



## Invitasjon til Landsfinalen



Stevne nr: Landsfinalen 2024  
Stevne dato: 30 Nov.-1 Des. 2024  
Stevnested: Dysjalandshallen, Sola  
Arrangør: Pingvin Stupklubb

- Svømmehall:** Dysjalandshallen
- Stupanlegg:** 2x1m svikt, 1x3m svikt, 3m,5m &7m tårn, bobleanlegg
- Startbetingelser:** Deltagerne må være tilsluttet en klubb, godkjent av NSF. Ellers gjelder NSF's lover og generelle regler.
- Kontaktperson:** Alle spørsmål rettes til: Arvid Sundheim  
Tlf: 932 09 126  
E post: [arvid.sundheim@lyse.net](mailto:arvid.sundheim@lyse.net)
- Premiering:** Premie for 1. til 3. plass, samt 1/3 dels premiering. Premieutdeling finner sted etter hver konkurranse
- Påmelding:** **Påmeldingsfrist: 18/11-2024**  
Påmelding skal sendes til:  
Arvid Sundheim  
[Pingvinstupklubb@gmail.com](mailto:Pingvinstupklubb@gmail.com)
- Startkontingent:** Startkontingenten er kr 200,- pr øvelse, kr 400,- pr synkron par. Etter anmelding kan godkjennes. Startkontingenten settes da til kr. 300,- Startkontingenten må betales for alle påmeldte som ikke er trukket før påmeldningsfristens utløp. Faktura sendes ut etter påmeldingsfristen.
- Stupskjema:** Stupskjema fylles ut gjennom Online portalen til Divecalc, følg kobling under.
- Link: Link kommer på egen e-post.
- Spørsmål angående stupskjema sendes til: Arvid Sundheim  
E- post: [arvid.sundheim@lyse.net](mailto:arvid.sundheim@lyse.net)



- Divecalc:** Stupskjema fylles ut gjennom Online portalen til Divecalc.
- 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 skal være hvitt. Minimum hvit t-skjorte.  
Påmelding av dommere skjer samtidig som påmeldingen av stupere.
- Overnatting:** Pingvin tilbyr overnatting på Dysjaland skole fra fredag til søndag. Pakkepris kr 1 350,- per person.  
Inkluderer kveldsmat fredag, frokost lørdag og søndag, lunsj ( nede på skolen) lørdag og søndag og bankett.  
  
Lunsj pakke lørdag og søndag, Kr. 300,-
- Mat:** Det blir er åpen kiosk i hallen, og det er matbutikk i nærheten.
- Bankett:** Bankett vil være på lørdagen, kommer tilbake med tid og plass.
- Priser:** Prisen for bankett: Kr: 250,-
- Møter:** Tidspunkt for dommermøte: Lørdag kl.09.00  
Tidspunkt for trener- og ledermøte: Lørdag kl.09.00
- Åpning:** Åpning vil avholdes klokken: 12.00 på lørdag.  
Den vil inneholde: Innmarsj, presentasjon av klubbene, åpningstale og utmarsj.
- Klasser:** Det konkurreres i følgende klasser:  
Individuelle: Klasse D, C, B og Åpen for gutter og jenter.  
Synkron: Klasse II for gutter og jenter og Åpen damer og herrer.  
For nærmere forklaring vises det til reglene for Tripp Trapp Finalen som ligger på [svomming.no](http://svomming.no)
- Tidsskjema:** Tidsskjema og programmet er kun veiledende og foreløpig. Endelig tidsskjema blir utarbeidet når påmeldingen foreligger.



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
Norwegian Swimming Federation

## PROGRAM OG TIDSSKJEMA

| FREDAG 26 November  |                      |                   |                  |  |
|---------------------|----------------------|-------------------|------------------|--|
| Trening 17.30-20.00 |                      |                   |                  |  |
| LØRDAG 27 November  |                      |                   |                  |  |
| 08.00-10.00         |                      | Trening           |                  |  |
| 12.00               |                      | Innmarsj          |                  |  |
| 10.15-18.00         |                      | Konkurranser      |                  |  |
| TID                 | KLASSE               | KJØNN             | HØYDE            | PROGRAM  |
| 10:15               | KI D                 | Jenter<br>+Gutter | Tårn             | 101, 401, + 2/3 valgfrie stup (Offisielt FINA, hopp eller sitte/fallstup fra 2 forskjellige grupper)   |
|                     | Åpen klasse          | Kvinner<br>+Menn  | Svikt<br>(1m/3m) | 5/6: (alle fra forskjellige grupper; ingen begrensninger i vansk.grad)   |
| 12.00               | Innmarsj/Åpning      |                   |                  |  |
|                     | KI C                 | Jenter<br>+Gutter | Svikt<br>(1m/3m) | 5+2/5+3 (Plikt: maks 9,0/9,5 på 1m/3m; Valgfri: ingen begrensninger i vansk.gr.)   |
|                     | KI B                 | Jenter<br>+Gutter | Tårn             | 4+3/4+4 (Plikt: maks 7,6; Valgfri: ingen begrensninger i vansk.gr.)  |
|                     | Synk II<br>Synk Åpen | Jenter<br>+Gutter | 1m               | Synk II: 2+3(plikt: 2,0; valgfri: ingen begrensninger i vansk.grad)<br>Synk Åpen: 2+3(plikt: 2,0; valgfri: ingen begrensninger i vansk.grad) |
|                     |                      |                   |                  | Bankett  |
| SØNDAG 28 November  |                      |                   |                  |  |
| 08.00-09.55         |                      | Trening           |                  |  |
| 10.00-15.00         |                      | Konkurranser      |                  |  |
| TID                 | KLASSE               | KJØNN             | HØYDE            | PROGRAM  |
| 10.00               | KI D                 | Jenter<br>+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.)    |
|                     | KI C                 | Jenter<br>+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.)    |
|                     | KI B                 | Jenter<br>+Gutter | Svikt<br>(1m/3m) | 5+3/5+4<br>(Plikt: maks 9,0/9,5 på 1m/3m) Valgfri: ingen begrensninger i vansk.gr.)  |
|                     | Åpen klasse          | Kvinner<br>+ Menn | Tårn             | 5/6 v.frie stup  |
|                     | Slutt                |                   |                  |  |

