

Tripp-Trapp Finalen

(Oppdatert 11.01.18)

Klasse D (Jenter)	
Svikt	
Til sammen 5 ulike stup	
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	<i>11 år(konkurranseåret) 1-3 premiering, premier til alle, resultatliste. Stuper kan delta over hele landet.</i>

Klasse D (Gutter)	
Svikt	
Til sammen 6 ulike stup	
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
<i>11 år(konkurranseåret) 1-3 premiering, premier til alle, resultatliste. Stuper kan delta over hele landet.</i>	

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

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	2 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad	Valgfrie	3 ulike stup fra hver sin stupgruppe, uten begrensninger i vanskelighetsgrad
Kommentar	12-13 år (konkurransåret) 1-3 premiering, 1/3 premiering (alle skal ha premie i 1.års C). Resultatliste. Stuper kan delta over hele landet.		

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	
Synk 2	
Plikt	2 stup med vanskelighetsgrad 2.0
Valgfrie	3 stup uten begrensning i vanskelighetsgrader.
Kommentar	<i>11 år (konkurransåret), til 15. 1-3 premiering. 1/3 premiering. Resultatliste. Stuper kan delta over hele landet. 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>

Generelt

Approbering

1. Følgende klasser i Tripp-trapp Finalen er approbert: D, C, B, Åpen, Synk 2, og Synk åpen
2. Alle deltagere må ha startlisens
3. **Utøverne kan delta fra det året de fyller 11. (ihht. barne og idrettsbestemmelsene, se svømming.no for mere informasjon)**

Utførelse

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

Konkurransinformasjon

6. Klubbene deltar med så mange utøvere de ønsker
7. Vanskelighetsgraden teller i alle klassene

8. Finale klasse D-B, samt synk 2 og synk åpen
9. Ikke lov å stupe 3m fast i finalen
10. I klasse D svikt kan stupene utføres på 1m eller 3m eller kombinasjon av 1m og 3m.
11. I Synkro 2 og synk åpen, må alle stup forover gjøres med full sats.
12. Utøverparet i synkro kan være fra forskjellige klubber
13. Stuperne kan stille i forskjellige klasser svikt og tårn fra 13 år og oppover.

Opprykk (på respektiv høyde)

14. Stuperen skal starte i den klassen de hører hjemme eller høyere (kun mulig fra 13 år og oppover).
15. Har man stupt konkurranse i en klasse kan man kun delta i denne klassen eller høyere
16. 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.
17. 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.

Premiering

18. Premier for 1. – 3. plass, samt 1/3 dels premier
19. På grunn av Barneidrettsbestemmelsene skal alle barn til og med 12 år motta premiering(deltakerpremie).
20. Beste klubb beregnes ut i fra følgende formel: 1pl=7p,2pl=5p,3pl=4p,4pl=3p,5pl=2p,6pl=1p
21. Startkontingent kr 200,- pr øvelse, for sen påmelding straffes med dobbel startkontingent.

Dommersystem

22. Alle dommere skal minimum være kretsdommere. Dommerantrekk skal være hvitt.
23. 5 dommersystem skal benyttes i finalen.
24. Det er krav til forbundsdommere i panel der landslagskrav oppnås. Henstiller til å sette opp forbundsdommere i panel der dette blir etterspurt.
25. Primært skal det være en dommer fra hver klubb representert i hver konkurranse.
26. Dommere skal være forberedt og skal være bevisst på regler, disse ligger på nett under svømming.no/stup/regler

Klasse	Alder
D	11
C	12-13
B	14-15
Synk 2	11- 15
Synk åpen	16- eldre

Avgjørelser

Appell komite

Det skal nedsettes en komite bestående av 2 representanter fra klubbene + en representant fra STU.

Ingen avgjørelser skal tas uten at appell komiteen involveres.(Dette gjelder ikke dommer avgjørelser i konkurransen)

Innbydelsen

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

Bruk invitasjonsmal utgitt av Stuputvalget.

Stupprogram og tidsskjema kan varieres.

Oppfordrer arrangør til også å finne alternative billige overnattingsmuligheter.

Vanskelighetsgrader

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

Skjemaer

Skal sendes inn på divecalc..