

REGULAMIN TECHNICZNY

II EDYCJA - LIGA FREEDIVINGU 2023/2024

I. KONKURENCJE DANEJ EDYCJI

1. II edycja zawodów "Liga Freedivingu" odbędzie się w dniu **23 czerwca 2023 roku**.
2. II edycja Ligi Freedivingu obejmuje konkurencje:
 - **STATYKA - classic**
 - **GŁĘBOKIE RATOWANIE - rescue**

II. PIERWSZA KONKURENCJA - STATYKA (classic)

1. W ramach pierwszej konkurencji uczestnik ma do wykonania 1 zadanie:
 - **wstrzymanie oddechu na czas** - zawodnik pozostając na powierzchni zanurza drogi oddechowe w wodzie i wstrzymuje oddech;
 - **Celem jest osiągnięcie jak najdłuższego czasu wstrzymania oddechu i prawidłowe zakończenie próby.**
2. Szczegółowy opis zadania:
 - a) Zawodnik w chwili rejestracji na zawody podaje swoje dotychczasowe PB (Personal Best - czyli najdłuższy czas jaki osiągnął wstrzymując oddech). Informacja ta będzie wykorzystywana wyłącznie w celach asekuracyjnych.
 - b) Nie stanowi żadnego błędu jeśli podany czas nie zostanie zrealizowany.
 - c) Podczas swojej próby zawodnik **nie może być informowany o upływającym czasie**, a asekurant i/lub coach nie mogą posiadać jakiegokolwiek sprzętu, w szczególności elektronicznego, który może wskazywać czas próby. Asekurant nie może również pozyskiwać informacji na temat czasu od innych osób.
 - d) Zawodnikowi w strefie startów towarzyszy asekurant zapewniony przez Organizatora i/lub wybrany przez niego „coach”. W przypadku gdy zawodnik ma swojego coacha wówczas przejmuje on obowiązki asekuranta.
 - e) W trakcie próby zawodnik musi odpowiadać na "zapytania" asekuranta w sposób ustalony podczas odprawy dla zawodników lub bezpośrednio przed swoją próbą.
 - f) Moment zadanego „zapytania” przez asekuranta będzie inicjowany przez sędziego w dowolnym momencie próby.
 - g) Coach może zadawać dodatkowe zapytania, na które zawodnik musi odpowiedzieć jak w ppkt. e) powyżej
 - h) Brak wyraźnej odpowiedzi na dwa następujące po sobie „zapytania” skutkuje przerwaniem próby i dyskwalifikacją.
 - i) Za niezastosowanie żadnego sprzętu twarzowego w postaci noseclipa, okularków i maski zawodnikowi przyznaje się dodatkowe +2 pkt.
 - j) Dozwolone jest korzystanie z dodatkowych elementów zwiększających wyporność jak makarony, dmuchane poduszki, rękawki, przy czym całe ciało zawodnika musi znajdować się w wodzie.
 - k) Kolejność startów zawodników odbywać się będzie na podstawie rejestracji zgodnie z ust. V pkt 2 w Regulaminie Ligi.
 - l) Nurkowanie rozpoczyna się w wyznaczonej strefie startowej zgodnie z Top Time (TT) według listy startowej.
 - m) Zanurzenie powinno nastąpić w czasie opisanym w Regulaminie Ligi w ust. VI pkt 2.

