2026

VERSENYRENDSZER

SZINKRONÚSZÁS

MAGYAR
SZINKRONÚSZÓ
SZÖVETSÉG

Közreműködtek:

Erdős Eszter, Hanczár Jázmin, Homonnay Csilla,

Molnár Andrea, Nikházy Letícia

2025. december

TARTALOM **oldal**

1	**Bevezető**	**3.**
2	**Újítások / változások**	**4.**
3	**Elemzések**	**6.**
4	**Versenynaptár**	**11.**
5	**Versenyszámok, korosztályok**	**12.**
6	**Kupaversenyek szabályozása - Versenyrendezés**	**16.**
7	**Kezdő és Rekreációs korosztályok**	**17.**
	Kötelező elemek	17.
	U8 korosztály	17.
	U10 korosztály	19.
	U12 korosztály	21.
	Elemkapcsolatok	23.
	Gyakorlatsor	24.
	Kűrök	26.
	Előírt kűrök követelményei - U10; U12; Vegyes korosztály	27.
	Vegyes korosztály - szabad kűrök	28.
8	**Pontozás - Kezdő és Vegyes korosztály**	**29.**
	Kötelező elemek	29.
	Gyakorlatsor	29.
	Elemkpacsolatok	29.
	Előírt kűrök	30.
	Vegyes korosztály - páros, kombinációs kűr	32.
9	**Word Aquatics korosztályok**	**33.**
	Pontozás - Word Aquatics korosztályok	35.
10	**Melléklet**	**36.**
	Videó segédlet - Kötelező elemek - U8, U10, U12	36.
	Videó segédlet - Gyakorlatsor	36.
	Videó segédlet - Elemkapcsolatok	37.
	Videó segédlet - Előírt kűr elemek	38.

BEVEZETŐ

4. alkalommal tarthatjátok kezetekben a VERSENYRENDSZER című szakmai anyagunkat, mely reményeink szerint továbbra is azt a célt szolgálja majd, hogy segítséget nyújtson a sportág hazai versenyrendszerében. Útmutató a sportági szabályok adta körülményekben, a változó nemzetközi szabályrendszerben, valamint a klubversenyek rendszerében való eligazodásban.

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

A dokumentum tartalma az aktuális WA szabályok alapján készült. Az elmúlt év, évek tapasztalatai azonban azt mutatják, hogy a szabályok év közben is korrigálásra, módosításra kerülnek. Természetesen így a 2026-os évre készült dokumentumban lévő szabályok, követelmények – a későbbi szabálymódosításokat figyelembe véve – módosulhatnak. Ezt igyekszünk kiegészítő melléklettel (dátum megjelölésével), illetve a frissített alapdokumentumban (1. verzió) kiemelt színnel jelezni az év folyamán.

A Szakmai Bizottság és a Nevelő Edző Program szakembereinek közös munkájával folyamatosan elemezzük a sportágat, a nemzetközi változásokat, szabálymódosításokat, melyek figyelembevételével igyekszünk kialakítani a hazai viszonyokat és segíteni a klubéletet.

1. Újítások / változások

Az alábbi részben összefoglalva bemutatjuk az előző évhez képest történt főbb újításokat, módosításokat.
Az egyes fejezetekben a könnyebb átláthatóság érdekében piros színnel jelöltük az új vagy megváltozott részeket.

Gyakorlatsor – TRIÓ

A létszám bővítésével (TRIÓ) a kezdők számára egy újabb tanulási szint valósul meg, amely segíti az egymáshoz való alkalmazkodás készségének fejlesztését.
Célunk, hogy minél fiatalabb korban megkezdjük a csapatban való együttműködés alapjainak kialakítását, egyszerű technikai követelmények mellett.

Vegyes korosztály – előírt páros és csapat versenyszámok

A plusz versenyszám bevezetésével a cél, hogy a kezdő és rekreációs sportolók is bekapcsolódhassanak a kódalapú kűrözésbe. Ezzel nemcsak a versenylehetőséget bővítjük, hanem az edzők munkáját is segítjük a kódalapú kűrök tervezésének elsajátításában.

WA korosztályokat érintő változások

- Kötelező kihívás eltörlésre kerül.
  WA12 korosztályban az elemkapcsolatok versenyszámban rendezzük a versenyeket.
  Youth korosztályban a szövetségi versenyeken *sorsolással egy csoport kötelező* elemeit (2 elem) kell minden versenyzőnek bemutatni. A kupaversenyeken pedig a kiíró egyesület hatásköre a kötelező elemeket meghatározni.
- Felnőtt korosztályban kizárólag csapat versenyszámban elindítható 14 éves versenyző is.
- WA szabályok korábban megszokott részletezése eltűnik a dokumentumból. Hivatkozási link került a dokumentumba, mely a nemzetközi szövetség honlapjára irányít, ahol mindig az aktuális szabályok találhatók.

Kezdő korosztály kötelező elemek

Az angol nyelvű rész kikerült a dokumentumból.

Melléklet

A dokumentum végére bekerült egy videótár, ahol a dokumentumban szereplő kötelező elemek, gyakorlatsorok, elemkapcsolatok, előírt elemek megtalálhatóak.

Új fejezetek:

- Újítások, változások – összefoglaló rész
- Elemzések – 2024-25-ös versenyévad elemzései
- KUPAVERSENYEK SZABÁLYOZÁSA – VERSENYRENDEZÉS Kupaversenyek szabályozása - Versenyrendezés

2. Elemzések

Néhány elemzéssel és számadattal is szeretnénk láttatni a hazai létszám és részvételi viszonyokat, melyek jó alapot adnak elemzésekre, illetve a jövő szakmai döntéseinek a meghozatalára.

A szövetség által rendezett versenyeken (Magyar Kupa, Országos Bajnokságok, Hungarian Open) 18 egyesület képviseltette magát összességében. Mindhárom versenyen 11 egyesület indult el kűr versenyszámban.

