



CMAS APNEA
INTERNASJONALE REGLER
SJØ

Versjon 2022/01

CA-218

Norges Dykkeforbund



CMAS

CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

WORLD UNDERWATER FEDERATION

Forord

Dette dokumentet er en norsk oversettelse av CMAS FREEDIVING OUTDOOR INTERNATIONAL RULES - Version 2022/01 - CA-218. Oversettelsen skal være lik, men ved avvik er det den Engelske versjonen fra CMAS som er gjeldende. Det samme gjelder hvis en nyere versjon på Engelsk er tilgjengelig.

Avsnittsnummereringen i den norske oversettelsen avviker fra originalen fordi dette dokumentet har kontinuerlig nummerering.

Oslo juli 2022
Teknisk komite
Norges Dykkeforbund

Viktige endringer i denne revisjonen

Listen under er en oversikt over det vi anser som de største/viktigste endringene i denne versjonen av reglene:

- 1.1.7.1 – Rekorder satt av Masters utøvere...
- 1.1.10.3 – I tilfelle tap av bevissthet...
- 1.2.9.2 – Manglende dybdemerke... er fjernet
- 2.4 – Utendørs Dynamisk – ny gren

MERK: Dette er ikke en fullstendig liste med endringer, det er gjort andre endringer også.

Innhold

Forord	2
Viktige endringer i denne revisjonen	2
Innhold	3
1 Generelle regler.....	5
1.1 Generelt.....	5
1.1.1 Apnea.....	5
1.1.2 Arrangement, konkurranse og forsøk	5
1.1.3 Bruk av finner	5
1.1.4 Delfinspark (i apnea)	5
1.1.5 Svømming (i apnea).....	5
1.1.6 Godkjent utstyr.....	6
1.1.7 Kategorier	6
1.1.8 Disipliner.....	6
1.1.9 Bruk av oksygen.....	7
1.1.10 Besvimelse – Black Out (BO).....	7
1.1.11 Bruk av pronomen i hannkjønn	7
1.1.12 Reklame	7
1.1.13 Straff	7
1.1.14 Brudd på reglene	7
1.1.15 Konkurranser og offisielle rekordforsøk.....	8
1.2 Protokoller	8
1.2.1 Start protokoll	8
1.2.2 Slutt/overflateprotokoll	9
1.2.3 Kort	9
1.2.4 Vanlige problemer ved nedstigning og oppstigning.....	10
1.2.5 Staging og klassifisering av arrangementet.....	10
1.2.6 Konkurranselinen og lanyard.....	10
1.2.7 Dybdemerker og måleinstrumenter.....	11
1.2.8 Utøverassistenter	11
1.2.9 Dybdemarkøren og klassifisering	12
2 Spesielle regler for hver disiplin	13
2.1 Konstant vekt.....	13
2.1.1 Nedstigning.....	13
2.1.2 Oppstigning	13
2.2 Free Immersion	13
2.2.1 Nedstigning.....	13
2.2.2 Oppstigning	13

2.3	Variabel vekt.....	13
2.3.1	Guidet ballast	13
2.3.2	Nedstigning.....	13
2.3.3	Oppstigning	14
2.4	Utendørs Dynamisk	14

1 Generelle regler

1.1 Generelt

1.1.1 Apnea

1.1.1.1 Begrepet «apnea» betegner en sportsbegivenhet hvor utøver holder pusten under vann og luftveiene under vannoverflaten.

1.1.2 Arrangement, konkurranse og forsøk

1.1.2.1 Uttrykket «arrangement» brukes om et apneastevne eller samling som kan bestå av en eller flere forskjellige konkurranser.

1.1.2.2 Uttrykket «konkurranse» brukes om hver enkelt gren som til sammen utgjør et arrangement.

1.1.2.3 Uttrykket «forsøk» brukes om utøverens gjennomføring av den enkelte konkurranse.

1.1.2.4 «Resultat» beskriver utøverens gjennomføring av forsøket og måles i distanse eller tid.

