



Tävlingsbestämmelser Hopprep 2016

Vid frågor gällande Tävlingsbestämmelser Hopprep kontakta i första hand Kajsa Murmark (kajsa.murmark@telia.com). Följande dokument ska läsas tillsammans med Tekniskt reglemente, Arrangörsreglemente, Redskapsreglemente samt FISAC Rulebook (<http://www.fisac-irsf.org/>).

Allmänna Tävlingsbestämmelser Hopprep

Rikstävlingar

I hopprep är följande tävlingar klassificerade som Gymnastikförbundets rikstävlingar: Svenska mästerskapen (SM), Svenska juniormästerskapen (JSM), Vikingahoppet och Rikshoppet 4an och 6an. Regler för samtliga dessa tävlingar finns i detta dokument.

Inbjudan

Senast två (2) månader före respektive rikstävling ska en inbjudan publiceras på www.gymnastik.se med information om tävlingsdatum, plats (ort och lokal), arrangör, anmälningsavgifter och avvikelser från bedömningsreglementet och andra tävlingsbestämmelser.

Anmälningsrutiner

Anmälningar till alla rikstävlingar i hopprep görs på Gymnastikförbundets hemsida, www.gymnastik.se

Anmälningar till rikstävlingar ska vara fyra (4) veckor innan respektive rikstävlingens första tävlingsdag.

Den anmälnde föreningen är ansvarig för att kontrollera att anmälan är mottagen (detta görs också på www.gymnastik.se).

Efteranmälningar

Vid för sen anmälan får hoppare/lag delta i tävlingen, dock mot erläggande av en straffavgift á 500 kr/förening. Straffavgiften tillfaller arrangörsföreningen. Efter att lottningen av startordningen är genomförd accepteras sena anmälningar endast i mån av eventuella strykningar.

Strykningar

Eventuella strykningar görs på www.gymnastik.se. Vid återbud som görs senare än tre (3) veckor före tävlingen återbetalas ej anmälningsavgiften. Detta gäller ej om läkarintyg kan uppvisas.

Anmälningavgifter

Anmälningavgiftens storlek vid rikstävlingar i hopprep (baserat på omkostnader för arrangemanget inkl. domarkostnader):

- JSM och SM - 300 kr/individuell - 650 kr/lag
- Vikingahoppet - 100kr/individuellt, 400kr/lag
- Rikshoppet 4an - 200kr/individuellt, 500kr/lag
- Rikshoppet 6an – 300kr/individuellt, 650kr/lag

Anmälningavgifterna faktureras respektive förening efter att sista anmälningdag är passerat av arrangörsföreningen.

Startordning

Lottning av startordning görs tre (3) veckor före respektive rikstävling och startordningen publiceras därefter på www.gymnastik.se.

Tävlingsgrenar

Se Tekniskt reglemente.

Licenser

Alla hoppare på rikstävlingar ska ha tävlingslicens.

Domare

Varje förening som deltar på JSM/SM ska ställa upp med minst en domare. Detta gäller ej nya föreningar.

Tävlingsregler Vikingahoppet - övergripande

Vikingahoppet är en nybörjartävling i hopprep. Man kan välja att tävla individuellt eller i lag. I lagtävlingen kan man välja att bara tävla i enkelhopprep eller bara i dubbelhopprep eller vara med i båda.

Obligatoriska moment

Momenten ska komma ett i taget med de fyra upprepningarna sammanhängande efter varandra utan några extra finesser eller andra trick emellan. De olika momenten behöver dock inte komma i följd.

Musik

Musik är tillåten under freestyle-programmen. Tidtagningen börjar när musiken startar.

Förklaringar

- Springsteg: Hopp med växelvis höger och vänster fot. Varje gång man byter fot ska repet passera under foten. Man räknar vartannat hopp och räknar bara på höger fot.
- Dubbelsnurrar: På ett upphopp ska repet passera två gånger under fötterna.

Åldersklasser

Tävlingen är uppdelad i olika åldersklasser:

- Yngre klass: 11 år och yngre
- Äldre klass: 12 år och äldre

Vid lågt antal deltagande lag kan den yngre och den äldre klassen slås samman till en klass.

Tyckare

Deltagande lag skall gärna ha en tyckare med sig till tävlingarna.

Tävlingsregler Vikingahoppet – Lagtävlingen

I lagtävlingen i både enkelhopprep och dubbelhopprep får man vara 4-5 deltagare och man får blanda tjejer och killar i lagen.

Enkelhopprep – Snabbhet 4 x 30 sekunder.

