Programfüzet - Booklet

2. Magyar Jegesúszó Országos Bajnokság

2nd Hungarian Ice Swimming National Championship

Minden jog fenntartva! - All rights reserved! – Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület – International Coldwater Tribe Association

Tartalomjegyzék – Table Of Contents

Tisztelt Résztvevők, Támogatók és Partnerek! 3

Helyszínrajz - Site Plan 4

Programterv - Program Schedule 5

Úszószámok és tervezett futamok – Planned swim events and order 6

Esemény Információk - Event Information 7

Regisztráció és Nevezési Adományok

Registration and Entry Donations 8

Részletes Esemény Információk 10

Detailed Event Information 11

Orvosi előírások 12

Medical Requirements 13

Jegesúszás Szabályrendszer és Tudnivalók Kivonat (IISA) 14

Úszószámok 15

Ice Swimming Rules and Guidelines Extract (IISA) 16

Swimming Strokes 17

Köszönetnyilvánítás - Expression of Gratitude 18

Tisztelt Résztvevők, Támogatók és Partnerek!

Szeretnénk szívből megköszönni mindenkinek azt a példátlan összefogást, támogatást, segítő kezet, közös gondolkodást és anyagi hozzájárulást, valamint az Egyesületünk, a Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület iránti bizalmat, amelyet az elmúlt hónapok és az intenzív, sűrű hetek során tapasztalhattunk.

Nagy örömünkre szolgál, hogy a 2. Magyar Jegesúszó Országos Bajnokságnak a MOM Sport, Budapest ad otthont, méltó keretet biztosítva ennek a különleges eseménynek. Az 1. Magyar Jegesúszó Országos Bajnokság hagyományait követve folytatjuk a szervezést, és büszkén látjuk, hogy a hazai jeges- és téliúszó sport egyre szervezettebb, egyre nagyobb közösségi kereteket ölt. **Az IISA Hungary, a Magyar Jeges- és Téliúszók Szövetsége megalakulása is ennek a fejlődésnek a jele, és ez a rendezvény a szervezetek közötti összefogás eredménye is.**

Köszönjük mindenkinek, aki bármilyen módon hozzájárult ahhoz, hogy ez a nap létrejöhessen. Bízunk benne, hogy felejthetetlen élményekkel gazdagodik mindenki, és tovább tudjuk folytatni a munkánkat a magyarországi és nemzetközi hideg- és jeges időben végzett, természettel, sporttal, egészségmegőrzéssel kapcsolatos tevékenységek szervezése, népszerűsítése és a hidegadaptációs közösség építése kapcsán.

„Ebben benne kell lenned, hogy átéld!”

Köszönettel és hálával a szervezők: Pesti Balázs, elnök és Oszvald Réka, alelnök

Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület
2217 Gomba, Rózsa utca 6.
Adószám: 18878459-1-13

HIDEGVÍZ TÖRZS
COLDWATER TRIBE

Dear Participants, Supporters and Partners,

We would like to sincerely thank everyone for the remarkable unity, support, helping hands, shared ideas, financial contributions, and for the trust you have placed in our association, the International Cold Water Tribe Association, throughout the past months and the recent intense weeks.

We are delighted that the 2nd Hungarian Ice Swimming National Championship is being hosted at MOM Sport, Budapest, providing a worthy setting for this special event. Following the traditions of the 1st Championship, we proudly see that the Hungarian ice and winter swimming community is becoming increasingly organized and growing stronger. **The establishment of IISA Hungary, the Hungarian Ice and Winter Swimmers Association, reflects this progress, and this event is also the result of collaboration between the organizations.**

We thank everyone who contributed in any way to making this day possible. We trust that all participants will leave with unforgettable experiences, and that we can continue our mission of organizing and promoting cold-water and winter activities in Hungary and internationally—supporting sport, health, nature, and the growing cold adaptation community.

“You have to be in it to feel it!”

