

2026. évi 2. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

A verseny helye: Duna Aréna

A verseny időpontja: **2026. március 14-15. szombat - vasárnap**

A verseny rendezője: Magyar Műugró Szakszövetség

A verseny díjazása: Az I.-III. helyezett érem díjazásban részesül

Korosztályok: **MINI-U7** ----- 2026-ban 7 évesek és fiatalabbak
E-U9----- 2026-ban 9 évesek és fiatalabbak
D-U11----- 2026-ban 10-11 évesek
C-U13----- 2026-ban 12-13 évesek
B-U15----- 2026-ban 14-15 évesek
A-U18----- 2026-ban 16-17-18 évesek
Felnőttek ----- 2026-ban 19 évesek vagy idősebbek
Hobbi-I. ----- 2026-ban 12-18 évesek
Hobbi-II. ----- 2026-ban 19-24 évesek
Masters egyéni korosztályok, 5 évenkénti bontásban, 2026-ban
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, és a tribünön az erre kijelölt helyen tartózkodhat.

A **medence térben** csak a verseny szervezői és résztvevői tartózkodhatnak.

Eredményhirdetés az I.-III. helyezettek a következő versenyszám után lesz.
(Kivéve a 2 legkisebb korosztályt, a MINI-U7 és az E-U9 kategóriákat. Ott mindenki vonul.)

A versenyszámok között a versenyiroda által megadott **10 perc szünetet** tartunk helyenként edzésidőt adunk meg.

Minden 1 méteres versenyszámot az úszómedence felőli 1 métereken rendezünk meg, kivéve ha van az **E-kategóriások** 1 méter, 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.

2026. évi 2. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

A verseny programja: 2026. március 14. szombat 10.00 óra

edzésidő 9.00-10.00 óra

1. versenyszám:	B-U15	1 méter	fiúk és lányok
2. versenyszám:	A-U18	1 méter	fiúk és lányok
3. versenyszám:	Felnőtt	1 méter	fiúk és lányok
4. versenyszám:	Mini-U7	minideszka	fiúk és lányok
5. versenyszám:	E-U9	3 méter	fiúk és lányok
6. versenyszám:	D-U11	3 méter	fiúk és lányok
7. versenyszám:	C-U13	3 méter	fiúk és lányok

60 perc edzésidő

8. versenyszám:	B-U15	torony	fiúk és lányok
9. versenyszám:	A-U18	torony	fiúk és lányok
10. versenyszám:	Felnőtt	torony	fiúk és lányok

45 perc edzésidő

11. versenyszám:	AB és F	szinkron torony	fiúk és lányok
12. versenyszám:	Hobbi I.-II.	3 méter	fiúk és lányok
13. versenyszám:	Masters	3 méter	férfiak és nők
14. versenyszám:	Masters	szinkron 3 méter	férfiak és nők

A verseny programja: 2026. március 15. vasárnap, 10.00 óra

edzésidő 8.30-10.00 óra

15. versenyszám:	B-U15	3 méter	fiúk és lányok
16. versenyszám:	A-U18	3 méter	fiúk és lányok
17. versenyszám:	Felnőtt	3 méter	férfiak és nők
18. versenyszám:	C-U13	1 méter	fiúk és lányok
19. versenyszám:	Masters	1 méter	férfiak és nők

45 perc edzésidő

20. versenyszám:	C-U13	torony	fiúk és lányok
21. versenyszám:	AB és F	szinkron 3m	fiúk és lányok

2026. évi 2. 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 **2026. március 4. szerda éjfélig** E-mailben **szerkeszthető** csatolt excel fájlban a versenyiroda@hungariandiving.com E-mail címre kell megküldeni.
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 **2026. március 10. 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.
3/B) Amennyiben az egyesület nem nyújtott be végső nevezést, azt legkésőbb a tabella leadási határidőig **pótolni** kell, ellenkező esetben az egyesület versenyzői nem indulhatnak.
4. A **versenyzők** versenyen való indulásának feltétele az **érvényes versenyengedély**, a MOB-SIR rendszerben való regisztráció, melyet az MMSz-nek a versenyző klubja ad le, vagy hosszabbítja 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.
Jelenleg az NSR adatbázisa hiányos. Kérnénk minden klubot, hogy hozzák el a versenyre a sportorvosi engedélyeket (kiskönyv vagy OSEI igazolás,) mert sportorvosi érvényességét a klubnak (bizonyítania kell,) be kell mutatnia, az adott versenynap megkezdése előtt minimum egy órával.
6. **Nevezési díj** 1.000 Ft/fő/egyéni 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.

