SZINKÉP

Szinkronúszók vízi és szárazföldi
képességfelmérő rendszere

FELADATOK ÉS ÉRTÉKELÉS

Szinkronúszók vízi és szárazföldi képességfelmérő rendszere

FELADATOK ÉS ÉRTÉKELÉS

MÁSODIK, JAVÍTOTT KIADÁS

Magyar Szinkronúszó Szövetség

Budapest, 2025. december 03.

Erdős Eszter, Hanczár Jázmin, Homonnay Csilla, Molnár Andrea, Nikházy Letícia, Vándor Csilla

Tartalom

8 évesek és fiatalabbak	5
9-10 évesek	13
11-12 évesek	22
13-15 évesek	30
Kismedence (6-9 év)	37
Általános előírások	40
Mellékletek	43

Amennyiben pontatlanságot, következetlenséget, hibát észlel a dokumentummal kapcsolatban, kérjük e-mailben jelezze azt az MSZÚSZ Szakmai Bizottságának, az alábbi címen: **hungary.synchro.szb@gmail.com**

A fejlesztésekről, változásokról frissítésekről és új anyagokról minden esetben értesítjük a szinkronúszó közösséget.

SZINKÉP 2026 összefoglaló

	U8		U10		U12		U15	
HAJLÉKONYSÁG	Harántspárga	10	Harántspárga	10	FeetUp harántspárga	8	Arch, Arch Bent Knee, Lovag, Spárga falnál	26
	Oldalspárga	5	Oldalspárga	5	FeetUp terpeszspárga	4		
	Híd	5	Híd nyújtott lábbal	5	Arch falnál	4		
			Vállátfordítás	5	Bot emelés	3		
KOND& KOORD	Gyakorlatsor	18	Gyakorlatsor	24	Gyakorlatsor	29	Gyakorlatsor	26
ÚSZÁS ALAPTECHNIKÁK	50 m úszás:		100 m úszás:		100 m úszás:		100 m úszás:	
	Gyors	1	Gyors 5-ös levegő	1	Gyors 5-ös levegő	1	8 Gyors láb, kitaposás, kiszúrás 1 leforgás	3
	Delfin láb	1	8 Hát, Hátrabukfenc, Kitaposás	1	8 Hát, Kip, Fishtail, Lecsap. Kitaposás	2	4 Pillangó, FP, VP, 8 olló, Arch, hanyattlebegés	3
	8 Hát + Hátrabukfenc	2	4 Mell, Kitaposás, Taposás, Csúszások	2	4 Pillangó, Kitaposás, Taposás, Csúszások	4	8 Háton delfin, zsugor, 4x (lovag, VP, zsugor)	4
	Háton taposás	2	8 Háton Delfin, Kip, Lecsapás, Kicsúszás	2	8 Háton pillangó, Kip, 360° Leforgás	4	Gyors 5-ös levegő	1
MOZDULAT GYORSASÁG	16 Fél balettláb, flamingó váltás ballonnal	10	16 Bent Knee váltás falnál	5	16 Bent Knee váltás ballonnal	7	2x4 Flying Fish ballonnal	5
KARMUNKÁK	Karmunkák hanyattlebegésben	16	Karmunkák hanyattlebegésben	24				
	10 vertikális kar Table Top-ban	5	10 Vertikális kar bokavertikálisban	5	10 tartott kar vertikálisban	5	2x10 Tartott kar vertikálisban alsó és felső karmunka	5
					360° Szinten tartott forgás	5	720° Forgás	5
					10 Tartott kar lovagban	5	10 Tartott kar lovagban, zárás VP-be	5
							720° Leforgás	5
ELEMKAPCSOLATOK	Kitaposás		Kitaposás		T3a – Kiszúrás, süllyedés bokavertikálisba	6	T4e – Kiszúrás 180° lecsapással	7
	Table Top		TB – Kiszúrás lecsapással	3	Emelkedés Bent Knee-be		A5 – Front Pike-ból vertikális 360°	6
	RB – Table Top 180°	1	Front Pike		SCDB - 180° süllyedés lábzárással és 180° emelkedés Bent Kneebe	4	RU1 - 360° Unbalanced forgás	5
	AB - Table Top to Bent Knee	1	A1a – FP to Bent Knee	1	Lovag		SCD1 - 360° leforgás majd 360° felforgás	8
	Table Top		1RB - 180°	1	F5a – Zárás vertikálisba	5	Table Top	
	F1a – spárga nyitás	1	S1 - 360° Leforgás bokáig	3	Zsugor		Lovag	
	F2a – Walkout Front	2	A3b – Emelkedés	2	A4 – Emelés vertikálisba 180°	4	F6c - 180° Zárás vertikálisba	6
	Hanyattlebegés		F1b – Lovag	1	Spárga nyitás			
			Zsugor lehúzás		RC1 - 360° spárga zárás vertikálisba	5		
ÖSSZ		**80**		**100**		**105**		**120**

8 évesek és fiatalabbak

Felmérő feladatok

Pontozás

Szárazföldi blokk

Lazaság-hajlékonyság	Kondíció és Koordináció
Harántspárga - 10 pont	Gyakorlatsor – 18 pont
Oldalspárga - 5 pont	
Híd - 5 pont	

Vízi blokk

Lokomotorikus gyorsaság	Szinkron karmunkák	Szinkron pozíciók és átmenetek
2 X 25 m úszás- és szinkrontechnika – 6 pont	Lebegésben karmunka variációk - 16 pont	Elemkapcsolatok – 5 pont
Flamingó, fél balettláb váltás ballonnal időre - 10 pont	Karmunka Table Top pozícióban - 5 pont	

Összesen: 80 pont

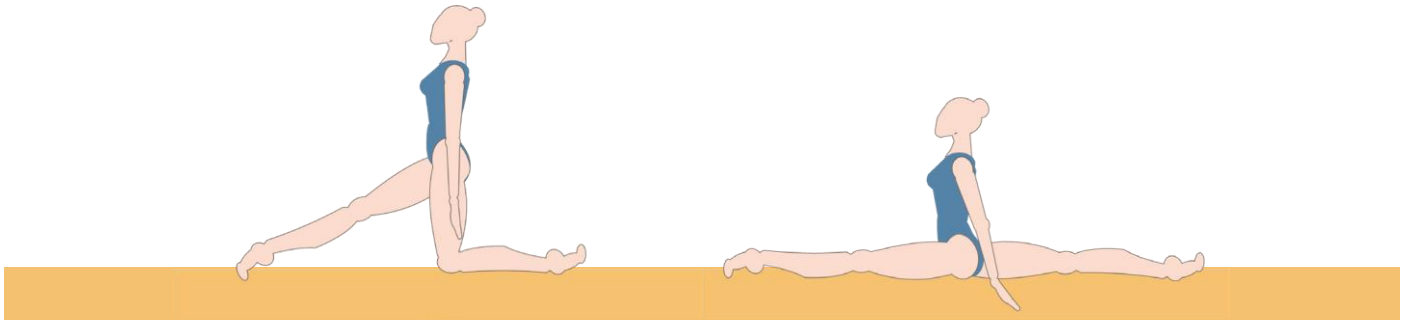
8 évesek és fiatalabbak

Szárazföldi rész

Lazaság-hajlékonyság blokk

Jobb és bal harántspárga - 10 pont

Kiindulóhelyzet: Féltérdelés, jobb láb előrenyújtásával, spiccérintéssel a talajon. A nyújtott láb előre csúsztatásával és a hajlított láb nyújtásával harántspárga helyzet felvétele talajon. Csípő és váll síkban tartása, merőlegesen a lábra. A kar helyzete opcionális. Jobb harántspárga helyzet megtartása 5 másodpercig. Feladat végrehajtása bal lábbal is.

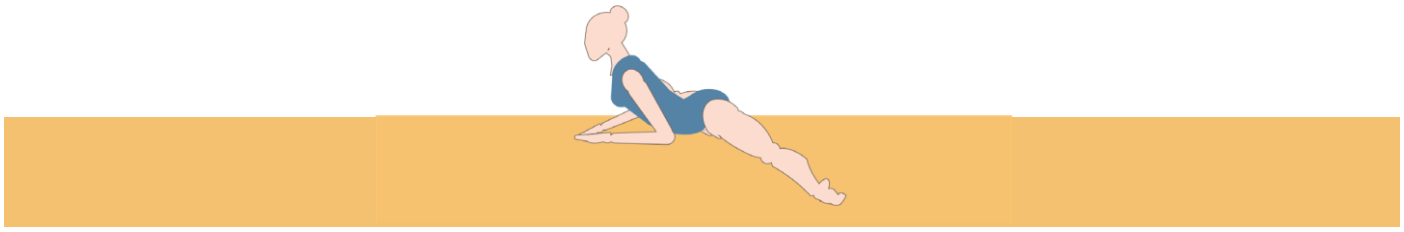


Pontozás:

Jobb	Bal	
1 pont	1 pont	Törzs és váll egy függőleges vonalban
1 pont	1 pont	Spicc lefeszítve és térd nyújtva, elől lévő térd felfelé, hátul lévő térd lefelé néz
3 pont	3 pont	Spárga a talajon

Oldalspárga - 5 pont

Oldalspárga helyzet a talajon. A kar és törzs helyzete opcionális. Az oldalspárga helyzet megtartása 5 másodpercig.

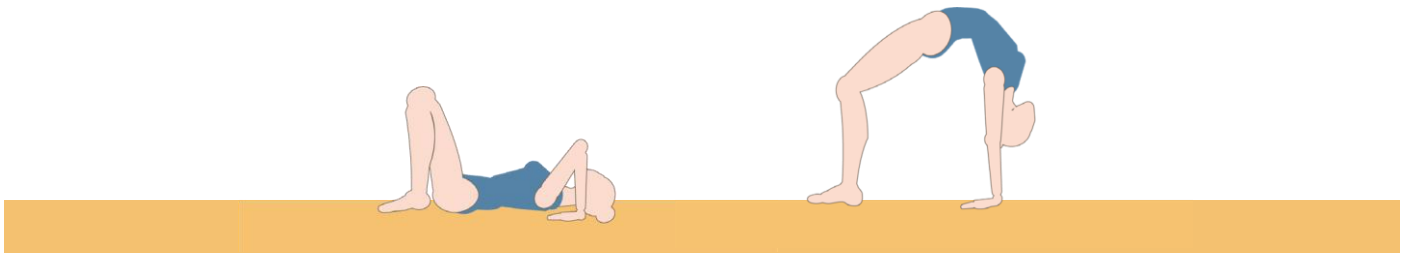


Pontozás:

1 pont	A csípő és a boka egy egyenesre esik
1 pont	Spicc lefeszítve, térd nyújtva
3 pont	Spárga a talajon

Híd nyújtott könyökkel - 5 pont

Kiindulóhelyzet: Hanyattfekvés, kar és láb hajlítva, talptámasz a talajon, vállszélességű tenyértámasz. Emelkedés hídba, kar függőleges. Híd megtartása 5 másodpercig.



Pontozás:

3 pont	Váll és csukló egy függőleges vonalban
1 pont	Kéztámasz vállszélességű
1 pont	Könyök nyújtott

Kondicionális és koordinációs blokk

Feladatsor - 18 pont

Kiindulóhelyzet: zártállás

- 4 X ugrás közben terpesznyitás a levegőben karlendítéssel oldalsó középtartásba, érkezés zárt hajlított állásba mélytartással
- Törzshajlítás előre talajérintéssel a lábfej mellett
- Törzsemelés kiindulóhelyzetbe
- Törzsdöntés jobb láb emeléssel mérlegállásba, törzsemelés jobb láb leengedésével kiinduló helyzetbe, kar oldalsó tartásban
- Ismétlés ellentétes lábbal
- Ugrás terpeszállásba
- 4 X ugrás közben lábzárás a levegőben, érkezés terpeszállásba
- Ereszkedés guggolóállásba
- Hátragurulás tarkóállásba kéztámasszal, majd előre gurulás nyújtott ülésbe tarkóra tartással, lefeszített lábfejjel
- Lábfej visszafeszítése pipába karemeléssel magastartásba
- Lábfej lefeszítése karhajlítással tarkóra tartásba
- Lábfej visszafeszítése karnyújtással oldalsó középtartásba
- Lábfej lefeszítése karhajlítással tarkóra tartásba
- Nyújtott ülés, karemelés magastartásba. Derékleszorítással lassú ereszkedés hanyattfekvésbe.
- Hanyattfekvésben karok mélytartásba engedése. majd jobb láb húzása fél balettláb helyzetbe
- 8X gyors lábváltás
- Jobb láb nyújtása hanyattfekvésbe
- 4X felülés tub helyzetbe, karemeléssel mellső középtartásba, majd ereszkedés hanyattfekvésbe
- Mindkét láb emelése függőleges helyzetbe
- 8X lábfejek visszafeszítése majd lefeszítése
- Lábak leengedése hanyattfekvésbe, átfordulás hasonfekvésbe, hát mögött kezek összefogása
- Lassú törzsemelés, tartás legalább 4 mp-ig, törzs leengedése hasonfekvésbe

Pontozás:

1 pont	4 X Zártállásból felugrás – folyamatos végrehajtás, levegőben a lábak nyújtottak, feszes spicc
1 pont	Törzshajlítás előre – lábak zártak, térdek nyújtottak, legalább az ujjak érintik a talajt
2+2 pont	Mérlegállások – törzs és lábak helyzete vízszintes, nyújtott láb, feszes spicc
1 pont	4 X Terpeszállásból felugrás – folyamatos végrehajtás, levegőben a lábak nyújtottak, feszes spicc
3 pont	Tarkóállás – végig zárt lábak, nyújtott láb, feszes spicc, törzs, csípő és lábfej egy vonalban
1 pont	Spiccgyakorlat – folyamatos, pontos végrehajtás zárt, nyújtott lábbal
1 pont	Nyújtott ülésből ereszkedés hanyattfekvésbe – lassú, kontrollált, csigolyáról csigolyára történik
1 pont	Félbalettláb váltások – folyamatos, feszes mozdulatok. Hajlított láb combja függőleges
1 pont	Felülések tub helyzetbe – folyamatos végrehajtás zárt lábbal, feszes spiccel. Tub helyzetben a lábszár, kar vízszintes
3 pont	Spicc-pipa hanyattfekvésben – folyamatos, feszes végrehajtás függőleges, nyújtott lábbal
1 pont	Törzsemelés – Nyújtott, zárt láb. Minimális elfogadható magasság: bordakosár elemelkedik

Vízi rész

Lokomotorikus gyorsaság előkészítő blokk

25 m úszás - 2 pont

Indulás: vízből, egyik kar és mindkét láb hozzáér a falhoz. A felmérés vége, amikor a sportoló kézzel érinti a falat.

12,5 m Gyorsúszás 3-as levegővétellel

12,5 m Haladás delfin lábmunkával, levegővétel elöl történik

Pontozás:

1 pont Gyorsúszás szabályos technikával, helyes levegővétellel

1 pont Delfin lábmunka közben a csípőmozgás helyes, az úszás ütemezése jó

25 m úszás és szinkrontechnika- 4 pont

Indulás: vízből, egyik kar és mindkét láb hozzáér a falhoz. A felmérés vége, amikor a sportoló kézzel érinti a falat.

