



MESTERSKAPSREGLER

NORSK STUP SENIOR OG JUNIOR

Oppdatert 27. september 2017



SENIORMESTERSKAP

Generelle regler

1. Kun et NM på hver høyde hvert år

Dette kan dekkes av ett arrangement eller max 2 som har hver sine øvelser.

- 1.1. Mulig å søke om at enkelte øvelser arrangeres i andre stevner enn Norgesmesterskapet, blir offisielle NM-klasser.

2. Krav til utøver

- 2.1. Utøver må være tilsluttet en klubb godkjent av NSF og ha betalt startlisens for konkurranseåret.
- 2.2. Utøveren må fylle 13år innen 31.desember, konkurranseåret.

Ellers se NSF's lover og regler.

3. Øvelser

- 3.1. Det konkurreres i følgende øvelser:
 - 3.1.1. 1 meter svikt, Damer og Herrer
 - 3.1.2. 3 meter svikt, Damer og Herrer
 - 3.1.3. Tårn, Damer og Herrer (5m, 7,5m og 10m)
 - 3.1.4. Synkron 3m, Damer og Herrer
 - 3.1.5. Synkron tårn, Damer og Herrer (5m, 7,5m og 10m)
 - 3.1.6. Synkron 3m, Mixed
 - 3.1.7. Synkron tårn, Mixed (5m, 7,5m og 10m)

4. Forsøk

- 4.1. Det stupes forsøk i alle individuelle øvelser
- 4.2. Forsøksprogram
 - 4.2.1. **1 meter svikt Damer**
 - 4.2.1.1. 5 stup fra ulike stupgrupper med max samlet vanskelighetsgrad på 9,0 + 5 stup fra ulike stupgrupper med ubegrenset vanskelighetsgrad.
 - 4.2.2. **1 meter svikt Herrer**
 - 4.2.2.1. 5 stup fra ulike stupgrupper med max samlet vanskelighetsgrad på 9,0 + 6 stup fra 5 forskjellige stupgrupper med ubegrenset vanskelighetsgrad.
 - 4.2.3. **3 meter svikt Damer**
 - 4.2.3.1. 5 stup fra ulike stupgrupper med max samlet vanskelighetsgrad på 9,5 + 5 stup fra ulike stupgrupper med ubegrenset vanskelighetsgrad.
 - 4.2.4. **3 meter svikt Herrer**
 - 4.2.4.1. 5 stup fra ulike stupgrupper med max samlet vanskelighetsgrad på 9,5 + 6 stup fra 5 forskjellige stupgrupper med ubegrenset vanskelighetsgrad.
 - 4.2.5. **Tårn Damer**
 - 4.2.5.1. 4 stup fra ulike stupgrupper med max samlet vanskelighetsgrad på 7,6 + 5 stup fra ulike stupgrupper med ubegrenset vanskelighetsgrad.



- 4.2.5.2. Stupene kan utføres fra 5m, 7½ m eller 10m, eller kombinasjon av disse avsetsene.
- 4.2.6. **Tårn Herrer**
 - 4.2.6.1. 4 stup fra ulike stupgrupper med max samlet vanskelighetsgrad på 7,6 + 6 stup fra ulike stupgrupper med ubegrenset vanskelighetsgrad.
 - 4.2.6.2. Stupene kan utføres fra 5m, 7½m eller 10m, eller kombinasjon av disse avsetsene.

