



CMAS APNEA INTERNASJONALE REGLER BASSENG

Version 2021/01

CA-212

Norges Dykkeforbund



CMAS

CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

WORLD UNDERWATER FEDERATION

Forord

Dette dokumentet er en norsk oversettelse av CMAS FREEDIVING INDOOR INTERNATIONAL RULES - Version 2021/01 - CA-212. 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 februar 2022
Teknisk komite
Norges Dykkeforbund

Innhold

Forord	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.....	6
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.....	7
1.2 Protokoller.....	8
1.2.1 Start protokoll	8
1.2.2 Slutt/overflateprotokoll.....	9
1.2.3 Kort	9
1.2.4 Staging og klassifisering av arrangementet.....	10
2 Spesielle regler for dynamisk	11
2.1 Organisering av konkurransen	11
2.1.1 Svømmebassenget	11
2.1.2 Konkurranseområde.....	11
2.1.3 Startområde	11
2.1.4 Måleinstrument.....	11
2.1.5 Oppvarmingsområde.....	11
2.1.6 Utøverassistenter	12
2.2 Gjennomføring av konkurransen.....	12
2.2.1 Start	12
2.2.2 Horisontalt plan.....	12
2.2.3 Oppstigning	13
2.2.4 Klassifisering	13

3	Spesielle regler for statisk	14
3.1	Organisering av konkurransen	14
3.1.1	Konkurranssområde.....	14
3.1.2	Utøverassistenter	14
3.1.3	Tidtakere.....	14
3.2	Gjennomføring av konkurransen.....	15
3.2.1	Apnea.....	15
3.2.2	Avslutning.....	15
3.2.3	Klassifisering	15
4	Spesielle regler for speed-endurance.....	16
4.1	Organisering av konkurransen	16
4.1.1	Konkurranssområde.....	16
4.1.2	Bane- og snudommere	16
4.1.3	Tidtakere.....	16
4.2	Gjennomføring av konkurransen.....	17
4.2.1	Start	17
4.2.2	Horisontalt plan.....	17
4.2.3	Oppstigning	17
4.2.4	Klassifisering.....	17

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. For eksempel en gjennomføring av dynamisk eller statisk.

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: delfinspark er kun tillatt i 3 meters sonen ved starten og vending. Hvis utøveren bruker delfinspark gis det en generell straff for hvert spark (en syklus er opp og ned).

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 eller briller.
- 1.1.6.2 Neseclype
- 1.1.6.3 Våtdrakt
- 1.1.6.4 Dykkecomputer/klokke
- 1.1.6.5 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. Utøveren har lov til å legge fra seg vektene under forsøket eller overflateprotokollen.

1.1.7 Kategorier

- 1.1.7.1 Offisielle konkurranser er organisert for menn og/eller kvinner. Utøvere som er mellom 15 og 18 år stiller i junior klassen. 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. Dette valget vil da være gjelde for hele inneværende sesong.

1.1.8 Disipliner

Dynamisk

- 1.1.8.1 Dynamisk er en disiplin hvor utøveren har som mål å tilbakelegge størst mulig horisontal distanse men han holder pusten og hele kroppen er under vann.
- 1.1.8.2 Disiplinen utføres i et svømmebasseng eller åpent vann og gjøres med eller uten finner. Det er tre forskjellige kategorier: **b** (monofinne og/eller svømmeføtter), **DBF** (kun svømmeføtter) og **DNF** (uten føtter) som arrangeres som separate konkurranser

Statisk

- 1.1.8.3 Statisk er en disiplin hvor utøveren har som mål og holde pusten lengst mulig. Dette gjøres i overflaten.

Speed-Endurance

- 1.1.8.4 Speed-Endurance er disipliner der utøveren har som mål å tilbakelegge en gitt avstand på kortest mulig tid. Disiplinen gjennomføres i basseng hvor utøveren svømmer lengder med pustepauser i hver ende.
- 1.1.8.5 Disiplinen gjennomføres med finner uten å skille forskjellige kategorier for svømmeføtter og monofinne. Det betyr at det valgfri svømmestil for svømmeføtter.
- 1.1.8.6 Typiske distanser for Speed-Endurance er *Hurtig* 2x50m og *Utholdenhet* 8x50m eller 16x50m.

