

# Vårbrev hopprep

Gott nytt år! För vissa av oss närmar det sig terminsstart och andra har redan hunnit komma i gång så här kommer en uppdatering om hösten som varit och terminen som kommer!

Har ni några frågor eller funderingar är ni välkomna att höra av er till oss på [htk@gymnastik.se](mailto:htk@gymnastik.se)

## Hösten som gått

Mycket nytt och äventyr kan väl sammanfatta hösten. Svenska Cupen i Lycksele blev verkligen en härlig och välarrangerad tävling och en fin vinterupplevelse för många av oss att landa bland norrsken, gnistrande snö och fler minusgrader än vad vi hade förväntat oss. Stort tack till Lycksele Korpörening för ett fint arrangemang. Tävlingarna går fortfarande att se på Gympabubblan Play: <https://www.gympabubblanplay.se/hopprep> där alla hopprepstävlingar nu kommer samlas med alla andra gymnastiksändningar!

Vi har även testat på två nya tävlingsformer, första rundan av den digitala tävlingen Snabbhetscupen har genomförts och vi laddar inför andra omgången nu i februari. Samtidigt som snabbhetscupen hölls också första heldigitala vikingahoppet och rikshoppet i lag, vi har förstått att det blev uppskattat av hopparna, kul!

Mot slutet av året fick vi se uppvisningshopprep på massor av terminsavslutningar, hoppas verkligen det kan gett mersmak för många i publiken nu lagom till terminsstart!

## Utvecklingsplaner

Alla hopprebsföreningar ska i veckan ha fått ett mejl från Jill Stor på nationella kansliet med ett utkast på en utvecklingsplan med konkreta aktiviteter att göra under 2024–2028. Svara gärna Jill om ni har synpunkter på förslaget till plan, annars svara gärna till Jill att ni fått den. Tänk på att där finns aktiviteter som ni kommer bli involverade i, så passa på att lämna feedback!

## Antidoping

Det har blivit mycket om antidoping nu de senaste nyhetsbrev, men nu hoppas vi att vi landat. En sista justering efter Svenska Cupen i höstas. på grund av var åldersgränserna går, är att antidopingutbildning inte är krav på JSM-nivå längre, utan enbart SM och uppåt. Påminn alla era hoppare som ska ställa upp på Svenska Cupen i mars om att de behöver ha gått Ren Vinnare (eller ADeL) och mejlat in sitt certifikat – de som gjorde en kurs till Svenska Cupen i höstas behöver inte göra det igen, de är giltiga i två år. Instruktioner finns på <https://www.gymnastik.se/verksamheter/hopprep/regler/antidoping---hopprep>

# 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>

## Hopprep B, Lingvallen, 3–4 februari

Nu ska första Hopprep B bli av, superkul! 9 deltagare samlas på Lingvallen första helgen i februari för två dagar av teori och praktik.

Det finns inget datum satt ännu för nästa kurstillfälle, men vet ni att ni har ledare som kan tänka sig gå så hör gärna av er till oss så kan vi planera bättre med regionerna – tänk på att Hopprep B är utbildningskrav för tävlingar på JSM/SM nivå från och med i år.

## Hopprepsskoj i skolan

Gymnastikförbundets stora rörelsesatsning "Hopprepsskoj i skolan" har under två år blivit stor succé! Under två veckor i slutet av maj ger vi inspiration till skolpersonal och elever att hoppa rep på såväl idrottslektioner, som på raster och fritids. Genom att anmäla sin skola eller sin klass erbjuds tillgång till massvis av rastaktiviteter, lekar och trick med både långrep, enkelrep och dubbelrep.

Vi i hopprepsskommitten uppmanar föreningar med inriktning hopprep eller föreningar som vill starta med hopprepsskoj att engagera sig under denna period. Ett fantastiskt tillfälle att få i gång ny verksamhet eller öka antalet medlemmar i sin hopprepssatsning. Besök skolor och häng på! Hur många hopp kommer skolbarnen tillsammans hoppa 2024? Eleverna och skolpersonalen blir överlyckliga av kontakter och besök av er i skolan.

Tips! Kontakta RF - SISU i er region!!

## Uppdaterade regler

Under hösten har vi jobbat på att strukturera om våra tävlingsregler för att det ska bli lättare att hitta rätt och ha relevant information samlad. De är på väg att publiceras eller har precis publicerats när det här nyhetsbrevet går ut. Det är inga stora förändringar rent innehållsmässigt i år utan det är huvudsakligen strukturen som blivit tydligare för tävlingsbestämmelser och tävlingsregler.