12,5 m 8 kartempó hátúszás majd hátrabukfenc folyamatos végrehajtása

12,5 m Háton taposás a vízre merőlegesen kinyújtott, összefogott karral

Pontozás:

1 pont Szabályos hátúszás

1 pont Bukfenc közben lefeszített lábfejek, zárt lábak

1 pont Háton taposás hatékony, csípő és mellkas a vízfelszínhez közel, lábfejek visszafeszítve

1 pont Háton taposásban kar nyújtva, merőleges a vízre

Mozdulatgyorsaság blokk

Lábváltás flamingó helyzetben ballonnal – 5 pont

Flamingó helyzet megtartása ballon segítségével, sípszóra kezdve 16 db lábtartás-csere végrehajtása

Pontozás:

Végrehajtás:

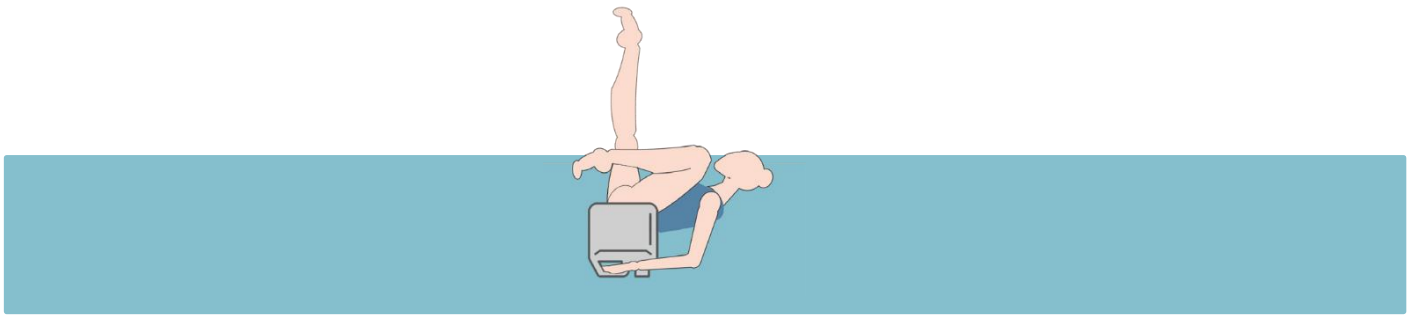
3 pont 5 másodperc alatt

2 pont 6 másodperc alatt

1 pont 7 másodperc alatt

Kivitel:

2 pont Nyújtott láb átfeszítve, felezi a hajlított láb sípcsontját, spicc lefeszítve, fej felfelé néz, mellkas kiemel



Félbalettláb váltás ballonnal – 5 pont

Félbalettláb helyzet megtartása ballon segítségével, sípszóra kezdve 16 db lábtartás-csere végrehajtása

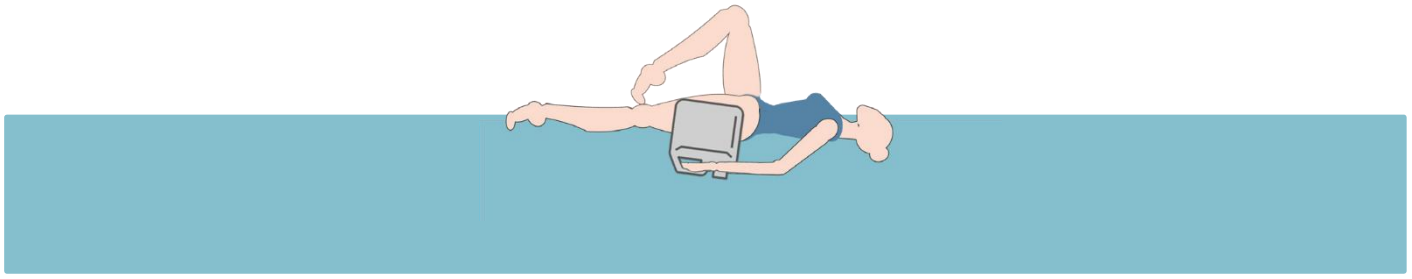
Pontozás:

Végrehajtás:

3 pont	6 másodperc alatt
2 pont	7 másodperc alatt
1 pont	8 másodperc alatt

Kivitel:

2 pont Nyújtott láb átfeszítve, hajlított láb combja függőleges, spicc lefeszítve, hajlított láb spicce a térdkalács belső feléhez ér, mellkas kiemel, fej felfelé néz. A nyújtott láb spicce a víz felszínén helyezkedik el.



Szinkronúszó karmunkák blokk

Lebegésben karmunka variációk - 16 pont

Karmunka variációk bemutatása folyamatosan. 1 ütem egy karmunkának (kifelé-befelé rotáció) felel meg.

Kiindulóhelyzet: taposás. Mell lábbal és kartolással dinamikus feljövetel hanyattlebegés helyzetbe, karok törzs mellett.

Hanyattlebegés megtartása 8 karmunkán keresztül haladás nélkül

Fejirányú haladás – (STANDARD HEAD FIRST) 8 ütemen keresztül

Karok emelése magastartásba. Fejirányú haladás – (REVERSE TORPEDO) 8 ütemen keresztül

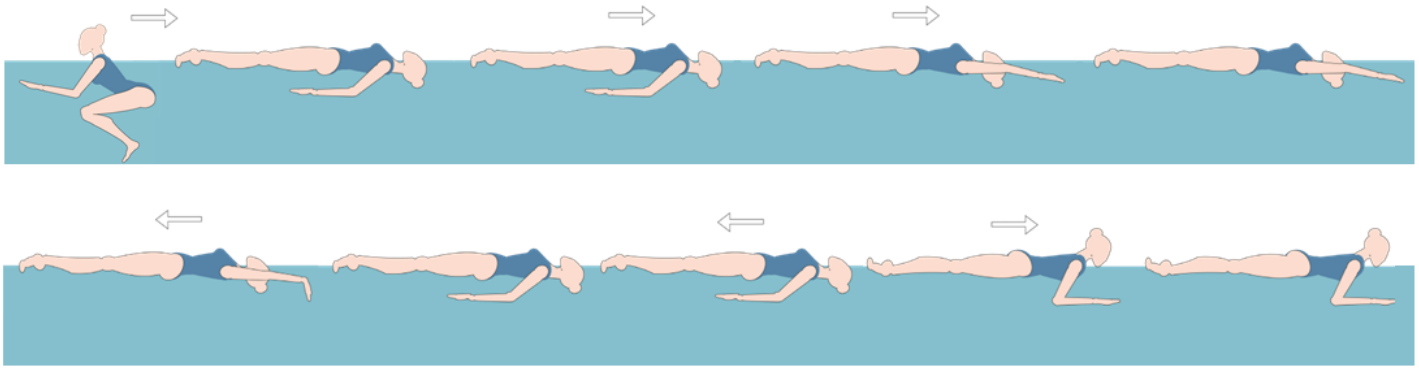
Hanyattlebegés megtartása 8 karmunkán keresztül felső karral haladás nélkül

Irányváltás: lábirányú haladás (TORPEDO) 8 ütemen keresztül

Karok engedése a törzs mellé, lábirányú haladás (STANDARD FEET FIRST) 8 ütemen keresztül

A test hosszúsági tengelye mentén átfordulás hasonlebegésbe, fejirányú haladás (CANOE) 8 ütemen keresztül a fej kiemelésével a vízből

Hasonlebegés megtartása 8 ütemen keresztül haladás nélkül



Pontozás:

1 pont Hanyattlebegés alsó karos megtartása 8 karmunkán keresztül haladás nélkül: Helyben hanyattlebegés helyzet felvétele és a hanyattlebegés helyes kivitelezése: a test vízfelszínre felfeszített, lábak zárva és nyújta, spiccek lefeszítve, vállak hátra gördítve, fej kiemelve és hátraszegve, folyamatos, határozott és egyenletes karmunka, egyenletes légzés.

1 pont Fejirányú haladás – (STANDARD HEAD FIRST) 8 ütemen keresztül: Kartartás megváltoztatásával - kézfej hajlítása kézhát irányba - fejirányú haladás indítása a testhelyzet stabil megtartásával.

2 pont Karok emelése magastartásba. Fejirányú haladás – (REVERSE TORPEDO) 8 ütemen keresztül: Karok fej mellé/mőgé emelése és vízfelszín alatt tartása, kanalazó mozdulatokkal fejirányú haladás elindítása a test vízfelszín alá süllyedése nélkül. A több karmunka nem gond, de min 8 karmunka határozott kivitelezése és haladás elindítása a testhelyzet megtartásával.

3 pont Felső karral megállás és hanyattlebegés felső karral megtartása 8 karmunkán keresztül haladás nélkül: A felső kar és csukló/kézfej kiegyenesítése, fékező mozdulat után helyeben megállás a felső karmunka használatával, nyugodt mozdulatokkal. A testhelyzet stabil és változatlan, vízfelszínre felfeszített.

1 pont Irányváltás: lábirányú haladás (TORPEDO) 8 ütemen keresztül: Karok a fej melleti/mögötti nyújtott tartásban határozott kifelé tolást végeznek tenyérrel kifelé - torpedó haladás indítása és haladás 8 karmunkán keresztül.

1 pont Karok engedése a törzs mellé: haladás megállítása, karok nyugodt levezetése

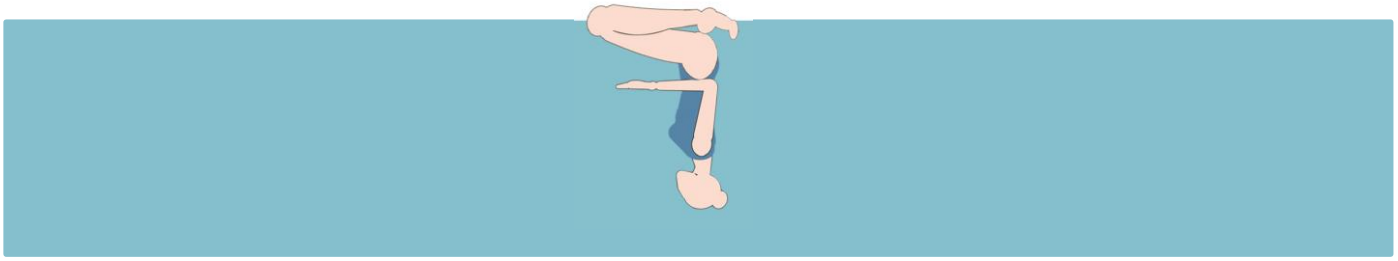
1 pont (STANDARD FEET FIRST) 8 ütemen keresztül: Kanalazó karmunkával lábirányú hanyattlebegés 8 karmunkán keresztül, a teljes test feszített és az alap hanyattlebegés karaktereit képviseli.

3 pont Átfordulás hasonlebegésbe, a fej kiemel a vízből, fejirányú haladás –(CANOE) 8 ütemen keresztül: A test átfordítása hasonlebegésbe egy határozott mozdulattal, a feszesség/feszítettség megtartásával, karmunka beváltása után fej kiemelése és hasonlebegés megtartása haladás nélkül, majd határozott elindulás a fej irányába és haladás.

3 pont Hasonlebegés megtartása 8 ütemen keresztül haladás nélkül: A hasonlebegés megtartása kiemelt fejjel stabil, egyenletes karmunkával, a testhelyzet pontos kivitelezésével: sarok, popsi, derék, hát, vállak a vízfelszín felett, a fej kiemelve, folyamatos légzés.

Table Top helyzetben karmunka víz alatti kontrollja - 5 pont

Vertikális karmunka bemutatása Table Top helyzetben



Pontozás:

5 pont – helyes végrehajtás. Nincs haladás, felkar a törzs mellett marad, kézfejek zártak, tenyerek lefelé néznek, alkarok oldalirányú mozgást végeznek.

Elemkapcsolatok – 5 pont

Elemek bemutatása egymás után, gyakorlatsorként:

Kitaposás rákészüléssel

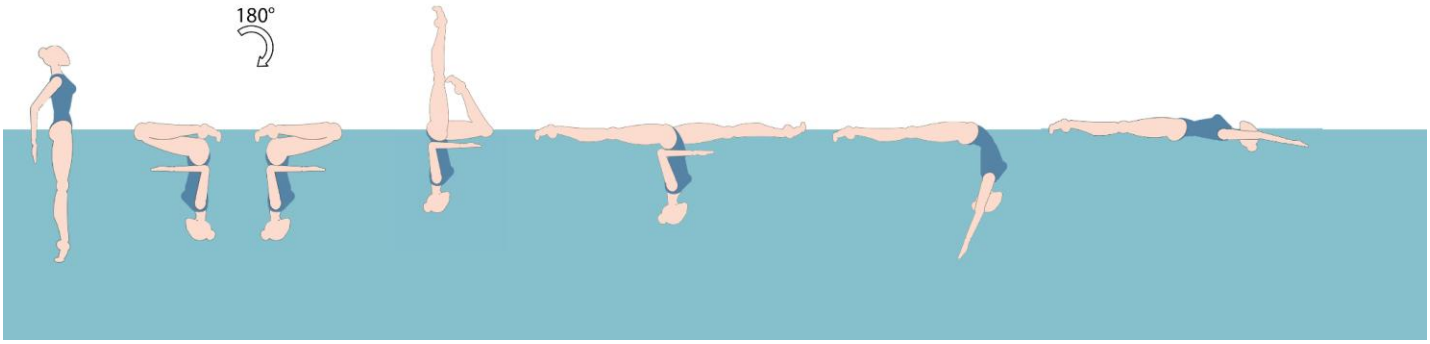
Table Top helyzet felvétele

180° Twirl fordulat

Egyik láb nyújtása Bent Knee pozícióba, magasság legalább 4.5 szinten

Gyors spárga nyitás nyújtott láb leengedésével hátra és hajlított láb nyújtásáva lelőre

Walkout Front végrehajtása



Pontozás (a magasságok megtalálhatók a mellékletben a 44. oldalon):

1 pont RB: Table Top fordulat – Alsó lábszár a víz felszínén, zárva, pontos 180°-os fordulat

1 pont AB: Table Top-ból Bent Knee nyújtás– lábszár Table Topban zárva a vízfelszínen, Bent Knee nyújtott lába függőleges, hajlított láb spicce a megfelelő helyen, legalább 4.5 szinten

1 pont F1a: Gyors spárga nyitás, hajlított láb nyújtásával előre, a függőleges láb leengedése hátra - Gyors mozdulat, térdek nyújtva, lábak legalább 90 fokos szöget zárnak be

2 pont F2a: Walkout Front - Lábzárás haladás nélkül, Arch pozícióban lábak zárva, nyújtva, kicsúszás fél testhossz alatt

9-10 évesek

Felmérő feladatok

pontozás

Szárazföldi blokk

Lazaság-hajlékonyság	Kondíció és koordináció
Harántspárga - 10 pont	Gyakorlatsor – 24 pont
Oldalspárga - 5 pont	
Híd - 5 pont	
Váll-átfordítás - 5 pont	

Vízi blokk

Lokomotorikus gyorsaság	Szinkron karmunkák	Szinkron pozíciók és átmenetek
4 x 25 m úszás- és szinkrontechnika – 6 pont	Karmunkák lebegő helyzetben- 24 pont	Elemkapcsolatok – 11 pont
Falnál Bent Knee váltás időre - 5 pont	Bokavertikális tartás - 5 pont	

Összesen: 100 pont

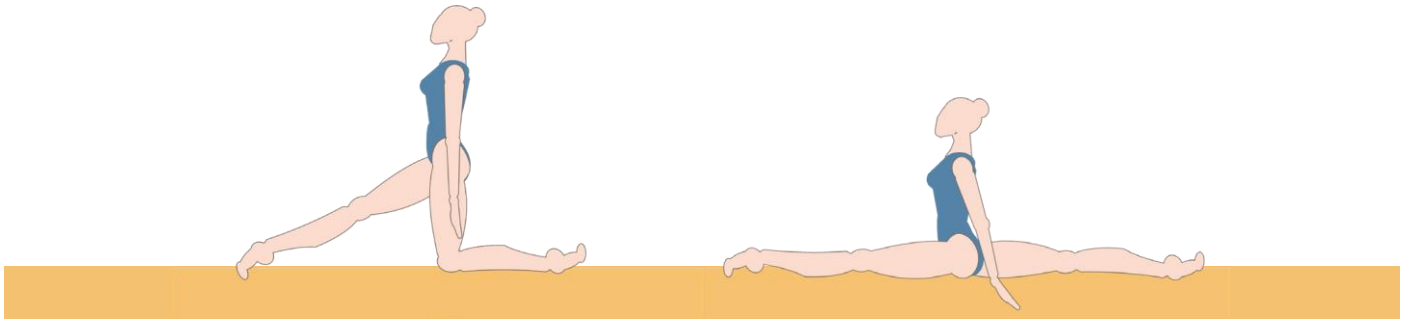
9-10 évesek

Szárazföldi rész

Lazaság-hajlékonyság blokk

Jobb és bal harántspárga - 10 pont

Kiindulóhelyzet: Féltérdelés, jobb láb előrenyújtásával, spiccérintéssel a talajon. A nyújtott láb előre csúsztatásával és a hajlított láb nyújtásával harántspárga helyzet felvétele talajon. Csípő és váll síkban tartása, merőlegesen a lábra. A kar helyzete opcionális. Jobb harántspárga helyzet megtartása 5 másodpercig. Feladat végrehajtása bal lábbal is.

