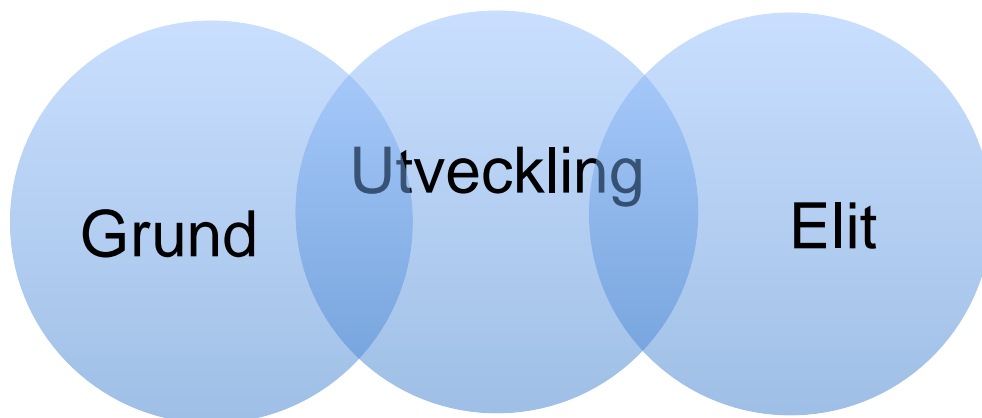


Nya Tävlingsformer

Grundstruktur Tävlingsformer



Tävlingar inom respektive kategori

Nuvarande tävlingar		
GRUND	UTVECKLING	ELIT
<p>Nationella tävlingar Nationellt simhoppsläger Ungdomshoppet Julklappshoppet</p> <p>Regionala tävlingar Trip Trap Dive of Hope Stadsmatchen Triangeltävling</p> <p>Lokala tävlingar Märkestagning - Svensk simhoppslinje</p>	<p>Mot Elit Gamma Cup Marginalen Bank Diving Cup Diving Lund Bergen Open</p> <p>Från Grund Riksdeltävling 1–3 Rikskampen Speedo Dive</p>	<p>Internationella tävlingar OS VM JVM FINA Diving Grand Prix World Cup EM EJM 8-Nationers Int. Youth Diving Meet NM/NJM</p> <p>Nationella tävlingar SM JSM USM</p>

Framtida tävlingar		
<p>Generella utgångspunkter för tävlingsförslagen: Dagstävlingar, mix av höjder, flexibel åldersindelning och svårighetsgrad, valfria hopp, variation, högre tempo, lag- och landträningstävlingar, bedömning av specifika simhoppsskvalitéer såsom sträckta fötter, rotationshastighet, täthet i pik etcetera samt möjlighet till tävling online</p>		
GRUND	UTVECKLING	ELIT
<p>E-C serie Lagtävling Landträningstävling Multigrensimhopp</p>	<p>B-A serie Utslagstävling Tävling utan inskickade hopplistor i förväg Skills competition SE style</p> <p>C-A serie Lagtävling Landträningstävling Multigrensimhopp</p>	

Lagtävling

Grundnivå och Utvecklingsnivå. Det går att anpassa utifrån befintligt seriesystem.

Syfte

Att möjliggöra för en hoppare som inte har en hel serie själv att få chans att delta i serietävling genom att utföra de hopp denne behärskar tillsammans med en eller flera medtävlande som behärskar andra hopp i samma serie eller samma hopp fast på olika höjd.

Upplägg

- 2–3 hoppare per lag
- Varje hoppare måste göra minst 2 hopp
- Mixade lag eller pojkar och flickor var för sig
- Med eller utan ålderskrav
- Kant, 1m och/eller 3m samt olika höga höjder
- Upplägget anpassas utifrån tävlingskategori
 - Grundnivån utgår från Riksdeltävling
 - Utvecklingsnivån utgår från FINA:s regelverk

Nivå 1 Grund

- Fothopp/Fall samt E-serie
- 2 hoppare per lag
- Utan ålderskrav
- Kant, 1m och/eller 3m
- Blandade lag (mixade, enbart pojkar eller enbart flickor)

Nivå 2 Grund

- D- och C-serie
- 2-3 hoppare per lag
- Utan ålderskrav
- 1m och/eller 3m respektive 5m
- Blandade lag (mixade, enbart pojkar eller enbart flickor)

Nivå 3 Utveckling

- A-, B- och C-serie
- 2-3 hoppare per lag
- Ålderskrav
- 1m och 3m samt höga höjder var för sig
- Pojkar/Flickor/Mixade var för sig

Multigrensimhopp

Grundnivå och Utvecklingsnivå.

Syfte

Att skapa ett tävlingsformat som håller ett högre tempo jämfört med det klassiska formatet. Simhoppstävling ska upplevas som mer lockande för publik och aktiva inte minst de ungdomar som upplever simhoppstävlingar som pressande eller långtråkiga.

Syftet är även att uppmuntra bra grundläggande tekniska färdigheter hos simhoppare genom att bryta ner simhopp till sina grunddelar och bedöma det istället för endas en helhetsbedömning på färdiga hopp.

