

## 2025. évi 1. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

A verseny helye: Duna Aréna  
A verseny időpontja: **2025. február 22-23. szombat - vasárnap**  
A verseny rendezője: Magyar Műugró Szakszövetség  
A verseny díjazása: Az I.-III. helyezett érem díjazásban részesül

Korosztályok: **MINI-U7**-----2025-ben 7 évesek és fiatalabbak  
**E-U9**-----2025-ben 9 évesek és fiatalabbak  
**D-U11**-----2025-ben 10-11 évesek  
**C-U13**-----2025-ben 12-13 évesek  
**B-U15**-----2025-ben 14-15 évesek  
**A-U18**-----2025-ben 16-17-18 évesek  
**Felnőttek**-----2025-ben 19 évesek vagy idősebbek  
**Hobbi-I.**-----2025-ben 12-18 évesek  
**Hobbi-II.**-----2025-ben 19-24 évesek  
**Masters egyéni** korosztályok, 5 évenkénti bontásban, 2025-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 versenyszámok között a versenyiroda által megadott 10 perc szünetet tartunk helyenként edzésidőt adunk meg.

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.

Felversenyzés nincs.

### A részvétel feltételei:

1. Az egyesület MMSz tagsága, az egyesület és a versenyző regisztrálása az NSR-ben.
2. Az egyesület név szerinti **ELŐNEVEZÉSE**, melyet **2025. február 9. vasárnap éjfélig** E-mailben **szerkeszthető** csatolt excel fájlban a [versenyiroda@hungariandiving.com](mailto:versenyiroda@hungariandiving.com) E-mail címre kell megküldeni.  
A beérkezett e-mailekről a versenyiroda visszaigazolást küld!  
Az előnevezésnek – a csatolt fájlknak megfelelően – tartalmaznia kell az egyesület és a kitöltő nevét, és a versenyszámonként az indulók neveit.
3. (3/A) Az egyesület **VÉGLEGES** név szerinti **NEVEZÉSE**, melyet **2025. február 17. hétfő éjfélig** E-mailben a [versenyiroda@hungariandiving.com](mailto:versenyiroda@hungariandiving.com) E-mail címre kell megküldeni. A végleges nevezésnek – egy **szerkeszthető** csatolt fájlban – tartalmaznia kell az egyesület és a kitöltő nevét, és a versenyszámonként az indulók neveit. A beérkezett e-mailekről a versenyiroda visszaigazolást küld!  
3/B) Amennyiben az egyesület nem nyújtott be végső nevezést, azt legkésőbb a tabella leadási határidőig **pótolni** kell.

## 2025. évi 1. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

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**, amelyet versenyiroda az NSR rendszerében ellenőriz.

Amennyiben a sportorvosi nem szerepel az NSR adatbázisában, úgy az iroda a végső nevezés után 2 napon belül 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. **TABELLA** / ugráslista leadásának határideje **2025. február 20. csütörtök éjféli**.

A tabellákat a **DiveRecorderre** kell feltölteni, [www.diverecorder.co.uk](http://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 az adott versenyszámban.

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.

A **MINIK** a verseny megkezdése előtt minimum egy órával kell hogy leadják a papíralapon kézzel írt tabellájukat!

### Kiegészítő információk:

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. Az érem átadásra az I.-III. helyezett vonul.

# 2025. évi 1. felkészülési verseny

## VERSENYKIÍRÁS

### A verseny programja: **2025. február 22. szombat 10.00 óra**

Edzésidő: 8.30-10.00 óra

- |                 |                |                   |                |            |
|-----------------|----------------|-------------------|----------------|------------|
| 1. versenyszám: | <b>Mini-U7</b> | <b>minideszka</b> | fiúk és lányok | összevonva |
| 2. versenyszám: | <b>E-U9</b>    | <b>1 méter</b>    | fiúk és lányok | összevonva |
| 3. versenyszám: | <b>D-U11</b>   | <b>1 méter</b>    | fiúk és lányok | összevonva |
| 4. versenyszám: | <b>C-U13</b>   | <b>1 méter</b>    | fiúk és lányok | összevonva |

60 perc  
edzésidő

- |                 |                |                |                |                                 |
|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| 5. versenyszám: | <b>B-U15</b>   | <b>1 méter</b> | fiúk és lányok | (összevonva)                    |
| 6. versenyszám: | <b>A-U18</b>   | <b>1 méter</b> | fiúk és lányok | (6-7. versenyszám összevonható) |
| 7. versenyszám: | <b>Felnőtt</b> | <b>1 méter</b> | férfiak és nők | (6-7. versenyszám összevonható) |

30 perc  
edzésidő

- |                 |                 |                |                |                                   |
|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------------------------|
| 8. versenyszám: | <b>H-I.-II.</b> | <b>1 méter</b> | fiúk és lányok | (8-9. versenyszám összevonható)   |
| 9. versenyszám: | <b>Master</b>   | <b>1 méter</b> | férfiak és nők | (az összes korosztály összevonva) |

### A verseny programja: **2025. február 23. vasárnap,10.00 óra**

Edzésidő: 8.30-10.00 óra

- |                  |              |                |                |                                 |
|------------------|--------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| 10. versenyszám: | <b>D-U11</b> | <b>3 méter</b> | fiúk és lányok | (5-6. versenyszám összevonható) |
| 11. versenyszám: | <b>C-U13</b> | <b>3 méter</b> | fiúk és lányok | (5-6. versenyszám összevonható) |

