

Приложение № 43  
к приказу Минспорта России  
от « 11» января 2022 г. № 6

С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 17.05.23. № 326

**Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «подводный спорт»**

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

МСМК выполняется в спортивных дисциплинах в наименованиях которых содержатся слова:  
«дайвинг», «марафонский заплыв в ластах», «ориентирование» с 16 лет;  
«акватлон (борьба в ластах)», «апноэ», «подводная охота», «подводное регби» с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина <sup>1</sup>	Пол	Требование: занять место
1	2	3	4
Чемпионат мира	Акватлон (борьба в ластах), дайвинг - ночной, марафонский заплыв в ластах - эстафета 4x2 км - смешанная, ориентирование - групповое упражнение, подводное регби	Мужчины, женщины	1-2
	Апноэ - квадрат, апноэ - статическое, марафонский заплыв в ластах 6 км, ориентирование (за исключением «групповое упражнение»), подводная охота	Мужчины, женщины	1-6

Кубок мира (при двух и более этапах – сумма этапов или финал)	Акватлон (борьба в ластах), дайвинг - ночной, ориентирование - групповое упражнение	Мужчины, женщины	1-2
	Апноэ - статическое, апноэ - квадрат, марафонский заплыв в ластах 6 км, ориентирование (за исключением «групповое упражнение»), подводная охота	Мужчины, женщины	1-6
Чемпионат Европы, кубок Европы (при двух и более этапах – сумма этапов или финал)	Акватлон (борьба в ластах), дайвинг - ночной, марафонский заплыв в ластах - эстафета 4x2 км - смешанная, ориентирование - групповое упражнение, подводное регби	Мужчины, женщины	1
	Апноэ - квадрат, апноэ - статическое, марафонский заплыв в ластах 6 км, ориентирование (за исключением «групповое упражнение»), подводная охота	Мужчины, женщины	1-4
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Акватлон (борьба в ластах), апноэ - квадрат, апноэ - статическое, дайвинг - ночной, марафонский заплыв в ластах 6 км, ориентирование, подводная охота	Мужчины, женщины	1
Иные условия	В спортивной дисциплине «подводное регби» необходимо участвовать не менее чем в 60% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании		

<sup>1</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» и спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

МС и КМС выполняются в спортивных дисциплинах в наименованиях которых содержатся слова:  
«дайвинг» с 14 лет;  
«акватлон (борьба в ластах)», «марафонский заплыв в ластах», «ориентирование», «подводное регби» с 15 лет;  
«апноэ», «подводная охота» с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина <sup>2</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Первенство мира	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1-3	
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)	1-2	
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)		1
	Дайвинг - ночной	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	1-3	
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)		1-3
	Марафонский заплыв в ластах - эстафета 4x2 км - смешанная	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1-3	
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1-6	
Ориентирование - параллель	Юниоры, юниорки (15-21 год)	1-6		

Первенство Европы	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1-2	
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)	1	
	Дайвинг - ночной	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	1-2	
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)		1-2
	Марафонский заплыв в ластах - эстафета 4x2 км - смешанная	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1-2	
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1-4	
	Ориентирование - параллель	Юниоры, юниорки (15-21 год)	1-4	

Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1	
			1-2*	
		*Условие: дважды в течение 3 лет		
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)	1*	
	*Условие: дважды в течение 2 лет			
	Дайвинг - ночной	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	1	2-3
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)		1
Марафонский заплыв в ластах 6 км	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1-2	3-6	
Ориентирование - параллель, ориентирование - упражнение "карта"	Юниоры, юниорки (15-21 год)	1	2-4	
Подводное регби	Мужчины, женщины	1-2		
Чемпионат России	Акватлон (борьба в ластах), апноэ - квадрат, апноэ - статическое, марафонский заплыв в ластах 6 км, подводная охота	Мужчины, женщины	1-4	5-8
	Дайвинг - ночной	Мужчины, женщины	1-3	4-6
	Ориентирование - параллель, ориентирование - упражнение "карта"	Мужчины, женщины	1	2-4
	Подводное регби	Мужчины, женщины	1	2-3
	Условие: количество субъектов Российской Федерации, которые представляют спортсмены в виде программы, не менее 8			

