

# REGULAMIN TECHNICZNY

## I EDYCJA - LIGA FREEDIVINGU 2023/2024

### I. KONKURENCJE DANEJ EDYCJI

1. I edycja zawodów "Liga Freedivingu" odbędzie się w dniu **16 kwietnia 2023 roku**.
2. I edycja Ligi Freedivingu obejmuje konkurencje:
  - **DEEP DIVE - classic**
  - **BALAST I POSZKODOWANY - rescue**

### II. PIERWSZA KONKURENCJA - DEEP DIVE (classic)

1. W ramach pierwszej konkurencji uczestnik ma do wykonania 1 zadanie:
  - **nurkowanie na głębokość** - zanurzenie na dowolną głębokość od 1 do 44 metrów i powrót na powierzchnię wybraną techniką spośród „klasycznych technik nurkowych” freedivingu (CWT/CWTB/FIM/CNF);
  - **Celem jest osiągnięcie jak największej głębokości i powrót na powierzchnię.**
2. Szczegółowy opis zadania:
  - Zawodnik w chwili rejestracji na zawody deklaruje wybrany styl nurkowania oraz swoje dotychczasowe PB (Personal Best - czyli największą głębokość jaką osiągnął w danym stylu).
  - Na 3 dni przed zawodami w odpowiedzi na wiadomość email od Organizatora, uczestnik może zmienić styl nurkowania, zaktualizować swoje PB oraz podać głębokość jaką planuje osiągnąć w dniu zawodów.
  - Głębokość planowana nie może być większa niż 3 metry od podanego PB, ale może być równa lub mniejsza.
  - Jednocześnie wraz z głębokością, zawodnik podaje przybliżony czas swojego nurkowania (informacja wyłącznie w celach asekuracyjnych).
  - Nie stanowi żadnego błędu jeśli głębokość lub czas nie zostaną zrealizowane.
  - Na planowanej głębokości zostanie ustawiony talerzyk z przyklejonymi plakietkami.
  - Pobranie plakietki z talerzyka oraz dostarczenie jej na powierzchnię daje zawodnikowi dodatkowe +2 pkt.
  - Kolejność startów zawodników odbywać się będzie według planowanej głębokości - rosnąco, czyli naj płytsze nurkowania odbędą się na początku, a najgłębsze na końcu.
  - W przypadku jednakowej planowanej głębokości, kolejność ustalona zostanie na podstawie rejestracji zgodnie z ust. V pkt 2 w Regulaminie Ligi.
  - Nurkowanie rozpoczyna się w wyznaczonej strefie startowej przy linii opuszczonej na planowaną głębokość zgodnie z Top Time (TT) według listy startowej.
  - Zanurzenie powinno nastąpić w czasie opisanym w Regulaminie Ligi w ust. VI pkt 2.
  - Zanurzenie musi zostać wykonane techniką zgodną z zadeklarowanym stylem podczas rejestracji (CWT/CNF/CWTB/FIM), wynurzenie musi odbywać się tym samym stylem.
  - W CWTB niedozwolone jest wykonywanie ruchów delfinowych (obunóż łącznie) poza 1 ruchem po starcie i po nawrocie.
  - W każdym stylu zawodnik może podciągnąć się na linie 1 raz w momencie nawrotu oraz trzymać się liny po wynurzeniu na powierzchnię.