1.1.3 Bruk av finner

1.1.3.1 Utøveren kan bruke monofinne eller svømmeføtter (unntatt i øvelser uten finner)

1.1.3.2 Når finner brukes, må de kun drives av muskelkraften til utøveren, uten bruk av noen mekanisme, selv om sistnevnte aktiveres av musklene.

1.1.3.3 I øvelser med svømmeføtter er det ikke bare utstyret som betyr noe, men også svømmestilen: ikke mer enn ett delfinspark (en syklus opp og ned) er tillatt i 3 meters sonen ved vendingen.

1.1.4 Delfinspark (i apnea)

1.1.4.1 Et spark der beina beveger seg opp og ned sammen. Opp- og nedbevegelsen utgjør en syklus.

1.1.5 Svømming (i apnea)

1.1.5.1 Bevegelse gjennom vannet ved bruk av armer og/eller bein

1.1.6 Godkjent utstyr

- 1.1.6.1 Maske, briller eller væskefylte briller.
- 1.1.6.2 Neseclype
- 1.1.6.3 Våtdrakt
- 1.1.6.4 Dykkecomputer/klokke
- 1.1.6.5 Lanyard, som skal godkjennes av dommeren før forsøket.
- 1.1.6.6 Dykkecomputer/klokke. Arrangøren vil stille med en offisiell dybdemåler. Den skal plasseres på håndleddet mens den personlige kan plasseres hvor som helst på kroppen.
- 1.1.6.7 Utøveren kan bruke vekter. Hvis vekter brukes må de ha et system for hurtigfrigjøring og vektene må plasseres utenpå klær eller drakt. Utøveren har ikke lov til å ha vekter gjemt under klær eller drakt.

1.1.7 Kategorier

- 1.1.7.1 Offisielle konkurranser er organisert for menn og/eller kvinner. Senior klassen er for alderen 18 til 49 år. Utøvere som er 50 eller eldre tilhører Masters klassen som igjen er delt inn i klassene 50-54, 55-59, 60-64, 65-70 og 70+. Utøvere i Masters klassen kan, hvis de ønsker, konkurrere i Senior klassen. Hvis en Masters utøver setter en ny rekord mens han konkurrerer i Senior klassen vil rekorden gjelde som en Masters rekord. Utøverens alder bestemmes ved å trekke fødselsåret fra konkurranseåret. F.eks. En utøver som er født i 2005 vil i 2022 ($2022-2005=17$) være en junior. Mens en utøver født i 1963 ($2002-1963=59$) tilhører 55-59 Masters.

1.1.8 Disipliner

Konstant vekt (CW)

- 1.1.8.1 Konstant vekt er en disiplin hvor utøveren har som mål å dekke den vertikale distansen, mens han holder pusten, ned til den deklarte dybden uten noen endring i vekten under hele forsøket, med eller uten finner. Arrangementet foregår i åpent vann (sjø eller ferskvann), og bruk av svømmeføtter (svømmeføtter og monofinne/svømmeføtter som separate konkurranser) eller uten svømmeføtter avhengig av konkurransens type

Free Immersion (FI)

- 1.1.8.2 Free Immersion er en disiplin hvor utøveren har som mål å dekke den vertikale distansen, mens han holder pusten, ned til den deklarte dybden uten bruk av svømmeføtter/monofinne. Arrangementet foregår i åpent vann (sjø eller ferskvann), og utøveren har lov til å dra seg langs konkurranselinen.