Кубок России (при двух и более этапах – финал)	Акватлон (борьба в ластах), апноэ - квадрат, апноэ - статическое, марафонский заплыв в ластах 6 км	Мужчины, женщины	1-3	4-6
	Дайвинг - ночной	Мужчины, женщины	1-2	3-4
	Ориентирование - параллель, ориентирование - упражнение "карта"	Мужчины, женщины	1	2-3
	Подводное регби	Мужчины, женщины		1-2
Кубок России (при двух и более этапах – сумма этапов или финал)	Подводная охота	Мужчины, женщины	1-3	4-6
Первенство России	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1	2-3
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1-2
	Дайвинг - ночной	Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1-3
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		1-4
	Ориентирование - параллель	Юниоры, юниорки (15-21 год)	1	2
	Подводное регби	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		1
	Условие: количество субъектов Российской Федерации, которые представляют спортсмены в виде программы, не менее 8			

Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Акватлон (борьба в ластах)	Мужчины, женщины	1-2	3-4
		Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1-2
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1
	Апноэ - квадрат, апноэ - статическое, подводная охота	Мужчины, женщины	1-2	3-4
	Дайвинг - ночной	Мужчины, женщины	1	2-3
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1-2
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Мужчины, женщины	1-2	3-4
		Юниоры, юниорки (14-17 лет)		1-3
	Ориентирование - параллель	Мужчины, женщины	1	2
		Юниоры, юниорки (15-21 год)		1-2
	Ориентирование - упражнение "карта"	Мужчины, женщины	1	2
	Подводное регби	Мужчины, женщины		1

Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Мужчины, женщины		1
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Мужчины, женщины		1
Иные условия	<p>1. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержатся словосочетания «апноэ», «подводная охота»).</p> <p>2. В спортивных дисциплинах в наименованиях которых содержатся словосочетания «апноэ», «подводная охота» спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.</p> <p>3. В спортивной дисциплине «подводное регби» необходимо участвовать не менее чем в 60% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.</p>			

<sup>2</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.



## 3. Требования и условия их выполнения для присвоения I–III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I, II, III спортивные разряды выполняются в спортивных дисциплинах в наименованиях которых содержатся слова:

«апноэ», «подводная охота» с 18 лет;

«ориентирование», «подводное регби» с 15 лет;

«акватлон (борьба в ластах)», «дайвинг», «марафонский заплыв в ластах» с 13 лет.

Юношеские спортивные разряды выполняются в спортивных дисциплинах в наименованиях которых содержатся слова:

«ориентирование», «подводное регби» с 15 лет;

«акватлон (борьба в ластах)», «дайвинг», «марафонский заплыв в ластах» с 13 лет.

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина <sup>3</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Первенство Европы	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (14-15 лет)	1-3						
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (14-15 лет)	1-2						
Кубок России (при двух и более этапах – финал)	Подводное регби	(14-15 лет)	3						

Первенство России	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	3-5					
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)	1	2-3				
	Дайвинг - ночной	Юниоры, юниорки (14-15 лет)	1-3	4-5				
	Подводное регби	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	2-3					
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	3					
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)	2					
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)		1-2	3-4			
	Дайвинг - ночной	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	3					
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)	1-2	3-4	5-6			
	Ориентирование - групповое упражнение	Мужчины, женщины	1-5					
	Ориентирование - параллель	Юниоры, юниорки (15-21 год)	3-4					
	Подводное регби	Мужчины, женщины	2					
Юниоры, юниорки (14-17 лет)		1-2						

Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Акватлон (борьба в ластах), апноэ - квадрат, апноэ - статическое, ориентирование - групповое упражнение, ориентирование - параллель, ориентирование - упражнение "карта", подводная охота	Мужчины, женщины	1-4	5-7	8-9			
	Дайвинг - ночной	Мужчины, женщины	1-3	4-6	7-9			
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Мужчины, женщины	2-4					
	Подводное регби	Мужчины, женщины	1	2-3	4-5			
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1-2	3-4	5-6			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)	1	2-3	4-5			
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)		1	2-3	4-5		
	Дайвинг - ночной	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	1-2	3-4	5-6			
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)	1	2-3	4-5			
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1-2	3-4	5-6			
	Ориентирование - групповое упражнение (за исключением групповое упражнение "карта"), ориентирование - параллель	Юниоры, юниорки (15-21 год)	1-3	4-6	7-9			