2024 Magyar Kupa – kűr nevezések összesített táblázata

Magyar Kupa 2024. november

			10U		12U						Youth						Junior									Senior								
ID	Egyesületek - HUN		10U Duet	10U Team	12U Solo	12U Male Solo	12U Duet	12U Mixed Duet	12U Team	12U Free Combination	Youth Solo	Youth Male Solo	Youth Duet	Youth Mixed Duet	Youth Team	YouthFree Combination	Male Solo Tech.	Male Solo Free	Solo Tech	Solo Free	Women Duet Technical	Women Duet Free	Team Technical	Team Free	Acrobatic	Male Solo Tech.	Solo Tech	Solo Free	Women Duet Technical	Women Duet Free	Team Technical	Team Free	Acrobatic
1	Aqua SE.	**7**	2		1						1										2								1				
2	AQUALINA SE	**2**																												2			
3	Aquatic Group SE	**11**		1					1				1	1	1	2							1	1	1								1
4	BHSE	**20**		1	1		2		1	1			2		1	2			1			2		1					1	2		1	1
5	Budafóka XXII. SE	**1**		1																													
6	BVSC - Zugló	**13**			1		1		1	1			1		1	1						1		1	1				1		1		1
7	DORADO SC	**0**																															
8	GYVSE	**4**									2		1							1													
9	FTC	**2**			1						1																						
10	H2O SE	**9,5**			2		2			0,5	2		1		1	1																	
11	KDSE	**1**																						1									
12	Óbudai Szinkronúszó SE	**8**			1		1		1		1		3			1																	
13	Orka Szinkronúszó SE	**1**																	1														
14	PSN Zrt	**1**																		1													
15	Római Sz. SE	**3**														1						1	1										
16	Sirenia SE	**23,5**			2		1		1	1,5	1		2		1	1			1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1
17	Synchro Sopron SE	**0**																															
18	SYNUS SC	**0**																															
			2	**3**	**9**	**0**	**7**	**0**	**5**	**4**	**8**	**0**	**11**	**1**	**5**	**9**	**0**	**0**	**3**	**3**	**3**	**5**	**3**	**5**	**3**	**0**	**1**	**1**	**4**	**4**	**2**	**2**	**4**

2025 Országos Bajnokság – kűr nevezések összesített táblázata

Országos Bajnokság 2025. április

			10U		12U						Youth						Junior								Senior							
ID	**Egyesületek - HUN**		10U Duet	10U Team	12U Solo	12U Male Solo	12U Duet	12U Mixed Duet	12U Team	12U Free Combination	Youth Solo	Youth Male Solo	Youth Duet	Youth Mixed Duet	Youth Team	YouthFree Combination	Male Solo Tech.	Male Solo Free	Solo Tech	Solo Free	Women Duet Technical	Women Duet Free	Team Technical	Team Free	Acrobatic	Male Solo Tech.	Solo Tech	Solo Free	Women Duet Technical	Women Duet Free	Team Technical	Team Free	Acrobatic
1	Aqua SE.	**10**	1				1				1		1						1		3						1		1				
2	AQUALINA SE	**0**																														
3	Aquatic Group SE	**12**		1					1				1	1	1	1					1	1		1	1					1		1
4	BHSE	**29,5**	1	1	1		1		1		1		1		1,5	1			1	2	1	2	1	1	2		1	2	2	2	1	1	1
5	Budafóka XXII. SE	**0,5**													0,5																	
6	BVSC - Zugló	**11**			1		1			1					1	1						1	1					1			1	1	1
7	DORADO SC	**0**																														
8	FTC	**3**			2						1																					
9	GYVSE	**2**									1																1					
10	H2O SE	**6,5**			1		2		1		1		1			0,5																
11	KDSE	**1**																													1	
12	Óbudai Szinkronúszó SE	**13**			1		2				1		5			1						2	1									
13	Orka Szinkronúszó SE	**4**																	1			1		1								1
14	PSN Zrt	**2**																		1					1							
15	Római Sz. SE	**12**							1						1	1				1	1	1	1		1			1	1	1	1		
16	Sirenia SE	**20,5**			1					1	1		4		1	0,5			1	1			1	1	1		1	1	1		1	1	2
17	Synchro Sopron SE	**0**																														
18	SYNUS SC	**1**																												1			
			2	2	**7**	**0**	**7**	**0**	**4**	**2**	**7**	**0**	**13**	**1**	**6**	**6**	**0**	**0**	**4**	**5**	**6**	**8**	**5**	**4**	**6**	**0**	**3**	**6**	**6**	**3**	**5**	**4**	**6**

2025 Hungarian Open – kűr nevezések összesített táblázata

XIV. Hungarian Open 2025-06-26 -29

			10U		12U						Youth						Junior								Senior							
ID	**Egyesületek - HUN**		10U Duet	10U Team	12U Solo	12U Male Solo	12U Duet	12U Mixed Duet	12U Team	12U Free Combination	Youth Solo	Youth Male Solo	Youth Duet	Youth Mixed Duet	Youth Team	YouthFree Combination	Male Solo Tech.	Male Solo Free	Solo Tech	Solo Free	Women Duet Technical	Women Duet Free	Team Technical	Team Free	Acrobatic	Male Solo Tech.	Solo Tech	Solo Free	Women Duet Technical	Women Duet Free	Team Technical	Team Free	Acrobatic
1	Aqua SE.	**6**					1						2								2								1				
2	AQUALINA SE	**0**																														
3	Aquatic Group SE	**13**		2									1	1	1	1					1	1			1				1		1	1	1
4	BHSE	**21**	1		1		1		1		1		1		2	1				1	1	2	1	1	2				1	2			1
5	Budafóka XXII. SE	**4**		1							1		1							1													
6	BVSC - Zugló	**9**					1			1					1	1							1					1			1	1	1
7	DORADO SC	**1**	1																														
8	GYVSE	**0**																														
9	FTC	**2**			1																					1							
10	H2O SE	**2**									1								1														
11	KDSE	**0**																															
12	Óbudai Szinkronúszó SE	**8**					2						5			1																	
13	Orka Szinkronúszó SE	**3**																	1			1		1									
14	PSN Zrt	**0**																															
15	Római Sz. SE	**7**							1						1					1	1	1	1		1								
16	Sirenia SE	**20**			2						1		3						1	1	1		1	1	2		1	1	1		1	1	2
17	Synchro Sopron SE	**0**																															
18	SYNUS SC	**7**									1		2				1				1	1				1							
			2	3	**4**	**0**	**5**	**0**	2	1	**5**	**0**	**15**	**1**	5	4	**1**	**0**	**3**	**4**	**7**	**6**	4	3	6	**1**	**2**	**2**	**4**	**2**	3	3	5

Sportolói nevezések összesített táblázata

Magyar Kupa 2024; Országos Bajnokság 2025; Hungarian Open 2025

2024-2025 versenyévad alatt leadott **sportolói** nevezések					
ABC	**Egyesületek - HUN**	**Sportolói létszám**			**TOTAL sportolói nevezés**
		Magyar Kupa 2024	**OB 2025**	**HUNOP 2025**	
1	Aqua SE.	18	16	15	49
2	AQUALINA SE	4	10	0	14
3	Aquatic Group SE	65	58	45	168
4	BHSE	83	72	64	219
5	Budafóka XXII. SE	12	9	10	31
6	BVSC - Zugló	42	51	40	133
7	DORADO SC	10	7	2	19
8	GYVSE	4	4	0	8
9	FTC	4	3	3	10
10	H2O SE	17	12	2	31
11	KDSE	6	8	0	14
12	Óbudai Szinkronúszó SE	28	29	18	75
13	Orka Szinkronúszó SE	9	17	9	35
14	PSN Zrt	1	8	0	9
15	Római Sz. SE	27	29	25	81
16	Sirenia SE	55	45	37	137
17	Synchro Sopron SE	2	3	3	8
18	SYNUS SC	16	2	10	28
		403	**383**	**283**	