Upplägg

- 5 stationer
- Utgångspunkt 3 övningar per station
- Minisvikt, 1m, 3m, 5m, plint till tjockmatta, torrsvikt samt handstående
- Bedömning generellt från 0–10

Alternativ 1 – Anpassat för Utvecklingsnivå

Station 1 Svikt 3m

Simhoppare föranmäler tre hopp ur olika hoppgrupper. Bedömning av denna station fungerar precis som en vanlig simhoppstävling.

Station 2 Plattform 5m

Nedslagsstation med tre fall: 010c, 010b, 020c. Domare ska döma baserat på vertikal landning, hållning vid nedslag och kvalitet på nedslag.

Förslag på alternativa övningar: 010a, 020a, 020b, 612, 622

Station 3 Plint till tjockmatta

Hoppa från en plint eller annan passande avsats och landa i en tjockmatta. Hoppen som ska genomföras är: 102c, 402c, 202c. Domare ska döma baserat på utgångsposition, explosivitet, och luftfärd.

Förslag på alternativa övningar: förövning 201c eller b, förövning 301c eller b, 302c, alla volthopp i pik och 102a.

Anpassa höjden på plinten efter svårighetsgrad på övningarna som valts.

Station 4 Torrsvikt

Tre övningar från en torrsvikt: 10 studs i följd med armsving, en sats som avslutas med ett fothopp och en studs kombination där simhopparen ska göra studs i rak, gruppering, pik, splitt och spagat två varv i följd. Domare ska döma baserat på balans, timing och höjd.

Förslag på alternativa övningar: studs baklänges med och utan armsving, studs på ett ben, sats med extra studs och sats utan armsving.

Station 5 Handstående

10 st. handstående från fast plint och avsluta genom att falla ner i en tjockmatta. Domare bedömer varje handstående 0–3 baserat på balans, kroppslinje och korrekt nedgång.

Förslag på alternativa övningar: huvudstående, handstående med baklänges uppgång.

Förslag på alternativa stationer

- Styrkestation. Olika styrkeövningar ska utföras. Maximalt antal eller maximal vikt en simhoppare klarar av motsvarar en viss poäng.
- Vertikalt hopp. Simhopparnas vertikala hopp mäts med laser eller på annat sätt. Höjden på hoppet motsvarar en viss poäng.
- Rörlighetsstation. Simhoppare ska visa upp sin rörlighet i pik, split och axlar. Hur långt varje simhoppare kommer i de olika positionerna mäts och omvandlas till poäng.

Alternativ 2 – Anpassat för Grundnivå

Station 1 Svikt 1m

Tre hopp: 101c, 401c, och 020c. Domare bedömer utförandet av hoppet i sin helhet. Ingen svårighetsgrad räknas.

Förslag på alternativa övningar: 100c, 200a, 010b, 201c, 102c.

Station 2 Svikt 3m

Tre hopp: 100c, 200a, och 010c. Domare bedömer utförandet av hoppet i sin helhet. Ingen svårighetsgrad räknas.

Förslag på alternativa övningar: 101c, 401c, 010b/a, 103c, 020a/c

Station 3 Minisvikt

Tre olika övningar: 101a, sittrullning bakåt i c och fothoppskruv framåt. Domare ska bedöma på stil i utgångsposition, luftfärd och landning.

Förslag på alternativa övningar: 100, 200, 010b, bomben framlänges eller baklänges, stående rullning bakåt i b.

Station 4 Plint till tjockmatta

Hoppa från en plint eller annan passande avsats och landa i en tjockmatta. Bomben baklänges, 100b och 102c. Domare ska döma baserat på utgångsposition, explosivitet och luftfärd.

Förslag på alternativa övningar: 200a/b/c, förövning 201c, förövning 301c, 202c och handstående överslag.

Anpassa höjden på plinten efter svårighetsgrad på övningarna som valts.

Station 5 Torrsvikt

Tre övningar: 10 studs framlänges, 5 studs baklänges 10 studs framlänges med gruppering i varannan studs. Domare ska döma baserat på balans, timing och höjd.

Förslag på alternativa övningar: Studs på ett ben, dubbelstuds som avlutas i ett 100c, sviktpress och stegsats.

Tävling utan inskickade fullständiga hopplistor

Utvecklingsnivå mot Elit.

Syfte

Att få hopparna att tänka mer taktiskt i upplägg av serier.

Upplägg

- Innan tävlingen skickar de in listor med första hoppet
- Inför varje runda får hopparen sen skriva in vilket hopp denne vill göra
- Tekniska möjligheter att smidigt kunna skicka in hoppen under pågående tävling
- En scoreboard där hopparen tydligt ser ställning och poäng för att taktiskt kunna välja hopp inför varje runda.
- En officiell FINA-serie ska utföras

Utslagstävling

Utvecklingsnivå mot Elit. Målgrupp A- och Seniorhoppare.

Syfte

Att skapa ett nytt format på en tävling för mer erfarna hoppare så de får en annan upplevelse och en kul förnyelse. Att tävla under nya former kan även göra en mer förberedd på situationer som man inte räknat med under en vanlig tävling.

Upplägg

- Man kör ett vanligt försök. Försöket fungerar sedan som en första sällning, så man får med rätt antal till själva utslagstävlingen.
- Då kan man enkelt lägga till utslagstävlingen som final i en redan befintlig tävling.