60 perc  
edzésidő

- |                  |                |                |                |                                   |
|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------------------------|
| 12. versenyszám: | <b>B-U15</b>   | <b>3 méter</b> | fiúk és lányok | (12-13. versenyszám összevonható) |
| 13. versenyszám: | <b>A-U18</b>   | <b>3 méter</b> | fiúk és lányok | (12-13. versenyszám összevonható) |
| 14. versenyszám: | <b>Felnőtt</b> | <b>3 méter</b> | férfiak és nők | összevonva                        |

30 perc  
edzésidő

- |                  |               |                |                |                                   |
|------------------|---------------|----------------|----------------|-----------------------------------|
| 15. versenyszám: | <b>Master</b> | <b>3 méter</b> | férfiak és nők | (az összes korosztály összevonva) |
|------------------|---------------|----------------|----------------|-----------------------------------|

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

# 2025. évi 1. felkészülési verseny

## VERSENYKIÍRÁS

### MINI-U7 kategória, 7 évesek és fiatalabbak ugrásanyaga – 2025.év

MINI fiú+lány <b>MINI deszka</b>	
5 ugrás	
1.ugrás	<b>100C</b>
2.ugrás	<b>200A</b>
3.ugrás	<b>171B</b>
4.ugrás	<b>5101A</b>
5.ugrás	<b>180C</b>

### 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 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 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.

# 2025. évi 1. felkészülési verseny

## VERSENYKIÍRÁS

### E-U9 kategória ugrásanyaga és technikai elemei 2025. jan. 1-től

E fiú+lány 1 méter	
6 ugrás	
1.ugrás	171B
2.ugrás	271A
3.ugrás	281C/B
4.ugrás	5101A vagy 5201A
5.ugrás	100C/B vagy 101C
6.ugrás	200C/B vagy 401C

nehézségi fok táblázat az E és D-kategória 2024. jan. 1-től			
u.kód	1m	3m	5m
100B(*E)	0,5	0,7	
100C(*E)	0,4	0,6	
200B(*E)	0,8	1,0	
200C(*E)	0,7	0,9	
171A	0,5	0,7	0,9
171B	0,6	0,8	1,0
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  
2024.01.01-től kikerültek a 171C  
és a 200A ugrások, a nehézségik  
nem változtak!

#### 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.

# 2025. évi 1. felkészülési verseny

## VERSENYKIÍRÁS

**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 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.**

# 2025. évi 1. felkészülési verseny

## VERSENYKIÍRÁS

### D-U11 korosztály ugrásanyaga és **HAZAI** verseny rendezési szabályai 2025.év (2)

magyar nehézségi fok táblázat D-kategória 2024. jan. 1-től			
u.kód	1m	3m	5m
171A	0,5	0,7	0,9
171B	0,6	0,8	1,0
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

2024.01.01-től kikerültek a  
171C és a 200A ugrások, a  
nehézségik nem változtak!

#### D-korosztály HAZAI szabályok

##### D1m lányok és fiúk 4+2 ugrás

- ☞ kötelezők max. nehézségi foka 7,2
- ☞ fejes választása esetén hockolva kell bemutatni
- ☞ tetszőleges kötelező és szabadon sorrend az ugrás csoportok figyelembe vételével választható alap ugrás is

##### D3m lányok és fiúk 4+2 ugrás

- ☞ kötelezők max. nehézségi foka 7,6
- ☞ fejes választása esetén hockolva kell bemutatni
- ☞ tetszőleges kötelező és szabadon sorrend az ugrás csoportok figyelembe vételével választható alap ugrás is

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

**A kötelezők sorrendje tetszőleges**, mert a kötelező sorrend csak az erősebb ugrásokat végrehajtó ugrókat korlátozná!

#### Ugrásszámok és a kötelezők nehézségi foka:

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

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

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-korosztályban talpas nem, de talpas csavar választható. Ugyanolyan számú ugrás nem választható 2x, ez általános szabály is.)

**Az ugrások sorrendje tetszőleges!!!**

# 2025. évi 1. felkészülési verseny

## VERSENYKIÍRÁS

**A C-U13, a B-U15, az A-U18, a felnőttek** és a **masters** korosztályok szabályai a World Aquatics és/vagy a European Aquatics szabályai szerint kerülnek megrendezésre.

### **A hazai felnőtt versenyszámokban való részvétel szabályai**

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

#### **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.

**Akik nem rendelkeznek ezekkel az ugrásokkal azok a Hobbi vagy a Masters kategóriákban vehetnek részt a versenyen.**

A **Hobbi-I.** 4+1 ugrás 1m, nehézségi fok megkötés nélkül.

A **Hobbi-II.** 4+1 ugrás 1m, nehézségi fok megkötés nélkül.

# 2025. évi 1. felkészülési verseny

## VERSENYKIÍRÁS

### **Masters korosztály szabályai:**

A WA 2025. január 31-től érvényes szabályai szerint rendezzük meg a versenyt.

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)

A versenyszámok ugrásmennyisége:

1m és 3m		
életkor	ugrásszám	
	férfi	női
25-29	6	5
30-34	6	5
35-39	6	5
40-44	6	5
45-49	6	5
50-54	6	5
55-59	6	5
60-64	6	5
65-69	6	5
70-74	5	5
75-79	5	5
80+	5	5

A versenyzők szabadon választhatnak ugrást a nehézségi fok táblázatból, a kikötés annyi, hogy a 25-69 éves korosztályban eltérő ugrásszámúnak kell lennie a bemutatandó ugrásoknak.

A 70 év feletti korcsoportokban azonos ugrást is bemutathatnak a versenyzők, a kikötés, hogy eltérő testtartással kell végrehajtani azokat.

---

*Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!*

*Magyar Műugró Szakszövetség*