

## 2025. évi 5. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

A verseny helye: Duna Aréna  
A verseny időpontja: **2025. május 18 vasárnap**  
A verseny rendezője: Magyar Műugró Szakszövetség  
A verseny díjazása: Az I.-III. helyezett érem díjazásban részesül

### Korosztályok:

**MINI**-----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

**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. május 18. vasárnap 10.00 óra**

**Edzésidő: 9.00-10.00 óra**

1. versenyszám:	<b>MINI</b>	<b>mini deszka</b>	fiúk és lányok
2. versenyszám:	<b>E-U9</b>	<b>1 méter</b>	fiúk és lányok
3. versenyszám:	<b>D-U11</b>	<b>1 méter</b>	fiúk és lányok
4. versenyszám:	<b>C-U13</b>	<b>1 méter</b>	fiúk és lányok
5. versenyszám:	<b>B-U15</b>	<b>3 méter és torony</b>	fiúk és lányok
	<b>A-U18</b>	<b>3 méter és torony</b>	fiúk és lányok

### **30 perc edzésidő**

6. versenyszám:	<b>Hobbi I.-II.</b>	<b>1 méter</b>	férfiak és nők
7. versenyszám:	<b>Master</b>	<b>3 méter</b>	férfiak és nők

### **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!

## 2025. évi 5. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

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

### 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. május 7. szerda 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 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. május 13. kedd éjfélig** E-mailben a [versenyiroda@hungariandiving.com](mailto: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. május 15. csütörtök éjféli**.

A tabellákat a **DiveRecorderre** kell feltölteni, [www.diverecorder.co.uk](http://www.diverecorder.co.uk) weboldalon.

## 2025. évi 5. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

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.

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

### 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 érkeznek a vízbe.
2. ugrás **200A** esetén az ugrás csakis feltett kézzel indítható. Az ugrás végén az ugró, függőlegesen feltett kézzel érkeznek 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 5. 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 nehézségük  
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

## 2025. évi 5. felkészülési verseny

### VERSENYKIÍRÁS

egyenes testtel, nyúljon meg a víz felé, az ugrás végén függőlegesen érkezzon 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 érkezzon 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 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.

# 2025. évi 5. 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 5. 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.

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

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

A **Hobbi-II.** 4+1 ugrás 1 méter, 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)

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*