	Подводное регби	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1	2-3	4-5			
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт- Петербурга)	Акватлон (борьба в ластах), апноэ - квадрат, апноэ - статическое, ориентирование - групповое упражнение, ориентирование - параллель, ориентирование - упражнение "карта", подводная охота	Мужчины, женщины	1-3	4-6	7-9			
	Дайвинг - ночной	Мужчины, женщины	1-2	3-5	6-8			
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Мужчины, женщины	2-4					
	Подводное регби	Мужчины, женщины	1	2-3	4-5			
Кубок субъекта Российской Федерации (при двух и более этапах – сумма этапов или финал)	Акватлон (борьба в ластах), апноэ - квадрат, апноэ - статическое, ориентирование - групповое упражнение, ориентирование - параллель, ориентирование - упражнение "карта", подводная охота	Мужчины, женщины	1-2	3-5	6-8			
	Дайвинг - ночной	Мужчины, женщины	1	2-3	4-5			
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Мужчины, женщины	1-2	3-4	5-6			
	Подводное регби	Мужчины, женщины		1	2-3			

Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1	2-3	4-5			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1-2	3-4	5-6		
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)			1-2	3-4	5-6	
	Дайвинг - ночной	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	1	2-3	4-5			
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)		1-2	3-4	5-6		
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Юниоры, юниорки (15-21 год)	1-2	3-4	5-6			
	Ориентирование - групповое упражнение (за исключением групповое упражнение "карта"), ориентирование - параллель	Юниоры, юниорки (15-21 год)	1-2	3-4	5-6			
	Подводное регби	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		1-2	3-4			

Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Акватлон (борьба в ластах)	Мужчины, женщины	1	2-4	5-7			
		Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1-2	3-4			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1	2-3	4-5		
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)			1	2-3	4-5	
	Апноэ - квадрат, апноэ - статическое, подводная охота	Мужчины, женщины	1	2-4	5-7			
	Дайвинг - ночной	Мужчины, женщины		1-2	3-4			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1	2-3			
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)			1-2	3-4	5-6	
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Мужчины, женщины	1	2-3	4-6			
		Юниоры, юниорки (14-17 лет)		1-3	4-5	6-7		

	Ориентирование - групповое упражнение, ориентирование - параллель, ориентирование - упражнение "карта"	Мужчины, женщины	1	2-4	5-7			
	Ориентирование - групповое упражнение (за исключением «групповое упражнение "карта"»), ориентирование - параллель	Юниоры, юниорки (15-21 год)	1	2-3	4-5			
	Подводное регби	Мужчины, женщины			1-3			
		Юниоры, юниорки (14-17 лет)			1-3			
Чемпионат муниципального образования	Акватлон (борьба в ластах), апноэ - квадрат, апноэ - статическое, ориентирование - групповое упражнение, ориентирование - параллель, ориентирование - упражнение "карта", подводная охота	Мужчины, женщины		1-3	4-5			
	Дайвинг - ночной	Мужчины, женщины		1	2-3			
	Подводное регби	Мужчины, женщины			1-3			

Первенство муниципального образования	Акватлон (борьба в ластах)	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1	2-3			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)			1-2	3-4	5-6	
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)				1-2	3-4	5-6
	Дайвинг - ночной	Юниоры, юниорки (16-17 лет)			1	2-3		
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)				1-2	3-4	5-6
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Юниоры, юниорки (14-17 лет)				1-3	4-6	7-8
	Ориентирование - групповое упражнение (за исключением «групповое упражнение "карта"»), ориентирование - параллель	Юниоры, юниорки (15-21 год)		1-2	3-4			
	Подводное регби	Юниоры, юниорки (14-17 лет)				1-2	3-4	5-6



Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Акватлон (борьба в ластах)	Мужчины, женщины		1-2	3-4			
		Юниоры, юниорки (18-20 лет)			1-3			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)			1	2-3	4-5	
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)				1	2-3	4-5
	Апноэ - квадрат, апноэ - статическое, подводная охота	Мужчины, женщины		1-2	3-4			
	Дайвинг - ночной	Мужчины, женщины			1-3			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)				1-2	3-4	
		Юниоры, юниорки (14-15 лет)				1	2-3	4-5
	Марафонский заплыв в ластах 6 км	Юниоры, юниорки (14-17 лет)				1-3	4-6	7-9
	Ориентирование - групповое упражнение, ориентирование - параллель, ориентирование - упражнение "карта"	Мужчины, женщины		1-2	3-4			

	Ориентирование - групповое упражнение (за исключением «групповое упражнение "карта"), ориентирование - параллель	Юниоры, юниорки (15-21 год)		1	2-3			
	Подводное регби	Мужчины, женщины			1-2			
		Юниоры, юниорки (14-17 лет)			1	2-3	4-5	
Иные условия	<p>1. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержатся слова «апноэ», «подводная охота»).</p> <p>2. В спортивных дисциплинах в наименованиях которых содержатся слова «апноэ», «подводная охота» спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.</p> <p>3. В спортивной дисциплине «подводное регби» участвовать не менее чем в 60% игр, проведенных командой, соответствующего спортивного соревнования.</p>							

