

# REGULAMIN TECHNICZNY

## II EDYCJA - LIGA FREEDIVINGU 2024/2025

### I. KONKURENCJE DANEJ EDYCJI

1. II edycja zawodów "Liga Freedivingu" odbędzie się w dniu **12 lipca 2024 roku**.
2. II edycja Ligi Freedivingu obejmuje konkurencje:
  - **SLOW DYNAMIC - slow**
  - **UNDERWATER BLACKOUT - rescue**

### II. PIERWSZA KONKURENCJA - SLOW DYNAMIC (slow)

1. W ramach pierwszej konkurencji uczestnik ma do wykonania 1 zadanie:
  - **pokonać odległość 40m pod wodą** - zawodnik zanurza się przy ścianie pod wodę i pokonuje dystans 40m w jak najdłuższym czasie;
  - **Celem jest osiągnięcie jak najdłuższego czasu nurkowania, pokonanie pod wodą odległości 40m 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) Strefa startowa obejmuje dwa torze o długości 20 m i głębokości 1,5 m, które zostaną rozdzielone linią powierzchniową.
  - d) Zawodnik przyjmuje dowolną pozycję stojąc przy ścianie startowej.
  - e) W chwili rozpoczęcia próby lub po zanurzeniu dróg oddechowych, jakakolwiek część ciała lub sprzętu zawodnika powinna mieć kontakt ze ścianą startową.
  - f) Zanurzenie powinno nastąpić w czasie opisanym w Regulaminie Ligi w ust. VI pkt 2.
  - g) Po wystartowaniu zawodnik porusza się pod wodą na wyznaczonym torze od ściany do ściany. Na dystansie 40m ciało zawodnika wraz z jego sprzętem nie mogą wynurzyć się ponad powierzchnię wodę. Przełamanie powierzchni wody dowolną częścią ciała (poza drogami oddechowymi) lub sprzętu i kontynuowanie nurkowania przed osiągnięciem ściany końcowej stanowi wykroczenie i zawodnik otrzyma 2 pkt karne (-2 pkt) za każde rozpoczęte 5 sek. przebywania na powierzchni.
  - h) Podczas nawrotu zawodnik musi dotknąć ściany basenu dowolną częścią ciała lub płetwami (jakakolwiek częścią płetw).
  - i) Zawodnik pokonuje dystans dowolną techniką. Dotykanie, chodzenie po dnie i odpychanie się od niego nie stanowi błędu. Niedozwolone jest podciąganie po linie.
  - j) W dowolnym momencie zawodnik może zakończyć swoją próbę, wynurzając drogi oddechowe ponad powierzchnię. W chwili wynurzenia zawodnik może złapać się jednej, wskazanej dla danego toru liny, ściany nawrotowej i końcowej lub stanąć na nogach.
    - a) Po wynurzeniu zawodnik wykonuje procedurę powierzchniową opisaną w Regulaminie Ligi (ust. IX).
    - k) Po pokonaniu dystansu 40m i po dotknięciu ściany końcowej, zawodnik może wypłynąć na powierzchnię jednocześnie **nie wynurzając dróg oddechowych** i kontynuować swoją próbę trzymając się ściany na powierzchni. Wówczas sędzia i

asekurant mają prawo „zapytania zawodnika czy wszystko OK”. Dozwolone jest zdjęcie balastu by kontynuować próbę na powierzchni przy ścianie końcowej.

- l) Moment zadanego „zapytania” przez asekuranta będzie inicjowany przez sędziego w dowolnym momencie.
- m) Zawodnik musi odpowiadać na "zapytania" asekuranta w sposób ustalony podczas odprawy dla zawodników lub bezpośrednio przed swoją próbą.
- n) Brak wyraźnej odpowiedzi na dwa następujące po sobie „zapytania” skutkuje przerwaniem próby i dyskwalifikacją.
- o) Za pokonanie dystansu 40m pod wodą, zawodnik otrzymuje dodatkowo 24 pkt.
- p) Za każdą sekundę swojego nurkowania zawodnik otrzyma 0,2 pkt.
- q) 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).
- r) 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
- płetwy
- monopłetwa
- czepek
- balast
- inne elementy dopuszczone w trakcie odprawy dla zawodników

### 4. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:

- komputer nurkowy lub inny sprzęt odmierzający czas
- pianka nurkowa
- każdy inny element sprzętu niewymieniony w ust. II pkt 3 i pkt 4.

