

Till: alla föreningar med hopprebsverksamhet,
ledare för hopprebsgrupper, domare

2024-08-17

Höstbrev hopprep

Efter en härlig sommar med varma tävlingsdagar både under SM i Västerås och EM i Eger, Ungern ser vi fram emot en härlig hösttermin, vi hoppas ni är lika taggade som vi! Här kommer en liten uppdatering om sommaren som gått och terminen som kommer.

Har ni några frågor eller funderingar är ni välkomna att höra av er till oss på htk@gymnastik.se

Sommaren som gått

Sommaren började för många av våra hoppare med SM veckan i Västerås med fantastisk sommarvärme och många fina prestationer. Vi hade ordnat så att alla hoppare bodde i samma stugby med fantastisk utsikt över Mälaren vilket verkligen höjde stämningen och gjorde det till något alldeles extra. Vi fick även möjlighet att visa upp sporten inne i centrala Västerås vilket blev riktigt uppskattat. Tävlingarna går fortfarande att se på Gympabubblan Play: <https://www.gympabubblanplay.se/hopprep>. Vi i kommittén vill rikta ett stort tack till Västerås GF och Kämpinge GF som arrangerar för tävlingen.

I juli reste några duktiga hoppare från Höganäs GF, Korpförening Lycksele, och Kämpinge GF ner till Eger, Ungern för deltagande i European Open Tournament, Junior EM, och EM. Sverige kommer hem med många fina resultat och flertalet medaljer. Vi vill rikta ett särskilt grattis till våra EM guldmedaljörer i Double Dutch Pair Freestyle, Dam. Hanna Andersson, My Husberg, Ina Murmark och Lova Lindgren från Kämpinge GF.

Utbildningar

Hopprep A

Vi vill verkligen rekommendera att alla går Hopprep A. Den är digital och kan göras på egen tid, men en utmärkt idé är att göra den några tillsammans i föreningen så får ni en god chans att diskutera och applicera gemensamt. Finns massor av inspiration särskilt så här till terminsstart. Tänk på att du ska ha gått Gymnastikens baskurs och Åldersanpassad träning innan Hopprep A.

<https://www.gymnastik.se/utbildning/teknik--och-metodikkurser/hopprep/hopprep-a>

Inspirationsmaterial

Vi vill även tipsa om inspirationsmaterialet som tagits fram till Hopprepsskoj <https://www.gymnastik.se/traning/traningstips-och-traningsprogram/hopprepsskoj/hopprepsovningar> och övningsbanken som innehåller massor av bra tips och idéer som man kan ta del av både innan och efter Hopprep A.

Uppdaterade IJRU regler

Det har aviserats ganska stora förändringar av de internationella tävlingsreglerna inför VM i Japan nästa år, något som påverkar våra tävlingar på JSM- och SM-nivå. De har inte publicerats i sin helhet ännu men senaste budet är i nästa vecka, håll utkik på <https://ijru.sport/rules/rule-books>

Däremot har det redan publicerats en sammanfattning av de beslut som ligger till grund för de nya reglerna, det går att läsa i sin helhet på IJRU:s hemsida (länk längre ner), men vi vill belysa några punkter specifikt här som är bra att vara beredd på:

1. Man får nu bara kan vara **4 eller 5 personer i ett overallag**, (istället för 4 till 6) och alla måste delta i minst en gren var.
2. Missar får större betydelse, idag ger missarna 2,5 % avdrag – med andra ord kan man göra 40 missar innan man får 0 i poäng. I de nya reglerna kommer första missen ge 5 % avdra, andra ge 7,5 % avdrag och resten ge 10 % avdrag. Med andra ord så kommer man få 0 poäng om man gör 11 missar. Vi planerar att införa den här regeln i Sverige redan i höst för att ge en så rättvisande bild som möjligt inför eventuella kval.
3. **Dubbelrepsbedömningen kommer bli helt annorlunda.** Vi vet som sagt inte många detaljer än, men det kommer bli stort fokus på att ha med många olika vevartick, och vad hopparna i repet gör kommer bedömas som kombinationer i stället för trick för trick. Man kommer också gå över till att ta medelsvårigheten från freestylen istället för den totala svårigheten – med andra ord vinner man inte längre på att bara kunna ett supersvårt trick, utan hela freestylen måste vara genomgående svår för att gynna en.