<sup>3</sup> Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

## 4. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

МСМК выполняется в спортивных дисциплинах, в наименованиях которых содержатся слова:  
«апноэ» с 18 лет; «дайвинг» с 16 лет; «ныряние», «плавание» с 14 лет;

МС выполняется в спортивных дисциплинах, в наименованиях которых содержатся слова:  
«апноэ» с 18 лет; «дайвинг», «ныряние» с 14 лет; «плавание» с 12 лет; «ориентирование» с 15 лет;

КМС выполняется в спортивных дисциплинах, в наименованиях которых содержатся слова:  
«апноэ» с 18 лет; «дайвинг», «ныряние» с 14 лет; «плавание» (за исключением «плавание в ластах - 1500 м», «подводное плавание») с 9 лет; «плавание в ластах - 1500 м», «подводное плавание» с 12 лет; «ориентирование» с 15 лет;

I, II, III спортивные разряды выполняются в спортивных дисциплинах, в наименованиях которых содержатся слова:  
«апноэ» с 18 лет; «дайвинг» с 13 лет; «ныряние» с 14 лет; «плавание» (за исключением «плавание в ластах - 1500 м», «подводное плавание») с 9 лет; «плавание в ластах - 1500 м», «подводное плавание» - с 12 лет; «ориентирование» с 15 лет;

юношеские спортивные разряды выполняются в спортивных дисциплинах, в наименованиях которых содержатся слова:  
«дайвинг» с 13 лет; «плавание» (за исключением «подводное плавание - 100 м») с 9 лет; «подводное плавание - 100 м» с 12 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина, стартующий	Хронометраж	Единицы измерения (для временного показателя - не более, для метрического показателя - не менее)	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
				М	Ж	М	Ж	М	Ж	I		II		III		I		II		III	
										М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	Апноэ - 8 раз x 50 м	Ручной хронометраж	мин, с					05:49,80	07:29,80	06:52,50	08:21,80	07:44,80	09:10,30	08:40,00	10:01,80						
		Автохронометраж	мин, с	03:46,00	04:55,00	04:40,00	06:20,00	05:50,00	07:30,00	06:52,70	08:22,00	07:45,00	09:10,50	08:40,20	10:02,00						

2	Апноэ - 16 раз х 50 м	Ручной хронометраж	мин, с					11:19,80	15:30,00	14:15,50	16:45,00	15:24,80	17:29,80	16:24,80	18:39,80						
		Автохронометраж	мин, с	09:36,00	11:35,00	10:08,00	13:10,00	11:20,00	15:30,20	14:15,70	16:45,20	15:25,00	17:30,00	16:25,00	18:40,00						
3	Апноэ - динамическое		метры	188,00	160,00	160,00	130,00	140,00	105,00	119,00	91,00	99,00	73,00	78,00	55,00						
4	Апноэ - динамическое в классических ластах		метры	235,00	210,00	201,00	155,00	162,00	125,00	130,00	101,00	105,00	79,00	81,00	62,00						
5	Апноэ - динамическое в ластах		метры	250,00	220,00	210,00	180,00	180,00	148,00	148,00	120,00	105,00	85,00	90,00	69,00						
6	Апноэ - ныряние в глубину		метры	76,00	55,00	70,00	50,00	64,00	45,00	58,00	40,00	52,00	35,00	46,00	30,00						
7	Апноэ - ныряние в глубину в классических ластах		метры	97,00	82,00	90,00	76,00	83,00	70,00	76,00	64,00	69,00	58,00	62,00	52,00						
8	Апноэ - ныряние в глубину в ластах		метры	108,00	95,00	100,00	88,00	92,00	80,00	84,00	72,00	76,00	64,00	68,00	56,00						
9	Апноэ - ныряние в глубину по тросу		метры	96,00	86,00	85,00	72,00	78,00	65,00	70,00	59,00	65,00	53,00	55,00	46,00						
10	Апноэ - скоростное 100 м	Ручной хронометраж	мин, с					00:38,50	00:41,00	00:41,50	00:44,50	00:45,50	00:48,50	00:49,00	00:52,00						
		Автохронометраж	мин, с	00:32,60	00:37,00	00:34,00	00:39,40	00:38,70	00:41,20	00:41,70	00:44,70	00:45,70	00:48,70	00:49,20	00:52,20						

