

# REGULAMIN TECHNICZNY

## III EDYCJA - LIGA FREEDIVINGU 2023/2024

### I. KONKURENCJE DANEJ EDYCJI

1. III edycja zawodów "Liga Freedivingu" odbędzie się w dniu **22 września 2023 roku**.
2. III edycja Ligi Freedivingu obejmuje konkurencje:
  - **CHALLENGE 15m - slow**
  - **DYNAMIKA (DNF/DYN/DBF) - classic**

### II. PIERWSZA KONKURENCJA - CHALLENGE 15m (slow)

1. W ramach pierwszej konkurencji uczestnik ma do wykonania 2 zadania:
  - **nurkowanie na głębokość 15 m** - zawodnik zanurza się przy linii dowolną techniką i pobiera plakietkę z maksymalnej głębokości 15 m;
  - **powrót do strefy statyki przed upływem 2 minut** - zawodnik wynurza się przy linii dowolną techniką tak, by dotrzeć do strefy statyki na głębokości 0-2 metrów przed upływem 2 min od TT, a następnie wynurza się na powierzchnię w dowolnym momencie;
  - **Celem jest osiągnięcie jak najdłuższego czasu nurkowania, dostarczenie plakietki na powierzchnię i prawidłowe zakończenie próby.**
2. Szczegółowy opis zadania:
  - a) Kolejność startów zawodników odbywać się będzie na podstawie rejestracji zgodnie z ust. V pkt 2 w Regulaminie Ligi.
  - b) Nurkowanie rozpoczyna się w wyznaczonej strefie startowej zgodnie z Top Time (TT) według listy startowej.
  - c) Zawodnik przyjmuje dowolną pozycję przy linii startowej tak, by jakakolwiek część jego ciała pozostawała na powierzchni po rozpoczęciu odliczania do TT.
  - d) **Odliczanie do wyznaczonego TT** w tej konkurencji będzie odbywać się **tak, jak w innych konkurencjach „slow”**, czyli w następującej kolejności: 3 minuty, 2 minuty, 1 minuta 30 sekund, 1 minuta, 30 sekund, 20s, 10s, 5, 4, 3, 2, 1, Top Time, +10s, +20s, +25, 26, 27, 28, 29, 30.
  - e) Za moment rozpoczęcia próby przyjmowane jest **zanurzenie całego ciała zawodnika** i powinno nastąpić **nie później niż w momencie ogłoszenia komunikatu TT (Top Time)**.
  - f) **Rozpoczęcie próby później niż TT** skutkuje naliczeniem **2 pkt karnych za każde rozpoczęte 5 sek.** opóźnienia. Rozpoczęcie próby **po upływie 30 sekund od TT skutkuje dyskwalifikacją**.
  - g) Podczas całego nurkowania zawodnik przypięty jest do liny smyczą asekuracyjną.
  - h) W trakcie zanurzania zawodnik może opadać swobodnie, podciągać się po linie, płynąć obok liny korzystając z płetw, monopłetwy lub bez wykorzystania żadnych z nich.
  - i) Po dotarciu do głębokości 15 metrów, zawodnik pobiera plakietkę przypiętą do talerzyka i wypływa z nią w kierunku powierzchni.
  - j) W przypadku dostarczenia plakietki na powierzchnię, przyjmuje się, że zawodnik osiągnął głębokość maksymalną równą 15 m niezależnie od wskazań oficjalnego komputera.