With gratitude, The Organizers – Balázs Pesti, president and Réka Oszvald, vice president

Helyszínrajz – Site Plan

Programterv

7:00 – 8:30 – Helyszíni regisztráció, induló csomagok átvétele, orvosi vizsgálat

8:30 – 9:00 – Ünnepélyes megnyitó, szabályismertetés, eligazítás és a versenyre való felkészülés

9:00 – 16:00 – Futamok indítása

16:30 – 17:30 – Díjátadó

Országos Bajnoki abszolút és korosztályos eredményhirdetés a következő sorrendben:

50m mell, gyors, pillangó, hát

100m mell, gyors, pillangó, hát

200m vegyes

Fő számok: 250m gyors, 500m gyors, 1000m gyors

Ünnepélyes zárás és ünneplés!

A programváltoztatás jogát a verseny napján is fenntartjuk!

Program Schedule

7:00 – 8:30 – On-site registration, race pack collection, medical check

8:30 – 9:00 – Opening ceremony, rules briefing, orientation, and preparation for the race

9:00 – 16:00 – Race Start Times

16:30 – 17:30 – Award Ceremony

National Champ Awards (overall and age group) results in the following order:

50m breaststroke, freestyle, backstroke, butterfly

100m breaststroke, freestyle, backstroke, butterfly

200m individual medley

Long distances: 250m freestyle, 500m freestyle, 1000m freestyle

Closing Ceremony and Celebration!

The organizers reserve the right to modify the schedule, including on the day of the event.

Úszószámok és tervezett futamok – Planned swim events and order

Sorrend Order	Úszószám/Swim Distance	Distance Code IISA	Futamszám Heats	Cut off Time
1	**250m gyors/freestyle**	**250F**	**6**	**0:07:00**
2	100m mell/breaststroke	100BR	6	0:03:00
3	50m pillangó/butterfly	50BU	2	0:02:00
4	100m hát/backstroke	100BA	2	0:03:00
5	**1000m gyors/freestyle**	**1000F**	**3**	**0:30:00**
6	50m mell/breaststroke	50BR	5	0:02:00
7	100m gyors/freestyle	100F	5	0:03:00
8	50m hát/backstroke	50BA	2	0:02:00
9	200m egyéni vegyes/individual medl	200IM	2	0:05:00
10	100m pillangó/butterfly	100BU	2	0:03:00
11	50m gyors/freestyle	50F	5	0:02:00
12	**500m gyors/freestyle**	**500F**	**4**	**0:16:00**
13	**4*25m FunRelay**	**FunRelay**	**3**	**0:07:00**

Minden jog fenntartva! - All rights reserved! – Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület – International Coldwater Tribe Association

Esemény Információk – Event Information

Helyszín – Location

MOM Sport Uszoda és Sportközpont

https://maps.app.goo.gl/SBVhKaLUJvtcQz2W8

Dátum – Date

2025. December 14., vasárnap, 9:00 (regisztráció 7:00-tól, bemelegítés 8:00-tól)

Sunday, **December 14, 2025, 9:00 AM** (Registration from 7:00 AM, Warm-up from 8:00 AM)

Felelős szervezők – Responsible Organizers

Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület Elnöksége - International Cold Water Tribe Association Board

Pesti Balázs - elnök, president - IISA Event Administrator

Oszvald Réka - alelnök, vice president - IISA Event Director

Vezetőbíró – Head Judge

Lázár Rita - IISA Úszó Bizottság Tagja, Nemzetközi Versenybíró

IISA Swimming Committee Member, International Competition Judge

Indítóbíró – Official Starter

Renata Coda - World Aquatics Open Water Swimming Official

IISA Medical

Dr. Góbor Anikó

Minden kötelező dokumentum egy helyen letölthető itt
All required documents can be downloaded here

2. Magyar Jegesúszó Országos Bajnokság - 2nd Hungarian Ice Swimming National Championship

Regisztráció és Nevezési Adományok
Registration and Entry Donations

Regisztrációs link – Registration Link
https://forms.gle/Sx15sfbSeLAxE7cc7

Nevezési határidő – Entry Deadline:
2025. November 22., 23:59

Fizetési részletek – Payment details

Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület
Számlaszám/Bank Account: 16200230-10044630
IBAN: HU49 1620 0230 1004 4630 0000 0000
SWIFT: HBWEHUHB
Közlemény/Reference: Adomány/Donation

Fizetési határidő/Payment deadline**:** 2025. November 22., 23:59

Kötelező dokumentumok – Mandatory documents

Felelősségvállalási és Hozzájárulási Nyilatkozat - Liability and Consent Form
Orvosi igazolás - Medical Assesment Form

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!

