



Välkommen till

HOPPCUPEN 2023

En tävling i hemmabassängen

Våga hoppa lite mer

**En motivator att på träning hoppa dina
svåraste tävlingshopp**

**Du får flera försök – där din förening
bestämmer när ni skall utföra varje
hoppgrupp**

Tag chansen och var med nu!



Hoppcupen 2023

Inbjudan till alla VSSF klubbar

Period	Fokus	Hoppgrupp	Serie	Klasser
Vecka 1 – 17 2023 1 januari – 30 april	Framåt rotationer	100, 400, 5100, 10	4 hopp på valfri höjd	Nybörjare FI/Po 2009 o.ä, 2010 o.y. Ordinarie FI/Po 2009 o.ä, 2010 o.y.
	Bakåt rotationer	200, 300, 5200, 20	4 hopp på valfri höjd	Nybörjare FI/Po 2009 o.ä, 2010 o.y. Ordinarie FI/Po 2009 o.ä, 2010 o.y.

Resultatet via VSSF:s hemsida när samtliga resultat inskickade, senast vecka 22. För yngre klasser redovisas resultat i bokstavsordning för äldre enligt ranking.

Båda fokusområden görs under perioden v 1–17 efter varandra i valfri ordning enligt följande:

- 4 valfria hopp
- i valfri stilart
- för fokusetts angivna hoppgrupper
- på valfri höjd
- med 1-domarsystem / bedömning

Nybörjar klass:

Godkända höjder är 1m svikt samt 3m svikt eller 3m plattform. Minst ett fothopp eller fall skall användas.

Ordinarie klass:

Godkända höjder är 1 och 3 svikt samt 5, 7 och 10m plattform. I ordinarie klass får fothopp och fall ej användas.

För alla klasser gäller att samma hopp kan återupprepas på olika höjder, samma hopp kan genomföras i annan stilart på samma höjd. Hoppen kan göras vid flera tillfällen under perioden, bästa av varje hopp räknas. DD enligt FINA och nationell tabell.

OBS! ansvarig tränare borgar för att allt går rätt till!

Tränaren / klubben rapporterar in föreningens alla resultat senast vecka 18, första veckan i maj, i bifogat digitala EXCEL-ark till almasimhopp@gmail.com

Ingen för-anmälan behövs – resultatansmälan utgör även anmälan.

Startavgift: Sek 100/pp för hela tävlingen, vill man bara delta på ett fokusområde är det samma pris. Maxpris för varje förening är sek 2000.

Ett debiteringsunderlag tas fram efter alla omgångar, avgiften betalas in till VSSF BG: 724-0088.



Pris:

2 priser i form av presentcheck lottas ut efter avslutad tävling för varje fokusområde. En till nybörjare och en till ordinarie.

Nationell tabell

Kod	1m	3m
100a	1,0	1,1
100b	1,2	1,3
100c	1,1	1,2
200a	1,1	1,2
200b	1,3	1,4
200c	1,2	1,3
010a		1,2
010b	1,0	1,1
010c		1,2
020a	1,2	1,3
020b	1,2	1,3
020c	1,2	1,3
5101a	1,2	1,3
5101b*	1,3	1,4
5102a*	1,3	1,4
5201a*	1,2	1,3
5021a*	1,2	1,3

*5101 fothopp framåt m ½ skruv, 5102 fothopp framåt m 1 skruv, 5201 fothopp bakåt m ½ skruv, 5021 fall bakåt m ½ skruv

FINA

https://www.fina.org/sites/default/files/2017-2021_diving_16032018.pdf

Se sida 28 och framåt