

Athleteninfo

zum Apnoe-Wettkampf im VDST (2020)

Apnoe-Wettkämpfe im VDST werden gemäß dem gültigen Reglement der CMAS durchgeführt. Aktuell ist dies: *CMAS FREEDIVING INDOOR INTERNATIONAL RULES Version 2018/07 CA-204*. Die deutsche Übersetzung davon findet ihr auf der VDST-Website.

Zusätzliche spezielle Regelungen für VDST-Wettkämpfe findet ihr in unserer Wettkampfordnung

Beide Dokumente findet ihr unter

► <https://www.vdst.de/zeigen/leistungssport/apnoe-wettkampf/>

Die wichtigsten Punkte haben wir für euch in diesem Merkblatt zusammengefasst, trotzdem: Bitte macht euch (dito die Coaches) mit dem Reglement vertraut, denn dieses Merkblatt ist kein Ersatz für die Kenntnis des Regelwerks.

Announcement

Bei der Anmeldung zum Wettkampf gebt ihr für jede Disziplin ein sog. Announcement ab. Das ist die Strecke oder Zeit, die ihr **mindestens** erreichen müsst. Besser als euer Announcement dürft ihr selbstverständlich sein. Wenn ihr schlechter seid, gibt das eine Strafe an Zeit oder Strecke (bitte bei der Abgabe des Announcement bedenken!).

Das Announcement regelt die Startreihenfolge, die höchsten Announcements starten zum Schluss.

Registrierung

Am Tag des Wettkampfes müsst ihr euch am Eingang zum Schwimmbad registrieren. Dabei müsst ihr folgende Dokumente im Original (!) vorzeigen.

- 1) **Medizinisches Attest** (sportmedizinische oder tauchsportärztliche Untersuchung nicht älter als ein Jahr)
- 2) Nachweis über die **Mitgliedschaft in einem VDST-Verein/als Direktmitglied im VDST** für das laufende Jahr (nachweisbar über Stempel im Wettkampfpass, Tauchpass, Schreiben des VDST o.ä.)
- 3) Alternativ für ausländische Sportler/innen: Nachweis über Mitgliedschaft in der **CMAS-Föderation** ihres Landes oder eine **CMAS Apnoe-Startlizenz** (athlete's licence).

Diese Registrierung am Wettkampftag darf auch euer Coach für euch übernehmen (z. B. wenn der Athlet erst später ins Schwimmbad kommen möchte), er/sie benötigt jedoch ebenfalls eure Originaldokumente.

Doping

Es gelten die Anti-Doping Regeln der NADA und die gültige WADA-Verbotsliste. Diese findet ihr auf der NADA Website. Zudem empfehlen wir euch die Athletenbroschüre der NADA zum Thema Doping.

- ▶ www.nada.de/medizin/im-krankheitsfall/verbotene-substanzen-und-methoden/
- ▶ www.nada.de/service-infos/downloads/

Sofern ihr aus medizinischen Gründen Substanzen einnehmen müsst, die auf der Verbotsliste stehen (z.B. Betablocker), ist bei der Registrierung am Wettkampftag ein ärztl. Attest dazu vorzulegen.

Während eines Wettkampfes ist prinzipiell mit Dopingkontrollen zu rechnen.

Sauerstoff

Ab dem Zeitpunkt der Registrierung ist die Nutzung von Sauerstoff verboten.

Ausrüstung

Alle **Schwimmanzüge** sowie Neoprenanzüge sind erlaubt (keine Einschränkungen wie im Finswimming).

Blei muss sichtbar über dem Anzug getragen werden und muss abwerfbar sein. Zudem gilt für fast alle Schwimmbäder, dass **ausschließlich ummanteltes Blei** im Becken erlaubt ist.

Die **Schwimbrille/Maske** muss durchsichtig sein. Es muss den Judges möglich sein, eure Augen zu sehen. Die Gläser dürfen zwar leicht getönt sein, es liegt jedoch im Ermessen des jeweiligen Main Judges, ob er/sie eine Brille zulässt oder nicht.

Pulsmessgeräte und andere **medizinische Überwachungsgeräte** sind nicht erlaubt!

Bei **Flossen/Monoflosse** gibt es aktuell keine Vorschriften zu Form oder Größe.

Warm-Up und Start

Mind. 1 Stunde vor eurem Start müsst ihr euch an einem Registrierungspunkt melden (i.d. R. ein Helfer mit einer Liste, der im Wettkampfbereich sitzt). Ab diesem Zeitpunkt dürft ihr euch nicht mehr aus dem Wettkampfbereich entfernen. Wer diese Meldung vergisst, startet nicht.