The **Medical Assessment Form** and the **Liability and Consent Form** must be fully completed and signed, then submitted either by email (PDF/JPG) to hidegviztorzs@gmail.com. Information regarding the medical certificate can be found below.

Minden kötelező dokumentum egy helyen letölthető itt
All required documents can be downloaded here

2. Magyar Jegesúszó Országos Bajnokság - 2nd Hungarian Ice Swimming National Championship

Nevezés és belépők - Entry donation and Event Pass		
Regisztráció - Registration	**3 000 Ft**	**7,5 €**
FunRelay (4*25m)	5 000 Ft	12,5 €
1000m gyors/freestyle (1000F)	36 000 Ft	90,0 €
500m gyors/freestyle (500F)	26 000 Ft	65,0 €
250m gyors/freestyle (250F)	18 000 Ft	45,0 €
200m egyéni vegyes úszás/individual medley (200IM)	16 000 Ft	40,0 €
Rövid távok/Short distances 50-100m	úszószámonként	per event
1 rövid úszószám/1 short event	9 000 Ft	22,5 €
2 rövid úszószám/2 short events	8 600 Ft	21,5 €
3 rövid úszószám/3 short events	8 000 Ft	20,0 €
4 rövid úszószám/4 short events	7 600 Ft	19,0 €
4+ rövid úszószám felett egyenként (above 4 swim events/even	7 200 Ft	18,0 €
Látogatói belépő - Visitors Pass	2 000 Ft	5,0 €
NHVT Pass - Egyesületi belépő/Club Entry Pass	1 000 Ft	2,5 €

Early Bird (10%) 2025.10.01-ig beérkező befizetésekre.
Early Bird (10% discount) for payments received by October 1, 2025.

NHVT egyesületi kedvezmény (20%) 2026.12.31-ig érvényes tagsággal.
ICWT Association Discount (20%) with valid membership until December 31, 2026.

A kedvezmények nem összevonhatók - Discounts cannot be combined

Kedvezményezett/Beneficiary: Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület
Számlaszám/Bank Account: 16200230-10044630
IBAN: HU49 1620 0230 1004 4630 0000 0000
SWIFT: HBWEHUHB
Közlemény/Reference: Adomány

Nevezési adomány kalkulátor - Registration fee calculator
https://gammatiming.com/result/registration/jegesuszo-ob-2025

Részletes Esemény Információk

Medence: A MOM Sport kültéri 33 m-es medencéje, 25 méteresre alakítva.

Belépők: A versenyzők számára a belépés ingyenes. Minden más látogató támogatói jegyet válthat a helyszínen, a verseny napján. A segítők (Second – 1000/500 m-re kötelező kísérők), önkéntesek, szakszemélyzet, bírók és a biztosításért felelős szakemberek díjmentesen vehetnek részt az eseményen. A média képviselőinek ingyenes belépést biztosítunk, ami előregisztrációhoz kötött. Az igénylés leadás: hidegviztorzs@gmail.com címre küldve.

Versenyzők: Minden úszó 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 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 a Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület Facebook oldalán (https://www.facebook.com/hidegviztorzs), majd a program végeztével minden eredmény összesítve is felkerül erre az oldalra.

Díjazás: Minden úszószám abszolút első három helyezettje érmet és oklevelet kap. A korosztályos helyezések az okleveleken kerülnek feltüntetésre. Valamennyi résztvevő – magyar és nem magyar állampolgár egyaránt – hivatalos IISA időeredménye felkerül az IISA honlapjára érvényes IISA tagság esetén. A külföldi résztvevők Emléklapot kapnak, és teljesítményük kiemelt elismerésben részesül.

