

A Magyar Műugró Szakszövetség 2023. évi 4. Felnőtt VB válogató és ellenőrző versenye

A verseny rendezője: **Magyar Műugró Szakszövetség**
A verseny helye: Duna Aréna Uszoda, 1138 Budapest, Népfürdő utca 36.
A verseny időpontja: 2023. június 10.

1.) **ELŐNEVEZÉS:** 2023. június 1. csütörtök éjfélig e-mailben

(ildiko.orczan@hungariandiving.com).

2.) **VÉGLEGES NEVEZÉS:** 2023. június 6. kedd 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 **2023. június 8. csütörtök éjféli. Új indulót e dátum után fogadni nem tudunk.**

3.) **A versenyen való indulás feltételei:**

- A résztvevő klub bírót nevezzen a versenyre **2023. június 8. csütörtök éjfélig, melyet a Szakszövetség e-mail címére / 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 **2023. június 8. csütörtök éjféli.** A tabellákat a Dive Recorderre <http://www.diverecorder.co.uk> kérjük feltölteni!

A tabellák a versenyt megelőző nap (péntek!) 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

2023 június 10. Szombat

Edzés: 8.30-9.30

Bírói megbeszélés

Bevonulás: 9.40

Verseny kezdete: 9.50

1. versenyszám: "MINI" fiú és leány műugrás
2. versenyszám: „E” kategóriás fiú és leány 1 méteres műugrás

Eredményhirdetés minden résztvevőnek

3. versenyszám: „D” és “C” kategóriás fiú és leány 1 méteres szinkron műugrás
4. versenyszám: Hobbi I-II fiú-leány 1 méteres műugrás

Eredményhirdetés minden résztvevőnek

Edzésszünet

5. versenyszám: Felnőtt férfi és női 3 méteres műugrás
6. versenyszám: Masters korcsoportonkénti 3 méteres szinkron műugrás

Eredményhirdetés minden résztvevőnek

“MINI” fiú és leány műugrás: 7 évesek és fiatalabbak – 5 ugrás

A versenyszám nevezése nem a DR-en keresztül, hanem papíralapú egyéni tabella kitöltésével és elküldésével történik.

Az ugrások nehézségi foka egységesen egy egész.

Az ugrások sorrendje:

1. ugrás 100C esetén az ugrás csakis feltett kézzel indítható. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a térdben behajlított lábait és mindkét kezével az lábszár közepén megfogja a hockot. Az ugrás végén a

lábak kiszúrása után, függőlegesen, feltett kézzel érkeznek a vízbe.

2. ugrás 200A esetén az ugrás csakis feltett kézzel indítható. Az ugrás végén az ugró, függőlegesen feltett kézzel érkeznek a vízbe.

3. ugrás a 171B, az ugró összefogott kézzel magas lábujjhegyről kezdje el a bedőlést. A vízbeérkezés előtt egyértelműen egyenesedjen ki.

4. ugrás 5101A, elvárás hogy az ugró feltett kézzel kezdje el az ugrást, a csavar után tegye ki oldalt a karját és vízbeérkezés közben is tartsa oldalt a karját.

5. ugrás 180C, a kiülésnél a hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a térdben behajlított lábait és mindkét kezével az lábszár közepén fogja meg a hockot. A nyitáskor csuka mozdulatra nyit, vagyis a lábait vízszintes helyzetbe szúrja ki, a kezeit oldalra teszi. Kiegyenesedve függőlegesen, oldalt tett kézzel kell a vízbe érkezni.

„E” kategóriás fiú és leány 1 méteres műugrás: 2014-ben és később születettek, 6 ugrás

1. 171B

2. 271A

3. 281C / B

4. 5101A / 5201A

5. 100C/B vagy 101C

6. 200C/B vagy 401C

Az ugrásokat kötelező a fenti sorrendben és a Szakmai Bizottság által elfogadott, a végrehajtásra vonatkozó kritériumok alapján bemutatni.

Az „E” kategória edzése és versenyszáma a torony felőli 1 méteres deszkákra kerül lebonyolításra.

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

-Minimum 3 csoportból kell ugrást választani

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

A **Hobby kategóriák** 1 méteres versenyszámának ugrásanyaga: 4+1 ugrás

Az „E” kategóriás 1méteres versenyprogramban, de a hivatalos nehézségi fok táblában nem szereplő ugrások, merülések nehézségi fokai:

	1m
100B	0,5
100C	0,4
200B	0,8
200C	0,7
171A	0,5
171B	0,6
181B	
181C	
271A	0,7
271B	
271C	
281B	0,8
281C	0,9
5101A	1,2
5201A	1,3

A Felnőtt versenyszámban a hivatalos World Aquatics versenyszabályok érvényesek.

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

Az arccal előre történő ugrásoknak rohamból kell történnie.

A Masters 3 méteres szinkron versenyszám kategóriáit és ugrásszámait a nemzetközi szabályok határozzák meg.

Az I.-III. helyezettek éremdíjazásban, a további indulók oklevéldíjazásban részesülnek.

Az előnevezés alapján egy becsült időrend készül, mely kiküldésre kerül az egyesületeknek.

Sok sikert és eredményes felkészülést kívánunk!

Magyar Múgró Szakszövetség