5. Finaler

- 5.1. Det stupes finaler i alle de individuelle øvelsene.
 - 5.1.1. De 6 beste som har stupt forsøkene går videre til finalen.
- 5.2. Startrekkefølgen i finalen er omvendt av rangeringen av forsøkene.
- 5.3. Alle finalistene starter på null (0,00) poeng.
- 5.4. I synkronøvelsene stupes direkte finale.
- 5.5. Finaleprogram:
 - 5.5.1. **1 meter svikt, Damer og Herrer**
 - 5.5.1.1. Damer, 5 valgfrie stup fra ulike grupper (jf. FINA D 3.5.1)
 - 5.5.1.2. Herrer, 6 valgfrie stup fra 5 ulike grupper (jf. FINA D 3.5.2)
 - 5.5.2. **3 meter svikt, Damer og Herrer**
 - 5.5.2.1. Damer, 5 valgfrie stup fra ulike grupper (jf. FINA D 3.5.1)
 - 5.5.2.2. Herrer, 6 valgfrie stup fra 5 ulike grupper (jf. FINA D 3.5.2)
 - 5.5.3. **Tårn, Damer og Herrer (5m, 7½m og 10m)**
 - 5.5.3.1. Damer, 5 valgfrie stup fra ulike grupper (jf. FINA D 3.6.1)
 - 5.5.3.2. Herrer, 6 valgfrie stup fra 6 ulike grupper (jf. FINA D 3.6.2)
 - 5.5.4. **Synkron 3 meter svikt, Damer og Herrer**
 - 5.5.4.1. Damer, 5 ulike stup fra minst 5 ulike grupper. 2 stup hvor v.g. er lik 2,0 for hver uansett hva formelen sier og 3 ulike stup uten begrensing av v.g. Hver runde må begge stuperne utføre samme stup; samme stupnr og posisjon. Forlengs satser kan ikke være stillestående. (jf. FINA D 3.7.3)
 - 5.5.4.2. Herrer, 6 ulike stup fra minst 5 ulike grupper. 2 stup hvor v.g. er lik 2,0 for hver uansett hva formelen sier og 3 ulike stup uten begrensing av v.g. Hver runde må begge stuperne utføre samme stup; samme stupnr og posisjon. Forlengs satser kan ikke være stillestående. (jf. FINA D 3.7.3)
 - 5.5.4.3. I synkron kan utøverne komme fra 2 forskjellige klubber.
 - 5.5.5. **Synkron tårn, Damer og Herrer (5m, 7½m og 10m)**
 - 5.5.5.1. Damer, 5 ulike stup fra 5 ulike grupper. 2 stup hvor v.g. er lik 2,0 for hver uansett hva formelen sier og 3 ulike stup uten begrensing av v.g. Hver runde må begge stuperne utføre samme stup; samme stupnr og posisjon (jf. FINA D 3.7.3)
 - 5.5.5.2. Herrer, 6 ulike stup fra minst 5 ulike grupper. 2 stup hvor v.g. er lik 2,0 for hver uansett hva formelen sier og 4 ulike stup uten begrensing av v.g. Hver runde må begge stuperne utføre samme stup; samme stupnr og posisjon (jf. FINA D 3.7.4)
 - 5.5.5.3. I synkron kan utøverne komme fra 2 forskjellige klubber.
 - 5.5.6. **Synkron 3 meter svikt, Mixed**
 - 5.5.6.1. Laget skal bestå av to (2) stuper hvorav en (1) mann og en (1) kvinne.
 - 5.5.6.2. 5 ulike stup fra 5 ulike grupper. 2 stup hvor v.g. er lik 2,0 for hver uansett hva formelen sier og 3 ulike stup uten begrensing av v.g.
 - 5.5.6.3. I synkron kan utøverne komme fra 2 forskjellige klubber.
 - 5.5.7. **Synkron tårn, Mixed (5m, 7½m og 10m)**
 - 5.5.7.1. Laget skal bestå av to (2) stuper hvorav en (1) mann og en (1) kvinne.



5.5.7.2. 5 ulike stup fra 5 ulike grupper. 2 stup hvor v.g. er lik 2,0 for hver uansett hva formelen sier og 3 ulike stup uten begrensning av v.g.

5.5.7.3. I synkron kan utøverne komme fra 2 forskjellige klubber.

6. Premiering

6.1. Det deles ut: Gull, Sølv og Bronse til:

6.1.1. De tre beste poengsummene fra finalene. (3.1.1-3.1.7)

6.1.2. De tre beste poengsummene totalt fra alle forsøkene. (Allround)

6.2. Bestemannspremie deles ut for beste kvinne og beste mann. NSF-pokal.

6.2.1. Bestemannspremien gis til den utøveren som har den høyest sammenlagte sum av alle finalene.

6.3. Beste klubb beregnes ut fra følgende formel:

1pl = 7p, 2pl = 5p, 3pl = 4p, 4pl = 3p, 5pl = 2p, 6pl = 1p

Alle 1.-6.plass resultater regnes ut og legges sammen. Beste klubb er den med mest poeng.

6.3.1. Dersom synkronpar dannes med to utøvere som representerer to forskjellig klubber vil de dele poengene i konkurransen om beste klubb.