Kűr nevezések összesített táblázata

Magyar Kupa 2024; Országos Bajnokság 2025; Hungarian Open 2025

2024-2025 versenyévad alatt leadott **kűr** nevezések					
ABC	**Egyesületek - HUN**	**Kűr nevezés**			**TOTAL kűr nevezés**
		MK 2024	**OB 2025**	**HUNOP 2025**	
1	Aqua SE.	7	10	6	23
2	AQUALINA SE	2	0	0	2
3	Aquatic Group SE	11	12	13	36
4	BHSE	20	29,5	21	70,5
5	Budafóka XXII. SE	1	0,5	4	5,5
6	BVSC - Zugló	13	11	9	33
7	DORADO SC	0	0	1	1
8	GYVSE	4	3	0	7
9	FTC	2	2	2	6
10	H2O SE	9,5	6,5	2	18
11	KDSE	1	1	0	2
12	Óbudai Szinkronúszó SE	8	13	8	29
13	Orka Szinkronúszó SE	1	4	3	8
14	PSN Zrt	1	2	0	3
15	Római Sz. SE	3	12	7	22
16	Sirenia SE	23,5	20,5	20	64
17	Synchro Sopron SE	0	0	0	0
18	SYNUS SC	0	1	7	8

Csapat kűr nevezések összesített táblázata

Magyar Kupa 2024; Országos Bajnokság 2025; Hungarian Open 2025

2024-2025 versenyévad alatt leadott **csapat** nevezések					
ABC	**Egyesületek - HUN**	**CSAPAT kűr nevezés**			**TOTAL csapat kűr nevezés**
		MK 2024	**OB 2025**	**HUNOP 2025**	
1	Aqua SE.	0	0	0	0
2	AQUALINA SE	0	0	0	0
3	Aquatic Group SE	9	8	8	25
4	BHSE	9	11,5	9	29,5
5	Budafóka XXII. SE	1	0,5	1	2,5
6	BVSC - Zugló	8	7	7	22
7	DORADO SC	0	0	0	0
8	GYVSE	0	0	0	0
9	FTC	0	0	0	0
10	H2O SE	2,5	1,5	0	4
11	KDSE	1	1	0	2
12	Óbudai Szinkronúszó SE	2	2	1	5
13	Orka Szinkronúszó SE	0	2	1	3
14	PSN Zrt	0	1	0	1
15	Római Sz. SE	2	6	4	12
16	Sirenia SE	10,5	9,5	8	28
17	Synchro Sopron SE	0	0	0	0
18	SYNUS SC	0	0	0	0

3. VERSENYNAPTÁR

A Magyar Szinkronúszó Szövetség 2026. évi versenynaptára			
Dátum	**Verseny/ program neve**	**Korosztály**	**Helyszín**
2026. január 11.	**Évadnyitó Konferencia**	**Klubok**	**Budapest**
2026. január 31. és/vagy február 1.	ÚJ SZINKÉP felmérő U8,U10,U12,UP	U8, U10, U12 - UP	Duna Aréna
2026. február közepe	SYNUS Kupa	Figures, exercices, WA figures	Dunakeszi/Budapest
2026. március 7.	SZINKÉP pótnap és kismedencés	U8, U10, U12, UP	Duna Aréna
2026.március 20-22.	Orka Kupa	Beginner, WA Age Group	Székesfehérvár
2026. április 18-19.	XXXIV. Országos Bajnokság	10U; Gyermek és Junior	Duna Aréna
2026. április 25-26..	XXXIV. Országos Bajnokság	Utánpótlás, Felnőtt, Masters	Duna Aréna
2026. május 16-17.	IV. SIRENIA KUPA	Beginner, Age Group	Balatonfüred/Veszprém
2026. május 30-31.	XXIII. Delfin Kupa	Beginner, Age Group ALL	Dunakeszi/Budapest
2026. június 4-7.	Youth European Championships	Youth	Luxemburg
2026. június 25-28.	XV. Hungarian Open	U10, Gyermek, Utánpótlás, Junior, Felnőtt	Duna Aréna
2026. június 30-július 4.	Junior European Championships	Junior	Németország
2026. szeptember	**Szezonnyitó Konferencia**	**Klubok**	**Budapest**
2026. szeptember vége	válogató hétvége	Junior-Felnőtt korosztály	Budapest
2026. október 17.	SZINKÉP felmérő és kismedencés	U8, U10, U12, UP	Duna Aréna
2026. október 18.	JRV	8U, 10U, Gyermek, Utánpótlás	Duna Aréna
2026. november 5-8.	XXXIV. Magyar Kupa	8U, 10U, Gyermek, Utánpótlás, (Junior), Felnőtt	Duna Aréna
2026. november 28-29.	XIV. Aquatic Kupa	Beginner, Age Group ALL, Masters Magyar Kupa	Érd
2026. december	Mikulás Kupa	Beginner, Age Group ALL	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.

4. VERSENYSZÁMOK, KOROSZTÁLYOK

VERSENYSZÁMOK			OB	MK	Hun Open	JRV	Kupa versenyek	SzinKép
KEZDŐ	U8	Kötelező elemek		X		X	X	Szárazföldi és vízi felmérő feladatok a SZINKÉP dokumentumban szereplő korosztályok szerint
	U10	Kötelező elemek					X	
		elemkapcsolatok	X	X	X	X	X	
		Páros / vegyes páros/ TRIÓ gyakorlatsor					X	
		Előírt páros és vegyespáros	X	X	X	X	X	
		Előírt csapat	X	X	X	X	X	
	U12	Kötelező elemek					X	
		elemkapcsolatok				X	X	
		Előírt páros és vegyespáros				X	X	
		Előírt csapat				X	X	
REKREÁCIÓ	Vegyes korosztály	Előírt páros és vegyespáros					x	
		Előírt csapat					x	
		páros és vegyespáros szabad					X	
		kombinációs kűr					X	
WA	12 under Youth	Kötelező elemek					X	
		elemkapcsolatok	X	X	X		X	
		szóló (lány, fiú) szabad	X	X	X		X	
		páros szabad	X	X	X	X	X	
		vegyes páros szabad	X	X	X	X	X	
		csapat szabad	X	X	X	X	X	
		kombinációs kűr	X	X	X	X	X	
	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	

Korosztály		Lány	Fiú
Kezdő	8U	8 évesek és fiatalabbak	
	10U	10 évesek és fiatalabbak	
	12U	12 évesek és fiatalabbak	
Rekreáció	Vegyes korosztály	12 - 25 évesek	
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	

Korosztályos szabályokhoz tartozó általános kiegészítések, eltérések

WORLD AQUATICS

- Gyermek (12 under) korosztályból az utolsó éves sportoló versenyezhet utánpótlás korosztályban minden versenyszámban.
- Az utánpótlás (Youth) korúak korlátozás nélkül felversenyezhetnek junior versenyszámokba.
- Felnőtt (Senior) korosztályban – a WA ajánlásait figyelembe véve - csak utolsó éves utánpótlás kortól lehet rajthoz állni. Kivétel: csapat versenyszámokban elindulhat 14 éves versenyző is.

