

2024. évi II. EB válogató – Ifi EB válogató – Masters EB felkészülési verseny és ellenőrző verseny

A verseny programja:

A versenyszámok között 10 perc szünetet tartunk!

Eredményhirdetés az I.-III. helyezettek várhatóan a versenyszám után lesz.

Minden 1 méteres versenyszámot az úszó medence felőli 1 métereken rendezünk meg.

A verseny programja: 2024. május 10 péntek 16.15 óra

Edzésidő: 15.00-16.15 óra

1. versenyszám:	C-U13	torony	fiúk és lányok	összevonva
	B-U15	torony	fiúk és lányok	összevonva
	A-U18	torony	fiúk és lányok	összevonva
2. versenyszám:	Felnőtt	3 méter	férfiak és nők	összevonva
	Felnőtt	torony	férfiak és nők	összevonva

A verseny programja: 2024. május 11. szombat, 10.00 óra

Edzésidő: 8.30-9.55 óra

3. versenyszám:	B-U15	1 méter	fiúk és lányok	3-4. versenyszám összevonható)
4. versenyszám:	A-U18	1 méter	fiúk és lányok	3-4. versenyszám összevonható
5. versenyszám:	Felnőtt	1 méter	férfiak és nők	
6. versenyszám:	Mini-U7	minideszka	fiúk és lányok	
7. versenyszám:	E-U9	3 méter	fiúk és lányok	
8. versenyszám:	D-U11	3 méter	fiúk és lányok	

Edzésidő: 60 perc

9. versenyszám:	Masters	3mSzinkron	férfiak és nők	
10. versenyszám:	C-U13	3 méter	fiúk és lányok	10-11-12.versenyszám összevonható
11. versenyszám:	B-U15	3 méter	fiúk és lányok	10-11-12.versenyszám összevonható
12. versenyszám:	A-U18	3 méter	fiúk és lányok	10-11-12.versenyszám összevonható
13. versenyszám:	AB-U15/18	3mSzinkron	fiúk és lányok	összevonva
	Felnőtt	3mSzinkron	férfiak és nők	összevonva
14. versenyszám:	Masters	3mSzinkron	mix	

A versenyen való **indulás feltételeit és a korosztályokra** vonatkozó, a **versenyszabályokat és programot** tartalmazó kiegészítő infókat lásd a következő oldalakon!

2024. évi II. EB válogató – II. Ifi EB válogató – II.Masters EB felkészülési verseny és ellenőrző verseny

VERSENYKIÍRÁS

A verseny helye: Duna Aréna
A verseny időpontja: **2024. május 10-11 péntek - szombat**
A verseny rendezője: Magyar Műugró Szakszövetség
A verseny díjazása: Az I.-III. helyezett érem-, minden további versenyző oklevél díjazásban részesül

Korosztályok: **MINI-U7**----- 2024-ben 7 évesek és fiatalabbak
E-U9 ----- 2024-ben 9 évesek és fiatalabbak
D-U11 ----- 2024-ben 10-11 évesek
C-U13 ----- 2024-ben 12-13 évesek
B-U15 ----- 2024-ben 14-15 évesek
A-U18 ----- 2024-ben 16-17-18 évesek
Felnőttek----- 2024-ben 19 évesek vagy idősebbek
Masters egyéni korosztályok, 5 évenkénti bontásban, 2024-ben 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 és 80+ évesek.

