

## REGULAMIN TECHNICZNY

### III EDYCJA - LIGA FREEDIVINGU SEZON 2025/2026

#### I. KONKURENCJE DANEJ EDYCJI

1. III edycja zawodów Liga Freedivingu Sezon 2025/2026 odbędzie się w dniu **18 października 2025 roku**.
2. III edycja Ligi Freedivingu obejmuje konkurencje:
  - **DYNAMIC**
  - **PRECISION CHALLENGE 15**

#### I. PIERWSZA KONKURENCJA – DYNAMIC DYN/DBF/DNF

1. W ramach drugiej konkurencji uczestnik ma do wykonania jedno zadanie:
  - pokonanie jak najdłuższego dystansu w poziomie pod wodą - zawodnik płynie od ściany do ściany wybraną techniką (DYN/DBF/DNF);
  - 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 technikę nurkowania oraz podaje swój rekord życiowy (PB) w danej technice. Podany wynik ma znaczenie wyłącznie w celach asekuracyjnych.
  - c) Nie później niż ostatniego dnia otwartych zapisów, uczestnik może zmienić technikę nurkowania i odległość jaką planuje pokonać w dniu zawodów oraz zaktualizować swoje 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 podwójnych 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 stawia wykrócenia.
  - 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. Nie jest dozwolone łapanie się lub opieranie o ścianę boczną do momentu wydania werdyktu przez sędziego.
  - 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 dodatnie (pkt+) zostaną naliczone na podstawie osiągniętej odległości nurkowania.
6. Za każdy pełen metr osiągniętej odległości zawodnikowi przyznane zostaną punkty (pkt+), przeliczone zgodnie ze współczynnikiem stylu:
- **DYN - 0,5 pkt** za każdy pełen metr odległości
  - **DBF - 0,55 pkt** za każdy pełen metr odległości
  - **DNF – 0,63 pkt** za każdy pełen metr odległości
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 po wynurzeniu ale przed wydaniem werdyktu przez sędziego;
  - opuści całym ciałem tor startowy;
  - wykorzysta dno lub linę do zyskania odległości;
  - w chwili wynurzenia złapie się niedozwolonej liny lub niedozwolonej ściany;
  - nie wykonał zadania zgodnie z opisem powyżej (ust. II pkt. 2);
  - popełnił inne wykroczenia opisane w Regulaminie Ligi (ust. X pkt. 1).

## II. DRUGA KONKURENCJA – PRECISION CHALLENGE 15

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 1,8
2. W ramach drugiej konkurencji uczestnik ma do wykonania dwa zadania:
  - nurkowanie na głębokość 15 m - zawodnik zanurza się przy linii dowolną techniką i pobiera plaketkę 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 wybranym przez niego momencie;
  - Celem jest osiągnięcie głębokości 15m, dostarczenie plaketki na powierzchnię i prawidłowe zakończenie próby z czasem jak najbardziej zbliżonym do czasu oczekiwanego.
3. Szczegółowy opis zadania:
  - a) 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.
  - 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 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 dróg oddechowych zawodnika i powinno ono nastąpić nie wcześniej niż w momencie ogłoszenia komunikatu TT (Top Time) i nie później niż 30 sekund po TT.
  - f) Podczas całego nurkowania zawodnik przypięty jest do liny smyczą asekuracyjną.
  - g) W trakcie zanurzania zawodnik może opadać swobodnie, podciągać się po linie, płynąć obok liny korzystając z płetw, monopłetwy lub bez wykorzystania żadnych z nich.
  - h) Po dotarciu do głębokości 15 metrów, zawodnik pobiera plaketkę przypiętą do talerzyka i wypływa z nią w kierunku powierzchni.
  - i) W przypadku dostarczenia plaketki na powierzchnię, przyjmuje się, że zawodnik osiągnął głębokość maksymalną równą 15 m niezależnie od wskazań oficjalnego komputera.
  - j) Jeśli zawodnik nie dopłyne do talerzyka, może w dowolnym momencie zawrócić i rozpocząć wynurzanie.
  - k) W przypadku niedostarczenia plaketki 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.
  - l) Za każdy metr różnicy pomiędzy osiągniętą głębokością, a głębokością 15 m czas osiągnięty zostanie skorygowany przez odjęcie 10 sekund.
  - m) Za niedostarczenie plaketki czas osiągnięty zostanie skorygowany przez odjęcie 20 sekund
  - n) Po rozpoczęciu wynurzania, ponowne zanurzenie jest niedozwolone i skutkuje dyskwalifikacją; nie dotyczy to „Strefy statyki”.

- o) Podczas wynurzania zawodnik może stosować dowolną technikę.
  - p) 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.
  - 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) Zakończenie próby zawodnika następuje wraz z wynurzeniem jego dróg oddechowych
  - 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 ale z korektą czasu (żółta kartka), czy zadanie nie zostało zaliczone (czerwona kartka).
3. Sprzęt **obowiązkowy** w ramach konkurencji:
- smycz asekuracyjna
  - oficjalny komputer nurkowy zapięty na nodze zawodnika
4. Sprzęt dozwolony w ramach konkurencji:
- maska
  - nosek
  - okulary
  - płetwy
  - monoplęta
  - czepek
  - makaron
  - dmuchane poduszki, rękawki
  - inne elementy dopuszczone w trakcie odprawy dla zawodników
5. Sprzęt niedozwolony w ramach konkurencji:
- komputer nurkowy, zegarek, stoper lub każde inne urządzenie elektroniczne
  - balast
  - pianka nurkowa
  - każdy inny element sprzętu niewymieniony w ust. II pkt 3 i pkt 4.
6. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:
- rozpocznie próbę przed TT lub 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 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).
7. Punkty ujemne (pkt-) zostaną naliczone na podstawie różnicy między czasem osiągniętym (z uwzględnieniem ewentualnych korekt za nieosiągnięcie głębokości 15 metrów i/lub niedostarczenie plakietki), a czasem oczekiwanym wg wzoru:
- **(czas osiągnięty w sekundach – czas oczekiwany w sekundach) x 2,5**

#### 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 „DYNAMIC” w Obiekcie, 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 „PRECISION CHALLENGE 15” w Obiekcie, poza Strefą Startów (Start Zone), wyznaczona zostanie także: Strefa Rozgrzewki (Warmup Zone) do wykonywania rozgrzewki w formie nurkowania na głębokość.
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