

REGULAMIN TECHNICZNY

IV EDYCJA - LIGA FREEDIVINGU 2025/2026

I. KONKURENCJE DANEJ EDYCJI

1. IV edycja zawodów "Liga Freedivingu" odbędzie się w dniu **29 listopada 2025 roku**.
2. IV edycja Ligi Freedivingu obejmuje konkurencje:
 - **SLOW DYNAMIC - slow**
 - **FARMERS WALK**

II. PIERWSZA KONKURENCJA - SLOW DYNAMIC (slow)

1. W ramach pierwszej konkurencji uczestnik ma do wykonania 1 zadanie:
 - **pokonać odległość 40m (2x20m) 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 tory 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, jakkolwiek 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 (jakkolwiek 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
- monoplęta
- 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 – FARMERS WALK

1. W ramach drugiej konkurencji uczestnik ma do wykonania zadanie:
 - Zanurzenie się po linie do półki na głębokości 12 metrów, zabranie dwóch ciężarów znajdujących się w pobliżu miejsca zaczepienia liny i przeniesienie ich około 18 metrów do drugiej liny, pozostawienie ich tam i wynurzenie się po linie w jak najkrótszym czasie
 - Celem jest osiągnięcie jak najkrótszego czasu nurkowania, przeniesienie ciężarów i prawidłowe zakończenie próby.
 - a) Kolejność startów zawodników odbywać się będzie 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) Każda z lin przymocowana jest do dna na 12 metrach i do boi freedivingowej na powierzchni.
 - d) Zawodnik przed startem zajmuje pozycję przy swoim stanowisku startowym (przy wyznaczonej boi).
 - e) Przed sygnałem Top Time (TT) zawodnik oddycha przez usta, a obie ręce znajdują się na boi.
 - f) Rozpoczęcie próby powinno nastąpić w czasie pomiędzy Top Time (TT), a trzydziestą sekundą po TT. Rozpoczęcie próby przed TT lub po trzydziestej sekundzie po TT skutkuje dyskwalifikacją.
 - g) Za moment rozpoczęcia próby uznawane jest zdjęcie rąk z boi.
 - h) Po usłyszeniu sygnału TT zawodnik zdejmując ręce z boi i zanurza się na głębokość 12 metrów podciągając się po linie.
 - i) Zabiera dwa ciężary, każdy o wadze 10 kg, znajdujące się na linii startu obok miejsca zaczepienia liny do dna i przenosi je do drugiej liny, gdzie porzuca je na linii mety lub za nią i wynurza się do powierzchni.
 - j) Konkurencja kończy się w chwili, gdy zawodnik wynurzy drogi oddechowe przy drugiej i położy obie ręce na boi
 - k) Po wynurzeniu zawodnik wykonuje procedurę powierzchniową opisaną w Regulaminie Ligi (ust. IX).
 - l) 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).
 - m) W trakcie rozgrywania tej konkurencji (po sygnale TT danej serii) nie dozwolone jest kibicowanie i pokrzykiwanie w kierunku zawodników podczas wykonywania całego zadania, zwłaszcza w trakcie wykonywania procedury powierzchniowej.
3. Sprzęt obowiązkowy w ramach konkurencji:
 - Maski lub
 - okulary freedivingowe & zacisk na nos
 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
 - płetwy lub monopłetwa
 - 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 wynurzenia dróg oddechowych zawodnika 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:
-
9. Dyskwalifikacja w konkurencji nastąpi w sytuacji gdy zawodnik:
- Nie doniesie obu ciężarów do linii mety przy drugiej linii
 - 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 „SLOW 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 „UNDERWATER BLACKOUT” w Obiekcie, 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