11	Дайвинг - полоса препятствий	Ручной хроно- метраж	мин, с					01:37,00	01:50,50	01:47,00	02:01,50	01:55,00	02:08,50	02:07,00	02:20,50	02:18,50	02:35,00	02:34,00	02:49,50	02:48,00	03:04,50
		Авто- хроно- метраж	мин, с	01:12,50	01:24,60	01:28,50	01:40,00	01:37,20	01:50,70	01:47,20	02:01,70	01:55,20	02:08,70	02:07,20	02:20,70	02:18,70	02:35,20	02:34,20	02:49,70	02:48,20	03:04,70
12	Дайвинг - комбиниро- ванное плавание	Ручной хроно- метраж	мин, с					03:46,00	04:14,50	04:10,50	04:37,00	04:30,00	04:52,00	04:52,50	05:26,00	05:20,00	05:47,00	05:43,00	06:24,00	06:20,00	06:50,00
		Авто- хроно- метраж	мин, с	03:04,60	03:26,70	03:27,20	03:51,40	03:46,20	04:14,70	04:10,70	04:37,20	04:30,20	04:52,20	04:52,70	05:26,20	05:20,20	05:47,20	05:43,20	06:24,20	06:20,20	06:50,20
13	Дайвинг - подъем груза	Ручной хроно- метраж	мин, с					00:18,50	00:23,00	00:20,50	00:25,00	00:23,00	00:28,50	00:27,00	00:33,00	00:31,50	00:36,50	00:34,00	00:39,50	00:37,00	00:43,00
		Авто- хроно- метраж	мин, с	00:14,20	00:17,40	00:15,80	00:18,70	00:18,70	00:23,20	00:20,70	00:25,20	00:23,20	00:28,70	00:27,20	00:33,20	00:31,70	00:36,70	00:34,20	00:39,70	00:37,20	00:43,20
14	Ныряние в ластах в длину - 50 м	Ручной хроно- метраж	мин, с					00:16,00	00:18,00	00:17,00	00:19,10	00:18,50	00:20,90	00:20,00	00:22,70						
		Авто- хроно- метраж	мин, с	00:14,70	00:16,70	00:15,40	00:17,30	00:16,20	00:18,20	00:17,20	00:19,30	00:18,70	00:21,10	00:20,20	00:22,90						
15	Плавание в классических ластах - 50 м	Ручной хроно- метраж	мин, с					00:21,00	00:24,30	00:22,70	00:26,00	00:24,50	00:27,50	00:26,10	00:30,10	00:29,50	00:33,00	00:31,90	00:36,00	00:35,00	00:39,00
		Авто- хроно- метраж	мин, с	00:19,30	00:22,00	00:20,20	00:23,20	00:21,20	00:24,50	00:22,90	00:26,20	00:24,70	00:27,70	00:26,30	00:30,30	00:29,70	00:33,20	00:32,10	00:36,20	00:35,20	00:39,20
16	Плавание в классических ластах - 100 м	Ручной хроно- метраж	мин, с					00:46,90	00:53,00	00:50,50	00:56,80	00:55,50	01:01,40	01:00,00	01:07,20	01:05,30	01:12,80	01:11,30	01:18,80	01:17,80	01:25,00
		Авто- хроно- метраж	мин, с	00:43,00	00:47,90	00:44,40	00:50,00	00:47,10	00:53,20	00:50,70	00:57,00	00:55,70	01:01,60	01:00,20	01:07,40	01:05,50	01:13,00	01:11,50	01:19,00	01:18,00	01:25,20
17	Плавание в классических ластах - 200 м	Ручной хроно- метраж	мин, с					01:44,80	01:57,00	01:53,50	02:06,50	02:02,50	02:15,50	02:12,60	02:26,80	02:25,50	02:42,00	02:40,00	02:56,00	02:50,00	03:10,00
		Авто- хроно- метраж	мин, с	01:36,40	01:47,00	01:40,50	01:51,00	01:45,00	01:57,20	01:53,70	02:06,70	02:02,70	02:15,70	02:12,80	02:27,00	02:25,70	02:42,20	02:40,20	02:56,70	02:50,20	03:10,20