5. Punkty dodatnie (pkt+) zostaną naliczone na podstawie osiągniętego czasu całego nurkowania. 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:

- **1 sek. = 0,2 pkt.**

7. Za pokonanie pełnego dystansu 40m naliczone zostanie **dodatkowo +24 pkt.**

8. Punkty karne zostaną naliczone, gdy zawodnik:

- podczas pokonywania dystansu 40m przełamie powierzchnię wody - za każde rozpoczęte 5 sek. -2 pkt

9. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:

- nie będzie miał kontaktu ze ścianą podczas startu lub nawrotów;
- opuści całym ciałem tor startowy;
- wykorzysta linę do zyskania odległości;
- w chwili wynurzenia złapie się niedozwolonej liny lub niedozwolonej ściany;
- zrzuci balast podczas przed dotknięciem ściany końcowej;

- 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 2)

### III. DRUGA KONKURENCJA - UNDERWATER BLACKOUT (rescue)

1. W ramach drugiej konkurencji uczestnik ma do wykonania 2 zadania:
  - **pokonać dystans ok 10-15m do manekina i wydobyć go z głębokości 10m** - zawodnik płynie od ściany do manekina pod wodą lub po powierzchni i wydobywa go na powierzchnię;
  - **holowanie manekina na dystansie ok 30m i wydobyć go z wody**
  - **Celem jest osiągnięcie jak najkrótszego czasu obu zadań i prawidłowe zakończenie próby.**
2. Szczegółowy opis konkurencji:
  - a) Lina przymocowana jest do boi i zakończona stoperem na smycz na głębokości 10m. Karabinek od smyczy z manekinem przypięty jest do liny powyżej stopera.
  - b) Kolejność startów zawodników odbywać się będzie zgodnie z ust. V pkt 2 w Regulaminie Ligi.
  - c) Nurkowanie rozpoczyna się w wyznaczonej strefie startowej zgodnie z Top Time (TT) według listy startowej.
  - d) Przed sygnałem Top Time (TT) zawodnik może zastosować dowolną pozycję w wyznaczonej strefie trzymając się ręką ściany startowej.
  - e) Jeśli korzysta on z rurki, może mieć zanurzone drogi oddechowe w trakcie przygotowania do startu. Zawodnik powinien wyjąć rurkę z ust niezwłocznie po rozpoczęciu zanurzenia.
  - f) Rozpoczęcie próby powinno nastąpić w czasie opisanym w Regulaminie Ligi w ust. VI pkt 2.
  - g) Za moment rozpoczęcia próby uznawane jest zwolnienie chwytu ściany ręką.
  - h) Po usłyszeniu sygnału TT zawodnik płynie po powierzchni lub pod wodą do wyznaczonego stanowiska, gdzie do liny pod boją, na głębokości 10m przypięty jest smyczą manekin.
  - i) Zawodnik wydobywa manekina na powierzchnię bez odpinania smyczy.
  - j) W trakcie wydobywania manekina na powierzchnię zawodnik stosuje jedną z sugerowanych technik prezentowanych na filmie lub taką, w której trzyma go ręką, a głowa manekina jest skierowana ku powierzchni.
  - k) Po wypłynięciu z manekinem na powierzchnię, zawodnik odpiną smycz i holuje manekina do ściany nawrotowej. Po dotknięciu ściany nawrotowej ręką, zawraca i holuje manekina do ściany końcowej.
  - l) W trakcie holowania manekina zawodnik stosuje jedną z sugerowanych technik holowania (prezentowanych na filmie) lub taką, w której twarz manekina pozostaje ponad wodą.
  - m) W przypadku zanurzeniu całej twarzy manekina po wydobyciu go na powierzchnię, zawodnik otrzyma 2 punkty karne (-2 pkt).
  - n) Konkurencja kończy się w chwili, gdy zawodnik dotknie ściany końcowej ponad powierzchnią wody jednocześnie trzymając manekina ręką.
  - o) Po dotknięciu ściany końcowej 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).

- q) 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:
    - 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.
  
  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 1 sekundy.
  
  7. Za każdą sekundę uzyskanego czasu, zawodnikowi przyznane zostaną punkty ujemne (pkt-), przeliczone zgodnie ze współczynnikiem:
    - **1 sek. = -0,2 pkt.**
  
  8. Punkty karne (-2 pkt) zostaną naliczone, gdy zawodnik:
    - po wydobyciu manekina na powierzchnię, cała twarz manekina zanurzy się pod wodą przed uzyskaniem werdyktu.
  
  9. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:
    - nie będzie miał kontaktu ze ścianą podczas startu lub nawrotów;
    - nie wydobędzie manekina na powierzchnię;
    - odepnie smycz z manekinem przed wynurzeniem się na powierzchnię;
    - 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 „SLOW DYNAMIC” w Obieckie, poza Strefą Startów (Start Zone), wyznaczona zostanie także: Strefa Rozgrzewki (Warmup Zone), gdzie możliwe będzie wykonywanie rozgrzewki w wodzie w formie statyki. Dla potrzeb konkurencji „UNDERWATER BLACKOUT” w Obieckie, poza Strefą Startów (Start Zone), wyznaczona zostanie także: Strefa Rozgrzewki (Warmup Zone) do wykonywania rozgrzewki w wodzie w formie dynamiki.
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