

Tripp - trapp – konkurranse

(Oppdatert 14.12.2017)

Klasseinndeling

Klasse F (<i>Oppvisningsklasse 9 år</i>)	
Valgfri høyde	
3 hopp/stup	tre valgfrie hopp eller stup, fra valgfri høyde, i valgfri posisjon. Samme hopp/stup kan utføres flere ganger.
Kommentar	<i>9 år (konkurransåret) Alle skal premieres likt, og det skal ikke settes opp noen rangert resultatliste for disse konkurransene. Stuperen kan kun delta i egen region.</i>

Klasse E (Jenter)	
Svikt	
100c/b	forlengs hopp i kroppering eller knekk
200c/b	baklengs hopp i kroppering eller knekk
+ 3	valgfrie stup (Offisielt FINA eller sitte/fallstup)
Tårn	
100	forlengs hopp, posisjonen er valgfri
200	baklengs hopp, posisjonen er valgfri
+ 2	valgfrie stup (Offisielt FINA eller sitte/fallstup)
Kommentar	<i>10 år (konkurransåret) Alle skal premieres likt, og det skal ikke settes opp noen rangert resultatliste for disse konkurransene. Stuperen kan kun delta i egen region. Kun en kontingent uavhengig av antall øvelser.</i>

Klasse E (Gutter)	
Svikt	
100c/b	forlengs hopp i kroppering eller knekk
200c/b	baklengs hopp i kroppering eller knekk
+ 4	valgfrie stup (Offisielt FINA eller sitte/fallstup)
Tårn	
100	forlengs hopp, posisjonen er valgfri
200	baklengs hopp, posisjonen er valgfri
+ 3	valgfrie stup (Offisielt FINA eller sitte/fallstup)
Kommentar	<i>10 år (konkurransåret) Alle skal premieres likt, og det skal ikke settes opp noen rangert resultatliste for disse konkurransene. Stuperen kan kun delta i egen region. Kun en kontingent uavhengig av antall øvelser.</i>

Klasse D (Jenter)	
Svikt	
Til sammen 5 ulike stup (hopp eller fall-/sittestup kan benyttes)	
Plikt	3 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 5,4
Valgfrie	2 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad
Tårn (5 meter)	
101	forlengs stup, posisjonen er valgfri
401	innover stup, posisjonen er valgfri
+2	valgfrie stup (Offisielt FINA, hopp eller sitte/fallstup) fra 2 forskjellige grupper
Kommentar	11 år(konkurranseåret) 1-3 premiering, premier til alle, resultatliste. Stuper kan delta over hele landet.

Klasse D (Gutter)	
Svikt	
Til sammen 6 ulike stup (hopp eller fall-/sittestup kan benyttes)	
Plikt	3 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 5,4
Valgfrie	3 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad
Tårn (5 meter)	
101	forlengs stup, posisjonen er valgfri
401	innover stup, posisjonen er valgfri
+3	valgfrie stup (Offisielt FINA, hopp eller sitte/fallstup) fra min. 2 forskjellige grupper
Kommentar	

Klasse C (Jenter) (Age-group C program for jenter)	
Svikt (1 meter eller 3 meter, ikke kombinasjon)	
Til sammen 7 ulike stup	
Plikt	5 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 9,0 på 1m og 9,5 på 3m
Valgfrie	2 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad
Tårn (5 meter eller 7,5 meter)	
Til sammen 6 ulike stup	
Plikt	4 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 7,6
Valgfrie	2 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad
Kommentar	12-13 år (konkurranseåret) 1-3 premiering, 1/3 premiering (alle skal ha premie i 1.års C). Resultatliste. Stuper kan delta over hele landet.