Alternativ 1

- 6 hoppare går till final. Utrymme för arrangören att modifiera antal utslagna per runda finns om man vill att fler ska vara i final.
- En till två åker ut per runda. Den med lägst sammanlagd poäng vid givet tillfälle åker ut.

Alternativ 2

- En officiell serie ska utföras och man måste representera alla hoppgrupper.
- Det går att använda fulla serier eller bara de obligatoriska hoppen i försöksrundan.
- Resultatet i försöket blir "lottningen" till utslagstävlingen och fungerar som en automatisk seedning där den som kommer först möter den som kommer sist o.s.v.
- I finalen används enbart de valfria hoppen.
- Finalen fungerar som ett vanligt cupsystem där hopparen gör ett hopp i en tävling en mot en. Den som vinner varje runda går vidare och möter den som vann i striden under. I denna form räknas enbart resultatet i den aktuella rundan i form av en strikt duell oavsett poäng i tidigare rundor.

Landträningstävling

Grundnivå och Utvecklingsnivå.

Syfte

Att tävla i alla olika moment i simhopp och bli bedömd i de olika momenten och inte bara helheten av ett hopp. Kan också bidra till ökad aktivitet då flera tävlingar pågår samtidigt.

Upplägg

- Klasser utifrån svårighetsgrad: lätt, mellan och svår med 7 stationer per klass.
- Klasser utifrån ålder: grund och utveckling med 4 stationer per klass.
- De aktiva anmäler sig till den klass som passar bäst utifrån utvecklingsnivå.
- En klass i taget tävlar.
- De tävlande börjar på olika stationer och roterar samtidigt till nästa.

Alternativ 1 - Svårighetsgrad

Lätt

1. Huvudstående på matta
Den tävlande ska gå upp fint i ett huvudstående, stå 10 sek och sedan gå ner i en gruppering med kontroll.
2. Grupperingslyft i ribbstolen
Den tävlande ska hänga rakt i ribbstolen, komma upp med benen i en gruppering. Så många lyft den tävlande kan på 1 minut.
3. Stående balans på ett ben med knät i 90 grader medan man blundar
Den tävlande ska stå på ett ben i 90 grader, händerna i sidan och blunda i 10 sek.
4. Sittande pik
Den tävlande ska visa en sittande pik med raka ben och händerna på fötterna.
5. 10 st Sittstuds på studs matta
Den tävlande ska göra 10 sittstuds i följd på studsmattan.
6. Kullerbyttor framåt i gruppering
Den tävlande ska göra 3 kullerbyttor framåt i följd och sen direkt ställa sig i korrekt hållning efter den tredje kullerbyttan.
7. Stående jägarvila
Den tävlande ska stå i 90 grader utan stöd mot vägg i en minut.

Mellan

1. Handstående framåt
Den tävlande ska snyggt komma upp i ett handstående framåt på avsats, stå i 3 sek och sedan fall med hållning ner till en tjockmatta 5 stycken.
2. Grupperingslyft med piksträckning i ribbstolen
Den tävlande ska hänga rak i ribbstolen, komma upp med benen i en gruppering och sträcka ut i en pik medan de sakta sänker ner. Så många lyft som möjligt på 1 minut
3. Stående balans på ett ben
Den tävlande ska stå på ett ben med andra benet i 90 grader för att sedan gå ut i flygplansposition och sedan tillbaka till startposition. 1 gång på varje ben.
4. Stående pik
Den tävlande ska stå med raka ben och gå ner i en stående pik med händerna runt benen.

5. Kombinationer på studs mattan
Den tävlande ska göra 7 olika övningar direkt efter varandra på studs mattan som bildar en kombination, t.ex. a, c, b, split, sitt, helskrub, helskrub
6. Imitationsövning
Den tävlande ska göra imitationsövning för 103c med sats.
7. Benböj
Den tävlande ska göra 10 stycken benböj på mark ner till 90 grader och upp igen.

Svår

1. Handstående bakåt
Den tävlande ska gå upp snyggt i ett handstående bakåt, kicka loss från avsatsen och landa på fötter i en tjockmatta 5 stycken.
2. Grupperingslyft i ribbstolen med piksträckning
Den tävlande ska göra grupperingslyft i ribbstolen, kicka ut benen i pik och nudda händerna och sakta sänka benen. Så många som möjligt på 1 minut.
3. Stående balans på ett ben
Den tävlande ska stå på ett ben med andra benet i 90 grader för att sedan gå ut i flygplansposition och sedan tillbaka till startposition med ögonbindel. 1 gång på varje ben.
4. Spagat
Den tävlande ska gå ner i spagat så långt som möjligt med raka ben.
5. Kombinationer på studs mattan
Den tävlande ska göra 10 olika övningar direkt efter varandra på studs mattan som bildar en kombination, t.ex. a, c, b, split, sitt, sitthalvskrub, stå, volt framåt och volt bakåt.
6. Imitationsövning
Den tävlande ska göra imitationsövning för 5132d med sats.
7. Benböj på ett ben
Den tävlande ska göra 5 stycken enbensböj, gå hela vägen ner och upp igen med kontroll.

