

# FinnCup 2024

- Säännöt ja ohjeet (5.1.2024)

## Sisällys

Tasot ja hypättävät telineet .....	1
Säännöt .....	1
1. Yleiset säännöt.....	1
2. FinnCup lisäykset ja poikkeukset sääntöihin.....	2
3. Hypättävät Tasot .....	3
4. Pisterajat .....	5
Ohjeita kilpailun järjestäjälle .....	6
Ohjeita valmentajalle.....	7

## Tasot ja hypättävät telineet

Taso 1 (alle 9v, alle 11v, alle 13v ja yleinen)	3x 1m ja 2x 3m
Taso 2 (alle 11v, alle 13v, yleinen)	2x 1m, 2x 3m ja 1x krs
Taso 3 (alle 13v, yleinen)	2x 1m, 2x 3m ja 1x krs
Taso 4 (alle 13v, yleinen)	2x 1m, 2x 3m ja 1x krs
Taso 5	1x 1m, 2x 3m ja 2x krs
Taso 6	1x 1m, 2x 3m ja 2x krs
Taso 7	1x 1m, 2x 3m ja 2x krs
Huipputaso	1x 1m, 2x 3m ja 2x krs
Harrastetaso 25+	2x 1m, 1x 3m ja 2x krs

## Säännöt

### 1. Yleiset säännöt

- 1.1. FinnCupeissa noudatetaan [World Aquaticsin uimahyppysääntöjä](#)
- 1.2. sekä [Suomen Uimaliiton](#) asettamia sääntöjä kotimaisiin uimahyppykilpailuihin

- 1.3. Kohdassa 1.1 ja 1.2 mainitut säännöt pätevät, jollei niistä ole näissä säännöissä poikettu.

## 2. FinnCup lisäykset ja poikkeukset sääntöihin

- 2.1. Tytöt ja pojat hyppäävät samassa sarjassa kaikilla tasoilla, poislukien Harrastetaso 25+
- 2.2. Hyppääjä saa osallistua vain yhteen tasoon
- 2.3. Huipputaso -sarjaan voivat osallistua vain PM-ryhmän, nuorten ja aikuisten maajoukkueiden hyppääjät sekä Tasolla 7 kaksi kertaa vuoden aikana rajan ylittäneet hyppääjät
- 2.4. Tasojen 4-7 kilpailuissa sekä Tason 3 lautakilpailuissa hypätään pakolliset ja vapaavalintaiset hyppyt. Pakollisten hyppyjen yhteenlaskettu vaikeusaste on rajoitettu säännöissä kerrotulla tavalla. Pakolliset hyppyt valitaan keskenään eri hyppyryhmistä. Sarjan vapaavalintaiset hyppyt ilman vaikeusasterajoitusta valitaan keskenään eri hyppyryhmistä.
- 2.5. Harrastetaso 25+ -sarjaan saavat osallistua yli 25 -vuotiaat.
- 2.6. Tasoilla nousut
- 2.6.1. Tasolla 1 alle 9v. voi jatkaa tarvittaessa sen vuoden loppuun jolloin hyppääjä täyttää 9 vuotta. Hyppääjä voi tämän jälkeen jatkaa tarvittaessa Tasolla 1 alle 11-vuotiaat, mutta hyppääjiä kannustetaan siirtymään omia taitojaan vastaavalle tasolle.
- 2.6.2. Ylemmälle Tasolle voi vaihtaa kesken vuoden, vaikka hyppääjä ei olisi ylittänyt tarvittavia rajoja (poislukien Huipputaso, ks. kohta 2,3).
- 2.6.3. Hyppääjä ei voi siirtyä alemmalle tasolle. Poikkeustapauksessa hyppääjä voi osallistua muuhun kuin omaan tasoonsa kilpailun ulkopuolisena (esim. loukkaantuminen estää hyppäämisen).
- 2.6.4. Ylemmälle Tasolle on siirryttävä viimeistään vuodenvaihteessa, mikäli raja on ylittynyt kaksi kertaa vuoden aikana
- 2.6.5. Ylemmälle Tasolle (Tasot 1-6) on siirryttävä seuraavassa osakilpailussa, mikäli hyppääjän pistemäärä ylittää 35% asetetun rajan
- 2.7. Poikkeukselliset vaikeusasteet
- 2.7.1. Tasot 1-4
- |          |                        |         |
|----------|------------------------|---------|
| 2.7.1.1. | 100a, 200a, 010        | VA. 1.0 |
| 2.7.1.2. | 100c, 200c, 020        | VA. 1.1 |
| 2.7.1.3. | 100b, 200b, 101a, 201a | VA. 1.2 |
- 2.7.2. Taso 2 ja Taso 3 kerroskilpailussa käytetään 5m vaikeusasteita myös 3m kerroksilta tehtävissä hyppyissä
- 2.7.3. Harrastetaso 25+
- 2.7.3.1. Harrastetaso 25+ sarjassa hyppääjä voi lisätä 0,2 vaikeutta jokaista viittä ikävuotta kohden alkaen 30-vuotiaista.
- 2.7.3.2. Hyppääjän tulee itse huolehtia vaikeusasteiden lisäämisestä