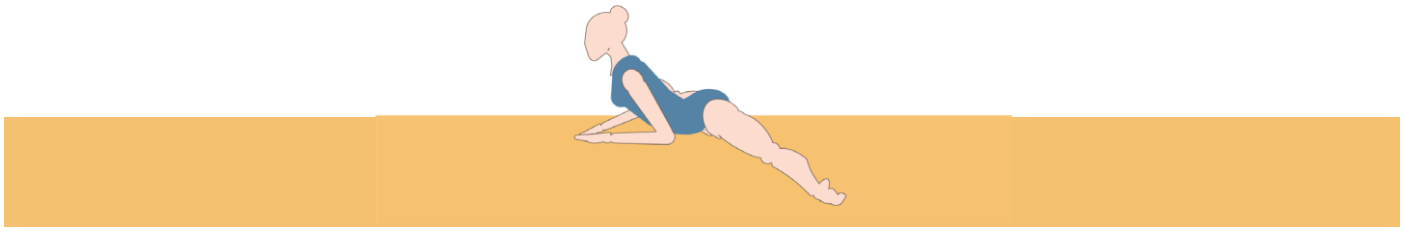


Pontozás:

Jobb	Bal	
1 pont	1 pont	Törzs és váll egy függőleges vonalban
1 pont	1 pont	Spicc lefeszítve és térd nyújtva, elől lévő térd felfelé, hátul lévő térd lefelé néz
3 pont	3 pont	Spárga a talajon

Oldalspárga - 5 pont

Oldalspárga helyzet a talajon. A kar és törzs helyzete opcionális. Az oldalspárga helyzet megtartása 5 másodpercig.



Pontozás:

1 pont	A csípő és a boka egy egyenesre esik
1 pont	Spicc lefeszítve, térd nyújtva
3 pont	Spárga a talajon

Híd nyújtott lábbal és karral - 5 pont

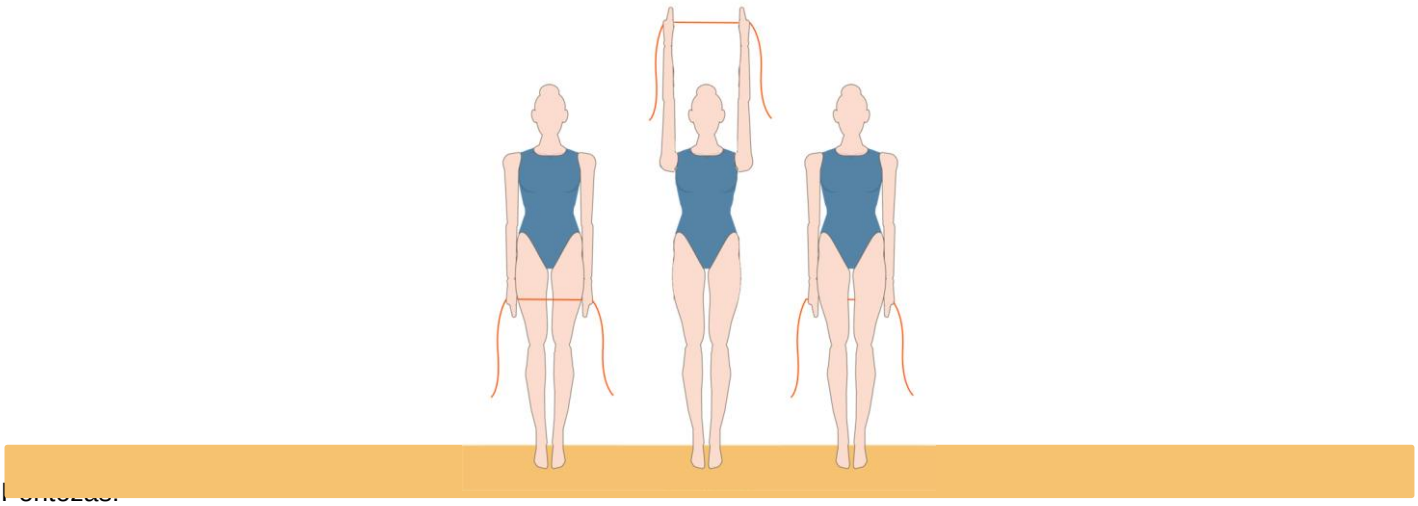
Kiindulóhelyzet: Hanyattfekvés, kar és láb hajlítva, talptámasz a talajon, vállszélességű tenyértámasz. Emelkedés hídba, kar függőleges. Híd megtartása 5 másodpercig.

Pontozás:

1 pont	Váll és csukló egy függőleges vonalban
1 pont	Kéztámasz vállszélességű
1 pont	Nyújtott kar
1 pont	Nyújtott láb
1 pont	Zárt láb

Karátfordítás ugrókötéllel - 5 pont

Kiindulóhelyzet: Zártállás, ugrókötél fogásával mellső mélytartásban. Karkörzés hátra hátsó mélytartásig, miközben az ugrókötél nem csúszkál a kézben. Kivitel: egyenes törzs, nyújtott kar, **a két kar átfordítása egyszerre történik**. Három próbálkozásra van lehetőség, az utolsón lemérjük a fogástávolságot, amennyiben az átfordítás sikerült.



Pontozás:

1 pont	Fogástávolság 70 cm-nél szűkebb
3 pont	Fogástávolság 50 cm-nél szűkebb
5 pont	Fogástávolság 40 cm-nél kevesebb

Kondicionális és koordinációs blokk

Feladatsor - 24 pont

Kiindulóhelyzet: zártállás

- 4 X ugrás közben terpesznyitás a levegőben karlendítéssel oldalsó középtartásba, érkezés zárt hajlított állásba mélytartással
- Törzshajlítás előre talajérintéssel a lábfej mellett
- Törzsemelés kiindulóhelyzetbe
- Törzsdöntés jobb láb emeléssel mérlegállásba, törzsemelés jobb láb leengedésével kiinduló helyzetbe karok oldalsó tartásban
- Ismétlés ellentétes lábbal
- Kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)
- Ugrás terpeszállásba
- 4 X ugrás közben lábzárás a levegőben, érkezés terpeszállásba
- Ereszkedés guggolóállásba
- Guggolóállásból gurulás hátra tarkóállásba kéztámasszal, majd gurulás előre guggolóállásba, és felugrás karlendítéssel magastartásba - 4X
- Elhelyezkedés nyújtott zárt ülésben, kéztámasz a talajon
- Lábfej visszafeszítése pipába karemeléssel magastartásba
- Lábfej lefeszítése karhajlítással tarkóra tartásba
- Lábfej visszafeszítése karnyújtással oldalsó középtartásba
- Lábfej lefeszítése karhajlítással tarkóra tartásba
- Karemelés magastartásba és derékleszorítással lassú ereszkedés hanyattfekvésbe
- Hanyattfekvésben karleengedése a törzs mellé mélytartásba.
- Emelkedés lebegőülésbe a törzs és az egyik láb egyidejű emelésével, majd ereszkedés vissza hanyattfekvésbe. Ismétlésszám: 4; Végrehajtás váltott lábbal történik.
- Jobb láb húzása fél balettláb helyzetébe
- 8X gyors lábváltás
- Jobb láb leengedése nyújtva hanyattfekvésbe
- 4X felülés tub helyzetbe, karok mellső középtartásba emelésével, majd ereszkedés hanyattfekvésbe
- Mindkét láb emelése függőleges helyzetbe
- 8X lábfejek visszafeszítése majd lefeszítése
- Karok magastartásba emelése
- Törzsemelés, majd lábak leengedése csónak helyzetbe, helyzet megtartása 4 mp-ig
- Láb és törzs leengedése hanyattfekvésbe, gurulás hasonfekvésbe, hát mögött kezek összefogása
- Lassú törzsemelés, tartás legalább 4 mp-ig, törzs leengedése hasonfekvésbe
- Emelkedés Plank helyzetbe. A helyzet megtartása 4 mp-ig.

Pontozás:

1 pont	4 X Zártállásból felugrás – folyamatos végrehajtás, levegőben a lábak nyújtottak, feszes spicc
1 pont	Törzshajlítás előre – lábak zártak, térdek nyújtottak, tenyér a talajon van
2+2 pont	Mérlegállások – törzs és lábak helyzete vízszintes, nyújtott láb, feszes spicc
1 pont	Kézenátfordulás – átfordulás közben a karok, lábak nyújtva vannak, az átfordulás függőleges

1 pont	4 X terpeszállásból felugrás – folyamatos végrehajtás, levegőben a lábak nyújtottak, feszes spicc
3 pont	4X Gurulás – folyamatos, dinamikus végrehajtás. Zárt, nyújtott lábak. Tarkóállás függőleges
1 pont	Spiccgyakorlat – folyamatos, pontos végrehajtás zárt, nyújtott lábbal
1 pont	Nyújtott ülésből ereszkedés hanyattfekvésbe – lassú, kontrollált, csigolyáról csigolyára történik
1 pont	4X Egy lábas lebegőülés – nyújtott láb, spicc; törzs és a láb egyszerre emelkedik el a talajról
1 pont	Félbalettláb váltások – folyamatos, feszes mozdulatok. Hajlított láb comja függőleges
1 pont	Felülések tub helyzetbe – folyamatos végrehajtás zárt lábbal, feszes spiccel. Lábszár, karok vízszintes
3 pont	Spicc-pipa hanyattfekvésben – folyamatos, feszes végrehajtás függőleges, nyújtott lábbal
3 pont	Csónak helyzet – helyes testtartás, derék leszorítva a talajon
1 pont	Törzsemelés– Nyújtott, zárt láb. Minimális elfogadható magasság: bordakosár elemelkedik
1 pont	Plank – függőleges felkar, alkarok párhuzamosak egymással. Törzs és lábak egy egyenesen helyezkednek el

Vízi rész

Lokomotorikus gyorsaság előkészítő blokk

4x25 m úszás és szinkrontechnika - 6 pont

Indulás: vízből, egyik kar és mindkét láb hozzáér a falhoz. A felmérés vége, amikor a sportoló kézzel érinti a falat. A 100 m feladat teljesítése 4 perc alatt, különben nem jár pont.

25 m	Gyorsúszás, levegővétel minden ötödik kartempónál
25 m	8 kartempó hátúszás, hátrabukfenc, kitaposás
25 m	4 tempó mellúszás, lábak behúzása majd kitaposás, 8 ütem taposás előre haladással tetszőleges, dinamikus, kreatív karmunkával, majd két kicsúszás váltott irányba: első ütemre dinamikus csúszás jobb átlóra jobb kar nyújtásával, mell lábtempóval, emelkedés taposásba, ismétlés bal oldalra
25 m	8 delfin lábtempó háton fej mögött összefogott karral, hátrabukfenc indítása zsugorhelyzetbe, lábnyújtás vertikális helyzetbe, Front Pike lecsapás, kicsúszás hasonlebegésbe

Pontozás:

1 pont	Gyorsúszás szabályos technikával, helyes levegővétellel
1 pont	Szabályos hátúszás, bukfencben zárt láb és lefeszített lábfej, magas, átfeszített kitaposás
2 pont	Szabályos mellúszás, szabályos taposásban, magasan végzett művészi, dinamikus karmunka, egyenes hát, dinamikus kicsúszások a vízfelszínen
2 pont	Dinamikus delfin lábtempó, szabályos vertikális helyzet, dinamikus lecsapás, szabályos hasonlebegés

Mozdulatgyorsaság blokk

Bent Knee lábváltás falnál - 5 pont

Falnál kapaszkodva Bent Knee helyzet felvétele, 2-3 másodperc tartás után 16 db lábváltás végrehajtása minél gyorsabban.

Pontozás:

Végrehajtás:

3 pont	5 másodperc alatt
2 pont	7 másodperc alatt
1 pont	9 másodperc alatt

Kivitel:

2 pont Kontrollált, feszes lábváltás. A hajlított láb spicce nem megy a nyújtott láb vonala mögé, a nyújtott láb feszes, függőleges vonalban van

Szinkronúszó karmunkák blokk

Lebegésben karmunka variációk - 24 pont

Karmunka variációk bemutatása folyamatosan. 1 ütem egy karmunkának (kifelé-befelé rotáció) felel meg.
Kiindulóhelyzet: hanyattlebegés
Fejirányú haladás – (STANDARD HEAD FIRST) 8 ütemen keresztül
Karok emelése magastartásba. Fejirányú haladás – (REVERSE TORPEDO) 8 ütemen keresztül

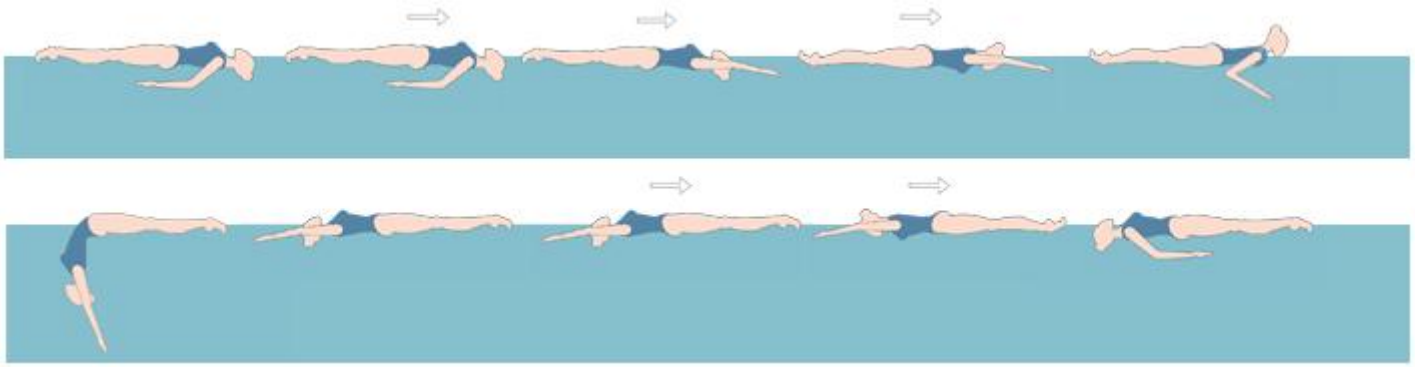
A test hosszúsági tengelye mentén átfordulás hasonlebegésbe, fejirányú haladás – (ELEVATOR – „Front Pike karmunka") 8 ütemen keresztül

Megállás és fej kiemelése hasonlebegésben, helyzet megtartása 8 ütemen keresztül alsó karmunkával

Test szélességi tengelye mentén átfordulás Arch helyzetbe – (EXCAVATOR vagy „swordfish" karmunka), Arch helyzet megtartása 4 ütemig

Felcsúszás hanyattlebegésbe és a helyzet megtartása felső karral 8 ütemen keresztül

Lábirányú haladás (TORPEDO) 8 ütemen keresztül
A test hosszúsági tengelye mentén átfordulás hasonlebegésbe, lábirányú haladás (LOBSTER) 8 ütemen keresztül
A test hosszúsági tengelye mentén átfordulás hanyattlebegésbe, a helyzet megtartása 8 ütemen keresztül



1 pont Fejirányú haladás (STANDARD HEAD FIRST) 8 ütemen keresztül: Helyben hanyattlebegés helyzet felvétele és a hanyattlebegés helyes kivitelezése (lásd U10). Kartartás megváltoztatásával - kézfej hajlítása kézhát irányba - fejirányú haladás indítása a testhelyzet stabil megtartásával.

