

2024

VERSENYRENDSZER

SZINKRONÚSZÁS



MAGYAR
SZINKRONÚSZÓ
SZÖVETSÉG

Készítették:

Erdős Eszter, Molnár Andrea

Közreműködtek:

Szakmai Bizottság, Nevelő Edző Program tagjai, Versenybíró Bizottság

2024.01.17

TARTALOM	oldal
1 BEVEZETŐ	3.
2 VERSENYNAPTÁR	5.
Versenyszámok	6
Korosztályok	7.
3 KEZDŐ ÉS REKREÁCIÓS KOROSZTÁLYOK	9.
Kötelező elemek	10.
8U korosztály	10.
10U korosztály	14.
12U korosztály	18.
Gyakorlatsor	22.
10U - 12U páros és vegyes páros technikai, csapat technikai kűr	26.
Vegyes korosztály	27.
4 WORLD AQUATICS KOROSZTÁLYOK	28.
Kötelező kihívás	29.
Csapat versenyszám - Gyerek és utánpótlás korosztály	31.
5 PONTOZÁS	32.
6 BEVEZETÉSRE KERÜLŐ SZAKMAI PROGRAMOK	33.
Kismedencés fejlesztő rendszer 6-9 éves kisgyermekek számára	33.
Minősítési rendszer és a kiemelt prémium rendszer	34.
Versenyszámok megrendezését érintő tervek a 2025. év vonatkozásában	36.
1. számú melléklet	37.
2. számú melléklet	41.
VERSENYRENDSZER 2024 - KIEGÉSZÍTÉS	42.

1. BEVEZETŐ

Immár második alkalommal tarthatjátok kezetekben a VERSENYRENDSZER című szakmai anyagunkat, mely reményeink szerint továbbra is azt a célt szolgálja majd, hogy segítséget nyújtson a megváltozott sportági szabályok adta körülményekben, a hazai-egyedi szabályok útvesztőjében, a klubversenyek feltétel rendszerében való eligazodásban.

Célunk, hogy egy anyagban összegezzük számotokra azokat a szakmai feltételeket, mellyel adott év versenyein, felmérőin részt vehetnek sportolók, legyen az szövetségi vagy klubverseny. A teljes hazai versenynaptártól kezdve az összes részleten, tudnivalón keresztül, egészen a kúridők vagy létszámi kikötésekig.

Az általatok elvárt tartalommal kapcsolatban több GOOGLE kérdőívben érdeklődtünk és válaszaitokat, észrevételeiteket beépítve alkottuk meg a 2024. évi szakmai anyagot. A Szakmai Bizottság és a Kiemelt Edzőprogram szakembereinek közös munkájával folyamatosan elemezzük a sportágat, a nemzetközi változásokat, szabálymódosításokat, melyek figyelembe vételével igyekszünk kialakítani a hazai viszonyokat és segíteni a klubéletet.


2023. évi elemzések

Versenyzők száma korosztályonként - csak magyar indulókra vonatkoztatva										
Korosztály	2020 OB,MK	2021 OB	2021 HUNOP	2021 MK	2022 OB	2022 HUNOP	2022 MK	2023 OB	2023 HUNOP	2023 MK
8 U	-	-	-	6	-	-	3	-	-	-
10 U	9	-	-	20	-	-	22	36	-	58
12 U	88	113	82	77	61	51	72	72	66	94
15 U	113	125	120	119	151	95	109	127	108	140
JUNIOR	81	71	91	102	155	132	86	144	84	86
FELNŐTT	78	70	79	72	119	79	48	89	40	60
MASTERS	1	25	25	21	30	34	26	28	28	33

Egyesületek száma adott korosztályban										
Korosztály	2020 OB,MK	2021 OB	2021 HUNOP	2021 MK	2022 OB	2022 HUNOP	2022 MK	2023 OB	2023 HUNOP	2023 MK
8 U				4			3			
10 U	3			6			6	9		11
12 U	13	11	11	10	10	9	8	12	10	13
15 U	13	14	15	12	12	10	9	10	10	13
JUNIOR	11	9	13	11	14	14	9	15	12	14
FELNŐTT	10	8	10	7	11	8	7	10	7	8
MASTERS	1	4	5	7	7	5	4	6	4	5

Egyesületek száma adott versenyen			
Verseny	Indult egyesületek száma	vidéki	budapesti
2020 OB,MK	17	7	10
2021 OB	16	5	11
2021 HUNOP	16	5	11
2021 MK	15	6	9
2022 OB	18	7	11
2022 HUNOP	16	5	11
2022 MK	15	4	11
2023 OB	18	5	13
2023 HUNOP	15	3	12
2023 MK	18	5	13

2. VERSENYNAPTÁR

 A Magyar Szinkronúszó Szövetség 2024. évi verseny és szakmai program naptára			
Dátum	Verseny/ program neve	Korosztály	Helyszín
2024. január 10. (délelőtt)	Gyerek összetartó	Gyerek	Duna Aréna
2024. január 10.	I. Coach Card előadás	Klubok	Duna Aréna
2024. január 27.	Gyerek összetartó	Gyerek	Duna Aréna
2024. január 27. délelőtt	SZINKÉP értékelői felkészítés	Értékelők	Duna Aréna
2024. január 28.	SZINKÉP felmérő	6-8, 9-10, 11-12, 13-15	Budapest
2024. február 5.	akrobatika előkészítő	Gyerek, Utánpótlás	Duna Aréna
2024. február 7. (délelőtt)	Gyerek összetartó	Gyerek	Duna Aréna
2024. február 10-11.	SYNUS Kupa	Figures, exercíces, FINA figures	Duna Aréna
2024. február 15.	II. Coach Card előadás	Klubok	Duna Aréna
2024. február 24.	Gyerek összetartó	Gyerek	Duna Aréna
2024. február 23-25.	2011-es összetartó	csak 2011-es születésűek	Duna Aréna
2024. március 4.	akrobatika előkészítő	Gyerek, Utánpótlás	Duna Aréna
2024. március 13. (délelőtt)	Gyerek összetartó	Gyerek	Duna Aréna
2024. március 22-24.	Orka Kupa	Kezdők, WA korosztályok	Székesfehérvár
2024. április 3. (délelőtt)	Gyerek összetartó	Gyerek	Duna Aréna
2024. április 3.	Coach Card fogadóóra	Klubok	Komjádi Tanácsterem
2024. április 10.	Coach Card fogadóóra	Klubok	Komjádi Tanácsterem
2024. április 13-14.	XXXII. Országos Bajnokság	Gyerek, Junior	Duna Aréna
2024. április 20-21.	XXXII. Országos Bajnokság	Utánpótlás, Felnőtt és Masters	Duna Aréna
2024. április 27.	Gyerek összetartó	Gyerek	Duna Aréna
2024. május 6.	akrobatika előkészítő	Gyerek, Utánpótlás	Duna Aréna
2024. május 8. (délelőtt)	Gyerek összetartó	Gyerek	Duna Aréna
2024. május 11-12.	Hullám Kupa	Kezdők, WA korosztályok	Pécs
2024. május 17-19.	Delfin Kupa	Kezdők, WA korosztályok	TBD
2024. május 30-június 2.	2011-es összetartó	csak 2011-es születésűek	Duna Aréna
2024. június 1.	Gyerek összetartó	Gyerek	Budapest
2024. június 3.	akrobatika előkészítő	Gyerek, Utánpótlás	Duna Aréna
2024. június 28-30.	XIII. Hungarian Open	Gyermek, Utánpótlás, Junior, Felnőtt és Masters	Duna Aréna
2024. augusztus 24.	Sirénia Kupa	Kezdők, WA korosztályok	Balatonfüred / Veszprém
2024. szeptember	Válogató		TBD
2024. október 19.	SZINKÉP felmérő	6-8, 9-10, 11-12, 13-15	Duna Aréna
2024. október 20.	JRV	10U, Gyermek, Utánpótlás, Junior - csak kűrverseny	Duna Aréna
2024. november 8-10.	XXXI. Magyar Kupa	10U, Gyermek, Utánpótlás, Junior, Felnőtt és Masters	Duna Aréna
2024. november 23-24.	XII. Aquatic Kupa	Kezdők, WA korosztályok	Érd
2024. december	Honvéd Kupa	Kezdők, WA korosztályok	Budapest



A versenynaptár folyamatosan frissítésre, kiegészítésre kerülhet. A legfrissebb verzió a szövetség honlapján mindig megtalálható. Az új időpontok, illetve a változások külön is kiküldésre kerülnek az egyesületek hivatalos e-mail címére.