### 3. Hypättävät Tasot

#### 3.1. Taso 1 (alle 9v, alle 11v, alle 13v ja yleinen)

##### 3.1.1. Ponnahduslaudat

- 3.1.1.1. 3 hyppyä
- 3.1.1.2. ei hyppyryhmävaatimuksia
- 3.1.1.3. VA. 1m max 3.8 (esim. 101c, 401c, 100b)
- 3.1.1.4. VA. 3m max 3.9 (esim: 101c, 401c, 100b)
- 3.1.1.5. Sarja voi sisältää: 100a/b/c ja 200a/b/c
- 3.1.1.6. Sarja voi sisältää myös: 010 TAI 020

#### 3.2. Taso 2 (alle 11v, alle 13v, yleinen)

##### 3.2.1. Ponnahduslaudat ja kerros

- 3.2.1.1. 4 hyppyä
- 3.2.1.2. 2 hyppyryhmää
- 3.2.1.3. VA. 1m ja krs max. 5.3 (esim 101c, 201c, 401c, 100b)
- 3.2.1.4. VA. 3m max. 5.6 (esim 101c, 201c, 401c, 100b)
- 3.2.1.5. Sarja voi sisältää: 100a/b/c ja 200a/b/c
- 3.2.1.6. Sarja voi sisältää myös: 010 **TAI** 020
- 3.2.1.7. 3m ja 5m kerros käytössä
- 3.2.1.8. Mikäli järjestävästä hallista ei löydy 3m krs, niin kisa voidaan tarvittaessa ennen kilpailukutsun julkaisua muuttaa 3m ponnahduslautakilpailuksi

#### 3.3. Taso 3 (alle 13v, yleinen)

##### 3.3.1. Ponnahduslaudat

- 3.3.1.1. 5 (3+2) hyppyä
- 3.3.1.2. 3 hyppyryhmää
- 3.3.1.3. VA. 1m pakolliset max. 5.4
- 3.3.1.4. VA. 3m pakolliset max. 5.7
- 3.3.1.5. Sarja voi sisältää: 100a/b/c **TAI** 200a/b/c
- 3.3.1.6. Sarja voi sisältää myös 010 **TAI** 020

##### 3.3.2. Kerros

- 3.3.2.1. 4 hyppyä
- 3.3.2.2. 2 hyppyryhmää
- 3.3.2.3. 3m ja 5m kerros käytössä
- 3.3.2.4. Sarja voi sisältää: 100a/b/c **TAI** 200a/b/c
- 3.3.2.5. Sarja voi sisältää myös 010 **TAI** 020

#### 3.4. Taso 4 (alle 13v, yleinen)

##### 3.4.1. Ponnahduslaudat

- 3.4.1.1. 6 (3+3) hyppyä
- 3.4.1.2. 3 hyppyryhmää
- 3.4.1.3. VA. 1m pakolliset max. 5.4

- 3.4.1.4. VA. 3m pakolliset max. 5.7
- 3.4.1.5. Sarja voi sisältää yhden seuraavista: 100a/b/c, 200a/b/c, 010, 020

#### 3.4.2. Kerros

- 3.4.2.1. 5 (3+2) hyppyä
- 3.4.2.2. 3 hyppyryhmää
- 3.4.2.3. VA. krs pakolliset max. 5.4
- 3.4.2.4. 5 ja 7,5 m kerrokset käytössä
- 3.4.2.5. Sarja voi sisältää yhden seuraavista: 100a/b/c, 200a/b/c, 010, 020

### 3.5. Taso 5

#### 3.5.1. Ponnahduslaudat

- 3.5.1.1. 7 (4+3) hyppyä
- 3.5.1.2. 4 hyppyryhmää
- 3.5.1.3. VA. 1m pakolliset max. 7.2
- 3.5.1.4. VA. 3m pakolliset max. 7.6

#### 3.5.2. Kerros

- 3.5.2.1. 6 (4+2) hyppyä
- 3.5.2.2. 4 hyppyryhmää
- 3.5.2.3. VA. krs pakolliset max. 7.6
- 3.5.2.4. 5, 7.5 ja 10 m kerrokset käytössä

### 3.6. Taso 6

#### 3.6.1. Ponnahduslaudat

- 3.6.1.1. 8 (5+3) hyppyä
- 3.6.1.2. 5 hyppyryhmää
- 3.6.1.3. VA. 1m pakolliset max. 9.0
- 3.6.1.4. VA. 3m pakolliset max. 9.5

#### 3.6.2. Kerros

- 3.6.2.1. 7 (4+3) hyppyä
- 3.6.2.2. 4 hyppyryhmää
- 3.6.2.3. VA. krs pakolliset max. 7.6
- 3.6.2.4. 5, 7.5 ja 10 m kerrokset käytössä