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 av en blanding med overskudd av oksygen, blir straks diskvalifisert og vil bli utsatt for en suspensjonsprosedyre fra deltakelse i CMAS-konkurranser og mesterskap i en periode som vil bli definert av forbundet.

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.

1.1.11 Bruk av pronomen i hannkjønn

- 1.1.11.1 Pronomen i hannkjønn blir brukt gjennom hele teksten. Dette gjøres utelukkende for å unngå vanskelige formuleringer, det utelukker ikke at 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. I dynamisk er den generelle straffen å trekke 3 (tre) meter fra resultatet til utøveren. Ved speed-endurance er den generelle straffen lik 10% av resultatet.

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 30 (tretti) minutter før starten (av de siste tre minuttene) må utøveren være tilgjengelig for oppvarmingsdommeren som vil informere startdommeren.
- 1.2.1.3 Kun i løpet av de siste 30 (tretti) minuttene før starten, har utøveren lov til å gå i vannet.
- 1.2.1.4 Utøverne vil starte med minimum 5 (fem) minutters intervall.
- 1.2.1.5 Hvis det brukes flere konkurransebaner vil konkurransene starte på samme tidspunkt.
- 1.2.1.6 Forsøket begynner når startdommeren informerer utøveren om at han må gå til startområdet.
- 1.2.1.7 Utøveren vil da ha tre minutter til å forberede seg på før dykket må starte. Hvis startområdet er ledig kan utøvere gå dit før hvis dommeren tillater det.
- 1.2.1.8 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 (med unntak av i *hurtig* og *utholdenhet*).
- 1.2.1.9 Utøveren kan ikke starte før «offisiell tid».
- 1.2.1.10 I disiplinene *hurtig* og *utholdenhet* startes klokkene ved «offisiell tid»
- 1.2.1.11 Nedtellingen skal gjøres på engelsk i alle internasjonale konkurranser.

1.2.2 Slutt/overflateprotokoll

- 1.2.2.1 Ved slutten av forsøket kan utøveren dytte/sparke fra i bunnen av bassenget for å komme til overflaten.
- 1.2.2.2 Når utøveren kommer til overflaten og luftveien er over vann starter overflateprotokollen.
- 1.2.2.3 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 som er på kanten av bassenget.
- 1.2.2.4 I dynamiske øvelser må utøveren holde seg flytende uten å berøre eller holde i bassengkanten. Han kan heller ikke få annen ekstern hjelp enn å holde i banetauet. Dette gjelder i alle øvelser unntatt STA
- 1.2.2.5 Utsiktet kontakt (ikke holde), avgjøres av hoveddommer
- 1.2.2.6 I STA har utøveren lov til å holde i kanten
- 1.2.2.7 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.
- 1.2.2.8 Under overflateprotokollen må utøverens hode (som definert over) ikke være i kontakt med banetauet eller holdes/støttes av hender, armer eller lignende. Hvis dette er nødvendig vil hoveddommer be sikkerhetsteamet gripe inn å hjelpe, dette fører da til diskvalifisering.
- 1.2.2.9 For overflateprotokollen i internasjonale CMAS konkurranser må det være en hoveddommer (utnevnt av CMAS), eller en overflatedommer (utnevnt av CMAS for å hjelpe hoveddommeren) og en nasjonal dommer som er ansvarlig for videofilming. I andre konkurranser (private, nasjonale, etc.) er det tilstrekkelig med hoveddommer og videodommer.
- 1.2.2.10 Dommerne 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.
- 1.2.2.11 Utøveren kan snakke under protokollen men ikke dens assistenter.
- 1.2.2.12 Hvis utøveren berøres av en dommer eller sikkerhetsfridykker, om det er for å hjelpe eller ikke, vil avgjøres av hoveddommer.
- 1.2.2.13 Videodømming er obligatorisk i internasjonale konkurranser.
- 1.2.2.14 Mennesker rundt og tilskuere må være rolige og stille under overflateprotokollen. Ved brudd på dette kan hoveddommer bortvise person(ene) fra konkurranseområdet.
- 1.2.2.15 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 utførelsen ikke er godkjent (DQ).