A részvétel feltételei:

1. Az egyesület MMSz tagsága.
2. Az egyesület **ELŐNEVEZÉSE**, melyet **2024. május 2. csütörtök éjfélig** E-mailben az ildiko.orczan@hungariandiving.com E-mail címre kell megküldeni.
A beérkezett e-mailekről a versenyiroda visszaigazolást küld!
Az előnevezésnek – a csatolt fájloknak megfelelően – tartalmaznia kell az egyesület és a kitöltő nevét, és a versenyszámonként az indulók számát.
3. (4/A) Az egyesület **VÉGLEGES NEVEZÉSE**, melyet **2024. május 7. kedd éjfélig** E-mailben az ildiko.orczan@hungariandiving.com E-mail címre kell megküldeni.
A beérkezett e-mailekről a versenyiroda visszaigazolást küld!
(4/B) A végleges nevezésnek – egy **szerkeszthető** csatolt fájlban – tartalmaznia kell az egyesület és a kitöltő nevét, és a versenyszámonként az indulók neveit.
(4/C) Amennyiben az egyesület nem nyújtott be végső nevezést, azt legkésőbb a tabella leadási határidőig **pótolni** kell.
4. A **versenyzők** versenyen való indulásának feltétele az **érvényes versenyengedély**, a MOB-SIR rendszerben való regisztráció, melyet a versenyző klubja ad le, vagy hosszabbít meg.
A versenyengedély díjára (2.500 Ft/fő/év) vonatkozó számlát a szövetség a verseny után állítja ki.
5. A **versenyzők** versenyen való indulásának feltétele az **érvényes sportorvosi engedély**, melyet **az adott versenynap megkezdése előtt másfél órával** kell bemutatnia a versenyirodának.
Amennyiben a sportorvosi érvényessége szerepel a **szövetség adatbázisában** és még érvényes, úgy azt nem kell még egyszer bemutatnia.
A versenyek után 7 napon belül a szövetség minden klubnak elküldi **az adatbázis rá vonatkozó részét**, hogy a legközelebbi versenyen tudja, hogy mi szerepel az adatbázisban, és kinek kell bemutatni a sportorvosi engedélyét.
6. **Nevezési díj** 1.000 Ft/fő/versenyszám, illetve 1.000 Ft/fő/szinkronszám.

A nevezési díjakra vonatkozó számlát a szövetség a verseny után állítja ki, melyet **banki utalással** kell rendezni a megadott határidőn belül.

7. a **TABELLA** / ugráslista leadásának határideje **2024. május 9. csütörtök éjféli.**

A tabellákat a **DiveRecorderre kell feltölteni**, www.diverecorder.co.uk weboldalon.

A tabellákat a versenyiroda az első versenynapot megelőző napon összesíti és nyomtatja.

A tabellákat mappába rendezve eljuttatja a klubokhoz ellenőrzésre és aláírásra, vagy a tabella a versenyirodánál két órával az aktuális versenynap megkezdése előtt átvehető, és **egy órával az adott versenynap megkezdése előtt** kell visszajuttatni a versenyirodához aláírva.

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

Bármely **tabella módosítására** a versenynap első versenyszámának **kezdeté előtt 2 órával** bezárólag van lehetőség. Amennyiben bármely versenyszámra új tabellát töltenek fel a DiveRecorderre, azt a versenynap első versenyszámának **kezdeté előtt 2 órával** bezárólag jelezni kell a versenyirodának, vagy E-mailben kell eljuttatni ezen a határidőn belül és szóban jelezni a versenyirodának.

Kiegészítő információk:

A versenyre a klubok nevezhetnek **bírót**, a bírói paneleket a szövetség állítja össze.

Csak az A-18 és B-15 korosztályokból lehetséges **felversenyzés a felnőtt korosztályokba** a megadott ugrásanyaggal, lásd a további infókat.

A közönség 30 perccel az első versenyszám megkezdése előtt, a **pénztárban** jegy vásárlását követően tud belépni, a tribünön az erre kijelölt helyen tartózkodhat.

A **medence térben** csak a verseny szervezői és résztvevői tartózkodhatnak.

Az **érmek átadása** a versenyszámok végén, vagy megbeszélés szerint a napszak végén történik. Az érem átadásra az I.-III. helyezett vonul. Az okleveleket a klubok később kapják kézhez.