4 personer i laget hoppar springsteg 30 sekunder var efter varandra i sträck. Klockan stannar efter 2 minuter. Vartannat hopp räknas med start på högerfoten. De 4 hopparnas resultat läggs samman. Missar någon under sina 30 sekunder är det bara att fortsätta tiden ut.

Enkelhopprep – Dubbelsnurrar 4 x 20 sekunder.

4 personer i laget hoppar dubbelsnurrar 20 sekunder efter varandra i sträck. Klockan stannar efter 80 sekunder. De 4 hopparnas resultat läggs samman. Missar någon under sina 20 sekunder är det bara att fortsätta tiden ut. Kan man inte göra dubbelsnurrarna direkt efter varandra kan man ha vanliga hopp mellan, men bara dubbelsnurrarna räknas.

Enkelhopprep - Freestyle

Max 75 sekunder. 4-5 personer i laget hoppar ett program. Musik är tillåten. 5 obligatoriska moment ska finnas med i freestylen. De obligatoriska momenten är:

- 4 höga knän - höga knän. Knäet ska nå över 90 grader vid höften.
- 4 baklängeshopp - 4 vanliga jämfotahopp
- 4 korshopp - hopp med armarna korsade, följt av ett vanligt jämfotahopp (kors-hopp).
- 4 sidsväng-hopp - endast sidsväng följt av ett jämfotahopp räknas. Ej sidsväng-kors eller dubbelhopp.
- 4 ut-ihop med benen - endast i sidled och jämfotahopp. (Ej kors med benen.)

OBS! Flera obligatoriska moment får EJ blandas.

Bedömning

Är alla de obligatoriska tricken genomförda av alla i laget samtidigt får man 5 poäng. (1 poäng per obligatoriskt trick)

Utöver dessa trick fyller man på med valfria trick och övningar. Freestylen bedöms med tyckerbedömning. Det som bedöms är svårighet, kreativitet och flyt. Många missar drar ner poängen.

En domare bedömer de obligatoriska momenten och övriga domare bedömer programmet i sin helhet. Maxpoäng är 10. (5 poäng för de obligatoriska tricken och 5 poäng från de övriga domarna.)

TIPS! I ett freestyleprogram ska man försöka utnyttja hela golvytan och förflytta sig. Man ska försöka växla tempo i hoppning och slagning för att försöka få alla att vara aktiva under hela programmet. Fantasi är nyckelordet!

Dubbelhopprep – snabbhet 2 x 45 sekunder

2 personer i laget hoppar springsteg i 45 sekunder efter varandra, var och en i 45 sekunder. Klockan stannar efter 90 sekunder. Vartannat hopp räknas med start på högerfoten. De två hopparnas resultat läggs samman. Missar någon under sina 45 sekunder är det bara att hoppa in igen och fortsätta tiden ut.

Dubbelhopprep - Utmaningen

De som hoppade snabbhet är nu slagare och de två andra hoppar. Hopparna ska nå 60 hopp så fort som möjligt, genom att hoppa 10 hopp var i taget. När en hoppare hoppat tio hopp hoppar nästa hoppare in och hoppar tio hopp o.s.v. Missar en hoppare efter t.ex. 4 hopp, kommer hopparen åter in och hoppar ytterligare 6 hopp. Valfritt om man väljer att hoppa jämfota eller springsteg. Tiden tas och klockan stoppas när 60 hopp är korrekt utförda och hela laget satt sig ner på golvet.

Dubbelhopprep - Freestyle

Max 120 sekunder. 4-5 personer i laget ska både hoppa och slå. Musik är tillåten. 5 obligatoriska moment ska finnas med i freestilen. De obligatoriska momenten är:

- 4 höga knän - höga knän. Knäet ska nå över 90 grader vid höften.
- 4 skidhopp - fram-ihop med fötterna eller direkt benbyte.
- Snurra runt i repet - hoppa runt ett varv, 360 grader, i repen.
- Parövning - de två hopparna ska göra en övning tillsammans i bågen.
- Handredskap - redskapet ska användas inne i bågen.

OBS! Flera obligatoriska moment får EJ blandas.

Bedömning

Bedömningen är densamma som i enkelhopprep (se ovan).

Tävlingsregler Vikingahoppet – Individuella tävlingen

30 sekunder snabbhet

Hoppa springsteg i 30 sekunder. Vartannat hopp räknas med start på högerfoten. Missar man är det bara att fortsätta tiden ut.

20 sekunder dubbelsnurrar

Hoppa dubbelhopp i 20 sekunder. Kan man inte göra dubbelsnurrarna direkt efter varandra kan man ha vanliga hopp mellan, men bara dubbelsnurrarna räknas. Missar man är det bara att fortsätta.

2 minuter snabbhet

Hoppa springsteg i 2 minuter. Vartannat hopp räknas med start på högerfoten. Missar man är det bara att fortsätta tiden ut.