VERSENYSZÁMOK, KOROSZTÁLYOK

VERSENYSZÁMOK		OB	MK	Hun Open	Kupa versenyek	SzinKép	
KEZDŐ	8U				X	Szárzföldi és vízi felméréseket	
	10U	kötelezők	X	X	X		X
		páros, vegyes páros gyakorlatsor					x
		páros és vegyespáros technikai	X	X	X		X
		csapat technikai	X	X	X		X
	12U	kötelezők					X
		páros és vegyespáros gyakorlatsor					X
		páros technikai					X
		csapat technikai					X
	12 under Youth	kötelezők	X	X	X		X
		szóló (lány, fiú) szabad	X	X	X		X
		páros szabad	X	X	X		X
vegyes páros szabad		X	X	X	X		
csapat szabad		X	X	X	X		
kombinációs kűr		X	X	X	X		
WA	Junior Senior	szóló (lány, fiú) technikai	X	X	X	X	
		szóló (lány, fiú) szabad	X	X	X	X	
		páros technikai	X	X	X	X	
		páros szabad	X	X	X	X	
		vegyes páros technikai	X	X	X	X	
		vegyes páros szabad	X	X	X	X	
		csapat technikai	X	X	X	X	
		csapat szabad	X	X	X	X	
		akrobatikus kűr	X	X	X	X	
REKREÁCIÓ	Vegyes korosztály	páros és vegyespáros szabad				X	
		kombinációs kűr				X	
		tematikus kűr				X	

Korosztály		Lány	Fiú
KEZDŐ	8U	8 évesek és fiatalabbak	
	10U	10 évesek és fiatalabbak	
	12U	12 évesek és fiatalabbak	
WA	12 under	12 évesek és fiatalabbak	
	Youth	13-15 évesek	13-16 évesek
	Junior	15-19 évesek	15-20 évesek
	Senior (+15)	15 évesek és idősebbek	
Rekreáció	Vegyes korosztály	12 - 25 évesek	

Korosztályos szabályokhoz tartozó általános kiegészítések, eltérések

WORLD AQUATICS

- Gyermek korosztályból az utolsó éves sportoló versenyezhet utánpótlás korosztályban minden versenyszámban.
- Az utánpótlás (Youth) korúak korlátozás nélkül felversenyezhetnek junior versenyszámokba.
- Felnőtt korosztályban – a WA ajánlásait figyelembe véve - csak utolsó éves utánpótlás kortól lehet rajthoz állni.

Korosztály		Lány	Fiú
WA	12 under	12 évesek és fiatalabbak	
	Youth	12-15 évesek	12-16 évesek
	Junior	13-19 évesek	13-20 évesek
	Senior (+15)	15 évesek és idősebbek	

Kezdő és rekreációs korosztály

A kezdő korosztályok - 8U, 10U, 12U - kötelező gyakorlatai, gyakorlatsorai, valamint a technikai kűrök követelményei korosztályos ajánlások.

A KUPAVERSENYEK rendezői az életkori kiírásban, nevezések elfogadásában eltérhetnek, hogy minél több sportolónak adódjon lehetőség tudásszintjének megfelelő versenyszámban, kategóriában versenyezni. Ajánlást fogalmazunk meg azonban azzal kapcsolatban, hogy az eredményhirdetésnél, a végső versenydokumentációban elkülönítve jelenjen meg a kiírt korosztály eredménye, valamint az idősebb sportolók eredménye.

Rekreációs korosztályban azok a sportolók indulhatnak, akik Youth korosztály kötelező versenyszámban nem végeztek a magyar indulók között a mezőny első felében, illetve Junior és Senior korosztályban nem indultak technikai kűrben **az adott versenyt közvetlenül megelőző Magyar Kupán vagy Országos Bajnokságon.**

Kombinációs kűrben a versenyzőknek minimálisan két korosztályból (Isd: WA) kell rajthoz állniuk.

3.KEZDŐ ÉS VEGYES KOROSZTÁLYOK

KEZDŐ ÉS REKREÁCIÓS KATEGÓRIA							
Kúridők (max)	kötelezők	páros, vegyes páros gyakorlatsor	páros technikai	páros szabad	csapat technikai	kombinációs kűr	tematikus kűr
8U	X						
10U	X	X	1:30		1:45		
12U	X	X	1:30		1:45		
Vegyes korosztály				2:30		3:00	2:00
Létszámok	kötelezők	páros, vegyes páros gyakorlatsor	páros technikai	páros szabad	csapat technikai	kombinációs kűr	tematikus kűr
8U	X						
10U	X	2 fő	2 fő		4-6 fő		
12U	X	2 fő	2 fő		4-8 fő		
Vegyes korosztály				2 fő		4-10 fő	páros, csapat (4-10 fő)

A csapat létszámokra vonatkozóan az alábbi szabályok az irányadóak:

10U technikai csapat 4-6 fő - a megadott létszám kereten belül nincs levonás.

12U technikai csapat 4-8 fő – Nyolc fő alatt minden hiányzó tagért 0,5 pont levonás jár.

Kötelező elemek

A kezdő kötelező elemeket rendező egyesületeknek a fenti elemek közül lehet a kötelező csoport mellé egy csoport elmeit választani a versenyre.

A kezdő versenyzőknek 4 elemet kell bemutatni.

A kezdőknél egyszeri újrakezdés megengedett pontlevonás nélkül. Másodszori újrakezdés esetén 1 pont levonást kell alkalmazni.

Kezdő kötelezők versenyszámban nem indulhat olyan versenyző, aki a WA szabályai szerint rendezett kötelező versenyszámban (12 under) már elindult és az eredménylistában a magyar indulók számát tekintve a mezőny első felében végzett **az adott versenyt közvetlenül megelőző Magyar Kupán vagy Országos Bajnokságon.**

8U		
COMPULSORY		DD
1	Hanyattlebegés - fél balettláb mindkét lábbal	1,3
2	Bicskalementel	1,3
OPTIONAL 1.		
1	Hasonlebegésből Front Pike pozíció felvétele	1,3
2	Lekip	1,3
OPTIONAL 2.		
1	Lekip	1,3
2	Tub helyzetben fél fordulat	1,1
OPTIONAL 3.		
1	Taposás teljes fordulattal	1,1
2	Hanyattlebegés - Arch helyzet - Hanyattlebegés	1,4

COMPULSORY

Hanyattlebegés – fél balettláb mindkét lábbal

Hanyattlebegés helyzetből fél balettláb helyzet felvétel az egyik lábbal, majd a láb nyújtása hanyattlebegésbe. A másik láb hajlításával fél balettláb felvétele, majd nyújtása kiindulóhelyzetbe. A gyakorlat végrehajtása másik lábbal is.

Bicskalemenetel

Hanyattlebegés helyzetből a lábakat vertikális pozícióba emeljük, miközben a törzs lesüllyed Back Pike helyzetbe, a lábujjak éppen a vízfelszín alatt helyezkednek el.

OPTIONAL 1

Hasonlebegésből Front Pike helyzet felvétele

Hasonlebegés helyzetből csípő hajlításával és a test fejrányú haladásával a törzs függőleges helyzetbe kerülésével Front Pike helyzet felvétel. A csípő a fej helyére kerül.

Lekip

Hanyattlebegésből térd és csípőhajlítással zsugorhelyezeten keresztül hátrabukfenc zsugor vertikális helyzetig. Csípő és a térd egyidejű nyújtásával boka vertikális helyzet felvétele. Vertikális süllyedés a víz felszín alá.

OPTIONAL 2

Lekip

Hanyattlebegésből térd és csípőhajlítással zsugorhelyezeten keresztül hátrabukfenc zsugor vertikális helyzetig. Csípő és a térd egyidejű nyújtásával boka vertikális helyzet felvétele. Vertikális süllyedés a víz felszín alá.

Tub helyzetben fél fordulat

Hanyattlebegésből a térdeket, sípcsontot és a lábfejet a víz felszínén húzva Tub helyzet felvétele. A testhelyzet megtartásával fél fordulat. A térd nyújtásával, a csípő emelésével visszaérkezés hanyattlebegés helyzetbe.

OPTIONAL 3

Taposás teljes fordulattal

Taposás oldalirányba (1 méter) – teljes fordulat – eddigi haladási iránnyal megegyezően továbbtaposás oldalra (1 méter)

Hanyattlebegés – Arch helyzet - hanyattlebegés

Hanyattlebegés helyzetből fej irányba haladva a fej elhagyja a felszín, a csípő a fej helyére kerül Arch helyzetben. A helyzet megtartása után láb irányba haladással a törzsemelésével visszakerül hanyattlebegés helyzetbe. A csípő helyére kerül a fej.