- n) Dozwolone jest trzymanie się ściany przez zawodnika przed, po i w trakcie trwania jego próby.
 - o) Podczas swojej próby zawodnik może poruszać się w wyznaczonym obszarze strefy startowej.
 - p) Przed rozpoczęciem próby oraz w jej trakcie coach lub asekurant może dotykać zawodnika. Od momentu wynurzenia dróg oddechowych przez zawodnika do momentu pokazania kartki przez sędziego coachowi nie wolno krzyżeć, mówić, podpowiadać gestami ani podtrzymywać zawodnika. Pomoc udzielona przez coacha lub asekuranta prowadzi do dyskwalifikacji zawodnika.
 - q) Po wynurzeniu zawodnik wykonuje procedurę powierzchniową opisaną w Regulaminie Ligi (ust. IX).
 - r) Po ukończeniu konkurencji zawodnik otrzyma werdykt od sędziego informujący go czy wykonał zadanie poprawnie (biała kartka) czy zadanie nie zostało zaliczone (czerwona kartka).
 - s) W trakcie rozgrywania tej konkurencji (na 3 minuty przed TT i aż do uzyskania werdyktu przez wszystkich zawodników startujących w danej serii) w Strefie Startowej wskazana jest bezwzględna cisza. Za wspieranie i kibicowanie startujących zawodników oraz rozmowy w pobliżu Strefy Startowej, obserwatorzy mogą otrzymać upomnienie słowne od sędziego lub 2 punkty karne, które zostaną wliczone do drugiej konkurencji.
3. Sprzęt dozwolony w ramach konkurencji:
- maska
 - nosek
 - okulary
 - czepek
 - makaron
 - dmuchane poduszki, rękawki
 - inne elementy dopuszczone w trakcie odprawy dla zawodników
4. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:
- komputer nurkowy / zegarek / stoper oraz wszelkie urządzenia elektroniczne
 - balast
 - pianka nurkowa
 - każdy inny element sprzętu niewymieniony w ust. II pkt 3.
5. Punkty dodatnie (pkt+) zostaną naliczone na podstawie osiągniętego czasu wstrzymania oddechu. Czas jest mierzony od chwili zanurzenia dróg oddechowych po TT do momentu ich wynurzenia. Wynik zaokrąglony jest w dół do pełnej sekundy.
6. Za każdą sekundę uzyskanego czasu, zawodnikowi przyznane zostaną punkty (pkt+), przeliczone zgodnie ze współczynnikiem stylu:
- **1 sek. = 0,2 pkt.**
7. W przypadku, gdy zawodnik nie zastosuje żadnego sprzętu twarzowego w postaci noseclipa, okularów i maski otrzymuje **dodatkowo +2 pkt.**
8. Punkty karne w tej konkurencji nie zostały przewidziane.
9. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:
- po wynurzeniu nie utrzyma samodzielnie głowy bez podpierania;
 - nie wykona zadania zgodnie z opisem powyżej (ust. II pkt 2);
 - popełni inne wykroczenia opisane w Regulaminie Ligi (ust. X pkt 1)

III. DRUGA KONKURENCJA - GŁĘBOKIE RATOWANIE (rescue)

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

- **nurkowanie na głębokość 15 m i wypłynięcie z balastem** - nurkowanie wzdłuż liny z wykorzystaniem płetw i powrót na powierzchnię z balastem o wadze 5 kg;
- **holowanie manekina ok. 20 m** - holowanie manekina od ściany startowej do przeciwnej ściany basenu
- Celem jest wykonanie obu zadań łącznie w jak najkrótszym czasie.

