2026. évi 5. felkészülési verseny
VERSENYKIÍRÁS

A verseny helye: Duna Aréna
A verseny időpontja: **2026. október 10-11. 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
Masters egyéni korosztályok, 5 évenkénti bontásban, 2026. októberétől 20-24, 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 éveseinek az adott év szeptember 1. és december 31-e között lehetséges a felversenyzés a felkészítő versenyeken, de nem az Országos Bajnokságon és a Válogató versenyeken.
Minden korosztály (Mini, D, C, B és A is) utolsó éves ugrója felversenyezhet az adott év szeptember 1. és december 31-e között. Minden versenyen (és nem versenyszámban,) azonban csak egy korosztályban indulhat.
A felnőttbe viszont minden olyan B és A-korosztályos versenyző felversenyezhet, akinek megvan a felnőttre kiírt hazai versenyprogramja.
Tehát pl. egy utolsó éves B-s indulhat A-ban (de akkor B-ben nem,) és felnőttben. Egy utolsó éves C-s pedig vagy C-ben (a saját korosztályában,) vagy B-ben, de akkor csak ott! (C-s felnőttben nem versenyezhet!)
A nemzetközi versenyeken az ott megadott kiírás van érvényben.

Az **összevonásokról** döntés, a végső nevezések beérkezése után lesz.

2026. évi 5. felkészülési verseny
VERSENYKIÍRÁS

A verseny programja: 2026.október 10. szombat 10.00 óra

Edzésidő: 60/90 perc, az előnevezések alapján

1.	versenyszám:	**Mini-U7**	**minideszka**	fiúk és lányok
2.	versenyszám:	**E-U9**	**1 méter**	fiúk és lányok
3.	versenyszám:	**D-U11**	**1 méter**	fiúk és lányok
4.	versenyszám:	**C-U13**	**1 méter**	fiúk és lányok
az edzésidő, az előnevezés után kerül eldöntésre				
5.	versenyszám:	**B-U15**	**1 méter**	fiúk és lányok
6.	versenyszám:	**A-U18**	**1 méter**	fiúk és lányok
7.	versenyszám:	**F-18+**	**1 méter**	férfiak és nők
30 perc edzésidő				
8.	versenyszám:	**Masters**	**1 méter**	férfiak és nők

A tavalyi évhez hasonlóan **2026. október 11**-én, vasárnap rendezik meg a **41. SPAR Budapest Maraton®** Budapesten.

A maratoni táv útvonala úgy kerül kialakításra, hogy érinti a Dunaaréna közvetlen környezetét is. …… Árpád híd (déli oldal) – Népfürdő utcai lehajtó – Népfürdő utca – Erste székház melletti utca – Moszkva sétány (sétáló / bicikli út a Duna Aréna oldalában) - Népfürdő utca …..

A forgalom korlátozás ideje: **2026. október 11-én 10:20 – 13:50 közé esik**

A forgalomkorlátozás ideje alatt gépjárművel nem, ellenben gyalogosan továbbra is megközelíthető az uszoda.

A verseny programja: 2026.október 11. vasárnap 10.00 óra

Edzésidő: 60/90 perc, az előnevezések alapján

9.	versenyszám:	**E-U9**	**3 méter**	fiúk és lányok
10.	versenyszám:	**D-U11**	**3 méter**	fiúk és lányok
11.	versenyszám:	**C-U13**	**3 méter**	fiúk és lányok
az edzésidő, az előnevezés után kerül eldöntésre				
12.	versenyszám:	**B-U15**	**3 méter**	fiúk és lányok
13.	versenyszám:	**B-U15**	**torony**	fiúk és lányok
14.	versenyszám:	**A-U18**	**3 méter**	fiúk és lányok
15.	versenyszám:	**A-U18**	**torony**	fiúk és lányok
16.	versenyszám:	**Felnőtt**	**3 méter**	férfiak és nők
30 perc edzésidő				
17.	versenyszám:	**Masters**	**3 méter**	férfiak és nők

2026. évi 5. felkészülési verseny
VERSENYKIÍRÁS

A részvétel feltételei:

1. Az **egyesület MMSz tagsága, az egyesület és a versenyző regisztrálása az NSR-ben.**

   Csak olyan egyesület (klub) vehet részt hazai versenyen, mely tagja a Magyar Műugró Szakszövetségnek (továbbiakban MMSz). A tagság és a versenyrendszerben való részvétel feltétele, az Alapszabályban rögzített MMSz tagsági díj évi egyszeri megfizetése a megadott határidőig.