8U		
COMPULSORY		DD
1	Back Layout Position - Bent Knee Back Layout Position - both legs	1,3
2	From Back Layout Position to a Back Pike Position	1,3
OPTIONAL 1.		
1	From Front Layout Position to Front Pike Position	1,3
2	Kip Down	1,3
OPTIONAL 2.		
1	Kip Down	1,3
2	Tub Half twist	1,1
OPTIONAL 3.		
1	Eggbeater Full Twist	1,1
2	Back Layout Position to Arch Position and to Back Layout Position	1,4

COMPULSORY

Back Layout Position - Bent Knee Back Layout Position - both legs

From Back Layout Position One leg remains at the surface of the water throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a Bent Knee Back Layout Position. The toe moves along the inside of the extended leg until a Back Layout Position is assumed. The exercise should also be show with the other leg.

From Back Layout Position to a Back Pike Position

From a Back Layout Position the legs are raised to vertical as the body is submerged to a Back Pike Position with the toes just under the surface of the water.

OPTIONAL 1

From Front Layout Position to Front Pike Position

From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action

Kip Down

From a Back Layout Position partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a Vertical Position at ankle level. Vertical Descent.

OPTIONAL 2

Kip Down

From a Back Layout Position partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a Vertical Position at ankle level. Vertical Descent.

Tub Half twist

From a Back Layout Position the knees and toes are drawn along the surface to assume a Tub Position. The Half Twist is executed. These knees are straightened to resume a Back Layout Position.

OPTIONAL 3

Eggbeater Full Twist

Side eggbeater 1 meter – Full Twist – Side Eggbeater 1 meter to the same direction

From a Back Layout Position a Surface Arch Position is assumed.

From a Back Layout Position with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a Surface Arch Position with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. From a Surface Arch Position the hips, chest and face surface sequentially at the same point with foot first movement to a Back Layout Position until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action.

10U		
COMPULSORY		DD
1	Dinamikus balettlábnyitás	1,5
2	Somersault Back Pike 303	1,4
OPTIONAL 1.		
1	Spárganyitás	1,6
2	Tower variáció	1,6
OPTIONAL 2.		
1	Kipnus 316	1,4
2	Tub Vertical pozícióban fél fordulat	1,4
OPTIONAL 3.		
1	Taposásból duplakaros kitaposás	1,3
2	Swanita - to Arch Bent Knee	1,6

COMPULSORY

Dinamikus balettláb nyitás

Hanyattlebegés – félbalettláb helyzet felvétele lassú tempóban – dinamikus nyújtás balettláb helyzetbe – dinamikus hajlítás félbalettláb helyzetbe – hajlított láb lassú nyújtása hanyattlebegés helyzetbe.

Somersault Back Pike 303

Hanyattlebegés helyzetből gyors törzshajlítás a lábfej fej felé lendítésével bicskahelyzetbe miközben a törzs párhuzamos marad a víz felszínével. Ebben a pozícióban hátrabukfenc végrehajtása szünet nélkül. A fej és lábfej vízfelszín egyszerre érintésekor a csípő nyításával és tolásával egyidejűleg érkezés hanyattlebegés helyzetbe.

OPTIONAL 1

Spárganyitás

Hasonlebegés helyzetből Front Pike helyzet felvétele, a csípő a fej helyére kerül. – Spárga helyzet felvétele az egyik láb 180°-os ívben történő emelésével.

Tower variáció

Hasonlebegés helyzetből Front Pike helyzet felvétele. Az egyik láb emelése Fishtail helyzetbe. A víz felszínén lévő láb zárása vertikális süllyedéssel egyidejűleg boka vertikális helyzetbe, majd süllyedés a víz felszíne alá.

OPTIONAL 2

Kipnus 316

Hanyattlebegésből a térdeket, sípcsontot, lábujjakat a víz felszínén húzva Tuck helyzet felvétele. A helyzetet megtartva részleges hátrabukfenc végrehajtása, míg a lábszár függőleges helyzetbe nem kerül. Egyik láb nyújtásával Bent Knee helyzet felvétele. A vertikális vonal a csípő, valamint a fej és lábszár korábbi középvonala. A helyzet megtartásával vertikális süllyedés a vízfelszín alá.

Tub Vertical helyzetben fél fordulat

Kitaposás után Tub Vertical pozíció felvétele. A lábszár a víz felszínén helyezkedik el, a comb és a törzs függőleges. A helyzet megtartásával fél fordulat végrehajtása.

OPTIONAL 3

Taposásból (rákészüléssel) duplakaros kitaposás – Eggbeater

Taposás – Törzs vízfelszínhez való közelítésével „rákészülés” – Dupla karos kitaposás – Süllyedés

Swanita – To Arc Bent Knee Position

Hanyattlebegés helyzetből a fejrányába történő haladással, és az egyik láb hajlításával Bent Knee Surface Arch helyzet felvétele, a helyzet megtartása.

10U		
COMPULSORY		DD
1	Rapidly opened to Ballet Leg Position	1,5
2	Somersault Back Pike 303	1,4
OPTIONAL 1.		
1	Front Layout Position to assume Split Position	1,6
2	Tower variant	1,6
OPTIONAL 2.		
1	Kipnus 316	1,4
2	Tub Vertical Position (Table Top) - Half Twist	1,4
OPTIONAL 3.		
1	Eggbeater - boost with double arm	1,3
2	Swanita - to Arch Bent Knee	1,6

COMPULSORY

Rapidly opened to Ballet Leg Position

Begin in a Back Layout Position. One leg remains at the surface of the water throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a Bent Knee Back Layout Position. The bent leg is straightened RAPIDLY without movement of the thigh to assume a Ballet Leg Position. From a Ballet Leg Position the ballet leg is bent RAPID without movement of the thigh to a Bent Knee Back Layout Position. The toe moves along the inside of the extended leg until a Back Layout Position is assumed.

Somersault Back Pike 303

From a Back Layout Position with the trunk remaining parallel and close to the surface of the water, the legs are raised rapidly to assume a Back Pike Position. Without a pause the body somersaults backwards around a lateral axis until the feet and head simultaneously reach the surface of the water. A Back Layout Position is assumed.

OPTIONAL 1

Front Layout Position to assume Split Position

From a Front Layout Position a Front Pike Position is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a Split Position.

Tower variant

From a Front Layout Position, a Front Pike Position is assumed. One leg is lifted to a Fishtail Position. The horizontal leg is closed and simultaneously Vertical Descent is executed to a Vertical Position to ankle level. A Vertical Descent is executed.

OPTIONAL 2

Kipnus 316

From a Back Layout Position the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a Tuck Position. With continuous motion the tuck becomes more compact and a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. The trunk unrolls as the legs assume a Bent Knee Vertical Position midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A Vertical Descent is executed in a Bent Knee Vertical Position.

Tub Vertical Position (Table Top) – Half Twist

Executing boost to assume the Tub Vertical Position. The Half Twist is executed.

OPTIONAL 3

Eggbeater, boost with double arm

Eggbeater then a boost with double arm.

Swanita – To Arch Bent Knee Position

From a Back Layout Position a Bent Knee Surface Arch Position is assumed.

12U		
COMPULSORY		DD
1	Ballet Leg Single 101	1,6
2	Barracuda 301	1,8
OPTIONAL 1.		
1	Front Ariana – To Ariana Rotation (359)	1,8
2	Neptunus 344	1,6
OPTIONAL 2.		
1	Kip 311	1,6
2	Vertical Spin Up 180	1,8
OPTIONAL 3.		
1	Taposás - kitaposás félfordulattal	1,5
2	Swanita - to Knight Position	1,8

COMPULSORY

Ballet Leg Single – 101

Hanyattlebegés helyzetből az egyik láb hajlításával érkezés félbalettláb helyzetbe- A láb nyújtásával balettláb helyzet felvétele. A helyzetből a vertikális láb hajlításával fél félbalettláb helyzet felvétel, majd a térd nyújtásával érkezés hanyattlebegésbe.

Barracuda 301

Hanyattlebegés helyzetből a lábakat vertikális pozícióba emeljük, miközben a törzs lesüllyed Back Pike helyzetbe. A lábujjak a víz felszín alatt helyezkednek el. A törzs alágördülésével emelkedéssel kiszúrás Vertikális helyzetbe. Vertikális süllyedés a kiszúrással megegyező tempóban.

OPTIONAL 1

Front Ariana – To Ariana Rotation (359)

Hasonlebegés helyzetből Front Pike helyzet felvétel, a csípő a fej helyére kerül. Az egyik lábat 180°-os ívben átemeljük a vízfelszín felett spárga helyzetbe. A lábak a víz felszínéhez viszonyított helyzetét megtartva Ariana rotáció végrehajtása.