- k) Jeśli zawodnik nie dołączy do talerzyka, może w dowolnym momencie zawrócić i rozpocząć wynurzenie. **Za każdy metr różnicy pomiędzy osiągniętą maksymalną głębokością, a głębokością 15 m zawodnik otrzyma 1 punkt karny.**
- l) W przypadku niedostarczenia plakietki na powierzchnię, za osiągniętą przez zawodnika głębokość maksymalną zostanie przyjęty pomiar (zaokrąglony do 1 metra w dół) z oficjalnego komputera nurkowego, który zawodnik otrzymuje na czas nurkowania.
- m) Po rozpoczęciu wynurzenia, ponowne zanurzenie jest niedozwolone i skutkuje dyskwalifikacją; nie dotyczy to „Strefy statyki”.
- n) Podczas wynurzenia zawodnik może stosować dowolną technikę.
- o) Na linii na głębokości od 2 metrów do powierzchni zostanie oznaczona „Strefa statyki”, w obszarze której zawodnik musi złapać się liny ręką przed upływem 2 minut od TT. W przypadku spóźnienia zawodnika zostanie on zdyskwalifikowany.**
- p) W czasie wykonywania próby przeprowadzane jest odliczanie z głośników podwodnych informujące zawodnika o zbliżaniu się czasu, w którym powinien pojawić się w „Strefie statyki” na 10 sekund przed upływem 2 minut od TT: 10 seconds, 5, 4, 3, 2, 1, Two Minutes.
- q) Zawodnik może pozostawać w „Strefie statyki” trzymając się liny w obszarze tej strefy, by wydłużyć czas swojego nurkowania. Opuszczenie "Strefy statyki" po uprzednim dotarciu do niej - tj. zanurzenie się głębiej niż dwa metry od powierzchni bez trzymania się przynajmniej jedną dłonią w oznaczonej "Strefie statyki" skutkuje dyskwalifikacją.
- r) Przełamanie powierzchni wody przez dowolną część ciała zawodnika lub jego sprzętu jest równoznaczne z wynurzeniem i skutkuje zakończeniem próby tego zawodnika.
- s) Po wynurzeniu zawodnik wykonuje procedurę powierzchniową opisaną w Regulaminie Ligi (ust. IX).
- t) Po ukończeniu konkurencji zawodnik otrzyma werdykt od sędziego informujący go czy wykonał zadanie poprawnie (biała kartka), czy próba jest zaliczona z punktami karnymi (żółta kartka), czy zadanie nie zostało zaliczone (czerwona kartka).
3. Sprzęt **obowiązkowy** w ramach konkurencji:
- smycz asekuracyjna
  - oficjalny komputer nurkowy
4. Sprzęt dozwolony w ramach konkurencji:
- maska
  - nosek
  - okulary
  - komputer nurkowy
  - płetwy
  - monopłetwa
  - czepek
  - makaron
  - dmuchane poduszki, rękawki
  - inne elementy dopuszczone w trakcie odprawy dla zawodników
5. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:
- balast
  - pianka nurkowa
  - każdy inny element sprzętu niewymieniony w ust. II pkt 3 i pkt 4.
6. Punkty dodatnie (pkt+) zostaną naliczone na podstawie osiągniętego czasu całego nurkowania oraz osiągniętej głębokości maksymalnej. Czas jest mierzony od chwili sygnału TT do momentu wynurzenia dowolnej części ciała lub sprzętu zawodnika. Czas zaokrąglony jest w dół do pełnej sekundy.
7. Za każdą sekundę uzyskanego czasu i głębokości maksymalnej, zawodnikowi przyznane zostaną punkty (pkt+), przeliczone zgodnie ze współczynnikiem:

- 1 sek. = 0,2 pkt.
  - 1 m = 2 pkt.
8. Za wydobycie plakietki na powierzchnię naliczone zostanie **dotatkowo +2 pkt.**
9. Punkty karne zostaną naliczone, gdy zawodnik:
- zanurzy się później niż w momencie wygłoszenia komunikatu TT (Top Time) - za każde rozpoczęte 5 sek. opóźnienia -2 pkt;
  - nie dopłyne do talerzyka - za każdy metr różnicy pomiędzy głębokością 15 m, a osiągniętą maksymalną głębokością -1 pkt.
10. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:
- rozpocznie próbę po upływie 30 sekund od TT;
  - po rozpoczęciu wynurzania ponownie zacznie się zanurzać (poza „Strefę statyki”);
  - nie złapie się ręką liny w „Strefie statyki” przed upływem 2 minut od TT;
  - opuści „Strefę statyki” po uprzednim dotarciu do niej, tj. zanurzy się głębiej niż dwa metry od powierzchni bez trzymania się przynajmniej jedną dłonią w oznaczonej „Strefie statyki”;
  - 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 - DYNAMIKA DNF/DYN/DBF (classic)

1. W ramach drugiej konkurencji uczestnik ma do wykonania 1 zadanie:
- **pokonanie jak najdłuższego dystansu w poziomie pod wodą** - zawodnik płynie od ściany do ściany wybraną techniką (DNF/DYN/DBF);
  - **Celem jest osiągnięcie jak najdłuższego dystansu na jednym oddechu i prawidłowe zakończenie próby.**
2. Szczegółowy opis konkurencji:
- a) Kolejność startów zawodników odbywać się będzie zgodnie z ust. V pkt 2 w Regulaminie Ligi.
  - b) W chwili rejestracji na zawody, uczestnik wybiera styl nurkowania oraz podaje swój rekord życiowy (PB) w danym stylu. Podany wynik ma znaczenie wyłącznie w celach asekuracyjnych.
  - c) Na 5 dni przed zawodami w odpowiedzi na wiadomość email od Organizatora, uczestnik może zmienić styl nurkowania oraz zaktualizować swój PB.
  - d) Nurkowanie rozpoczyna się w wyznaczonej strefie startowej zgodnie z Top Time (TT) według listy startowej.
  - e) Strefa startowa obejmuje dwa tory o długości 20 m i głębokości 1,5 m, które zostaną rozdzielone liną powierzchniową.
  - f) Zawodnik przyjmuje dowolną pozycję stojąc przy ścianie startowej.
  - g) W chwili rozpoczęcia próby lub po zanurzeniu dróg oddechowych, jakkolwiek część ciała lub sprzętu zawodnika powinna mieć kontakt ze ścianą startową.
  - h) Po wystartowaniu zawodnik płynie pod wodą na wyznaczonym torze od ściany do ściany. Na każdym odcinku pomiędzy ścianami ciało zawodnika wraz z jego sprzętem muszą całkowicie zanurzyć się pod wodę. Przełamanie powierzchni wody dowolną częścią ciała (poza drogami oddechowymi) lub sprzętu nie stanowi wykroczenia.
  - i) Przy każdym nawrocie zawodnik musi dotknąć ściany basenu częścią ciała lub płetwami (jakkolwiek częścią płetw).
  - j) Zawodnik pokonuje cały dystans wyłącznie techniką dozwoloną w wybranym przez niego stylu: DNF (dynamika bez płetw), DYN (dynamika w płetwach) lub DBF (inaczej DYNB - dynamika w płetwach bifins).
  - k) W konkurencji DBF niedozwolone są kopnięcia stylem delfinowym, z wyjątkiem 3-metrowej strefy startu i nawrotów. Jeśli zawodnik wykona kopnięcie delfinem poza tą strefą, otrzyma punkty karne za każdy cykl (jeden cykl obejmuje kopnięcie w górę i w dół).

