

2014. évi Szabadidős és Masters Országos Bajnokság és az E-korosztálynak felmérő versenye

E programja, 1m:

1. ugrás: 171A/B/C előre bedőlés
2. ugrás: 271 A/B/C hátra bedőlés vagy begurulás
3. ugrás: 5101A vagy 5201A előre vagy hátra talpas fél csavar
4. ugrás a neh.fok.táblázatból választandó, pl. előre hock fejes vagy delfin fejes.

Szabadidősök: I. és II. korcsoport női és férfi versenyzői, 1m és 3m-ről egyaránt 5 szabadont ugranak 5 különböző csoportból.

Masterek: I. korcsoport: I. korcsoport női és férfi versenyzői, 1m és 3m-ről egyaránt 6 szabadont ugranak. (6 különböző számú ugrást.)

Masterek: II. korcsoport: II. korcsoport női és férfi versenyzői, 1m és 3m-ről egyaránt 5 szabadont ugranak. (5 különböző számú ugrást.)

A versenyszámok között 5 perc szünetet tartunk!

A verseny programja: november 08, szombat,..... 10,00 óra

- 1, versenyszám: Masters I. kategória 1 méter férfiak és nők 6 ugrás
- 2, versenyszám: Masters II. kategória 1 méter férfiak és nők 5 ugrás
- 3, versenyszám: Ifi E 1méter lányok+fiúk 4 ugrás

Eredményhirdetés

30 perc edzésidő:

- 4, versenyszám: Szabadidős I. és II. kategória 1 méter férfiak és nők 6 ugrás
- 5, versenyszám: Masters összevont és szabadidős 3 méter férfiak és nők 5 ugrás

Eredményhirdetés

Budapest, 2014. november 2.

Haász Katalin
Szakmai Bizottság elnök