Alternativ 2 - Ålder

Grund (E, D och C)

Station 1 - Huvudstående

Hopparna ska gå upp i ett huvudstående och visa på fin hållning och stabilitet i 10 sek.

Station 2 - Grupperingslyft i ribbstol

Hopparen ska göra så 10 stycken grupperingslyft i ribbstolen.

Station 3 – Kullerbyttor

Hopparen ska göra 3 kullerbyttor i följd av varandra på en långmatta upp till stående med hållning.

Station 4 – Sittande pik

Hopparen ska gå ner i en sittande pik.

Utveckling (A och B)

Station 1 – Handstående framåt

Hopparen ska gå upp i ett handstående framåt på avsats, hålla 3 sekunder och falla ned med hållning på tjockmatta 5 stycken.

Station 2 – Piklyft i ribbstol

Hopparen ska göra 10 stycken piklyft i ribbstol

Benen ska hela vägen upp och hopparen ska ha raka ben. Hopparen får inte pausa mellan piklyften.

Station 3 – Imitationsövning

Hopparen ska utföra imitationsövning för 105c upp till handstående.

Station 4 – Spagat

Hopparen ska gå ner i spagat.

Skills competition SE

Utvecklingsnivå.

Syfte

Att skapa en flexibel och effektiv dagstävling för hoppare mellan grund- och elitnivå.

Upplägg

- En hoppklass tävlar i taget
- Hopparna roterar mellan tre stationer
- Bedömning 1-10 med 1 alt 3 domare per station
- Endagstävling
- En tävling per hoppklass, poängen från samtliga grenar räknas samman

Bakgrund

Upplägget är inspirerat av "Skills competition" som är ett vanligt tävlingsformat i Storbritannien men som finns i olika former även i andra länder. Det är ett tävlingsformat som används på olika utvecklingsnivåer, lokalt såväl som regionalt. Det är ett format med många lokala variationer där man exempelvis i vissa klubbar valt att ha fasta serier istället för valbara. Det upplägg som presenteras nedan kan användas som en utgångspunkt för att skapa ett eget lokalt format eller användas rakt av.

Tanken är att skapa en tävling som kan anpassas till varje klubbs specifika förutsättningar vad gäller exempelvis tävlingshöjder och antal domare att tillgå. Tävlingen är tänkt att vara ett bra alternativ för hoppare mellan grund- och elitnivå som inte helt fått ihop sin FINA-serie eller saknar hopp från en viss hoppgrupp. Men det kan också vara en möjlighet för hoppare på en högre nivå som behöver fler tävlingar.

Stationer

Varje hoppklass tävlar var för sig och hopparna roterar under tävlingen mellan tre olika stationer. Hoppklassen delas inledningsvis in i tre grupper som börjar på varsin station, gruppen gör klart sina hopp på den stationen och när alla grupper är klara på sin station roterar man. Vid behov kan man välja att ha en kort paus mellan stationerna. Detta innebär att tävlingar med många deltagare kan genomföras utan för lång väntan. Tävlingen genomförs på tre stationer, förslagsvis från 1m, 3m och kant/plattform.

Bedömning och poängräkning

Hopparna bedöms med en skala mellan 1–10 med 1 alt. 3 domare per station. Poängen räknas samman och sammanställs totalt för alla tre grenar vilket resulterar i en prisutdelning per hoppklass.

Hoppklasser

För att varje hoppklass ska vara så jämn som möjligt nivåmässigt kan man dela in hoppklassen i två eller fler nivåer beroende på hur många anmälda man har. Förslagsvis kan dessa nivåer baseras på hopparnas totala DD.

Ett annat alternativ för nivåuppdelning är att man om man håller denna tävling regelbundet kan ha kvalpoäng för varje nivå. Nivåerna baseras då på resultaten från föregående tävling och man kan då flytta upp och ner i nivåer för att hålla dessa jämna.

Serier

Hoppen väljs från listorna nedan utan begränsning på svårighetsgrad. Samma hopp får genomföras i olika stilarter. Hopparna får, i de fall serierna inte är bestämda på förhand, välja i vilken ordning de vill göra hoppen.

Tabellen nedan visar förslag på fyra olika stationer att välja mellan. För att inte tävlingarna ska bli alltför långa rekommenderas att man väljer att genomföra tävlingen på tre av dessa stationer utifrån vilka förutsättningar man har.

Hoppklass	Kant	1m	3m	Plattform 1m/3m/5m
D-klass	100b 101a 200c (m. armsving) 101c	2 hopp från lista 1+ 2 hopp från lista 2	2 hopp från lista 1+ 2 hopp från lista 2	100b 010b 020a 010c
C-klass	2 hopp från lista 1+ 2 hopp från lista 2+ 1 hopp från lista 3	2 hopp från lista 1+ 2 hopp från lista 2+ 1 hopp från lista 3	3 hopp från lista 1+ 2 hopp från lista 2	3 hopp från lista 1 2 hopp från lista 2
B+	2 hopp från lista 1+ 2 hopp från lista 2+ 2 hopp från lista 3	2 hopp från lista 1+ 2 hopp från lista 2+ 2 hopp från lista 3	2 hopp från lista 1+ 2 hopp från lista 2+ 2 hopp från lista 3	2 hopp från lista 1 2 hopp från lista 2 2 hopp från lista 3

Listor med hopp att välja ifrån	
1 (100, 400)	010, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 401, 402, 403
2 (200, 300)	020, 200, 201, 202, 203, 301, 302, 303
3 (5000, 600)	5102, 5201, 5122, 5124, 5132, 5134, 5211, 5221, 5223, 5231, 5233, 5321, 5323, 5331, 5333 600, 611, 621, 612, 614, 622

Förtydligande skills

010 – Får genomföras stående eller sittande i valfri stilart.