Neptunus 344

Hasonlebegés helyzetből Front Pike helyzet felvétele. Az egyik láb emelése Fishtail helyzetbe. A horizontális láb hajlításával Bent Knee helyzet felvétele, majd bokához történő vertikális süllyedés közben a térd nyújtásával érkezés vertikális helyzetbe, majd továbbsüllyedés a vízfelszín alá.

OPTIONAL 2

Kip 311

Hanyattlebegésből a térdeket, sípcsontot, lábujjakat a víz felszínén húzva Tuck helyzet felvétele. A helyzetet megtartva részleges hátrabukfenc végrehajtása, míg a lábszár függőleges helyzetbe nem kerül. A törzs alágördülésével és mindkét láb nyújtásával vertikális helyzet felvétele. A vertikális vonal a csípő, valamint a fej és lábszár korábbi középvonala. A helyzet megtartásával vertikális süllyedés a vízfelszín alá.

Vertical Spin Up 180

Boka vertikális helyzetből fél fordulat maximális magasságig, majd vertikális süllyedés a víz felszíne alá.

OPTIONAL 3

Taposás – kitaposás fél fordulattal

Taposás után kitaposás fél fordulattal tetszőleges irányba. Süllyedés.

Swanita to Kinight Position

Hanyattlebegés helyzetből a fejrányába történő haladással, és az egyik láb hajlításával Bent Knee Surface Arch helyzet felvétele. A csípő a fej helyére kerül. A helyzet megtartásával egyidejűleg a hajlított láb nyújtása lovag helyzetbe.

12U		
COMPULSORY		DD
1	Ballet Leg Single 101	1,6
2	Barracuda 301	1,8
OPTIONAL 1.		
1	Front Ariana – To Ariana Rotation (359)	1,8
2	Neptunus 344	1,6
OPTIONAL 2.		
1	Kip 311	1,6
2	Vertical Spin Up 180	1,8
OPTIONAL 3.		
1	Eggbeater - boost with twirl	1,5
2	Swanita - to Knight Position	1,8

COMPULSORY

Ballet Leg Single – 101

Begin in a Back Layout Position. One leg remains at the surface of the water throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a Bent Knee Back Layout Position. The bent leg is straightened without movement of the thigh to assume a Ballet Leg Position. From a Ballet Leg Position the ballet leg is bent without movement of the thigh to a Bent Knee Back Layout Position. The toe moves along the inside of the extended leg until a Back Layout Position is assumed.

Barracuda 301

From a Back Layout Position, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a Back Pike Position with the toes just under the surface. A Thrust is executed to Vertical Position. A Vertical Descent is executed at the same tempo as the Thrust.

OPTIONAL 1

Front Ariana – To Ariana Rotation (359)

From a Front Layout Position a Front Pike Position is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a Split Position. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water, an Ariana Rotation is performed.

Neptunus 344

From a Front Layout Position a Front Pike Position is assumed. One leg is lifted to a Fishtail Position. The horizontal leg is bent to assume a Bent Knee Vertical Position. The bent leg is extended to meet the vertical leg while descending and assuming a Vertical Position at ankle level. A Vertical Descent is executed.

OPTIONAL 2

Kip 311

From a Back Layout Position, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a Vertical Position midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A Vertical Descent is executed.

Vertical Spin Up 180

To Vertical Position - water level at the ankle - is ascending Spin with a rotation of 180° to maximum height. The Vertical Descent is executed.

OPTIONAL 3

Eggbeater – boost with twirl

Eggbeater – boost with twirl.

Swanita to Knight Position

From a Back Layout Position a Bent Knee Surface Arch Position is assumed. The bent leg straightens to assume a Knight Position.

Gyakorlatsor

A gyakorlatsorokat párosban / vegyes párosban lehet bemutatni.

A gyakorlatsorok pontozása a kötelező elemkehez hasonlóan paneleknél történik.

Amennyiben a kezdő versenyző lenevezett párja betegség miatt nem tud elindulni a versenyző egyénileg bemutathatja a gyakorlatsort, de értékelése külön történjen.

Gyakorlatsor – U10 páros

- 1-8 ütem taposás oldalra
- 1(2) ütem jobb kar magastartásba nyújtása – 3(4) ütem jobb kar könyökben történő hajlítása fej mögé – 5(6) ütem ütem jobb kar nyújtása magastartásba – 7(8) jobb kar leengedése mellső középtartásba
- 1(2-8; 1-8) ütem kar víz alá engedésével teljes (360) fordulat taposásban, helyben.
(2X8 ütem alatt
- 1 (2-8) ütem oldalúszás karlendítéssel oldalsó középtartásba
- 1-8 ütem karlendítés magastartáson keresztül hátra karkörzéssel mélytartásba a törzs 90 fokos fordításával egyidejűleg hanyatt lebegés helyzetébe
- 1-8 ütem csípő süllyesztésével Tub helyzet felvétele
- 1-8 ütem helyzet megtartásával haladás fej irányba
- 1-8 ütem hátrabukfenc a térd vízfelületen történő húzásával zsugorhelyzetből zsugorhelyzetbe érkezéssel
- 1(2-8) ütem csípőnyújtással hanyatt lebegés helyzet gyors felvétele
- 1(2-8) ütem csípőhajlítással bicskalemenetel víz alá süllyedéssel
- 1-8 ütem víz alatt 90 fokos fordulat a bírók felé
- 1 (2-8) ütem kitaposás – süllyedés
- 1-8 ütem víz alatt 90 fokos fordulat
- 1(2-8) ütem mell lábtempóval feljövétel hanyatt lebegés felsőkarral helyzetbe az eddigi haladási iránnyal ellentétesen

- 1-8 ütem haladás felső karral fej irányba
- 1(2-8) ütem felső karmunkából váltás alsó karmunkába
- 1(2) ütem egyik láb térdben történő hajlításával Fél Balettláb helyzet felvétele, 3(4) ütem csípő süllyesztésével, a nyújtott láb egyidejű hajlításával Tub helyzet felvétele, 5(6) ütem egyik láb nyújtásával másik láb csípőben történő továbbhajlításával Flamingo helyzet felvétele, 7(8) ütem lábváltás
- 1(2-4) ütem nyújtott láb leengedésével, csípőnyitással Tub helyzet felvétele, 5(6-8) hátrabukfenc zsugor vertikális helyzetbe
- 1-8 ütem zsugor vertikális helyzet megtartása
- 1-4 ütem továbbgördülés, 5-6 ütem víz felszíne alatt 90 fokos fordulat a bírók felé
- 1(2-8) ütem taposásban feljövétel, a taposás magasságának megtartása

Gyakorlatsor – U12 páros

- 1-8 ütem taposás oldalra
- 1-8 ütem taposás fél fordulattal
- 1 (2-8) ütem gyors fél fordulat továbbfordulással
- 1 (2-4) ütem oldalúszás, 5-8 ütem oldalúszásban karemelés oldalsó középtartásba
- 4 mozdulatból álló tetszőleges karmunka (kiinduló karhelyzet oldalsó középtartás)
- 1 (2-8) ütem karlendítéssel előre és a törzs 90 fokos fordításával hasra Front Pike helyzet felvétele
- 1(2) ütem egyik láb lendítésével Fishtail helyzet felvétele, 3(4) ütem víz felszínén lévő láb hajlításával Bent Knee helyzet felvétele 5(6) ütem lábtartáscsere, 7(8) ütem lábtartáscsere
- 1-8 ütem lábnyújtással egyidejűleg süllyedés boka vertikális helyzetbe, majd tovább a víz felszín alá süllyedéssel
- 1-8 ütem víz felszín alatt
- 1 (2-8) ütem mell lábtempóval feljövétel hanyatt lebegés helyzetbe