2. Szczegółowy opis konkurencji:

- a) Lina przymocowana jest do boi i zakończona stoperem na smycz. Karabinek z balastem przypięty jest do liny powyżej stopera.
- b) Zawodnik przed startem zajmuje pozycję przy swoim stanowisku startowym (przy wyznaczonej boi).
- c) Przed sygnałem Top Time (TT) zawodnik może zastosować dowolną pozycję startową w wyznaczonej strefie.
- d) Jeśli korzysta on z rurki, może mieć zanurzone drogi oddechowe w trakcie przygotowania do zanurzenia, a za moment rozpoczęcia zanurzenia będzie uznane zanurzenie całej głowy. Zawodnik powinien wyjąć rurkę z ust niezwłocznie po rozpoczęciu zanurzenia.
- e) Po usłyszeniu sygnału TT zawodnik zanurza się i nurkuje techniką CWT lub CWTB wzdłuż liny.
- f) W trakcie zanurzania i wynurzania zawodnik może dotknąć liny, ale nie może się na niej podciągać, za wyjątkiem 1 razu podczas nawrotu.
- g) W chwili, w której zawodnik będzie mógł dosięgnąć stopera, łapie się liny i chwytając balast (lub jego elementy). Nie wolno odpinać karabinka, który podcina balast do głównej liny. Po podjęciu balastu można się podciągnąć na linie 1 raz.
- h) W sytuacji, w której zawodnik w trakcie zanurzania będzie musiał zawrócić na powierzchnię (np. z uwagi na problem z kompensacją ciśnienia lub skurczu mięśni) jeszcze przed osiągnięciem 15 m i pobraniem balastu, może on podjąć 1 ponowną próbę zanurzenia.
- i) Po wynurzeniu zawodnik wkłada balast do wnętrza boi i pod pływa do ściany, przy której dryfuje manekin.
- j) Po chwyceniu manekina, zawodnik nie opierając się na ścianie odpina smycz od manekina, a następnie rozpoczyna holowanie go do przeciwnej ściany basenu.
- k) W trakcie holowania manekina zawodnik stosuje jedną z sugerowanych technik holowania (prezentowanych na filmie) lub taką, w której twarz manekina pozostaje ponad wodą. Zanurzenie twarzy manekina przed odpięciem od niego smyczy nie stanowi przewinienia.
- l) W przypadku zanurzeniu całej twarzy manekina podczas holowania, zawodnik otrzyma 2 punkty karne (-2 pkt).
- m) Konkurencja kończy się w chwili, gdy zawodnik dotknie ściany końcowej ponad powierzchnią wody jednocześnie trzymając manekina ręką.
- n) Po wynurzeniu zawodnik wykonuje procedurę powierzchniową opisaną w Regulaminie Ligi (ust. IX).
- o) 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).

p) W trakcie rozgrywania tej konkurencji (po sygnale TT danej serii) dozwolone jest kibicowanie i pokrzykiwanie w kierunku zawodników podczas wykonywania całego zadania, lecz za wyłączeniem wykonywania procedury powierzchniowej.

3. Sprzęt **obowiązkowy** w ramach konkurencji:

- **płetwy**
- **maska**
- **rurka**

4. Sprzęt dozwolony w ramach konkurencji:

- komputer nurkowy / zegarek
- inne elementy dopuszczone w trakcie odprawy dla zawodników

5. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:

- balast
- pianka nurkowa
- okulary
- noski
- monopłetwa
- każdy inny element sprzętu niewymieniony w ust. III pkt 3 i pkt 4.

5. Punkty ujemne zostaną naliczone na podstawie uzyskanego czasu wykonania wszystkich zadań. Sędziowie odmierzają czas od sygnału TT do dotknięcia przez zawodnika ściany końcowej z manekinem w ręce z dokładnością do 0,01. Za każdą sekundę uzyskanego czasu, zawodnikowi przyznane zostanie -0,4 pkt.

6. Punkty karne (-2 pkt) zostaną naliczone jednorazowo, gdy:

- podczas odpinania manekina zawodnik złapie się ściany;
- w trakcie holowania cała twarz manekina zanurzy się pod wodą (zanurzenie przed odpięciem smyczy od manekina oraz po dotknięciu ściany ręką nie stanowi przewinienia).

7. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:

- nie wyciągnie balastu z 15 m w 2 pierwszych próbach;
- odepnie karabinek z balastem od liny głównej lub nie włoży go do wnętrza boi;
- nie wykona zadania zgodnie z opisem powyżej (ust. II pkt. 2);
- 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. W przypadku uzyskania co najmniej 1 czerwonej kartki, punkty startowe nie zostaną przyznane.
2. Punkty za konkurencje to suma punktów dodatnich i ujemnych wraz z punktami karnymi oraz 30 punktów startowych. Punkty za konkurencje zostaną 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 „STATYKA” w Obieckie, 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 nie wcześniej niż 45 minut przed swoim Top Time.
4. W Strefie Rozgrzewki można wykonywać rozgrzewkowe statyki przy brzegu wyłącznie pod opieką własnego asekuranta lub „coacha”.
5. W Strefie Startów zawodnikowi może towarzyszyć własny coach / buddy. W przypadku jeśli zawodnik nie posiada takiej osoby, zostanie wyznaczony asekurant przez sędziego.

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 II edycji zawodów obowiązują:
 - filmy prezentujące obie konkurencje