MINI-U7 kategória, 7 évesek és fiatalabbak, - mini-deszkás versenyszám

fiúk és lányok, 5 ugrás:

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 felsőtestéhez húzza a térdben behajlított lábait és mindkét kezével az allászár közepén megfogja a hockot. Az ugrás végén a lábak kiszúrása után, függőlegesen, feltett kézzel érkezik a vízbe.
2. ugrás **200A** esetén az ugrás csakis feltett kézzel indítható. Az ugrás végén az ugró, függőlegesen feltett kézzel érkezik 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 tett 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 felsőtestéhez húzza a térdben behajlított lábait és mindkét kezével az allászár közepén fogja meg a hockot. A nyitásnál csuka mozdulatra nyit, vagyis a lábait vízszintes helyzetbe szúrja ki, a kezeit oldalra teszi. Kiegyenesedve függőlegesen, oldalt tett kézzel kell a vízbe érkezn.

E-U9 3 méteres szám fiúk és lányok, 6 ugrás:

Az ugrások **meghatározott sorrendben** történjenek, a jobb összehasonlíthatóság kedvéért.

Amennyiben ezen elemek valamelyike hiányzik úgy nem teljes értékű az ugrás, ha hiányoznak belőle technikai elemek, kevesebb pontot ér, mint aki a leírtaknak megfelelően mutatja be az ugrást.

1. ugrás a **181C**. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Elvárás hogy az ugró stabil ülőhelyzetből indítsa az ugrást. A lábak kiszúrása után, vízbeérkezés előtt műugró merülés technikával fogja össze a kezét és egyértelműen egyenes testtel, nyúljon meg a víz felé, az ugrás végén függőlegesen érkezen a vízbe. A csukára nyitás többet ér.
2. ugrás a **171B**. Elvárás hogy az ugró oldalt tett kézzel magas lábujjhegyről kezdje el a bedőlést. A vízbeérkezés előtt egyértelműen egyenesedjen ki, műugró merülés technikával fogja össze a kezét és nyúljon meg a víz felé.
3. ugrás választható **271A/B/C**.

271A. Elvárás hogy az ugró letett vagy oldalt tett kézzel, magas lábujjhegyről kezdje el az ugrást. A vízbeérkezés előtt műugró merülés technikával fogja össze a kezét és egyértelműen egyenes testtel, nyúljon meg a víz felé.

271B választása esetén a csuka mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal ráhajol a lábára és mindkét kezével a vádliját megfogja. Elvárás hogy az ugró stabil álló helyzetből indítsa az ugrást. Az ugrás végén, vízbeérkezés előtt műugró merülés technikával fogja össze a kezét és egyértelműen egyenes testtel, nyúljon meg a víz felé, az ugrás végén függőlegesen érkezen a vízbe.

271C esetén a hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Elvárás hogy az ugró stabil álló helyzetből indítsa az ugrást. Az ugrás végén a lábak kiszúrása után, vízbeérkezés előtt műugró merülés technikával fogja össze a kezét és egyértelműen egyenes testtel, nyúljon meg a víz felé, az ugrás végén függőlegesen érkezen a vízbe. A csukára nyitás többet ér.

4. ugrás **5101A vagy 5201A**, elvárás hogy az ugró feltett tett kézzel kezdje el az ugrást, a csavar után tegye ki oldalt egy pillanatra és vízbeérkezés előtt tegye le a teste mellé a kezét.
5. ugrás **100C/B vagy 101C**.

100C esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Az ugrás végén a lábak kiszúrása után, függőlegesen letett kézzel érkezik a vízbe. A csukára nyitás többet ér.

100B esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A csuka mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a felső testéhez húzza a nyújtott lábait és mindkét kezével a vádliját megfogja, vagy a spiccét érinti. Az ugrás végén egyenes testtel, függőlegesen, letett kézzel érkezik a vízbe.

