



CXXV. ÚSZÓ ORSZÁGOS BAJNOKSÁG
KAPOSVÁR, 2023.04.19-22.

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

A bajnoki versenyeken ugyanazon a versenynapon a nevező sportszervezet nevében kizárólag egy személy jogosult intézkedésre (csapatvezető).

Csapatvezető felelősége:

Nevezési díj befizetése:

Az Országos Bajnokság nevezési díját (nevezési határidő lejártá után készült lista alapján) a szervező Kaposvári Sportközpont és Sportiskola által kiállított és email-ban megküldött (04.18-én kedd 12 óráig) **SZÁMLA** alapján kell átutalni legkésőbb 04.18-án (kedd) 18 óráig.

A nevezések lezárása és az - esetleges határidőben történő visszalépések - után elkészült végleges lista alapján kerül sor a számlakiállításra. Kérjük azokat az egyesületeket, akiknek a sportolója jelenleg **átigazolás alatt** áll (a nevezést az átadó egyesület adta le, de a nevezési díjat már az átvevő egyesület vagy más fizeti), hogy ezt jelezze a szervező felé a boroczi.zoltan@kapos-sport.hu email címen (04.17.) 08 óráig. A számlák a véglegesített nevezési lista alapján készülnek majd el.

A CXXV. Úszó Országos Bajnokság rendezője a Kaposvári Sportközpont és Sportiskola, számlaszáma: 11743002-15398350. A számlázással kapcsolatban információ Böröczi Zoltántól kérhető (20/669-1644).

A nevezési díjak helyszíni befizetésére nincs lehetőség!

- A benevezett versenyzők igazolására szolgáló érvényes kék könyvek bemutatása a versenybírósnak, verseny első napján, legkésőbb 1 órával a verseny kezdete előtt.
- A rajthoz álló versenyzők egyesületük formaruháját viseljük. Magyar egyesületet képviselő versenyző nem indulhat más ország zászlóját, feliratát tartalmazó felszerelésben.
- A rajthoz álló versenyzők az előfutamok, illetve döntők futamba sorolásánál időben megjelenjenek. **Döntők esetében 20 perccel a rajt előtt!**
- a váltó nevezéseket egy órával versenykezdés előtt a versenybírósnak írásban leadja. **Előfutamok esetében 8.00-ig, döntők esetében 16.00-ig.**
- A joghatályos WADA Kódexben foglaltak betartása kötelező.
- Az eredményhirdetésen való megjelenés **az egyesületük felszerelésében kötelező.**

EDZŐI regisztráció: 2023. április 17. 14.00 óráig kérjük a richard.virovecz@gmail.com címre elküldeni a bajnokságon résztvevő edzők nevét egyesületenként.

A benevezett versenyzők versenyzési engedélyének érvényességét, a nevezést követően a MÚSZ ellenőrzi. A lejárt engedélyeket meghosszabbítja.

Az ezzel kapcsolatos költségek számlázásra kerülnek, a számlákat átutalással kérjük kiegyenlíteni.



Visszalépés

A visszalépéseket 2023. április 17. 18:00 óráig kérjük a musz@musz.hu email címre elküldeni.

Előfutamok: a visszalépés díjmentesen megtehető, bejelentés nem szükséges

Döntők: Visszalépés a délutáni döntőkből a versenyszám befejezését követően legkésőbb 30 percig díjmentesen lehetséges. A visszalépést a csapatvezető köteles a versenybíróóság titkárának írásban bejelenteni az erre vonatkozó nyomtatványon. Szóbeli, telefonon keresztül történt bejelentéseket a versenybíróóság nem fogadja el. Költsége: Térítésmentes

Egészségügyi okok miatt:

Bármikor lehetséges. A versenyorvos igazolásának bemutatásával.

A határidőn túli visszalépések díjkötelesek - 10.000.- Ft, (kivéve az egészségügyi ok miatt, ekkor viszont a versenyző az adott versenynapon egyéb versenyszámokban sem állhat rajthoz).

Minden egyéb információ a versenyről, illetve a részvételi feltételekről az Országos Bajnokságok 2023. évi versenykiírásában található (www.musz.hu).

Beléptetés:

- versenyzők, edzők: uszoda sportolói bejáratán keresztül, előzetes regisztrációt követően
- Kérjük a szülőket, kísérőket, hogy a verseny ideje alatt minimálisra csökkentsék a versenyzőkkel való érintkezést! Ezzel segítik a rendezők és az edzők munkáját! Beléptetésük a Főbejáraton keresztül 1000Ft/fő napijegy váltása ellenében történik.
- az uszoda területén papucs vagy váltócipő használata kötelező

Uszodai területek:

- a versenymedence mellett a verseny ideje alatt az edzők csak az erre kijelölt területen tartózkodhatnak
- a lelátó és a bemelegítő medencék környéke a csapatok elhelyezésére kijelölt terület A bemelegítésre és levezetésre használható a 25m-es fedett és az 50m-es nyitott medencék. A 25m-es medence 1 pályáján 08.00-tól 15.00-ig az Úszó Nemzet Program foglalkozásai folynak, mely egy platformmal ellátott pálya, ami 90cm mélységet eredményez. Itt vízbe ugrani TILOS! A 25m-es medencében az ÚNP által használt pályára tilos bármilyen formában bemenni. Kérjük a megértésüket!

Edzés lehetőség:

- A versenyt megelőző napon, tehát 2023. április 18-án edzéslehetőséget biztosítunk a versenymedencében 16:00-tól 19:00-ig.



Program:

Felhívjuk a figyelmet, hogy az előfutamok délelőtt 9.00-kor, a döntők 17.00-kor kezdődnek. Szerdán április 19-én a bajnokság ünnepélyes megnyitója 16.45-kor lesz. A bemelegítésre 16.35-ig lesz lehetőség a versenymedencében.

Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!

Szervező bizottság





AZ ÚSZÁS NEMZETKÖZI VERSENYSZABÁLYAI

2023 január 1-től érvényes szabályváltozások edzők részére

Callroom/Állítás

Az előfutamoknál, a középdöntőknél és döntőknél az úszóknak a **versenyigazgatósága által meghatározott időpontban** kell jelentkezniük a First Call Roomban.

Rajt

Miután a versenyzők a verseny megkezdése előtt bevonultak a pályájuk mögé, illetve a bemutatási protokoll befejeződött, az úszóruházat kivételével **késedelem nélkül kell levetkőzniük.**

Amennyiben a versenyzők levették ruháikat, rövid sípjelek majd egy hosszú (Hátúszás és a vegyes váltó esetében, második hosszú sípjellel) jelzi, hogy a versenyzők foglalják el a rajthelyüket.

Minden olyan úszó, aki a **jelzést megelőzően megindítja** a rajtot, kizárható.

Előfutam-középdöntő-döntő

Azonos időeredmény elérése esetén **szétúszás nem kötelező csak lehet.**

Amennyiben a medence adottságai megengedik 400, 800 1500, ill. váltók esetében, ha 3 egyforma idő születik az előfutamok során a 8. helyért, nem kell szétúszni. Sorsolással kell eldönteni ki úszik a 8, 0, 9-es pályákon a döntőben.

Abban az esetben, ha egy pályán az **összes időmérő eszköz meghibásodik**, az úszónak **felajánlható egy újbóli úszás.**

Hátúszás:

Rajt:

A rajtjel megadását megelőzően az úszók rajthelyeiket a vízben, a medence indulási falánál, a rajtfogantyúkra helyezett kézzel foglalják el. A túlfolyóban, illetve azon állni vagy a lábujjakkal annak szélébe kapaszkodni tilos. **Hátrajtgép használatakor a sportoló mindkét lábfejének legalább egy lábujjának érintenie kell a medence falát, vagy az érintőpanelt.** A lábujjakkal az érintőpanelre ráfogni nem lehet.

Testhelyzet:

Háton, kivéve a fordulót. A törzs oldalra elfordulhat, max. a 90°-ig. Rajt és forduló után több lábütem végezhető a víz alatt legfeljebb 15 m-ig. Ezen pontnál a fejnek át kellett törnie a vízfelszínt. A táv közben a test valamely részének meg kell törnie a víz felszínt. Kivéve rajt és forduló után **15 m, illetve célba érkezés előtt, ha a fej elhagyta az 5 m-es jelet.**



Forduló:

Forduló során az úszónak valamely testrészével érintenie kell a falat.

A vállak a függőleges helyzeten át hason fekvésbe elfordulhatnak, **egy folyamatosan kivitelezett** kartempó történhet egy, vagy két karral, hogy megkezdje a fordulást. Az úszónak vissza kell térnie háton fekvő helyzetbe, miután elhagyja a falat.

Célba érkezés:

Célba érkezésnél az úszónak **háton fekvésben kell érintenie** a falat a versenyző pályáján.

MELLÚSZÁS

Testhelyzet

A rajt és a fordulók utáni első kartempó megkezdésétől.

Tilos háton fekvő helyzetbe fordulni, **kivéve forduló alatt**. Az elrugaszkodást követően a távot ismét hason kell folytatni.

Rajt / forduló után az úszó egy combig történő lehúzást, és egy mell lábtempót végezhet miközben a teste a víz alatt tartózkodik. Engedélyezett egy delfin lábtempó a rajt és a fordulók után bármikor, a lehúzás előtt-közben-után de még az első mellúszó lábtempó előtt!

Forduló / célba érkezéskor a benyúlást két kézzel egyszerre a víz alatt, felett vagy annak szintjében kell végrehajtani. a kezek elkülönülésével.

Tempóciklus

Egy kartempó egy lábtempó.

Egy teljes tempóciklus alatt a fejnek meg kell törnie a víz felszínét mielőtt a kéz a második tempó legszélesebb pontjához ér.

Kivétel forduló, illetve célba érkezéskor, amikor az utolsó karütemnél megengedett, hogy lábtempó ne kövesse a kartempót.

Karok

A kezeket a mellkastól egyszerre, a víz felszínén, az alatt, vagy a fölött kell előretolni.

A könyököknek a víz alatt kell maradniuk, kivéve a célba érés és a forduló előtti utolsó tempónál.

A karok a rajt és fordulók utáni eső karütem kivételével nem vihetők a csípővonal mögé.

Lábak

Egyszerre kell, hogy mozogjanak váltakozó mozdulatok nélkül. Ollózó, krallozó, illetve lefelé irányuló delfinmozgás tilos.

A lábfejeket az előre hajtó fázisában kifelé kell fordítani. A lábak megtörhetik a vízfelszínt, amennyiben ezt nem követi lefelé irányuló delfin lábmozgás.





Karoknak-lábaknak **NEM KELL** ugyanazon vízszintes síkban mozogniuk.

VEGYESÚSZÁS ÉS VEGYESVÁLTÓ

A gyorsúszás során a fal háton történő elhagyása megengedett, de semmilyen lábtempó nem végezhető, amíg az úszó vissza nem tért a függőleges tengelyt (90°) túllépve a mellkasára, amikor is megkezdheti a lábtempót, beleértve a delfin lábtempó(kat) is.

Minden úszásnemet az arra vonatkozó szabályoknak megfelelően kell teljesíteni.

Váltó

A váltás a rajtkőről engedélyezett, **medencébe nekifutás nem megengedett.**

Versenybíró Bizottság

2023. 04. 12.