### 3.7. Taso 7

#### 3.7.1. Ponnahduslaudat

- 3.7.1.1. 9 (5+4) hyppyä
- 3.7.1.2. 5 hyppyryhmää
- 3.7.1.3. VA. 1m pakolliset max. 9.0
- 3.7.1.4. VA. 3m pakolliset max. 9.5

#### 3.7.2. Kerros

- 3.7.2.1. 8 (4+4) hyppyä krs
- 3.7.2.2. 5 hyppyryhmää
- 3.7.2.3. VA. krs pakolliset max. 7.6
- 3.7.2.4. 5, 7.5 ja 10 m kerrokset käytössä

### 3.8. Huipputaso

#### 3.8.1. Ponnahduslaudat ja kerros

- 3.8.1.1. 6 hyppyä
- 3.8.1.2. 5 hyppyryhmää
- 3.8.1.3. ei vaikeusasterajoituksia
- 3.8.1.4. 5, 7.5 ja 10 m kerrokset käytössä

### 3.9. Harrastetaso 25+

#### 3.9.1. Ponnahduslaudat

- 3.9.1.1. 5 hyppyä
- 3.9.1.2. 3 hyppyryhmää
- 3.9.1.3. ei vaikeusasterajoituksia

#### 3.9.2. Kerros

- 3.9.2.1. 4 hyppyä
- 3.9.2.2. 2 hyppyryhmää
- 3.9.2.3. ei vaikeusasterajoituksia
- 3.9.2.4. 5, 7.5 ja 10 m kerrokset käytössä

## 4. Pisterajat

### 4.1. FinnCup 2024 pisterajat

Taso	Ikäryhmä	Teline	RAJA	35% yli rajan
Taso 1	alle 9	1m	<b>42</b>	57
	alle 9	3m	<b>45</b>	61
Taso 1	alle 11	1m	<b>44</b>	59
	alle 11	3m	<b>45</b>	61
Taso 1	alle 13 ja yleinen	1m	<b>47</b>	63
	alle 13 ja yleinen	3m	<b>48</b>	65
Taso 2	alle 11	1m	<b>72</b>	97
	alle 11	3m	<b>76</b>	103
	alle 11	krs	<b>76</b>	103
Taso 2	alle 13 ja yleinen	1m	<b>74</b>	100
	alle 13 ja yleinen	3m	<b>78</b>	105

	alle 13 ja yleinen	krs	<b>78</b>	105
Taso 3		1m	<b>111</b>	150
		3m	<b>116</b>	157
		krs	<b>92</b>	124
Taso 4		1m	<b>141</b>	190
		3m	<b>147</b>	198
		krs	<b>121</b>	163
Taso 5		1m	<b>170</b>	230
		3m	<b>177</b>	239
		krs	<b>150</b>	203
Taso 6		1m	<b>201</b>	271
		3m	<b>209</b>	282
		krs	<b>184</b>	248
Taso 7		1m	<b>237</b>	
		3m	<b>246</b>	
		krs	<b>220</b>	

## Ohjeita kilpailun järjestäjälle

- Kilpailupäivä pyritään aloittamaan alimmilta Tasoilta.
- Harrastetaso 25+ harjoittelee ja kilpailee muiden Tasojen jälkeen.
- Kahden eri lajin kilpailu voi olla käynnissä samanaikaisesti myös eri telineillä.
- Kilpailun aikana voi olla toisen lajin harjoittelu eri telineellä.
- Kisoissa voidaan käyttää kolmen tuomarin paneelia. Harrastetason 25+ kilpailu suositellaan aina järjestettävän kolmen tuomarin paneelilla
- Vähintään Tasolla 1 alle 9-v. huomioidaan kaikki osallistujat esimerkiksi diplomilla.
  - Diplomit tällä tasolla jaetaan osallistumisjärjestyksessä.

- FinnCup mitalien tilaus: [palkintokeskus.fi](http://palkintokeskus.fi) (SM-mitalien tilaus Uimaliitosta).
- Kilpailujärjestäjä vastaa tuomarilistan asianmukaisuudesta (tuomaripaneelit, ylituomariksi kokeneemmat tuomarit jne)
- Alimpien tason hyppääjät on hyvä laittaa hyppyjärjestykseen ennen kisan aloitusta. Alimpien tasojen hyppääjille on myös kerrata pääsäännöt ennen kisan aloitusta (laudalle heti edeltävän hypättyä, kela paikalleen jo ennen kuulutusta, odota pillin vihellys jne)

## Ohjeita valmentajalle

- Hyppääjä voi aloittaa kilpailemisen miltä vain tasolta (ei tarvitse aloittaa tasolta 1).
- Alimmat tasot on tarkoitettu aloittelijoille.
- Valmentaja arvioi, millä tasolla kilpaileminen on hyppääjän kannalta tarkoituksenmukaista.
- Rohkaise hyppääjää etenemään ja kilpailemaan omalla tasollaan. Sarjaa voi vaihtaa ylemmäs myös kesken vuoden.
- Kaadot merkitään Divecalciin 010 (eteenpäin) 020 (taaksepäin)