

REGULAMIN TECHNICZNY

II EDYCJA - LIGA FREEDIVINGU SEZON 2025/2026

I. KONKURENCJE DANEJ EDYCJI

1. II edycja zawodów Liga Freedivingu Sezon 2025/2026 odbędzie się w dniu **6 września 2025 roku**.
2. II edycja Ligi Freedivingu obejmuje konkurencje:
 - **FLEXI CHALLENGE**
 - **PRECISION STATIC**

II. PIERWSZA KONKURENCJA - FLEXI CHALLENGE

1. W ramach pierwszej konkurencji uczestnik ma do wykonania 2 zadania:
 - nurkowanie na zadeklarowaną głębokość między 15, a 44 metry - zawodnik zanurza się przy linii dowolną techniką i pobiera plaketkę przyczepioną do talerzyka końcowego;
 - powrót do strefy statyki przed upływem 3 minut - zawodnik wynurza się przy linii dowolną techniką tak, by dotrzeć do strefy statyki na głębokości 0-2 metrów przed upływem 3 min od TT, a następnie wynurza się na powierzchnię w wybranym momencie;
 - Celem jest osiągnięcie jak największej liczby punktów, na co składają się punkty za głębokość i czas nurkowania, dostarczenie plakietki na powierzchnię i prawidłowe zakończenie próby.
2. Szczegółowy opis zadania:
 - a) Zawodnik w chwili rejestracji na zawody deklaruje swoje dotychczasowe PB (Personal Best - czyli największą osiągniętą głębokość) oraz podaje głębokość jaką planuje osiągnąć w dniu zawodów.
 - b) Nie później niż ostatniego dnia otwartych zapisów, uczestnik może zaktualizować swoje PB oraz zmienić głębokość jaką planuje osiągnąć w dniu zawodów.
 - c) Głębokość planowana nie może być większa niż 3 metry od podanego PB, ani mniejsza niż 15 metrów.
 - d) Na zadeklarowanej głębokości zostanie ustawiony talerzyk z przyczepionymi plaketkami.
 - e) Pobranie plakietki z talerzyka oraz dostarczenie jej na powierzchnię daje zawodnikowi dodatkowe +5 pkt.
 - f) Kolejność startów zawodników odbywać się będzie według planowanej głębokości - rosnąco, czyli najpłytsze nurkowania odbędą się na początku, a najgłębsze na końcu.
 - g) W przypadku jednakowej planowanej głębokości, kolejność ustalona zostanie na podstawie rejestracji zgodnie z ust. V pkt 2 w Regulaminie Ligi.
 - h) Strefa startowa obejmuje wyznaczoną liniami powierzchniowymi przestrzeń nad tubą wokół 2 lin startowych.
 - i) Nurkowanie rozpoczyna się w wyznaczonej strefie startowej przy linii opuszczonej na planowaną głębokość zgodnie z Top Time (TT) według listy startowej.
 - a) Zawodnik przyjmuje dowolną pozycję przy linii startowej tak, by jakkolwiek część jego ciała pozostawała na powierzchni po rozpoczęciu odliczania do TT.
 - b) **Odliczanie do wyznaczonego TT** w tej konkurencji będzie odbywać się w następującej kolejności:

3 minuty, 2 minuty, 1 minuta 30 sekund, 1 minuta, 30 sekund, 20s, 10s, 5, 4, 3, 2, 1, Top Time, +5s, +10s, +20s, +25, 26, 27, 28, 29, 30.

- c) Za moment rozpoczęcia próby przyjmowane jest **zanurzenie całego ciała zawodnika** i powinno nastąpić **nie później niż w momencie ogłoszenia komunikatu TT (Top Time)**.
- d) **Rozpoczęcie próby później niż TT** skutkuje naliczeniem **5 pkt karnych za każde rozpoczęcie 5 sek.** opóźnień. Rozpoczęcie próby **po upływie 30 sekund od TT** skutkuje dyskwalifikacją.
- e) Podczas całego nurkowania zawodnik przypięty jest do liny smyczą asekuracyjną.
- f) W trakcie zanurzania zawodnik może opadać swobodnie, podciągać się po linie, płynąć obok liny korzystając z płetw, monopłetwy lub bez wykorzystania żadnych z nich.
- g) Po dotarciu do planowanej głębokości, zawodnik pobiera plakietkę przypiętą do talerzyka i wypływa z nią w kierunku powierzchni.
- h) W przypadku dostarczenia plakietki na powierzchnię, przyjmuje się, że zawodnik osiągnął głębokość maksymalną niezależnie od wskazań oficjalnego komputera.
- i) Jeśli zawodnik nie dopłynie do talerzyka, może w dowolnym momencie zawrócić i rozpocząć wynurzenie.
- j) W przypadku niedostarczenia plakietki na powierzchnię, za osiągnięta przez zawodnika głębokość maksymalną zostanie przyjęty pomiar (zaokrąglony do 1 metra w dół) z oficjalnego komputera nurkowego, który zawodnik otrzymuje na czas nurkowania.
- k) Po rozpoczęciu wynurzenia, ponowne zanurzenie jest niedozwolone i skutkuje dyskwalifikacją; nie dotyczy to „Strefy statyki”.
- l) Podczas wynurzenia zawodnik może stosować dowolną technikę.
- m) Na linie na głębokości od 2 metrów do powierzchni zostanie oznaczona „Strefa statyki”, w obszarze której zawodnik musi złapać się liny ręką przed upływem 3 minut od TT. W przypadku spóźnienia zawodnika zostanie on zdyskwalifikowany.
- n) 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 3 minut od TT: 10 seconds, 5, 4, 3, 2, 1, Three Minutes.
- o) 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.
- p) Przełamanie powierzchni wody przez dowolną część ciała zawodnika lub jego sprzętu jest równoznaczne z wynurzeniem i skutkuje zakończeniem próby tego 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 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 = 1,5 pkt.**
 8. Za wydobycie plakietki na powierzchnię naliczone zostanie **dodatkowo +5 pkt.**
 9. Punkty karne zostaną naliczone, gdy zawodnik:
 - zanurzy się później niż w momencie ogłoszenia komunikatu TT (Top Time) - za każde rozpoczęte 5 sek. opóźnienia -5 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 „Strefą statyki”);
 - nie złapie się ręką liny w „Strefie statyki” przed upływem 3 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 dłońią w oznaczonej „Strefie statyki”;
 - nie osiągnie przynajmniej 15 metrów głębokości
 - nie wykona zadania zgodnie z opisem powyżej (ust. II pkt 2);
 - popełni inne wykroczenia opisane w Regulaminie Ligi (ust. X pkt 1).