- 4 helyzetet tartalmazó (Balettláb – Fél Balettláb– Flamingo helyzet) lábkombináció
- 1 (2-4) Zsugorhelyzet, 5-8 hátrabukfenc
- 1-4 ütem víz felszíne alatt 90 fokos fordulat a bírók felé, 5 (6-8) ütem páros karú kitaposás
- 1-8 ütem víz felszín alá süllyedés, víz alatt 90 fokos fordulattal
- 1-6 ütem vertikális helyzet felvétele a vízfelszín alatt, 7(8) ütem boka vertikális helyzetbe való emelkedés
- 1-8 ütem emelkedés Bent Knee helyzetbe
- 1-8 ütem süllyedés 180 fokos fordulattal vertikális helyzetbe bokaszintig
- 1(2-8) ütem gyors láblehúzás a vízfelszín alá, majd az eddigi haladási iránnyal ellenkezőleg való elhelyezkedés taposásban a vízfelszín alatt
- 1 (2-4) ütem tapsosában feljövétel a víz felszínére, 5-8 ütem haladás előre taposásban
- 4 mozdulat egy kézzel végrehajtott karmunka előre taposás közben
- 1(2-4) ütem rátaposás 90 fokos fordulattal a bírók felé 5-8 ütem haladás oldalra az eddigi haladási iránnyal megegyezően
- 1 (2-8) ütem oldalúszás
- 1 (2-8) ütem karlendítéssel előre és a törzs 90 fokos fordításával előre Front Pike helyzet felvétele
- 1-8 ütem spárga helyzet felvétele az egyik láb emelésével
- 1-8 ütem elől lévő láb zárásával Arch helyzeten keresztül hanyatt lebegés helyzet felvétele
- 1 (2-8) ütem törzs 180 fokos fordításával hasontaposás helyzetbe kerülés
- 1(2-8) ütem kitaposás 90 fokos fordulattal a bírókkal szemben, süllyedés

Magyarázat:

1(2) ütem –	1. ütem mozdulat (2.) ütem helyzet megtartása, mozgásszünet
1 (2-8) ütem	1. ütem mozdulat (2-8) ütemen keresztül folyamatosan, azonos ütemben végrehajtott mozgás vagy mozdulat
1-8 ütem	8 ütemen keresztül folyamatosan, azonos ütemben végrehajtott mozgás vagy mozdulat

10U - 12U páros és vegyes páros technikai, csapat technikai kűr

TECHNIKAI KŰR ELEMEEK - 10U			
	Difficulty 1	10U Páros, vegyes páros, csapat technikai	DD
TRE 1	BALETLÁB KOMBINÁCIÓ	Mindkét lábbal gyors balettláb nyitás Tub helyzetből - Flamingo helyzet - lábváltás Tub helyzet	0,04
TRE 2	FLEXIBILITY	Tuck helyzetből gyors spárganyitás	0,05
TRE 3	AIRBORNE WEIGHT	Front Pike helyzetből Bent Knee emelés	0,05
TRE 4	ROTATION	Bent knee helyzetből vertikális zárás bokához 180° forgás alatt	0,15
TRE 5	THRUST	Kiszúrás lecsapással	0,15
TECHNICAL ROUTINE ELEMENTS - 10 and under			
	Difficulty 1	10 and under Technical Routine Elements (duet, mixed duet, team)	DD
TRE 1	BALLET LEG COMBINATION	From a Tub Position, both legs are opened (alternately) rapidly to Ballet Leg Position. A Flamingo Bent Knee Position is executed, then switched the legs. Then lowered to Tub Position.	0,04
TRE 2	FLEXIBILITY	Rapid split by one leg from Tuck Position	0,05
TRE 3	AIRBORNE WEIGHT	Front Pike to Bent Knee Vertical Position.	0,05
TRE 4	ROTATION	From a Bent Knee Vertical Position 180° spin is executed as the Bent Knee is extended to Vertical Position and completed as the ankles reach the surface of the water.	0,15
TRE 5	THRUST	Thrust with crashing	0,15
TECHNIKAI KŰR ELEMEEK - 12U			
	Difficulty 2	12U Páros, vegyes páros, csapat technikai	DD
TRE 1	BALETLÁB KOMBINÁCIÓ	Kétszer gyors balettláb nyitás Tub helyzetből - Flamingo helyzet - lábváltás - dupla balettláb helyzetbe lábemelés	0,04
TRE 2	FLEXIBILITY	Walkover Front - spárga zárás Arch helyzeten keresztül hanyattlebegésbe	0,10
TRE 3	AIRBORNE WEIGHT	Front Pike helyzetből dupla vertikális	0,15
TRE 4	ROTATION	Dupla vertikális helyzetből 180 leforgás	0,35
TRE 5	THRUST	Kiszúrás egy lábbal	0,30
TECHNICAL ROUTINE ELEMENTS - 12 and under			
	Difficulty 2	12 and under technical routine elements (duet, mixed duet, team)	DD
TRE 1	BALLET LEG COMBINATION	From Tub Position the legs are opened rapidly twice to Ballet Leg Position. A Flamingo Bent Knee Position is executed, then switched the legs. The bent leg is lifted to Double Ballet Leg Position.	0,20
TRE 2	FLEXIBILITY	Walkout Front	0,10
TRE 3	AIRBORNE WEIGHT	Front Pike to Vertical Position	0,15
TRE 4	ROTATION	Spin descending 180	0,35
TRE 5	THRUST	Thrust with one leg	0,30

Egyéb kiegészítés

Egy további 8 mozdulatos karmunka oldalirányú taposásban (4 mozdulat egy karral, 4 mozdulat két karral) mely bárhol elhelyezhető a kűrben.

Additional required movement

Eggbeater to the side for 8 movements - (4 movements with one arm, then 4 movements with double arms) which can be placed anywhere in the routine.

1. ~~A technikai kűrök esetében az asszisztens bíró ellenőrzi a kűrök előírt tartalmi elemeit. A versenyen csak ezek megléte kerül ellenőrzésre, a részben kitöltött edzői kártya segítségével.~~
2. A technikai kűröknek tetszőleges sorrendben kell tartalmaznia a kötelező elemeket. Edzői kártya kitöltése kötelező.
3. ~~A technikai kűrök EGY szabadon választott hybridet is tartalmazhatnak, de nem előírás. A technikai kűrök NEM tartalmazhatnak szabadon választott hybridet.~~
- 4.. U10 korosztályban a Szövetség által rendezett versenyeken versenyszámonként külön is el lehet indulni. (Kötelezőben való indulás nem feltétele a technikai kűrökben való indulásnak. A versenyszámok eredményhirdetése külön történik.)
5. Az U12 technikai csapatban maximum 2 olyan versenyző is elindítható, akik FINA kategóriában is rajthoz álltak vagy állnak kötelezők vagy páros versenyszámban.
6. A dokumentum végére beillesztésre került az 1. számú melléklet, mely a kiegészítéseket, pontosításokat tartalmaz az U10, U12 korosztály technikai kűrökkel kapcsolatban.

Vegyes Korosztály – páros és vegyespáros szabad kűr, kombinációs kűr, tematikus kűr

Vegyes korosztályú versenyszámoknak nincsenek előírt elemei, a kűrök tartalma szabadon választott. Kombinációs kűr és a páros / vegyes páros tartalmi követelményei megegyeznek az utánpótlás korosztály versenyszámainak tartalmi követelményeivel.

A tematikus kűröknél eszközhasználat parton és vízben is megengedett.

A kombinációs kűrben vagy a tematikus csapatban maximum a rajthoz állók létszámának 50%-a lehet az adott évben, vagy az azt megelőzőben WA versenyző.

4. WA KOROSZTÁLYOK

WA											
Versenyszámok	kötelezők	szóló (lány, fiú) technikai	szóló (lány, fiú) szabad	páros technikai	páros szabad	vegyes páros technikai	vegyes páros szabad	csapat technikai	csapat szabad	kombinációs kűr	akrobatikus kűr
12 under	X		X		X		X		X	X	
Youth	X		X		X		X		X	X	
Junior		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Senior (+15)		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kűrvidők + - 5mp	kötelezők	szóló (lány, fiú) technikai	szóló (lány, fiú) szabad	páros technikai	páros szabad	vegyes páros technikai	vegyes páros szabad	csapat technikai	csapat szabad	kombinációs kűr	akrobatikus kűr
12 under			2:00		2:30		2:30		3:00	3:00	
Youth			2:00		2:30		2:30		3:00	3:00	
Junior		2:00	2:15	2:20	2:45	2:20	2:45	2:50	3:30		3:00
Senior (+15)		2:00	2:15	2:20	2:45	2:20	2:45	2:50	3:30		3:00
Létszámok	kötelezők	szóló (lány, fiú) technikai	szóló (lány, fiú) szabad	páros technikai	páros szabad	vegyes páros technikai	vegyes páros szabad	csapat technikai	csapat szabad	kombinációs kűr	akrobatikus kűr
12 under		1 fő	1 fő		2 fő		2 fő		8 fő	4-10 fő	
Youth		1 fő	1 fő		2 fő		2 fő		8 fő	4-10 fő	
Junior		1 fő	1 fő	2 fő	2 fő	2 fő	2 fő	8 fő	8 fő		8 fő
Senior (+15)		1 fő	1 fő	2 fő	2 fő	2 fő	2 fő	8 fő	8 fő		8 fő

Csapat rövidprogram, szabadprogram és akrobatikus kűr esetén minden 8 főnél kisebb létszámú csapat esetén annyiszor fél (0,5) pontot kell levonni, ahány fővel kevesebben vannak, mint nyolc (8). (ld. AS 13.2).

