

FinnCup Säännöt ja ohjeet

päivitetty 28.5.2025

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

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
2. FinnCup lisäykset ja poikkeukset sääntöihin
 - 2.1. Kohdassa 1.1 ja 1.2 mainitut säännöt pätevät seuraavin poikkeuksin tai lisäyksin, jotka kohdissa 2-4 ovat mainittuja
 - 2.1.1. Tytöt ja pojat hyppäävät samassa sarjassa kaikilla tasoilla, poislukien Harrastetaso 25+
 - 2.2. Tasoilla nousut

- 2.2.1. Tasolla 1 alle 9v. voi jatkaa sen vuoden loppuun jolloin hyppääjä täyttää 9 vuotta. Hyppääjä voi tämän jälkeen jatkaa Tasolla 1 alle 11-vuotiaat.
- 2.2.2. Tasoilla saa osallistua vain yhteen sarjaan.
 - 2.2.2.1. Muihin sarjoihin voi tarvittaessa osallistua ulkopuolisena (esim. loukkaantuminen estää hyppäämisen).
- 2.2.3. Ylemmälle Tasolle voi vaihtaa kesken vuoden vaikka hyppääjä ei olisi tarvittavia rajoja saanut, mutta alemmas ei saa tulla. Poislukien sääntöjen kohdassa 2.2.6. mainitut rajoitteet
- 2.2.4. Ylemmälle Tasolle on siirryttävä viimeistään seuraavana vuonna, mikäli raja on ylittynyt kaksi kertaa vuoden aikana
- 2.2.5. Ylemmälle Tasolle (Tasot 1-4) on siirryttävä seuraavassa osakilpailussa, mikäli hyppääjän pistemäärä ylittää 35% asetetun rajan
- 2.2.6. Huipputaso -sarjaan voivat osallistua nuorten ja aikuisten maajoukkueiden hyppääjät sekä Tasolla 7 kaksi kertaa rajan ylittäneet hyppääjät
- 2.3. Hyppyyhin liittyvät rajoitteet
 - 2.3.1. Samaa hyppynumeroa ei saa toistaa
 - 2.3.2. Tasoilla 1 - 4 kaato tehdään kisattavalta (1m, 3m tai kerros) telineeltä
 - 2.3.3. Tasoilla 1 - 4 kaato ei ole pakollinen hyppy
 - 2.3.4. Harrastetaso 25+ sarjassa hyppääjä voi lisätä 0,2 vaikeutta jokaista viittä ikävuotta kohden alkaen 30-vuotiaista.
 - 2.3.4.1. Hyppääjän tulee itse huolehtia vaikeusasteiden lisäämisestä ja niitä ei voi lisätä jälkikäteen.
- 2.4. Poikkeukselliset vaikeusasteet
 - 2.4.1. Tasot 1-4
 - 2.4.1.1. 100a, 200a, 010 VA. 1.0
 - 2.4.1.2. 100c, 200c, 020 VA. 1.1
 - 2.4.1.3. 100b, 200b, 101a, 201a VA. 1.2

3. Hypättävät Tasot

- 3.1. Taso 1 Aloittelijat (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. 100a/b/c ja 200a/b/c sekä 010 TAI 020 sallittu
- 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. 100a/b/c ja 200a/b/c sekä 010 **TAI** 020 sallittu
 - 3.2.1.6. 3m ja 5m kerros käytössä

- 3.2.1.6.1. Mikäli järjestävästä hallista ei löydy 3m krs, niin kisa voidaan tarvittaessa muuttaa 3m ponnahduslautakilpailuksi
 - 3.2.1.7. Kerroksilla 5m vaikeusasteet käytössä
 - 3.2.1.7.1. Vaikeusasteet automatisoitu Divecalciin.
 - 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
 - 3.3.2. 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. 100a/b/c **TAI** 200a/b/c sallittu sekä 010 **TAI** 020 sallittu
 - 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
 - 3.4.2. 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. Yksi seuraavista sallittu 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.

Taso	Ikäryhmä	Teline	RAJA
Taso 1	alle 9	1m	42
	alle 9	3m	45
Taso 1	alle 11	1m	44
	alle 11	3m	45
Taso 1	alle 13 ja yleinen	1m	47
	alle 13 ja yleinen	3m	48

Taso 2	alle 11	1m	72
	alle 11	3m	76
	alle 11	krs	76
Taso 2	alle 13 ja yleinen	1m	74
	alle 13 ja yleinen	3m	78
	alle 13 ja yleinen	krs	78
Taso 3		1m	111
		3m	116
		krs	92
Taso 4		1m	141
		3m	147
		krs	121
Taso 5		1m	170
		3m	177
		krs	150
Taso 6		1m	201
		3m	209
		krs	184
Taso 7		1m	237
		3m	246
		krs	220

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 voidaan aina järjestää kolmen tuomarin paneelilla
- Vähintään Tasolla 1 alle 9-v. huomioidaan kaikki osallistujat esimerkiksi diplomilla.
 - Diplomit jaetaan osallistumisjärjestyksessä.
- FinnCup mitalien tilaus: palkintokeskus.fi (SM-italien tilaus Uimaliitosta)

Ohjeita valmentajalle

- Hyppääjä voi aloittaa kilpailemisen miltä vain tasolta (ei tarvitse aloittaa tasolta 1).
- Valmentaja arvioi, millä tasolla kilpaileminen on hyppääjän kannalta tarkoituksenmukaista.
- Rohkaise hyppääjää etenemään ja kilpailemaan omalla tasollaan.
- Kaadot merkitään Divecalciin 010 (eteenpäin) 020 (taaksepäin)