

Invitasjon til  
**TRIPP-TRAPP KONKURRANSE**



Stevne nr: 3  
Stevne dato: 30-31 jan 2010  
Stevnested: Sentralbadet, Bergen  
Arrangør: Bergen Stupeklubb

Velkommen til Bergen for sesongens tredje Tripp Trapp

- Svømmehall:** Sentralbadet, Bergen
- Stupanlegg:** 2x1m, 2x3m og 5m
- Startbetingelser:** Deltagerne må være tilsluttet en klubb, godkjent av NSF. De som er under 10 år (konkurransåret) skal stille i klasse H. De som er over 10 år eller mer skal stille i klassene G – Senior. Ellers gjelder NSF's lover og generelle regler.
- Kontaktperson:** Alle spørsmål rettes til: Susanne G. Johnson  
susanne.grodem.johnson@gmail.com
- Premiering:** Alle i klasse F blir premiert likt. I klasse E – Senior og i Synkronklassene er det premie for 1. til 3. plass, samt 1/3 dels premiering. Premieutdeling finner sted etter hver konkurranse
- Påmelding:** **Påmeldingsfrist: 25/01-10**  
Påmelding på epost til: [pjoachim@online.no](mailto:pjoachim@online.no)
- Startkontigent:** Startkontigenten er kr 75,- pr øvelse. Etteranmelding kan godkjennes. Startkontigenten er da 150 kr Startkontigenten må betales for alle påmeldte som ikke er trukket før påmeldningsfristens utløp. Vennligst betal startkontigent /bankett til kontonr. **3624.19.91886**
- Stupskjema:** Stupskjema skal sendes eller leveres senest 24 timer før start. Stupskjema ønskes sendt inn som ferdig utfylt Divecalc-fil. (Skjemaene kan også sendes i andre format eller i papirformat.) Stupskjema sendes til: [pjoachim@online.no](mailto:pjoachim@online.no)
- Divecalc:** Divecalc-filen vil bli sendt ut i god tid før innleveringsfristen.
- Dommere:** Alle klubber må stille med minimum en dommer som minimum er godkjent kretsdommer. Dommere bør være til stede hele stevnet, og tilgjengelig til å dømme alle konkurransene. Dommerantrekket bør være hvitt. Minimum hvit t-skjorte. Påmelding av dommere skjer samtidig som påmeldingen av stupere.
- Overnatting:** Ta kontakt ved behov
- Mat:** Det blir salg av mat i hallen, og i direkte nærhet av hallen

**Bankett:** Lørdag klokken 19.00 – dansesal i Sentralbadet (kjelleren)

Aktiviteter på banketten:

- Gitar Hero /Singstar.
- Premieutdeling for lørdagens øvelser.
- Arrangert lek
- Mat og brus.

**Påmelding til banketten skjer samtidig som påmeldingen av stupere.**

**Priser:** Prisen for bespisning: Dette vil komme i cafeèn

Prisen for bankett: Kr.150,- pr pers.

**Møter:** Tidspunkt for dommermøte: Lørdag kl.10.30

Tidspunkt for trener- og ledermøte: Lørdag kl.10.30

**Åpning:** Åpning vil avholdes klokken: 15.30 på lørdag

Den vil inneholde: Innmarsj, presentasjon av klubbene, åpningstale og utmarsj.

**Klasser:** Det konkurreres i følgende klasser:

Individuelle: Klasse E, E, D, C, B og Senior for gutter og jenter.

Synkron: Klasse I og II for gutter og jenter.

For nærmere forklaring vises det til reglene for Tripp-trapp konkurransene.

**Tidsskjema:** Tidsskjema og programmet er kun veiledende og foreløpig. Endelig tidsskjema blir utarbeidet når påmeldingen foreligger.

## PROGRAM OG TIDSSKJEMA

LØRDAG 30.januar 2010				
Kl.09.15-11.00		Trening		
Kl.15.30		Innmarsj		
Kl.11.00-18.00		Konkurranser		
TID	KLASSE	KJØNN	HØYDE	PROGRAM
11.00	Kl E	Jenter+Gutter	Svikt	100c/b, 200c/b, + 3/4 valgfrie stup (J/G) (Offisielt FINA eller sitte/fallstup)
12.30	Kl D	Jenter+Gutter	Tårn	101, 401, + 2/3 valgfrie stup (Offisielt FINA, hopp eller sitte/fallstup fra 2 forskjellige grupper)
13.30	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.)
14.30	Kl B	Jenter+Gutter	Tårn	4+3/4+4 (Plikt: maks 7,6; Valgfri: ingen begrensninger i vansk.gr.)
16.30	Åpen klasse	Kvinner+Menn	Svikt (1m/3m)	5/6: (alle fra forskjellige grupper; ingen begrensninger i vansk.grad)
17.15	Synk I	Jenter+Gutter	3m	100/200 + 2 v.frie
17.15	Synk II	Jenter+Gutter	3m	2+3 (plikt: 2,0; valgfri: ingen begrensninger i vansk.grad)
SØNDAG 31.januar 2010				
Kl.08.00-09.30		Trening		
Kl.09.30-15.00		Konkurranser		
TID	KLASSE	KJØNN	HØYDE	PROGRAM
09.30	Kl E	Jenter+Gutter	Tårn	100, 200 + 2/3 valgfrie (Off. FINA eller sitte/fallstup)
10.45	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.)
11.45	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.)
12.30	Kl F	Jenter + Gutter	Valgfri	3 hopp eller stup. (Samme stup/hopp kan gjentas.)
13.15	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.)
14.00	Åpen klasse	Kvinner + Menn	Tårn	5/6 v.frie stup
15.00	Slutt			

Klasse F og 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.

Sendes til:  
 Paul Joachim Thorsen  
 Epost: pjoachim@online.no

## PÅMELDINGSSKJEMA

Dato: \_\_\_/\_\_\_ <<åååå>>

<b>Klubb:</b>						
<b>Kontaktperson:</b>			<b>Telefonnummer:</b>			
<b>Navn</b>	<b>Født:</b>	<b>Svikt</b>	<b>Tårn</b>	<b>Synk</b>	<b>Overnatt</b>	<b>Bankett</b>
<b>Andre</b>	<b>Leder</b>	<b>Dommer</b>	<b>Trener</b>	<b>Overnatt</b>	<b>Bankett</b>	

Dato/Sted: \_\_\_\_\_

Sign: \_\_\_\_\_