   Csak olyan versenyző vehet részt az MMSz által rendezett versenyeken, aki valamely tagegyesület műugró szakosztályának a tagja, rendelkezik NSR számmal, MMSz leigazolással, érvényes versenyengedéllyel és sportorvosi engedéllyel. A versenyző a végleges nevezése szerinti versenyszámokban vehet csak részt az adott versenyen.

2. 2/A. Az **egyesület név szerinti ELŐNEVEZÉSE**, melyet **2026. szeptember 30. 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.

   2/B. Amennyiben az érintett klub az előnevezést nem nyújtja be határidőre, de **2026. október 4. vasárnap éjfélig** megküldi, úgy **5.000 Ft/klub** büntetés megfizetése mellett részt vehet a versenyen. Ezen határidő után nevezés nem lehetséges, az egyesület nem indulhat a versenyen. Az előnevezés büntetését is tartalmazó számlát a szövetség a verseny után állítja ki.

3. 3/A. Az **egyesület VÉGLEGES név szerinti NEVEZÉSE**, melyet **2026. október 6. 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! A szövetség a számlát a leadott végleges nevezés alapján állítja ki.

   3/B. Amennyiben az érintett egyesület a végleges nevezést nem nyújtja be határidőig, úgy **10.000 Ft/klub** büntetést kell fizetnie. A végleges nevezést legkésőbb a tabella leadásának határ idejéig **2026. október 8. csütörtök éjfélig** pótolnia kell, különben a végső nevezésben nem szereplő versenyzők nem indulhatnak a versenyen. És/vagy a nevezésben szereplő versenyzők a meg nem jelölt versenyszámokban nem indulhatnak a versenyen (akkor sem, ha tabellát adnak le.) A szövetség a végső nevezés büntetését is tartalmazó számlát is a verseny után állítja ki.

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 szövetség a számlát a leadott versenyengedélyek alapján a verseny után állítja ki.

   4/A. Ha a versenyző ezzel még nem rendelkezik, akkor hiánytalanul kitöltött versenyengedélykérő lapot kell leadni, melyhez a MOB-SIR / NSR rendszerben meghatározott díj fizetendő (jelenlegi díjszabás esetén 2.500 Ft/versenyző.) A versenyengedély a szövetség főtitkárának adható le. A főtitkár csak hiánytalanul kitöltött lapokat vesz át. A **kérelem** leadási határideje **2026. október 6. kedd.**

   4/B. Amennyiben az érintett klub a kérelmet nem nyújtja be határidőre, úgy **2.500 Ft/versenyző** büntetést kell fizetnie, a versenyengedély díján felül. A versenyengedélyt ez esetben is legkésőbb **2026. október 8. csütörtökig** el kell juttatni a főtitkárnak, (vagy a szövetség által megadott módon eljárni.) Amennyiben ez nem történik meg, a versenyző nem indulhat a versenyen.

   4/C. A már korábban az adott klub színeiben érvényes versenyengedéllyel rendelkező versenyzőknek beadható **hosszabbítási kérelem**. Az E-mailen a főtitkárnak, az office@hungariandiving.com címre leadandó adatok: név, szül. idő, hely, anyja neve, NSR száma és MOB-SIR versenyengedélyszáma. A hosszabbítás leadási határideje **2026. október 6. kedd éjfélig**. Versenyengedélyhosszabbítási kérelmet a klubok vezető edzői, illetve a klub által írásban megerősített személy adhat.

   4/D. Amennyiben a **hosszabbítási kérelmet** az érintett klub nem nyújtja be határidőre, úgy **2.500 Ft/versenyző** büntetést kell fizetnie, a versenyengedély díján kívül. A versenyengedélyhosszabbítási kérelmet ez esetben is legkésőbb **2026. október 8. csütörtök éjfélig** el kell küldeni a főtitkárnak E-mailen, az office@hungariandiving.com címre (vagy a szövetség által megadott módon eljárni.) Amennyiben ez nem történik meg, a versenyző nem indulhat a versenyen.