2 pont Karok emelése magastartásba. Fejirányú haladás (REVERSE TORPEDO) 8 ütemen keresztül: Karok fej mellé/mőgé emelése és vízfelszín alatt tartása, kanalazó mozdulatokkal fejirányú haladás elindítása a test vízfelszín alá süllyedése nélkül. A több karmunka nem gond, de min 8 karmunka határozott kivitelezése és haladás elindítása a testhelyzet megtartásával.

3 pont Fordulás hasonlebegésbe, fejirányú haladás (ELEVATOR – „Front Pike karmunka") 8 ütemen keresztül: A test átfordítása hasonlebegésbe egy határozott mozdulattal, a feszesség/feszítettség megtartásával, kartartás a vízfelszín alatt, ELEVATOR karmunka indítása - tenyerek egymás felé, enyhén felfelé néznek, váltott karral kanalazó mozdulat könyökből dolgozva, a kézfej csuklóból tenyér irányba enyhén hajlított, alkar és kézfej tartása stabil.

3 pont Megállás és a fej kiemelése hasonlebegésben, tartott hasonlebegés kitett fejjel 8 karmunka: Megállás és a hasonlebegés megtartása kiemelt fejjel stabil, egyenletes karmunkával, a testhelyzet pontos kivitelezésével: sarok, popsi, derék, hát, vállak a vízfelszín felett, a fej kiemelve, folyamatos légzés.

4 pont Hasonlebegés kitett fejjel helyzetből EXCAVATOR karmunkával („Swordfish karmunka") a test átfordítása Arch helyzetbe és az Arch helyzet megtartása 4 karmunkán keresztül: A hasonleges megtartásával és a karmunka beváltásával EXCAVATOR karmunka indítása és a test átfordítása homorításon keresztül Arch helyzetbe - mint a Swordfish elemnél - Arch helyzet rövig megtartása karmunka beváltásával a sportoló képességeihez mérten duppla felső karral, vagy "első-hátsó" felső karmunkával.

4 pont Arch helyzet feljövetel hanyattlebegésbe és felsőkaros helyzet megtartása az arc vízfelszín fölé érkezése után 8 karmunkán keresztül: Arch helyzetből fél testhossz haladással hanyattlebegés feljövetel: lábfej-csípő a víz felszínén helyezkedik el, hozzá jön fel a felső test fokozatosan és a kerül a test teljesen egyvonalba az arc

kiérkezésével bezárólag, melyet egy határozott Stop követ és a felső karos hanyattlebegés megtartása haladás és süllyedés nélkül.

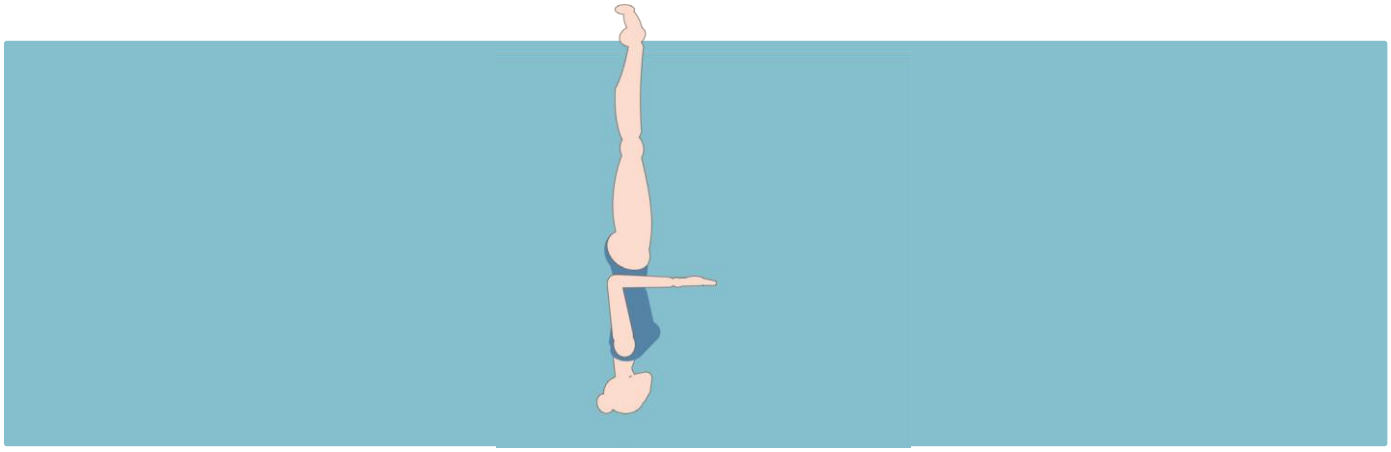
1 pont TORPEDO karmunka 8 ütemen keresztül (lábirányú haladás): Torpedo (lábirány!) haladás indítása és haladás 8 karmunkán keresztül.

3 pont Test átfordítása hasonlebegésbe lábirányú haladás (LOBSTER) 8 ütemen keresztül: A test átfordítása hasonlebegésbe egy határozott mozdulattal, a feszesség/feszítettség megtartásával, karok vízfelszín alatt tartva folytatják a TORPEDO karmunkát hasonlebegésben (LOBSTER) .

3 pont Test visszafordítása hanyattlebegésbe és a helyzet haladás nélküli megtartása 8 karmunkán keresztül: Test visszafordítása hanyattlebegésbe és a helyzet haladás nélküli megtartása alsó karral.

Vertikális helyzetben karmunka víz alatti kontrollja - 5 pont

Vertikális karmunka bemutatása tartott vertikális helyzetben, vízszint a bokánál



Pontozás:

5 pont Karmunka helyes, alkar törzs mellett marad, felkar függőleges, ujjak zártak, csukló stabilan tartva. A törzs függőleges, nincs haladás, nincs fel-le mozgás.

Elemkapcsolatok – 11 pont

Elemek bemutatása egymás után, gyakorlatsorként:

Kitaposás víz alól rákészüléssel

Kiszúrás lecsapással nyújtott, zárt lábbal, legalább 4.5 magasság

Front Pike

Bent Knee emelés, legalább 5.5 magasság

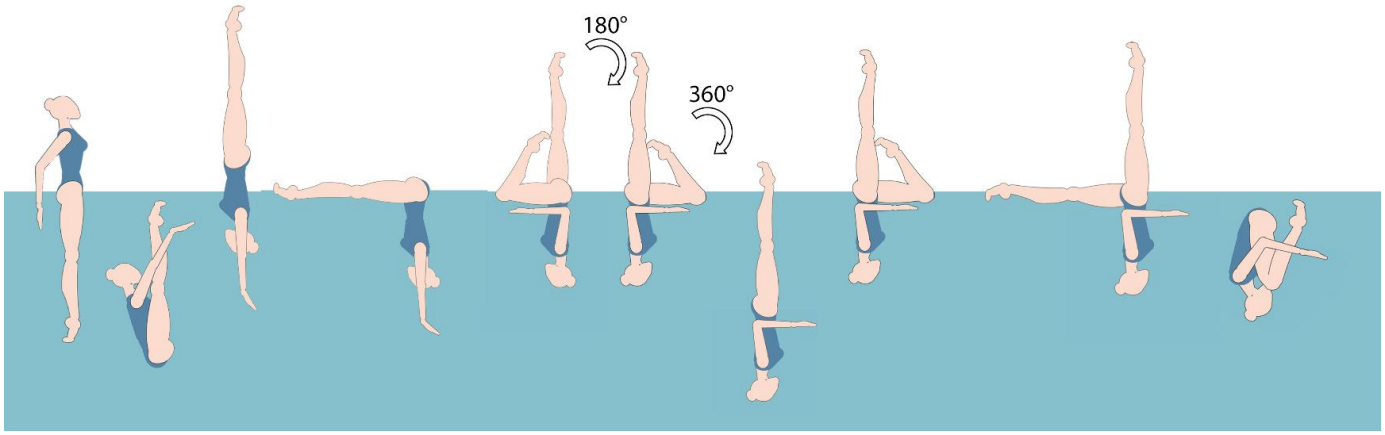
180° Twist fordulat

360° leforgás bokáig, lábzárással

Emelkedés Bent Knee helyzetbe, legalább 5.5 magasság

Hajlított láb gyors nyújtása lovag helyzetbe, legalább 4.5 magasság

Zsugor lehúzás



Pontozás (a magasságok megtalálhatók a mellékletben a 44. oldalon):

3 pont	TB: Kiszúrás lecsapással – kiszúrás dinamikus, legalább 4.5 magasságig, vertikális helyzet függőleges, lecsapást a legmagasabb ponton indítja
1 pont	A1a: Front Pike-ból Bent Knee emelés - nyújtott láb emelése függőleges helyzetbe, a két láb együttes emelése, legalább 5.5 magasságig
1 pont	1Rb: Egylábas félfordulat – pontosan 180° fordulat, magasság tartása
3 pont	S1: 360° leforgás - pontosan 360° fordulat, legalább 2 magasságszint süllyedés
2 pont	A3b: Vertikális emelkedés egyik láb hajlításával Bent Knee helyzetbe - emelkedés függőleges egyenes mentén, legalább 5.5 magasságig
1 pont	F1b: Gyors lovaghelyzet: gyors mozdulat, nyújtott láb, mindkét láb maximum 30° szögben tér el a helyes pozíciótól

Felmérő feladatok

pontozás

Szárazföldi blokk

Lazaság-hajlékonyság	Kondíció és koordináció
Harántspárga FeetUp-on – 8 pont	Gyakorlatsor – 29 pont
Oldalspárga FeetUp-on – 4 pont	
Arch helyzet falnál – 4 pont	
Vállízület hajlékonysága – 3 pont	

Vízi blokk

Lokomotorikus gyorsaság	Szinkron karmunkák	Szinkron pozíciók és átmenetek
4 X 25 m úszás- és szinkrontechnika - 11 pont	Karmunkák vertikális helyzetben - 15 pont	Elemkapcsolatok – 24 pont
Bent Knee váltás ballonnal időre- 7 pont		

Összesen: 105 pont

11-12 évesek

Szárazföldi rész

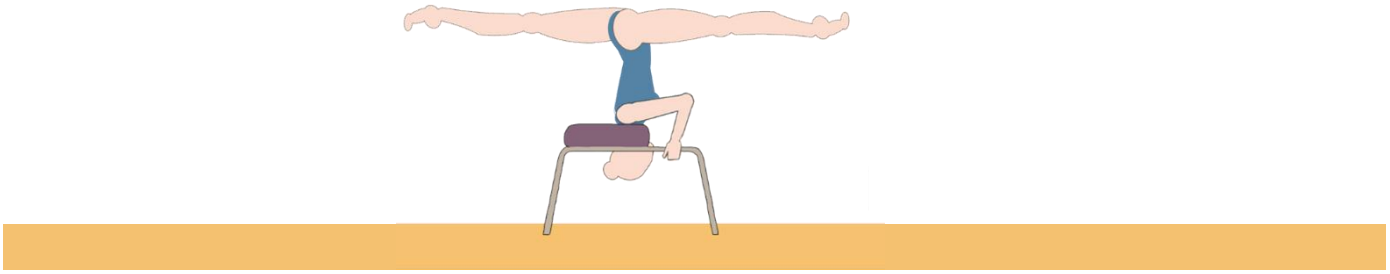
Lazaság-hajlékonyság blokk

Jobb és bal harántspárga FeetUp-on - 8 pont

Jobb harántspárga helyzet bemutatása FeetUp-on 5 másodpercig. Feladat végrehajtása bal lábbal is.

Pontozás:

Jobb	Bal	
1 pont	1 pont	Törzs és váll egy függőleges vonalban, spicc lefeszítve és térd nyújtva, elől lévő térd felfelé, hátul lévő térd lefelé néz
3 pont	3 pont	Spárga 180°



Oldalspárga FeetUp-on - 4 pont

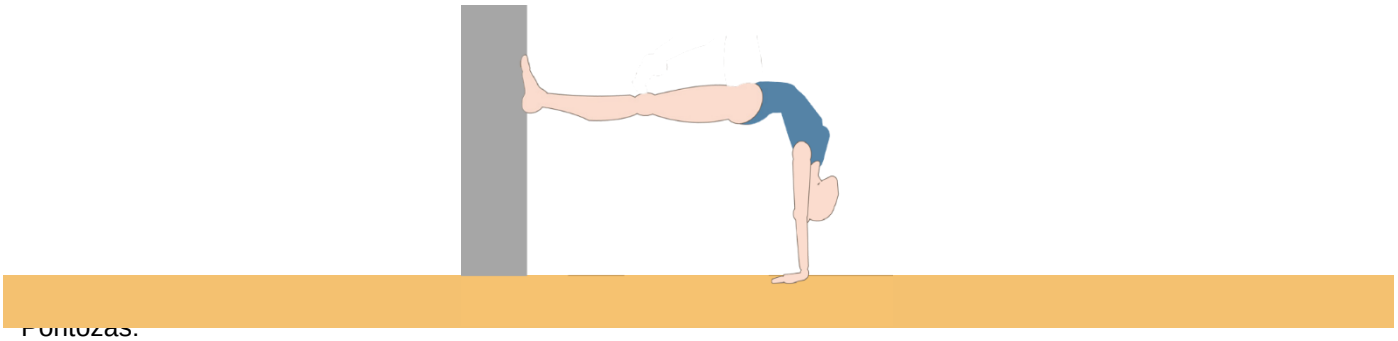
Oldalspárga helyzet bemutatása FeetUp-on. Az oldalsprága helyzet megtartása 5 másodpercig.

