

2024. évi Ifjúsági Országos Bajnokság

VERSENYKIÍRÁS

<u>A verseny helye:</u>	Duna Aréna
<u>A verseny időpontja:</u>	2024. október 25-27. péntek - szombat - vasárnap
<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
	B-U15 ----- 2024-ben 14-15 évesek
	A-U18 ----- 2024-ben 16-17-18 évesek

A versenyszámok között 10 perc szünetet tartunk!

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

Minden 1 méteres versenyszámot az úszó medence felőli 1 métereken rendezünk meg, kivéve az E-kategóriások 1 méterét, az a torony melletti 2db 1 méteres deszkán kerül lebonyolításra.

A verseny programja: 2024. október 25. péntek

16.00 óra

Edzésidő: 14.30-16.00 óra

1.	versenyszám:	D-U11	torony	fiúk és lányok
2.	versenyszám:	C-U13	torony	fiúk és lányok
3.	versenyszám:	B-U15	torony	fiúk és lányok
4.	versenyszám:	A-U18	torony	fiúk és lányok

A verseny programja: 2024. október 26. szombat

11.00 óra

Edzésidő: 9.30-11.00 óra

5.	versenyszám:	D-U11	3 méter	fiúk és lányok
6.	versenyszám:	C-U13	3 méter	fiúk és lányok
7.	versenyszám:	B-U15	1 méter	fiúk és lányok
8.	versenyszám:	A-U18	1 méter	fiúk és lányok

60 perc edzésidő

9.	versenyszám:	E-U9	1 méter	fiúk és lányok	
10.	versenyszám:	CD-U11/13	szinkron 1m	fiúk és lányok	
11.	versenyszám:	AB-U15/18	szinkron 3m	fiúk és lányok	
40V	12.	versenyszám:	D-U11	3 méter	fiúk és lányok

A verseny programja: 2024. október 27. vasárnap,

10.00 óra

Edzésidő: 8.30-10.00 óra

13.	versenyszám:	E-U9	3 méter	fiúk és lányok	
14.	versenyszám:	D-U11	1 méter	fiúk és lányok	
15.	versenyszám:	C-U13	1 méter	fiúk és lányok	
16.	versenyszám:	B-U15	3 méter	fiúk és lányok	
17.	versenyszám:	A-U18	3 méter	fiúk és lányok	
40V	18.	versenyszám:	D-U11	1 méter	fiúk és lányok

A részvétel feltételei:

1. Az egyesület MMSz tagsága, az egyesület és a versenyző regisztrálása az NSR-ben.
2. Az egyesület **ELŐNEVEZÉSE**, melyet **2024. október 17. 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. (3/A) Az egyesület **VÉGLEGES NEVEZÉSE**, melyet **2024. október 22. kedd éjfélig** E-mailben az ildiko.orczan@hungariandiving.com E-mail címre kell megküldeni.
A beérkezett e-mailekről a versenyiroda visszaigazolást küld!
3/B) A végleges nevezésnek – egy **szerkeszthető** csatolt fájlban – tartalmaznia kell az egyesület és a kitöltő nevét, és a versenyszámonként az indulók neveit.
3/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. Ezt a szövetség tölti fel az NSR rendszerébe.
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**, a versenyiroda az NSR rendszerében ellenőrzi.
Amennyiben a sportorvosi nem szerepel az NSR adatbázisában, úgy az iroda a végső nevezés utáni napon jelzi, hogy az adott sportorvosi érvényességét a klubnak be kell mutatnia, az adott versenynap megkezdése előtt minimum egy órával.
6. **Nevezési díj** 1.000 Ft/fő/versenyszám, illetve ha van szinkron, 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. október 23. szerda éjfélig**.
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 2,5 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** az adott 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.

Felversenyzés az Ifjúsági Országos Bajnokságon **nincs!**

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

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

Az **érmek átadása** azonnal a versenyszám befejezését követően történik. Az érem átadásra az I.-III. helyezett vonul. Az okleveleket a klubok később kapják kézhez.

A versenyszámok között **10 perc szünetet** tartunk!

Minden **1 méteres versenyszámot** az úszó medence felőli 1 métereken rendezünk meg, kivéve az E-kategóriások 1 méterét, az a torony melletti 2db 1 méteres deszkán kerül lebonyolításra.

A **C-U13**, a **B-U15**, **A-U18** egyéni versenyszámok és a **B-U15**, **A-U18** korosztály szinkron számai a World Aquatics (WA) szabályai szerint lesznek megrendezve.

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 érkezen 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 érkezen a vízbe.

4. ugrás **5101A vagy 5201A**, elvárás hogy az ugró feltett 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.

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 érkezzen 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 érkezzen 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 érkezzen 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.

D-U11 korosztály ugrásanyaga és verseny rendezési szabályai

Aki a D-ben bármely magasságról fejest ugrik, akár a kötelezőkben vagy a szabadon választott ugrásokban, az **hockolva** kell hogy tegye!

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, de az 1m és 3m kötelezőkben 4 csoportból, az 5méteren 3 csoportból kell választani és egy hátra merülésnek mindenképp kell lennie a programban!!!!

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

Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!

Magyar Műugró Szakszövetség