7. Krav til anlegg

7.1. Anlegget må være ifølge reglene til FINA og i god stand.

7.1.1. Anlegget godkjennes av NSF, ved Stuputvalget minimum 1år før arrangementet.

7.2. Tårnkonkurransen skal avholdes i anlegg som inneholder: 5meter, 7,5meter og 10meter.

7.3. Synkronkonkurransene skal avholdes i anlegg som inneholder:

7.3.1. Svikt - 2 parallelle 3 meter sviktbrett.

7.3.2. Tårn - 5meter, 7½meter og 10meter.

8. Mesterskapskomité

Det nedsettes en NM komité på hvert svømmeting, som jobber med NM-er i løpet av tingperioden.

Denne komiteen skal koordinere mesterskapene og påse at alt er i orden i hht Mesterskapsregler og Mesterskapshåndboken.

9. Appell komite

9.1. Velges på teknisk møte, består av representant fra arrangør klubb + representant fra annen klubb og i tillegg Leder for «Lov og dommerutvalget» (pr telefon)

For flere krav og regler ang Norgesmesterskapet for Senior se Mesterskapshåndboken og NSFs kontrakt ved Norske Stupmesterskap.



JUNIORMESTERSKAP

Generelle regler:

10. Krav

- 10.1. NM-junior krav beregnes ut fra 70% av landslagskravet for alle klassene. Kravet må være oppnådd i et approbert stevne.
- 10.2. Krav til utøver:
 - 10.2.1. Utøver må være tilsluttet en klubb godkjent av NSF og ha betalt startlisens for konkurransenåret.
 - 10.2.2. Det konkurreres i alle FINAs Age-groups.
 - 10.2.2.1. Age-group (Gruppe) A (16, 17 eller 18 år innen 31.desember, konkurransenåret)
 - 10.2.2.2. Age-group (Gruppe) B (14 eller 15 år innen 31.desember, konkurransenåret)
 - 10.2.2.3. Age-group (Gruppe) C (13 år innen 31.desember, konkurransenåret)

Ellers se NSF's lover og regler.

11. Øvelser

Det konkurreres i følgende øvelser:

11.1. **Gruppe A (jf. FINA DAG 3.1)**

- 11.1.1. **Jenter sviktstup 1m:**
Programmet består av ni (9) forskjellige stup.
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.0.
Fire (4) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.1.2. **Jenter sviktstup 3m:**
Programmet består av ni (9) forskjellige stup.
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.5.
Fire (4) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.1.3. **Jenter tårnstup – 5m – 7½ m – 10m:**
Programmet består av åtte (8) forskjellige stup.
Fire (4) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 7,6.
Fire (4) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
NB! I programmet må 5 grupper være representert.
- 11.1.4. **Gutter sviktstup 1m:**
Programmet består av ti (10) forskjellige stup.
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.0.
Fem (5) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.1.5. **Gutter sviktstup 3 m:**
Programmet består av ti (10) forskjellige stup.
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.5.
Fem (5) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.1.6. **Gutter tårnstup – 5m – 7½m – 10m:**
Programmet består av ni (9) forskjellige stup.
Fire (4) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 7,6.



Fem (5) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.

NB! I programmet må alle seks gruppene være representert.

11.2. **Synkron**

11.2.1. Gruppe A, B og C kombineres i synkronstup 3 m. Gruppe A og B kombineres i synkronstup 10 meter

11.2.2. **Jenter og gutters program i 3m synkronstup.**

11.2.2.1. Konkurransen består av fem (5) stup. To (2) runder med stup som har v.g. på 2.0, og tre (3) runder uten begrensning av v.g.

11.2.2.2. I programmet må minst 4 ulike grupper være representert.

11.2.2.3. I synkron kan utøverne komme fra 2 forskjellige klubber

11.2.3. **Jenter og gutters program i tårn (5m -7,5m – 10m) synkronstup**

11.2.3.1. Konkurransen består av fem (5) stup. To (2) runder med stup som har v.g. på 2.0, og tre (3) runder uten begrensning av v.g.

11.2.3.2. I programmet må minst 4 ulike grupper være representert

11.2.3.3. I synkron kan utøverne komme fra 2 forskjellige klubber

11.3. **Synkron Mixed**

11.3.1.1. Gruppe A, B og C kombineres i mixed synkronstup 3m. Gruppe A og B kombineres i mixed synkronstup tårn

11.3.2. **Mixed program i 3m synkronstup.**

11.3.2.1. Laget skal bestå av to (2) stupere. En (1) gutt og en (1) jente.

11.3.2.2. Konkurransen består av fem (5) stup. To (2) runder med stup som har v.g. på 2.0, og tre (3) runder uten begrensning av v.g.