Biztonság: A programot esetkocsi, vízimentő szakszemélyzet és a MOM Sport biztonsági szakemberei biztosítják. A medencét és környékét kizárólag a szervezők, a biztonságért felelős személyzet, a bírók, az úszók és segítőik közelíthetik meg. A helyszínen mindenki pontos tájékoztatást kap.

Visszamelegedési lehetőségek: Az esemény ideje alatt a résztvevőknek mobil szaunát, a MOM Sport beltéri gyermekmedencéjét és fűtött öltözőket biztosítunk, lehetővé téve a biztonságos visszamelegedést és a több úszószámban való indulást.

Étel és ital: A helyszínen szerződött szolgáltató biztosítja az étel- és italellátást, önköltséges formában.

Igazolás/kvalifikáció az 1000 m-es és 500 m-es úszáshoz:
1000 m: igazolás az elmúlt 12 hónapban legalább 500 m-ről
500 m: igazolás az elmúlt 12 hónapban legalább 250 m-ről
az IISA mindenkor érvényes kvalifikációs táblája alapján. (Rules and Regulations. 5.10.4 pont)

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

Minden a versenyzéssel kapcsolatos tudnivalót, szabályt és előírást a **Jegesúszás és Szabályrendszer Kivonat (IISA)** részben részletezünk.

Fontos

A bajnokságon való részvétel feltétele a mindenkori IISA szabályrendszer ismerete és betartása
IISA-Swimming-Rules-and-Regulations-Final-10-Apr-2025.pdf

Detailed Event Information

Pool: The competition will take place at the outdoor 33m pool of MOM Sport, modified to 25m for the event.

Entry: Competitors enter free of charge. All other visitors may purchase a supporter ticket on site on the day of the event. Seconds (mandatory for 1000m/500m), volunteers, professional staff, referees, and safety personnel may attend free of charge. Media representatives are granted free entry upon prior registration via hidegviztorzs@gmail.com

Competitiors: Participation is at the competitiors's own risk. Competitors must be at least 16 years old on the day of the event, be registered, have paid the participation donation, be able to swim, and be in appropriate health. Medical certificate requirements are outlined below.

Age Groups: 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+

Water Temperature: According to ice swimming regulations, the water temperature may not exceed 5°C. If the water temperature is higher on the day of the event, the competition will still take place, but results will be recorded as cold water swimming rather than ice swimming.

Results: Live results will be continuously updated on the International Cold Water Tribe Association Facebook page (https://www.facebook.com/hidegviztorzs). Final results will be published after the event.

Awards: Medals and diplomas will be awarded to the top three overall finishers in each event (Hungarian nationality). Age group placements will be indicated on the diplomas. All swimmers – both Hungarian and international – will have official IISA times recorded and uploaded to the IISA website, in case of valid membership. International participants will receive diplomas and special recognition.

Safety: The event will be secured by an ambulance, professional lifeguards, and MOM Sport security personnel. The pool and surrounding area may only be accessed by organizers, safety staff, referees, swimmers, and their helpers. Detailed on-site instructions will be provided.

Rewarming Facilities: Participants will have access to a mobile sauna, the indoor children's pool at MOM Sport, and heated changing rooms, ensuring safe rewarming and allowing participation in multiple events.

Food and Drinks: Provided on site by a contracted service provider at participants' own cost.

Qualification for 1000m and 500m Events:
1000m: proof of at least 500m swim
500m: proof of at least 250m swim
based on the current IISA Qualification Table, Rules and Regulations 5.10.4

Timing: Manual timing – up to 3 timers per lane, supported by finish and turn judges.

All information, rules, and regulations related to the competition are detailed in the **Ice Swimming Rules and Guidelines Extract (IISA)** section below.

Important

Participation requires knowledge of and adherence to the IISA Swimming Rules and Regulations:
IISA-Swimming-Rules-and-Regulations-Final-10-Apr-2025.pdf

Orvosi előírások

Kötelező: minden kvalifikációhoz (250m, 500m, 1000m) kötött távon induló úszónak orvosi, üzemorvosi vagy sportorvosi vizsgálaton kell átesnie, amely tartalmazza az **EKG-vizsgálatot** is.

