

## **Magyar Múugró Szakszövetség Négy Ország Válogató és Ellenőrző versenye**

**A verseny rendezője:** Magyar Múugró Szakszövetség  
**A verseny helye:** Duna Aréna Uszoda, 1138 Budapest, Népfürdő utca 36.  
**A verseny időpontja:** 2023. október 28.  
**A verseny díjazása:** Az I.-III. helyezett érem-, minden további résztvevő oklevéldíjazásban részesül

1.) **ELŐNEVEZÉS:** 2023. október 18. szerda éjfélig e-mailben ([ildiko.orczan@hungariandiving.com](mailto:ildiko.orczan@hungariandiving.com)).

2.) **VÉGLEGES NEVEZÉS:** 2023. október 24. 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 26. 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 26. 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 26. 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

### Október 28. szombat

Edzés: 8.30-9.50

Bírói-edzői megbeszélés: 9.55

Bevonulás minden résztvevőnek: 10.00

A verseny kezdete: 10.10

1. versenyszám: Mini kategória fiú és leány műugrás
2. versenyszám: „E” kategóriás fiú és leány 3 méteres műugrás

Eredményhirdetés minden résztvevőnek

3. versenyszám: „D” kategóriás fiú és leány 3 méteres műugrás
4. versenyszám: „C” kategóriás fiú és leány 3 méteres műugrás
5. versenyszám: Felnőtt férfi és női 3 méteres műugrás

Eredményhirdetés minden résztvevőnek

Hosszabb edzésidő

6. versenyszám: „D” kategóriás fiú és leány 1 méteres műugrás
7. versenyszám: „C” kategóriás fiú és leány 1 méteres műugrás
8. versenyszám: „B” kategóriás fiú és leány 3 méteres műugrás
9. versenyszám: „B” kategóriás fiú és leány Toronyugrás
10. versenyszám: „A” kategóriás fiú és leány 3 méteres műugrás
11. versenyszám: „A” kategóriás fiú és leány Toronyugrás

Eredményhirdetés minden résztvevőnek

Edzői megbeszélés

**MINI-kategória, 7 évesek és fiatalabbak, -**  
mini-deszka 5 ugrás:

**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 allábszár 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 allábszár 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

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

**„E” kategóriás fiú és leány 3 méteres műugrás:** 2014-ben és később születettek, 5 ugrás

1. 181C
2. 171B vagy 271A/B/C
3. 5101A vagy 5201A
4. 100C/B vagy 101C.
5. 200C/B vagy 401C.

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

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

5 ugrás: 3+2 A 4 Ország Verseny szabályai szerint

- 1.,2.,3. Három ugrást kell választani a négy irányból/fejesből-101, 201, 301, 401
- 4.,5. Két szabadon választott ugrás a nehézségi táblázatból. Nem lehet ugyanaz mint az első három ugrás.

Az „E” kategóriás 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

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.

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**