Variabel vekt (VW)

- 1.1.8.3 Variabel vekt er en disiplin hvor utøveren har som mål å dekke den vertikale distansen, mens han holder pusten, ned til den deklarte dybden ved hjelp av en styrt ballastanordning og returnere tilbake med sin egen kraft mens ballasten forblir i dypet. Arrangementet foregår i åpent vann (sjø eller ferskvann), og bruk av svømmeføtter (svømmeføtter og monofinne/svømmeføtter som separate konkurranser) eller uten svømmeføtter avhengig av konkurransens type

1.1.9 Bruk av oksygen

- 1.1.9.1 Før forsøket er bruk av oksygen strengt forbudt. En utøver som har blitt erklært skyldig i bruk av oksygen eller en gassblanding med oksygenoverskudd sammenlignet med omgivelsesluften, og vil bli suspendert fra deltakelse i CMAS-konkurranser og mesterskap i en periode som vil bli definert av Forbundet.
- 1.1.9.2 Utøvere som dykker under -70 meter har lov til å bruke oksygen som arrangøren stiller med. Bruken er kun tillatt etter forsøket, på overflaten eller maksimum 5 meters dyp og ikke lengre enn 5 minutter.

1.1.10 Besvimelse – Black Out (BO)

- 1.1.10.1 Hvis utøveren ikke kan gjennomføre overflateprotokollen i løpet av 20 sekunder eller trenger hjelp blir han diskvalifisert.
- 1.1.10.2 I tilfelle tap av bevissthet – black out i overflaten vil utøveren bli diskvalifisert og må undersøkes og godkjennes av lege for å kunne for å være med på resten av arrangementet.
- 1.1.10.3 I tilfelle tap av bevissthet – black out under vann vil utøveren bli diskvalifisert og kan ikke konkurrere neste dag. Utøveren må undersøkes og godkjennes av lege for å være med på resten av arrangementet. Legens godkjenning er nødvendig for alle former for problemer under og etter forsøket slik som lunge/luftrørs squeeze, øreproblemer eller trykkfallsyke og lignende.

1.1.11 Bruk av pronomen i hannkjønn

- 1.1.11.1 Pronomen i hannkjønn bli brukt gjennom hele teksten, utelukkende for å unngå vanskelige formuleringer. Alle personer som deltar i en konkurranse, uansett rolle, kan være av begge kjønn.

1.1.12 Reklame

- 1.1.12.1 For alle konkurranser og internasjonale mesterskap er bruk av reklame på finnene og masken tillatt uten begrensninger.
- 1.1.12.2 Reklame er også tillatt på klærne, men det er likevel slik at når internasjonale mesterskap finner sted, er utøvere forpliktet til å bruke landslagets offisielle klær på seremoniene.

1.1.13 Straff

- 1.1.13.1 Når en regel brytes på en måte som er nøyaktig definert i de tilhørende artiklene, benyttes en generell straff. Den generelle straffen er å trekke 1 (en) meter fra resultatet til utøveren. Hvis man snur for tidlig gis det i tillegg en straff på 1 (en) meter for hver meter i avstandsstraff.

1.1.14 Brudd på reglene

- 1.1.14.1 Brudd på reglene fører til diskvalifisering fra konkurransen med mindre annet er angitt (straff eller generell straff) i den tilhørende artikkelen.

1.1.15 Konkurranser og offisielle rekordforsøk

1.1.15.1 Konkurranser og offisielle rekordforsøk er gjenstand for siste versjoner av "Procedures of Championships" og "Contract for Record Attempts" - dokumenter tilgjengelig på CMAS sine nettsider.

