



# **Tävlingsregler - JSM, SM och Cuptävlingar**

**Hopprep**

2024

# Innehållsförteckning

Förord .....	3
1 Tävlingsformer och anmälningavgifter .....	3
2 Utbildningskrav.....	3
3 Tävlingsgrenar.....	3
3.1 Lagtävling .....	3
3.2 Individuell tävling .....	4
4 Bedömning.....	4

# Förord

**SM- och Cuptävlingarna är för de hoppare som har nått en hög nivå inom sporten. Att tävla på SM-nivå ger möjlighet för hopparen att bli uttagen för att tävla på internationell nivå.**

## 1 Tävlingsformer och anmälningavgifter

Tävlingsformer ålderskrav, och anmälningavgifter för nationella tävlingar återfinns i [Tekniskt Reglemente](#). Anmälan till enskilda grenar erbjuds.

## 2 Utbildningskrav

Deltagare och ledare som tävlar på JSM, SM, och/eller Cuptävlingar måste genomgå en antidopingutbildning innan tävling och skicka in sitt intyg till Gymnastikförbundet på [htk@gymnastik.se](mailto:htk@gymnastik.se). Mer information finns på Gymnastikförbundets hemsida under [Antidoping - Hopprep](#).

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

## 3 Tävlingsgrenar

### 3.1 Lagtävling

I lagtävlingen erbjuds enkelrepsoverall, dubbelrepsoverall, all-around, och grenstarter.

ett overall-lag består av 4-6 hoppare. Ett lag som ställer upp i enskild gren behöver bara bestå av så många deltagare som grenen kräver. Ställer ett lag upp i alla grenar som ingår i en overall är de automatiskt med i den overallen.

Följande grenar erbjuds:

- x 30 sek snabbhet, springsteg enkelrep (TSRO, TAAC)
- 2 x 30 sek snabbhet, dubbelsnurrar enkelrep (TSRO, TAAC)
- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg dubbelrep (TDDO, TAAC)
- 60 sek snabbhet, springsteg dubbelrep (TDDO, TAAC)
- Freestyle 2 personer enkelrep, Pair freestyle (TSRO, TAAC)
- Freestyle 4 personer enkelrep, Team freestyle (TSRO, TAAC)
- Freestyle 3 personer enkelrep, Double Dutch Single Freestyle (TDDO, TAAC)
- Freestyle 4 personer dubbelrep, Double Dutch Pair Freestyle (TDDO, TAAC)
- Freestyle 5 personer dubbelrep, "Triad" (ej JSM, Juniorcupen)
- Freestyle 2 personer Wheel, Wheel pair freestyle

Grenar märkta TSRO ingår i enkelrepsoverallen. Grenar märkta TDO ingår i dubbelrepsoverallen, Grenar märkta TAAC ingår i all-around.

## 3.2 Individuell tävling

I lagtävling erbjuds overall och grenstarter. Ställer en hoppare upp i alla grenar som ingår i overallen är de automatiskt med i den overallen

Följande grenar erbjuds:

- 30 sek snabbhet
- 3 minuter snabbhet
- Freestyle
- Trippelsnurrar (ingår ej i overallen)

## 4 Bedömning

JSM, SM och Cuptävlingarna bedöms enligt IJRU:s regler som finns på <https://ijru.sport/rules/rule-books>.