

**E-U9 kategória ugrásanyaga és technikai elemei 2025. jan. 1-től (marad a 2024.évi)**

<b>E fiú+lány 1 méter</b>	
<b>6 ugrás</b>	
1.ugrás	<b>171B</b>
2.ugrás	<b>271A</b>
3.ugrás	<b>281C/B</b>
4.ugrás	<b>5101A vagy 5201A</b>
5.ugrás	<b>100C/B vagy 101C</b>
6.ugrás	<b>200C/B vagy 401C</b>

Az **E-U9 kategória**, (a **9 évesek és fiatalabbak**) nincs benne a FINA hivatalos korosztályos szabályzásában, sem ugrásanyaggal sem ugrásszámmal. Minden ország maga dönti el, hogy a C-U13 korosztályig (12-13 évesek) milyen ugrásanyagot kér, milyen kondíciókkal versenyezteti (vagy épp nem versenyezteti) őket.

A E-U9 kategória nálunk **2019 januárja** óta létezik, akkor úgy állapotunk meg a 9 évesek és fiatalabbak tartoznak ide. Ez a kategória váltotta fel az akkori „igazi kezdőket”! Itt lett a kategória **ugrásanyaga teljesen pontosan** leírva, hogy milyen alap ugrásokat várunk el azoktól, akik már itt megkezdik a versenyzést. Akkor a versenyeken még kevesebb számú **versenyző** indult.

**2010 körül** az egyik OB utáni bizottsági ülésen beszéltünk a kezdők ugrásairól, és hogy mi lenne a kívánatos technikailag. Akkor elkészült egy versenykiírás, ami azt is tartalmazta, hogy a különböző alapugrásokban, **milyen technikai elemet kérünk bemutatni**. Sajnos akkor még érett meg a szakma arra, hogy ezeket magunkra kötelezőnek gondoljuk, így akkor ez a kezdeményezés elsikkadt.

2019 januárjában sem jött el az ideje annak, hogy meghatározzunk és egy **közös technikai minimumra** helyezve tanítsuk az ugrásokat. A 2022.évi utolsó 3 verseny után viszont ez az igény visszatérően felbukkant. Összefüggésben volt azzal, hogy a pontozás egyáltalán nem tükrözte a gyerekek tudását, így ebből indult el egy beszélgetés. Vagyis abból, hogy egy ilyen kis gyereknél mit néz, mit jutalmaz a bíró, és miért azt! 2023-ban a próbaév, ezzel az **új programmal jól vizsgázott**, a pontosan meghatározott technikai elemeket tanították az edzők, és a pontozás is reagált a technikai elemekre, minimum elvárásokra.

**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.

**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 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.

**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.**

Az **E-U9** korosztály - 3 méteres szám

<b>E fiú+lány 3 méter</b>	
<b>6 ugrás</b>	
1.ugrás	<b>181C</b>
2.ugrás	<b>171B</b>
3.ugrás	<b>271C/B/A</b>
4.ugrás	<b>5101A vagy 5201A</b>
5.ugrás	<b>100C/B vagy 101C</b>
6.ugrás	<b>200C/B vagy 401C</b>

2019. óta az E-korosztály nagy fejlődésen ment keresztül, megugrott az indulók létszáma.

Szükség van 3 méterről is az előre és hátra elugrásokra és a függőleges vízbe érkezésre. Kötelező technikai elemként szerepel az előre hock begurulás, egyedül itt mutatható be a csukára nyitás. A csavar talpas itt nehéz elem, de kötelező.

2023-ban a 3 méteren is jelentős létszámú induló volt, így amit ebben az évben még korainak gondoltunk, azt **2024-től** bevezettük, vagyis az E-U9 3méteres számban előírunk a **hátra merülést is**. A haladóknak választható a korábban is megengedett 101C vagy 401C is.

**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 érkezen 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 érkezen 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 érkezen 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.

**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.**

A 3 méteres módosítások a **2024. évtől léptek érvénybe és a kiírás a 2025.évre is vonatkozik.**

A 2023.évben ebben a korosztályban már 4-5 évjárat is indul, ami szinte összehasonlíthatatlan. Így ez a javaslat a 8-9 évesekre vonatkozik. A 8 éveseknél fiatalabbakra a MINI kategóriát hoztuk létre.