Versenyszámok követelményei									
	Korosztály	Versenyszám	Szabályozás	Kötelező / elemkapcsolat versenyszám	Kűr versenyszám				
					Kűridő	Előírt elemek	Szabad hybrid	Acro	Össz elemszám
Kezdő	U8	Kötelező elemek	VR 2026	8 kötelező elemből 4 bemutatása versenyen					
	U10	Elemkapcsolat	VR 2026	4 elemkapcsolatból 2 bemutatása versenyen					
		Kötelező elemek	VR 2026	8 kötelező elemből 4 bemutatása versenyen					
		Páros / vegyes páros gyakorlatsor / TRIÓ	VR 2026	Gyakorlatsor bemutatása					
		Páros / Vegyes páros	VR 2026		1:45	4	1		5
		Csapat	VR 2026		2:00	4	1		5
	U12	Elemkapcsolat	VR 2026	4 elemkapcsolatból 2 bemutatása versenyen					
		Kötelező elemek	VR 2026	8 kötelező elemből 4 bemutatása versenyen					
		Páros / Vegyes páros	VR 2026		2:00	4	1	1	6
		Csapat	VR 2026		2:15	4	1	1	6
Rekreáció	Vegyes korosztály	ELŐÍRT Páros / vegyes páros	VR 2026		2:00	4	1	1	6
		ELŐÍRT Csapat	VR 2026		2:30	4	1	1	6
		Páros szabad	WA U12		2:30		4	1	5
		Vegyes páros	WA U12		2:30		3	2	5
		Kombinációs kűr	WA U12		3:00		5	3	8
WA	12 under Youth	Kötelező elemek	WA	WA 12 - 4					
		Elemkapcsolat (WA12)	VR 2026	4 elemkapcsolatból 2 bemutatása versenyen					
		Szóló (lány, fiú) szabad	WA		WA				
		Páros szabad							
		Vegyes Páros szabad							
		Csapat szabad							
		Kombinációs kűr							
	Junior Senior	Szóló (lány, fiú) technikai							
		Szóló (lány, fiú) szabad							
		Páros technikai							
		Páros szabad							
		Vegyes Páros technikai							
		Vegyes Páros szabad							
		Csapat technikai							
		Csapat szabad							
		Akrobatikus kűr							

Kezdő és rekreációs korosztály

A kezdő korosztályok - 8U, 10U, 12U - kötelező gyakorlatai, elemkapcsolatai, valamint az előírt kűrök (korábbi technikai kűrök) követelményei korosztályos követelmények.

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 utánpótlás (Youth) korosztály kötelező versenyszámban nem végeztek a magyar indulók között a mezőny első felében, illetve Junior és Felnőtt korosztályban nem indultak technikai kűrben az adott versenyt közvetlenül megelőző Magyar Kupán vagy Országos Bajnokságon.

5. KUPAVERSENYEK SZABÁLYOZÁSA - VERSENYRENDEZÉS

A 2026-os versenyévadtól minden hazánkban rendezendő szinkronúszó verseny - egyesületi is – VR 2026 dokumentumban foglaltak szerint kerülhet megrendezésre.

Korosztályok:

A dokumentumban szereplő korosztályok: WA korosztályok + kezdő és rekreációs korosztályok

Versenyszámok:

VR dokumentumban szereplő versenyszámok: WA versenyszámok + kezdő és rekreációs korosztályban: kötelező elemek, elemkapcsolatok, gyakorlatsorok, előírt kűrök, szabad kűrök

Pontozás:

WA szabályoknak megfelelően. A WA pontozástól való eltérés csak a jelen dokumentumban foglaltak szerint lehetséges.

A Coach Card leadás, kódírás, nehézségi mutatók mindenképpen részei a versenykiírásnak / nevezési követelménynek.

6. KEZDŐ ÉS VEGYES KOROSZTÁLYOK

Kötelező elemek

A kezdő kötelező elemeket rendező egyesületeknek az alábbi elemek közül két csoport elemeit kell kiválasztani a versenyre. Nincs előírt állandó csoport.

A kezdő versenyzőknek 4 elemet kell bemutatni.

A kezdőknél (U8, U10, U12) egyszeri újrakezdés megengedett pontlevonás nélkül. Másodszori újrakezdés estén 1 pont levonást kell alkalmazni.

Kezdő kötelezők versenyszámban (U8, U10, U12) 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		
OPTIONAL 1.		**DD**
1	Hanyattlebegés - fél balettláb mindkét lábbal	1,2
2	Bicskalementel	1,2
OPTIONAL 2.		
1	Spárga helyzet felvétele	1,3
2	Hasonlebegés fél balettláb - lábváltás	1,2
OPTIONAL 3.		
1	Lekip	1,3
2	Tub helyzetben fél fordulat mindkét irányba	1,2
OPTIONAL 4.		
1	Hanyattlebegés - fordulat hasonlebegésbe - fordulat vissza hanyattlebegésbe	1,2
2	Hanyattlebegés - Arch helyzet - Hanyattlebegés	1,4

OPTIONAL 1.

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.

Bicskalemenetel

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

OPTIONAL 2.

Spárga helyzet (BP 16)

Bokavertikális helyzetből nyitás spárga helyzetbe. A csípő és a lábak a víz felszínéhez minél közelebb helyezkednek el.

Hasonlebegés – fél balettláb - lábváltás

Hasonlebegés helyzetből fél balettláb helyzet felvétel az egyik lábbal, majd gyors lábcsere, és a hajlított láb nyújtása kiindulóhelyzetbe. A fej végig a vízben van.

OPTIONAL 3.

Lekip

Hanyattlebegésből térd és csípőhajlítással zsugorhelyzeten 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 – mindkét irányba

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

OPTIONAL 4.

Hanyattlebegésből fordulat hasonlebegésbe, majd vissza

Hanyattlebegésből a test hossztengelye körül végzett fél fordulattal érkezés hasonlebegésbe, majd visszafordulás kiindulóhelyzetbe. A gyakorlatot felső karral kell bemutatni.

Hanyattlebegés – Arch helyzet - hanyattlebegés

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

10U		
OPTIONAL 1.		**DD**
1	Flamingo helyzet felvétele - mindkét lábbal	1,4
2	Somersault Back Pike 303	1,4
OPTIONAL 2.		
1	Spárganyitás	1,5
2	Tower variáció	1,5
OPTIONAL 3.		
1	Kipnus 316	1,5
2	Table Top Vertical pozícióban fél fordulat - mindkét irányba	1,5
OPTIONAL 4.		
1	Lekip - bokánál teljes fordulat	1,5
2	Swanita - to Arch Bent Knee	1,6

OPTIONAL 1.

