

2026. évi 4. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

A verseny helye: Duna Aréna

A verseny időpontja: **2026. május. 30. szombat**

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. helyezettnek 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 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.

2026. évi 4. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

A verseny programja: 2026. május 30. szombat 10.00 óra

edzésidő 8.30-10.00 óra

1. versenyszám:	C-U13	3 méter	fiúk és lányok
2. versenyszám:	B-U15	3 méter	fiúk és lányok
3. versenyszám:	A-U18	3 méter	fiúk és lányok
4. versenyszám:	Felnőtt	3 méter	férfiak és nők

60 perc edzésidő

5. versenyszám:	E-U9	3 méter	fiúk és lányok
6. versenyszám:	D-U11	3 méter	fiúk és lányok
7. versenyszám:	C-U13	torony	fiúk és lányok
8. versenyszám:	B-U15	1 méter	fiúk és lányok
9. versenyszám:	A-U18	1 méter	fiúk és lányok

60 perc edzésidő

10. versenyszám:	Masters	3 méter	férfiak és nők
11. versenyszám:	Masters	szinkron 3 méter	férfiak és nők
12. versenyszám:	AB-U15-18	szinkron 3 méter	fiúk és lányok
13. versenyszám:	AB-U15-18	szinkron torony	fiúk és lányok

2026. évi 4. 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. május 20. 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 **2026. május 26. 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 az MMSz-nek, 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/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 **2026. május 28. csütörtök éjfélig**.

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.

Malcolm Taylor visszavonult. A Dive Recorder rendszer kezelését átadta egy új generációs csapatnak. Átmeneti problémák adódhatnak. Aki nem kap visszaigazolást, próbálja még egyszer feltölteni a tabelláját. Amennyiben ez nem sikerül, vagy nem küld visszaigazolást a rendszer, úgy azonnal írjon a versenyiroda címére versenyiroda@hungariandiving.com. Írja meg a nevét, a versenyszámát és az ugrásait.

2026. évi 4. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

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.

Tabella cserére a versenynap első versenyszámának **kezdeté előtt 2 órával** bezárólag van lehetőség. Egyenesen a versenyirodának kell megírni a változtatást, a versenyiroda@hungariandiving.com email címre. A versenyirodának ott helyszínen mihamarabb jelezni kell, hogy elő tudja készíteni a tabella cserét.

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.

2026. évi 4. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

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.

2026. évi 4. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

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 érkeznek 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. Nyitáskor 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.

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.

2026. évi 4. 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 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

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!!!

2026. évi 4. 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

Toronyugrás 5m, 7,5m 10m*		
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	5*	5*
55-59	5*	5*
60-64	5*	5*
65-69	5*	5*
70-74	4*	4*
75-79	4*	4*
80+	4*	4*

*= 10 méterről csak talpra érkező ugrás mutatható be, amelyek nehézségi foka nem haladhatja meg a 2.0 értéket.

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

Toronyugrás – 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

2026. évi 4. felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

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

Amennyiben a szinkronugró páros egyik tagjának életkora meghaladja az **50.évet**, 10 méterről csak **talpra** érkező ugrást mutathatnak be, melyek nehézségi foka nem haladhatja meg a 2.0 értéket.

A vegyes párost egy férfi és egy női ugró alkotja.

Masters korcsoportra vonatkozó speciális szabályok műugrás sportágban

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.

A szinkronugró páros tagjai azonos nemzetiségű, de eltérő egyesület képviselői lehetnek.

A szinkronugró versenyszámban a két ugró azonos ugrást kell, hogy bemutasson (azonos ugrásszám, azonos testtartás), különben a vezetőbíró az ugrást rontott ugrásnak hirdeti, amelynek értéke 0 pont.

Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!

Magyar Műugró Szakszövetség