Pontozás:

1 pont	A csípő és a boka egy egyenesre esik, spicc lefeszítve, térd nyújtva
3 pont	Spárga 180°

Arch helyzet falnál - 4 pont

Arch helyzet bemutatása, kezek a talajon, lábak falnál támaszkodnak. Helyzet megtartása legalább 5 mp-ig.

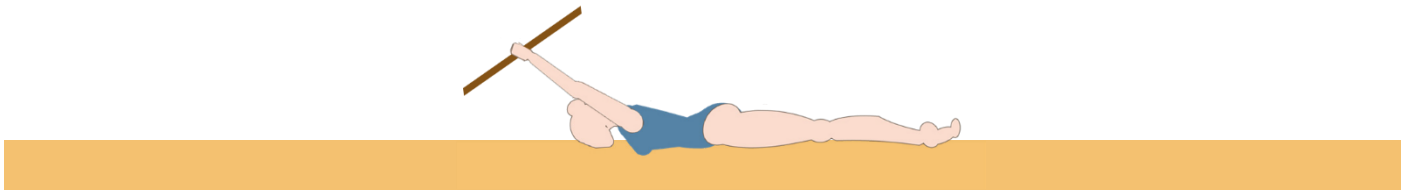


Pontozás:

1 pont	Váll és csukló egy függőleges vonalban
1 pont	Kéztámasz vállszélességű, nyújtott kar
1 pont	Nyújtott láb
1 pont	Zárt láb

Bot emelés hasonfekvésben - 3 pont

Kiindulóhelyzet: Hasonfekvés magastartásban, tornabot fogása vállszélességben két kézzel. Fej talajon tartásával a tornabot megemelése nyújtott karral. A föld és a tornabot távolságának megmérése.



Pontozás:

1 pont	Bot és föld távolsága 20 és 29 cm között
2 pont	Bot és föld távolsága 30 cm és 39 cm között
3 pont	Bot és föld távolsága 40 cm vagy több

Kondicionális és koordinációs blokk

Feladatsor - 29 pont

Feladatsor végrehajtása. A jelölt feladatoknál 120 ütem/perc ritmusú metronóm ütemére történik a munka.

Kiindulóhelyzet: zártállás

- 4 X ugrás közben terpesznyitás a levegőben karlendítéssel oldalsó középtartásba, érkezés zárt hajlított állásba mélytartással
- Törzshajlítás előre talajérintéssel a lábfej mellett 8 ütemen keresztül
- Törzsemelés kiindulóhelyzetbe
- Törzsdöntés jobb láb emeléssel mérlegállásba, helyzet tartása 8 ütemen kersztül, törzsemelés jobb láb hajlításával álló félbalettláb helyzetbe, jobb láb nyújtása álló balettláb helyzetbe, jobb láb leengedése kiindulóhelyzetbe, karok oldalsó tartásban
- Ismétlés ellentétes lábbal
- Kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)
- Ismétlés ellentétes irányba
- Terpeszállásból felugrás közben lábzárás a levegőben, majd visszaérkezés kiindulóhelyzetbe. - 4X
- Ereszkedés guggolóállásba
- Guggolóállásból 4X gurulás hátra tarkóállásba kéztámasszal, majd gurulás előre guggolóállásba, és felugrás karlendítéssel magastartásba - 4X
- Ereszkedés hanyattfekvésbe, karok mélytartásban
- 4X lebegőülés karemeléssel mellső középtartásba. Ütemezés: emelkedés egy ütem, tartás egy ütem, ereszkedés egy ütem, fekvés egy ütem.
- Jobb láb hajlítása fél balettláb helyzetbe
- 8X gyors lábváltás, 1 lábváltás/ ütem
- Jobb láb nyújtása balettláb helyzetbe
- 8X gyors lábváltás nyújtott lábbal, 1 lábváltás/ ütem
- Jobb láb leengedése hanyattfekvésbe
- 4X felülés tub helyzetbe, karok mellső középtartásban, majd ereszkedés hanyattfekvésbe, 1 ütem/ felülés
- Zárt láb emelése függőleges helyzetbe
- 8X lábfejek visszafeszítése majd lefeszítése, 1 ütem/ mozdulat
- Láb leengedése hanyattfekvésbe
- Tarkóállásba emelkedés, karok mélytartásban
- Törzs és lábemelés csónak helyzetbe
- Láb és törzs leengedése hanyattfekvésbe, átfordulás hasonfekvésbe, hát mögött kezek összefogása
- Lassú törzsemelés, tartás 8 ütemen át, törzs leengedése hasonfekvésbe
- Plank helyzetbe emelkedés, megtartás 8 ütemen át
- Emelkedés fekvőtámasz helyzetbe
- 8X dinamikus lábhúzás váltott lábbal („hegymászás”), 1 ütem/mozdulat

Pontozás:

1 pont	4 X Zártállásból felugrás – folyamatos végrehajtás, levegőben a lábak nyújtottak, feszes spicc

1 pont	Törzshajlítás előre – lábak zártak, térdek nyújtottak, tenyér a talajon van
2+2 pont	Mérlegállások – törzs és lábak helyzete vízszintes, nyújtott láb, feszes spicc
1 pont	Kézenátfordulás – átfordulás közben a karok, lábak nyújtva vannak, az átfordulás függőleges
1 pont	4 X Terpeszállásból felugrás – folyamatos végrehajtás, levegőben a lábak nyújtottak, feszes spicc
3 pont	4X Gurulás – folyamatos, dinamikus végrehajtás. Zárt, nyújtott lábak. Tarkóállás függőleges
2 pont	4X lebegőülés – nyújtott láb, spicc, törzs és lábak egyidejű emelése
1 pont	Félbalettláb váltások – folyamatos, feszes mozdulatok. Hajlított láb comja függőleges
3 pont	Balettláb váltások – folyamatos, feszes mozdulatok. Emelt láb combja függőleges
1 pont	Felülések tub helyzetbe – folyamatos végrehajtás zárt lábbal, feszes spiccel. Lábszár vízszintes
3 pont	Spicc-pipa hanyattfekvésben – folyamatos, feszes végrehajtás függőleges, nyújtott lábbal
3 pont	Gyertyába emelkedés – dinamikus végrehajtás, nyújtott zárt lábak, tarkóállásban a törzs, csípő és lábfej egy függőleges vonalban helyezkedik el
2 pont	Csónak helyzet – helyes testtartás, derék leszorítva a talajon
1 pont	Törzsemelés
1 pont	Plank – függőleges felkar, alkarok párhuzamosak egymással. Törzs és lábak egy egyenesen helyezkednek el
1 pont	Hegymászás – dinamikus, gyors végrehajtás. Törzs, csípő, boka egy egyenes mentén helyezkedik el

Vízi rész

Lokomotorikus gyorsaság előkészítő blokk

4x25 m úszás és szinkrontechnika - 11 pont

Indulás: vízből, egyik kar és mindkét láb hozzáér a falhoz. A felmérés vége, amikor a sportoló kézzel érinti a falat.

A 100 m feladat teljesítése 4 perc alatt, különben nem jár pont.

25 m	Gyorsúszás, levegővétel minden ötödik kartempónál
25 m	8 kartempó hátúszás, hátrabukfenc indítása zsugorhelyzetig, fishtail, lecsapás, kitaposás két karral
25 m	4 tempó pillangó, lábak behúzása majd kitaposás, 8 ütem taposás előre haladással, tetszőleges, dinamikus, kreatív karmunkával, majd két kicsúszás váltott irányba: első ütemre dinamikus csúszás jobb átlóra jobb kar nyújtásával, mell lábtempóval, emelkedés taposásba, ismétlés bal oldalra
25 m	8 delfin lábtempó háton fej mögött összefogott karral, hátrabukfenc indítása zsugorhelyzetbe, lábnyújtás vertikális helyzetbe, 360° leforgás

Pontozás:

1 pont	Gyorsúszás szabályos technikával, helyes levegővétellel
2 pont	Szabályos hátúszás, szabályos pozíciók, dinamikus lecsapás, maximális kitaposás magasságon ér fel a kar
4 pont	Szabályos pillangóúszás, szabályos taposásban, magasan végzett művészi dinamikus karmunka, egyenes hát, dinamikus kicsúszások a vízfelszínen
4 pont	Dinamikus delfin lábtempó, szabályos vertikális helyzet, szabályos egész fordulat

Mozdulatgyorsaság blokk

Bent Knee váltás ballonnal – 7 pont

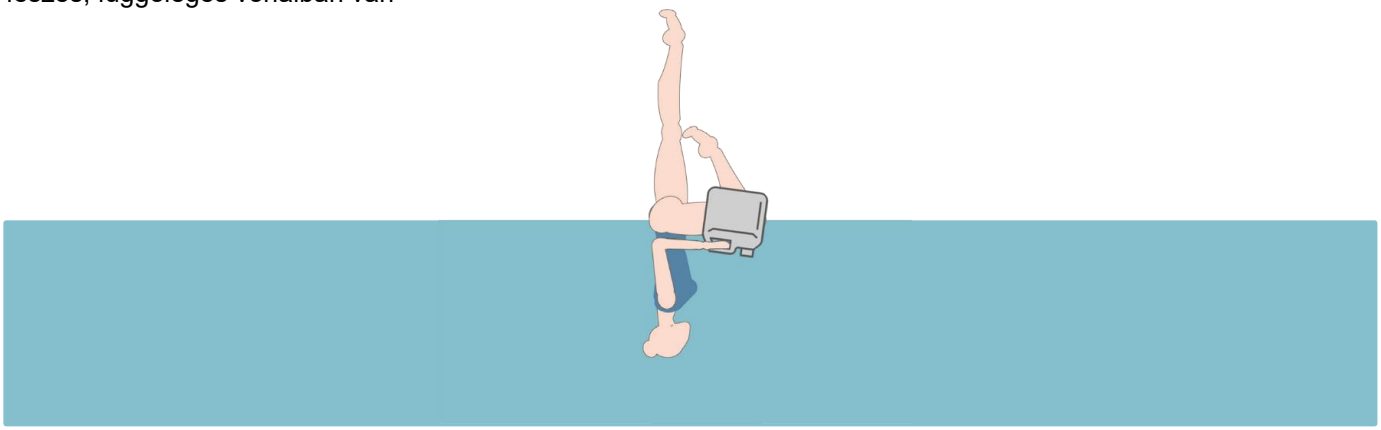
Bent Knee helyzet felvétele ballonnal, 2-3 másodperc tartás után 16 db lábváltás végrehajtása minél gyorsabban.

Pontozás:

5 pont	5 másodperc alatt
3 pont	7 másodperc alatt
1 pont	9 másodperc alatt

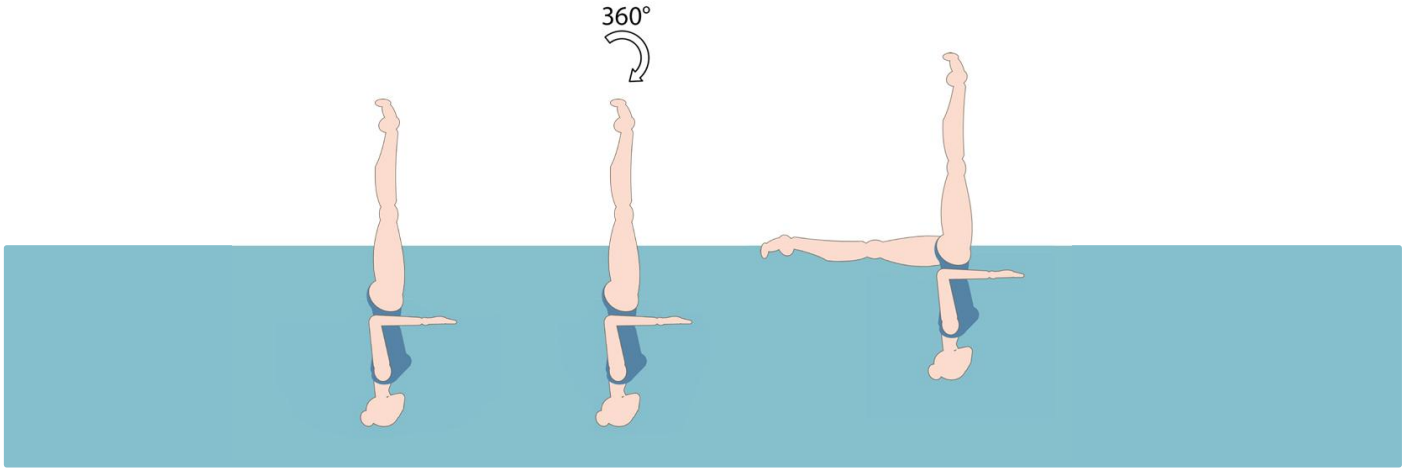
Kivitel:

2 pont Kontrollált, feszes lábváltás. A hajlított láb spicce nem megy a nyújtott láb vonala mögé, a nyújtott láb feszes, függőleges vonalban van



Vertikális helyzetben karmunkák víz alatti kontrollja - 15 pont

- 10 tartott kar vertikálisban support karmunkával, legalább 6.5 magasságon tartva
- Szinten tartott forgás (alsó kereszt karmunka), 360° fordulat, legalább 5.5 magasságon tartva
- 10 tartott kar lovagban support karmunkával, legalább 6.5 magasságon tartva



Pontozás (a magasságok megtalálhatók a mellékletben a 44. oldalon):

5 pont	Szinten tartott vertikális: Karmunka helyes, alkar törzs mellett marad, felkar függőleges, ujjak zártak, csukló stabilan tartva. A törzs függőleges, nincs haladás, nincs fel-le mozgás
5 pont	360° fordulat: Karmunka helyes, alkar törzs mellett marad, felkar függőleges. A törzs függőleges, nincs haladás, nincs fel-le mozgás. A forgás egyenletes, legalább 5.5 magasság megtartása
5 pont	Lovag tartás: Karmunka helyes, a törzs függőleges, nincs haladás, nincs fel-le mozgás. Lábak nyújtva, csípő előre néz. Legalább 6.5 magasság megtartása.