Flamingo helyzet felvétele - mindkét lábbal

Hanyattlebegés helyzetből Tub helyzet felvétele. Egyik láb emelése Flamingó helyzetbe. A nyújtott láb visszaengedésével ismét Tub helyzet felvétele. A feladat végrehajtása a másik lábbal is, majd visszaérkezés 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 pozícóban hátrabukfenc végrehajtása szünet nélkül. A fej és lábfej egyidejűleg érinti a víz felszínét, majd a csípő tolásával érkezés hanyattlebegés helyzetbe.

OPTIONAL 2.

Spárganyitás

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

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 3.

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.

Taple Top Vertical helyzetben fél fordulat – mindkét irányba.

Kitaposás után Table Top Vertical pozíció felvétele. A lábszár a víz felszínén helyezkedik el, a törzs függőleges. A helyzet megtartásával fél fordulat végrehajtása egyik az irányba, majd a fordulat végrehajtása másik irányba is (vissza).

OPTIONAL 4.

Lekip - bokánál teljes fordulat

Hanyattlebegésből térd és csípőhajlítással zsugorhelyzeten keresztül hátrabukfenc zsugor vertikális helyzetig. Csípő és a térdek egyidejű nyújtásával boka vertikális helyzet felvétele. Bokaszintnél teljes fordulat végrehajtása, majd egyenes vonalú süllyedés a víz felszíne alá.

Swanita – To Arch Bent Knee Position

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

12U		
OPTIONAL 1		**DD**
1	Dinamikus balettlábnyitás	1,6
2	Barracuda 301	1,8
OPTIONAL 2.		
1	Front Ariana – To Ariana Rotation (359)	1,8
2	Neptunus 344	1,6
OPTIONAL 3.		
1	Kip 311	1,6
2	Vertikális süllyedés 180 fordulattal	1,6
OPTIONAL 4.		
1	Bent Knee helyztben fél fordulat	1,6
2	Swanita - to Knight Position	1,8

OPTIONAL 1

Dinamikus balettláb nyitás

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

Barracuda 301

Hanyattlebegés helyzetből a lábak emelése függőleges helyzetbe és süllyedés a vízfelszín alá Back Pike pozícióba. A lábujjak a vízfelszín alatt helyezkednek el. Back Pike helyzetből kiszúrás végrehajtása maximális magasságú vertikális helyzetbe, melyet egyenes vonalú függőleges süllyedés követ a vízfelszín alá.

OPTIONAL 2

Front Ariana – To Ariana Rotation (359)

Hasonlebegés helyzetből Front Pike helyzet felvétel, a csípő a fej helyére kerül. A láb átemelése 180°-os ívben a vízfelszín felett spárga helyzetbe. A lábak a víz felszínéhez viszonyított helyzetét megtartva Ariana fordulat végrehajtása.

Neptunus 344 (FINA 2017 -2021)

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

OPTIONAL 3

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 maximális magasságú vertikális helyzet felvétele. A vertikális vonal a csípő, valamint a fej és lábszár korábbi középvonala. A helyzet megtartását vertikális süllyedés követi a vízfelszín alá.

Vertical Spin Down 180

Víz felszín alatti vertikális helyzetből emelkedés maximális magasságig, majd süllyedés közben fél fordulat végrehajtása bokavertikális helyzetig. Utána süllyedés a víz felszíne alá.

OPTIONAL 4

Bent Knee helyzetben fél fordulat

Víz felszín alatti vertikális helyzetből emelkedés maximális magasságú Bent Knee helyzetbe. A helyzet megtartásával fél fordulat végrehajtása, majd süllyedés bokaszintig a láb zárásával, majd tovább süllyedés a víz felszíne alá.

Swanita to Knight Position

Hanyattlebegés helyzetből a fejirányába történő haladással és az egyik láb hajlításával Bent Knee Surface Arch helyzet felvétele. A csípő a fej helyére kerül. Bent Knee Surface Arch helyzetből a hajlított láb nyújtása lovag helyzetbe. Lovag helyzet megtartása.

Elemkapcsolatok

A verseny rendezőjének 2 elemkapcsolatot kell kiválasztania a verseny lebonyolításához.

Az elemkapcsolatokat dinamikus, gyors végrehajtással kell kivitelezni.

10U
OPTIONAL 1
Taposás - oldalúszás - Tub helyzet - Flamingó helyzet - lábváltás - Tub helyzet - Hanyattelebegés - Bicskasüllyedés - Kiszúrás lecsapással (TB = 0,3) Kitaposás - süllyedés
OPTIONAL 2
Taposás - boka vertikális helyzet - spárganyitás (F1a = 0,1) - zárás zsugor vertikális helyzetbe - Front Pike helyzet - Fishtail helyzet (A1a = 0,1) - Lábzárással süllyedés boka vertikális helyzetbe (A1b = 0,1)
OPTIONAL 3
Taposás - Table Top vertikális helyzet - fél fordulat oda-vissza - Bent Knee helyzet (AB = 0,05) - lábváltás - 180 fordulat (1RB = 0,15) - süllyedés (A1b = 0,1)
OPTIONAL 4
Taposás - zsugor vertikális helyzet - lovaghelyzet (F1b = 0,1) - zsugor vertikális helyzet - VP helyzet (A1c = 0,1) - süllyedés bokáig (A2a = 0,15) - bokánál teljes fordulat

12U
OPTIONAL 1
Hanyattlebegés - fél balett láb - balettláb - hátrabukfenc - kitaposás - kiszúrás süllyedéssel (T3a = 0,65) - emelekedés 360 fordulattal Bent Knee helyzetbe (S1 =0,35) - süllyedés (A1b = 0,1)
OPTIONAL 2
Oldalúszás - Front Pike helyzet - Fishtail (A1a =0,1) - Front Pike helyzet - Spárga helyzet VP-én keresztül (F1a = 0,1) - Ariana rotation (F3b = 0,3) - VP zárás (A1d = 0,1) - süllyedés (A2a = 0,15)
OPTIONAL 3
Torpedo (4 karmunka) - hátrbukfenc zsugor vertikális helyzetbe - Bent Knee (AB = 0,05) - zsugor vertikális helyzet - VP (A1c =0,1) - süllyedés 180 fordulattal bokáig (SB =0,15) - emelkedés fél fordulattal, majd süllyedés fél fordulattal Bent Knee helyzetben (SCDB = 0,4)
OPTIONAL 4
Hanyattlebegés - Bent Knee Surface Arch helyzetből emelés vertikális pozícióba (F5b = 0,5) süllyedés (A2a =0,15) - emelkedés Bent Knee helyzetbe (A3b =0,2) - fél fordulat Bent Knee helyzetben (1RB =0,15) - süllyedés (A1b =0,1)