Kötelező kihívás

WA - 12 és fiatalabb korosztály (gyerek)

Állandó kötelező elemek:

106 Straight Ballet Leg DD 1,6

301 Barracuda DD 1,8

Választható kötelezők közül az alábbi beosztás szerint:

Synus Kupa, Orka Kupa, Országos Bajnokság

2. csoport

363 Water Drop DD 1,8

401 Swordfish DD 2,1

Hullám Kupa, Delfin Kupa, Hungarian Open

3. csoport

311 Kip DD 1,6

227d Swanita Spinning 180° DD 1,9

JRV, Magyar Kupa, Aquatic Kupa, Honvéd Kupa

1. csoport

359 Front Ariana DD 2,2

348 Tower DD 1,9

WA – YOUTH (13-15) korosztály (utánpótlás)

A versenyek mellett megjelölt csoportokból 1 csoport kerül kisorsolásra. Minden versenyző ugyanannak a csoportnak a 2 kötelező elemét mutatja be.

SYNUS Kupa 2-3-4

Orka Kupa 2-3-4

Országos Bajnokság	3-4-5
Hullám Kupa	3-4-5
Delfin Kupa	4-5-6
HUN OPEN	4-5-6
JRV	5-6-1
Magyar Kupa	5-6-1
Aquatic Kupa	6-1-2
Honvéd Kupa	6-1-2

1. csoport

140 g Flamingo Bent Knee, Twist Spin	DD 2,9
437 Cyclone, Open 180°	DD 2,6

2. csoport

308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	DD 2,9
407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation	DD 2,6

3. csoport

356f Whip Continuous Spin 720°	DD 3,0
441 Saturn	DD 2,5

4. csoport

352 Venus	DD 3,0
240i Albatross Spin Up 360°	DD 2,5

5. csoport

144 Rio Straight Leg	DD 3,1
421 Walkover Back Closing 360°	DD 2,4

6. csoport

440d Ipanema Spinning 180°	DD 3,1
311j Kip Combined Spin	DD 2,4

Csapat versenyszám - Gyerek és utánpótlás korosztály

Csapat versenyszámokban kötelező hibridek kerülnek meghatározásra: A és B nehézségi szinten, kombinálhatóan a szinteket, felcserélhető sorrendben.

A hibridekkel kapcsolatos kiegészítés a 2. számú mellékletben található.

A csapat hibridekre vonatkozó előírás a magyar egyesületekre nézve kötelező az összes hazai versenyen (szövetségi, kupaversenyek), a hazai rendezésű nemzetközi versenyeken a külföldiek részére ez nem előírás.

Magyar Szinkronúszó Szövetség						
12&under - HYBRIDEK						
A						
1A	AW3	AW4	F5			1
2A	AW1	AW2	R1	R2		0.7
3A	T2	AW3	AW2			0.75
4A	AW1	R2	F5			0.65
5A	AW4	F5				0.7
6A	SZABAD HYBRID					
B						
1B	AW3	R1	F2			0.55
2B	AW2	AW1	R2			0.55
3B	AW2	R1	AW2	R1		0.6
4B	AW2	R2	F1			0.55
5B	AW4	F2				0.55
6B	SZABAD HYBRID					
Magyar Szinkronúszó Szövetség						
AG 13-15 - HYBRIDEK						
A						
1A	R3	AW3	R5	R3	F5	2.05
2A	T5	AW3	R3	R3		1.65
3A	AW4	R3				0.9
4A	R3	R3	AW2	F5	F5	1.55
5A	R3	R3	AW4	AW2		1.5
6A	AW4	R3	AW4	R3		1.8
B						
1B	R3	AW2	F5			0.85
2B	T3	R3				0.8
3B	AW3	R3				0.75
4B	AW3	R1	F5			0.55
5B	AW4	R3				0.9
6B	R3	AW4	AW2			1.05

A táblázatban szereplő Gyerek korosztály csapat hibridek az alábbi linken érhetők el:

<https://drive.google.com/drive/folders/1n2QzzLT1KXE3GjKZ3LSMoFKVhW--XYIz>

A táblázatban szereplő Utánpótlás korosztály csapat hibridek az alábbi linken érhetők

el: <https://drive.google.com/drive/folders/1-3mlyJtIUih9zqsZ1OAOFJR4eUaKrxZI>

5.PONTOZÁS

Kezdő és Vegyes korosztály

Kötelező elemek:

A kezdőknél (8U, 10U, 12U) egyszeri újrakezdés megengedett pontlevonás nélkül. Másodszori újrakezdés esetén 1 pont levonást kell alkalmazni.

Gyakorlatsor:

A gyakorlatsorok pontozása a kötelező elemkehez hasonlóan paneleknél történik.

Kűrök:

10U technikai csapat 4-6 fő - a megadott létszám kereten belül nincs levonás.

12U technikai csapat 4-8 fő – minden nyolc fő alatti létszámnál a hiányzó tagokért 0,5 pont levonás jár.

Kezdő és Vegyes korosztályok kűr versenyszámainál Coach Card kitöltése kötelező minden hazai rendezésű versenyen.

World Aquatics korosztályok

Kötelező elemek:

Gyerek és utánpótlás korosztályban a Versenyrendszer 2024 dokumentumban meghatározott Kötelező kihívás szerint történik az elemek sorsolása. A versenyeken ugyanazt 2 kötelező elemet kell bemutatnia minden versenyzőnek.

Technikai kűr versenyszámok:

Minden versenyen a World Aquatics 2022-25 pontozási szabályai az irányadóak.

Kiegészítés: A technikai csapat versenyszámoknál (junior, felnőtt) az akrobatikus elemeknél a DD -nél nincs alsó határ.

Szabad program versenyszámok:

Minden versenyen a World Aquatics 2022-25 pontozási szabályai az irányadóak.

6. BEVEZETÉSRE KERÜLŐ SZAKMAI PROGRAMOK

KISMEDENCÉS FEJLESZTŐ RENDSZER 6-9 ÉVES KISGYERMEKEK SZÁMÁRA

A 2024-es évtől bevezetésre kerül a SZINKÉP programon belül a KISMEDENCÉS oktatás, sportági előkészítő rendszere is. Célunk, hogy az immár 2 éve futó sikeres fejlesztő programot kiegészítsük egy előkészítő szakasszal, amikor korai gyermekkorban, akár úszástudás nélkül kapcsoljuk be a kisgyermekeket a sportágba, majd tartjuk meg úgy az érdeklődésüket, hogy sokkal komfortosabb környezetben, alacsony vízmélységben, melegvizet közegben fejlesztjük őket. Az új programot néhány egyesület már korábban is alkalmazta, így rendelkezünk ide vonatkozó tapasztalattal, azonban a sportág sikeres jövője múlhat azon, hogy milyen mértékben sikerül központi stratégiaként meghonosítani a korai sportágspecifikus képzést.

Előnye, hogy az úszásoktatás célzott korosztályaival kelhetünk – még időben – versenyre, akkor, amikor a szülő nemcsak a biztos úszástudást kapja a program által, hanem már előkészítő ismereteket, célzott mozgásfejlesztést, csoportos együttműködést, téri tájékozódási képességeket, koordinációs feladatokat, ritmus és tempó gyakorlatokat is elsajátíthat gyermeke. Ezáltal egy sokkal színesebb és összetettebb fejlesztésben részesülhetnek a kisgyermekek, mint a hagyományos úszóleckék világa.

Célunk, hogy a program tematikája, eszköz és humán erőforrás feltételei egységes brand-ként jelenjenek meg minden bekapcsolódni kívánó klubnál, élesen különüljön el a hagyományos úszásoktatás tanóráitól, ezért segítségül szeretnénk felállítani a javasolt program kereteit, melyet a SZINKÉP rendszer-ben olvashatnak.