18	Плавание в классических ластах - 400 м	Ручной хронометраж	мин, с					03:53,00	04:12,60	04:07,00	04:28,00	04:25,00	04:46,50	04:45,00	05:06,00	05:07,50	05:30,00	05:30,50	05:58,00	05:58,00	06:26,00
		Автохронометраж	мин, с	03:32,40	03:48,90	03:42,50	03:59,50	03:53,20	04:12,80	04:07,20	04:28,20	04:25,20	04:46,70	04:45,20	05:06,20	05:07,70	05:30,20	05:30,70	05:58,20	05:58,20	06:26,20
19	Плавание в классических ластах - эстафета 4x100 м - смешанная (только для спортсмена, стартующего первым)	Ручной хронометраж	мин, с					00:46,90	00:53,00	00:50,50	00:56,80	00:55,50	01:01,40	01:00,00	01:07,20	01:05,30	01:12,80	01:11,30	01:18,80	01:17,80	01:25,00
		Автохронометраж	мин, с	00:43,00	00:47,90	00:44,40	00:50,00	00:47,10	00:53,20	00:50,70	00:57,00	00:55,70	01:01,60	01:00,20	01:07,40	01:05,50	01:13,00	01:11,50	01:19,00	01:18,00	01:25,20
20	Плавание в ластах - 50 м	Ручной хронометраж	мин, с					00:17,30	00:19,50	00:18,30	00:20,80	00:19,90	00:22,70	00:21,60	00:24,50	00:23,80	00:26,80	00:26,00	00:29,30	00:28,00	00:32,00
		Автохронометраж	мин, с	00:15,80	00:18,00	00:16,70	00:18,70	00:17,50	00:19,70	00:18,50	00:21,00	00:20,10	00:22,90	00:21,80	00:24,70	00:24,00	00:27,00	00:26,20	00:29,50	00:28,20	00:32,20
21	Плавание в ластах - 100 м	Ручной хронометраж	мин, с					00:39,00	00:43,50	00:41,80	00:46,50	00:45,50	00:50,30	00:49,50	00:54,50	00:54,10	00:59,50	00:59,00	01:04,50	01:04,00	01:09,50
		Автохронометраж	мин, с	00:35,50	00:39,90	00:37,30	00:40,90	00:39,20	00:43,70	00:42,00	00:46,70	00:45,70	00:50,50	00:49,70	00:54,70	00:54,30	00:59,70	00:59,20	01:04,70	01:04,20	01:09,70
22	Плавание в ластах - 200 м	Ручной хронометраж	мин, с					01:30,50	01:40,30	01:37,00	01:46,50	01:46,00	01:55,00	01:54,60	02:05,00	02:06,50	02:18,80	02:18,30	02:29,80	02:29,00	02:39,80
		Автохронометраж	мин, с	01:22,50	01:30,70	01:26,00	01:33,00	01:30,70	01:40,50	01:37,20	01:46,70	01:46,20	01:55,20	01:54,80	02:05,20	02:06,70	02:19,00	02:18,50	02:30,00	02:29,20	02:40,20
23	Плавание в ластах - 400 м	Ручной хронометраж	мин, с					03:20,00	03:37,00	03:35,50	03:53,00	03:52,50	04:10,00	04:11,60	04:30,00	04:39,80	04:57,00	05:05,50	05:26,00	05:30,00	05:50,00
		Автохронометраж	мин, с	03:03,00	03:18,00	03:12,50	03:25,60	03:20,20	03:37,20	03:35,70	03:53,20	03:52,70	04:10,20	04:11,80	04:30,20	04:40,00	04:57,20	05:05,70	05:26,20	05:30,20	05:50,20
24	Плавание в ластах - 800 м	Ручной хронометраж	мин, с					07:13,50	07:46,50	07:34,50	08:18,30	08:23,00	08:59,80	09:03,00	09:40,50	09:50,20	10:30,50	10:51,80	11:37,00	11:45,00	12:29,80
		Автохронометраж	мин, с	06:33,00	07:03,80	06:50,00	07:20,70	07:13,70	07:46,70	07:34,70	08:18,50	08:23,20	09:00,00	09:03,20	09:40,70	09:50,40	10:30,70	10:52,00	11:37,20	11:45,20	12:30,00