020 – Får genomföras stående eller sittande på huk eller rumpan. Hopparen får landa med armarna på låren utan poängavdrag.

5102/5201 – Hopparna får landa med armarna i T-position.

611 – Hopparen får landa på fötterna eller i öppen pik. Fokus i bedömningen är framförallt på linje och balans i hopparens handstående.

Bilaga 1 - Bedömning landträningstävling

I bedömningen av landträningstävlingen har delar i övningen valts ut som ska betonas. Varje del i en övning bedöms med 2 poäng. Har en övning 3 olika delar så kan den tävlade alltså få maximalt 6 poäng.

De övningarna som faller ur mallen är; grupperingslyft i ribbstolen, spagat, handstående och till viss del studsmattekombinationer. Men där finns en förklaring hur de bedöms.

Tävlingsförslag 1 (Svårighetsklasser)

Lätt

1. Huvudstående 10 sekunder - **6 poäng**
Uppgång 2 poäng, balans/hållning 2 poäng, nedgång 2 poäng
0 poäng = ifall den tävlande inte kan komma upp och stå på huvudet.
2. Grupperingslyft i ribbstol – maxantal på 1 minut
Godkänd – Hopparen hänger rakt från början, kommer upp med knäna till axlarna i grupperingen. Har fötterna ihop hela tiden med ett konstant tempo.
Antal godkända = Antal poäng. Poängen halveras i två.
0 poäng = ifall inga grupperingslyft är godkända
3. Stående balans på 1 ben, knäet i 90 grader, blunda – **6 poäng per ben, totalt 12 poäng**
Hållning 2 poäng, knäet 90 grader 2 poäng, balans 2 poäng
0 poäng = ifall den tävlande sätter ner benet som ska vara i luften eller ramlar
4. Sittande pik - **6 poäng**
Raka ben 2 poäng, sträckta fötter 2 poäng, magen vid låren 2 poäng
0 poäng = ifall den tävlande inte kan placera händerna på fötterna.
5. Sittstuds på studsatta – **8 poäng**
Balans 2 poäng, raka ben 2 poäng, sträckta fötter 2 poäng, raka armar 2 poäng
0 poäng = ifall den tävlande inte kan göra några sittstudsar
6. 3 kullerbyttor i följd, stå upp i stående hållning – **8 poäng**
Tempo i kullerbyttorna 2 poäng, grupperingen 2 poäng, fötter ihop 2 poäng, hållning 2 poäng
0 poäng = ifall den tävlande inte kan göra kullerbyttor
7. Jägarvila 1 min utan vägg – **6 poäng**
90 grader 2 poäng, stilla överkropp 2 poäng, hälar i golvet 2 poäng
0 poäng = ifall den tävlande inte klarar av att stå i en minut

Mellan

- 1. Handstående framåt på avsats 5 st. - 5 poäng**
Godkänd – hopparen gör en fin valfri uppgång med kontroll, hittar direkt balans, står 3 sekunder i handstående innan hopparen faller av till tjockmatta med hållning.
Uppgång 2 poäng, balans/hållning 2 poäng, nedgång 2 poäng
Antal godkända = antal poäng

0 poäng = om inget handstående är godkänt
- 2. Grupperingslyft i ribbstol i 90 grader – maxantal på 1minut**
Godkänd – Hopparen hänger rakt från början, kommer upp med knäna till axlarna i grupperingen. Har fötterna ihop hela tiden med ett konstant tempo.
Antal godkända = Antal poäng. Poängen halveras i två.

0 poäng = ifall inga grupperingslyft med sträckning är godkända
- 3. Stående balans på 1 ben, knäet i 90 grader, flygplansläge och tillbaka – 8 poäng per ben, totalt 16 poäng**
Hållning 2 poäng, knäet 90 grader 2 poäng, flygplansposition 2 poäng, balans 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande sätter ner benet som ska vara i luften eller ramlar
- 4. Stående pik - 6 poäng**
Raka ben 2 poäng, magen vid låren 2 poäng, armar runt benen 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan komma tillräckligt djupt.
- 5. Kombinationer på studsmatta 7 övningar – 14 poäng**
Varje enskild övning har 1 poäng för kontroll och 1 poäng för stilart. Hopparen får 1 minusavdrag för varje minnesfel hopparen gör. Alltså gör hoppen i fel ordning eller stannar upp mellan övningarna.