1.2.4 Staging og klassifisering av arrangementet

- 1.2.4.1 Det vil være to startlister, en for menn og en for kvinner. Kvinnene starter først (hvis ikke annet er bestemt på det tekniske møtet)
- 1.2.4.2 Startlisten kan bestemmes ut fra personlig beste. Med personlig beste menes tider eller avstander som er oppnådd i konkurransesammenheng inneværende eller foregående år. Dette presenteres av lagleder ved innsjekk. For STA må startlisten følge personlig beste regelen, men utøveren kan deklare en kortere tid enn personlig beste for å få andre signaler.
- 1.2.4.3 Utøverne med kortest tid eller distanse vil starte og utøveren med lengst tid eller distanse vil konkurrere til slutt (unntatt i hurtig/utholdenhet hvor utøverne med lengst tid vil starte). Rekkefølgen kan endres hvis hoveddommeren mener det er nødvendig.
- 1.2.4.4 Alle utøvere vil få ett forsøk, etter konkurransen skal en resultatliste offentliggjøres så raskt som mulig.
- 1.2.4.5 Ved uavgjort, vil utøverne bli klassifisert som «ex aequo» / «delt plass».

2 Spesielle regler for dynamisk

2.1 Organisering av konkurransen

2.1.1 Svømmebassenget

2.1.1.1 Konkurranser for dynamisk i svømmehall må gjennomføres i 50 meters basseng (med føtter) og 25/50 (tjuefem / femti) meters basseng (uten finner), med en minimumsdybde på 1,40 (en komma fire) meter.

2.1.1.2 Målene på bassenget må verifiseres av hoveddommer.

2.1.2 Konkurranseområde

2.1.2.1 Opptil 4 (fire) konkurransebaner kan lages i samme svømmebasseng. I dette tilfellet er de to ytre banene fra hver side av bassenget ikke tillatt som konkurransebaner. Det er obligatorisk å ha flytende banetau på begge sis for CMAS-mesterskapet, internasjonale konkurranser og verdensrekordforsøk.

2.1.2.2 Når flere baner brukes vil hvilken side som skal være konkurranseområde avgjøres med loddtrekning. Publikum kan kun være på tribunen.

2.1.2.3 For å hjelpe dommerne i sine beslutninger skal det være en offisiell filming av arrangementet som registrerer all utøvelse av utøveren på overflaten, og hvis det er teknisk mulig, en annen for undervannsdelen.

2.1.2.4 Dersom banen nærmest kanten ikke er egnet for konkurransegjennomføring kan banen ved siden av brukes.

2.1.2.5 Et «T» merke på minst 20 (tjue) cm bredde må merkes på bunnen av bassenget to meter fra hver ende av bassenget.

2.1.2.6 Det skal være en midtlinje som markerer halve lengden av bassenget (25 meter).

2.1.3 Startområde

2.1.3.1 Startområdet må være tydelig markert i og utenfor bassenget.

2.1.3.2 Hvis startområdet i bassenget er dypere enn 1,40 (en komma fire) meter må området ha en mobil plattform som utøveren kan stå på. Plattformen fjernes når utøveren har startet.

2.1.4 Måleinstrument

2.1.4.1 Distansemålingen skal gjøres fra det punktet hvor utøverens luftveier bryter overflaten og gjøres med et målebånd som er montert på bassengkanten.

2.1.4.2 Andre typer automatisk måling, som har blitt forhåndsgodkjent av CMAS eller utstyr som har blitt bedt om av organiserende forbund og godkjent hoveddommer, kan også brukes.

2.1.5 Oppvarmingsområde

2.1.5.1 Resterende baner er avsatt til oppvarmingsområde.

2.1.5.2 Oppvarmingsområdet er reservert til utøvere som forbereder seg til konkurransen under tilsyn av oppvarmningsdommeren.

