

## **Magyar Múugró Szakszövetség Ellenőrző versenye**

A verseny rendezője: **Magyar Múugró Szakszövetség**  
A verseny helye: Duna Aréna Uszoda, 1138 Budapest, Népfürdő utca 36.  
A verseny időpontja: 2023. október 14.  
A verseny díjazása: Az I.-III. helyezett érem-, minden további résztvevő oklevéldíjazásban részesül

1.) **ELŐNEVEZÉS:** 2023. október 4. szerda éjfélig e-mailben  
(ildiko.orczan@hungariandiving.com).

2.) **VÉGLEGES NEVEZÉS:** 2023. október 10. 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. október 12. csütörtök éjféli. Új indulót e dátum után fogadni nem tudunk.**

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

- A résztvevő klub bírót nevezzen a versenyre **2023. október 12. csütörtök éjfélig, melyet 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 2023. október 12. 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 átvinni 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

### Október 14. szombat

Edzés: 8.30-9.50

Bírói-edzői megbeszélés: 9.55

Bevonulás minden résztvevőnek: 10.00

A verseny kezdete: 10.10

1. versenyszám: „E” kategóriás fiú és leány 1 méteres műugrás
2. versenyszám: „D” kategóriás fiú és leány 3 méteres műugrás
3. versenyszám: „C” kategóriás fiú és leány 3 méteres műugrás

Eredményhirdetés minden résztvevőnek

4. versenyszám: „B” kategóriás fiú és leány 1 méteres műugrás
5. versenyszám: „A” kategóriás fiú és leány 1 méteres műugrás
6. versenyszám: Felnőtt férfi és női 1 méteres műugrás

Eredményhirdetés minden résztvevőnek

Edzésidő

7. versenyszám: „D” kategóriás fiú és leány 1 méteres műugrás
8. versenyszám: „C” kategóriás fiú és leány 1 méteres műugrás
9. versenyszám: „D-C” kategóriás 1 méteres szinkron műugrás
10. versenyszám: Felnőtt férfi és női 3 méteres műugrás és Toronyugrás

Eredményhirdetés minden résztvevőnek

**„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 deszkákon kerül lebonyolításra.

**„D” kategóriás fiú és leány 1 méteres és 3 méteres műugrás:** 2012-ben és 2013-ban születettek

6 ugrás: 4+2

1. 101C vagy a nehézségi fok táblázatból választott bármely testtartással bemutatható szaltó vagy másfél vagy dupla.
2. 401C vagy a nehézségi fok táblázatból választott bármely testtartással bemutatható szaltó vagy másfél.
3. 201C vagy a nehézségi fok táblázatból választott bármely testtartással bemutatható szaltó vagy másfél, vagy egy hátra merülés. (Akinek minden ugrása a nehézségi fok táblázatból kiválasztva, és a hátra fejest hagyja ki a kötelezőkből, annak a 3. ugrása a 301C vagy bármely más Auerbach szaltó vagy másfél ugrás és a 4. lesz a csavar.)
4. 301C vagy a nehézségi fok táblázatból választott bármely testtartással bemutatható szaltó vagy másfél, vagy egy hátra merülés, vagy a nehézségi fok táblázatból kiválasztott csavar, vagy egy választható talpas csavar.
5. Bármely a nehézségi fok táblából választható szabadon vagy egy előre vagy hátra merülés (ami még nem volt)
6. Bármely a nehézségi fok táblából választható szabadon, (figyelembe véve a 4+2 csoportot,) vagy egy előre vagy hátra merülés (ami még nem volt.)

A 3 méterről végrehajtható hátra merülések:

281 C/B vagy **271C/B/A**

1 méterről az első 4 ugrás maximum nehézségi foka 7.2, 3 méterről 7.6 lehet A választható ugrásokat, irányokat a megadott sorrendben kell végrehajtani

Az „E” kategóriás 1m és a „D” kategóriás 1m, 3m versenyprogramban, de a hivatalos nehézségi fok táblában nem szereplő ugrások, merülések nehézségi fokai:

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

A „C” „B” „A” és **Felnőtt versenyszámokra** a hivatalos World Aquatics versenyszabályok érvényesek.

A Felnőtt versenyszámokba felversenyzés kizárólag a „B” és „A” kategóriás versenyzőknek lehetséges 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.

Az arccal előre történő ugrásoknak rohamból kell történnie.

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.

## A "D-C" 1 méteres szinkron versenyszám 2+2 ugrás

Minimum 3 csoportból kell ugrást választani  
Helyből is be lehet mutatni az előre és auerbach irányokat.

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

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

Az esetleges versenyszám összevonásokról szóló információt az előnevezések beérkezése után kapják meg az érintettek.

Sok sikert és eredményes felkészülést kívánunk!

## Magyar Múgró Szakszövetség