



Tävlingsregler - Regionshoppet och Rikshoppet

Hopprep

2024

Innehållsförteckning

Förord	3
1 Tävlingsformer och anmälningsavgifter	3
2 Utbildningskrav	3
3 Tävlingsgrenar	4
3.1 Lagtävling	4
3.2 Individuell tävling (både regions- och rikshoppet).....	4
4 Bedömning.....	4
Overall	6

Förord

Regions- och Rikshoppet är tävlingar för de hoppare som tränat ett tag och som provat på att tävla tidigare i tex. Vikingahoppet. Rikshoppet är en förberedande tävling för SM-tävlingarna.

1 Tävlingsformer och anmälningsavgifter

Regionshoppet

- Individuell overall - 200kr/hoppare
- Lag overall - 500kr/lag

Ålderskrav: 10 år och äldre

Angivna åldrar innebär från och med resp. till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerad ålder

För lagtävlingen består ett lag av 4-6 hoppare. Det finns ingen uppdelning på kön i regionshoppet och lag kan blandas fritt.

Anmälan till enstaka grenar erbjuds inte. Anmälningsavgifterna faktureras respektive förening av arrangörsföreningen efter att sista anmälningsdag har passerat.

Regionshoppet anordnas fysiskt som regional tävling, arrangör kan erbjuda digitalt deltagande, detta kommuniceras i PM1.

Då hopprep är en disciplin med få utövare utspridda över hela landet kan region även bjuda in andra regioner för deltagande.

Rikshoppet

Rikshoppet anordnas som nationell tävling, mer information återfinnes i [Tekniskt Reglemente](#).

Anmälan till enskilda grenar erbjuds, ett lag som ställer upp i enskild gren behöver bara bestå av så många deltagare som grenen kräver.

2 Utbildningskrav

Ledare ska följa Gymnastikförbundets [Utbildningskrav](#) – Ledare för gymnaster som tävlar på denna nivå behöver utbildningsnivå Hopprep A.

3 Tävlingsgrenar

3.1 Lagtävling

Regionshoppet lagtävling ("sexan")

Följande grenar ingår:

- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg enkelrep
- 2 x 30 sek snabbhet, dubbelsnurrar enkelrep
- 4 x 45 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- 60 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- Freestyle 75 sek, 4 personer enkelrep
- Freestyle 75 sek, 4 personer dubbelrep

Rikshoppet lagtävling ("åtton")

Följande grenar ingår:

- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg enkelrep
- 4 x 30 sek snabbhet, dubbelsnurrar enkelrep
- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- 60 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- Freestyle 75 sek, 2 personer enkelrep
- Freestyle 75 sek, 4 personer enkelrep
- Freestyle 75 sek 3 personer dubbelrep
- Freestyle 75 sek, 4 personer dubbelrep

3.2 Individuell tävling (både regions- och rikshoppet)

Följande grenar ingår:

- 30 sek snabbhet
- 3 min snabbhet
- Freestyle 75 sek

På Rikshoppet genomförs även den enskilda grenen "Trippelsnurrar". Då ska hopparen göra så många trippelhopp i rad som möjligt utan att missa, på två försök.

4 Bedömning

Snabbhetsgrenar, Tripplar

Snabbhetsgrenar och tripplar bedöms enligt IJRU:s regler.

Freestyle

Freestyle bedöms på två punkter: Svårighet och Presentation. Hopparen blir bedömd och får en rankingpoäng i svårighet och en i presentation. Högst poäng ger rankingpoäng 1, näst högst ger rankingpoäng 2, osv. De två rankingpoängen summeras och den med lägst summa vinner.

Svårighet

Svårighetsdomare dömer trickens svårighet. Vilken level tricken har definierats i IJRU:s internationella regler. Hopparen får utdelning för alla trick från level 0,5 till level 5. Trick högre än level 5 bedöms som level 5. Trick med svårighet level 3 och högre, räknas bara första gången de görs. Trick level 0,5–2 räknas varje gång de utförs.

- Level 0,5-trick ger 0,5 poäng
- Level 1-trick ger 1 poäng.
- Level 2-trick ger 1,5 poäng
- Level 3-trick ger 2 poäng
- Level 4-trick ger 2,5 poäng
- Level 5-trick ger 3 poäng

Svårighetspoängen blir den sammanlagda poängen från alla trick. Genomsnittet av alla domare som dömer svårighet används.