Freestyle

Max 75 sekunder. Musik är tillåten. 5 obligatoriska moment ska finnas med i freestylen. De obligatoriska momenten är:

- 4 höga knän - höga knän. Knäet ska nå över 90 grader vid höften.
- 4 baklängeshopp - 4 vanliga jämfotahopp
- 4 korshopp - hopp med armarna korsade, följt av ett vanligt jämfotahopp (kors-hopp).
- 4 sidsväng-hopp - endast sidsväng följt av ett jämfotahopp räknas. Ej sidsväng-kors eller dubbelhopp.
- 4 ut-ihop med benen - endast i sidled och jämfotahopp. (Ej kors med benen.)

OBS! Flera obligatoriska moment får EJ blandas.

Bedömning

Är alla de obligatoriska tricken genomförda får man 5 poäng. (1 poäng per obligatoriskt trick) Utöver dessa trick fyller man på med valfria trick och övningar. Freestylen bedöms med tyckarbedömning. Det som bedöms är svårighet, kreativitet och flyt. Många missar drar ner poängen.

En domare bedömer de obligatoriska momenten och övriga domare bedömer programmet i sin helhet.

Maxpoäng är 10. (5 poäng för de obligatoriska tricken och 5 poäng från de övriga domarna.)

Tips! I ett freestyleprogram ska man försöka utnyttja hela golvytan och förflytta sig. Man ska försöka växla tempo i hoppning och slagning och vara aktiv under hela programmet. Fantasi är nyckelordet!

Rikshoppet ”Fyran”, 4 – 5 hoppare

Inga åldersgränser. Tävligen bygger på utvecklingsnivå och kunskap.

Lagtävling

Följande grenar ingår:

- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg enkelrep
- 4 x 45 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- Freestyle 1min 15 sek, 4 personer enkelrep
- Freestyle 1 min 15 sek, 4 personer dubbelrep

Individuell tävling

Följande grenar ingår:

- 30 sek snabbhet
- 3 minuter snabbhet
- Freestyle 1 min 15 sek

Rikshoppet, ”Fyran” arrangeras samtidigt med Vikingahoppet och är en Regionstävling.
Rikshoppet bedöms med förenklad bedömning.

Rikshoppet "Sexan", 4 – 5 hoppare

Inga åldersgränser. Tävligen bygger på utvecklingsnivå och kunskap.

Lagtävling

Följande grenar ingår:

- 4 x30 sek snabbhet, springsteg enkelrep
- 4 x 45 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- Freestyle 1 min 15 sek, 2 personer enkelrep,
- Freestyle 1min 15 sek, 4 personer enkelrep
- Freestyle 1 min 15 sek 3 personer dubbelrep,
- Freestyle 1 min 15 sek, 4 personer dubbelrep

Individuell tävling

Följande grenar ingår:

- 30 sek snabbhet
- 3 minuter snabbhet
- freestyle

Rikshoppet, "Sexan" arrangeras samtidigt med SM tävlingarna och är en Rikstävling.
Rikshoppet bedöms med förenklad bedömning.

Svenskt Mästerskap Juniorer, JSM

Lagtävling 4 – 5 hoppare

Följande grenar ingår:

- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg enkelrep
- 4 x 45 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- Freestyle 2 personer enkelrep, Pair freestyle
- Freestyle 4 personer enkelrep, Team freestyle
- Freestyle 3 personer enkelrep, Double Dutch Single Freestyle
- Freestyle 4 personer dubbelrep, Double Dutch Pair Freestyle

Ålder 13 – 15 år. Dispens kan ges till en hoppare 12 år och till högst en äldre hoppare.

Individuellt

Följande grenar ingår:

- 30 sek snabbhet
- 3 minuter snabbhet
- freestyle

Ålder 13 – 14 år

Svenskt Mästerskap SM

Ålder 15 år och äldre.

Lagtävling 4 – 5 hoppare

Följande grenar ingår

- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg enkelrep
- 4 x 45 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- Freestyle 2 personer enkelrep, "Pair freestyle"
- Freestyle 4 personer enkelrep, "Team freestyle"
- Freestyle 3 personer dubbelrep, "Double Dutch Single Freestyle"
- Freestyle 4 personer dubbelrep, "Double Dutch Pair Freestyle"

Individuellt

Följande grenar ingår:

- 30 sek snabbhet
- 3 minuter snabbhet
- freestyle

Ålder 15 år och äldre

Enskilda grenar som genomförs vid JSM och SM är Tripplar, så många du kan på två försök.

Bedömning

JSM och SM tävlingarna bedöms enligt FISAC regler som finns på www.fisac.org