A MINŐSÍTÉSI RENDSZER ÉS A KIEMELT PREMIUM RENDSZER

I. MINŐSÍTÉSI RENDSZER

A sportág szakmai vezetése és a Szövetség elnöksége nagyon fontosnak tartja, hogy a klubokban folyó munka, eredményesség, klub aktivitás mérőszámai alapján éves periódusban állapítsa meg a hazai klubok rangsorát. Ez a több mutatót is vizsgáló és ez év februárjában elfogadott MINŐSÍTÉSI RENDSZER hivatott arra, hogy MŰHELYTÁMOGATÁSBAN részesítse a klubokat az éves rangsor alapján. (a részleteket lásd a Minősítési Rendszer 2023.-ban). 2023-ban már ezen pontrendszer alapján született meg az egyesületi rangsor a 2023-as évre vonatkoztatva. A rendszer újításai a teljesség igénye nélkül a következők:

- Százalékokban kifejezve súlyozza a különböző kritériumok alapján elnyerhető pontokat, figyelembe véve a World Aquatics legújabb követelményeit és a sportág vízionált jövőjét.
- Két csoportban vizsgálja a pontrendszer a hazai klubokat. Egyrészt az MSZÚSZ által rendezett versenyeken (Országos Bajnokság, Magyar Kupa) elért eredmények alapján, mely 60%-ban reprezentálja majd a klubot, másrészt pedig a klubélet, létszám, fejlesztési program, utánpótlás képzés, aktív versenyengedélyek szerint, 40%-ban.
- A Szövetségi versenyeken elért eredmények mellett meg kívántuk jeleníteni azt a nem elhanyagolható faktort, hogy hány sportoló vesz részt az adott klubból a hazai legfontosabb megmérettetéseken.

MINŐSÍTÉSI RENDSZER			
VERSENYEREDMÉNYEKEN KÍVÜLI BÓNUSZ	%	40% a teljes értékelésből	MAGYARÁZAT
SZINKÉP résztvevő sportolók száma a SZINKÉP értékelő rendszer alapján, melynek pontértéke kerül átváltásra a Minősítési rendszerben	25%		a legtöbb SZINKÉP versenyzőt indító klub kapja a maximum elérhető pontot, a többi ez alapján arányosan
Válogatott sportolók száma UP-ban az adott évben	10%		a legtöbb válogatott sportolót adó klub kapja a maximum elérhető pontot, a többi ez alapján arányosan
Válogatott sportolók száma Junior Felnőtt korosztályban az adott évben	15%		a legtöbb válogatott sportolót adó klub kapja a maximum elérhető pontot, a többi ez alapján arányosan
10U korosztályú csapat kiállítása OB-n vagy MK-n	15%		van vagy nincs csapata 10U korosztályban
Éves versenyengedélyek száma az adott évben	15%		a legtöbb versenyengedéllyel rendelkező klub kapja a maximum elérhető pontot, a többi ez alapján arányosan
Szövetségi versenyeken való indulás versenyzői létszám szerint	20%		a legtöbb elindult versenyzővel rendelkező klub kapja a maximum elérhető pontot, a többi ez alapján arányosan

VERSENYEREDMÉNYEKEN ALAPULÓ BÓNUSZ	%	60% a teljes értékelésből	MAGYARÁZAT
Szövetségi versenyeken kötelezőkben elért legjobb eredmény klubonként	12%		2 korosztály 12-10-8-6-4-2 pont
Szövetségi versenyeken technikai egyéniben elért legjobb eredmény klubonként	6%		2 korosztály 6-5-4-3-2-1 pont
Szövetségi versenyeken hosszú egyéniben elért legjobb eredmény klubonként	6%		4 korosztály 6-5-4-3-2-1 pont
Szövetségi versenyeken technikai csapatban elért eredmény klubonként	15%		3 korosztály 15-12,5-10-7,5-5-2,5 pont
Szövetségi versenyeken technikai párosban elért legjobb eredmény klubonként	10%		3 korosztály 10-8-6,4-4,8-3,2-1,6 pont
Szövetségi versenyeken hosszú csapatban elért legjobb eredmény klubonként	15%		4 korosztály 15-12,5-10-7,5-5-2,5 pont
Szövetségi versenyeken hosszú párosban elért legjobb eredmény klubonként	10%		4 korosztály 10-8-6,4-4,8-3,2-1,6 pont
Szövetségi versenyeken kombinációs kűrben elért legjobb eredmény klubonként	11%		2 korosztály 11-9-7,2-5,4-3,6-1,8 pont
Szövetségi versenyeken akrobatikus kűrben elért legjobb eredmény klubonként	15%		2 korosztály 15-12,5-10-7,5-5-2,5 pont

Az MSZÚSZ rendelkezésre álló forrásai szerint évente az első 10 klubot kívánja műhelytámogatásban részesíteni, a következő szerint:

1. kategória I-III. helyezett klubok
2. kategória IV-VI. helyezett klubok
3. kategória VII-X. helyezett klubok

II. KIEMELT PREMIUM RENDSZER

A fentiek mellett szeretné az MSZÚSZ kiemelten támogatni azokat a klubokat is, melyek fokozott hangsúlyt fektetnek az utánpótlás fejlesztésre, felismerve azt a stratégiai célt, hogy hosszú távon csak a fiatal sportolók fejlesztése mellett léphet előre a hazai rangsorban egy-egy klub is, miközben szélesítheti sportolói bázisát, és legfőbb célként a teljes magyar szinkronúszó sport nemzetközi megítélését és hosszú távú eredményességét is biztosítja.

Az alábbi mérőszámok alapján tehát az adott naptári évben a legjobb eredményt elérő klubok, az év végén kiemelt támogatásban részesülnek. Célunk, hogy ezen kritériumok ismeretében különös gonddal fejlesszék a klubok a jövő utánpótlását, biztosítva ezzel a sportág töretlen hazai fejlődését, valamint az egyesületek sportági jártasságát.

1. kategória I-III. helyezett klubok
2. kategória IV-VI. helyezett klubok
3. kategória VII-X. helyezett klubok

KIEMELT PREMIUM RENDSZER	
SZINKÉP résztvevő sportolók száma a SZINKÉP értékelő rendszer alapján	10%
Válogatott sportolók száma UP-ban az adott évben	10%
Gyermek összetartókon résztvevő versenyzők száma	10%
10U korosztályú csapat kiállítása OB-n és MK-n	10%
10U korosztályú páros kiállítása OB-n és MK-n	5%
UP és 12 éves és fiatalabb korosztályban csapat kiállítása OB-n és MK-n	10%
UP és 12 éves és fiatalabb korosztályban csapat I-III. eredmény OB-n és MK-n	15%
UP és 12 éves és fiatalabb korosztályban páros I-III. eredmény OB-n és MK-n	5%
Külföldi versenyen UP és 12 éves és fiatalabb korosztályban csapatban való indulás	10%
Kötelezőkben elért legjobb eredmény klubonként OB-n és MK-n legjobb 20-ból	15%

VERSENYSZÁMOK MEGRENDEZÉSÉT ÉRINTŐ TERVEK A 2025. ÉV VONATKOZÁSÁBAN

- Szóló versenyszám kivezetése gyerek és utánpótlás korosztályban
- 8U korosztály versenyeztetésének bevezetése kötelező gyakorlatok versenyszámban a szövetségi versenyeken

A dokumentum tartalma a World Aquatics újonnan megjelenő szabályaival folyamatosan bővül és frissül, melyről folyamatosan tájékoztatást adunk majd.

Amennyiben pontatlanságot, következetlenséget, hibát észlel, kérjük **e-mailben** jelezze a Magyar Szinkronúszó Szövetség Szakmai Bizottságának email címére. Köszönjük!

1. számú MELLÉKLET

Általános előírások U10 és U12 Technikai Kűrökre

1. Ha egy vagy több versenyző egy elemet vagy annak egy részét kihagyja, vagy helytelen műveletet hajt végre egy elemben, az elem DD-jét a technikai kontrollerek 0-ra módosítják.
2. Az összes technikai előírt elem végrehajtása kötelező, az elemek sorrendje szabadon választott. A végrehajtás sorrendjét a Coach Cardon jelölni kell. A Coach Cardot a versenykiírásban szereplő határidőre le kell adni.
3. A szükséges technikai elemeket és átmeneteket minden páros-, vagy csapattagnak egyidejűleg és ugyanabba az irányba kell végrehajtania.
4. További hybrid jellegű mozgásokkal kiegészíthetők a hybrid jellegű Technikai Elemek. Ezek a mozgások nem növelik a Technikai Elem nehézségét és nem minősülnek további hybrideknek.
5. További szabad hybridek és akrobatikus elemek végrehajtása nem megengedett.
6. A Technikai elemeket egymástól elválasztva, jól felismerhető módon kell végrehajtani.

U10, U12 technikai kűrök pontozása

Az alábbi kitételeken kívül a WA 2022-27 szabályai érvényesek:

- Az Elements panel pontjai a a DD-n kívül következő szorzókkal kerülnek korrigálásra
TRE FC= 10
- Az Impression panel pontjai a következő szorzókkal kerülnek korrigálásra
Choreography and musicality FC= 0,70
Performance FC= 0,50
Transition FC= 0,50

Levonások:

- Létszám miatti levonások:

10U technikai csapat 4-6 fő - a megadott létszám kereten belül nincs levonás.

