

# Retningslinjer stup

Idrettsgrenen stup har i seg - som alle bedømmingsidretter (turn, kunstløp, skihopp etc.) - elementer av estetisk, artistisk, kraft og teknisk natur.

Stup stiller tilskuerne og ikke-fagfolk uforstående til hvordan det er mulig å innøve og utføre de forskjellige sprangene og man stiller seg spørsmålet:

## Hva er egentlig stup?

Stup er en idrett som har lite eller ingen ting til felles med svømming og vannpolo. Man har vannet til felles, men benytter det forskjellig. Stuperen benytter vannet som landingselement og har utviklet en fantastisk evne til å ta nedslaget. Nedslagsteknikken er en høyt utviklet kunst i seg selv. Felles med synkronsvømming har man streben etter estetiske bevegelsesløsninger. Med turneringen har man konsentrasjon og eksplosiviteten felles. Med trampolineidretten har man viljen til å forsøke nye komplekse bevegelsesmønstre under luftferden felles. Med ballett har man gjentakelsene felles, om og om igjen, 100-talls ganger - til det perfekte. Listen over sammenligningene kan fortsette. Spørsmålet man uvilkårlig stiller seg:

## Hva må egentlig en stuper ikke kunne?

Stup er en av de vakreste og vanskeligste idrettsgrener som finnes. Man trener i årevis for at man i løpet av maksimalt 2 sekunder skal kunne skape en bevegelse som fullbyrder ens egne forhåpninger, begeistrer ens trener og fagfolk, og gleder publikum.

Stup utføres fra fjærende brett - sviktbrett (Duraflex og Duramaxiflex) på 1 og 3 m's høyder og fra fast brett eller plattformer på 5, 7 1/2 og 20 m's høyder.

"Landingen" etter luftferden (stupet) skjer i oppvarmet vann (min. 26°C) med en dybde på helst 4-5 meter. Fra 10 m skal man minst ha 5 m dypt vann.

Et stup inndeles i følgende faser eller elementer som alle har sin innflytelse på slutt karakteren:

Tilløp - Sats - Luftferden (teknikk og eleganse) - Nedslag.

Man deler stupene i 6 stupgrener avhengig av satsformen og bevegelsesretningen m.h.t. rotasjonene:

Gruppe I:

Forlengs sats ( ansiktet mot vannet)

- Forlengs rotasjoner.

## Gruppe II:

Baklengs sats (ansiktet mot brettet)

- Baklengs rotasjoner.

## Gruppe III:

Forlengs sats (ansiktet mot vannet)

- Baklengs rotasjoner.

## Gruppe IV:

Baklengs sats (ansiktet mot brettet)

- Forlengs rotasjoner.

## Gruppe V:

Skruesprang - Rotasjoner om både tverr- og langaksen.

## Gruppe VI:

Håndstående stup - Stup utført fra hendene, kun fra fast brett.

Alle disse høykompliserte bevegelsene blir i konkurranser ordnet i en såkalt pliktserie og valgfri serie. Man er i begge seriene kun tillatt å vise et bestemt antall stup innen visse regler og begrensninger.

Før man kan delta i konkurransen, må stuplisten være utfylt og innlevert minimum 24 timer før konkurransens begynnelse. Da har man gjort sitt valg, når det gjelder stupene som skal utføres, og man kan ikke forandre på dette. Dette begrenser naturligvis den enkelte utøvers taktiske disposisjoner. Man kan aldri tillates å "sikre", som det heter i andre idrettsgrener.

Sviktstupprogrammet består av 5 stup med sammenlagt vanskelighetsgrad begrenset til 9,5. Alle stupene må være fra forskjellige grupper. I tillegg stuper damene 5 og herrene 6 stup uten begrensning av vanskelighetsgrad. Disse stupene må velges slik at alle 5 stupgruppene er representert.

I tårnstup har vi det samme systemet, men det stupes her kun 4 stup med begrensning av vanskelighetsgrad. Siden stuper damene 4 stup til og herrene 6 stup uten begrensning.

I de yngste aldersklasser gjøres færre stup.

### **Bedømming:**

Stupkonkurransen kan ikke avgjøres med stoppeklokke eller metermål. "Akrobatikk og ballett i luften" lar seg dessverre eller kanskje heldigvis ikke måle. Derfor er vi overlatt til ekspertenes skjønn bygget på årelange erfaringer og internasjonalt fastlagt regelverk.

Dommerens oppgave er i henhold til lover og regler og sitt eget skjønn å sammenligne stupernes prestasjoner og plassere stuperne i en innbyrdes rekkefølge.

Ved bedømmelse av stup skal det nyttes hele og halve poeng fra 0-10 etter dommernes mening og følgende tabell:

Helt mislykket	0
Ikke tilfredsstillende	0,5-2
Mangelfullt utført	2,5-4,5
Godkjent stup	5-6
Godt stup	6,5-8
Meget godt stup	8,5-10

### **POENGBEREGNING I STUP**

I vanlige konkurranser blir stupene bedømt av 5 dommere. (OL, VM, EM - 7 dommere): Karakterene blir opplest av speakeren, hvoretter de blir skrevet opp av sekretariatet på vedkommende stupers skjema. Sekretariatet stryker høyeste og laveste karakter. De tre gjenstående karakterene legges sammen og multipliseres med stupets vanskelighetsgrad. Produktet gir stupets poengsum.

La oss se på et eksempel:

403B fra 3 meter - innover 1 1/2 volt i knekk, vanskelighetsgrad 2,1 får karakterene 6 - 6 - 7,5 hvor 6 og 7,5 strykes.

Tverrsum: 19

Poengsum:  $19 \times 2,1 = 39,90$  poeng.

Vinner av stupkonkurransen er den stuper som har oppnådd høyeste poengsum.

### **NSFs bestemannspokaler**

- a) Alle høyder teller (1 m, 3 m og tårn)
- b) Poengsummene deles på antall stup pr. øvelse
- c) De tre gjennomsnittsverdiene summeres.

**Beste klubb:**

- a) Kun finalistene teller ( 6 stk.)
- b) Utregningen fra bestemannspokaler ovenfor benyttes.
- c) Vinner er den klubb med høyeste poengsum, når alle finalistenes gjennomsnittsverdier er summert.

**Jacob Fleischers minnepokal**

- a) Beste stuper yngre og eldre junior gutter.
- b) Gjennomsnittspoengsummene på 3 m og tårn summeres.