Javasolt: bármely, kvalifikációhoz nem kötött, rövidebb úszószámokban induló versenyzőknek is a fentiek elvégzése és 40 év felett az **LDL-koleszterinszint** ellenőrzése egy laborvizsgálat keretében.

Az orvosi igazoláson az alábbi szövegnek kell szerepelnie: **„Nyíltvízi / hosszútávúszó eseményen részt vehet."**

Nem szükséges külön orvosi vizsgálat azoknak, akik rendelkeznek:
Hivatásos sportolói éves versenyengedéllyel (pl. „kék könyv"), vagy a verseny napján érvényes amatőr versenyengedéllyel, amely tartalmazza az orvosi vizsgálatot és az EKG-vizsgálat eredményét is.

Helyszíni orvosi vizsgálat: Minden versenyzőnek helyszíni orvosi vizsgálaton kell átesnie, ahol a résztvevő vérnyomását és pulzusát ellenőrzi a helyszínen lévő orvos. Az orvos hatásköre a végső döntést meghozni, hogy a résztvevő indulhat-e a tervezett távján. Ha az orvos a helyszínen dönt úgy, hogy valamelyik résztvevőt nem engedi úszni, akkor a nevezési adomány 50%-át áll módunkban visszatéríteni.

Medical Requirements

Mandatory: All swimmers participating in qualification distances (250m, 500m, 1000m) must undergo a medical, occupational, or sports medical examination, which must include an ECG.

Recommended: Swimmers participating in non-qualification, shorter distances are also encouraged to undergo the above examination. Participants over 40 years old should additionally check LDL cholesterol levels through a lab test. The medical certificate must include the following statement: *"Cleared to participate in open water / long-distance swimming events."*

No separate medical examination is required for those holding:
A professional athlete annual competition license (e.g., “blue book”), or an amateur competition license valid on the date of the competition, which includes a medical examination and ECG results.

On-site medical check: All swimmers must undergo an on-site medical check, during which the attending physician will measure blood pressure and pulse. The physician has the final authority to decide whether a participant is allowed to swim. If the physician decides on-site that a participant cannot compete in the planned swimming event, up to 50% of the registration donation may be refunded.

Minden kötelező dokumentum egy helyen letölthető itt
All required documents can be downloaded here

2. Magyar Jegesúszó Országos Bajnokság - 2nd Hungarian Ice Swimming National Championship

Jegesúszás Szabályrendszer és Tudnivalók Kivonat (IISA)

Általános szabályok

1. Az úszópálya a medence egyik falától a másik faláig tart. Az azon a pályán kell befejeznie az úszást, amelyen elindította azt. Ugyanazon a medence létrán kell bemenni és kijönni a vízből.
2. Hosszabb forduló vagy útvonalhibák miatt a többlet megtett táv nem számít bele az úszótávba.
3. Fejesugrás, vízbeugrás, bukóforduló tilos. Ez minden úszásnemre érvényes. Csak nyílt fordulók engedélyezettek, és az úszásnemtől függően egy vagy két kézzel érinteni kell a falat, majd 180 fokos fordulatot követően el kell rugaszkodni.
4. Az úszóknak legfeljebb **5 métert** lehet a víz alatt haladniuk a faltól való elrugaszkodás után. Legkésőbb ennél a pontnál a fejnek át kell törnie a vízfelszínt
5. Az úszást a versenybírák megszakíthatják, ha az úszó mozdulataiban vagy testbeszédében észlelhető változás vagy romlás tapasztalható. Ilyen esetben az úszónak azonnal ki kell szállnia a vízből.
6. A pálya köteleinek szándékos érintése nem engedélyezett, kivéve, ha a versenybíró vagy az orvos utasítására kerül sor vizsgálat céljából.

