

# REGULAMIN TECHNICZNY I EDYCJA - LIGA FREEDIVINGU 2024/2025

## I. KONKURENCJE DANEJ EDYCJI

1. I edycja zawodów "Liga Freedivingu" odbędzie się w dniu **12 kwietnia 2024 roku**.
2. I edycja Ligi Freedivingu obejmuje konkurencje:
  - **DEEP DIVE – classic**
  - **STATYKA - classic**

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

1. W ramach drugiej 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 podciągnie 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)

## II. DRUGA KONKURENCJA - STATYKA (classic)

1. W ramach drugiej 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 p. 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 zgodnie z ust. V p. 2 Regulaminu Ligi czyli zgodnie punktami uzyskanymi w pierwszej konkurencji - zawodnik lub zawodniczka z największą liczbą punktów wystartuje na końcu listy, a w przypadku tej samej liczby punktów zawodnik, który zgłosił się wcześniej startuje później.
  - 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 krzyczeć, 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.
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 ujemne zostaną naliczone na podstawie uzyskanego czasu oraz bieżącego rekordu świata w statyce - CMAS (Senior Indoor - Woman/Men - STA).
6. Uzyskany czas odejmowany 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 (-0,15 pkt) czyli:
- **(rekord świata w sekundach - osiągnięty czas w sekundach) x (-0,15 pkt)**
- W sytuacji, w której zawodnik osiągnie czas równy lub lepszy od bieżącego rekordu świata nie otrzymuje on żadnych punktów ujemnych (0 pkt) w tej konkurencji.
7. W przypadku, gdy zawodnik nie zastosuje żadnego sprzętu twarzowego w postaci noseclipa, okularów i maski otrzymuje **dodatkowo +2 pkt. (punkty dodatnie)**
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)

#### 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 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 obu konkurencji 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 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
  - bieżące rekordy świata CMAS <https://www.cmas.org/freediving/records-ranking.html> w kategorii „Senior Indoor”