25	Плавание в ластах - 1500 м	Ручной хронометраж	мин, с					13:55,80	14:56,00	14:50,30	15:56,50	16:10,00	17:20,00	17:29,80	18:44,80						
		Автохронометраж	мин, с	12:40,00	13:39,00	13:20,00	14:15,00	13:56,00	14:56,20	14:50,50	15:56,70	16:10,20	17:20,20	17:30,00	18:45,00						
26	Плавание в ластах - эстафета 4x50 м - смешанная (только для спортсмена, стартующего первым)	Ручной хронометраж	мин, с					00:17,30	00:19,50	00:18,30	00:20,80	00:19,90	00:22,70	00:21,60	00:24,50	00:23,80	00:26,80	00:26,00	00:29,30	00:28,00	00:32,00
		Автохронометраж	мин, с	00:15,80	00:18,00	00:16,70	00:18,70	00:17,50	00:19,70	00:18,50	00:21,00	00:20,10	00:22,90	00:21,80	00:24,70	00:24,00	00:27,00	00:26,20	00:29,50	00:28,20	00:32,20
27	Плавание в ластах - эстафета 4x100 м (только для спортсмена, стартующего первым)	Ручной хронометраж	мин, с					00:39,00	00:43,50	00:41,80	00:46,50	00:45,50	00:50,30	00:49,50	00:54,50	00:54,10	00:59,50	00:59,00	01:04,50	01:04,00	01:09,50
		Автохронометраж	мин, с	00:35,50	00:39,90	00:37,30	00:40,90	00:39,20	00:43,70	00:42,00	00:46,70	00:45,70	00:50,50	00:49,70	00:54,70	00:54,30	00:59,70	00:59,20	01:04,70	01:04,20	01:09,70
28	Плавание в ластах - эстафета 4x200 м (только для спортсмена, стартующего первым)	Ручной хронометраж	мин, с					01:30,50	01:40,30	01:37,00	01:46,50	01:46,00	01:55,00	01:54,60	02:05,00	02:06,50	02:18,80	02:18,30	02:29,80	02:29,00	02:39,80
		Автохронометраж	мин, с	01:22,50	01:30,70	01:26,00	01:33,00	01:30,70	01:40,50	01:37,20	01:46,70	01:46,20	01:55,20	01:54,80	02:05,20	02:06,70	02:19,00	02:18,50	02:30,00	02:29,20	02:40,20
29	Подводное плавание - 100 м	Ручной хронометраж	мин, с					00:36,00	00:39,50	00:39,70	00:42,50	00:42,00	00:46,00	00:45,70	00:49,80	00:50,00	00:54,50	00:54,70	00:59,70	00:59,00	01:04,70
		Автохронометраж	мин, с	00:33,00	00:36,00	00:34,50	00:37,90	00:36,20	00:39,70	00:39,90	00:42,70	00:42,20	00:46,20	00:45,90	00:50,00	00:50,20	00:54,70	00:54,90	00:59,90	00:59,20	01:04,90

30	Подводное плавание - 400 м	Ручной хронометраж	мин, с					03:07,30	03:22,80	03:20,80	03:37,80	03:37,80	03:55,50	03:56,30	04:13,60						
		Автохронометраж	мин, с	02:50,00	03:05,00	02:59,00	03:14,60	03:07,50	03:23,00	03:21,00	03:38,00	03:38,00	03:55,70	03:56,50	04:13,80						
31	Ориентирование - упражнение "зоны"	Ручной хронометраж	мин, с					06:20,0	06:54,0	06:53,0	07:34,0	07:58,0	08:49,0	09:29,0	10:25,0						
		Автохронометраж	мин, с			05:39,20	06:07,20	06:20,20	06:54,20	06:53,20	07:34,20	07:58,20	08:49,20	09:29,20	10:25,20						
32	Ориентирование - упражнение "ориентир"	Ручной хронометраж	мин, с					06:59,0	07:34,0	07:41,0	08:18,0	08:51,0	09:39,0	10:19,0	11:23,0						
		Автохронометраж	мин, с			06:17,20	06:57,20	06:59,20	07:34,20	07:41,20	08:18,20	08:51,20	09:39,20	10:19,20	11:23,20						
33	Ориентирование - упражнение "звезда"	Ручной хронометраж	мин, с					06:49,0	07:29,0	07:31,0	08:17,0	08:42,0	09:36,0	10:08,0	11:17,0						
		Автохронометраж	мин, с			06:07,20	06:55,20	06:49,20	07:29,20	07:31,20	08:17,20	08:42,20	09:36,20	10:08,20	11:17,20						
Иные условия		<p>1. Условия выполнения норм для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «апноэ»:</p> <p>1.1. Норма МСМК выполняется: на чемпионате мира, кубке мира (при двух и более этапах - финал) и занятии при этом 1-6 места в соответствующем виде программы; чемпионате Европы, кубке Европы (при двух и более этапах - финал) и занятии при этом 1-4 места в соответствующем виде программы; других международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, и занятии при этом 1 места в соответствующем виде программы.</p> <p>1.2. Норма МС выполняется: на чемпионате России и занятии при этом 1-4 места в соответствующем виде программы; на Кубке России и занятии при этом 1-3 места в соответствующем виде программы; других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, и занятии при этом 1-2 места в соответствующем виде программы.</p> <p>1.3. Норма КМС выполняется: на чемпионате России и занятии при этом не ниже 5-8 места в соответствующем виде программы; на Кубке России и занятии при этом не ниже 4-6 места в соответствующем виде программы; других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, и занятии при этом не ниже 3-4 места в соответствующем виде программы.</p> <p>1.4. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.</p> <p>1.5. Нормы II, III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях любого статуса.</p>																			



