



1. Magyar Jegesúszó Országos Bajnokság

Helyszín:

Lupa tó, 2011, Budakalász, Tó utca 1. <https://lupabeach.com/megkozelites/> -
<https://maps.app.goo.gl/NcqSQ8mXaRYUHJWW6>

Dátum:

2024. december 1., vasárnap, 9:00 (bemelegítés 8:00-tól)

Felelős szervezők:

A Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület csapata

Lázár Rita – IISA Úszó Bizottság Tagja, Nemzetközi Versenybíró

Vezetőbíró: Lázár Rita – IISA Úszóbizottság Tagja, Nemzetközi Versenybíró

Regisztráció és nevezési adományok:

A Felelősségvállalási és Hozzájárulási nyilatkozat letöltése: [LINK](#)

Az orvosi igazolást, és a Felelősségvállalási és Hozzájárulási nyilatkozatot teljesen kitöltve és aláírva, e-mailen PDF/JPG formátumban a hidegviztorzs@gmail.com e-mail címre elküldve, vagy személyesen kell benyújtani a szervezők felé. Az orvosi igazolásról szóló rész lentebb található!

Regisztrációs link: <https://forms.gle/bS7JcNbit8RmRXDu9>

Nevezési határidő: 2024. november 15., péntek, 23:59!

A nevezési adományt a Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület számlájára lehet utalni "ADOMÁNY" megjelöléssel, legkésőbb **2024. november 15., péntek, 23:59**-ig.

Számlaszám: 16200230-10044630

Kérjük a határidő pontos betartását!

<u>Nevezési adományok rövid távra:</u>	<u>Nevezési adományok hosszú távra:</u>	<u>Nevezési adományok váltóra:</u>
1 úszószám – 10.000 Ft/fő	500 m – 25.000 Ft/fő	4x25 m-es váltó - 5.000 Ft/fő
2 úszószám – 18.000 Ft/fő	1000 m – 35.000 Ft/fő	
3 úszószám – 25.000 Ft/fő		
4 úszószám – 30.000 Ft/fő		

A már korábbi "Téli Balaton-átúszás"-on részt vett úszók 10% kedvezmény, a Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület tagjai 20% kedvezményt kapnak nevezési adományukból! A kedvezmények nem összevonhatók!



Eseményinformációk:

Medence: A Lupa tavon kialakított 25 m-es, legfeljebb 6 sávós medence.

Résztvevők: Minden résztvevő saját felelősségre vesz részt az eseményen! A versenyen az vehet részt, aki a program napján betöltötte legalább a 16. életévét, regisztrált, kifizette a részvételi adományát, tud úszni és megfelelő az egészségi állapota. Az orvosi igazolásról szóló részt alább található!

Korcsoportok: 16-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, 90-94, 95-99, 100+

Vízhőmérséklet: A jegesúszás során a víz hőmérséklete legfeljebb 5°C fok lehet. Ennek ellenére, ha a program dátumán a vízhőmérséklet meghaladja az 5°C-os határt, az esemény akkor is megrendezésre kerül, csak a hivatalos eredmények nem jegesúszó, hanem hidegvízi eredményeknek számítanak.

Eredmények: Minden eredmény online elérhető lesz a program napján, folyamatos aktualizálás mellett feltöltve a Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület Facebook oldalára (<https://www.facebook.com/hidegviztorzs>) majd a program végeztével minden eredmény összesítve, egyben is felkerül erre az oldalra.

Díjazás: Minden úszószám első három helyezettje érmet és oklevelet kap.

Biztonság: A programot a Velencei-tavi Speciális Kutató-mentők Alapítvány (<https://www.facebook.com/velenceitavispecialiskutatomentok>) biztosítja. A medencét és környékét szigorúan csak a szervezők, a biztonságért felelős személyzet, a bírók, az úszók és segítők közelíthetik meg. A helyszínen pontos tájékoztatót kap mindenki!

Visszamelegedési lehetőségek: Az esemény ideje alatt a résztvevőknek szaunát, meleg vizes dézsát, fűtött öltözőt biztosítunk. Ezzel a visszamelegedést, és a több úszószámban való indulás lehetőségét is biztosítva minden résztvevőnek.

Belépés: A nevezett úszóknak ingyenes a belépés! Nézőknek és kísérőknek a helyszínen 2.000 Ft belépési díjat kell fizetni a bejárat kapunál a Lupa Sport Kft. részére. A Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület tagjai számára 1.000 Ft belépési díjat kell csak fizetni a bejárat kapunál a Lupa Sport Kft. részére. Különböző médiumoknak ingyenes belépést biztosítunk, ami előregisztrációhoz kötött. Az igénylés leadás e-mailben, a hidegviztorzs@gmail.com címre megküldve történik.

Étel és ital: A helyszínen szerződött szolgáltató biztosítja az étel és ital ellátást. Minden úszónak, bírónak és biztonsági személyzetnek ételjegyet biztosítunk, azaz az ellátásuk ingyenes. Mindenki más vagy helyben fogyaszt, vagy hoz magával ételt, italt.

Úszószámok:

- 50 m – pillangó
- 50 m – mell
- 50 m – gyors
- 100 m – pillangó
- 100 m – mell
- 100 m – gyors
- 250 m – gyors
- 4x25 m váltó - szabadstílus
- 500 m – gyors
- 1000 m – gyors – igazolás/kvalifikáció szükséges

Igazolás/kvalifikáció az 1000 m-es úszáshoz: Az 1000 m-es táv résztvevőjének a nevezés folyamán igazolniuk kell, hogy a program dátumától számított 12 hónapon belül legalább 500 m-es távot leúszott 5°C vízhőmérséklet alatti vízben, vagy a 4. Téli Balaton-átúszáson a teljes, azaz az 1250 m-es távot sikerrel teljesítette.