- W przypadku stylu FIM podciąganie na linie jest dozwolone w trakcie całego nurkowania.
  - Po wynurzeniu, trzymając się liny, zawodnik wykonuje procedurę powierzchniową opisaną w Regulaminie Ligi (ust. IX).
  - Po ukończeniu konkurencji zawodnik otrzyma werdykt od sędziego informujący go czy wykonał zadanie poprawnie (biała kartka) czy zadanie nie zostało zaliczone (czerwona kartka).
3. Sprzęt dozwolony w ramach konkurencji:
- smycz - obowiązkowa
  - maska
  - nosek
  - okulary do freedivingu
  - płetwy (tylko dla CWTB i CWT)
  - monopłetwa (tylko dla CWT)
  - komputer nurkowy / zegarek
  - czepek
  - rurka
4. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:
- balast
  - pianka nurkowa lub inny strój dodający pływerności
5. Punkty dodatnie (pkt+) zostaną naliczone na podstawie osiągniętej głębokości nurkowania. Osiągnięcie planowanej głębokości zostanie uznane w sytuacji, w której zawodnik pobierze plakiety z talerzyka i dostarczy ją na powierzchnię. W przypadku, gdy zawodnik nie dopłygnie do talerzyka lub nie dostarczy plakiety na powierzchnię, osiągnięta głębokość zostanie odczytana z oficjalnego komputera nurkowego, który otrzyma na czas swojego nurkowania i zaokrąglona do pełnych metrów dół.
6. Za każdy pełen metr osiągniętej głębokości, zawodnikowi przyznane zostaną punkty (pkt+), przeliczone zgodnie ze współczynnikiem stylu:
- **CNF - 1,4 pkt** za każdy pełen metr głębokości - maksymalnie +61,6 pkt
  - **CWTB - 1,2 pkt** za każdy pełen metr głębokości - maksymalnie +52,8 pkt
  - **CWT - 1 pkt** za każdy pełen metr głębokości - maksymalnie +44 pkt
  - **FIM - 0,9 pkt** za każdy pełen metr głębokości - maksymalnie +39,6 pkt
7. Za pobranie plakiety z planowanej głębokości i dostarczenie jej na powierzchnię zawodnik otrzyma **dodatkowo +2 pkt za plakiety**.
8. Punkty karne w tej konkurencji nie zostały przewidziane.
9. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:
- wykona ruchy niedozwolone w trakcie nurkowania danym stylem opisane powyżej (ust. II pkt. 2);
  - popełni inne wykroczenia opisane w Regulaminie Ligi (ust. X pkt. 2)

### III. DRUGA KONKURENCJA - BALAST I POSZKODOWANY (rescue)

1. W ramach drugiej konkurencji uczestnik ma do wykonania 2 zadania pozostając na powierzchni:

- **wyciągnięcie balastu na powierzchnię** - poprzez wyciąganie liny należy wydobyć spoczywający na dnie na głębokości 20 m balast przypięty do końca liny;
- **holowanie manekina ok. 20 m** - holowanie manekina do drugiej ściany basenu
- **Celem jest osiągnięcie jak najkrótszego czasu wykonania całego zadania.**

## 2. Szczegółowy opis zadania:

- Waga balastu wynosi: 10 kg dla kobiet i 12 kg dla mężczyzn.
- Zawodnik przed startem zajmuje pozycję przy swoim stanowisku startowym (przy wyznaczonej boi).
- Przed sygnałem Top Time (TT) obie dłonie muszą być ułożone na boi w widocznym miejscu, a nogi i płetwy nie mogą opierać się na linie ani boi.
- Po usłyszeniu sygnału TT zawodnik może złapać linę i przyjąć dowolną pozycję, w której jakakolwiek część jego ciała lub sprzętu będzie widoczna stale na powierzchni.
- Zawodnik korzystając z liny przypiętej do boi poprzez system bloczkowy (typu Octopus) wyciąga balast spod wody.
- W trakcie wyciągania liny z balastem można opierać się dowolną częścią ciała wyłącznie na boi (wraz z jej elementami jak karabinek czy system bloczkowy) do której podpięty jest balast.
- W chwili, w której zawodnik będzie mógł sięgnąć talerzyka pozostając na powierzchni, pobiera plaketkę i płynie w kierunku ściany startowej gdzie znajduje się manekin.
- Podejmuje manekina leżącego na brzegu i rozpoczyna holowanie go do przeciwnej ściany basenu.
- W trakcie holowania manekina zawodnik stosuje jedną z sugerowanych technik holowania (prezentowanych na filmie) lub taką, w której twarz manekina pozostaje ponad wodą.
- Zadanie kończy się w chwili, gdy zawodnik dotknie ściany końcowej ponad powierzchnią wody jednocześnie trzymając manekina ręką.
- Po ukończeniu konkurencji zawodnik otrzyma werdykt od sędziego informujący go czy wykonał zadanie poprawnie (biała kartka), popełnił przewinienie (żółta kartka) czy zadanie nie zostało zaliczone (czerwona kartka).

## 3. Sprzęt dozwolony w ramach konkurencji:

- płetwy - obowiązkowe
- maska
- rurka
- rękawiczki
- komputer nurkowy / zegarek

## 4. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:

- balast
- pianka nurkowa
- okulary
- nosek

## 5. Punkty ujemne zostaną naliczone na podstawie uzyskanego czasu wykonania całego zadania. Sędziowie odmierzają czas od sygnału TT do dotknięcia przez zawodnika ściany końcowej z manekinem w ręce. Za każdą sekundę uzyskanego czasu, zawodnikowi przyznane zostanie -0,4 pkt.