2.1.6 Utøverassistenter

- 2.1.6.1 Utøveren kan ha med seg en assistent inntil de tre siste minuttene, i de tre siste minuttene er ingen assistenter tillatt. Assistenten må forlate konkurranseområdet. Assistenten får kun en advarsel fra dommeren.
- 2.1.6.2 Hvis assistenten forblir i konkurranseområdet fører det til en generell straff for utøveren.
- 2.1.6.3 Kun hoveddommer kan tillate et lagmedlem og gripe inn i tilfeller med tekniske problemer.

2.2 Gjennomføring av konkurransen

2.2.1 Start

- 2.2.1.1 I alle disipliner kan utøveren ha munnen under vann og puste ut som en del av oppvarmingen.
- 2.2.1.2 Utøveren må begynne apneafasen på start punktet samtidig som han har kontakt med veggen i bassenget med enten kroppen eller finnene.
- 2.2.1.3 Han har lov til å røre veggen etter at luftveiene er neddykket hvis han ikke var i kontakt med veggen under neddykkingen.
- 2.2.1.4 Hvis utøveren ikke berører veggen ved start gis en generell straff.
- 2.2.1.5 Utøveren må berøre veggen, hver gang han snur, med en del av kroppen eller finnene (hvilken som helst del av finnene).

2.2.2 Horisontalt plan

- 2.2.2.1 Under gjennomføringen kan alt, både kropp og utstyr, unntatt luftveien bryte overflaten.
- 2.2.2.2 Svømming i overflaten er ikke tillatt, det vil medføre en generell straff.
- 2.2.2.3 Utøveren må holde seg innenfor konkurransebanen. Hvis hele kroppen kommer utenfor banen vil en generell straff bli tildelt. Det er tillatt at deler av kroppen kommer utenfor banen.
- 2.2.2.4 Lengden måles til det punktet hvor luftveiene bryter overflaten.
- 2.2.2.5 Hvis han ønsker å avslutte med kanten (start- eller snuveggen) finnes det tre muligheter:
 - Hvis luftveiene er over vann før utøveren berører veggen vil avstanden måle til der luftveiene brøt overflaten og resultatet blir kortere enn det antall bassenglengder som er svømt.
 - Hvis utøveren berører veggen før han bryter overflaten blir resultatet det antall bassenglengder som er svømt(f.eks. 150 m, 200 m, etc i 50 meters basseng eller 125 m, 150 m, 175 m i 25 meters basseng)
 - Hvis utøveren berører veggen og gjør en full u-sving med skuldrene før han bryter overflaten vil distansen bli til der luftveiene bryter overflaten og resultatet blir således høyere enn det antall bassenglengder som er svømt.

2.2.3 Oppstigning

- 2.2.3.1 Ved slutten av forsøket kan sikkerhetsfridykkeren gi utøveren, når han kommer til overflaten, en redningsbøye, eller tilsvarende, som han kan holde imens han henter seg inn igjen.
- 2.2.3.2 For at forsøket skal bli tellende må han gjennomføre overflateprotokollen.
- 2.2.3.3 Utøveren skal ikke hjelpes eller berøres på noen måte før overflateprotokollen er gjennomført med mindre han har problemer.

2.2.4 Klassifisering

- 2.2.4.1 Oppnådde distansen (realized distance (RD)) kan være kortere eller lengre enn deklarererte distansen (DD).
- 2.2.4.2 Det gis ingen straff for avvik mellom oppnådd distanse (RD) og deklarerert distanse (DD)
- 2.2.4.3 Ved uavgjort, vil utøverne bli klassifisert som «delt plass» («ex aequo»).