Klasse C (Gutter) (Age-group C program for gutter)	
Svikt (1 meter eller 3 meter, ikke kombinasjon)	
Til sammen 8 ulike stup	
Plikt	5 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 9,0 på 1m og 9,5 på 3m
Valgfrie	3 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad
Tårn (5 meter eller 7,5 meter)	
Til sammen 7 ulike stup	
Plikt	4 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 7,6
Valgfrie	3 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad
Kommentar	

Klasse B (Jenter) (Age-group B program for jenter)	
Svikt (1 meter eller 3 meter, ikke kombinasjon)	
Til sammen 8 ulike stup	
Plikt	5 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 9,0 på 1m og 9,5 på 3m)
Valgfrie	3 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensning i vanskelighetsgrad
Tårn (5 meter, 7,5 meter eller 10 meter)	
Til sammen 7 ulike stup (fra 5 forskjellige grupper)	
Plikt	4 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 7,6
Valgfrie	3 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensning i vanskelighetsgrad
Kommentar	14-15 år (konkurransåret) 1-3 premiering. 1/3 premiering. Resultatliste. Stuper kan delta over hele landet.

Klasse B (Gutter) (Age-group B program for gutter)	
Svikt (1 meter eller 3 meter, ikke kombinasjon)	
Til sammen 9 ulike stup	
Plikt	5 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 9,0 på 1m og 9,5 på 3m)
Valgfrie	4 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad
Tårn (5 meter, 7,5 meter eller 10 meter)	
Til sammen 8 ulike stup (fra 5 forskjellige grupper)	
Plikt	4 ulike stup fra hver sin stupgruppe med vanskelighetsgrad på maks 7,6
Valgfrie	4 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad
Kommentar	14-15 år (konkurransåret) 1-3 premiering. 1/3 premiering. Resultatliste. Stuper kan delta over hele landet.

Åpen-klasse (Damer) (Senior-program)	
(1 meter, 3 meter eller tårn, ikke kombinasjon)	
5 valgfrie stup fra 5 forskjellige stupgrupper, uten begrensning i vanskelighetsgrad	
Kommentar: 11 år (konkurransåret, og eldre. 1-3 premiering. 1/3 premiering. Resultatliste. Stuper kan delta over hele landet.	

Åpen-klasse (Herrer) (Senior-program)	
(1 meter, 3 meter eller tårn, ikke kombinasjon)	
6 valgfrie stup fra 5 forskjellige stupgrupper, uten begrensning i vanskelighetsgrad	
Kommentar: 11 år (konkurransåret, og eldre. 1-3 premiering. 1/3 premiering. Resultatliste. Stuper kan delta over hele landet.	

Synkron (3 klasser)	
Synk 1	
100/200	forlengs- eller baklengs hopp, posisjonen er valgfri
+2	valgfritt stup (Offisielt Fina)
Kommentar	10 år (konkurransåret) og yngre. Alle skal premieres likt, og det skal ikke settes opp noen rangert resultatliste for disse konkurransene. Stuperen kan kun delta i egen region. NB! Kun en kontingent uavhengig av antall øvelser.

Synk 2	
Plikt	2 stup med vanskelighetsgrad 2.0
Valgfrie	3 stup uten begrensning i vanskelighetsgrader.
Kommentar	<i>11 år (konkurransåret) til 15 år. 1-3 premiering, 1/3s premiering. Vanskeligheten på de to første stupene blir i likhet med de internasjonale reglene satt til 2.0 Alle stupene må ha samme stupnummer og samme posisjon for begge stupere. Minimum 3 stupgrupper må benyttes. Synkronkonkurransene skal arrangeres på svikt dersom det er arrangementsmessig mulig, hvis ikke arrangeres de på tårn.</i>
Synk åpen	
Plikt	2 stup med vanskelighetsgrad 2.0
Valgfrie	3 stup uten begrensning i vanskelighetsgrader.
Kommentar	<i>16 år og eldre. Vanskeligheten på de to første stupene blir i likhet med de internasjonale reglene satt til 2.0 Alle stupene må ha samme stupnummer og samme posisjon for begge stupere. Minimum 3 stupgrupper må benyttes. Synkronkonkurransene skal arrangeres på svikt dersom det er arrangementsmessig mulig, hvis ikke arrangeres de på tårn.</i>

Stevnestruktur

1. Arrangeres 4 rene Tripp Trapp stevner i året
2. 1 høst i vest og 1 høst i øst
3. 1 vår i vest og 1 vår i øst
4. Vest kan delta i stevner i Øst og motsatt, med de begrensningene listet nedenfor.
5. Finalen arrangeres 1 gang i året i november/desember.

