

## Magyar Múugró Szakszövetség Felnőtt és Korosztályos Országos Bajnoksága

A verseny rendezője: **Magyar Múugró Szakszövetség**  
A verseny helye: Duna Aréna Uszoda, 1138 Budapest, Népfürdő utca 36.  
A verseny időpontja: 2023. december 15-17.  
A verseny díjazása: Az I.-III. helyezett érem-, minden további résztvevő oklevéldíjazásban részesül

1.) ELŐNEVEZÉS: **2023. december 6. szerda éjfélig** e-mailben  
([ildiko.orzsan@hungariandiving.com](mailto:ildiko.orzsan@hungariandiving.com)).

2.) VÉGLEGES NEVEZÉS: **2023. december 12. 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. december 13. szerda éjfélig**. **Új indulót e dátum után fogadni nem tudunk.**

3.) A versenyen való indulás feltételei:

- A résztvevő klub bírót nevezzen a versenyre **2023. december 13. szerda éjfélig**, melyet a **Szakszövetség e-mail címére / [ildiko.orzsan@hungariandiving.com](mailto:ildiko.orzsan@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. december 13. szerda éjfélig**. 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

### December 15. péntek

Edzés: 15.00-16.00

Edzői megbeszélés 16.00

Bevonulás minden résztvevőnek: 16.05

Kezdés 16.15

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

### Eredményhirdetés

### December 16. szombat

Edzés: 8.30-9.50

Edzői megbeszélés 9.50

Bevonulás a délelőtti résztvevőknek 9.55

Kezdés: 10.10

1. versenyszám : E fiú-leány 1 méteres műugrás
2. versenyszám : D fiú-leány 1 méteres műugrás
3. versenyszám: D-C 1 méteres fiú-leány szinkron műugrás

### Eredményhirdetés

4. versenyszám: Felnőtt férfi-női 3 méteres műugrás

### Eredményhirdetés és megbeszélés alapján hosszabb edzés

### Bevonulás a délutáni résztvevőknek:

5. versenyszám: C fiú-leány 3 méteres műugrás
6. versenyszám: B fiú-leány 3 méteres műugrás
7. versenyszám: A fiú-leány 3 méteres műugrás

## Eredményhirdetés

8. versenyszám: Felnőtt férfi-női, A-B 3 méteres fiú-leány szinkron műugrás  
9. versenyszám: Masters férfi-női korcsoportonkénti 3 méteres szinkron műugrás  
10. versenyszám: Masters férfi-női korcsoportonkénti 3 méteres műugrás  
Hobby I-II. fiú-leány 3 méteres műugrás

## Eredményhirdetés

### December 17. vasárnap

Edzés: 8.30-9.50

Edzői megbeszélés 9.50

Bevonulás minden résztvevőnek: 9.55

Kezdés: 10.10

1. versenyszám: E fiú-leány 3méteres műugrás  
2. versenyszám : D fiú-leány 3méteres műugrás

## Eredményhirdetés és megbeszélés alapján hosszabb edzés

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

**„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 deszkákön kerül lebonyolításra.

**„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

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 vankiválasztva, 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 táblázatból választható szabadon vagy egy előre vagy hátra merülés (ami még nem volt)
6. Bármely a nehézségi fok táblázatból 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

**„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.

A választott fejéseket minden irányba C testtartással kell végrehajtani.

A versenyprogramban szerepelnie kell egy hátra merülésnek vagy egy hátra merülő ugrásnak.

### “D-C” 1 méteres szinkron műgrás 2+2 ugrás

-Minimum 3 csoportból kell ugrást választani

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

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” , **Felnőtt és Masters 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.

### **Hobbi I-II. 3 méteres versenyszám: 4+1 ugrás**

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 Műugró Szakszövetség**