

Tripp Trapp 3 Stavanger svømmehall 31 august- 01 september 2019

Her inviteres alle stupere født i 2010 eller tidligere til å delta uavhengig av nivå. Stevnet er en rekrutteringskonkurranse med deltakere fra de fleste stupklubbene i Norge. Det er ingen egenandel for å delta, men en må ha betalt lisens til NSF. Dette ordner klubben på vegne av stuper, men må betales av hver enkelt. Kr 350 for 9-12 år 2007-2010/ kr 750 for 13 år-> 2006->/ kr 0 under 9 år 2011 eller tidligere. De fleste ha allerede betalt i vår samtidig med kontingent og treningsavgift. Lisens betales 1 gang per år og gjelder også forsikring. Er det noen som ikke har betalt og melder seg på får dere informasjon. Håper flest mulig blir med. **Påmelding via SPOND senest innen mandag 26 august.**

Program se neste side – det vil komme mer informasjon etter endelig påmeldingsfrist. Vi vil også til å komme til å trenge hjelp fra foreldre denne helgen. Informasjon kommer senere.

Tripp Trapp 3 Stavanger svømmehall

PROGRAM OG TIDSSKJEMA

LØRDAG 31. august 2019				
Kl.0800-10.00		Trening		
Kl.10.10		Innmarsj		
Kl.10.15-17.00		Konkurranser		
TID	KLASSE	KJØNN	HØYDE	PROGRAM
10:10				Innmarsj/ trening
	Kl C	Jenter+Gutter	Svikt (1m/3m)	5+2/5+3 (Plikt: maks 9,0/9,5 på 1m/3m; Valgfri: ingen begrensninger i vansk.gr.)
	Åpen Kl.	Damer + Menn	Svikt (1m/3m)	5/6: (alle fra forskjellige grupper; ingen begrensninger i vansk.grad)
	Kl B	Jenter+gutter	Tårn	4+3/4+4 (Plikt: maks 7,6; Valgfri: ingen begrensninger i vansk.gr.)
	Kl E	Jenter+Gutter	Svikt	100c/b, 200c/b, + 3/4 valgfrie stup (J/G) (Offisielt FINA eller sitte/fallstup)
	Kl F	Jenter+Gutter	Valgfri	3 hopp eller stup. (Samme stup/hopp kan gjentas.)
	Kl D	Jenter+Gutter	Tårn 5m	101, 401, + 2/3 valgfrie stup (Offisielt FINA, hopp eller sitte/fallstup fra 2 forskjellige grupper)
	Synk I	Jenter+Gutter	Tårn	100/200 + 2 v.frie
	Synk II	Jenter+Gutter	Tårn	2+3 (plikt: 2,0; valgfri: ingen begrensninger i vansk.grad)
18:00				Bankett
SØNDAG 01 september 2019				
Kl.08.00-09.45		Trening		
Kl.09.45-15.00		Konkurranser		
TID	KLASSE	KJØNN	HØYDE	PROGRAM
10:00	Synk Åpen	Mixed	Tårn	2+3 (plikt: 2,0; valgfri: ingen begrensninger i vansk.grad)
	Kl D	Jenter+Gutter	Svikt	3+2/3+3 (Plikt: 3 ulike stup fra hver stupgruppe, maks 5,4; Valgfri: 2/3 ulike stup fra hver stupgruppe, ingen begrensninger i vansk.gr.)
	Kl C	Jenter+Gutter	Tårn	4+2/4+3 (Plikt: 4 ulike stup fra hver stupgruppe, maks 7,6; Valgfri: 2/3 ulike stup fra hver stupgruppe, ingen begrensninger i vansk.gr.)
	Kl B	Jenter+Gutter	Svikt (1m/3m)	5+3/5+4 (Plikt: maks 9,0/9,5 på 1m/3m) Valgfri: ingen begrensninger i vansk.gr.)
	Åpen Kl.	Damer+ menn	Tårn	5/6 v.frie stup
15:00	Slutt			

Klasse E kan i tårnkonkurransen stupe fra 3 meter hvis de ikke har alle stupene på 5 meter.

Det beregnes 15 minutters trening mellom konkurransene.

Gjør forbehold om endringer i programmet.

Banketten lørdag ettermiddag/kveld i Rosenberg Idrettshall.

Forklaring klasser: F:2010 9 år, E:2009 10 år, D:2008 11 år, C:2007/2006 12/13 år, B:2005/2004 14/15 år