0 poäng = ifall den tävlande fel stil/kontroll på samtliga övningar
- 6. Imitationsövning 103c upp i handstående – 10 poäng**
Konstant tempo 2 poäng, linje 2 poäng, kullerbytta 2 poäng, uppgång 2 poäng, handstående 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan genomföra övningen korrekt
- 7. Knäböj på mark 10 st. – 6 poäng**
Position 2 poäng, 90 grader 2 poäng, konstant tempo 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan göra 10 knäböj

Svår

1. Handstående bakåt på avsats 5 st. - **5 poäng**
Godkänd – hopparen går upp i fint valfritt handstående, hittar direkt balans, gör en korrekt kick och landar på fötterna med balans i tjockmattan
Antal godkända = Antal poäng

0 poäng = om inget handstående är godkänt
2. Grupperingslyft i ribbstol i pik – maxantal på 1minut
Godkänd – Hopparen hänger rakt från början, har fötterna ihop hela tiden med en snabb kick upp till händerna och sänker sakta.
Antal godkända på 1 minut = Antal poäng. Poängen halveras i två.

0 poäng = ifall inga lyft med kick upp till händerna är godkända
3. Stående balans på 1 ben, knäet i 90 grader, flygplansläge och tillbaka med ögonbindel – **8 poäng per ben, totalt 16 poäng**
Hållning 2 poäng, knäet 90 grader 2 poäng, flygplansposition 2 poäng, balans 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande sätter ner benet som ska vara i luften eller ramlar
4. Spagat på varje ben – **Max 8 poäng**
Mäts från främre benet så nära den raka överkroppen som möjligt.
0 cm - 4 poäng
1–10 cm - 3 poäng
11–20 cm - 2 poäng
21–30 cm - 1 poäng
31 eller mer - 0 poäng
5. Kombinationer på studsmatta 10 övningar – **20 poäng**
Varje enskild övning har 1 poäng för kontroll och 1 poäng för stilart. Hopparen får 1 minusavdrag för varje minnesfel hopparen gör. Alltså gör hoppen i fel ordning eller stannar upp mellan övningarna.

0 poäng = ifall den tävlande fel stil/kontroll på samtliga övningar
6. Imitationsövning 5132d – **10 poäng**
Konstant tempo 2 poäng, linje 2 poäng, kullerbytta 2 poäng, skruv 2 poäng, slutposition 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan genomföra övningen korrekt
7. Enbensböj 5 st. på varje ben – **Max 10 poäng**
Godkänd – Hopparen kommer hela vägen ner med kontroll och balans
1 godkänd = 1 poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan göra några enbensböj

Tävlingsförslag 2 (Åldersklasser)

Grund - E, D, C

1. Huvudstående 10 sekunder - **6 poäng**
Uppgång 2 poäng, hållning/balans 2 poäng, nedgång 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan komma upp i ett huvudstående
2. Grupperingslyft i ribbstol 10 st. – **10 poäng**
Godkänd – Hopparen hänger rakt från början, lyfter knäna till axlarna, har fötterna ihop hela tiden och ett konstant tempo.
Antal godkända = Antal poäng

0 poäng = ifall inga grupperingslyft är godkända
3. Kullerbyttor i följd på matten upp i stående hållning 3 st. – **10 poäng**
Tempo 2 poäng, tight gruppering 2 poäng, händernas placering i grupperingen 2 poäng, fötter ihop 2 poäng, hållning/visad balans 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan göra kullerbyttor
4. Sittande pik – **6 poäng**
Raka ben 2 poäng, sträckta fötter 2 poäng, magen vid lären 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan sätta händerna på fötterna med raka ben

Utveckling - A, B

1. Handstående framåt på avsats 5 st. - **5 poäng**
Hopparen går upp fint i ett handstående, visar hållning och balans i minst 3 sekunder och faller ner med hållning i en tjockmatta.
Antal godkända = Antal poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan komma upp i ett handstående
2. Piklyft i ribbstol 10 st. – **8 poäng**
Hänger rakt 2 poäng, kommer upp med fötterna till händerna 2 poäng, har raka ben 2 poäng, har ett konstant tempo 2 poäng

0 poäng = ifall inga piklyft är godkända
3. Imitationsövning 105c upp till handstående – **10 poäng**
Konstant tempo 2 poäng, linje 2 poäng, kullerbytta 2 poäng, uppgång 2 poäng, handstående 2 poäng

0 poäng = ifall den tävlande inte kan utföra imitationsövningen korrekt
4. Spagat på varje ben – **Max 8 poäng**
Mäts från främre benet så nära den raka överkroppen som möjligt.
0 cm - 4 poäng
1–10 cm 3 poäng
11–20 cm 2 poäng
21–30 cm 1 poäng
31 cm eller mer 0 poäng

Bilaga 2 - Utslagstävling

Alternativ 1

Nedan följer vem som åker ut när i respektive serie för seniorer, damer och herrar.

Seniorserie, herrar – 6 hoppare till final

<u>Runda nr. & antal utslagna</u>	<u>Antal tävlande kvar efter rundan</u>
Runda 1: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 2: 1 person slås ut	5 tävlande kvar
Runda 3: 1 person slås ut	4 tävlande kvar
Runda 4: 1 person slås ut	3 tävlande kvar
Runda 5: 1 person slås ut	2 tävlande kvar
Runda 6: 2 tävlande kvar som gör ett hopp var. Den med högst poäng vinner.	