Az úszó felszerelései

1. Egy szabványos úszódressz, amely nem érhet a térd alá. Női úszók esetében nem lehet szélesebb a vállaknál, és nem érhet a nyakvonal fölé. Az anyag FINA® által jóváhagyott lehet.
2. Egy szabványos úszószemüveg, jóváhagyott típusban.
3. Egy darab szilikon- vagy latex úszósapka, amelynek vastagsága maximum **70 mlg** lehet.
4. Kenőanyag használata megengedett, de kizárólag kidörzsölődés elleni védelem céljából.
5. Füldugó, orrcsipesz és fogvédő csak biztonsági célból használhatók.
6. Biztonsági deréköv használata a kötelező a versenymedencében történő úszás során.
7. Minden egyéb kiegészítő – például zenelejátszók, melegítő párnák, sportórák vagy neoprén kiegészítők – használata tilos.

Rajtszólítások

1. Vedd le a ruhát! – Take off your clothes!
2. Menj be a vízbe! – Get into the water!
3. Foglald el a helyed! – Take your mark!
4. Rajt! (síp, pisztoly vagy zászló jelzi). – Go!

Az úszóknak a "Foglald el a helyed" jelzéstől a "Rajt" jelzésig pozíciójukban kell maradniuk.

Minden jog fenntartva! - All rights reserved! – Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület – International Coldwater Tribe Association

Úszószámok

Minden WA (World Aquatics) által elismert úszásnem engedélyezett. Az IISA a WA szabályait veszi alapul az úszásnemekre vonatkozóan, de az IISA szabályai élveznek elsőbbséget esetleges ellentmondás esetén.

Rajt és forduló – Általános szabályok

1. Az úszók legfeljebb **5 méteren** keresztül úszhatnak a víz alatt a faltól való elrugaszkodás után. Ennél a pontnál legkésőbb az úszó fejének át kell törnie a vízfelszínt. Ennek elmulasztása azonnali kizárást eredményez.
2. Ha két kézzel kell érinteni a falat, az időt akkor mérik, amikor **mindkét kéz** megérinti a falat.
3. Minden úszásnemben csak nyílt fordulók engedélyezettek.
4. **Rajt**: Állj a létra mellett, az egyik kézzel fogd meg a létrát vagy a fal felső részét, a másik kéz szabad pozícióban lehet. Az elülső váll legyen a vízfelszín alatt.
5. A faltól való elrugaszkodás után közvetlenül a választott úszásnemben kell megkezdeni és folytatni az úszást.

Freestyle/Gyorsúszás

Az úszás befejezéséhez az úszó bármely testrészével érintheti a medence falát.

Mellúszás

Fordulónál és az úszás befejezéséhez a medence falát **mindkét kézzel egyszerre** kell érinteni.

Pillangóúszás

Forduláskor és az úszás befejezéséhez a medence falát **mindkét kézzel egyszerre** kell érinteni.

Hátúszás

1. A fordulónál és a célba érésnél a versenyzőnek a medence falát a háton fekvő helyzetből, legalább egy kézzel kell érintenie.
2. A célba érés során a versenyző teljes teste a víz alá merülhet, feltéve, hogy a víz alá merülés a faltól számított legfeljebb 5 méteren belül kezdődik.
3. A 180°-os oldalra fordulás végrehajtása közben a lábak a vízfelszín fölé emelkedhetnek.

Egyéni vegyesúszás

1. A versenyző köteles mind a négy úszásnemet a következő sorrendben teljesíteni: pillangó, hátúszás, mellúszás, gyorsúszás.
2. Minden úszásnemnek a teljes versenytáv egynegyedét kell alkotnia.
3. Az egyes úszásnemek szakaszait az adott úszásnemre vonatkozó szabályok szerint kell úszni és befejezni.

Minden jog fenntartva! - All rights reserved! – Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület – International Coldwater Tribe Association

Ice Swimming Rules and Guidelines Extract (IISA)

General Rules

1. The Swim Course will run from from one side of the pool to the other. The swimmer must finish the swim in the same lane where they started. Entry and exit from the water must be done using the same pool ladder.