2026. évi 2. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

7. TABELLA / ugráslista leadásának határideje **2026. március 12. csütörtök éjféli.**

A tabellákat a **DiveRecorderre kell feltölteni**, www.diverecorder.co.uk weboldalon.

Malcolm Taylor visszavonult. A Dive Recorder rendszer kezelését átadta egy új generációs csapatnak. **Átmeneti problémák** adódhatnak.

Gyakori, hogy elmarad a tabella **feltöltését visszaigazoló e-mail**, de ez a tabella beérkezését nem befolyásolja. Ezért **FONTOS**, hogy ha nem érkezik meg a visszaigazoló e-mail, akkor **rövid levelet** kell küldeni (induló neve és korcsoportja) a versenyiroda@hungariandiving.com -ra!

Ha a versenyiroda megkapja a levelet, de **nem érkezik át a hálózaton a tabella** (eddig erre még nem volt példa), akkor az iroda visszajelzést ad.

A DiveRecorderbe korcsoportonként betöltött tabellák **pénteken délután ellenőrizhetők** www.diverecorder.co.uk weboldalon.

Eltérés esetén új tabellát kell feltölteni és e-mailben jelezni a versenyirodának.

Tabella cserére a versenynap első versenyszámának kezdete előtt 2 órával bezárólag van lehetőség. A DiveRecorderre új tabellát kell feltölteni és a versenyirodának kell megírni a változtatást, a versenyiroda@hungariandiving.com email címre.

Második lépésben a **hirdető táblára 1 órával a verseny megkezdése előtt** a versenyiroda kiteszi az ugráslistát, ott ellenőrizhető. **Eltérés** esetén azonnal szólni kell a versenyirodának.

A **MINIK** tabelláit a versenyiroda készíti elő, mivel kötelező és azonos programot ugranak. A versenyirodától a verseny napján kapott mini-s tabellát, a verseny megkezdése előtt minimum egy órával kell hogy leadják aláírva. (Az edző aláírása elegendő.)

2026. évi 2. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

MINI-U7 kategória, 7 évesek és fiatalabbak ugrásanyaga – 2026.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.

2026. évi 2. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

E-U9 kategória ugrásanyaga és technikai elemei 2026. 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

E fiú+lány 3 méter	
6 ugrás	
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

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.
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.

2026. évi 2. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

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 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.

2026. évi 2. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

D-U11 korosztály ugrásanyaga és **HAZAI** verseny rendezési szabályai 2026.év

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 merülősnek 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 merülősnek 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!!!

2026. évi 2. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

Elit versenyszabályok: A C-U13, a B-U15, az A-U18, a felnőttek szabályai a World Aquatics és/vagy a European Aquatics szabályai szerint kerülnek megrendezésre.

minden	ugrásszám		
korosztály	férfi/fiú 1m	férfi/fiú 3m	férfi/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	női/lány 1m	női/lány 3m	női/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 felnőtt versenyszámokban való részvétel kiegészítő hazai szabályai:

Felnőttek számítanak, akik az adott évben töltik be a 19. életévüket, vagy idősebbek.

A felnőtt korosztályban az versenyezhet, aki az adott évben tölti be a **14-18 életévét és rendelkezik a kiírt ugrásanyaggal**, teljesíti a kritériumokat.

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 megfelelő elit versenyszámokban vagy a Hobbi vagy a Masters kategóriákban vehetnek részt a versenyeken.

A **Hobbi-I.** 4+1 ugrás 1 méter és 3 méter, nehézségi fok megkötés nélkül.

A **Hobbi-II.** 4+1 ugrás 1 méter és 3 méter, nehézségi fok megkötés nélkül.

2026. évi 2. 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:**

1m és 3m

életkor	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

3 méter – férfi, női, vegyes páros

életkor	férfi	női	vegyes páros
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 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.

Előre és Auerbach ugrások **helyből és rohamból** is bemutathatók.

Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!

Magyar Műugró Szakszövetség