

# Athleteninfo

## zum Apnoe-Wettkampf im VDST (2024)

Apnoe-Wettkämpfe im VDST werden gemäß dem gültigen Reglement der CMAS durchgeführt. Aktuell ist dies: *CMAS FREEDIVING INDOOR INTERNATIONAL RULES Version 2022/01 CA*. 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 Download bei:

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

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

### Masters-Kategorie

Sofern ein Wettkampf zusätzlich als „Masters“-WK ausgeschrieben ist, kann ein Athlet/eine Athletin, die zum Zeitpunkt des WK 50 Jahre als ist (oder älter) entscheiden, ob er/sie in der Master- oder in der Senior-Altersklasse startet (Senior oder offene Altersklasse ist ab 16). Es ist jedoch nicht möglich, innerhalb eines Wettkampfes zwischen Senior und Master hin und her zu wechseln.

Deutsche Mastersrekorde sind unabhängig davon, in welcher Kategorie man startet. Diese kann man auch aufstellen, wenn man in der Senior-Kategorie startet.

### Personal Best (PB)

Bei der Anmeldung zum Wettkampf gebt ihr für jede Disziplin euer Personal Best an. Das ist eure aktuelle (im laufenden Wettkampfsjahr) persönliche Bestleistung. Die Startreihenfolge wird nach den PBs sortiert. Die besten Starter kommen zum Schluss.

Es kann auch sein, dass bei einem Wettkampf die Startplätze generell nach PB vergeben werden (wenn es mehr Starter als Plätze gibt)

### Limit-Leistung

Es kann sein, dass ein Wettkampf mit Leistungslimits ausgeschrieben wird oder die Startplätze nach PB vergeben werden. Gibt es beispielsweise bei 8 x 50 m ein Limit von 10 min, dann wird jemand mit einem PB von 13 min nicht zum Start zugelassen. Im Wettkampf bedeutet das: der Lauf wird nach 10 min ggf. abgebrochen, falls jemand noch nicht fertig ist. Er/sie ist damit disqualifiziert.

## Announcement (AP)

Lediglich bei Statik wird ein Announcement (announced performance, AP), angegeben. Dies dient allein für die Check-Zeiten des Safety. Es hat keine Auswirkung auf das Ergebnis, wenn die Leistung unter AP bleibt.

## 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/](http://www.nada.de/medizin/im-krankheitsfall/verbotene-substanzen-und-methoden/)
- ▶ [www.nada.de/service-infos/downloads/](http://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 reinem Sauerstoff bzw. mit Sauerstoff angereicherter Luft verboten.

## Ausrüstung

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

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

**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 Benutzung einer **Uhr oder eines Tauchcomputers** sind erlaubt, Pulsmessgeräte und andere **medizinische Überwachungsgeräte** sind nicht erlaubt!

## Registrierung (Check-in)

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** für das laufende Jahr (z.B. Stempel im Wettkampfpass, Tauchpass, Schreiben des VDST o.ä.)
- 3) Alternativ für ausländische Sportler/innen: Eine **CMAS Apnoe-Startlizenz** (athlete's licence) als Nachweis über die Mitgliedschaft in der **CMAS-Föderation** ihres Landes.

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

## Warm-Up und Start

**Mind. 1 Stunde vor eurem Start** müsst ihr euch beim Warm-up Judge melden (i.d.R. ein Helfer mit einer Liste, der im Wettkampfbereich sitzt). Ab diesem Zeitpunkt dürft ihr euch nicht mehr aus dem Wettkampfbereich (Schwimmhalle) entfernen. Diese Meldung kann auch euer Coach für euch übernehmen und natürlich dürft ihr euch auch schon mehr als 1 Stunde vorher melden.

➤ **Wer diese Meldung vergisst oder zu spät kommt, startet nicht!!**

**45 Minuten vor eurem Start** (= 48 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 bei allen Dynamik-Disziplinen und bei allen Speed-Disziplinen kein Coach oder Helfer mehr bei euch im Startbereich sein, sonst gibt es Strafpunkte.

**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.

### Beispiel:

<b>Registrierung</b> bei WK-Beginn	<b>Meldung</b> min. 1 Stunde vor Start 8:57 Uhr oder früher	<b>Warm-Up Beginn</b> 45 min vor Start 9:12 Uhr	<b>Start</b> 3 Min Countdown 9:57 Uhr	<b>Top-Time</b> 10:00 Uhr	+ 30 Sekunden- Fenster
Athlet oder Coach	Athlet muss im WK-Bereich (Schwimmbad) sein und darf diesen nicht mehr verlassen		Athlet in der Startzone	Abtauchen	

## Auftauchen & Protokoll

Bei allen Dynamik-Disziplinen darf das Auftauchen seitlich an der Leine erfolgen oder an den Stirnseiten des Beckens.

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/Schwimmbille/Nasenklammer 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 Judge-Karten

Eine **weiße Karte** bedeutet: Alles OK, es war ein gültiger Tauchgang.

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

Eine **gelbe Karte** bedeutet: etwas war nicht in Ordnung. Das kann bedeuten, ihr bekommt eine Strafe (Penalty). Eine gelbe Karte kann aber auch bedeuten, die Judges sind sich unschlüssig und müssen sich beraten oder ggf. das Video anschauen. Der Athlet muss in der Wettkampfzone warten, während sich die Judges beraten und auf eine Entscheidung einigen. Die Judges haben dazu maximal drei Minuten Zeit. Reichen diese 3 (drei) Minuten nicht aus, so können sie ihre Entscheidung am Ende des Wettbewerbs bekanntgeben.

## Hinweis zu Disqualifikationen (DQ)

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

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

Wird ein Athlet disqualifiziert, weil er einen Blackout (**DQ BO**) erleidet, ist er für alle weiteren Starts des Wettkampftages gesperrt!

Wird ein Athlet disqualifiziert, weil er einen schweren Blackout unter Wasser hatte (**DQ BO UW**), ist er für alle weiteren Starts des Wettkampftages und des nächsten Wettkampftages gesperrt!!

## Hinweis zum Safety-Check bei STA

Der offizielle Safety fragt beim Taucher das OK ab und zwar ab 1 Minute vor AP (Announced Performance). D.h. ihr könnt eure AP so wählen, dass die OK-Abfrage für euch passt. Allerdings kann eure AP nicht über PB liegen.

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

Für die Startreihenfolge ist die AP unerheblich, diese richtet sich rein nach der PB.

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).