II. DRUGA KONKURENCJA – PRECISION STATIC

1. Po zakończeniu pierwszej konkurencji zawodnik otrzymuje informację o sumie zdobytych w niej punktów oraz o wynikającym z niej **czasie oczekiwanym**, jaki powinien uzyskać w konkurencji drugiej. Czas ten wyrażony w sekundach zostanie wyliczony zgodnie ze wzorem:
 - **Czas oczekiwany w sekundach** = punkty z pierwszej konkurencji x 2
2. W ramach drugiej konkurencji uczestnik ma do wykonania zadanie polegające na wstrzymaniu oddechu na czas jak najbliższy czasowi oczekiwanemu
3. Szczegółowy opis zadania:
 - a) Podczas swojej próby zawodnik **nie może być informowany o upływającym czasie**, a asekurant nie może posiadać jakiegokolwiek sprzętu, który może wskazywać czas próby. Niedozwolone jest dopingowanie i/lub podpowiadanie przez osoby znajdujące się w pobliżu zawodnika.
 - b) Zawodnikowi w strefie startów towarzyszy asekurant zapewniony przez Organizatora. Zawodnikowi nie może towarzyszyć wybrany przez niego coach/partner.

- c) W trakcie próby zawodnik musi odpowiadać na "zapytania" asekuranta w sposób ustalony podczas odprawy dla zawodników lub bezpośrednio przed swoją próbą.
- d) Moment zadanego „zapytania” przez asekuranta będzie inicjowany przez sędziego w dowolnym momencie próby.
- e) Brak wyraźnej odpowiedzi na dwa następujące po sobie „zapytania” skutkuje przerwaniem próby i dyskwalifikacją.
- f) Dozwolone jest korzystanie z dodatkowych elementów zwiększających wyporność jak makarony, dmuchane poduszki, rękawki, przy czym całe ciało zawodnika musi znajdować się w wodzie.
- g) 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.
- h) Nurkowanie rozpoczyna się w wyznaczonej strefie startowej zgodnie z Top Time (TT) według listy startowej.
- i) Odliczanie do wyznaczonego TT w tej konkurencji będzie odbywać się w następującej kolejności: 3 minuty, 2 minuty, 1 minuta 30 sekund, 1 minuta, 30 sekund, 20s, 10s, 5, 4, 3, 2, 1, Top Time, +5s, +10s, +20s, +25, 26, 27, 28, 29, 30.
- j) Zanurzenie powinno nastąpić w czasie opisanym w Regulaminie Ligi w ust. VI pkt 2.
- k) Dozwolone jest trzymanie się ściany przez zawodnika przed, po i w trakcie trwania jego próby.
- l) Podczas swojej próby zawodnik może poruszać się w wyznaczonym obszarze strefy startowej.
- m) Przed rozpoczęciem próby oraz w jej trakcie asekurant może dotykać zawodnika. Od momentu wynurzenia dróg oddechowych przez zawodnika do momentu pokazania kartki przez sędziego asekurantowi ani innym osobom, w szczególności nie wolno krzyczeć, mówić, podpowiadać gestami ani podtrzymywać zawodnika. Pomoc udzielona przez asekuranta prowadzi do dyskwalifikacji zawodnika.
- 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) czy zadanie nie zostało zaliczone (czerwona kartka).
- p) 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 (pkt-) zostaną naliczone na podstawie różnicy między czasem osiągniętym, a czasem oczekiwanym wg wzoru:

- **(czas osiągnięty w sekundach – czas oczekiwany w sekundach) x 2**

6. Punkty karne w tej konkurencji nie zostały przewidziane.
7. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy:
 - rozpocznie próbę przed komunikatem TT lub po upływie 30 sekund od TT;
 - w czasie próby, czyli od jej rozpoczęcia, tj. od momentu zanurzenia dróg oddechowych do wydania decyzji przez sędziego coach lub inni członkowie teamu zawodnika będą go dopingować lub mu podpowiadać
 - po wynurzeniu zawodnik nie utrzyma samodzielnie głowy bez podpierania;
 - zawodnik nie wykona zadania zgodnie z opisem powyżej (ust. II pkt 2);
 - zawodnik 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 FLEXI CHALLENGE 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 PRECISION STATIC 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 30 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:
 - film prezentujący obie konkurencje