Startlisens og forsikring

Alle deltagere fra og med 11 år, må ha startlisens og ulykkesforsikret.

Utførelse

1. Armene skal være ned langs siden i alle hoppene
2. Armene skal være i koplet posisjon, over hodet, i alle stupene

Konkurransinformasjon

3. Vanskelighetsgraden teller i alle klassene
4. I klasse E – D svikt kan stupene utføres på: 1 meter **eller** 3 meter **eller** kombinasjon av 1 meter og 3 meter.
5. Klasse E kan stupe 3 meter i tårnøvelsen dersom stuperen ikke kan alle stupene på 5 meter. NB! Dette gjelder ikke Landsfinalen.
6. I klasse E kan sitte eller fallstup, forlengs eller baklengs, benyttes..
7. I alle klassene kan hopp forlengs eller baklengs, hopp forlengs eller baklengs med skru eller fallstup forlengs eller baklengs, benyttes. Dette gjelder ikke landsfinalen.
8. Ingen stup eller hopp kan gjentas og vanskelighetsgraden teller for alle stup og hopp. (For sitte/fallstup, hopp og 3m fast se tabell under)
9. Synkron klasse 1 kan stupe fast 3 meter i synkronøvelsen hvis dette finnes i anlegget.
10. Utøverparet i synkron kan være fra forskjellige klubber.
11. Stuperne kan stille i forskjellige klasser svikt og tårn fra 13 år og oppover.

Opprykk (på respektiv høyde)

12. Stuperen skal minimum starte i den aldersklassen de hører hjemme.
13. Fra 13 år og oppover kan stuperne stupe i en høyere aldersklasse enn de tilhører.
14. Utøveren behøver ikke rykke opp i klassene før de er eldre enn aldersbegrensningen for den respektive Age-gruppen. (se tabell, alderen er den man fyller innen kalenderårets utgang det året tripp-trapp sesongen starter)
15. Deltakere i finale fra NM SR kan ikke stille i age group klasse i Landsfinalen på den høyde de har vært i NM SR finale på. Disse må konkurrere i åpen klasse på denne høyden.
16. En stuper kan kun rykke opp i klassene. (Har man stupt konkurranser i en klasse, kan man kun delta i denne klassen eller høyere). En stuper kan rykke opp i klassene når som helst.

Avgift

17. Startkontingent kr 200,- pr øvelse, for sen påmelding straffes med dobbel startkontingent.

Dommersystem

18. Alle dommere skal minimum være kretsdommere
19. Både 3 og 5 dommersystem kan benyttes

Klasse	Alder
F	U 10
E	10
D	11
C	12-13
B	14-15
Synk 1	10 - yngre
Synk 2	11- 15
Synk åpen	16- eldre

Innbydelsen

Innbydelsene skal være ute i god tid og minst en måned før stevnestart.

Bruk invitasjonsmal utgitt av Stuputvalget.

Stupprogram og tidsskjema kan varieres.

Vanskelighetsgrader

For ordinære stup gjelder de offisielle vanskelighetsgradene som er utgitt av FINA

For hoppene og fall-/sittestupene gjelder følgende vanskelighetsgrader:

Stupets nummer	1 M				3 M				3 M (fast)				5 M			
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
100	0,5	0,7	0,6		0,6	0,8	0,7		0,5	0,7	0,6		0,7	0,9	0,8	
010	0,9	0,7	0,8		1,0	0,8	0,9		0,9	0,7	0,8		1,1	0,9	1,0	
5101	0,8	1,0	0,9		0,9	1,1	1,0		0,8	1,0	0,9		1,0	1,2	1,1	
200	0,5	0,7	0,6		0,6	0,8	0,7		0,5	0,7	0,6		0,7	0,9	0,8	
020	0,7	0,9	0,8		0,8	1,0	0,9		0,7	0,9	0,8		0,9	1,1	1,0	
5201	0,8	1,0	1,1		0,9	1,1	1,0		0,8	1,0	0,9		1,0	1,2	1,1	

Skjemaer

Sendes helst inn på Divecalc, ellers brukes det vanlige stupskjemaer som er tilpasset Tripp-trapp.