

# RIKTLINJER FÖR HOPPREPSDOMARE

- grundade efter FISAC-IRSF regelbok

1 januari 2015 till den 31 december 2016

# ENKELREP

## ENKELREP SVÅRIGHET (50%)

### LEVEL 1

- Lätta hopp (vanligt korshopp, enkel dubbelsnurr)
- Fotarbete (ut ihop med fötterna, höga knä, can-can o.s.v.)
- Lätta power-trick (lätt push up, lätt frog)

### LEVEL 2

- Nästan alla varianter av korshopp (AS, CL, crougar, toad, inverse toad, T-cross o.s.v.)
- Kors-kors(vanligt kors)
- Dubbelsnurr med kors
- Trippelhopp utan kors
- Några enhandssläpp (dra upp repet från golvet, ormen runt kroppen o.s.v.)
- Vanliga powertrick (push up, frog, krabba, splitt)
- Kullerbytta
- Dubbelsnurr landa i level 2 trick(t.ex. sidsväng-Toad)
- Korshoppsvarianter med uthopp i dubbelsnurr

### LEVEL 3

- TS, AS, CL baklänges
- Trippelhopp med kors
- Quadrupel utan kors
- Svåra dubbelsnurrar
- Flera släpp (enhandssläpp med fullständig rotation, tvåhandssläpp utan fullständig rotation)
- Power till CL, AS, TS, kors...
- Power från CL, AS, TS...
- Enhandsfrog och enhandspush
- Hoppa ut ur caboose, inverse T-toad och T-toad.  
OBS! Måste hoppa ur, inte gå! Gå ur ger level 2.
- Kip, handvolt, flick-flack
- Korshoppsovergångar med armbyte, men samma sida/ben ger 2-3
- Korshoppsovergång med byte från ena benet till andra, ex crouger vänster ben till crouger höger ben, toad vänster ben till toad höger ben och inverse toad höger till vanlig toad vänster ben. OBS! Måste hoppa ur, inte gå! Gå ur ger level 2.
- Jämfota frog över repet
- Hoppa ut ur ett Level 2-kors med en dubbelsnurr med kors.
- Kors-kors(svårare än vanligt kors) ger 2-3 (AS-AS, TS-TS eller liknande)

## LEVEL 4

- Svåra tripplar som innehåller ett Level 2 korstrick.
- Quadruplar med kors
- Enhandspower till CL, TS, AS...
- CL, TS, AS... till enhandspower
- Salto, volt, sidvolt (aerials) med hopp över repet, eller dubbelsnurr
- Kamikaze framlänges
- Hoppa ut från en power baklänges (hoppa upp från push up baklänges)
- Fånga repet efter ett tvåhandssläpp, där repet roterar ett helt varv
- Fånga repet med kroppen i luften, efter ett enhandssläpp, där repet roterat ett helt varv, och hoppa över repet innan du landar igen. Du fångar och hoppar i samma hopp.
- Enhandssläpp, fånga repet med armen i en begränsad position (t.ex. under benet eller bakom ryggen), efter att repet roterat ett helt varv.
- T-toad hoppa ut ur med dubbelsnurr med kors.
- Baklänges kors-kors med båda armarna bakom ryggen ger 3-4 (AS-AS, TS-TS, CL-CL)

## LEVEL 5

- Svåra quadruplar (som innehåller ett level 2 trick)
- Enhands eller baklänges kamikaze
- Salto (aerials) med trippelsnurr
- Trippel TS, AS, CL – baklänges
- Trippel T-Toad
- Trippel med två level 2 trick i(genomförda)
- Quadruplar med 1 level 2 trick(genomfört) och landa i level 2
- Svår trippel och landa i power (splitt, push...)
- TS-TS, AS-AS i dubbelsnurr framlänges
- AS, CL, TS till frog

## LEVEL 6

- TS-TS, AS-AS, CL-CL i dubbelsnurr baklänges
- Salto (aerials) med quadrupeleller motsvarande trick
- Quadruplar med 2 level 2 trick i(genomförda)
- Quadruplar med 1 level 3 trick(TS quad baklänges)
- Trippel med 1 level 4 trick(SS-Toad-Toad)
- Dubbel med 1 level 5 trick(TS-TS baklänges)
- Level 4 trick + landa i frog
- Level 5 trick + landa i push/splitt(TJ quad till splitt)

Parövningar ger en level extra om båda hoppar tillsammans över repet.

Du får inte utdelning för ett trick mer än en gång(repetition) – förutom om det är ett korstrick som kommer i en annan kombination eller görs som ett isolerat trick.

