

REGULAMIN TECHNICZNY

V EDYCJA - LIGA FREEDIVINGU 2023/2024

I. KONKURENCJE DANEJ EDYCJI

1. V edycja zawodów "Liga Freedivingu" odbędzie się w dniu **15 grudnia 2023 roku**.
2. V 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:
 - a) Zawodnik w chwili rejestracji na zawody deklaruje wybrany styl nurkowania oraz swoje dotychczasowe PB (Personal Best - czyli największą głębokość jaką osiągnął w danym stylu) oraz podaje głębokość jaką planuje osiągnąć w dniu zawodów.
 - b) Nie później niż ostatniego dnia otwartych zapisów, uczestnik może zmienić styl nurkowania, zaktualizować swoje PB oraz głębokość jaką planuje osiągnąć w dniu zawodów.
 - c) Głębokość planowana nie może być większa niż 3 metry od podanego PB, ale może być równa lub mniejsza.
 - d) Jednocześnie wraz z głębokością, zawodnik podaje przybliżony czas swojego nurkowania.
 - e) Nie stanowi żadnego błędu jeśli głębokość lub czas nie zostaną zrealizowane.
 - f) Na planowanej głębokości zostanie ustawiony talerzyk z przyczepionymi plakietkami.
 - g) Pobranie plakietki z talerzyka oraz dostarczenie jej na powierzchnię daje zawodnikowi dodatkowe +2 pkt.
 - h) Kolejność startów zawodników odbywać się będzie według planowanej głębokości - rosnąco, czyli naj płytsze nurkowania odbędą się na początku, a najgłębsze na końcu.
 - i) W przypadku jednakowej planowanej głębokości, kolejność ustalona zostanie na podstawie rejestracji zgodnie z ust. V pkt 2 w Regulaminie Ligi.
 - j) Strefa startowa obejmuje wyznaczoną liniami powierzchniowymi przestrzeń nad tubą wokół 2 lin startowych.
 - k) Nurkowanie rozpoczyna się w wyznaczonej strefie startowej przy linii opuszczonej na planowaną głębokość zgodnie z Top Time (TT) według listy startowej.
 - l) Zawodnik przyjmuje dowolną pozycję przy wyznaczonej linii startowej utrzymując swoje drogi oddechowe ponad powierzchnią.
 - m) Zanurzenie powinno nastąpić w czasie opisanym w Regulaminie Ligi w ust. VI pkt 2.
 - n) Za moment rozpoczęcia próby przyjmuje się zanurzenie dróg oddechowych.
 - o) Nurkowanie musi zostać wykonane techniką zgodną z zadeklarowanym stylem podczas rejestracji (CWT/CNF/CWTB/FIM). Zanurzenie i wynurzenie musi odbywać się tym samym stylem.
 - p) W CWTB niedozwolone jest wykonywanie ruchów delfinowych (obunóż łącznie) poza 1 ruchem po starcie i po nawrocie.

- q) W każdym stylu zawodnik może podciągnąć się na linie 1 raz w momencie nawrotu oraz trzymać się liny po wynurzeniu na powierzchnię.
- r) W przypadku stylu FIM podciąganie na linie jest dozwolone w trakcie całego nurkowania.
- 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 zadanie nie zostało zaliczone (czerwona kartka).
- u) 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 obowiązkowy** w ramach konkurencji:

- smycz

4. Sprzęt dozwolony w ramach konkurencji:

- maska
- nosek
- okulary do freedivingu
- płetwy (tylko dla CWTB i CWT)
- monopłetwa (tylko dla CWT)
- komputer nurkowy / zegarek
- czepek
- rurka
- inne elementy dopuszczone w trakcie odprawy dla zawodników

5. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:

- balast
- pianka nurkowa lub inny strój dodający pływerności
- każdy inny element sprzętu niewymieniony w ust. II pkt 3 i pkt 4.

6. Punkty dodatnie (pkt+) zostaną naliczone na podstawie osiągniętej głębokości nurkowania. Osiągnięcie planowanej głębokości zostanie uznane w sytuacji, w której zawodnik pobierze plakietkę z talerzyka i dostarczy ją na powierzchnię. W przypadku, gdy zawodnik nie dopłynie do talerzyka lub nie dostarczy plakietki na powierzchnię, osiągnięta głębokość zostanie odczytana z oficjalnego komputera nurkowego, który otrzyma na czas swojego nurkowania i zaokrąglona do pełnych metrów dół.

