

2025. évi 2. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

A verseny helye: Duna Aréna
A verseny időpontja: **2025. március 8. szombat**
A verseny rendezője: Magyar Műugró Szakszövetség
A verseny díjazása: Az I.-III. helyezett érem díjazásban részesül

Korosztályok:

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 verseny programja: **2025. március 8. szombat 10.00 óra**

Edzésidő: 9.00-10.00 óra

- | | | | |
|-------------------------|---------------------|-------------------------|----------------|
| 1. versenyszám: | E-U9 | 3 méter | fiúk és lányok |
| 2. versenyszám: | D-U11 | torony | fiúk és lányok |
| 3. versenyszám: | C-U13 | torony | fiúk és lányok |
| 4. versenyszám: | B-U15 | torony | fiúk és lányok |
| 5. versenyszám: | A-U18 | torony | fiúk és lányok |
| 30 perc edzésidő | | | |
| 6. versenyszám: | Master | torony | férfiak és nők |
| 7. versenyszám: | Master | torony szinkron | férfiak és nők |
| 8. versenyszám: | Hobbi I.-II. | 3 méter | férfiak és nők |
| 40 perc edzésidő | | | |
| 9. versenyszám: | C-U13/D-U11 | 1 méter szinkron | fiúk és lányok |
| 10. versenyszám: | Felnőtt | 3 méter | férfiak és nők |
| 11. versenyszám: | A-U18/B-U15 | 3 méter szinkron | fiúk és lányok |
| 12. versenyszám: | Master | 3m szinkron | férfiak és nők |

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

2025. évi 2. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

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 26. szerda éjfélig** E-mailben **szerkeszthető** csatolt excel fájlban a versenyiroda@hungariandiving.com E-mail címre kell megküldeni.

A beérkezett e-mailekről a versenyiroda visszaigazolást küld!

Az előnevezésnek – a csatolt fájlban megfelelően – tartalmaznia kell az egyesület és a kitöltő nevét, és a versenyszámonként az indulók neveit.

3. Az egyesület **VÉGLEGES név szerinti NEVEZÉSE**, melyet **2025. március 4. kedd éjfélig** E-mailben a versenyiroda@hungariandiving.com E-mail címre kell megküldeni. A végleges nevezésnek – a megadott **szerkeszthető** csatolt excel fájlban – tartalmaznia kell az egyesület és a kitöltő nevét, és a versenyszámonként az indulók neveit. A beérkezett e-mailekről a versenyiroda visszaigazolást küld!

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, vagy a szövetség már ellenőrzött sportorvosikat tartalmazó adatai között, úgy az iroda a végső nevezés után 2 napon belül jelzi, hogy az adott sportorvosi könyvet 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. március 6. csütörtök éjfélig**.

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

A leadott tabellák ellenőrzésére 2 lehetőség van. A diverecorderre feltöltött tabella **visszaigazolása** az egyik, ott azonnal ellenőrizhetőek a beírt ugrások.

Második lépésben a **hirdető táblára 1,5 órával a verseny megkezdése előtt** a versenyiroda kiteszi az ugráslistát, ott ellenőrizhető. Eltérés esetén azonnal szólni kell a versenyirodának.

2025. évi 2. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

Új tabella írására a versenynap első versenyszámának kezdete előtt 2 órával bezárólag van lehetőség. A diverecorderről kapott **visszaigazolást továbbítani** kell a versenyirodának a versenyiroda@hungariandiving.com email címre. Erre a versenynap megkezdése előtt 2 órával van lehetőség, hogy a versenyiroda elő tudja készíteni a tabella cserét.

Kiegészítő információk:

A versenyszámok között a versenyiroda által megadott 10 perc szünetet tartunk helyenként edzésidőt adunk meg.

A versenyszámok összevonhatók.

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 átadására** a következő versenyszám után kerül sor. Az eredményhirdetésre az I.-III. helyezett vonul.

Felversenyzés nincs.

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

E fiú+lány 3 méter	
6 ugrás	
1.ugrás	181C
2.ugrás	171B
3.ugrás	271C/B/A
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	
200C(*E)	0,7	0,9	
171A	0,5	0,7	0,9
171B	0,6	0,8	1
181B		0,8	1
181C		0,7	0,9
271A	0,7	1	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

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

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

2025. évi 2. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

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.

2025. évi 2. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

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

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
181B		0,8	1
181C		0,7	0,9
271A	0,7	1	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 nehézségük nem változott!

D-korosztály HAZAI szabályok

D5m lányok és fiúk 3+2 ugrás (Csak 5m!)

- ➔ kötelezők max. nehézségi foka 5,7
- ➔ fejes választása esetén hockolva kell bemutatni
- ➔ egy hátra merülésnek mindenképp kell lennie
- ➔ tetszőleges kötelező és szabadon sorrend
- ➔ az ugrás csoportok figyelembe vételével választható alap ugrás is

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 a kiegészítő táblázatból.

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 2. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

A CD1mSzinkron 2+2ugrás, 3 csoportból! Mivel itt indulnak C-sek is, így a fejesek bármely testtartással bemutatathatók.

A B-U15, az A-U18 és a Felnőttek számainak megrendezésében a WA szabályai a mérvadóak, a felnőtteknél viszont csak a hazai versenyszabályok figyelembevételével indulhatnak a versenyzők!

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.

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 3m, nehézségi fok megkötés nélkül.

A **Hobbi-II.** 4+1 ugrás 3m, nehézségi fok megkötés nélkül.

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)

2025. évi 2. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

Toronyugrás (5 méter, 7,5 méter, 10 méter)

Toronyugrás		
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	5*	5*
55-59	5*	5*
60-64	5*	5*
65-69	5*	5*
70-74	4*	4*
75-79	4*	4*
80+	4*	4*

*= 10 méterről csak talpra érkező ugrás mutatható be, amelyek nehézségi foka nem haladhatja meg a 2.0

Szinkronugrás 3 méter – férfi, női, vegyes páros

életkor	férfi	női	vegyespáros
50-99	2*+2	2*+2	2*+2
100+	2*+2	2*+2	2*+2

*=az ugrások nehézségi foka 2.0, függetlenül a nehézségi fok táblázatban feltüntetett-től

Toronyugrás – férfi, női, vegyes páros

életkor	férfi	női	vegyespáros
50-99	2*+2	2*+2	2*+2
100+	2*+2	2*+2	2*+2

*=az ugrások nehézségi foka 2.0, függetlenül a nehézségi fok táblázatban feltüntetett-től

A szinkronugró párosok életkorát a két ugró életkorának együttes összege adja meg.

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