Szintidők: A 200 m feletti úszószámok maximális idő limittel rendelkeznek IISA (International Ice Swimming Association - Nemzetközi Jégúszó Szövetség) előírások szerint:

250 m – 7 perc

500 m – 15 perc

1000 m – 30 perc

Az esemény napján a vízhőmérsékletre való tekintettel a fenti idők minimálisan megváltoztathatók a rendezők döntése által!

Időmérés: Kézi időmérés – sávonként legfeljebb 3 időmérővel – célbírókkal és fordulóbírókkal

Indítás: Három vezényszó hangzik el indítás előtt:

1. „Vedd le a ruhádat” – az úszó úszóruhára vetkőzik, és a ruháját a segítőjének adja.
2. „Belépés a vízbe” vagy „Szállj be a vízbe” – az úszó bemászik a vízbe a létrán. A létrát egy kézzel tartva készen áll az indulásra úgy, hogy az elülső váll a víz felszíne alatt van.
3. „Go” vezényszó elhangzik – úzás rajt.

Váltó: A váltó csapatonként 4 úszóból áll, akik ugyanazt a távot úszva teljesítik a teljes váltó távot (4x25 m). A váltásnak a vízben kell megtörténnie, amikor az előző úszó megérintette a falat. A váltást végző úszó csak akkor léphet a vízbe, amikor a társa már felé, a saját úszófala felé tart. Vegyes összeállítású csapatok engedélyezettek.

Időmérés nélküli úzás: A kiírt program végeztével lehetőséget biztosítunk mindenkinek, helyszíni 2.000 Ft-os adomány befizetése és a Felelősségvállalási és Hozzájárulási nyilatkozat kitöltése után, hogy 25 m-en kipróbálja magát, bármely úzásnemben.

Úszófelszerelés és biztonsági előírások:

Mindenkinél kötelező: biztonsági úszóöv - A biztonsági úszóöv egy nejlon heveder vagy biztonsági heveder, melyet az úszó a dereka köré erősít, így a biztonsági személyzet vészhelyzet esetén könnyebben megragadhatja vagy kihúzhatja az úszót a vízből. Példák: [LINK 1](#), [LINK 2](#) A nyíltvízi úzásához kötelezően használandó úszóbója csatos hevedere erre a célra megfelelő!

Nőknél kötelező – kétrészes vagy úszódressz, ami szélesebben nem takar, mint az úszó válla, és a nyak vonalánál nem magasabb szabású, és a térd vonalát nem haladja meg.

Férfiaknál kötelező – úszónadrág, ami nem hosszabb, mint a térd vonala.

Javasolt, engedélyezett kiegészítők: úszószemüveg, 1 db szilikon vagy latex úszósapka, fül dugó, orrcsipesz.

Semmilyen neoprén kiegészítő használata nem megengedett. Ideértve, de nem kizárólagosan neoprén úszósapka, neoprén úszódressz, neoprén kesztyű, neoprén zokni.

Orvosi előírások: Minden úszónak kötelező orvosi/üzemorvosi/sportorvosi vizsgálaton átesnie, aminek tartalmaznia kell az EKG vizsgálatot, valamint 40 év felett javasoljuk az LDL-koleszterinszint ellenőrzését egy laborvizsgálat keretében. Az orvosi igazoláson következőt kell feltüntetni: rövid/hosszútávú jegesúszó eseményen részt vehet. Azoknak nem kell ilyen vizsgálaton részt venni, akik rendelkeznek hivatásos sportolói (bármely sport) éves versenyengedéllyel (pl.: kék könyv), vagy amatőr versenyzőként 60



HIDEGVÍZ TÖRZS
COLDWATER TRIBE



naptári napnál nem régebbi orvosi igazolással, versenyengedéllyel amely tartalmazza az EKG vizsgálatot is.

Minden 1000 m-es távon úszó versenyzőnek helyszíni orvosi vizsgálaton kell átesnie, ahol a résztvevő vérnyomását, pulzusát és vércukorszintjét is ellenőrzi a helyszínen lévő orvos. Az orvos hatásköre a végső döntést meghozni, hogy a résztvevő indulhat-e az 1000 m-es távon, vagy nem. Ha az orvos a helyszínen dönt úgy, hogy valamelyik résztvevőt nem engedti úszni az 1000 m-es távon, akkor a nevezési adomány 50%-át áll módunkban csak visszatéríteni.

Programterv:

2024. december 1., szombat

8:00 – 9:30 – Helyszíni regisztráció, induló csomagok átvétele

9:30 – 10:00 – Ünnepélyes megnyitó, eligazítás

10:00 – 14:30 - A különböző úszószámok egymás utáni indítása

250 m – gyors

100 m – mell

50 m – pillangó

100 m – hát

1000 m – gyors

50 m – mell

100 m – gyors

50 m – hát

4x25 m váltó - szabadstílus

100 m – pillangó

50 m – gyors

500 m – gyors

15:00 – Időmérés nélküli úszás és közös csobbanás

16:00 – Díjátadó, Ünnepélyes zárás

A programterv a résztvevők számától függően változhat! Minél közelebb leszünk az esemény napjához, annál pontosabb információval fogunk tudni szolgálni!

A programváltoztatás jogát a program végéig fenntartjuk!
2024 - Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület csapata

Minden jog fenntartva!