

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

2023-08-22

# Höstbrev hopprep

Efter en fullspäckad sommar med fantastiskt roliga framgångar för Hopprepet på VM i Colorado Springs och fina uppvisningar på Gymnastradan i Amsterdam är det äntligen dags för terminsstart och återgång till det normala. 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](mailto:htk@gymnastik.se)

## Sommaren som gått

Svensk Hopprep har syntts Internationellt i sommar. Stort tack till Ann och Svante som på ett proffsigt sätt supportat VM såväl tekniskt som arrangörsmässigt.

På VM i Colorado Springs representerade Höganäs GF och Kämpinge GF Sverige. Vi fick Världsmästare i 4x 30 sek Double Dutch Speed! Grattis Ina Murmark, Lova Lindgren, Olivia Odenhag och Sara Nässel.

Under Gymnastradan i Amsterdam fick vi se Svenskt Hopprep i såväl Lyckseles som Kämpinges uppvisningsprogram. Fina program mixade med gymnastik och hopprep. På Nordisk Afton bjöd Kämpinges Showteam publiken på en "streetshow". En koreografi av enkelrep, långrep, dubbelrep i samverkan! Den stora publiken tände direkt!!

Hoppas att våra sommaraktiviteter kan ge en kick till utveckling av Hopprep. Vill ni se ett smakprov av sommarens VM så sändes delar på Olympiska kanalen:

<https://olympics.com/en/sport-events/2023-ijru-jump-rope-world-championship-colorado-springs>

## Utbildningar

### Hopprep B, Lingvallen, 30 september–1 oktober

Som vi nämnde i sommarbrevet är det dags för första Hopprep B nu i höst, och nu finns anmälan öppen på <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1749209>

Är du ledare för hoppare som ska tävla på Rikshoppet, JSM, eller SM är det absolut läge att gå Hopprep B – där finns mycket att lära även om du varit ledare för hoppare på den nivån en tid. För mer info om kursen se <https://www.gymnastik.se/utbildning/teknik--och-metodikkurser/hopprep/hopprep-b>

### Domarutbildning, Höllviken, januari

Jätteroligt att så många visat intresse för att gå domarutbildning, för att kunna tillgodose alla önskemål har det beslutats att det kommer anordnas ytterligare en domarutbildning i Höllviken i januari 2024, mer info kommer när det närmar sig.

## Antidoping

Nu finns all information om antidopingutbildning och vilka den krävs för på hemsidan:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/hopprep/regler/antidoping---hopprep>

Tänk på att antidopingutbildning för JSM/SM nivå är krav från och med Svenska Cupen i höst.

## Breddsatsning

Lingvallen, 16 september

Välkomna på en inspirationsdag för att starta hopprep i fler föreningar i landet! Vi kommer gå igenom Kämpahoppet, en enkel trekamp/utmaning med olika rep – en breddaktivitet på nybörjarnivå och ett bra sätt att komma i gång.

Är ni intresserade att delta, hör av er till [Kajsa.Murmark@gymnastik.se](mailto:Kajsa.Murmark@gymnastik.se) eller [syd@gymnastik.se](mailto:syd@gymnastik.se). Inbjudan har gått ut till regionkanslierna, och anmälan är nu öppen för alla!

## Tävlingar

### Svenska Cupen, Lycksele, 21–22 oktober

Höstens svenska cup för JSM/SM-nivå och Rikshoppet 8:an går i år av stapeln i Lycksele. Inbjudan kommer gå ut under de närmsta dagarna.

Tänk på att alla som deltar på JSM/SM-nivå ska ha genomgått en anti-dopingutbildning. Efter dialog med Gymnastikförbundets elitavdelning kan vi med glädje meddela att deltagare på JSM nivå kan välja antingen Antidoping Sveriges utbildning "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/hopprep/regler/antidoping---hopprep>

### Digital nybörjartävling, vecka 44–45

Som vi tidigare nämnt är en digital lagtävling för Vikingahoppet Yngre, Vikingahoppet Äldre, Regionshoppet 6:an och Rikshoppet 8:an ny för i år. Tävlingen går av stapeln 1–12 november. Filmer ska skickas in senast 12 november, resultat kommer den 19 november.

Vi håller just nu på med inbjudan och hoppas så många som möjligt ska ta chansen.

### Digitala snabbhetscupen, 11–12 november

Även den digitala snabbhetscupen är ny för i år och är en möjlighet för lag på JSM/SM nivå att mäta sig över tid vid tre tillfällen, efter alla tre koras bästa lag.

Även här jobbar vi just nu på inbjudan som kommer skickas ut snarast.

### ERSO Show Contest, Nederländerna, 24–26 november

Påminner att om er förening är intresserade att delta i show eller wheel hör av er snarast till [htk@gymnastik.se](mailto:htk@gymnastik.se) – antalet platser är begränsade och internationell tävling ska godkännas av Gymnastikförbundet vilket gör att vi behöver ha koll för att kunna hjälpa till i processen.

### Svenska Cupen, Höllviken, 9–10 mars 2024

Nästa års svenska cup anordnas på våren för JSM/SM nivå och rikshoppet 8:an.

## **SM Veckan, Västerås, 24–30 juni 2024**

Det gläder oss att vi blivit uttagna att anordna JSM och SM i hopprep under nästa års SM vecka. Exakt datum under veckan återkommer vi med vid ett senare tillfälle.

## **Vad händer i hopprepkommittén**

Vi har många stora och små projekt i gång inför hösten, breddsatsningen med kämpahoppet är något vi ser fram emot att träffas vid. Det är också en del förberedelser och regler som skrivs för den nya digitala tävlingen och snabbhetscupen. För att kunna tävla måste vi också ha domare, och där arbetar vi nu på en ny domarstege och nya utbildningar kopplade till det för att erbjuda ett lättare insteg till domeri.

Där är också många projekt som är i sin linda. Som del av Gymnastikförbundets övergripande arbete att ta fram utvecklingsplaner håller vi på att formulera mål och aktiviteter som kan gynna hoppet i Sverige, och där kommer alla ni bli involverade så småningom.

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](mailto:htk@gymnastik.se) för hjälp!

### **Med vänliga hälsningar**

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