

2024. évi 3. ellenőrző verseny

A verseny programja:

A versenyszámok között 10 perc szünetet tartunk!

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

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

A verseny programja: **2024. június 8. szombat 10.00 óra**

Edzésidő: 9.00-10.00 óra

1.	versenyszám: Mini-U7	minideszka	fiúk és lányok	összevonva
2.	versenyszám: E-U9	1 méter	fiúk és lányok	összevonva
3.	versenyszám: C-U13	3 méter	fiúk és lányok	összevonva
4.	versenyszám: Master	TSzinkron	férfiak és nők	összevonva
			egyéni és mix	összevonva

Edzésidő: 45 perc

5.	versenyszám: D-U11	1 méter	fiúk és lányok	összevonva
6.	versenyszám: H-I.-II.	1 méter	fiúk és lányok	összevonva
7.	versenyszám: C-U13	1 méter	fiúk és lányok	összevonva
8.	versenyszám: Master	torony	férfiak és nők	összevonva

A torony edzés miatt, ezúttal az E-1méteres számot az úszó medence felőli 1 métereken rendezzük meg.

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

2024. évi 3. ellenőrző verseny

VERSENYKIÍRÁS

<u>A verseny helye:</u>	Duna Aréna
<u>A verseny időpontja:</u>	2024. június 8. szombat
<u>A verseny rendezője:</u>	Magyar Műugró Szakszövetség
<u>A verseny díjazása:</u>	Az I.-III. helyezett érem-, minden további versenyző oklevél díjazásban részesül

<u>Korosztályok:</u>	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
	H-I. ----- 2024-ben 14-18 évesek
	H-II. ----- 2024-ben 19-24 évesek
	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 30. 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. június 4. 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. június 6. 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.

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 allábszár 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 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 allábszár 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 érkezni.

E-U9 1 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 **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.
2. ugrás **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.
3. ugrás **281C/B**.

281C. 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 érkezzen a vízbe. A csukára nyitás többet ér.

281B. A csuka mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a felső testéhez húzza a nyújtott lábait és mindkét kezével a vádliját megfogja. Elvárás hogy az ugró stabil ülőhelyzetből indítsa az ugrást. Az ugrás végén egyenes testtel, vízbeérkezés előtt műugró merülés technikával fogja össze a kezét és egyértelműen egyenes testtel, nyúljon meg a víz felé, az ugrás végén függőlegesen érkezzen a vízbe.

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 érkeznek 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 érkeznek 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!!!

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

A **C-U13** versenyszámok ugrásanyaga a World Aquatics (WA) szabályai szerint lesz megrendezve.

A **Hobbi-I. és a Hobbi-II.** kategória ugrásai 4+1, nehézségi fok megkötés nélkül.

Az indulhat Hobbi – kategóriában, aki az előző naptári évben nem indult az elit versenyrendszerben.

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			
	Kor/év	férfi	női	mix	férfi	női	mix
	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 lábba, max.2.0							

Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!

Magyar Műugró Szakszövetség