

# Dømming av stupskolen

Progresjon & Optimal mestring

Kompetansehelgen  
2019

# Stupdømming

- Det er teknikken og elegansen i følgende faser som skal dømmes:
  - Utgangsstillingen, tilløp og sats
  - Avgangen
  - Luftferden
  - Nedslaget

# Stupdømming

Dømming skal skje etter følgende skala fra 0 - 10.

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Utmerket stup           | 10      |
| Veldig godt stup        | 8½ – 9½ |
| Godt stup               | 7 – 8   |
| Tilfredsstillende stup  | 5 – 6½  |
| Mangelfullt utført stup | 2½ – 4½ |
| Utilfredstillende stup  | ½ – 2   |
| Helt mislykket          | 0       |

# Stupdømming (Utgangsstillingen)

- I utgangsstilling skal kroppen være strak, hode oppreist og armene strake i valgfri posisjon.

## Stup uten tilløp

- Når man utfører et stup uten tilløp må føttene være i kontakt med sviktbrettet eller tårnet til avgangen.

## Stup med tilløp

- I stup med tilløp er utgangsstillingen inntatt når stuperen er klar til å ta det første tilløpsskrittet.
- Tilløpet skal være jevnt, estetisk og kontinuerlig (uten rykk og stopp) fram til enden av brettet eller plattformen. Siste steget skal være på en fot. Det er ikke lov å stoppe tilløpet, for deretter å fortsette.

## Stupdømming (Avgangen)

- Avgangen i forlengs og reverserte stup kan utføres stille eller med tilløp etter stuperens ønske. Baklengs og innover stup må tas som stille stup.
- Avgangen fra brettet skal være samtidig med begge føttene fra brettet. I reverserte stup fra plattformen er avgang på en fot tillatt.
- Satsen skal være dristig, høy og trygg, fra enden av brettet eller plattformen.

## Stupdømming (Luftferden)

- Det må være trygg lengde, og om stupet er borti med hendene eller føttene så skal det ikke godkjennes.
- I stupkonkurranser slås det hardt ned på farlig stuping.

# Stupdømming (Luftferden)

## Strak – posisjon A

- I strak posisjon skal kroppen ikke være bøyd i hoften eller i kneledd. Føttene skal være sammen og vristene strukket, Armføringen er valgfri.
- Skru må ikke tas synlig fra brettet eller plattformen.

## Knekk – posisjon B

- I knekk posisjon skal kroppen være bøyd i hoften, mens knær og vrister skal være strukket og føttene holdes sammen. Armføringen er valgfri.

## Kroppert – posisjon C

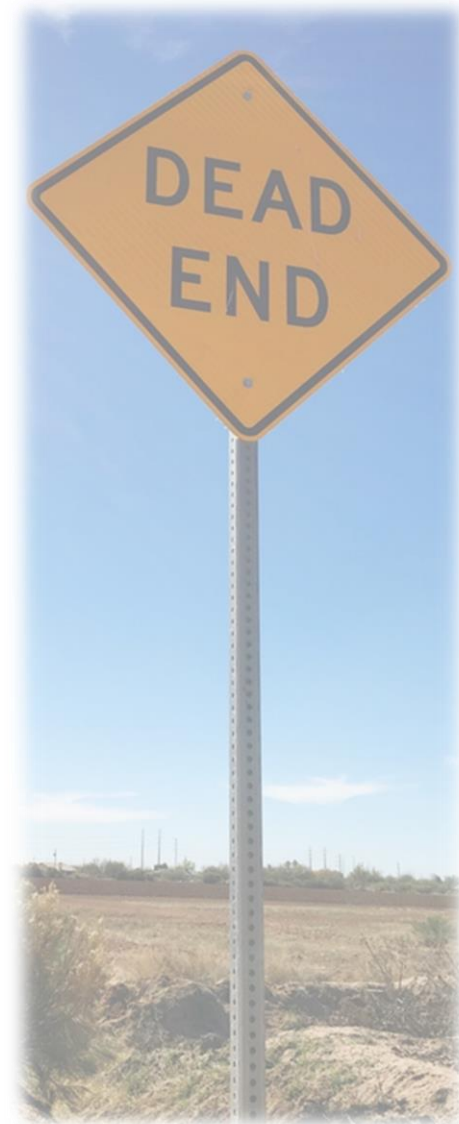
- I kroppert posisjon skal kroppen være kompakt, med bøy i knærne og hoftene, knærne og føttene nære hverandre innenfor bredden av skuldrene. Hendene skal være på leggende og vristene skal være strukket.

# Stupdømming (Nedslaget)

- Nedslaget skal i alle stup være loddrett eller nesten loddrett, uten skru. Kroppen skal være strak, vristene strukket og føttene sammen. Dersom nedslaget er over eller under skal dommerne trekke etter eget skjønn.
- I nedslag med hodet først skal armene være strukket mot vannet i strak linje med kroppen. Hendene skal holdes sammen.
- I nedslaget med føttene først skal armene holdes strake langs siden tett inntil kroppen, uten bøying i albue.
- Et stup er avsluttet når hele kroppen er under vannflaten.

# Krav til Opprykk

- Alle øvelser i Stupskolen har kort beskrivelse av hva som kreves for å få øvelsen godkjent, men i tillegg til det er det viktig å fokusere på følgende:
  - Trygghet (trygg avstand til brettet)
  - Stabilitet (gjentatte repetisjoner av god kvalitet)
  - Fiksering og stramming
  - Høyde (dersom det er avsats)
- Noen ganger kan det være teknikken som ikke er god nok, andre ganger fysiske forutsetninger, men ettersom alle stup bygger på elementer fra basis-øvelser (som alt i stupskolen er), er det svært viktig å ikke gå for fort frem, da det kan føre til at det stopper opp i utviklingen eller i verste fall føre til skader senere.







DAVE GRANLUND © METRO WEST DAILY NEWS  
[www.davegranlund.com](http://www.davegranlund.com)