Elemkapcsolatok – 24 pont

Elemek bemutatása egymás után, gyakorlatsorként:

Kitaposás

Kiszúrás legalább 5.5 magasságig, süllyedés bokavertikálisba

Emelkedés Bent Knee helyzetbe, legalább 6.5 magasságig

180° fordulattal süllyedés lábzárással, 180° fordulattal az ellenkező irányba emelkedés Bent Knee helyzetbe

Hajlított láb nyújtása lovag helyzetbe, legalább 6.5 magasságon

Zárás vertikális helyzetbe, legalább 5.5 magasság

Table Top

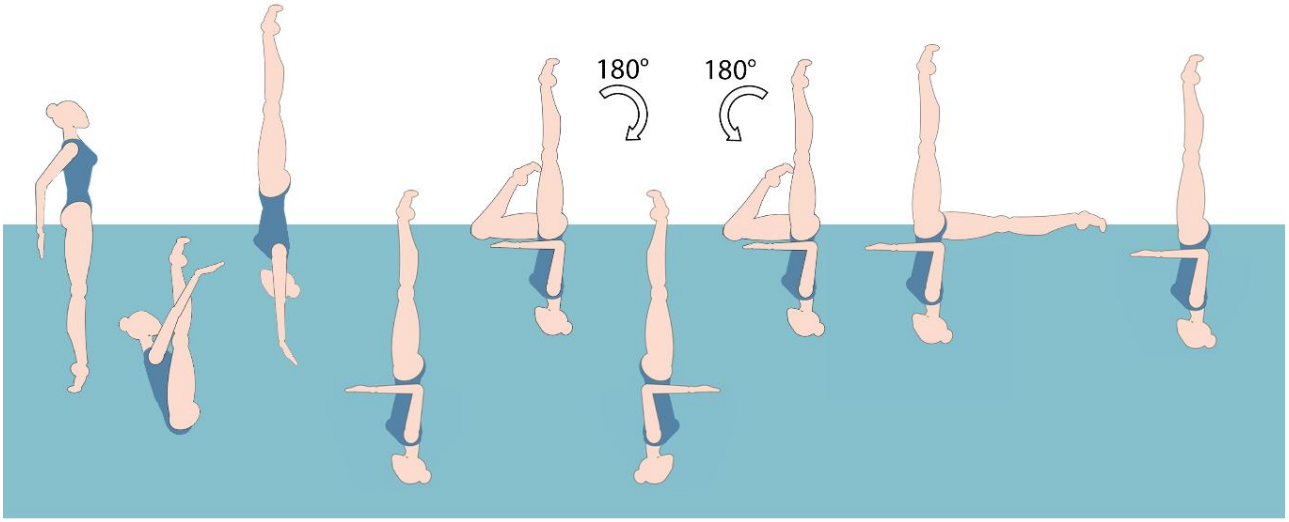
Front Pike

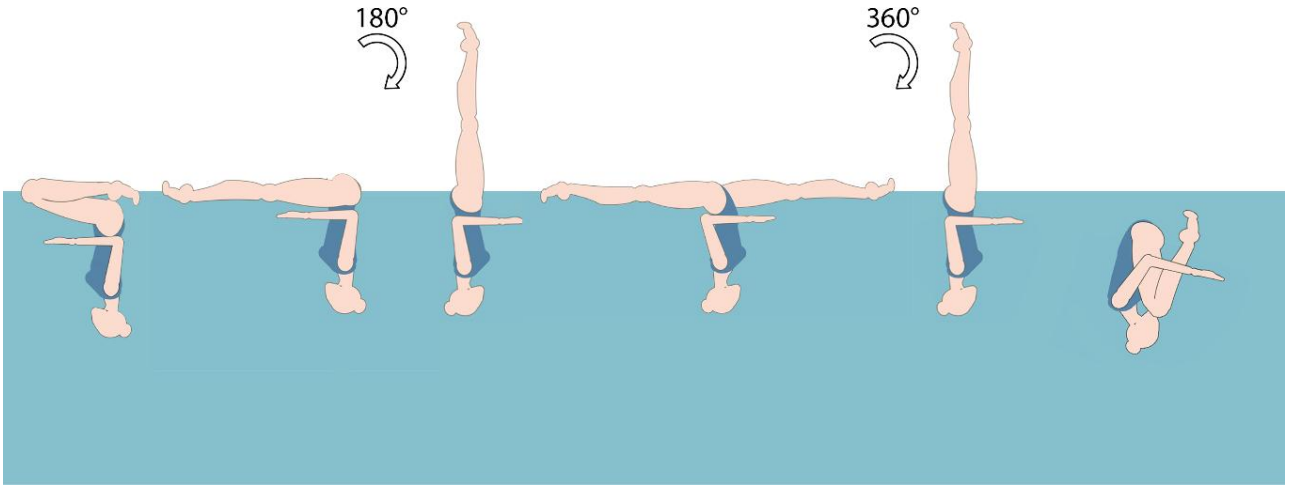
180° fordulat közben lábemelés vertikális helyzetbe, legalább 5.5 magasságon

Gyors spárga nyitás

360° fordulat közben lábzárás vertikális helyzetbe

Lehúzás zsugorba





Pontozás (a magasságok megtalálhatók a mellékletben a 44. oldalon):

6 pont	T3a: Kiszúrás mozdulata gyors, maximális magasságon majd a süllyedés közben is a test végig függőleges, legalább 5.5 magasság
4 pont	SCDB: Pontos 180 fokos fordulat mindkét irányba, irányváltásnál minimális szünet, kiinduló és befejező magasság azonos, legalább 6.5 szinten
5 pont	F5a: Lovag helyzetben a térdek nyújtva, lábak maximum 30 fokos szögben térnek el a vízszintes és függőleges egyenestől, magasság legalább térd felett, vízszintes láb nyújtva, függőleges láb stabil, legalább 6.5 magasság. Zárás legalább 5.5 magas vertikálisba
4 pont	A4b: Front Pike helyzetben a törzs és a lábak derékszöget zárnak be, fenék és sarkak a víz felszínén, lábak emelése a fordulattal egyidőben történik, az emelés egyenletes (gradual), pontos 180 fokos fordulat, vertikális legalább 5.5 szinten van
5 pont	RC1: Spárga helyzetben térdek nyújtva, lábak legalább 90 fokos szöget zárnak be, pontos 360 fokos fordulat, a lábak zárása egyenletes (gradual), egyszerre történik a fordulattal

13-15 évesek

Felmérő feladatok

Pontozás

Szárazföldi rész

Lazaság-hajlékonyság	Kondíció és koordináció
Hajlékonysági gyakorlatsor kézenállásban, falhoz támaszkodva – 26 pont	Gyakorlatsor – 26 pont

Vízi rész

Lokomotorikus gyorsaság	Szinkron karmunkák	Szinkron pozíciók és átmenetek
4 X 25 m úszás- és szinkrontechnika – 11 pont	Karmunkák vertikális helyzetben - 20 pont	Elemkapcsolatok – 32 pont
Flying Fish ballonnal időre – 5 pont		

Összesen: 120 pont

13-15 évesek

Szárazföldi rész

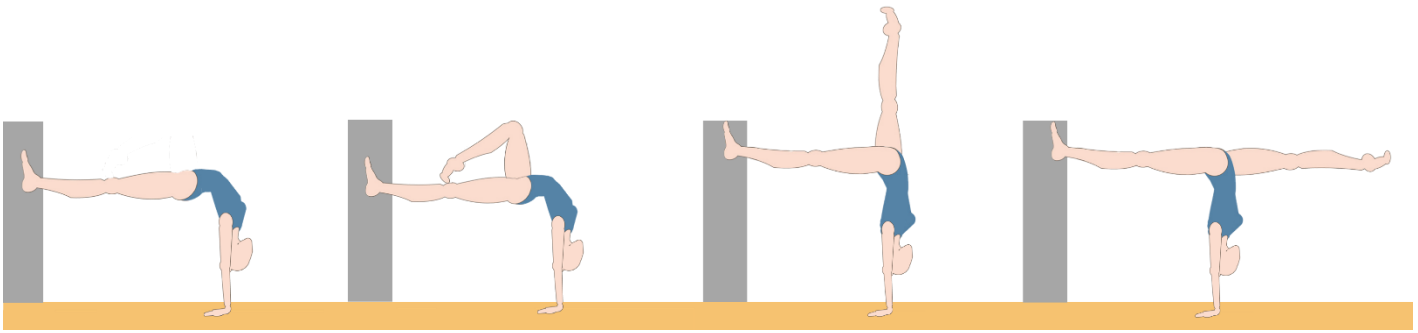
Lazaság-hajlékonyság blokk

Hajlékonysági gyakorlatsor falhoz támaszkodva - 26 pont

Kiindulóhelyzet: Arch helyzet, lábtámasz a falon, nyújtott kartámasz a földön.
Jobb láb hajlítása Arch Bent Knee helyzetbe
Jobb láb emelése lovag helyzetbe
Jobb láb leengedése spárga helyzetbe
Rövid pihenés után ismétlés ellentétes lábbal

Pontozás:

Jobb	Bal	
1 pont	1 pont	Arch helyzetben törzs függőleges
1 pont	1 pont	Arch helyzetben csukló és váll egy vonalban
1 pont	1 pont	Arch helyzetben láb nyújtva
2 pont	2 pont	Arch Bent Knee helyzetben comb függőleges
1 pont	1 pont	Arch Bent Knee helyzetben vízszintes láb nyújtva
2 pont	2 pont	Lovag helyzetben emelt láb függőleges
1 pont	1 pont	Lovag helyzetben emelt láb nyújtott
1 pont	1 pont	Lovag helyzetben vízszintes láb nyújtott
2 pont	2 pont	Spárga 180°
1 pont	1 pont	Spárga helyzetben nyújtott lábak



Kondicionális és koordinációs blokk

Feladatsor - 26 pont

Feladatsor végrehajtása. A jelölt feladatoknál 120 ütem/perc ritmusú metronóm ütemére történik a munka.

Kiindulóhelyzet: zártállás

- Lebegőállás oldalra lábfogással, majd elengedés – megtartás 8 ütemen keresztül
- Ismétlés ellentétes lábbal
- Törzshajlítás előre talajérintéssel a lábfej mellett, megtartás 8 ütemen keresztül
- Törzsemelés kiindulóhelyzetbe
- Törzsdöntés jobb láb emeléssel mérlegállásba, helyzet megtartása 8 ütemen keresztül, törzsemelés jobb láb hajlításával álló félbalettláb helyzetbe, jobb láb nyújtása álló balettláb helyzetbe, jobb láb leengedése kiindulóhelyzetbe
- Ismétlés ellentétes lábbal
- Kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)
- Ismétlés ellentétes irányba
- Ereszkedés guggolóállásba
- 4X gurulás hátra tarkóállásba kéztámasszal, gurulás előre guggolóállásba, felugrás guggolóállásba érkezéssel
- Ereszkedés hanyattfekvésbe
- 4X lebegőülés karemeléssel mellső középtartásba. Ütemezés: emelkedés egy ütem, tartás egy ütem, ereszkedés egy ütem, fekvés egy ütem.
- Jobb láb hajlítása fél balettláb helyzetbe
- 8X gyors lábváltás, 1 ütem/ lábváltás
- Jobb láb nyújtása balettláb helyzetbe
- 8X gyors lábváltás, 1 ütem/ lábváltás
- Jobb láb leengedése hanyattfekvésbe
- 4X felülés tub helyzetbe, karok mellső középtartásban, majd ereszkedés hanyattfekvésbe, 1 ütem/felülés
- Tarkóállásba emelkedés, karok mélytartásban a földön
- Törzs és lábemelés csónak helyzetbe
- Láb és törzs leengedése hanyattfekvésbe, gurulás hasonfekvésbe, hát mögött kezek összefogása
- Lassú törzsemelés, tartás 16 ütemen keresztül, törzs leengedése hasonfekvésbe
- Plank helyzetbe emelkedés, megtartás 16 ütemen keresztül
- Emelkedés fekvőtámasz helyzetbe
- 16X dinamikus lábhúzás váltott lábbal („hegymászás”), 1 ütem/mozdulat

Pontozás:

2+2 pont	Emelt láb spicce váll legalább váll vonalának magasságában van, nyújtott lábak
1 pont	Törzshajlítás előre – lábak zártak, térdek nyújtottak, tenyér a talajon van lábfej mögött
1+1 pont	Mérlegállások – törzs és lábak helyzete vízszintes, nyújtott láb, feszes spicc
1 pont	Kézenátfordulás – átfordulás közben a karok, lábak nyújtva vannak, az átfordulás függőleges
2 pont	4X Gurulás – folyamatos, dinamikus végrehajtás. Zárt, nyújtott lábak. Tarkóállás függőleges
2 pont	4X lebegőülés – nyújtott láb, spicc, törzs és lábak egyidejű emelése
1 pont	Félbalettláb váltások – folyamatos, feszes mozdulatok. Hajlított láb combja függőleges
3 pont	Balettláb váltások – folyamatos, feszes mozdulatok. Emelt láb combja függőleges
1 pont	Felülések tub helyzetbe – folyamatos végrehajtás zárt lábbal, feszes spiccel. Lábszár vízszintes
3 pont	Gyertyába emelkedés – dinamikus végrehajtás, nyújtott zárt lábak, tarkóállásban a törzs, csípő és lábfej egy függőleges vonalban helyezkedik el
2 pont	Csónak helyzet – helyes testtartás, derék leszorítva a talajon
1 pont	Törzsemelés
2 pont	Plank – függőleges felkar, alkarok párhuzamosak egymással. Törzs és lábak egy egyenesen helyezkednek el
1 pont	Hegymászás – dinamikus, gyors végrehajtás. Törzs, csípő, boka egy egyenes mentén helyezkedik el

Vízi rész

Lokomotorikus gyorsaság előkészítő blokk

4x25 m úszás és szinkrontechnika - 11 pont

Indulás: vízből, egyik kar és mindkét láb hozzáér a falhoz. A felmérés vége, amikor a sportoló kézzel érinti a falat. A 100 m feladat teljesítése 3 perc 30 másodperc alatt, különben nem jár pont.

25 m	8 tempó gyors láb, láb behúzása majd kitaposás, kiszúrás 360° leforgás, folyamatos végrehajtás
25 m	4 tempó pillangó, lemenetel Front Pike helyzetbe, lábemelés vertikális helyzetbe, magasság megtartásával 8 db dinamikus olló (harántterpesz váltás vállszélességben), láb leengedése Arch helyzetbe, feljövetel hanyattlebegés helyzetbe
25 m	8 tempó háton delfin lábtempó fej mögött összefogott karral, hátrabukfenc indítása zsugor helyzetbe, 4x ismétlés váltott lábbal: gyors nyitás lovag helyzetbe, lábzárás vertikális helyzetbe, zsugorhelyzet
25 m	Gyorsúszás, levegővétel minden ötödik kartempónál

Pontozás:

3 pont	Dinamikus, WA szabályok szerinti helyes végrehajtás
3 pont	Dinamikus, WA szabályok szerinti helyes végrehajtás
4 pont	Dinamikus, WA szabályok szerinti helyes végrehajtás
1 pont	Gyorsúszás szabályos technikával, helyes levegővétellel

Mozdulatgyorsaság blokk

Flying Fish ballonnal – 5 pont

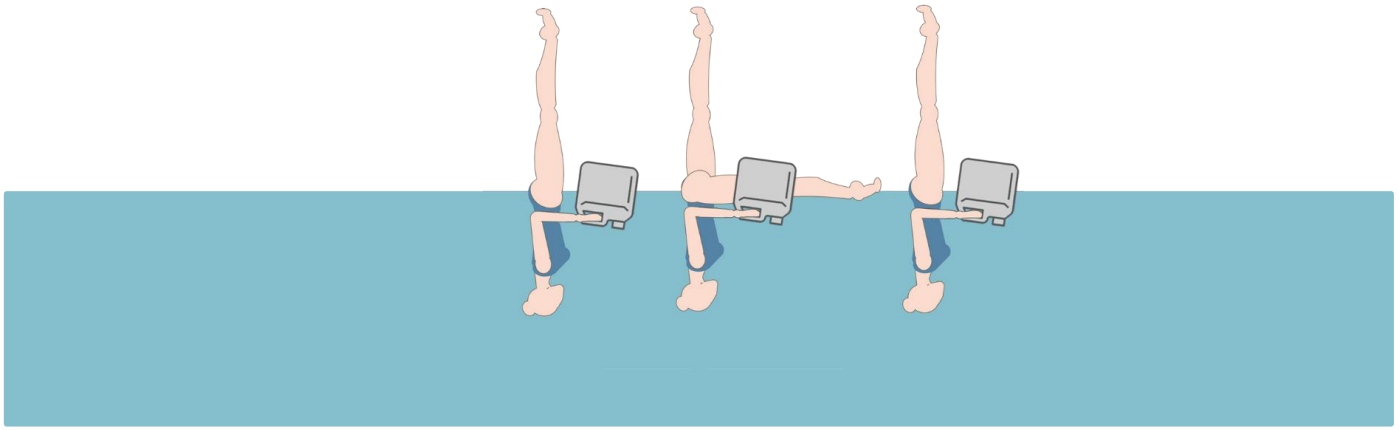
Vertikális helyzet felvétele ballonnal, 2-3 másodperc tartás után 8 db Flying Fish végrehajtása váltott lábbal minél gyorsabban.