Seniorserie, damer – 6 hoppare till final

<u>Runda nr. & antal utslagna</u>	<u>Antal tävlande kvar efter rundan</u>
Runda 1: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 2: 2 personer slås ut	4 tävlande kvar
Runda 3: 1 person slås ut	3 tävlande kvar
Runda 4: 1 person slås ut	2 tävlande kvar
Runda 5: 2 tävlande kvar som gör ett hopp var. Den med högst poäng vinner.	

Nedan följer exempel för A-serier. Där börjar utslagningen från det första valfria hoppet. Där kan det ju också falla sig naturligt att ha fler deltagare och börja utslagning tidigare.

A-serie, flickor – 6 hoppare till final

<u>Runda nr. & antal utslagna</u>	<u>Antal tävlande kvar efter rundan</u>
Runda 1: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 2: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 3: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 4: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 5: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 6: 2 person slås ut	4 tävlande kvar
Runda 7: 1 person slås ut	3 tävlande kvar
Runda 8: 1 person slås ut	2 tävlande kvar
Runda 9: 2 tävlande kvar som gör ett hopp var. Den med högst poäng vinner.	

A-serie, pojkar – 6 hoppare till final

<u>Runda nr. & antal utslagna</u>	<u>Antal tävlande kvar efter rundan</u>
Runda 1: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 2: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 3: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 4: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 5: Ingen slås ut	6 tävlande kvar
Runda 6: 1 person slås ut	5 tävlande kvar
Runda 7: 1 person slås ut	4 tävlande kvar
Runda 8: 1 person slås ut	3 tävlande kvar
Runda 9: 1 person slås ut	2 tävlande kvar
Runda 10: 2 tävlande kvar som gör ett hopp var. Den med högst poäng vinner.	

Alternativ 2

Resultatet i försöket blir lottning till utslagstävlingen och fungerar som en automatisk seedning. Den som kommer först möter den som kommer sist och så vidare. Exempelbild finns bifogat nedan.

Det är upp till arrangören att välja om man enbart vill använda sig av fulla serier eller bara de obligatoriska hoppen i försöksrundan. I finalen, d.v.s. utslagstävlingen, används endast de valfria hoppen.

Sedan fungerar det som ett vanligt cupsystem, man gör ett hopp var i en tävling en mot en. Den som vinner varje runda går vidare och möter den som vann i striden under. I denna form räknas enbart den aktuella rundan. Man räknar alltså inte ihop rundorna utan kör en strikt duell utan fördelar från tidigare rundor. Dock ska en officiell serie utföras och man måste representera alla hoppgrupper.

Är man 16 eller fler, går 16 hoppare vidare till utslagsdelen.

Då blir det 4 rundor med hopp. Åttondelsfinal, kvartsfinal, semifinal och final.

Antal hopp/runda för respektive serie om 16 hoppare eller fler samt 4 rundor:

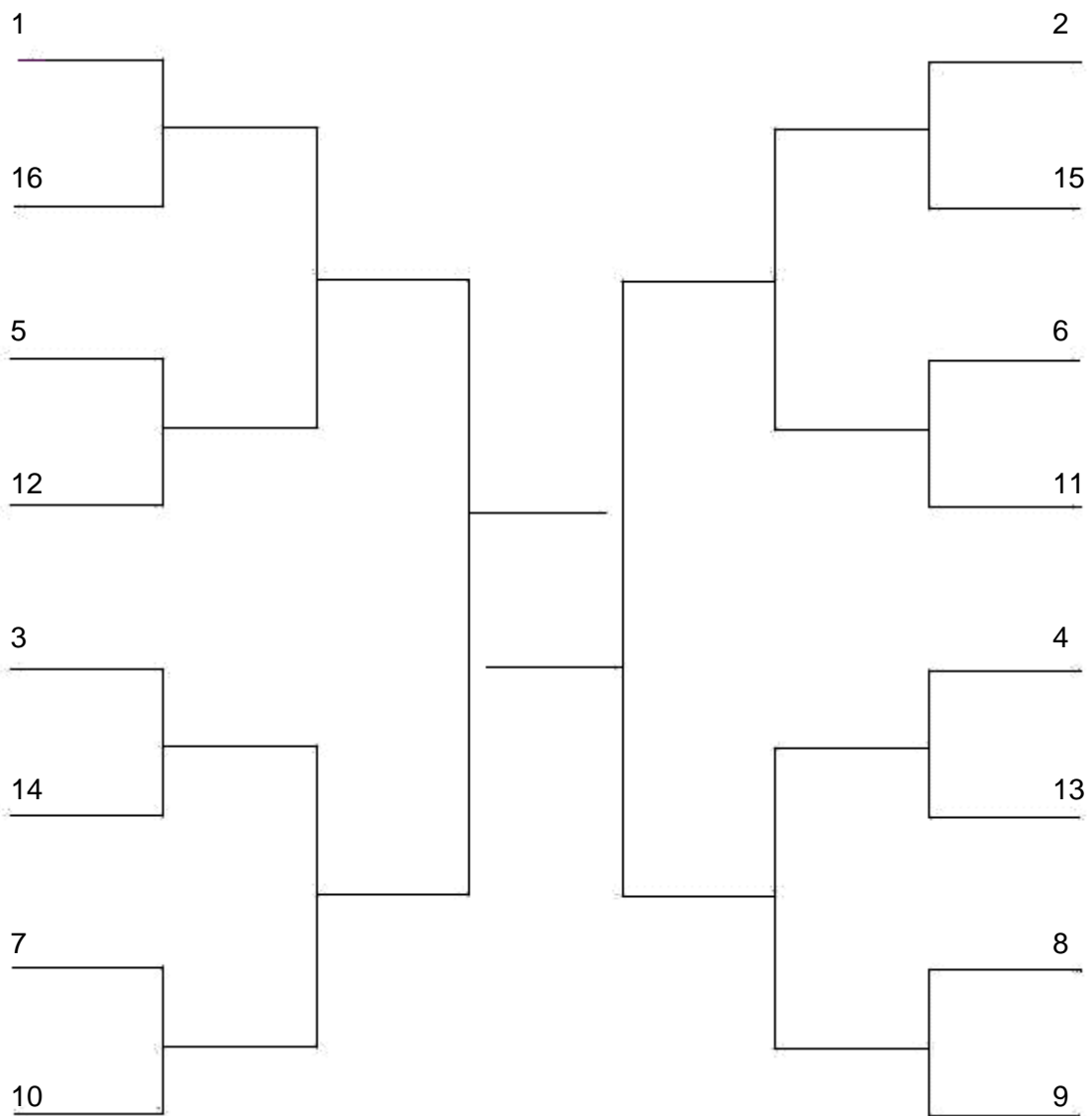
A-tjejer 4 valfria hopp - 1 hopp/runda

A-killar 5 valfria hopp – 1 hopp/runda & 2 hopp i sista rundan, d.v.s. finalen

Damer 5 valfria hopp – 1 hopp/runda & 2 hopp i sista rundan, d.v.s. finalen

Herrar 6 valfria hopp – 1 hopp/runda i åttondel och kvartsfinal, 2 hopp/runda i semi och final

Cupsystemet ser ut såhär. Siffrorna är placering i försökstävlingen.



För att förenkla:

- 1 möter 16
- 2 möter 15
- 3 möter 14
- 4 möter 13
- 5 möter 12
- 6 möter 11
- 7 möter 10
- 8 möter 9

Om man bara är 8–15 personer i tävlingen går endast 8 vidare till utslagningsdelen. Då kommer det bli 3 rundor med hopp. Kvartsfinal, semifinal och final.

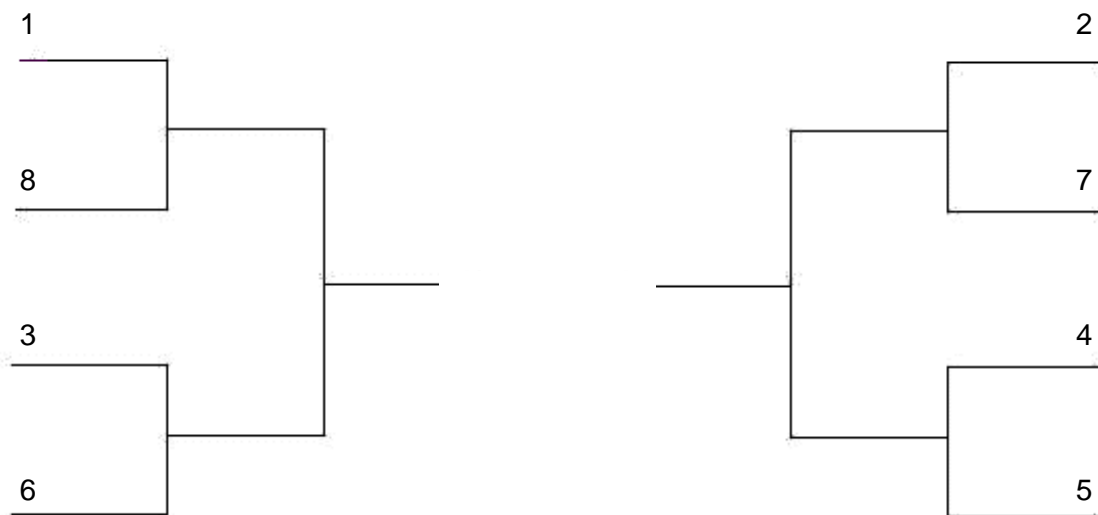
Antal hopp/runda för respektive serie om 8–15 hoppare. 8 hoppare går till final och 3 rundor:

A-tjejer 4 valfria hopp – 1 hopp/runda & 2 hopp i sista rundan, d.v.s. finalen

A-killar 5 valfria hopp – 1 hopp/runda i kvartsfinal, 2 hopp/runda i semi och final

Damer 5 valfria hopp – 1 hopp/runda i kvartsfinal, 2 hopp/runda i semi och final

Herrar 6 valfria hopp – 2 hopp/runda



För att förenkla:

1 möter 8

2 möter 7

3 möter 6

4 möter 5