

**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 nehézségük nem változott!

**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

**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

A **D-s (10-11 évesek korosztály)** nincs benne a World Aquatics hivatalos korosztályos szabályzásában, sem ugrásanyaggal sem ugrásszámmal. Az alábbi szabályok érvényesek az összes hazai rendezésű versenyen, az Országos Bajnokságokon is. A Négy Ország és az ORV szabályait lásd alább!

**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)

**D5m! 3(5,7)+2** (fejesek hockolva, csak 5 méterről kérünk ugrásokat, és egy hátra merülésnek mindenképp kell lennie a programban!)

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

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!!!**

**D-C szinkron 1m HAZAI szabályok**

- ➔ D és C korosztály 1m fiúk és lányok 2+2 ugrás

A **Négy Ország Versenyének** programja azért más, mert 4 ország képviselői hangolták össze úgy, hogy az minden nemzet számára elfogadható legyen. Az ugrásanyagot, a résztvevők létszámát és a megrendezést közösen szabályozták. A versenyt 1 és 3 méteren rendezik a "D" és a "C" korosztálynak.

## D-korosztály 4 ORSZÁG szabályok

### D1m lányok és fiúk 3+2 ugrás

- 5 ugrás 4 csoportból
- 3 kötelező, a négy fejesből tetszőleges testtartással
- 2 szabadon a nehézségi táblázatból, (eltérő számú mint eddig)

### D3m lányok és fiúk 3+2 ugrás

- 5 ugrás 4 csoportból
- 3 kötelező, a négy fejesből tetszőleges testtartással
- 2 szabadon a nehézségi táblázatból, (eltérő számú mint eddig)

**Országoként maximum 8 versenyző** vehet részt, korosztályonként és nemenként max. 2 versenyző. (2-D-fiú, 2-D-lány, 2-C-fiú, és 2-C-lány. Tehát nem lehet pl. 3 fő C-s lány és pl. csak 1 fő D-s fiú.)

A válogatón az azonos korosztályúak és neműek **1 méteres és 3 méteren elért pontszáma összeadandó**. Pontszám azonosság esetén még a válogatón szétugrás van. (Általános szabályként alkalmazzuk azt, hogy mindkét ugró választ egy ugrást, amit újra ugrik, és annak az összpontszáma a mérvadó.)

A C-korosztály a korábbi FINA, most a World Aquatics szabályai szerint bonyolítandó.

A **Négy Ország programja a D-korosztályra** az alábbi:

**D1m 5 ugrás 4! csoportból, nincs nehézségi fok megkötés = 3 kötelező, választható ugrások 101, 201, 301, 401 tetszőleges testtartással + 2 szabadon a nehézségi táblázatból, más számú mint amiket a kötelezőben választott az ugró.**

**D3m 5 ugrás 4! csoportból, nincs nehézségi fok megkötés = 3 kötelező, választható ugrások 101, 201, 301, 401 tetszőleges testtartással + 2 szabadon a nehézségi táblázatból, más számú mint amiket a kötelezőben választott az ugró.**

---

Az **Olimpia Reménységek Verseny ORV programja a D-korosztályra** az alábbi:

## D-korosztály ORV szabályok

- |                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| D1m lányok 4+2 ugrás | ➤ kötelezők max. nehézségi foka 7,2 |
| D3m lányok 4+2 ugrás | ➤ kötelezők max. nehézségi foka 7,6 |
| DT lányok 3+2 ugrás  | ➤ kötelezők max. nehézségi foka 5,4 |
| D1m fiúk 4+3 ugrás   | ➤ kötelezők max. nehézségi foka 7,2 |
| D3m fiúk 4+3 ugrás   | ➤ kötelezők max. nehézségi foka 7,6 |
| DT fiúk 3+3 ugrás    | ➤ kötelezők max. nehézségi foka 5,4 |

## D-C szinkron 1m ORV szabályok

- D és C korosztály 1m fiúk és lányok 2+2 ugrás