- l) Niedozwolone jest podciąganie na linach i odpychanie od dna. Za wykorzystanie dna lub liny do zyskania odległości zawodnik zostanie zdyskwalifikowany. Przypadkowe ich dotknięcie nie stawowi wykroczenia.
  - m) Zawodnik może wykorzystać balast, który posiada system szybkiego zwalniania. Zdjęcie balastu podczas próby lub w trakcie procedury powierzchniowej skutkuje dyskwalifikacją.
  - n) Zawodnik może zakończyć próbę w dowolnym momencie, poprzez wynurzenie na powierzchnię dróg oddechowych. W chwili wynurzenia zawodnik może złapać się jednej, wskazanej dla danego toru liny, dowolnej ściany nawrotowej lub stanąć na nogach.
  - o) Po wynurzeniu zawodnik wykonuje procedurę powierzchniową opisaną w Regulaminie Ligi (ust. IX).
  - p) 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:
- monopłetwa - tylko w konkurencji DYN
  - płetwy - tylko w konkurencji DYN i DBF
  - balast
  - maska
  - okulary
  - noski
  - komputer nurkowy/zegarek
  - inne elementy dopuszczone w trakcie odprawy dla zawodników
4. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:
- pianka nurkowa
  - rurka
  - każdy inny element sprzętu niewymieniony w ust. III pkt 3.
5. Punkty ujemne zostaną naliczone na podstawie uzyskanego dystansu oraz bieżącego rekordu świata w danej konkurencji - CMAS (Senior Indoor - Woman/Men - DNF-25/DYN/DBF). Sędziowie odmierzają odległość przy pomocy miary taśmowej znajdującej się na krawędzi basenu, do punktu wynurzenia dróg oddechowych przez zawodnika. Odległość jest zaokrąglona do 1 metra w dół.
6. Uzyskana odległość odejmowana jest od rekordu świata opublikowanego na 1 dzień przed zawodami na stronie CMAS (link do aktualnej listy rekordów znajduje się w załącznikach - ust. VII pkt 1), a wynik tej różnicy pomnożony przez współczynnik (-0,2 pkt):
- **(rekord świata - osiągnięty dystans) x (-0,2 pkt)**

W sytuacji, w której zawodnik pokona dystans równy lub lepszy od bieżącego rekordu świata nie otrzymuje on żadnych punktów ujemnych (0 pkt) w tej konkurencji.

7. Punkty karne (-2 pkt) zostaną naliczone, gdy zawodnik:
  - w konkurencji DBF wykona kopnięcie stylem delfinowym poza 3-metrową strefą startu i nawrotów - za każdy cykl (jeden cykl obejmuje kopnięcie w górę i w dół).
8. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:
  - nie będzie miał kontaktu ze ścianą podczas startu lub nawrotów;
  - zrzuci balast podczas próby lub w trakcie procedury powierzchniowej;
  - opuści całym ciałem tor startowy;
  - wykorzysta dno lub linę do zyskania odległości;
  - w chwili wynurzenia złapie się niedozwolonej liny lub niedozwolonej ściany;
  - nie wykona zadania zgodnie z opisem powyżej (ust. II pkt. 2);
  - popełni inne wykroczenia opisane w Regulaminie Ligi (ust. X pkt. 1).

#### 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 „CHALLENGE 15m” w Obieckie, poza Strefą Startów (Start Zone), wyznaczona zostanie także: Strefa Rozgrzewki (Warmup Zone). Dla potrzeb konkurencji „DYNAMIKA” w Obieckie, poza Strefą Startów (Start Zone), wyznaczona zostanie także: Strefa Rozgrzewki (Warmup Zone) do wykonywania rozgrzewki w wodzie w formie statyki.
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 i nurkowania wyłącznie pod opieką własnego asekuranta lub „coacha”.
5. W Strefie Startów zawodnikowi nie może towarzyszyć własny coach / buddy.

#### 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
  - bieżące rekordy świata CMAS <https://www.cmas.org/apnoea/records> w kategorii „Senior Indoor”