1.2 Protokoller

1.2.1 Start protokoll

- 1.2.1.1 Utøverne som skal delta i konkurransen må være til stede en time før start og oppholde seg i et område som er definert av hoveddommer, som for eksempel oppvarmingsområdet som ligger i tilknytning til konkurranseområdet.
- 1.2.1.2 45 (førtifem) minutter før start må utøveren være tilgjengelig for oppvarmingsdommeren som vil informere startdommeren.
- 1.2.1.3 Kun i løpet av de siste 45 (førtifem) minuttene før starten, har utøveren lov til å gå i vannet.
- 1.2.1.4 Utøvere vil starte hvert 8 (åtte) minutt minimum.
- 1.2.1.5 Hvis det brukes flere konkurranselinjer vil konkurransene starte på forskjellige tidspunkter.
- 1.2.1.6 Forsøket begynner når startdommeren informerer utøveren om at han må gå til startområdet. Utøveren vil da ha tre minutter til å forberede seg på før dykket må starte.
- 1.2.1.7 Utøveren vil bli informert om tiden av startdommeren:
- Siste 3 minutter / 2 minutter / 1,5 minutt / 1 minutt / 30 s / 20 s / 10 s / 5, 4, 3, 2, 1 / offisiell tid / +10 s / +20 s / +25, 26, 27, 28, 29, 30.
 - Utøveren kan starte mellom «offisiell tid» («TOP TIME på engelsk) og +30 sekunder (30 sekunders vinduet). Hvis luftveiene ikke er under vann ved +30 sekunder er utøveren diskvalifisert.
- 1.2.1.8 Nedtellingen skal gjøres på engelsk i alle internasjonale konkurranser.
- 1.2.1.9 Utøveren kan ikke starte før «offisiell tid».
- 1.2.1.10 Utøveren kan ha munnen under vann og han kan puste ut, eller ikke, gjentatte ganger under oppvarmingen.

1.2.2 Slutt/overflateprotokoll

- 1.2.2.1 Ved slutten av forsøket, tilbake på overflaten, og i løpet av 20 (tjue) sekunder etter å ha brutt overflaten, må utøveren gjennomføre overflate protokollen (OK signal, samme som for vanlig dykking med to fingre som danner en sirkel) i retning av hoveddommeren.
- 1.2.2.2 Utøveren må holde seg flytende med hodet over vann. Luftveiene og tilsvarende nivå på siden (omtrent midt på øret) og samme nivå rundt hodet må være over vann. Ved bølger avgjøres dette av hoveddommeren.
- 1.2.2.3 For overflateprotokollen i internasjonale CMAS konkurranser må det være en hoveddommer (utnevnt av CMAS), en overflatedommer (utnevnt av CMAS for å hjelpe hoveddommeren).
- 1.2.2.4 Dommerene vil være tilstede og endelig avgjørelse vil bli gitt innen 3 (tre) minutter etter avslutningen av forsøket. Hvis det ikke er teknisk gjennomførbart og nå en avgjørelse innen disse tre minuttene kan hoveddommer beslutte og utsette avgjørelsen til etter konkurransen for ikke å forsinke videre gjennomføring av konkurransen.
- 1.2.2.5 Utøveren må utføre overflateprotokollen mot båten eller plattformen hvor dommerne befinner seg.
- 1.2.2.6 Utøveren kan snakke under protokollen.
- 1.2.2.7 Utøverens assistent har ikke lov å være i konkurranseområdet før overflateprotokollen er gjennomført.
- 1.2.2.8 Hvis utøveren berøres av en dommer eller sikkerhetsfridykker, om det er for å hjelpe eller ikke, vil avgjøres av hoveddommer .
- 1.2.2.9 Videodømming er obligatorisk i internasjonale konkurranser.
- 1.2.2.10 Mennesker rundt må være rolige og stille under overflateprotokollen. Ved brudd på dette kan hoveddommer bortvise person(ene) fra konkurranseområdet.
- 1.2.2.11 All form for skriking eller hjelp fra utøverens nasjonale delegater, trenere eller lagmedlemmer vil føre til diskvalifisering av utøveren.

1.2.3 Kort

1.2.3.1 Kortenes betydning er som følger:

- Hvis alt er ok, vil hoveddommer vise utøveren det hvite kortet.
- Hvis et gult kort vises betyr det at noe er galt, det kan være mulig tillegg eller DQ problem. Utøveren må da vente i konkurranseområdet mens dommerne diskuterer, de har maksimalt 3 minutter på å komme med en avgjørelse (hvis de 3 (tre) minuttene ikke er nok kan avgjørelsen bli tatt etter at konkurransen er ferdig).
- Hvis et rødt kort vises betyr det at utførselen ikke er godkjent (DQ).
- Verdens, Kontinentale og Nasjonale rekorder er kun gyldige med hvitt kort.