30 Minuten vor eurem Start (= 33 Minuten vor eurer Top-Time) beginnt eure Warm-up-Zeit. Ab da dürft ihr in der Warm-up-Zone ins Wasser. Zuvor nicht! Das Warm-up kann man nutzen, muss es aber natürlich nicht.

Euer Start beginnt mit einem **3 Minuten-Countdown** hin zur Top-Time. Ab dieser Zeit darf kein Coach oder Helfer mehr bei euch im Startbereich sein.

Top-Time. Ab der Ansage „top“ dürft ihr abtauchen. Zuvor nicht (▶ DQ). Nach „top“ habt ihr ein 30-Sekunden-Zeitfenster zum Starten. Falls bei „+30“ die Atemwege nicht unter Wasser sind, seid ihr disqualifiziert.



Auftauchen & Protokoll

Bei allen Dynamik-Disziplinen darf das Auftauchen **ausschließlich** seitlich an der Leine erfolgen, nicht am Beckenrand, nicht an den Stirnseiten. Endet der Tauchgang an der Stirnseite des Beckens, wird dort angeschlagen aber dann zur Seite hin an der Leine aufgetaucht.

Die Messung der Distanz erfolgt an dem Punkt, an dem die Atemwege aus dem Wasser kommen.

Protokoll: Das Protokoll am Ende des Tauchgangs **erfordert ausschließlich ein OK-Zeichen** in Richtung des Judges binnen **20 Sekunden** nach dem Auftauchen. Die Atemwege müssen nach dem Auftauchen konstant über Wasser gehalten werden (eine gedachte Linie von Unterkante Kinn bis zum Hinterkopf muss über Wasser sein).

Das Abnehmen der Maske/Schwimmbrille ist nicht erforderlich, aber erlaubt. Sprechen (z.B. „I am OK“) ist nicht erforderlich, aber erlaubt.

Das Protokoll ist für alle Disziplinen gleich (auch für Speed Endurance!) und dem Athleten darf dabei **NICHT geholfen werden**, z.B. durch Coach, Team-Kollegen oder Publikum (► DQ).

Hinweis zu den Karten

Eine **weiße Karte** bedeutet: Alles OK, es war ein gültiger Tauchgang. Das kann **trotzdem** bedeuten, dass man ein Pantalty bekommt, z.B. wegen Nichterreichen der AP.

Eine **rote Karte** bedeutet: Der Tauchgang war ungültig (siehe unten zu DQ)

Eine **gelbe Karte (Achtung: Unterschied zu AIDA)** bedeutet: die Judges sind sich nicht ganz im Klaren und müssen sich beraten oder ggf. das Video nochmal ansehen. Der Athlet muss dann am Beckenrand warten, bis eine Entscheidung kommt (ob weiß oder rot).

Hinweis zu Disqualifikationen (DQ)

Jede Regelverletzung führt zur Disqualifikation (DQ), es sei denn, es ist in den entsprechenden Paragrafen des Reglements anders angegeben und über ein sog. *Penalty* geregelt (z.B. Verlassen der Bahn bei Speed Endurance).

Wird ein Athlet disqualifiziert, weil er einen Blackout (**DQ BO**) erleidet, ist er für alle weiteren Starts der Wettkampf-Veranstaltung gesperrt!!

Wird ein Athlet disqualifiziert, weil er beispielsweise aufgrund eines Sambas sein Protokoll nicht mehr hinkommt oder einen Fehler macht (**DQ SP oder DQ other**) sieht er zwar eine rote Karte für diesen Tauchgang, darf aber weiter am Wettkampf teilnehmen.



Hinweis zum Safety-Check bei STA

Der offizielle Safety fragt beim Taucher das OK ab und zwar ab 1 Minute vor AP (Announced Performance). Bitte beachtet das bei der Angabe eurer AP-Zeiten.

Beispiel: Bei einer „AP“ von 2:30 min beginnt die OK-Abfrage bei 1:30 min.

Ein Coach ist erlaubt aber dieser ersetzt NICHT die Abfragen des offiziellen Safety! Der Coach darf ab Auftauchen – wie in allen Disziplinen - bis zum Geben der Karte in keiner Weise mit dem Athleten kommunizieren und diesen nicht berühren.

Hinweis zu den Disziplinen DYN und DYN BF

Bei **DYN** sind sowohl Monoflossen als auch Bi-Fins erlaubt. Es kann im Monostil oder mit alternierendem Flossenschlag getaucht werden.

Bei **DYN BF** sind ausschließlich Bi-Fins erlaubt und der **Delphinkick ist verboten** (außer in der 3-Meter Zone bei Start und Wende).