Presentation

Presentationsdomare dömer utförande i följande kategorier på skalan 0–10 per kategori. Poäng kan sättas med steg om 0,5 poäng. Presentationspoängen blir den sammanlagda poängen från alla sex kategorier. Genomsnittet av alla domare som dömer presentation används.

- **Hoppar i takt till musiken**

I individuell tävling ska hopparen hoppa i takt till musiken.

I lag ska hopparna hoppa i takt med varandra och i takt till musiken om man väljer att hoppa till musik.

Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner

- 0: Helt i otakt, hela tiden
- 3: Hoppar i takt ibland
- 5: Hoppar i takt ungefär halva tiden
- 8: Hoppar oftast i takt
- 10: Hoppar i takt så gott som hela tiden.

- **Använder musiken** (endast enkelrep)

I enkelrep bedöms huruvida hopparna använder musiken, t.ex att hoppa ut i en push ställning på en betoning i musiken, göra ett släpp på golvet till texten "jag går och fiskar" eller liknande.

Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner

- 0: Använder inte musiken alls
- 2: Använder musiken ett fåtal gånger (ca. 2)
- 5: Använder musiken några gånger (ca 4)
- 7: Använder musiken flera gånger (ca 6)
- 10: Använder musiken många gånger (ca 10)

- **Interaktion** (endast dubbelrep)

Interaktioner är tillfällen då hopparna eller vevarna är beroende av varandra för att utföra tricket, t.ex en "kompisfrog" när en person gör frog med ena handen på den andra hopparens rygg.

Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner

- 0: Inga interaktioner
- 5: Några interaktioner
- 10: Flera interaktioner

- **Rörelse**

Hur stor del av freestylen är hopparna i rörelse över golvet, hög poäng ges om hopparna i princip hela tiden rör sig över golvet.

Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner

- 0: Ingen rörelse över golvet, hoppar på samma ställe
- 4: Hopparna gör några förflyttningar
- 7: Hopparna förflyttar sig flera gånger
- 10: Hopparna rör sig över golvet i stort sett hela tiden

- **Utförande, teknik**

Här bedöms hur bra hopparna är på att utföra tricken i sin freestyle. Exempel på saker som drar ner poängen är: tunga landningar, "tält-push", böjer sig/tappar sin hållning för att klara korstrick osv. Exempel på saker som höjer poängen är motsatser som: Lätta och spänstiga hopp, push med raka ben, god hållning under korstrick osv.

Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner

- 0: Hopparna har mycket svårt att utföra freestylen
- 3: Flera gånger ser hoppningen ansträngd ut
- 7: Ibland ser hoppningen ansträngd ut
- 10: Freestylen utförs med god teknik; smidigt och lätt

- **Helhetsintryck**

Här bedöms vad domaren tyckte om freestylen som helhet som om de hade varit publik på tävlingen. Var det en underhållande serie att titta på? Visade hopparna en bred variation av olika trick? Tittade de upp och skapade kontakt med publiken med glädje?

Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner

- 0: Tråkig hoppning utan engagemang, glädje och variation
- 3: Underhållande hoppning periodvis, några olika typer av trick
- 7: För det mesta underhållande hoppning med variation
- 10: Mycket underhållande hoppning; glädje och variation

- **Missar**

Domarna räknar antalet missar. En miss är då ett rep stannar oavsiktligt, försöker fånga ett handtag efter ett släpp och inte får tag i repet, eller repet tappas ur handen under ett trick. Om hopparna snubblar över repet så det störs men kan fortsätta hoppa räknas det inte som en miss.

Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner

- 0: Missarna avlöser varandra i stort sett hela tiden
- 5: Flera missar
 - Enkelrep Individuellt: ca 4
 - Enkelrep Par: ca 5
 - Enkelrep Lag: ca 6
 - Dubbelrep Singel: ca 3
 - Dubbelrep Par: ca 4
- 10: Felfri hoppning

Overall

För att räkna ut overallresultatet summeras hopparens rankingsiffra i alla grenar i tävlingen, den med lägst totala rankingsiffra får första plats, näst högst får andra plats osv. Om två eller fler deltagare har samma totala rankingpoäng får de delad placering. Nästa rank blir "förskjuten" med så många platser som det är hoppare som delar på förra placeringen. t.ex. vid delad 2:a plats (2 hoppare) får tredje högst totala rankingsumma placering 4.