1.2.4 Vanlige problemer ved nedstigning og oppstigning

Nedstigning

1.2.4.1 Utøverens vekt kan ikke bli forlatt i løpet av forsøket.

1.2.4.2 Nedstigningen er vertikal og langs konkurranselinene.

Oppstigning

1.2.4.3 Oppstigningen starter fra punktet på konkurranselinene hvor utøveren har tatt avstandsmarkøren. Ved slutten av forsøket, tilbake i overflaten, må utøveren gjennomføre overflateprotokollen.

1.2.4.4 Under oppstigningen vil overflatedommeren plassere seg, fulgt av sine assistenter, ovenfor utøveren og signalisere, ved å løfte armen, at utøveren er kommet til overflaten.

1.2.4.5 Utøveren må ikke berøres eller hjelpes på noen måte før han har fullført forsøket, med mindre han har problemer.

1.2.4.6 Å gripe tak i konkurranselinene under dykket er ikke lov, med unntak av de 3 (tre) meterne i snusonen eller i Free Immersion (FIM).

1.2.5 Staging og klassifisering av arrangementet

1.2.5.1 Startlisten vil bli laget etter konkurransens behov, hvor man tar høyde for været, sikkerhetsanbefalinger og medieforespørslers. CMAS delegat, hoveddommer, sikkerhetsansvarlig og arrangør vil samarbeide om startlisten.

1.2.5.2 I verdens- og kontinentalmesterskap vil de forskjellige disiplinene være fordelt som følger:

- Dag 1 – Konstant vekt (CWT)
- Dag 2 – Free Immersion (FIM)
- Hvile dag
- Dag 3 – Konstant vekt uten finner (CNF)
- Dag 4 – Konstant vekt med svømmeføtter (CWT BIFINS)

1.2.5.3 Alle utøvere vil få ett forsøk, etter konkurransen skal en resultatliste offentliggjøres så raskt som mulig.

1.2.5.4 Ved uavgjort, vil utøverne bli klassifisert som «ex aequo» / «delt plass».

1.2.5.5 Ved deklarasjon av samme dybde vil hoveddommer foreta en loddtrekning for å bestemme startrekkefølgen.

1.2.6 Konkurranselinene og lanyard

1.2.6.1 Konkurranselinene må settes opp på en slik måte at den forblir så vertikal som mulig med nok vekter til å garantere full stabilitet og vertikalitet i samsvar med de maritime påvirkningene (f.eks. bølger, strøm tidevann, etc.).

1.2.6.2 Konkurranselinene skal markeres på følgende måte:

Merkingen skal være standardisert og merkingen begynner på bunnen.

- På 3 meter – Et tykt merke
- Inntil 10 meter og på 10 meter – Et svart tynt merke (normal tape tykkelse)
- På 20 meter – To svarte merker
- På 30 meter – Tre svarte merker
- På 40 meter – Fire svarte merker
- På 50 meter – Et tykt rødt merke

- På 60 meter – Et tykt rødt merke og et svart merke
- Også videre
- På 100 meter – To tykke røde merker
- På 100 meter – To tykke røde merker og et svart merke
- Også videre

- 1.2.6.3 På enden av linen, før bunnvekten, skal det være en plate, eller tilsvarende, som stopper lanyarden nøyaktig 1,5 (en og en halv) meter før dybdemarkøren som skal hentes av utøveren.
- 1.2.6.4 Konkurransen linen må settes i henhold til dybden utøveren har deklarerert og lanyarden, på maksimum 1,2 (en komma to) meter, festet til den.
- 1.2.6.5 Lanyarden skal godkjennes av hoveddommer før konkurransen og merkes (med en spesiell tape og/eller signatur)
- 1.2.6.6 Hvis lanyarden fjernes er utøveren diskvalifisert, bortsett fra i tilfelle der det er en alvorlig situasjon / problem med lanyard. Dette bør bevises uten tvil ved videoopptak.
- 1.2.6.7 Konkurranselinen er en del av et enkelt mekanisk system som i tilfelle ulykker gjør det mulig for personen å bli reddet på kort tid og med en justerbar hastighet uten å måtte bruke andre dykkere. Dette systemet kan ha en manuell eller en automatisk utløsermekanisme. Ordren til å trekke opp linen blir gitt av sikkerhetsansvarlig på indikasjoner fra kameraene, av dybdedommene og den totale tiden deklarerert av utøveren.
- 1.2.6.8 En sekundær line kan installeres i nærheten av konkurranselinen hvor en robot eller en rekke kameraer er festet slik at de dekker hele forsøket til utøverne.
- 1.2.6.9 Utøveren skal være festet til konkurranselinen med en lanyard på maksimum 1,2 (en komma to) meter som er koblet til utøveren og med en stor karabinkrok som løper fritt på konkurranselinen.