Pontozás:

3 pont	5 másodperc alatt
2 pont	7 másodperc alatt
1 pont	9 másodperc alatt

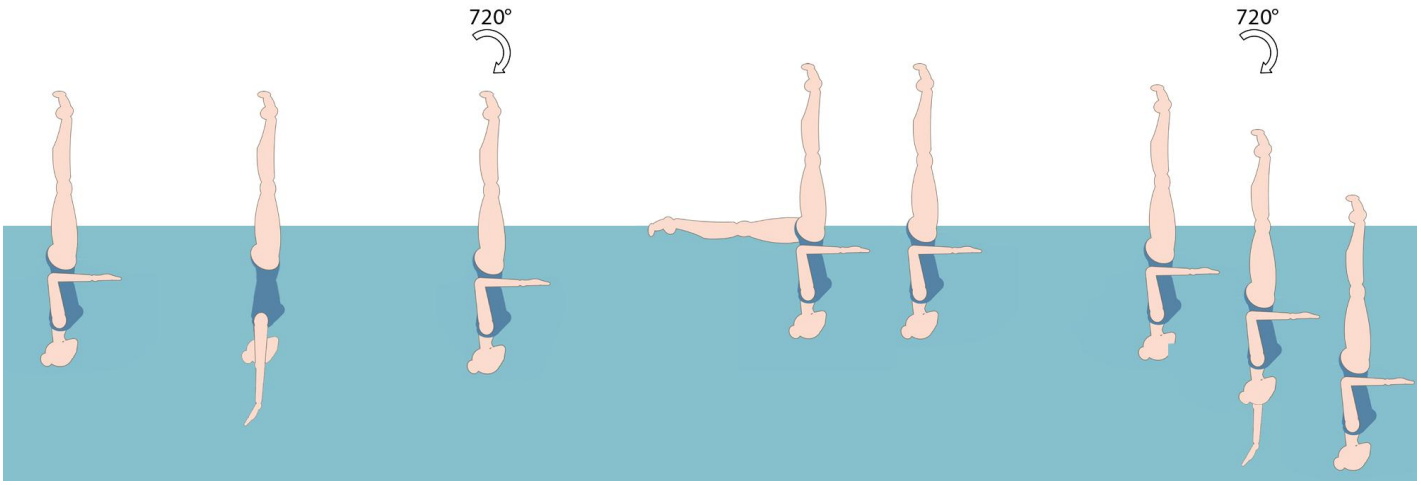
Kivitel:

2 pont Kontrollált, feszes lábváltás. A hajlított láb spicce nem megy a nyújtott láb vonala mögé, a nyújtott láb feszes, függőleges vonalban van



Vertikális helyzetben karmunkák víz alatti kontrollja - 20 pont
Feladatok végrehajtása 10 mp pihenővel közöttük

- 10 tartott kar vertikálisban support karmunkával, legalább 7.5 magasság
- 10 tartott kar vertikálisban felső support karmunkával, legalább 4.5 szinten
- Szinten tartott forgás (alsó kereszt karmunka) 720° fordulat legalább 5.5 szinten
- 10 tartott kar lovagban support karmunkával legalább 7.5 szinten, majd zárás vertikálisba és vertikális tartása további 10 karmunkáig legalább 5.5 szinten
- 5 tartott kar, Continuous spin 720°



Pontozás:

4 pont	Vertikális alsó kar: Karmunka helyes, a törzs függőleges, nincs haladás, nincs fel-le mozgás, legalább 7.5 magasság.
4 pont	Vertikális felső kar: Karmunka helyes, kontrollált, stabil testtartás, legalább 4.5 magasság
4 pont	720° fordulat: Karmunka helyes, alkar törzs mellett marad, felkar függőleges. A törzs függőleges, nincs haladás, nincs fel-le mozgás. A forgás egyenletes, legalább 5.5 magasság megtartása
4 pont	Lovag tartás és zárás: Karmunka helyes, a törzs függőleges, nincs haladás, nincs fel-le mozgás. Lábak nyújtva, csípő előre néz. Legalább 7.5 magasság megtartása. Zárás kontrollált, vertikális szabályos megtartása legalább 5.5 szinten.
4 pont	Leforgás: Kontrollált vertikálisból indított folyamatos leforgás Continuous karmunkával. Pontos 720°-os fordulat

Elemkapcsolatok – 32 pont

Kitaposás

Kiszúrás legalább 6.5 magasságra, 180° Twirl fordulat, lecsapás nyújtott, zárt lábbal

Front Pike

360° fordulat közben lábemelés vertikálisba, legalább 6.5 magasság

Lábak döntése előre

360° fordulat unbalanced helyzetben

Lábemelés vertikális helyzetbe, legalább 6.5 magasság

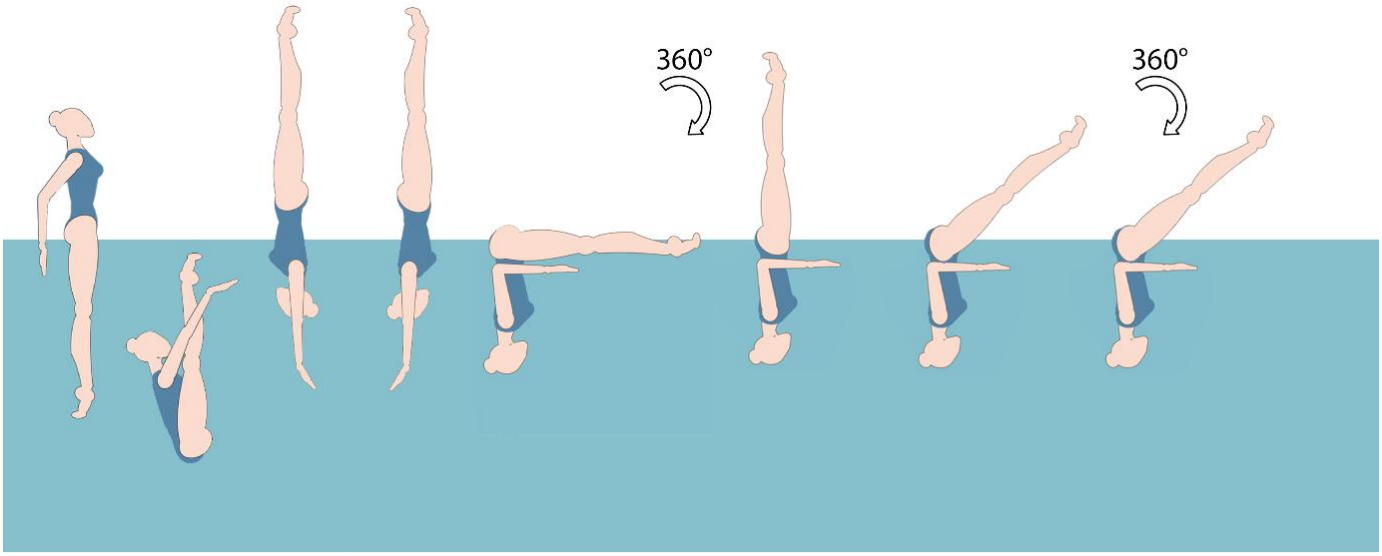
360° leforgás majd 360° felfelé forgás ellenkező irányba

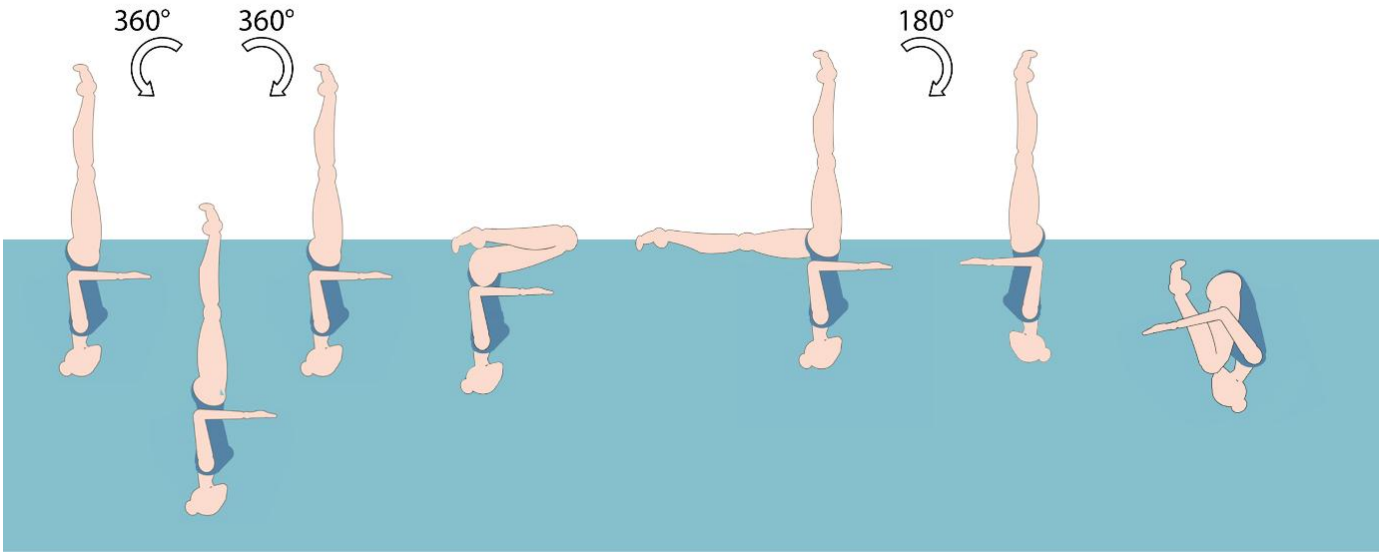
Table Top

Gyors lovag nyitás, legalább 7.5 magasság

180° fordulat közben a vízszintes láb emelése vertikális helyzetbe legalább 6.5 magasságig

Lehúzás zsugor helyzetbe





Pontozás (a magasságok megtalálhatók a mellékletben a 44. oldalon):

7 pont	T4e: Kiszúrás mozdulata gyors, a fél fordulat süllyedés nélkül, maximális magasságon történik, pontos 180 fokos fordulat, maximális szinten legalább 6.5 magasság
6 pont	A5: Front Pike helyzetben a törzs és a lábak derékszöget zárnak be, fenék és sarkak a víz felszínén, lábak emelése a fordulattal egyidőben történik, az emelés egyenletes (gradual), pontos 360 fokos fordulat, vertikálisban legalább 6.5 magasság
5 pont	RU1: Unbalance pozíció a megadott szögtartományban tartva, pontos 360 fordulat
8 pont	SCD1: Pontos 360 fokos fordulat mindkét irányba, irányváltásnál minimális szünet, kiinduló és befejező magasság azonos, legalább 6.5 magasság
6 pont	F6c: Lovag helyzetben térdek nyújtva, lábak maximum 30 fokos szögben térnek el a vízszintes és függőleges egyenestől, magasság legalább 7.5, zárás egyenletes (gradual)legalább 6.5 magasságú vertikálisba

KISMEDENCE (6-9 év)

A kismedencében rendezett felmérő kűrverseny jellegű, csak vízi részt rendezünk. A saját zenére végrehajtott kűröket elemek és művészi benyomás szempontokból pontozza a többtagú bírói bizottság. A kűrökben található komponensek egyik részét az elemek, másik részét a művészi benyomás bírói panel pontozza a megadott maximális pontszámok keretén belül a végrehajtást figyelembe véve.

6-7 évesek páros versenyszáma

A megadott sorrendben a gyakorlatok végrehajtása:

- Tetszőleges talpas beugrás
- Járás közben 2x8 mozdulat karmunka
- Egymással párhuzamosan hanyattlebegés
- Egymással párhuzamosan zsugor és abban teljes fordulat a vízfelszínen
- Hátrabukfenc
- A medence aljáról elrúgva kitaposás

Pontozás:

Művészi benyomás:		Elemek:	
1 pont	Beugrás	2 pont	Hanyattlebegés
2 pont	Karmunka járás közben	3 pont	Fordulat zsugorhelyzetben
2 pont	Kitaposás	3 pont	Hátrabukfenc

6-7 évesek négy fős csapat versenyszáma

A megadott sorrendben a gyakorlatok végrehajtása:

- Tetszőleges talpas beugrás, lehet sorozatban vagy szinkronban
- Járás közben 2x8 mozdulat karmunka
- Csillag formálása hanyattlebegésben zárt láb, majd terpesz nyitás és zárás
- Csillag alakzatban hanyattlebegés és tengely körüli teljes forgás a kiindulóhelyzetig
- Zsugor és abban teljes fordulat a vízfelszínen
- Hátra bukfenc
- A medence aljáról elrúgva kitaposás

Pontozás:

Művészi benyomás:		Elemek:	
2 pont	Beugrás	3 pont	Csillag hanyattlebegésben
2 pont	Karmunka járás közben	3 pont	Fordulat csillagból
2 pont	Kitaposás	3 pont	Fordulat zsugorban
		3 pont	Hátrabukfenc

8-9 évesek páros versenyszáma

A megadott sorrendben a gyakorlatok végrehajtása:

- Ttetszőleges, talpas beugrás
- Járás közben 3x8 mozdulat karmunka alakzatváltással
- Egymással párhuzamosan hanyattlebegés
- Fél balettlábak és zsugor helyzet kombinációja
- Hanyattlebegésből indulva 2 db tengely körüli forgás
- Hátra bukfenc
- Állásból kézállás zárt lábbal 180’ fordulattal kézállásban
- Járás közben 1x8 mozdulat karmunka

Pontozás:

Művészi benyomás:		Elemek:	
2 pont	Beugrás	3 pont	Hanyattlebegés
2 pont	Karmunka járás közben alakzatváltással	3 pont	Fél balettláb és zsugor kombináció
2 pont	Karmunka járás közben	3 pont	Tengely körüli forgás hanyattlebegésből
		3 pont	Hátrabukfenc
		4 pont	Fél fordulat kézállásban

8-9 évesek csapat versenyszáma

A megadott sorrendben a gyakorlatok végrehajtása:

- Tetszőleges, talpas beugrás
- Járás közben 3x8 mozdulat karmunka alakzatváltással
- Hanyattlebegés alakzatváltással
- Fél balettlábak és zsugor helyzet kombinációja
- Hanyattlebegésből indulva 2 db tengely körüli forgás
- Bicska süllyedéssel a medence alján ülve 2 alakzat kialakítása
- Járással 1x8 ütem alatt egy sor felvétele kar koreográfiával
- Egy sorban terpeszállásban alagúton átbújás
- Állásból kézállás zárt lábbal, majd 180° fordulat kézállásban
- Járás közben 1x8 mozdulat karmunka

Pontozás:

Művészi benyomás:		Elemek:	
2 pont	Beugrás	3 pont	Fél balettláb és zsugor kombináció
2 pont	Karmunka járás közben alakzatváltással	3 pont	Tengely körüli forgás hanyattlebegésből
2 pont	Hanyattlebegés alakzatváltással	3 pont	Bicskasüllyedés, alakzat medence alján ülve
2 pont	Egy sor felvétele	3 pont	Félfordulat kézállásban
2 pont	Alagúton átbújás		
2 pont	Karmunka járás közben		

Általános előírások

- A sportolókat nevező egyesület az egyesületek Minősítési Rendszerében pontokat szerez.
- A felmérőre érvényes sportorvosi igazolással, és tagsági könyvvel rendelkező sportoló nevezhető.
- A felmérőn a korábbi gyakorlattól eltérően nem osztunk részpontszámokat, minden feladatra 0 vagy teljes pontszámot lehet kapni.
- A szintek teljesítése a szárazföldi és vízi részek együttes értékelésével történik. A felmérőn szárazföldi és vizes blokkok összes gyakorlatát végre kell hajtani. Minden feladat egyszer hajtható végre.
- A 8 éves és fiatalabb korosztályban lehet nevezni csak a szárazföldi gyakorlatok felmérőjére, azonban ezek az eredmények az értékelési rendszerbe nem számítanak bele.
- A feladat végrehajtása közben csak az értékelő személy adhat utasítást, és számolhat.
- Minden versenyző csak a saját korosztályban nevezhető.
- A felmérő közben gyakorlatokról videófelvétel készítése nem megengedett.