101C esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Nyitásnál a lábak kiszúrása után függőlegesen

testhelyzetben, műugró merülés technikával fogja össze a kezét és nyúljon meg a víz felé. A csukára nyitás többet ér.

6. ugrás **200C/B** vagy **401C**.

200C esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Az ugrás végén a lábak kiszúrása után, függőlegesen letett kézzel érkezik a vízbe. A csukára nyitás többet ér.

200B esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A csuka mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a felső testéhez húzza a nyújtott lábait és mindkét kezével a vádliját megfogja, vagy a spiccét érinti. Az ugrás végén egyenes testtel, függőlegesen, letett kézzel érkezik a vízbe.

401C esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Nyitásnál a lábak kiszúrása után függőlegesen testhelyzetben, műugró merülés technikával fogja össze a kezét és nyúljon meg a víz felé. A csukára nyitás többet ér.

Amennyiben ezen elemek valamelyike hiányzik úgy nem teljes értékű az ugrás, ha hiányoznak belőle technikai elemek, kevesebb pontot ér, mint aki a leírtaknak megfelelően mutatja be az ugrást.

talpasok, merülések és csavar talpasok nehézségi foka 2024. jan. 1-től			
u.kód	1m	3m	5m
100B(*E)	0,5	0,7	
100C(*E)	0,4	0,6	
200A(*E)		0,8	
200B(*E)	0,8		
200C(*E)	0,7		
171A	0,5	0,7	0,9
171B	0,6	0,8	1,0
171C(*E)	0,5	0,7	
181B		0,8	1,0
181C		0,7	0,9
271A	0,7	1,0	1,3
271B		1,2	1,3
271C		1,1	1,3
281B	0,8	1,2	
281C	0,9	1,1	
5101A	1,2	1,3	1,4
5201A	1,3	1,4	1,5

*csak az E-kategóriában

D-U11 korosztály ugrásanyaga és verseny rendezési szabályai

Aki a D-ben bármely magasságról fejest ugrik, akár a kötelezőkben vagy a szabadonban, az hockolva tegye!

A kötelezők sorrendje tetszőleges.

Ugrásszámok és a kötelezők nehézségi foka:

D1m 4(7,2)+2 (fejesek hockolva)

D3m 4(7,6)+2 (fejesek hockolva)

D5m! 3(5,7)+2 (fejesek hockolva, csak 5 méterről kérünk ugrásokat, és egy hátra merülésnek mindenképp kell lennie a programban!)

A DC1mSzinkron 2+2ugrás, 3 csoportból! Mivel itt indulnak C-sek is, így a fejesek bármely testtartással bemutatathatók.

Aki tehát **nem tud minden ugrást a nehézségi fok táblázatból kiválasztani** annak az alábbi szabályoknak kell megfelelnie.

A minimálisan bemutatandó **101C és 401C** mellett **tetszőlegesen választhat** további ugrásokat a nehézségi fok táblázatból, vagy az alábbi ugrások közül. (A D-korosztálynak talpas nem, de talpas csavar választható. Ugyanolyan számú ugrás nem választható 2x, ez általános szabály is.)

Az ugrások sorrendje tetszőleges!!!

A **C-U13, a B-U15, A-U18 és az elit felnőtt** versenyszámok ugrásanyaga a World Aquatics (WA) szabályai szerint lesz megrendezve, azonban a felnőttben vannak könnyítések, pl. a toronyban az ugrások végrehajthatók, 5m, 7,5m és 10m-ről. Lásd lentebb!

Master korosztály szabályai:

A versenyt az European Aquatics (EA) 2023. március 23-tól érvényes, a Master Európa Bajnokságra érvényes szabályai szerint rendezzük meg.