Några andra saker som kan vara bra att veta

4. Istället för tre lagoveraller (enkelrep, dubbelrep och all-around) kommer det nu istället bara finnas en lagoverall med fyra grenar 4x30 springsteg enkelrep, 4x30 springsteg dubbelrep, enkelrep freestyle 4 personer, och dubbelrep freestyle 4 personer. Alla de andra grenarna (förutom triad) kommer finnas kvar och gå att ställa upp i som enstaka grenar.
5. Enkelrepssvårighet kommer ta höjd för om det finns en balans mellan power/gymnastik, multiplar, och övriga trick. Har du avsevärt färre i en av de kategorierna kommer din poäng kunna påverkas rejält.
6. Man kommer få avdrag för "atletiska pauser" för att uppenbart ta sats utan något annat syfte. Det betyder inte att vanliga hopp blir förbjudna, men att man bör tänka efter extra innan man lägger in två hopp innan varje kvadruppel.
7. Presentationsbedömningen görs om helt och vi hoppas det innebär att det kommer få bättre effekt än idag.

Samanfattning från IJRU: <https://ijru.sport/rules/blog/2024/6/19/technical-congress-june-2024-update>

Tävlingar

Digitala snabbhetscupen, 9–10 november, 1–2 februari och 5–6 april

Nu drar första omgången av årets upplaga av snabbhetscupen i gång, det har snabbt blivit en uppskattad tävling och ett viktigt inslag i kvalet till internationella tävlingar där man tävlar om bäst sammanlagda resultat efter tre tillfällen.

Nytt för i år är att det går att vara en extra hoppare per gren för att det ska bli lättare att vara med på alla tre tillfällen och vara med och tampas om medaljerna.

Partävling och Inspirationsdag, Lingvallen, 16 november

Vi välkomnar alla till ytterligare en favorit i repris från två år sedan, under en härlig dag på Lingvallen kommer vi först anordna en lagtävling på vikingahopp-, RH-, Junior- och Seniorsnivå för att därefter förhoppningsvis erbjuda en inspirationseftermiddag för hoppare på Vikingahopp- och RH-nivå.

Vikingahoppstävlingen kommer bestå av 2x30 springsteg, 2x30 dubbelsnurrar, 2x1min springsteg och en parfreestyle i enkelrep.

RH-tävlingen kommer bestå av 2x30 springsteg, 2x30 dubbelsnurrar, 2x1.5min springsteg och en parfreestyle i enkelrep.

Junior-/Seniortävlingarna kommer bestå av 2x30 springsteg, 2x30 dubbelsnurrar, 2x1.5 min springsteg och Single Rope Pair Freestyle. På den här nivån kommer det även finnas möjlighet att ställa upp i Wheel och Single Rope Team Freestyle, något som hjälper oss när vi ska plocka fram en eventuell rekommendation till VM nästa år.

JSM, SM och Rikshoppet 8:an, Kämpinge, 15–16 mars 2025

I år anordnas JSM, SM och Rikshoppet 8:an i Kämpinge i mars. SM är årets viktigaste tävling, Svensk Mästare koras och de som eventuellt är uttagna till VM samlas för en sista chans till uttagning och att prova nerverna. Mer info kommer till våren.

Vikingahoppet och Regionshoppet 6:an, 2025

Vi söker arrangör till Vikingahoppet och Regionshoppet 6:an 2025, vårt förslag är att det arrangeras 10–11 maj. Hör av er till htk@gymnastik.se

Svensk-Danska mästerskapen, Kämpinge, 17 maj

I år anordnas Svensk-Danska mästerskapen i Sverige, mer information kommer till våren.

Vad händer i hopprepkommittén

Vi skriver det här från solvarma Höllviken där vi i kommittén samlats igår fredag och idag lördag för att ordentligt bearbeta diverse frågor, det känns som vi kommit igenom flera viktiga punkter och är redo för hösten som kommer. Arbetet fortgår med startkit och vikingahoppsutbildningar med mera.

Känner ni någon som är intresserad att starta hopprep i en förening, eller starta en helt ny hopprepförening? Vi jobbar på ett startkit men redan nu finns det massor av kunskap vi kan koppla ihop intresserade med. Sprid gärna att det går att vända sig till oss via htk@gymnastik.se för hjälp!

Med vänliga hälsningar

Ann, Kajsa, Liv, Pauline, Petra och Svante
Hopprepkommittén