1.2.7 Dybdemerker og måleinstrumenter

- 1.2.7.1 Et dybdemerke må være tilgjengelig for hver utøver.
- 1.2.7.2 Dybdemerket (som hentes av utøveren) er festet til bunnen av konkurranselinen med en klesklype eller borrelås som lett kan rives løs av utøveren.
- 1.2.7.3 Dybdemerket må hentes fra bunnen av linen for å vise at utøveren har nådd dybden.
- 1.2.7.4 Hvis utøveren ikke klarer å hente dybdemerket, vil registrert dybde være den som vises på den offisielle dybdemåler som utøvere har på handledet. Manglende dybdemerke vil føre til en generell straffe.

1.2.8 Utøverassistenter

- 1.2.8.1 Utøveren kan ha en assistent på oppvarmingsområdet inntil de siste tre minuttene. Etter at utøveren har startet sitt forsøk må assistenten forlate konkurranseområdet, men kan bli i oppvarmingsområdet eller innenfor det området som hoveddommer har definert i det tekniske møtet.
- 1.2.8.2 Hvis assistenten forblir i konkurranseområdet, vil dommeren kun advare assistenten en gang. Hvis assistenten forblir i konkurranseområdet fører det til en generell straff for utøveren.
- 1.2.8.3 Kun hoveddommer kan tillate et lagmedlem og gripe inn i tilfeller med tekniske problemer.

1.2.9 Dybdemarkøren og klassifisering

- 1.2.9.1 Når utøveren kommer til bunnen av konkurranselinen, kan han holde tauet og ta dybdemarkøren. Holde og trekking er tillatt ved snusonen som er en og en halv meter under og en og en halv meter over stopperen (totalt 3 meter).
- 1.2.9.2 Den oppnådde dybden vil være den som er erklært for markøren. Hvis utøveren returnerer tidligere enn den deklarerte dybden, er den oppnådde dybden det den offisielle dybdemåleren, som utøveren har på håndledet, viser.
- 1.2.9.3 Hvis utøveren henter dybdemarkøren er oppnådde dybde like den deklarerte dybden.
- 1.2.9.4 Hvis den oppnådde dybde (depth reached (DR)) er kortere enn den deklarerte dybden (DD) blir det gitt en dybdestraff i tillegg til eventuell generell straff. Dybdestraffen er lik DD minus (DD-DR). Straffen er lik en meter i straff for hver meter utøveren ikke oppnådde. Sluttresultatet blir dermed beregnet på følgende måte:
- Sluttresultat = Oppnådd dybde – distansestraff – generell straff
 - F.eks. en utøver har deklarert 100 m og oppnådde 90 m i konkurransen.
 - DD = 100 m
 - RD = 90 m
 - Distansestraff (DD-RD) = 100 – 90 = 10 m
 - Sluttresultat = 90 – 10 – 1 (generell straff) = 79 meter

På det tekniske møtet må utøveren gi dypdeklarasjonen og total tiden for hans forsøk. Tiden er viktig for sikkerheten til utøveren og organiseringen av sikkerhetsteamet.