12U technikai csapat 4-8 fő – minden nyolc fő alatti létszámnál a hiányzó tagokért 0,5 pont levonás jár az összpontszámból.

- Szinkronitás hibák miatti levonások:

Az U10 és U12 páros vegyespáros és csapat versenyszámokban a Szinkronitás Kontrollerek által megállapított szinkronitásbeli eltérések a megfelelő faktoriallátva levonásra kerülnek az Elements pontszámból.

Kis hiba: 0,05 pont levonás/hiba

Közepes hiba: 0,3 pont levonás/hiba

Nagy hiba: 1,0 pont levonás/hiba

A szinkronitás hibák az Elements összpontszámát nullára csökkenthetik, de tovább nem.

A szinkronitás hibák leírását a FINA AS Manual for Routines tartalmazza.

Egyéb levonások

Ha a megengedett elemnél többet hajtanak végre a versenyzők két pont kerül levonásra az Elements pontszámból.

Ha átlélik a megadott kúridő limitet egy (1) pont kerül levonásra az összpontszámból.

Ha hiányzik az előírt taposás kombináció a kúrból fél (0,5) pont kerül levonásra.

U10 and U12 TECHNICAL ROUTINES GENERAL REQUIREMENTS

1. If 1 or more competitors omits all or part of an element or performs an incorrect action in an element, the technical controllers modify the DD to zero.
2. All technical required elements must be performed in the selected order. The order of performance must be declared on the Coach Card. The Coach Card must be submitted by the deadline specified in the invitation.
- 3 The Technical Required Elements and Transitions are to be performed simultaneously and facing the same direction by all duet or team members.
4. Additional movements can be added immediately before and after (breath to breath) hybrid type Required Elements. Those movements will not add any extra difficulty nor will be considered as the additional hybrids.
5. Additional hybrids and acrobatic elements are not allowed.
6. Required Elements must be performed separated by other content, the execution must be clear.

Calculation of the results

Deviation from the World Aquatics -Rules (2023-2025)

- Factorization for the Technical Required Elements

Technical Required Elements FC= 10

- Factorization for the Artistic impression Panel

Choreography and musicality FC= 0,70

Performance FC= 0,50

Transition FC= 0,50

Penalties

- Number

10U technical team: 4-6 athletes - there is no deduction. Minimum number of athletes are four (4)

In 12U technical team routines half (0.5) point penalty shall be deducted from the total score for each member less than eight (8). Minimum number of athletes are four (4)

- Synchronization errors

For all routines, the sum of all synchronization errors (unequal actions) observed by Synchronisation Technical Controllers, STC, (each factored by its assigned value) will be deducted from the Elements score.

Types of Synchronization Errors and penalty values:

Small: 0.05 points

Obvious: 0.3 points

Major: 1.0 points

The description of small, obvious, and major synchronization errors (unequal actions) is detailed in the FINA AS Manual for Routines. Maximum deduction can reduce the Elements score to zero, but not to a negative Elements score.

Other

A two-point penalty shall be deducted from the Elements score for each element exceeding the predetermined number assigned to the particular event and category.

A one (1) point penalty shall be deducted from the overall score if there is a deviation from the specified routine time limit allowed for the routine.

Half (0.5) point penalty shall be deducted from the Artistic Impression score if the additional required movements are not performed.

2. számú MELLÉKLET

Gyerek és utánpótlás korosztály csapat versenyszámhoz

- A és B hybrid sor (A: nehezebb, B: könnyebb)
- A KŰR SORÁN: hybridenként választható az A vagy B kategória (mint a junior és felnőtt rövid programok esetében)
- A KŰR SORÁN: a hibridek sorrendje szabadon választható. A kiválasztott hibrideket (A vagy B) a Coach Cardon a végrehajtás sorrendjében kell feltüntetni
- A HYBRID SORÁN: a megadott kódok sorrendje felcserélhető. A kódokat a Coach Cardon a végrehajtás sorrendjében kell feltüntetni
- A HYBRID SORÁN: a megadott kód szinteken belül a konkrét elem választható

pl.: R2

- R2 = 1 vagy 2 lábbal végrehajtott swirl 720-1080 fordulat alatt VAGY
- R2 = 1 vagy 2 lábbal végrehajtott leforgás 180 fokos fordulat alatt VAGY
- R2 = 1 lábbal végrehajtott 180 fokos twist/twirl

pl.: AW 4

- AW4 = 1 vagy 2 lábbal végrehajtott, minimum 3 másodpercig tartó lábkombináció
- az előírt hibridek során bemutatott AW4 csupán iránymutatás, egyéb mozdulatsor, illetve kevesebb vagy több mozdulat is megengedett (a zene tempójának és a sportoló tudásának függvényében)

- A választott hibrid minden kódját a csapat minden tagjának végre kell hajtani, a kódok faktorizálására nincs lehetőség. Ajánlott de nem kötelező, hogy a csapat tagjai minden kódot egyidőben hajtsanak végre.
- Bármely hibrid tetszőleges bónuszokkal kiegészíthető, ezáltal a hibrid nehézsége (DD) növelhető.
- Bármely hibrid egyéb mozdulatokkal kiegészíthető, de egyéb nehézségi kódokkal nem bővíthető, így a plusz mozdulatok nem növelik a DD értékét.
- Utánpótlás korosztályban az AS Rules Appendix III.-nak megfelelően a 2. hibridben szereplő a kiszúrási kódot (T5 vagy T3) a csapat minden tagjának egyidőben kell végrehajtania. Ezen kívül egy választott R3 kódnak süllyedő 720 forgásnak kell lennie, melyet a csapat minden tagjának egyidőben kell végrehajtania.

VERSENYRENDSZER 2024 - KIEGÉSZÍTÉS

2023. december

- 7. oldal.
Vegyes korosztály életkori meghatározásnál a felső életkor **25 életévre** került módosításra
- 8. oldal
Rekreációs korosztályban azok a sportolók indulhatnak, akik Youth korosztály kötelező versenyszámban nem végeztek a magyar indulók között a mezőny első felében, illetve Junior és Senior korosztályban nem indultak technikai kűrben **az adott versenyt közvetlenül megelőző Magyar Kupán vagy Országos Bajnokságon.**
- 10 oldal
Kezdő kötelezők versenyszámban nem indulhat olyan versenyző, aki a WA szabályai szerint rendezett kötelező versenyszámban (12 under) már elindult és az eredménylistában a magyar indulók számát tekintve a mezőny első felében végzett az **adott versenyt közvetlenül megelőző Magyar Kupán, vagy Országos Bajnokságon.**
- 27. oldal
1. pont törlésre kerül.
3. pont törlésre kerül. A technikai kűrök NEM tartalmazhatnak szabadon választott hybridet.
6. A dokumentum végére beillesztésre került az 1. számú melléklet, mely a kiegészítéseket, pontosításokat tartalmaz az U10, U12 korosztály technikai kűrökkel kapcsolatban.
- 31. oldal – kiegészítés
A hybridekkel kapcsolatos kiegészítés a 2. számú mellékletben található.
A csapat hybridekre vonatkozó előírás a magyar egyesületekre nézve kötelező az összes hazai versenyen (szövetségi, kupaversenyek), a hazai rendezésű nemzetközi versenyeken a külföldiek részére ez nem előírás.
A táblázatban szereplő Gyerek korosztály csapat hybridek az alábbi linken érhetőek el:
<https://drive.google.com/drive/folders/1n2QzzLT1KXE3GjKZ3LSMoFKVhW--XYIz>
A táblázatban szereplő Utánpótlás korosztály csapat hybridek az alábbi linken érhetőek el:
<https://drive.google.com/drive/folders/1-3mIyJtIUih9zqsZ1OAOFJR4eUaKrxZI>

- 32. oldal

Kezdő és Vegyes korosztályok kűr versenyszámainál Coach Card kitöltése kötelező minden hazai rendezésű versenyen.

- A dokumentum végére beillesztésre került két melléklet.
 1. számú melléklet, mely a kiegészítéseket, pontosításokat tartalmaz az U10, U12 korosztály technikai kűrökkel kapcsolatban.
 2. számú melléklet, mely a gyerek és utánpótlás csapatkűrökkel kapcsolatban tartalmaz kiegészítéseket, pontosításokat.

A kiegészítések, változások pirossal kerültek bevezetésre a dokumentumba.