WA 12
OPTIONAL 1
Hanyattlebegés - fél balett láb - balettláb - lábváltás nyújtott lábbal - fél balettláb - fél fordulattal hasontaposás - kitaposás - kiszúrás süllyedéssel (T3a =0,65) - Emelkedés Bent Knee helyzetbe (A3b = 0,2) - 180 leforgás egyik irányba, majd 180 forgással emelkedés (SCBD = 0,4) - Lábnyújtás VP helyzetbe (A1d = 0,1) - Süllyedés (A2 = 0,15)
OPTIONAL 2
Oldalúszás - Front Pike helyzet - Fishtail (A1a = 0,1) - Lovag helyzet (vertikális helyzeten keresztül) (F4f =0,4) - zárás vertikális helyzetbe (F5a =0,5) - spárgahelyzet (F1a = 0,1) - Ariana rotation (F3b = 0,3) - Walkout Front (F2a =0,2)
OPTIONAL 3
Torpedo (4 karmunka) - hátrabukfenc indítása Front Pike helyzetig - Bent Knee (A1a =0,1) - helyzet tartása 3 mp-ig (A6 =1,15) - zsugorhelyzet - Bent Knee Surface Arch helyzet, felzárás vertikális helyzetbe (F5b =0,5) - Süllyedés (A2a =0,15)
OPTIONAL 4
Taposás - zsugor vertikális helyzet - Fishtail (AB = 0.05) - lovag helyzet (VP -en keresztül) (F4f = 0,4) - zsugor vertikális helyzet - VP (A1c =0,1) - süllyedés bokáig (A2a = 0,15)- emelkedés VP-be (A3b = 0,2) - Spárganyitás (F1a =0,1) -Zárás 360 fordulattal (RC1 =0,55) - 180 leforgás (SB =0,15)

Gyakorlatsor

A gyakorlatsorokat párosban / vegyes párosban / TRIÓBAN lehet bemutatni.

A gyakorlatsorok pontozása a kötelező elemekhez hasonlóan paneleknél történik.

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

Gyakorlatsor – U10 páros / egyes páros / trió

- 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 vízfelszínen 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 feljövetel 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 hajításával 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 feljövetel, a taposás magasságának megtartása

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

Kűrök

KEZDŐ ÉS REKREÁCIÓS KATEGÓRIA				
Kűridők (max)	Előírt Páros / Vegyes páros	Előírt Csapat	Szabad páros / Vegyes páros	Kombinációs kűr
U8				
U10	1:45	2:00		
U12	2:00	2:15		
Vegyes korosztály	2:00	2:30	2:30	3:00
Létszámok	Előírt Páros / Vegyes páros	Előírt Csapat	Szabad páros / Vegyes páros	Kombinációs kűr
U8				
U10	2 fő	4-6 fő		
U12	2 fő	4-8 fő		
Vegyes korosztály	2 fő	4-8 fő	2 fő	4-10 fő

A csapat létszámokra vonatkozóan az alábbi szabályok az irányadóak:

U10 Előírt csapat 4-6 fő - a megadott létszám kereten belül nincs levonás.

U12, Vegyes korosztály Előírt csapat 4-8 fő – Nyolc fő alatt minden hiányzó versenyzőért 0,5 pont levonás jár.

Amennyiben az U10, U12 csapatoknál a nevezést követően igazolt betegség esetén csak 3 fővel tud kiállni az egység 1 pont levonás jár.

Vegyes kombinációs kűrben: 8-10 fő esetén nincs pontlevonás, 8 fő alatt hiányzó versenyzőként 0,5 pont levonás jár.

Az U12 és Vegyes korosztály előírt csapatban maximum 2 olyan versenyző is elindítható, akik WA kategóriában is rajthoz álltak vagy állnak kötelezők vagy páros versenyszámban.

A kupaversenyeken a kiíró egyesület a VR 2026 dokumentumban szereplő kezdő és rekreációs versenyszámoknál idősebb versenyző rajthoz állását is engedélyezheti.

Előírt kűrök követelményei

Routine

U10 Duet; Mixed Duet; Team				Base Mark + DD
TRE1	FLEXIBILITY	F1a + AB + A1b	Rapid Split from Front Pike Position + Lift to any single leg from Tuck Position to Bent Knee + Bent Knee descent	0,75
TRE2	AIRBORNE WEIGHT	AB and / or A1 and / or A2 and / or A3	Maximum 4 declarations per AB - A1 - A2 - A3 with a limit of 2 per technique	0,5+DD
TRE3	SPIN	SB + A1d + A2a	Bent Knee Spin Up 180 + Join To VP from Bent Knee + Vertical Descent	0,90
TRE4	THRUST	TB	Thrust with one or two legs followed by craishing on the surface	0,80
TRE5	TWIST	A1a + 1RB + A1b	Lift to any single leg position from Front Pike to Bent Knee Position + 1 leg Twist / Twirl 180 + Bent Knee Vertical Descent	0,85

U12 Duet; Mixed Duet; Team				Base Mark +DD
TRE1	FLEXIBILITY	F1b + AB + F1a + A1d + A2a	Rapid Knight Position from Tuck Position + Tuck Position + Lift any leg to Bent Knee Position + Rapid Split + Join to Vp from Spilt + Vetical descent in VP	1,00
TRE2	AIRBORNE WEIGHT	AB and / or A1 and / or A2 and / or A3 and / or A4 and / or A5 and / or A6	Maximum 5 declarations per AB - A1 - A2 - A3 - A4 -A5 - A6 with a limit of 2 per technique	0,5 +DD
TRE3	SPIN	AB + Ad1 +S1	From Tuck Positon Bent Knee Positon + Join to VP from Bent Knee Position + Spin 360 two legs	1,00
TRE4	THRUST	T1	Thrust with one leg followed by vertical descent	0,95
TRE5	TWIST	1Fa + RCB +A2a	Rapid Split from Front Pike Position + Split close 180 to VP + Vertical descent in VP	1,00
ACRO			1 X Free chiose (team: with DD safety limit WA 12U)	

Vegyes korosztály - Duet; Mixed Duet; Team				Base Mark +DD
TRE1	FLEXIBILITY	A1a + F4f + F1b + AB + F1a + A1d + A2a	Lift to any single leg position from Front Pike + Fishtail to Knight (throught VP) + Tuck Position + Rapid Knight Position from Tuck Position + Tuck Position + Lift any leg to Bent Knee Position + Rapid Split + Join to Vp from Spilt + Vetical descent in VP	1,50
TRE2	AIRBORNE WEIGHT	AB and / or A1 and / or A2 and / or A3 and / or A4 and / or A5 and / or A6	Maximum 5 declarations per AB - A1 - A2 - A3 - A4 -A5 - A6 with a limit of 2 per technique	0,5 +DD
TRE3	SPIN	AB + Ad1 + S1	From Tuck Positon Bent Knee Positon + Join to VP from Bent Knee Position + Spin 360 two legs	1,00
TRE4	THRUST	T3	Thrust and vertical descent	1,15
TRE5	TWIST	F1a + RCB +A2a + A3b +1RB + A1b	Rapid Split from Front Pike Position + Split close 180 to VP + Vertical descent in VP + Vertical ascent with 1 leg to Bent Knee Position + 1 leg Twist / Twirl 180 + Bent Knee Vertical Descent	1,45
ACRO			1 X Free chiose (team: with DD safety limit WA 12U)	

U10 - TRE2 példa kód:

jó: A1a+A1a+A1d+A2a; rossz: AB+A1b+AB+AB

Vegyes Korosztály – páros és vegyespáros szabad kűr, kombinációs kűr

Kombinációs kűr és a páros / vegyes páros tartalmi követelményei megegyeznek a gyerek korosztály (WA12) versenyszámainak tartalmi követelményeivel, ezáltal a WA szabályok vonatkoznak a hybridek, akrobatikus elemek összeállítására is.

