

## 2022. évi Téli Országos Bajnokság

*A verseny rendezője:* **Magyar Múgró Szakszövetség**  
*A verseny helye:* Duna Aréna Uszoda, 1138 Budapest, Népfürdő utca 36.  
*A verseny időpontja:* 2022. december 16-18.  
*A verseny díjazása:* Az I.-III. helyezett érem-, minden további résztvevő oklevéldíjazásban részesül

1.) ELŐNEVEZÉS: **2022.december 6. kedd éjfélig** e-mailben

(ildiko.orczan@hungariandiving.com).

2.) VÉGLEGES NEVEZÉS: **2022. december 12. hétfő éjfélig** e-mailben, csatolt, szerkeszthető fájl formában.

Amennyiben az egyesület nem nyújtott be végső nevezést, a végleges nevezést a tabella leadás határidejével egy időben pótolni kell, melynek dátuma **2022. december 14. szerda éjfélig**.

**Új indulót e dátum után fogadni nem tudunk.**

3.) A versenyen való indulás feltételei:

A résztvevő klub bírót nevezzen a versenyre, melyet **2022. december 14. szerda éjfélig**.

- a **Szakszövetség e-mail címére** / [ildiko.orczan@hungariandiving.com](mailto:ildiko.orczan@hungariandiving.com) / kell megküldeni. Amennyiben az egyesület részéről a versenyen megoldhatatlan a bírói részvétel, úgy az a fenti határidőig előre jelzendő.

- A versenyen való indulás feltétele, hogy a versenyző a nevezést végző klub tagjaként érvényes versenyengedéllyel rendelkezzen (MOB-SIR regisztráció!)

- A versenyző érvényes sportorvosi igazolásának megléte.

**Az aktuális versenynapon a verseny megkezdése előtt 1,5 órával** köteles az érintett klub az érvényes sportorvosi igazolásokat bemutatni.

Amennyiben a versenyiroda sportorvosi adatbázisában a versenyző érvényes sportorvosi igazolással szerepel, úgy azt nem kell még egyszer bemutatni.

4.) Nevezési díjak: 1.000.-ft/fő/versenyszám és 1.000.-ft/fő/szinkronszám

A nevezési díjakra vonatkozó számlát a verseny után állítja ki a Szakszövetség, melyet banki átutalással kell rendezni a megadott határidőn belül.

5.) Ugráslista (tabella) leadási határideje dátuma **2022. december 14. szerda éjfélig**.

A tabellákat a Dive Recorderre <http://www.diverecorder.co.uk> kérjük feltölteni!

A tabellák a versenyt megelőző nap (csütörtök!) délelőtt összesítésre és nyomtatásra kerülnek!

Amennyiben korábban nem, az első versenynapon mappákba helyezve a kinyomtatott tabellákat a versenyiroda asztalánál lehet átvenni aláírásra, majd versenyiroda részére legkésőbb a verseny kezdetét megelőzően 1 órával vissza kell szolgáltatni.

Az utolsó 60 percben tabella átadása már nem lehetséges!

Amennyiben ez nem történik meg határidőre, úgy a versenyző nem vehet részt az aznapi versenyen.

Versenyzői tabella módosítására a versenynap első versenyszáma kezdete előtt 2 órával bezárólag van lehetőség. A módosított és kitöltött tabellát személyesen a versenyirodának vagy e-mailen kell eljuttatni határidőn belül. Ezen időn túl módosításra lehetőség nincs. Amennyiben a versenyző tabellaleadási határidőn belül módosít az ugrásain és új tabellát tölt fel a DiveRecorderre, jeleznie kell e-mailben a Szakszövetségnek.

## A verseny programja

2022. december 16. péntek

Edzés: 15.00-16.00

Kezdés 16.10

1. versenyszám D C B A fiú-leány Toronyugrás
2. versenyszám Felnőtt férfi-női 3méteres múugrás

Eredményhirdetés

2022. december 17. szombat

Edzés: 8.30-9.50

Kezdés: 10.00

- 1.versenyszám : E fiú-leány 1méteres múugrás
- 2.versenyszám : D fiú-leány 1méteres múugrás
- 3.versenyszám: D-C 1méteres fiú-leány szinkron múugrás
- 4.versenyszám: Felnőtt férfi-női 1méteres múugrás

Eredményhirdetés és megbeszélés alapján hosszabb edzés

- 5.versenyszám: C fiú-leány 3 méteres múugrás
- 6.versenyszám: B fiú-leány 3 méteres múugrás
- 7.versenyszám: A fiú-leány 3 méteres múugrás
- 8.versenyszám: A-B 3 méteres fiú-leány szinkron múugrás

Eredményhirdetés

2022. december 18. vasárnap

Edzés: 8.30-9.50

Kezdés: 10.00

- 1.versenyszám : E fiú-leány 3méteres műugrás  
2.versenyszám : D fiú-leány 3méteres műugrás  
3.versenyszám: Felnőtt 3 méteres férfi-női szinkron műugrás