3 Spesielle regler for statistisk

3.1 Organisering av konkurransen

3.1.1 Konkurranssområde

- 3.1.1.1 CMAS mesterskap i statistisk apnea må foregå i basseng.
- 3.1.1.2 Bassenget må verifiseres og godkjennes av hoveddommer.
- 3.1.1.3 En av de to banene nærmest kanten brukes som konkurranssområde, mens de resterende banene er reservert redningsfridykkerne som skal sørge for sikkerheten.
- 3.1.1.4 Når flere baner brukes vil hvilken side som skal være konkurranssområde avgjøres med loddtrekning. Publikum kan kun være på tribunen.
- 3.1.1.5 For å hjelpe dommerne i sine beslutninger skal det være en offisiell filming av arrangementet som registrerer all utøvelse av utøveren på overflaten inkludert start og sluttprotokollen.

3.1.2 Utøverassistenter

- 3.1.2.1 Utøveren kan ha med seg en assistent på bassengkanten eller i bassenget for å hjelpe under gjennomføringen.
- 3.1.2.2 Assistenten kan være sammen med utøveren i konkurransområdet, men kan ikke snakke, rope, rører eller gestikulere til utøveren under sluttprotokollen og inntil dommeren har vist kortet.

3.1.3 Tidtakere

- 3.1.3.1 Tidtakerne starter stoppeklokken når utøverens luftveier kommer under vann, etter offisiell tid, og stopper de når luftveiene igjen bryter overflaten.
- 3.1.3.2 Umiddelbart etter gjennomføringen må de notere tiden på tidskortet som gis til hovedtidtakeren som også sjekker kortet mot stoppeklokkene. Det skal også tas bilde av klokkene.

3.2 Gjennomføring av konkurransen

3.2.1 Apnea

- 3.2.1.1 Gjennomføringen overvåkes av overflatedommeren.
- 3.2.1.2 Sikkerhetskontrollen gjennomføres ved at dommeren berører utøveren regelmessig under gjennomføringen.
- 3.2.1.3 Dommerens signal og utøverens respons må avtales på forhånd.
- 3.2.1.4 Det første signalet skal gis ett minutt før den oppgitte tiden (deklarert tid), den andre 30 (tretti) sekunder før den angitte tiden og den tredje på 15 (femten) sekunder før den oppgitte tiden og den siste ved den angitte tiden. Deretter (og også hvis apnéen fortsetter utover den deklarererte tiden) blir signalene gitt med intervaller på 15 (femten) sekunder.
- 3.2.1.5 Hvis den deklarererte tiden ikke er et heltall av minutter/halvminutter, blir tid for det første signalet avrundet ned til nærmeste minutt/halvminutt. Utøveren kan informeres om dette av assisterende dommer før forsøket.
- 3.2.1.6 Hvis utøveren ikke svarer på dommerens signal med riktig svar, berører dommeren utøveren en gang til. Hvis utøveren fortsatt ikke svarer, avbryter dommeren gjennomføringen og bringer utøveren til overflaten og diskvalifiserer han på grunn av BO.

3.2.2 Avslutning

- 3.2.2.1 Utøveren skal ikke hjelpes eller berøres på noen måte før overflateprotokollen er gjennomført med mindre han har problemer.
- 3.2.2.2 Utøveren kan holde i banetauet eller bassengkanten.
- 3.2.2.3 For at forsøket skal bli tellende må han gjennomføre overflateprotokollen.

3.2.3 Klassifisering

- 3.2.3.1 Utøverens oppnådde tid (realized time (RT)) er gjennomsnittet mellom tidtakernes stoppeklokker.
- 3.2.3.2 Utøverens sluttresultat er lik oppnådd tid (RT).
- 3.2.3.3 Oppnådd tid (RT) kan være kortere eller lengre enn deklarert tid (declared time (DT)).
- 3.2.3.4 Det gis ingen straff for avvik mellom oppnådd tid (RT) og deklarert tid (DT)
- 3.2.3.5 Ved uavgjort, vil utøverne bli klassifisert som «delt plass» («ex aequo»).