2. Условия выполнения норм для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «дайвинг»:
  - 2.1. Норма МСМК выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.
  - 2.2. Норма МС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, первенстве мира среди студентов, всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП.
  - 2.3. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, первенстве мира среди студентов, всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП.
  - 2.4. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
  - 2.5. Нормы II, III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях любого статуса.
3. Условия выполнения норм для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «ориентирование»:
  - 3.1. Норма МС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП; на чемпионате России и занятии при этом 1-4 места в соответствующем виде программы; на Кубке России и занятии при этом 1-3 места в соответствующем виде программы; на первенстве России и занятии при этом 1-2 места в соответствующем виде программы; других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, и занятии при этом 1-2 места в соответствующем виде программы.
  - 3.2. Норма КМС выполняется: на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП; на чемпионате России и занятии при этом не ниже 5-8 места в соответствующем виде программы; на Кубке России и занятии при этом не ниже 4-6 места в соответствующем виде программы; на первенстве России и занятии при этом не ниже 3-4 места в соответствующем виде программы; других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, и занятии при этом не ниже 3-4 места в соответствующем виде программы.
  - 3.3. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
  - 3.4. Нормы II, III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях любого статуса.
4. Спортивные соревнования, имеющие статус чемпионата мира, и спортивные соревнования более низкого статуса проводятся среди мужчин и женщин.
5. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, проводятся: по спортивным дисциплинам, содержащим в своих наименованиях слово «дайвинг», в возрастных группах: юниоры-юниорки (16-17 лет), юниоры-юниорки (14-15 лет); по спортивной дисциплине, содержащей в своем наименовании слово «ныряние», в возрастной группе: юниоры-юниорки (14-17 лет); по спортивным дисциплинам, содержащим в своих наименованиях слово «плавание» в возрастных группах: юниоры, юниорки (14-17 лет), юноши, девушки (12-13 лет); по спортивным дисциплинам, содержащим в своих наименованиях слово «ориентирование» в возрастной группе: юниоры, юниорки (15-21 год).

6. Первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся: по спортивным дисциплинам, содержащим в своих наименованиях слово «дайвинг», в возрастных группах: юниоры-юниорки (16-17 лет), юниоры-юниорки (14-15 лет); по спортивной дисциплине, содержащей в своем наименовании слово «ныряние», в возрастной группе: юниоры-юниорки (14-17 лет); по спортивным дисциплинам, содержащим в своих наименованиях слово «плавание» (за исключением «плавание в ластах - 1500 м», «подводное плавание -100 м», «подводное плавание - 400 м») в возрастных группах: юниоры, юниорки (14-17 лет), юноши, девушки (12-13 лет), мальчики, девочки (9-11 лет); по спортивным дисциплинам «плавание в ластах - 1500 м», «подводное плавание - 100 м», «подводное плавание -400 м» в возрастной группе: юниоры, юниорки (14-17 лет), юноши, девушки (12-13 лет); по спортивным дисциплинам, содержащим в своих наименованиях слово «ориентирование» в возрастной группе: юниоры, юниорки (15-21 год).
7. Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации проводится в возрастной группе юниоры, юниорки (14-17 лет).
8. Первенство мира среди студентов, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (17-25 лет).
9. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (за исключением спортивных дисциплин, в наименованиях которых содержится слово «апноэ»).
10. В спортивных дисциплинах, в наименованиях которых содержится слово «апноэ», спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.
11. Условия выполнения норм для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ныряние», «плавание»:
- 11.1. Норма МСМК выполняется:
- 11.1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.
- 11.1.2. На чемпионате России (дважды) или на чемпионате России и Кубке России, если это предусмотрено Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным приказом Минспорта России от 19.12.2022 № 1255 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.03.2023, регистрационный № 72601).
- 11.2. Норма МС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, первенстве мира среди студентов, всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП.
- 11.3. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, первенстве мира среди студентов, всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП.
- 11.4. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
- 11.5. Нормы II, III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях любого статуса.

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «подводный спорт»:

МСМК – спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

МС – спортивное звание «мастер спорта России»;

КМС – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

I – первый спортивный разряд;

II – второй спортивный разряд;

III – третий спортивный разряд;

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М – мужской пол;

Ж – женский пол;

мин – минута.