Ni hittar de uppdaterade dokumenten på

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/hopprep/regler/tavlingsbestammelser-regionalt-nationellt-och-internationellt>

## Arrangörer till höstens tävlingar

Vi söker arrangörer till höst och nästa vår, är ni intresserade av att arrangera en hopprepstävling i er förening så hör av er! Det handlar om allt från vikingahoppet som är väldigt enkelt att arrangera till större tävlingar som Svenska Cupen.

# Tävlingar

## **Digitala snabbhetscupen, 10–11 februari**

Det är dags för andra omgången av tre på första snabbhetscupen! Inbjudan och anmälningsblanketten är samma som sist. Anmälan stänger den 26 januari.

## **Svenska Cupen, Höllviken, 9–10 mars**

Årets svenska cup och Rikshoppet 8:an arrangeras i Höllviken, inbjudan kommer snart!

Tänk på att alla som deltar på SM-nivå **ska** ha genomgått en anti-dopingutbildning antingen "Ren Vinnare", på svenska, eller internationella antidopinförbundets (WADA) utbildning i ADeL, på engelska. Vi rekommenderar den förstnämnda för hoppare som inte gör en internationell satsning. Mer info finns på

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/hopp/hoppregler/regler/antidoping---hoppreg>

OBS att detta är första tävling då Hoppreg B är utbildningskrav för ledare.

## **Vikingahoppet och Regionshoppet 6:an Region Syd, Lingvallen, 17 mars**

Efter många turer blir Vikingahoppet och Regionshoppet 6:an Region Syd på Lingvallen, inbjudan kommer snart.

## **SM Veckan, Västerås, 26–27 juni**

I år anordnas JSM och SM under SM veckan i Västerås, hopprepstävlingarna går av stapeln onsdag-torsdag. Redan nu finns boende till alla hoppare förbokad – mer info och inbjudan kommer!

SM är årets viktigaste tävling, Svensk Mästare koras och de som är uttagna till EM samlas för en sista chans att prova nerverna – vi tror det kommer bli en riktigt härlig tävling både i och utanför hallen i år!

## **EM, Ungern, 13–21 juli**

EM anordnas i år i Eger, Ungern. Strax efter Svenska Cupen kommer vi i hopprepkommittén träffas för att göra en rekommendation till Gymnastikförbundet vilka vi anser ska erbjudas plats.

## **Uttagning till EM**

Att sätta ihop en rekommendation för vidare beslut åt Gymnastikförbundet på vilka som vi tror platsar på en internationell tävling är inte det lättaste; inför VM satt vi i flera timmar för att vända och vrida på alla alternativ. Vi väger samman flera faktorer. Självklart är Svenska Cupen i mars en stor del av processen, men vi tittar även på andra faktorer som historiska resultat för att se om det finns en stadig utveckling eller jämn hög nivå, samt om resultaten håller en internationell nivå. Sen tittar vi även på tidigare erfarenhet av internationella tävlingar för hoppare och förening och flera andra "mjuka" faktorer.

## Vad händer i hopprepskommittén

Inför våren har uppställningen i Hopprepskommittén förändrats en aning. Jenny har efter många års engagemang som regional samordnare och senare kommittéledamot klivit tillbaka från kommittéuppdraget. Vi vill rikta ett riktigt stort tack till Jenny för många års engagemang och vi ses på tävlingar och andra mötesplatser framöver! Kajsa har också valt att lämna ifrån sig ordförandeskapet och fortsätter som vanlig kommittéledamot. Liv efterträder Kajsa som ordförande. Vi välkomnar även Pauline som ny i kommittén och Petra fullt ut efter en mjukstart under hösten.

Alla vårens projekt är inte helt spikade ännu – vi väntar på den färdiga utvecklingsplanen – men nya domarutbildningar för vikingahoppet och rikshoppet står på agendan för året, breddsatsningar, och vi jobbar vidare på ett startkit för nya föreningar. Känner ni någon som är intresserad att starta hopprep i en förening, eller starta en helt ny hopprepförening? Sprid gärna att det går att vända sig till oss via [htk@gymnastik.se](mailto:htk@gymnastik.se) för hjälp!

### Med vänliga hälsningar

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