Events		Time (+/- 5s)	Total Required Elements	Summary
Medley	Duet	2:30	5	4 Free Hybrid
				1 Pair Acro (free choise)
	Mixed Duet	2:30	5	3 Free Hybrid
				2 Pair Acro (free choise but must not repeat teh same acrobatic)
				A minimum of 3 declared Sustained Surface Connections ("SuCon") with travel (1m or more) or rotation (180 or more)
	Free combination	3:00	8	3 Team Acrobatics with DD safety limit (free choise but must not repeat teh same acrobatic)
				1 x DD Solo Hybrid
				1 x DD Duet Hybrid
				2 x Team DD Hybrid (must be executed with a minimum of 4 athletes)
				1 x Team choreography hybrid ("ChoHy")with no DD (ie factor 1.0) must be executed with a minimum of 4 athletes
				Elements parts can't occur simultaneously (ie Team Acrobatic occurs while solos hybrid starts)

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

8. PONTOZÁS

Kezdő és Vegyes korosztály

Kötelező elemek:

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

Gyakorlatsor:

A gyakorlatsorok pontozása a kötelező elemekhez hasonlóan paneleknél történik.

Elemkapcsolatok:

Panel:

4-6 bíró + 2 technikai kontroller

Bírók

Az elemkapcsolatra egy pontot adnak.

Technikai Kontrollerek

Minden kódot külön ellenőriznek, és kódonként állapítják meg a hibás végrehajtást.

Pontszámítás

A bíró pontja szorozva az elemkapcsolat össz DD-jével

Hibás végrehajtás esetén a bíró pontja szorozva az elemkapcsolat korrigált DD-jével.

Korrigált DD

Az elemkapcsolat össz DD-ből kivonjuk a hibásan végrehajtott kódok DD-jét.

Levonások az elemkapcsolat pontszámából:

- Újrakezdés U10; U12 pontlevonás nélkül; WA12 korosztály – 1 pont levonás

Pontszámítás – DD-ék kialakítása

Az elemekapcsolatok DD-jének összetevői:

- WA szabály - Hybrid DD dokumentum
- Összekötő elemek táblázata DD értékekkel

Az egyes korosztályok DD-jének végső értékének meghatározása:

- U10 korosztályban 3X-os szorzót alkalmaztunk a Hybrid DD értékekre

- U12 korosztályoknál 2X-es szorzó került alkalmazásra
- WA12 korosztálynál nem kerül szorzó alkalmazásra

Elemkapcsolatokban előforduló WA által nem deklarált elemek											
Taposások		**Haladások**		**Horizontális helyzetek**		**Mozdulatok**		**Vertikális helyzetek**		**Fordulat / forgások**	
	DD		**DD**		**DD**		**DD**		**DD**		**DD**
Taposás / átfordulás hasontaposásba	0,10	Oldalúszás	0,10	Hanyattlebegés	0,10	Hátrabukfenc /alágördülés	0,10	Zsugor vertikális helyzet	0,10	Boka vertikális helyzetben teljes fordulat	0,20
Kitaposás	0,15	Torpedó	0,15	TUB helyzet	0,15	Bicskasüllyedés	0,15	Boka vertikális helyzet	0,15	Table Top helyzetben fordulat oda-vissza	0,30
				Fél balettláb helyzet	0,20	Flamingó helyzet - lábváltás	0,20	Front Pike helyzet	0,20		
				Flamingó helyzet	0,25	Balettláb helyzet lábváltás	0,25	Table Top vertikális helyzet	0,25		
				Balettláb helyzet	0,30	Vertkális Bent Knee helyzet - lábváltás	0,30	Surface Arch Bent Knee helyzet	0,30		

Előírt kűrök – U10, U12, Vegyes korosztály

Az előírt kűrök pontozása megegyezik a junior – felnőtt technikai kűrök pontozásával, vagyis ugyanazokat a bírói paneleket igényli a verseny rendezésénél.

1. A táblázatban foglalt elemeket tetszőleges sorrendben lehet a kűrbe beilleszteni. A végrehajtás sorrendjét a Coach Cardon jelölni kell. A Coach Cardot a versenykiírásban szereplő határidőre le kell adni.
2. A táblázatban foglalt előírt elemeken túl nem lehet kibővíteni az előírt hybrideket.
3. A kűrök TRE2 eleme szabadon alakítható az előírások szerint, ezt a DD-t az edző írja be a CC-be, aszerint, hogy milyen lábsort koreografált.
4. A táblázatban foglalt előírt elemeken túl nem lehet újabb akrobatikus elemeket és hybridet alkalmazni a kűrben.
5. A DTC-ék nem ellenőrzik a pontos végrehajtását az elemeknek, csak az elemekre tett végrehajtási kísérletet. BM nem adható. Amennyiben a végrehajtásra nem volt kísérlet – előírt elem kimarad – 2 pont levonás jár kihagyott, előírt elemenként.

ACRO elemet (egyet!) csak az U12és Vegyes korosztályos kűr tartalmazhat.

U10 - TRE2 példa kód:

jó: A1a+A1a+A1d+A2a; rossz: AB+A1b+AB+AB

Az alábbi kitételeken kívül a World Aquatics hatályos szabályozása érvényesül.

- Az Elements panel pontjai a a DD-n kívül következő szorzókkal kerülnek korrigálásra

TRE FC= 4

- Az Impression panel pontjai a következő szorzókkal kerülnek korrigálásra

Choreography and musicality FC=0,7

Performance FC= 0,5

Transition FC= 0,7

<u>Levonások:</u>

- Létszám miatti levonások:

U10 előírt csapat 4-6 fő - a megadott létszám kereten belül nincs levonás.

U12; Vegyes korosztály előírt csapat 4-8 fő – minden nyolc fő alatti létszámnál a hiányzó tagokért 0,5 pont levonás jár.

Amennyiben az U10, U12 csapatoknál a nevezést követően igazolt betegség esetén csak 3 fővel tud kiállni az egység 1 pont levonás jár.

- Szinkronitás hibák miatti levonások:

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

Kis hiba: 0,1

Közepes hiba: 0,5

Nagy hiba: 2,0

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

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

- Egyéb levonások:

2 pont levonás az Elements pontszámból

- ✓ a megengedett elemnél többet hajtanak végre a versenyzők

- ✓ az előírt hybridet kibővítik egyéb mozdulatokkal
- ✓ az előírt hybrid végrehajtására nem tesz kísérletet az egység (levonás hybridenként történik)

1 pont levonás az összpontszámból:

- ✓ Ha átlépik a megadott kűridő limitet

Páros / Vegyes páros, kombinációs kűr – Vegyes korosztály

A kűrök tartalmi követelményei megegyeznek a WA 12 korosztály Word Aquatics előírásaival. A pontozás, pontlevonások is a WA szabályok szerint történnek.