Eredményhirdetés és megbeszélés alapján hosszabb edzés

- 4.versenyszám: C fiú-leány 1méteres műugrás  
5.versenyszám : B fiú-leány 1méteres műugrás  
6.versenyszám : A fiú-leány 1méteres műugrás  
7.versenyszám : Felnőtt férfi-női toronyugrás

Eredményhirdetés

**6.) Az "E" és "D" kategória minimum ugrásai és a nehézségi fokok**

„E” korcsoport fiú és leány 1 méter, 3 méter 3+2 ugrás

<b>E fiú+lány max.1m</b>	<b>1 méter</b>	<b>E fiú+lány min.1m</b>
prog.verseny	3+2	min.prog.verseny
171A/B/C	<b>előírt</b>	171A/B/C
271A vagy 281C/B	<b>előírt</b>	271A vagy 281C/B
5101A v 5201A	<b>előírt</b>	5101A v 5201A
<b>101C</b>	<b>vagy</b>	100 C/B
<b>401C</b>	<b>vagy</b>	200 C/B
<b>E fiú+lány max. 3m</b>	<b>3 méter</b>	<b>E fiú+lány min. 3m</b>
prog.verseny	3+2	min.prog.verseny
181B/C ülés	<b>előírt</b>	181B/C ülés
171A/B állás	<b>előírt</b>	171A/B állás
5101A v 5201A	<b>előírt</b>	5101A v 5201A
<b>101C</b>	<b>vagy</b>	100 C/B
<b>401C</b>	<b>vagy</b>	200 A

**Nehézségi fokok 1m:**

171A/B/C 0.5/0.6/ 0.5

271A vagy 281C/B 0.7 vagy 0.9/0.8

5101A v 5201A 1.2/1.3

100 C/B 0.4/0.5

200 C/B 0.7/0.8

**Nehézségi fokok 3m:**

181C/B 0.7/0.8

171B/A 0.8/0.7

5101A/5201A 1.3/1.4

100C/B 0.6/0.7

200A 0.8

„D” korcsoport fiú és leány 1 méter 4+2 ugrás

Minimum program és nehézségi fokok:

101C  
401C  
281C/B 0.9/0.8  
5101A v 5201A 1.2/1.3  
171A/B 0.5/0.6  
271A 0.7

Az első négy ugrás maximum nehézségi foka 7.2 lehet.

„D” korcsoport fiú és leány 3 méter 4+2 ugrás

Minimum program és nehézségi fokok:

101C  
401C  
271A/B/C vagy 281B/C 1.0/1.2/1.1 vagy 1.2/1.1  
5101A v 5201A 1.3/1.4  
171A/B 0.7/0.8  
181B/C 0.8/0.7

Az első négy ugrás maximum nehézségi foka 7.6 lehet.

„D” korcsoport fiú és leány Toronyugrás 5m 3+2 ugrás,

Minimum program és nehézségi fokok:

171A/B 0.9/1.0  
181C/B 0.9/1.0  
271A/B/C 1.3/1.3/1.3  
5101A/5201A 1.4/1.5  
101C  
401C

Az első három ugrás maximum nehézségi foka 5.7 lehet.

Az első 4 ugrásból 3-t kell választani, nehezebbeket lehet, a csavar nem kötelező.

Minimum 2 ugrást a nehézségi fok táblázatból kell választani.

Minimum 3 csoportból kell az ugrásokat bemutatni.

“D-C” 1 méteres szinkron műugrás 2+2 ugrás

-Minimum 3 csoportból kell ugrást választani

-Helyből is be lehet mutatni az előre és aurbach irányokat.

A “C” , “B” , “A” és Felnőtt korosztályok versenyszámai a nemzetközi FINA szabályoknak megfelelően kerülnek lebonyolításra.

Az 1 méteres versenyeken az 50 méteres medence oldali 4 deszkát lehet használni.

**7.)** Felversenyzés kizárólag a „B” és „A” kategóriás versenyzőknek lehetséges a Felnőtt korosztályba az alábbiak szerint:

Felnőtt egyéni számok: férfiak 6 ugrás, nők 5 ugrás

1m minimális ugrás anyaga: 104C, 203C, 303C, 403C, 5221D/5122D, férfiaknak hatodik ugrás minimum 2,1 nehézségi fokú.

3m minimális ugrás anyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D, férfiaknak hatodik ugrás minimum 2,0 nehézségi fokú.

Torony szabadon választott ugrások minimális ugrás anyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D, férfiaknak hatodik ugrás, a kézállás minimum 2,0 nehézségi fokú, vagy a nőknél a választott kézállás minimum 2.0 nehézségi fokú.

Az ugrások végrehajthatók 5m, 7.5m, 10m-ről.

Felnőtt szinkron számok: férfiak 2+4 ugrás, nők 2+3 ugrás 5 csoportból

Toronyból a szabadon választott ugrások minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D +kézállás esetén min. 2.0 neh.fok., az ugrások végrehajthatók 5m, 7.5m, 10m-ről,

3m a szabadon választott ugrások minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D; az arccal előre történő ugrásoknak rohamból kell történnie.

A pontos időrendet a nevezések létszáma határozza meg.

A nevezések alapján a versenyszámok összevonhatóak

Sikeres felkészülést és versenyzést kívánunk!

Magyar Múugró Szakszövetség