Értékelés, díjazás

Felmérő teljesítése után a sportolók oklevél díjazásban és az eredmények alapján tárgyi jutalomban részesülnek.

Értékelés ponthatárok

A Szinkép felmérőn elért összesített eredmények a következő ponthatárok alapján kerülnek jutalmazásra:

80 - 100 %	- Kiváló eredmény
60 - 79 %	- Jó eredmény
60 % alatt	- Elégtelen eredmény

Felmérőhöz szükséges felszerelés

Szárazföld: top / szűk póló / fürdőruha – testtartások ellenőrzése miatt; leggins (rövid, vagy hosszú) – lábtartás ellenőrzésé miatt.

Víz: vizes edzésfelszerelés

A felmérőn a feladatok végrehajtása közben egyesületi logóval ellátott felszerelés viselése tilos.

Felmérőhöz szükséges eszközök

Szárazföld

- Tornaterem
- Tornamatrac
- Tornabot
- FeetUp
- Metronom eszköz vagy hanganyag
- Polifoam
- Magasságmérő
- Ugrókötél
- Üres falfelület/Bordásfal
- Pontozólapok
- Írótáblák

Víz

- 25 méteres medence
- Stopper
- Ballonok
- Piros csík
- Pontozólapok
- Írótáblák

Eredményszámításhoz

- 1 db. Laptop
- 2 db Tablet
- 1 db. Nyomtató

Eredményhirdetéshez

- Oklevelek
- Tárgyi ajándékok

Felmérőhöz szükséges személyek

- Referensbíró: 1 fő (bírók felkészítése, instruálása és felügyelete, szabályok betartatása)
- Chief Recorder: 1 fő (pontozólapok és rajtlisták biztosítása, eredményszámítás)
- Szervező: 1 fő (eredményhirdetés levezénylése, tájékoztatás, programkészítés, szükséges eszközök és személyek szervezése, önkéntesek instruálása)

- Értékelő személyek: minimum 16 fő a felmérő egész ideje alatt (feladatok értékelése), elemkapcsolatok pontozásához legalább 1 fő technikai kontroller
- Önkéntesek: minimum 20 fő a felmérő egész ideje alatt (bejáratnál sportolók edzők beléptetése 1 fő, sportolók irányítása rajtsorrend alapján és pontozók munkájának segítése 10 fő, eredményszámításhoz pontozólapok begyűjtése, rendszerezése 4 fő, pontszámításban segédkezés 4 fő, egyéb feladatok 1 fő)

Értékelő személyek

Az egyesületeknek lehetősége van az évente kétszer megrendezésre kerülő SzinKép felmérőre értékelő személyeket nevezni. A pontozóbíróknak a SzinKép felmérőn a feladatok pontozásos értékelésében vehetnek részt.

Az értékelő személyek a felmérőt megelőzően egy meghatározott időpontban részletes tájékoztatásban és felkészítésben vesznek rész, ahol ismertetésre kerülnek:

- A SzinKép felmérő korosztályos feladatai szárazföldön és vízben
- A feladatok pontozási rendszere
- Helyes végrehajtás ismertetése, és a gyakori hibák felismerése és értékelése

Értékelő személyek feladatai

- Szinkép felmérőn a feladatok értékelése a megadott SzinKép pontozási rendszer szerint.
- A referensbíró utasításainak betartása

Önkéntesek

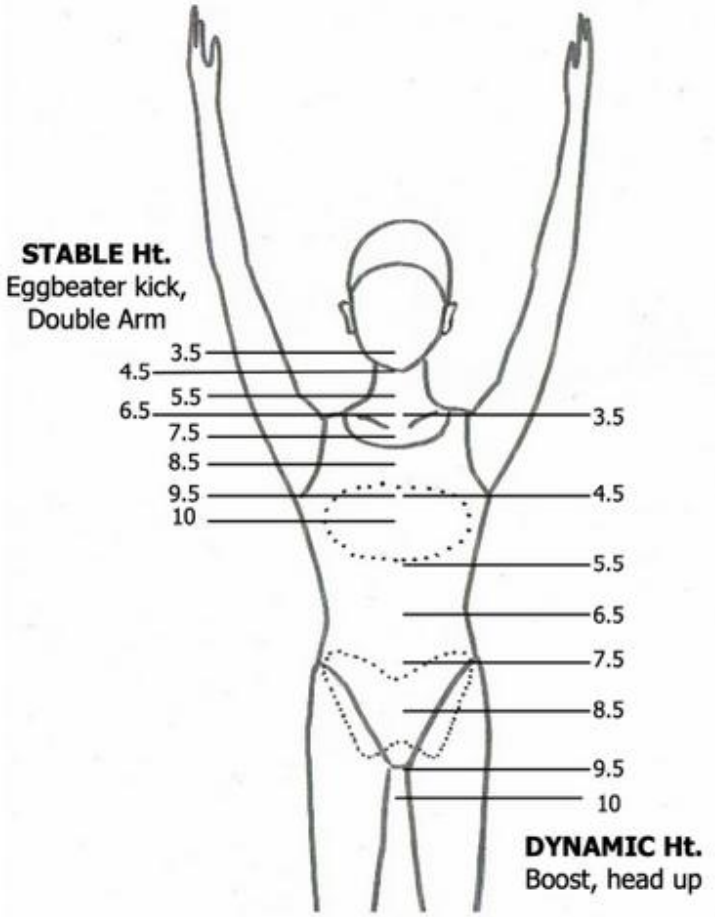
A felmérőre a nevező egyesületek kötelesek segítőket delegálni, akik a felmérő sikeres lebonyolításában játszanak fontos szerepet. A segítőknek a felmérő teljes időtartama alatt rendelkezésre kell állniuk.
A segítőknek előzetes felkészítésben nem kell részt venniük, tájékoztatást és a beosztást előzetesen emailben, illetve felmérő napján kapják meg.

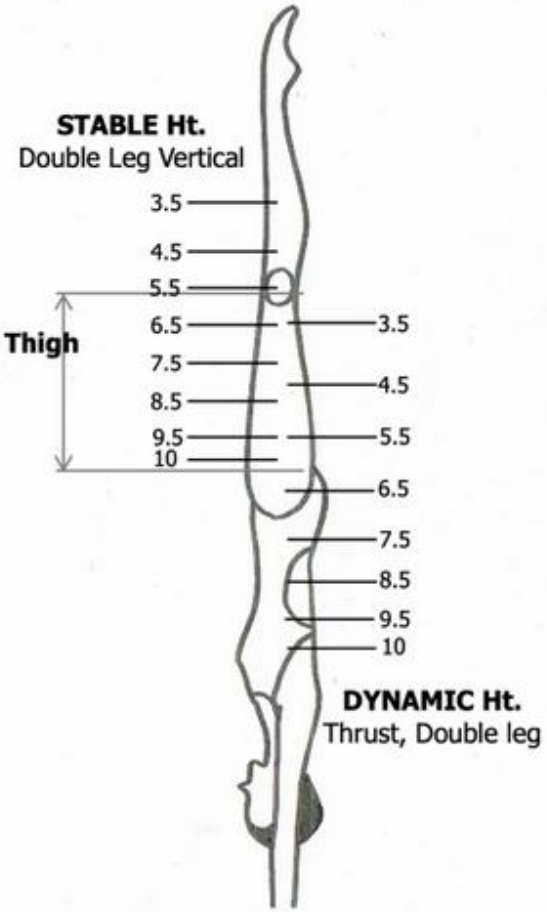
Önkéntesek feladatai

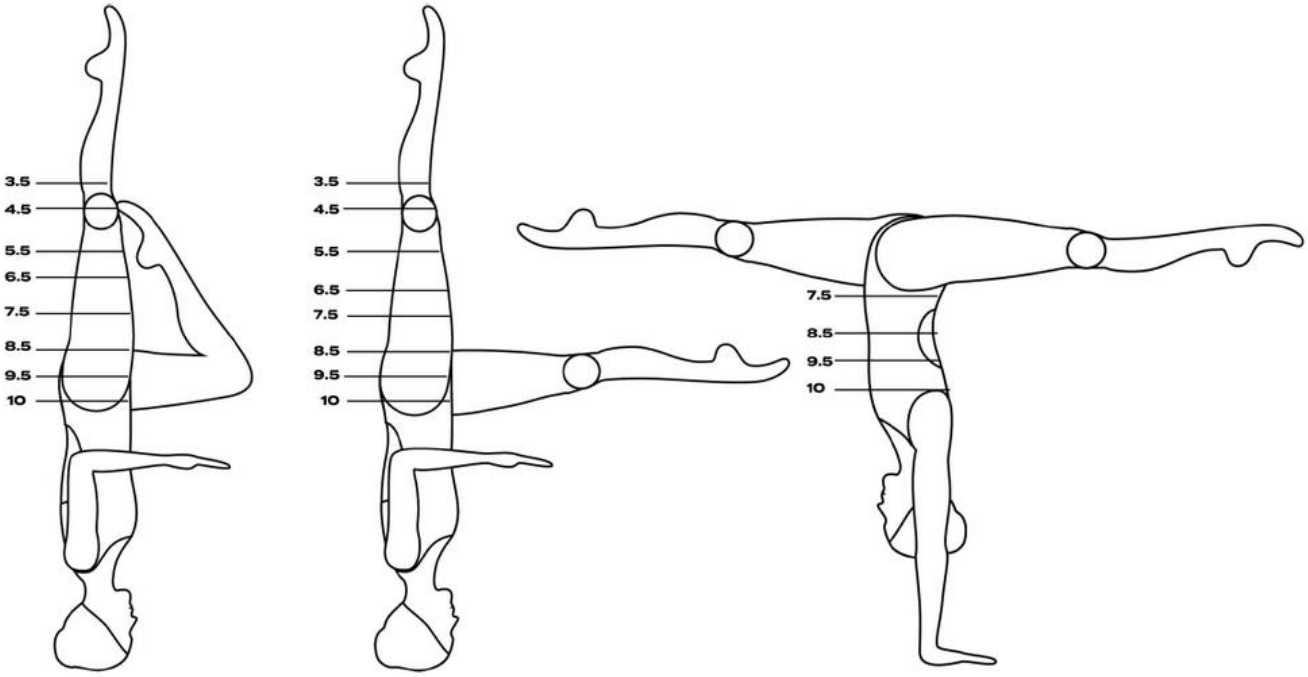
- bejáratnál sportolók edzők beléptetése
- pontírás, sportolók irányítása
- rajtsorrend alapján versenyzők szólítása
- pontozók munkájának segítése
- egyéb feladatok

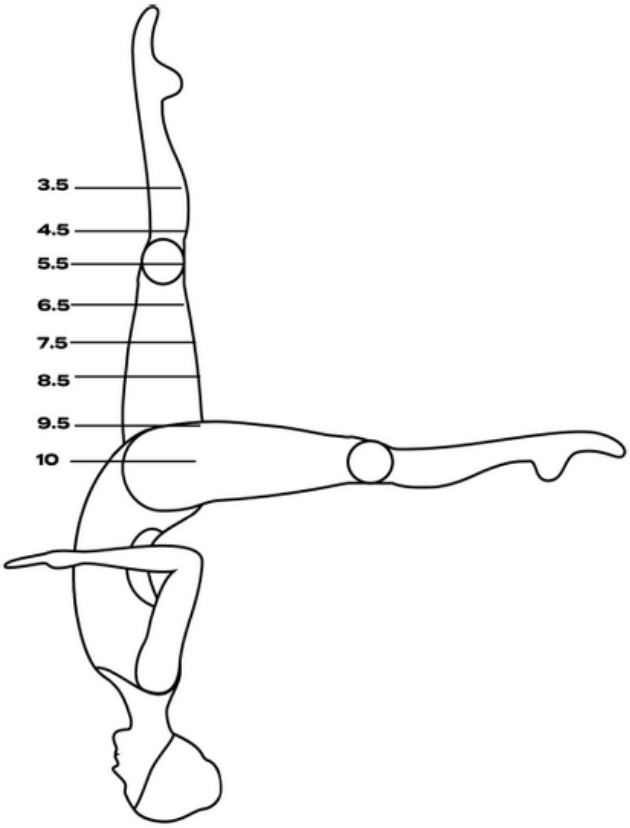
Mellékletek

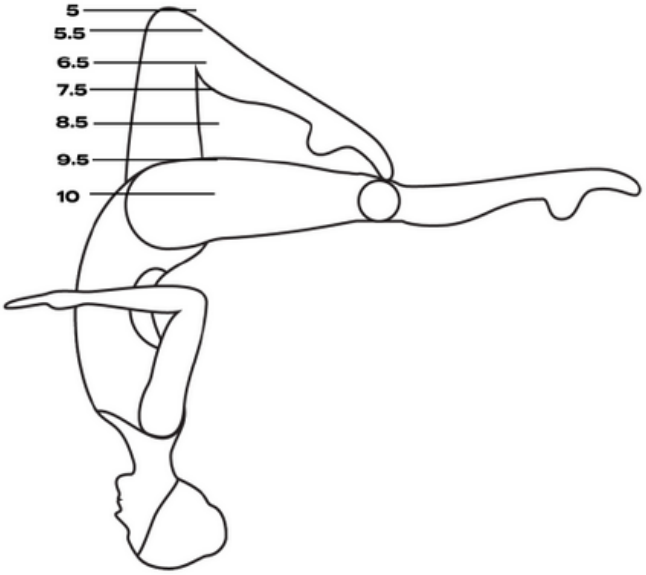
1. Pontszámok és magasságok ábrái (World Aquatics, 2025 január)











2. Videós segédletek

A segédletek várható elkészülési ideje 2026 október, az egyesületeket a megszokott csatornákon értesíteni fogjuk.

3. Pontok megoszlása feladattípusonként

	Szárazföld		Víz				Összesen
	Hajlékonyság	Gyakorlatsor	Úszástechnika	Mozdulatgyorsaság	Karmunkák	Elemkapcsolatok	
U8	20	18	6	10	21	5	80
U10	25	24	6	5	29	11	100
U12	19	29	11	7	15	24	105
U15	26	26	11	5	20	32	120

SZINKÉP 2026 pontszámok
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
U8
U10
U12
U15
Lazaság-hajlékonyság
Gyakorlatsor
Mozdulatgyorsaság
Karmunkák
Elemkapcsolatok
Úszástechnika