

2025. évi 6. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS-2. a programban sorrend változás

A verseny helye: Duna Aréna
A verseny időpontja: **2025. június 7. 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

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. június 7. szombat ... 10.00 óra**

Edzésidő: 9.00-10.00 óra

1. versenyszám:	E-U9	3 méter	fiúk és lányok
2. versenyszám:	C-U13	3 méter	fiúk és lányok
3. versenyszám:	D-U11	3 méter	fiúk és lányok
30 perc edzésidő			
4. versenyszám:	DC-U10-13	1 méter szinkron	fiúk és lányok
5. versenyszám:	Hobbi I.-II.	3 méter	férfiak és nők
6. versenyszám:	Masters	torony	férfiak és nők
7. versenyszám:	Masters	torony szinkron	férfiak és nők
8. versenyszám:	Masters	mix torony szinkron	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-2.

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 30. péntek 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. június 3. 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 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. június 5. csütörtök éjféli**.

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 5. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS-2.

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.

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

E fiú+lány 3 méter	
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

*csak az E-kategóriában

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

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.

2025. évi 5. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS-2.

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 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.

2025. évi 5. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS-2.

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 érkeznek 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 érkeznek 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 **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

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!

2025. évi 5. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS-2.

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!!!

A **DC1mSzinkron 2+2**ugrás, 3 csoportból! Mivel itt indulnak C-sek is, így a fejesek bármely testtartással bemutatathatók.

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 3 méter, nehézségi fok megkötés nélkül.

A **Hobbi-II.** 4+1 ugrás 3 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)

A versenyszámok **ugrásmennyisége az egyéni torony** számokban:

férfiak 25-49 éves korig 6 ugrás, nők 5 ugrás.

férfiak 50-69 éves korig 5* ugrás, nők 5* ugrás.

férfiak 70 éves kortól 4* ugrás, nők 4* ugrás.

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

2025. évi 5. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS-2.

Masters korcsoportra vonatkozó speciális szabályok műugrás sportágban

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.

A versenyszámok **ugrásmennyisége** a **szinkron torony** számokban:

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 feltüntetettől.

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

Amennyiben a szinkronugró páros egyik tagjának életkora meghaladja az **50.évet**, 10 méterről csak **talpra** érkező ugrást mutathatnak be, melyek nehézségi foka nem haladhatja meg a 2.0 értéket.

A vegyes párost egy férfi és egy női ugró alkotja.

A szinkronugró páros tagjai azonos nemzetiségű, de eltérő egyesület képviselői lehetnek.

A szinkronugró versenyszámban a két ugró azonos ugrást kell, hogy bemutasson (azonos ugrásszám, azonos testtartás), különben a vezetőbíró az ugrást rontott ugrásnak hirdeti, amelynek értéke 0 pont.

Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!

Magyar Műugró Szakszövetség