11.3.2.3. I programmet må minst 4 ulike grupper være representert.

11.3.2.4. I synkron kan utøverne komme fra 2 forskjellige klubber

11.3.3. **Mixed program tårn (5m – 7,5m – 10m)**

11.3.3.1. Laget skal bestå av to (2) stupere. En (1) gutt og en (1) jente.

11.3.3.2. Konkurransen består av fem (5) stup. To (2) runder med stup som har v.g. på 2.0, og tre (3) runder uten begrensning av v.g.

11.3.3.3. I programmet må minst 4 ulike grupper være representert.

11.3.3.4. I synkron kan utøverne komme fra 2 forskjellige klubber

11.4. **Gruppe B (jf. FINA DAG 3.2)**

11.4.1. **Jenter sviktstup 1m:**

Programmet består av åtte (8) forskjellige stup.

Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.0.

Tre (3) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.

11.4.2. **Jenter sviktstup 3m:**

Programmet består av åtte (8) forskjellige stup.

Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.5.

Tre (3) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.

11.4.3. **Jenter tårnstup 5m - 7½m – 10m:**

Programmet består av syv (7) forskjellige stup.

Fire (4) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 7,6.

Tre (3) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.

NB! I programmet må 5 grupper være representert.



- 11.4.4. **Gutter sviktstup 1m:**
Programmet består av ni (9) forskjellige stup.
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.0.
Fire (4) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.4.5. **Gutter sviktstup 3m:**
Programmet består av ni (9) forskjellige stup.
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.5.
Fire (4) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.4.6. **Gutter tårnstup 5m - 7½m - 10m:**
Programmet består av åtte (8) forskjellige stup.
Fire (4) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 7,6.
Fire (4) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
NB! I programmet må 5 grupper være representert.
- 11.5. **Gruppe C (jf. FINA DAG 3.3)**
- 11.5.1. **Jenter sviktstup 1m:**
Programmet består av syv (7) forskjellige stup.
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.0.
To (2) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.5.2. **Jenter sviktstup 3m:**
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.5.
To (2) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.5.3. **Jenter tårnstup 5m og 7½m:**
Fire (4) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 7,6.
To (2) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.5.4. **Gutter sviktstup 1m:**
Programmet består av åtte (8) forskjellige stup.
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.0.
Tre (3) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.5.5. **Gutter sviktstup 3m:**
Programmet består av åtte (8) forskjellige stup.
Fem (5) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 9.5.
Tre (3) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.
- 11.5.6. **Gutter tårnstup 5m - 7½m:**
Programmet består av syv (7) forskjellige stup.
Fire (4) stup velges fra forskjellige grupper og sammenlagt v.g. skal ikke overstige 7,6.
Tre (3) forskjellige stup fra ulike grupper uten begrensning av v.g.

12. Premiering

- 12.1. Det deles ut: Gull, Sølv og Bronse i alle klassene. (11.1-11.5)
- 12.2. Det deles ut bestemanns-premie i alle klassene og beste klubb.
- 12.2.1. Bestemanns-premie beregnes ut fra følgende formel:
poengsum fra 1m deles på antall stup + poengsum fra 3m deles på antall stup + poengsum fra tårn deles på antall stup.
- 12.2.2. Beste klubb beregnes ut fra følgende formel:
1pl = 7p, 2pl = 5p, 3pl = 4p, 4pl = 3p, 5pl = 2p, 6pl = 1p
Alle 1.-6.plass resultater regnes ut og legges sammen. Beste klubb er den med mest poeng.



13. Krav til anlegg

- 13.1. Anlegget må være ifølge reglene til FINA og i god stand.
 - 13.1.1. Anlegget godkjennes av NSF, ved Stuputvalget minimum 1år før arrangementet.
- 13.2. Stuptårnet bør inneholde: 5meter, 7½ meter og 10meter.
- 13.3. Synkronkonkurransene skal avholdes i anlegg som inneholder:
 - 13.3.1. Svikt - 2 parallelle 3 meter sviktbrett.

14. Arrangementskomité

Det nedsettes en NM komité på hvert svømmeting, som jobber med NM-er i løpet av tingperioden. Denne komiteen skal koordinere mesterskapene og påse at alt er i orden i hht

15. Appell komite

- 15.1. Velges på teknisk møte, består av representant fra arrangør klubb + representant fra annen klubb og i tillegg Leder for «Lov og dommerutvalget» (pr telefon)

For flere krav og regler ang Norgesmesterskapet for Senior / Junior, se Mesterskapshåndboken og NSFs kontrakt.

Stuputvalget