MA-D 1.2 Korosztályok:

- egyéni versenyszámok: 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80+ (illetve továbbá 5 évenkénti besorolás, amennyiben szükséges)
- szinkronugrás versenyszámaiban: 50-99, 100+ (a korcsoport besorolása a két versenyző összesített életkora alapján történik)
- csapatversenyben: 75-149, 150+ (a korcsoport besorolása a három versenyző összesített életkora alapján történik)

MA-D 1.4 A versenyszámok ugrásmennyisége:

1m, 3m műugrás		korosztály	5m, 7,5m, 10m toronyugrás	
női	férfi		női	férfi
5	6	25-29	5	5
5	6	30-34	5	5
5	6	35-39	5	5
5	6	40-44	5	5
5	6	45-49	5	5
5	6	50-54	5*	5*
5	6	55-59	5*	5*
5	6	60-64	5*	5*
5	6	65-69	5*	5*
5	5	70-74	4*	4*
5	5	75-79	4*	4*
5	5	80+	4*	4*

*= 10 méterről csak talpra érkező ugrások hajthatók végre, melyek nehézségi foka nem haladhatja meg a 2.0-t!

MA-D 1.8 A versenyzők szabadon választhatnak bemutatandó ugrásokat a World Aquatics által meghatározott nehézségi fok táblázatból. A 25-69 korosztályban különböző ugrásokat kell bemutatni a versenyszámokban, míg 70 év felett azonos (számú), de különböző testtartással végrehajtott ugrások is bemutathatók.

szinkron	3m			torony		
	férfi	női	mix	férfi	női	mix
Kor/év						
50-99 éves	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2
100+ éves	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2
a kötelezők nehézségi foka 2.0, függetlenül az ugrástól						
ha akár az egyik ugró is betöltötte az 50-et, 10m lábra, max.2.0						

A hazai felnőtt versenyszámokban való részvétel szabályai

Felnőttek számítanak, akik az adott évben töltik be a 19. életévüket, vagy idősebbek.

A felnőtt korosztályban az versenyezhet, aki az adott évben tölti be a 14-18 életévét és rendelkezik a kiírt ugrásanyaggal, teljesíti a kritériumokat.

A felnőtt korosztály ugrásai:

Felnőtt kategória a WA szabályai szerint: férfiak 6 ugrás, nők 5 ugrás.

1m minimális ugrásanyaga: 104C, 203C, 303C, 403C, 5221D/5122D

Nők 5 ugrás 5 csoportból, férfiak 6 ugrás 5 csoportból.

A férfiaknak a hatodik ugrás minimum 2,1 nehézségi fokú.

Az arccal előre indított ugrásokat rohamból kell kivitelezni.

3m minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D;

Nők 5 ugrás 5 csoportból, férfiak 6 ugrás 5 csoportból.

A férfiaknak a hatodik ugrás minimum 2,0 nehézségi fokú.

Az arccal előre indított ugrásokat rohamból kell kivitelezni.

Torony minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D, min.2.0nf kézállás

Nők 5 ugrás 5 csoportból, férfiak 6 ugrás 6 csoportból.

Toronyban az ugrások végrehajthatók 5m, 7.5m, 10m-ről.

A férfiaknak a hatodik ugrás minimum 2,0 nehézségi fokú kézállás és a nőknek is, kézállás ugrás választása esetén.

3m szinkron minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D,

A kötelezők nehézségi foka 2.0, a nehézségi táblázatban megadottól függetlenül.

Nők 2+3 ugrás, és mind az 5 csoportból kell választani.

Férfiak 2+4 ugrás, és mind az 5 csoportból kell választani.

Az arccal előre indított ugrásokat rohamból kell kivitelezni.

Torony szinkron számok minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D és egy minimum 2.0 nehézségi fokú kézállás ugrás.

Toronyból az ugrások végrehajthatók 5m, 7.5m, 10m-ről.

A kötelezők nehézségi foka 2.0, a nehézségi táblázatban megadottól függetlenül.

Nők 2+3 ugrás, és 5 csoportból kell választani.

Férfiak 2+4 ugrás, és 5 csoportból kell választani.

Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!

Magyar Műugró Szakszövetség