

# ОЦЕНКА И РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КАНДИДАТА В ДАЙВМАСТЕРА.

Не устанавливается проходной балл для каждого упражнения, но для аттестации необходима общая сумма баллов за 4 упражнения не менее 12.

Кроме того, кандидат должен выполнить все 4 упражнения до сертификации.

## Упражнение 1. Заплыв на 400 метров.

Кандидат должен покрыть данное расстояние без остановки, не используя вспомогательных средств, применяя любой стиль плавания или любую комбинацию стилей.

"5" 0:01 - 6:30

"4" 6:31 - 8:40

"3" 8:41 - 11:00

"2" 11:01 - 13:00

"1" 13:01 и дольше

"0" остановка

*или*

## Упражнение 1. Заплыв на 400 ярдов (365.76 метров)

"5" 0:01 - 6:00

"4" 6:01 - 8:00

"3" 8:01 - 10:00

"2" 10:01 - 12:00

"1" 12:01 и дольше

"0" остановка

## Упражнение 2. Плавание в воде на месте в течении 15 минут.

Не используя каких-либо приспособлений, будучи одетым в плавки/купальный костюм, кандидат должен оставаться на плаву в течении 15 минут, используя любимые приемы (переступания, качания), причем последние 2 минуты его ладони (а не руки) должны находиться над поверхностью воды. Кандидаты с физическими недостатками, делающими невозможным/крайне затруднительным выполнение этого упражнения, освобождаются от него, что не влияет на количество баллов.

"5" - Выполняется удовлетворительно

"3" - Выполняется удовлетворительно, но ладони не удалены из воды на 2 минуты

"1" - Выполняется с касанием стенок или дна бассейна не более 2-х раз

"0" - Выполняется с касанием стенок или дна бассейна более 2-х раз

## Упражнение 3. Заплыв с трубкой на 800 метров.

Используя маску, ласты и трубку, будучи одетым в плавки/купальный костюм (не используя BCD и других плавсредств), кандидат должен проплыть данное расстояние без остановки, не поднимая лица из воды. Кандидат не имеет права грести руками, кроме тех случаев, когда физический недостаток не позволяет кандидату использовать ноги для плавания и использование рук для кандидата - обычный способ плавания.

"5" 0:01 - 14:00

"4" 14:01 - 16:30

"3" 16:31 - 18:30

"2" 18:31 - 21:00

"1" 21:01 и дольше

"0" остановка

*или*

## Упражнение 3. Заплыв с трубкой на 800 ярдов (731.52 метров).

"5" 0:01 - 13:00

"4" 13:01 - 15:00

"3" 15:01 - 17:00

"2" 17:01 - 19:00

"1" 19:01 и дольше

"0" остановка

## Упражнение 4. Буксировка уставшего дайвера 100 метров

Будучи облаченным в полное снаряжение для погружений, кандидат должен буксировать уставшего дайвера в полном снаряжении, по поверхности воды, любым способом на данное расстояние, не прибегая к посторонней помощи.

"5" 0:01 - 2:10

"4" 2:11 - 3:15

"3" 3:16 - 4:20

"2" 4:21 - 5:30

"1" 5:31 и дольше

"0" остановка

*или*

## Упражнение 4. Буксировка уставшего дайвера 100 ярдов (91.44 метра)

"5" 0:01 - 2:00

"4" 2:01 - 3:00

"3" 3:01 - 4:00

"2" 4:01 - 5:00

"1" 5:01 и дольше

"0" остановка