



# Règlement de la Plongée Sportive en Piscine (PSP)

D'après le texte officiel CMAS

## 1. OBJET DU REGLÈMENT

L'esprit de la Plongée Sportive en Piscine ou P.S.P., au travers de son Règlement, a pour finalité d'atteindre les objectifs suivants:

- Développer une nouvelle modalité sportive de compétition au sein des Activités Subaquatiques.
- Promouvoir les activités subaquatiques dans les régions de l'intérieur.
- Générer un niveau optimal et intégral d'entraînement des pratiquants, grâce à la pratique sportive des techniques des activités subaquatiques.
- Dynamiser les activités en piscine, en servant de motif de rencontre et de loisirs entre les licenciés et les amateurs des Activités Subaquatiques.

## 2. DÉFINITION

PSP ou Plongée Sportive en Piscine se définit comme: « L'ensemble d'épreuves subaquatiques individuelles ou d'équipes à caractère compétitif et réglementées, se déroulant dans une piscine (milieu permanent, non fluctuant,).»

C'est un sport à part entière, institutionnalisé. Il regroupe des activités physiques et mentales soumises à des règles avec un esprit de compétition et un caractère ludique.

## 3. ÉPREUVES

Actuellement 6 épreuves sont décrites dans le présent règlement: 4 individuelles et 2 par équipe.

### - Épreuves Individuelles

- Épreuve M 200 ou 300 mètres.
- Chrono Immersion 100 mètres.
- Scaphandre Nocturne.
- Emersion 6 Kg.

### - Épreuves d'Equipe

- 50 mètres Échange d'embout. (Interdite en France)
- Combiné.

La CMAS propose une gamme plus importante d'épreuves, peu pratiquées en Championnat.

- 200m – 400m – 800m Immersion
- Distance Temps Consommation (DTC)
- Relais : 2 X 100 m ou 2 X 200m Immersion
- Secourisme : Mannequin 2 X 100m – Plongeur fatigué 2 X 100m
- Briefing

Les organisateurs choisissent parmi cette liste, les épreuves de leur compétition.



# Equipements, matériels et uniformité :

Tous les équipements individuels doivent être des produits manufacturés spécifiques à la plongée (à l'exception du maillot de bain) et ne doivent présenter aucune modification.

## **Equipement obligatoire :**

- Maillot de bain pour les hommes et maillot « une ou deux pièces » pour les dames
- Masque de plongée
- Tuba pour l'épreuve du 300m (ou 200m)
- Palmes de plongée
- Combinaison de plongée complète minimum 3 mm (pas de shorty)
- Ceinture de plongée lestée de 2 kg minimum
- Détendeur deux étages avec « octopus » et manomètre.
- Bouteille de plongée air comprimé de 10 à 18 litres  
L'utilisation d'un air enrichi est absolument interdite. (Disqualification immédiate)

## **Equipement optionnel :**

- Gants, montre, capuche, chaussons.

# Catégories d'âges

Comme les pays des fédérations adhérentes à la CMAS ont des réglementations particulières pour la pratique de l'apnée, la plongée scaphandre et la nage avec palmes.... la notion d'âge n'est abordée que pour les championnats du monde : l'âge minimum est de 18 ans.

Dans les compétitions nationales, les fédérations sont libres d'adopter les catégories d'âges qu'elles souhaitent, en fonction de leur réglementation particulière.

# Niveau Technique

Il est admis que le niveau technique des participants est le : « Plongeur CMAS★ ».