

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

A 2022.évi Országos Bajnokságon az **E-U9-kategória** versenyén az indulók között akár **4 év különbség is volt.**

Fehér-Király Zsófia (PSE) felvetése egyezett a Rugólábas edzők véleményével, miszerint a **legkisebbeket lehetetlen összemérni a sokkal idősebbekkel, még egy kategóriát létre kell hozni.**

Hosszas kérésre a szövetség vállalta **2db mini deszka beszerzését** 2018 végére. **2019 elején kezdhették meg az edzéseket** a legkisebbekkel.

A „E” kategória **2019 januárja** óta létezik, akkor úgy állapotunk meg a 9 évesek és fiatalabbak tartoznak ide. Ez a kategória váltotta fel akkori „kezdőket”! A 2022.évi OB-n viszont ebben a kategóriában már 14! lány és 4 fiú is indult, **4 évjáratból.**

A nagyon kicsik a **műugró deszkát még alig tudják megmozgatni**, nekik való a **mini deszka**. A javaslat lényege hogy a 7 évesek és fiatalabbak számára van a **MINI-korosztály**, külön, a **mini deszkákra írt ugrásanyaggal**. Ők onnan versenyeznek.

Az ugrások még nem a versenyszabályokat követik, hanem a legfontosabb rész mozdulatokra, technikai elemekre koncentrálnak.

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 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.