2. Indirect routes, longer turns, or route mistakes will not count as additional distance.

3. Diving into the water is not permitted. Tumble turns are prohibited. Only open turns are permitted, requiring at least one hand to touch the wall before turning 180 degrees and pushing off. This rule applies to all strokes.

4. Swimmers may be submerged for a maximum of 5 meters after pushing off the wall before their head must surface.

5. The swim may be terminated by the judges if there is a noticeable change or deterioration in the swimmer's stroke or body language. The swimmer must exit the water immediately if instructed.

6. Intentional contact with lane ropes is not allowed unless requested by the Referee or Medical Director for examination purposes.

Start calls

1. Take off your clothes
2. Get into the water
3. Take your mark
4. Go (indicated by a whistle, gun, or flag)

Swimmers **must remain in position** from the "Take your mark" call until "Go."

Swimming costumes and accessories

1. One standard swimming costume, which may not be lower than the swimmer’s knees. In the case of female swimmers, shall not be broader than the swimmer’s shoulders and must not be above the neckline. The costume material must be FINA® approved.

2. One pair of goggles of an approved style.

3. One standard silicon or latex cap only, with a maximum thickness of 70 mlg.

4. Greasing is allowed only for chafing purposes.

5. Ear plugs, nose clips, and mouth guards are allowed for safety purposes only.

6. A safety belt is compulsory during the swim course.

7. Any other accessories, including but not limited to music players and heat bags, sports watches, neoprene accessories are not allowed.

Minden jog fenntartva! - All rights reserved! – Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület – International Coldwater Tribe Association

Swimming Strokes

All WA (World Aquatics) recognized swimming strokes are allowed. IISA adopts WA rules as the basis for swimming strokes but retains precedence in case of conflict with IISA rules.

Start and Turn – General Rules

1. Swimmers are allowed to submerge their body and head underwater for a max. distance of 5 meters from the wall. The swimmer's head must break the surface before exceeding this distance. Failure to comply will result in immediate disqualification.
2. When required to touch with both hands, the time will be recorded once both hands make contact with the wall.
3. In all swim strokes only open turns are allowed.
4. Start positions: Stand next to the ladder, hold the ladder or the top of the wall with one arm; the other arm is in a free position. Ensure the front shoulder is below the surface.
5. Once pushing off the wall, swimmer must proceed directly into the swim stroke.

Freestyle

Turn and finish by touching the pool wall with at least **one hand.**

Breaststroke

Turn and finish by touching the pool wall with **both hands** simultaneously.

Butterfly

Turn and finish by touching the pool wall with **both hands** simultaneously.

Backstroke

1. Turn and finish by touching the pool wall with **one hand on the back.**
2. When touching the wall, the swimmer's entire body may be submerged at the finish as long as the submerging starts at 5 m or less from the finish wall.
3. Feet can pass over the water during the 180° rotation to the side

Individual Medley

1. The swimmer must perform all four swimming strokes in the following order: Butterfly, Backstroke, Breaststroke, and Freestyle.
2. Each stroke must cover one-quarter (1/4) of the entire distance.
3. Each section must be swum and finished following the rule for the stroke concerned.

Minden jog fenntartva! - All rights reserved! – Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület – International Coldwater Tribe Association

Köszönetnyilvánítás – Expression of Gratitude

Főbíró / Head Referee: Lázár Rita
Indítóbíró / Starter Referee: Renata Coda

Hivatalos Versenybírók / Official Judges:

Balogi Erika, Bohos Tamás, Jelencsik András, Juhász Rita, Lázár Eszter, Majorfalvi Éva, Pethő Rita, Simon Petra, Tóth Alexandra, Tóth Lilla, Vecseri Eszter, Vecseri Fanni, Vörös Réka

Senior Segítők / Senior Helpers

Bohos Melinda, Földes Gergő, Kuminka Enikő, Tracsek Mónika

Támogatók, Partnerek

Pontosítás alatt

Minden jog fenntartva! - All rights reserved! – Nemzetközi Hidegvíz Törzs Egyesület – International Coldwater Tribe Association