## 6. Punkty karne (-2 pkt) zostaną naliczone za każde przewinienie, gdy zawodnik:

- w trakcie wyciągania balastu lub holowania manekina zanurzy się pod powierzchnię wody (żadna część ciała lub sprzętu nie będzie widoczna ponad taflą wodą).

7. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:
  - zanurkuje po plakietkę zamiast podjąć balast wyciągając linę;
  - nie ukończy zadania tj. nie wyciągnie balastu i plakietki lub nie doplynie z manekinem do ściany końcowej;
  - popełni inne wykroczenia opisane w Regulaminie Ligi (ust. X pkt. 2)

#### IV. PODSUMOWANIE EDYCJI

1. Za uczestnictwo w edycji zawodów, zawodnikowi przyznaje się 30 punktów startowych (pkt+), które zostaną wliczone do sumy punktów za 2 konkurencje.
2. Po 2 konkurencjach punktacja dodatnia i ujemna wraz z punktami karnymi oraz 30 punktów startowych zostaną zsumowane i przeliczone na Punkty Ligowe (PKL) zgodnie ze wzorem w Regulaminie Ligi (ust. VII),
3. Za bezbłędne ukończenie konkurencji (za każdą białą kartkę) zawodnik otrzyma 5 PKL.
4. Na podstawie sumy punktów (PKL) za konkurencje (pkt 2) i białe kartki (pkt 3), zostaną wyłonieni zwycięzcy i zwyciężczynie danej edycji zawodów.
5. Uzyskane Punkty Ligowe (PKL) zostaną wliczone do klasyfikacji generalnej Ligi Freedivingu.

#### V. STREFA ROZGRZEWKI I STREFA STARTÓW

1. Dla potrzeb konkurencji „DEEP DIVE” w Obiekcie, poza Strefą Startów (Start Zone), wyznaczona zostanie także: Strefa Rozgrzewki (Warmup Zone).
2. Dozwolony moment wejścia do Strefy Startów został określony w Regulaminie Ligi (ust. VI).
3. Zawodnik ma prawo wejścia do basenu i rozpoczęcia rozgrzewki w Strefie Rozgrzewki na 30 minut przed swoim Top Time.
4. W Strefie Rozgrzewki można wykonywać rozgrzewkowe statyki przy brzegu basenu i/lub nurkować na jednej z 3 lin rozgrzewkowych, zamocowanych na głębokości ok. 20 metrów.
5. Zawodnik ma prawo użyć liny rozgrzewkowej nie wcześniej niż 20 minut przed swoim Top Time, chyba że lina nie jest zajęta przez żadnego z poprzedzających go zawodników.
6. W Strefie Rozgrzewki zawodnikowi może towarzyszyć coach / buddy.
7. W Strefie Startów zawodnikowi nie może towarzyszyć coach / buddy ani inne osoby.

#### VI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian do Regulaminu Technicznego z ważnych przyczyn, w szczególności w celu zwiększenia bezpieczeństwa lub usprawnienia przebiegu organizowanego wydarzenia.
2. Zmiany Regulaminu Technicznego będą publikowane na stronie internetowej zawodów, jak również wysyłane mailem do osób, które dokonały rejestracji przed wejściem w życie

zmian.

3. Wszelkie decyzje, bardziej szczegółowe wytyczne oraz zmiany wprowadzone w trakcie odprawy online danej edycji zawodów będą nadrzędne dla zasad w powyższym Regulaminie Technicznym.
4. Wraz z Regulaminem Technicznym mogą zostać dołączone załączniki w postaci obrazków, instrukcji, filmów i innych materiałów mających uszczegółwić opisy realizacji zadań w ramach danej edycji zawodów.
5. Informacje zawarte w ogólnym Regulaminie Ligi do wszystkich edycji obowiązują w trakcie tej edycji zawodów, o ile nie będą sprzeczne z przepisami powyższego Regulaminu Technicznego.

## VII. ZAŁĄCZNIKI

1. Wraz z Regulaminem Technicznym I edycji zawodów obowiązują:
  - filmy prezentujące obie konkurencje