7. 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 plakietki z planowanej głębokości i dostarczenie jej na powierzchnię zawodnik otrzyma **dodatkowo +2 pkt za plakietkę.**

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 w ust. II pkt 2 ppkt p)

- wykona więcej niż jedno podciągnięcie podczas nawrotu lub podciągnię się w innym momencie w konkurencjach CWT, CWTB, CNF;
- nie wykona zadania zgodnie z opisem 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 „poszkodowanego” na powierzchnię** - poprzez wyciąganie liny należy wydobyć manekina przypiętego do końca liny z głębokości 18 m;
- **holowanie manekina na dystansie ok. 30 m**
- **Celem jest osiągnięcie jak najkrótszego czasu obu zadań i prawidłowe zakończenie próby.**

2. Szczegółowy opis konkurencji:

- Kolejność startów zawodników odbywać się będzie zgodnie z ust. V pkt 2 w Regulaminie Ligi.
- Nurkowanie rozpoczyna się w wyznaczonej strefie startowej zgodnie z Top Time (TT) według listy startowej.
- Lina przymocowana jest do boi i zakończona balastem o wadze 10 kg. Stoper na smycz znajduje się na głębokości 18m. Powyżej stopera do liny przypięty jest karabinek od smyczy z manekinem.
- 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.
- Jeśli zawodnik korzysta z rurki, może mieć zanurzone drogi oddechowe w trakcie przygotowania do startu.
- Rozpoczęcie próby powinno nastąpić w czasie opisanym w Regulaminie Ligi w ust. VI pkt 2.
- Za moment rozpoczęcia próby uznawane jest zdjęcie dłoni z boi lub oparcie się o linę/ bloczek dowolną częścią ciała lub sprzętu.
- 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 manekina 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 manekina pozostając na powierzchni, podtrzymując go, zawodnik odpina smycz i holuje manekina do ściany nawrotowej. Po dotknięciu ściany nawrotowej ręką, zawraca i holuje manekina do ściany końcowej.
- W chwili, w której zawodnik pozostając na powierzchni będzie miał w zasięgu manekina, może sięgając po niego zanurzyć się pod wodę, lecz wyłącznie gdy w tym samym momencie będzie trzymać się jedną ręką boi lub jej uchwytu. Podtrzymując manekina, zawodnik odpina smycz i holuje manekina do ściany nawrotowej. Po dotknięciu ściany nawrotowej ręką, zawraca i holuje manekina do ściany końcowej.
- W trakcie holowania manekina zawodnik stosuje jedną z sugerowanych technik holowania (prezentowanych na filmie) lub taką, w której twarz manekina pozostaje ponad wodą.
- W przypadku zanurzeniu całej twarzy manekina po wydobyciu go na powierzchnię, zawodnik otrzyma 2 punkty karne (-2 pkt).**
- Konkurencja kończy się w chwili, gdy zawodnik dotknie ściany końcowej ponad powierzchnią wody jednocześnie trzymając manekina ręką.

- q) Po dotknięciu ściany końcowej 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), popełnił przewinienie (żółta kartka) czy zadanie nie zostało zaliczone (czerwona kartka).
 - s) 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
 - rurka
 - maska
 4. Sprzęt dozwolony w ramach konkurencji:
 - rękawiczki
 - komputer nurkowy / zegarek
 - inne elementy dopuszczone w trakcie odprawy dla zawodników
 5. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:
 - pianka nurkowa
 - balast
 - okulary
 - nosek
 - monoplęta
 - każdy inny element sprzętu niewymieniony w ust. III pkt 3 i pkt 4.
 6. Punkty ujemne (-) zostaną naliczone na podstawie uzyskanego czasu wykonania wszystkich zadań. Sędziowie odmierzą czas od sygnału TT do dotknięcia przez zawodnika ściany końcowej z manekinem w ręce z dokładnością do 0,01.
 7. Za każdą sekundę uzyskanego czasu, zawodnikowi przyznane zostaną punkty ujemne (pkt-), przeliczone zgodnie ze współczynnikiem:
 - **1 sek. = -0,4 pkt.**
 8. Punkty karne (-2 pkt) zostaną naliczone, gdy zawodnik:
 - w trakcie wyciągania manekina zawodnik zanurzy się pod powierzchnię wody (żadna część ciała lub sprzętu nie będzie widoczna ponad taflą wodą).
 - po wydobyciu manekina na powierzchnię, cała twarz manekina zanurzy się pod wodą przed uzyskaniem werdyktu.
 9. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:
 - zanurkuje po manekina zamiast wyciągnąć go po linie;
 - nie wydobędzie manekina na powierzchnię lub po jego wydobyciu upuści go i nie będzie zdolny chwycić ponownie bez swojego całkowitego zanurzenia;
 - nie będzie miał kontaktu ze ścianą podczas nawrotu;
 - nie wykonana 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 „DEEP DIVE” w Obieckie, poza Strefą Startów (Start Zone), wyznaczona zostanie także: Strefa Rozgrzewki (Warmup Zone), gdzie możliwe będzie wykonywanie rozgrzewki w wodzie w formie nurkowania na głębokość. Dla potrzeb konkurencji „BALAST I POSZKODOWANY” w Obieckie, poza Strefą Startów (Start Zone), wyznaczona zostanie także: Strefa Rozgrzewki (Warmup Zone) do wykonywania rozgrzewki w wodzie.
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 V edycji zawodów obowiązują:
 - filmy prezentujące obie konkurencje