

Od utemeljenja CMAS-a započeo je značajan razvoj plivanja perajama, a u kasnim šezdesetim održana su i prva službena Europska prvenstva. Nagli skok u poboljšanju kvalitete dogodio se sedamdesetih kada se za listove peraja počinju koristiti plastični materijali te posebno pojavom monoperaže.

Osamdesetih godina potpunom dominacijom monoperaže dolazi i do usvajanja novih metoda treninga i tehnike plivanja, a samim tim i do značajno boljih rezultata.

Prvo Svjetsko prvenstvo održano je 1976. godine, a 1986. godine Međunarodni olimpijski komitet priznaje disciplinu plivanje perajama kao olimpijsku disciplinu. Istovremeno plivanje perajama pojavljuje se i na drugim značajnim natjecanjima kao što su Svjetske i Mediteranske igre. Od tada redovno se održavaju naizmjenično svake godine Kontinentalna i Svjetska prvenstva za juniore i seniore kao i Europski kup za klubove.

Koliki je napredak u plivanju perajama govori i podatak da su rezultati na početku stvaranja discipline bili za nijansu bolji od najbrže discipline klasičnog plivanja-kraul, a danas je svjetski rekord u disciplini ronjenja na dah 50 metara iznosi 14,83 sekunde. Pri tome se natjecatelj kreće pod vodom brzinom od 3,4 metara u sekundi ili 12,3 kilometara na sat što je za četrdesetak posto bolje od rezultata u klasičnom plivanju.

Prvo službeno natjecanje u plivanju perajama i brzinskom ronjenju u organizaciji Hrvatskog ronilačkog saveza u samostalnoj Hrvatskoj održano je 1993. godine i od tada se kontinuirano održavaju pojedinačna i klupska Državna prvenstva.

Mogućnost rada u dobrim uvjetima prvenstveno na bazenu otvorilo je širom vrata djeci i mladeži, pa se tako u službenom programu natjecanja odvija natjecanje za slijedeće kategorije određene godinom rođenja: seniori - juniori - mlađi juniori - kadeti i mlađi kadeti.

Službena natjecanja u plivanju perajama i brzinskom ronjenju održavaju se u otvorenim i zatvorenim bazenima i ovom trenutku najveći broj klubova u Hrvatskoj bavi se upravo ovom disciplinom. Natjecanje na bazenu obuhvaća plivanje perajama 50, 100, 200, 400, 800, 1500 i metara te štafete 4x50, 4x100, 4x200m, dok se brzinsko ronjenje izvodi na 50m ronjenje na

dah-apnea, i 100, 400, i 800m pomoću ronilačkih aparata.

Oprema koja se koristi na natjecanjima prilagođena je nastojanju natjecatelja za postizanje boljih rezultata pa se tako gotovo isključivo koriste monoperaje, specijalne disalice i maskice, a pliva se tehnikom delfin. Izuzetak su kategorije mlađih kadeta kojima je dozvoljena isključivo upotreba stereo gumenih ili plastičnih peraja propisane duljine i širine, a pliva se tehnikama kraul i delfin.

Osim natjecanja u bazenu organiziraju se i natjecanja u plivanju perajama na velike udaljenosti – plivački maratoni koji se održavaju na otvorenim vodama - jezeru, moru i rijekama. Posebno se za vrijeme takvih natjecanja vodi računa o osiguranju natjecatelja jer je riječ o vrlo zahtjevnim i masovnim natjecanjima.