2 Spesielle regler for hver disiplin

2.1 Konstant vekt

2.1.1 Nedstigning

2.1.1.1 Utøveren må gjennomføre nedstigningen uten å holde eller dra i konkurranselinen, med unntak av i snusonen på tre meter i bunnen av linen.

2.1.1.2 Hvis han snur tidlig kan han holde og dra en gang i konkurranselinen.

2.1.2 Oppstigning

2.1.2.1 Utøveren må gjennomføre oppstigningen uten å holde eller dra i konkurranselinen, med unntak av i snusonen på tre meter i bunnen av linen.

2.2 Free Immersion

2.2.1 Nedstigning

2.2.1.1 Utøveren kan gjennomføre nedstigningen med eller uten og holde i eller dra i konkurranselinen

2.2.2 Oppstigning

2.2.2.1 Utøveren kan gjennomføre oppstigningen med eller uten og holde i eller dra i konkurranselinen

2.3 Variabel vekt

2.3.1 Guidet ballast

2.3.1.1 Den guidede ballastenheten er enheten som brukes til å transportere utøveren til måldybden. Denne enheten må oppnå sin nedadgående bevegelse under egen vekt. Enheten må kjøre langs konkurranselinen. Dens design er opp til organisasjonen og kan slippes av utøveren under nedstigning.

2.3.2 Nedstigning

2.3.2.1 Nedstigningen er vertikal og rett langs konkurranselinen med ballastenheten som utøveren kan slippe under nedstigningen.

2.3.2.2 Utøveren må begynne å dykke med den guidede ballastanordningen og kroppen hans må være delvis nedsenket i vannet umiddelbart før starten av nedstigningen.

2.3.2.3 Utøveren må gjennomføre nedstigningen uten å holde eller dra i konkurranselinen

2.3.3 Oppstigning

- 2.3.3.1 Oppstigningen starter fra punktet på konkurranselinen der ballastinnretning når deklart dybde.
- 2.3.3.2 I konkurranser uten svømmeføtter kan utøveren holde eller dra i linjen under oppstigningen. Men hvis det brukes svømmeføtter/monofinne kan han ikke holde i eller dra i linjen under oppstigningen.
- 2.3.3.3 Hvis han snur tidlig kan han holde og dra en gang i konkurranselinen.

2.4 Utendørs Dynamisk

- 2.4.1.1 Konkurransen Utendørs Dynamisk foregår i åpent vann (sjø eller ferskvann) som arrangement, men ikke verdens rekord forsøk.
- 2.4.1.2 Konkurransen foregår i åpent vann (sjø eller ferskvann), og bruk av svømmeføtter (svømmeføtter og monofinne/svømmeføtter som separate konkurranser) eller uten svømmeføtter avhengig av konkurransens type.
- 2.4.1.3 Det brukes to store bøyer, en ved start og den andre ved 50 meter, begge festet til bunnen.
- 2.4.1.4 En overflate line med merker hver 5. meter forbinder de to bøyene.
- 2.4.1.5 Utøveren følger et ledetau som er satt opp på maks 4 meters dyp.
- 2.4.1.6 Under forsøket må utøveren følge ledetauet fra startpunktet og ved hver ende snu utenfor enden av ledetauet i det vertikale planet.
- 2.4.1.7 En avstandsmarkør vil være tilgjengelig for hver utøver. Hver utøver vil få en klesklype som brukes til å feste avstandsmarkøren til ledetauet.
- 2.4.1.8 Avstandsmarkøren må festes til ledetauet før oppstigning for å markere oppnådd lengde.
- 2.4.1.9 Avstanden og oppsettet av ledetauet må kontrolleres av en CMAS dommer.
- 2.4.1.10 CMAS hoveddommer må være i vannet for å overvåke forsøket og distansen.
- 2.4.1.11 Sikkerhetsfridykkere, som følger utøveren fra overflaten, plasseres hver 20. meter.
- 2.4.1.12 Start-, sluttprotokoll og andre detaljer er som beskrevet i utendørs regler 2022.
- 2.4.1.13 Det føres ikke verdensrekorder for utendørs dynamisk.