   4/E. A versenyengedély díjára (2.500 Ft/fő/év) vonatkozó számlát és az esetlegese büntetéseket a szövetség a verseny után állítja ki.

5. A **versenyzők** versenyen való indulásának feltétele az **érvényes sportorvosi engedély,** amelyet versenyiroda/a főtitkár a végleges nevezést követően a saját adatbázisában és/vagy az NSR rendszerében ellenőriz.

   Amennyiben a versenyző sportorvosi engedélye szerepel az NSR-ben, és/vagy a szövetség adatbázisában, úgy nincs teendő.

   Jelenleg az NSR adatbázisa hiányos. Amennyiben az NSR rendszere nem mutatja maradéktalanul az aktuálisan érvényes sportorvosi engedélyeket, úgy a klub legkésőbb 2 órával az adott versenynap első versenyszámát megelőzően köteles bemutatni a versenyző kék könyvét és/vagy az OSEI lekérdezés eredményét a versenyirodának.

Kérnénk minden klubot, hogy hozzák el a versenyre a sportorvosi engedélyeket (kiskönyv vagy OSEI igazolás,) mert a sportorvosi érvényességét a klubnak (bizonyítania kell,) be kell mutatnia, az adott versenynap megkezdése előtt minimum 2 órával.

6. **Nevezési díj** 1.000 Ft/fő/egyéni versenyszám, illetve 2.000 Ft/pár/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. október 8. csütörtök éjfél.**

   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 többször 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.

   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 visszaigazolásként kapott E-maillel vagy ha a rendszer nem küldött visszaigazolást, akkor a versenyirodának elküldött ugráslistás E-maillel lehet a versenyirodában panasszal élni.

   Módosításra a versenynapot megelőző nap éjfélig, október 10-i verseny esetén **2026. október 9. péntek éjfélig,** október 11-i verseny esetén pedig **2026. október 10. szombat éjfélig,** 1.000 Ft/ tabella módosítási díj megfizetése mellett van lehetőség. Ez esetben egy új tabellát kell írni a Dive Recorder rendszerébe. Minden módosításról kötelezően értesíteni kell a versenyirodát a versenyiroda@hungariandiving.com email címre küldött értesítéssel.

   A **versenynapon** módosítás már nem adható le tabella feltöltéssel, csak a verseny helyszínén, legkésőbb 2 órával az első versenyszám megkezdése előtt. A verseny napján 0 órától a verseny megkezdéséig feltöltött tabella nem érvényes. Módosított tabella leadására 2.000 Ft megfizetése mellett van lehetőség, a vezetőbíróhoz kell fordulni a változtatási kérelemmel.

   A tabella módosításra vonatkozó számlát a szövetség a verseny után állítja ki, melyet **banki utalással** kell rendezni a megadott határidőn belül

   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.)

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 érkezik a vízbe.

2. ugrás **200A** esetén az ugrás csakis feltett kézzel indítható. Az ugrás végén az ugró, függőlegesen feltett kézzel érkezik 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 5. 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

<u>E-U9 1 méteres szám</u> 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.

<u>E-U9 3 méteres szám</u> 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.

   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 érkezzen 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 érkezzen 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.

2026. évi 5. 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 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 bemutathatók.)

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 5. 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:
Felnőttnek 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.

1 méter minimális ugrásanyaga: 104C, 203C, 303C, 403C, 5221D/5122D
Nők 5 ugrás 5 csoportból, férfiak 6 ugrás 5 csoportból.
A férfiaknak a hatodik ugrás minimum 2,1 nehézségi fokú.
Az arccal előre indított ugrásokat rohamból kell kivitelezni.

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.

Masters korosztály szabályai:

Az EA 2026. márciusától érvényes szabályai szerint rendezzük meg a versenyt.

Korosztályok:
egyéni versenyszámok: 20-24, 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
20-24	6	5
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

Masters korcsoportra vonatkozó speciális szabályok műugrás sportágban

A versenyzők szabadon választhatnak ugrást a nehézségi fok táblázatból, a kikötés annyi, hogy a **20-69 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