4 Spesielle regler for speed-endurance

4.1 Organisering av konkurransen

4.1.1 Konkurranssområde

- 4.1.1.1 CMAS konkurranser for speed-endurance i svømmehall må gjennomføres i 50 meters basseng med en minimumsdybde på 1,40 (en komma fire) meter. Hvis startområdet i bassenget er dypere enn 1,40 (en komma fire) meter må området ha en mobil plattform som utøveren kan stå på. Plattformen fjernes når utøveren har startet.
- 4.1.1.2 Alle baner kan brukes til konkurransen
- 4.1.1.3 Et «T» merke på minst 20 (tjue) cm bredde må merkes på bunnen av bassenget to meter fra hver ende av bassenget.
- 4.1.1.4 Det kan være en elektronisk plate i endene av hver konkurransebane.
- 4.1.1.5 Ved speed-endurance starter utøveren i vannet.
- 4.1.1.6 Utøveren må ha kontakt med veggen inntil startsignalet er gitt og neddykkingen gjøres.
- 4.1.1.7 Når flere baner brukes vil hvilken side som skal være konkurranseområde avgjøres med loddtrekning. Publikum kan kun være på tribunen.
- 4.1.1.8 For å hjelpe dommerne i sine beslutninger skal det være en offisiell filming av arrangementet som registrerer all utøvelse av utøveren på overflaten inkludert start og sluttprotokollen.

4.1.2 Bane- og snudommere

- 4.1.2.1 De er utnevnt for hver bane av hoveddommer.
- 4.1.2.2 De kontrollerer at utøveren gjennomfører vendingene i henhold til reglene.
- 4.1.2.3 De rapporterer regelbrudd direkte til hoveddommer.

4.1.3 Tidtakere

- 4.1.3.1 Tidtaking gjøres i hovedsak elektronisk, men som en reserveløsning tar tidtakerne tiden på hver sin utøver.
- 4.1.3.2 Tidtakerne starter stoppeklokken når startsignalet gis og stopper de når utøveren berører sluttveggen. Umiddelbart etter gjennomføringen må de notere tiden på tidskortet som gis til hovedtidtakeren som også sjekker kortet mot stoppeklokkene. Det skal også tas bilde av stoppeklokkene.
- 4.1.3.3 De er ansvarlig for mellomtidene i konkurranser som er mer enn 100 meter.
- 4.1.3.4 Deres oppgave er også å sjekke at vendinger og avslutning er i henhold til reglene.

4.2 Gjennomføring av konkurransen

4.2.1 Start

- 4.2.1.1 Utøveren må begynne å berøre veggen i bassenget med en hvilken som helst del av kroppen eller finnene (hvilken som helst del av finnene) og begynne apneafasen før han mister kontakt med veggen.
- 4.2.1.2 Utøveren må berøre veggen, hver gang han snur, med en del av kroppen eller finnene (hvilken som helst del av finnene).
- 4.2.1.3 Utøveren kan ikke starte før «offisiell tid», start før dette vil bli dømt som «tjuvstart»

4.2.2 Horisontalt plan

- 4.2.2.1 Under gjennomføringen kan alt, både kropp og utstyr, unntatt luftveien bryte overflaten.
- 4.2.2.2 En pause for å innhente seg er tillatt mellom hver 50 meter.
- 4.2.2.3 Når utøveren kommer til enden har han ikke lov til å puste før han har berørt veggen. Dette gjelder for alle vendinger og ved avslutningen.
- 4.2.2.4 Svømming i overflaten er ikke tillatt og gir generell straff.

4.2.3 Oppstigning

- 4.2.3.1 Utøveren skal ikke hjelpes eller berøres på noen måte før overflateprotokollen er gjennomført med mindre han har problemer.
- 4.2.3.2 Utøveren kan holde seg i banetauet eller bassengkanten.
- 4.2.3.3 For at forsøket skal bli tellende må han gjennomføre overflateprotokollen.

4.2.4 Klassifisering

- 4.2.4.1 Utøverens oppnådde tid (realized time (RT)) kan være kortere eller lengre enn deklart tid (declard time (DT)).
- 4.2.4.2 Det gis ingen straff for avvik mellom oppnådd tid (RT) og deklart tid (DT)
- 4.2.4.3 Ved uavgjort, vil utøverne bli klassifisert som «delt plass» («ex aequo»).