

2025. évi 8. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

A verseny helye: Duna Aréna
A verseny időpontja: **2025. október 25-26. 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.

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.

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 elitben, az adott korosztály utolsó éveinek az adott év szeptember 1. és december 31-e között lehetséges a felkészítő versenyeken, de nem az Országos Bajnokságon és a Válogató versenyeken. A nemzetközi versenyeken az ott megadott kiírás van érvényben.

Az **összevonásokról** döntés a végső nevezések beérkezése után lesz.

2025. évi 8. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

A verseny programja: 2025. október 25. szombat 10.00 óra

Edzésidő: 8.30-10.00 óra

1. versenyszám:	Mini-U7	minideszka	fiúk és lányok
2. versenyszám:	E-U9	1 méter	fiúk és lányok
3. versenyszám:	D-U11	1 méter	fiúk és lányok
4. versenyszám:	C-U13	1 méter	fiúk és lányok

60 perc edzésidő

5. versenyszám:	B-U15	1 méter	fiúk és lányok
6. versenyszám:	A-U18	1 méter	fiúk és lányok
7. versenyszám:	Felnőtt	1 méter	férfiak és nők

30 perc edzésidő

8. versenyszám:	Masters	1 méter	férfiak és nők
-----------------	----------------	----------------	----------------

A verseny programja: 2025. október 26. vasárnap, 10.00 óra

Edzésidő: 8.30-10.00 óra

9. versenyszám:	D-U11	3 méter	fiúk és lányok
10. versenyszám:	C-U13	3 méter	fiúk és lányok

60 perc edzésidő

11. versenyszám:	B-U15	3 méter	fiúk és lányok
12. versenyszám:	A-U18	3 méter	fiúk és lányok
13. versenyszám:	Felnőtt	3 méter	férfiak és nők

30 perc edzésidő

14. versenyszám:	Masters	3 méter	férfiak és nők
------------------	----------------	----------------	----------------

15 perc edzésidő

15. versenyszám:	Masters	szinkron 3méter	férfiak és nők
------------------	----------------	------------------------	----------------

2025. évi 8. 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. október 15. 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 fájloknak 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. október 21. kedd éjfélig** E-mailben a 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.
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 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. október 23. 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 8. 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.

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

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

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

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 8. 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 8. 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 8. 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!!!

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.

2025. évi 8. felkészülési verseny VERSENYKIÍRÁS

minden	ugrásszám		
korosztály	fiú 1m	fiú 3m	fiú T
F	6 szabadon	6 szabadon	6 szabadon
A	5 (9.0) +5	5 (9.5) +5	4 (7.6) +5
B	5 (9.0) +4	5 (9.5) +4	4 (7.6) +4
C	5 (9.0) +3	5 (9.5) +3	4 (7.6) +3

minden	ugrásszám		
korosztály	lány 1m	lány 3m	lány T
F	5 szabadon	5 szabadon	5 szabadon
A	5 (9.0) +4	5 (9.5) +4	4 (7.6) +4
B	5 (9.0) +3	5 (9.5) +3	4 (7.6) +3
C	5 (9.0) +2	5 (9.5) +2	4 (7.6) +2

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 koruknak megfelelően a Hobby vagy a Masters kategóriákban vehetnek részt a versenyeken.

2025. évi 8. 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:

életkor	1m és 3m	
	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.

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

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

Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!

Magyar Műugró Szakszövetség