



VÄLKOMMEN TILL HOPPCUPEN*

En tävling i hemmabassäng! Våga hoppa lite mer.
En motivator att på träning hoppa dina svåraste tävlingshopp.
Du får flera försök på dig, perioden är två veckor.

**För att stärka simhoppstävlandet i distriktet, speciellt under pandemin, med hopp om mer simhopp.*

Period	Fokus	Hoppgrupp	Serie	Klasser
1 - Vecka 41-42	Framåt rotationer	100, 400, 10	3 hopp valfri höjd	Nyborjare FI/Po 06 o.ä, 07 o.y. Ordinarie FI/Po 06 o.ä, 07 o.y.
2 - Vecka 45-46	Bakåt rotationer	200, 300, 20 (Ny även 100)	3 hopp valfri höjd	Nyborjare FI/Po 06 o.ä, 07 o.y. Ordinarie FI/Po 06 o.ä, 07 o.y.
3 - Vecka 49-50	Skrivar	5000 (Ny även 100/200)	3 hopp valfri höjd	Nyborjare FI/Po 06 o.ä, 07 o.y. Ordinarie FI/Po 06 o.ä, 07 o.y.

Under perioderna som består av 2 veckor görs:

- 3 valfria hopp,
- i valfri stilart,
- inom per period angivna hoppgrupper,
- på valfri höjd,
- med 1-domarsystem / bedömning.

Nyborjar klass:

Godkända höjder är 1m svikt samt 3m svikt eller 3m plattform. I nyborjarklass skall minst ett fothopp eller fall användas. I period 2 kan fothopp framåt väljas som ett av de tre hoppen. I period 3 kan fothopp framåt eller bakåt användas som ett av de tre hoppen.

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 inom 5 dagar efter perioden är över i bifogat digitala EXCEL-ark till simhopp@sikdelfin.se

Resultatet efter varje deltävling redovisas via VSSF's hemsida. Prisutdelning för hoppcupen sker under våren 2021 då den sista deltävlingen avgjorts. Rätt att delta har alla simidrottsföreningar som är anslutna till VSSF.

Åldersklasser: 06 o.ä, 07 o.y. Ordinarie respektive Nyborjare. Pojkar och flickor tävlar för sig.
Startavgift : 100kr/pp för hela tävlingen, vill man bara delta på viss del är det samma pris.

Ett debiteringsunderlag tas fram efter alla omgångar, avgiften skall sedan betalas in av klubben till VSSF BG: 724-0088. Avgifterna kommer användas till tävlingsledningsavgift samt priser.

Ingen för-ANMÄLAN behövs resultatrapporteringen utgör även anmälan.

Tävlingsledare 2020-2021 SIK Delfin, Emrik Laveno Ling, simhopp@sikdelfin.se



VÄLKOMMEN TILL HOPPCUPEN*

Bilaga

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