Kivétel:

Vegyes kombinációs kűrben: 8-10 fő esetén nincs pontlevonás, 8 fő alatt hiányzó versenyzőként 0,5 pont levonás jár.

9. WA KOROSZTÁLYOK

A magyarországi versenyeken a World Aquatics korosztályok versenyei a hatályos szabályok szerint kerülnek lebonyolításra. Az aktuális szabályokról a WA weboldalán tájékozódhat Mindenki.

https://www.worldaquatics.com/artistic-swimming/rules

A szabályoktól való korosztályos eltérést a VR 2026 dokumentum tartalmazza (4., 13. oldal). Minden más esetben az aktuális versenykiírás tartalmazhat eltérést, amennyiben az új szabályok alkalmazása, bevezetése akadályokba ütközik (idő, technikai… stb.).

A korosztályonkénti versenyszámok főbb kritériumainak jelenleg érvényben lévő (2025. augusztus 17.) összefoglaló táblázata került beillesztésre a dokumentumba:

29.3 APPENDIX 3 – Set Numbers of Elements for Routines

Please note: the requirement to include one declaration from each family in the routine (except for connections in Solo) is applicable for **Free Routines only**.

Senior/Junior	Time (+/- 5 sec)	Total Required Elements	Summary
Solo Tech	2:00	6	5 TREs 1 Free Hybrid
Solo Free	2:15	6	6 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine – except connections)**
Women Duet Tech	2:20	7	5 TREs 1 Free Hybrid 1 Pair Acro **(free choice)**
Women Duet Free	2:45	8	6 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)** 2 Pair Acro **(free choice but may <u>not</u> repeat the same acrobatic)**
Mixed Duet Tech	2:20	7	3 TREs 1 Free Hybrid 1 Required Hybrid **(must contain only one Thrust declaration and 2 <u>different</u> Connection declarations – for example TS C3 C4)** 2 Pair Acro **(free choice but must <u>not</u> repeat the same acrobatic)** 3 declared Sustained Surface Connections ("SuCon") with travel (1m or more) or rotation (180° or more)
Mixed Duet Free	2:45	7	4 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)** 3 Pair Acro **(free choice but must <u>not</u> repeat the same acrobatic)** A minimum of 4 declared Sustained Surface Connections ("SuCon") with travel (1m or more) or rotation (180° or more)
Team Tech	2:50	8	5 TREs 2 Free Hybrids one of which must include a cadence action 1 Team Acro **(Max. DD limit of 3.0 inclusive of Base Mark Value)** May contain max of 1 circle
Team Free	3:30	9	6 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)** 3 Team Acro **(free choice but must <u>not</u> repeat the same acrobatic – see below)**
Acrobatic	3:00	7	7 Acrobatics: One from A, B, C, P **Maximum of 2 acrobatics from any group** **Must not repeat the same acrobatic – see below**

** Must not repeat the same acrobatic is defined as follows (please also see the Team Acrobatic Catalogue for examples):*

For Group A – can't repeat same position/s (as P1 or as P2), with the exception of the third position bonus
For Group B – can't repeat the same construction and can't repeat the same type of connection (grip)
For Group C – can't repeat the same construction
*For Group P – can't repeat the same construction **AND** can't repeat the same type of connection (grip), **AND** can't repeat same position/s (as P1 or as P2), with the exception of the third position bonus*

*Please note apnea limits are being removed – Artistic Impression factoring is being revised inclusive of implementing an increased value for Transitions.

Please note: the requirement to include one declaration from each family in the routine (except for connections in Solo) is applicable for 12U and Youth Free Routine Events

*In regards to 12 and Under – Federations can adapt based on their development goals for 12U

12U/Youth (13-15)	Time (+/- 5 sec)	Total Required Elements	Summary
12U Solo Free	2:00	4	4 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)**
Youth Solo Free	2:00	5	5 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)**
12U Duet Free	2:30	5	4 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)** 1 Pair Acro (free choice)
Youth Duet Free	2:30	6	5 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)** 1 Pair Acro **(free choice)**
Mixed Duet Free (12U/Youth)	2:30	5	3 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)** 2 Pair Acro **(free choice but must not repeat the same acrobatic)** A minimum of 3 declared Sustained Surface Connections ("SuCon") with travel (1m or more) or rotation (180° or more)
12U Team Free	3:00	7	4 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)** 3 Team Acrobatics with DD safety limit **(free choice but must not repeat the same acrobatic – see below)**
Youth Team Free	3:00	8	5 Free Hybrids **(must include one declaration from each family in the routine)** 3 Team Acrobatics with DD safety limit **(free choice but must not repeat the same acrobatic – see below)**
12U Combo	3:00	8	3 Team Acrobatics with DD safety limit **(free choice but must not repeat the same acrobatic – see below)** 1 x DD Solo Hybrid 1 x DD Duet Hybrid 2 x Team DD Hybrid **(must be executed with a minimum of 4 athletes)** **Must include one declaration from each family in the routine (counted across solo, duet and team DD hybrids)** 1 x Team choreography hybrid ("ChoHY") with no DD (ie factor of 1.0) **must be executed with a minimum of 4 athletes** **Element parts can't occur simultaneously (ie Team Acrobatic occurs while solo hybrid starts)**
Youth Combo	3:00	9	4 Team Acrobatics with DD safety limit **(free choice but must not repeat the same acrobatic – see below)** 1 x DD Solo Hybrid 1 x DD Duet Hybrid 2 x Team DD Hybrid **(must be executed with a minimum of 4 athletes)** **Must include one declaration from each family in the routine (counted across solo, duet and team DD hybrids)** 1 x Team choreography hybrid ("ChoHY") with no DD (ie factor of 1.0) **must be executed with a minimum of 4 athletes** **Element parts can't occur simultaneously (ie Team Acrobatic occurs while solo hybrid starts)**

Pontozás - World Aquatics korosztályok

Technikai kűr versenyszámok:

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

Szabad program versenyszámok:

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

7.Melléklet

Videó segédlet

Kezdők - kötelező elemek

feltöltés alatt

Kezdők – gyakorlatsor

feltöltés alatt

Kezdők – Elemkapcsolatok

feltöltés alatt

Kezdők - Előírt kűr elemek

feltöltés alatt

A dokumentum tartalma a World Aquatics újonnan megjelenő szabályainak megfelelően folyamatosan bővül és frissül, a változásokról pedig rendszeresen adunk tájékoztatást.

Amennyiben pontatlanságot, következetlenséget, hibát észlel, kérjük **e-mailben** jelezze a Magyar Szinkronúszó Szövetség Szakmai Bizottságának email címére (hungary.synchro.szb@gmail.com). Köszönjük!