Ett multipelhopp är när repet roterar mer än en gång runt hopparens kropp och fötterna inte rör vid golvet innan sista rotationen är färdig. Hopparen måste hoppa över repet på sista rotationen. Om multipelhoppet börjar med sidsväng måste fötterna lämna golvet direkt efter att repet rört golvet i första sidsvängen. Om inte nedgraderas poängen till lämplig nivå. Ex en falsk TJ döms som dubbel hopp toad om den inte redan getts poäng. Om en hoppare i lagets freestyle gör falsk multipelhopp sänks poängen för alla i laget.

## **ENKELREP PRESENTATION (40%)**

### **MUSIK (15%)**

- a) Hoppa i takt till musiken
- b) Använda musiken – att utnyttja musikens variation, karaktär och takteringar och göra trick som passar extra bra vid tillfälle.

### **RÖRELSE (5%)(Movement)**

- Hopparen bedöms för hur fortlöpande rörelsen är – alltså hur stor del av freestylen som sker under förflyttning.

### **HÅLLNING OCH UTFÖRANDE, TEKNIK (10%)(Form of body and execution)**

- Avdrag ges för trick som utföres med dålig teknik eller om hopparen hoppar med dålig hållning.

### **HELHETSINTRYCK/ ORIGINALITET (10%)**

- Var det en intressant freestyle?
- Såg du flera kreativa och artistiska trick?
- Fanns det några speciella, unika eller orginella trick/rörelser?
- Var freestylen spektakulär?
- Var freestylen underhållande?
- Skulle du tittat på freestylen även om du inte var domare?

## ENKELREP VARIATION - REQUIRED ELEMENTS (10%)

För att få maximal poäng för variationen måste hopparen få 14 poäng av 18 möjliga. För att få maximal poäng i par och lag freestyle behöver de 16 poäng med 2 obligatoriska parövningar av 21 möjliga poäng. Alla "required elements" måste inte vara med i freestilen för att ge max poäng.

- 3 set bestående av minst 4 olika tripplar eller snabbare. (3 poäng)  
De behöver inte vara åtskilda från varandra. Ex. En serie med 8 olika multiplar, tripplar eller snabbare, efter vartannat ger 2 poäng.
- 3 olika gymnastikövningar (3 poäng)  
De behöver inte vara åtskilda från varandra. Ex. En rondat till salto ger 2 poäng.
- 3 olika power-trick (3 poäng)
- 3 olika speed dans (3 poäng)  
Hopparen utför olika fotsteg i repet som är klart snabbare.  
Minst 16 fotsteg eller 8 takter i musiken måste ingå i varje speed dance.  
Sidsvingar, multiplar, kors och andra snurr trick kan ingå men ska avslutas med några snabba fotsteg efter för att räknas.
- 3 olika släpp (3 poäng)
- 3 olika "wraps" (3 poäng)  
När repet snurras runt någon kroppsdel. Ex Kämpingeväng.
- 3 olika parövningar (3 poäng)  
De måste vara tydligt åtskilda med minst ett trick för att räknas som tre.

## DUBBELREP

### DUBBELREP SVÅRIGHET (50%)

När du dömer dubbelrep måste du i varje hopp lägga ihop svårigheten för det hopparen/hopparna gör i repet, med den svårighet som slagaren/slagarna gör med repen.(Snapshot)

Det finns bara tre sätt att slå som räknas för svårighetspoäng i dubbelrep:

- Double Dutch(även Irish Double Dutch)
- Chinese Wheel
- Multiplar

Samma trick kan göras igen och ge utdelning om du ändrar slagningen.

## **SVÅRIGHET HOPPARE I DOUBLE DUTCH SINGLE FREESTYLE**

### **LEVEL 1**

- Fotarbete(ut-ihop, Can-can, hoppa på ett ben...)

### **LEVEL 2**

- Att hoppa ut i, eller komma upp från ett trick där kroppen är i en annorlunda ställning. T.ex. frog, push, krabba, splitt... Observera att en vanlig push, push med delade ben, push med ett ben i luften, push med korsade ben är samma övning Alltså blir det repetition om du kör dessa t.ex. i rad.
- Rondat, kullerbytta

### **LEVEL 3**

- Övergången från en ställning till samma eller till en annan ställning. T.ex. frog-push, push-split, splitt-splitt, Frog-frog (2-3-2).
- Handvolt, flick-flack, kip

### **LEVEL 4**

- Volter i luften på olika sätt; volt, salto, sidvolt...(aerials)

## **SVÅRIGHET TVÅ HOPPARE I DOUBLE DUTCH PAIRS FREESTYLE**

Svårighetspoäng ges bara om båda hopparna är involverade i/gör tricket.

### **LEVEL 1**

- Båda hopparna gör samma eller två olika level 1 trick.
- En hoppare gör ett level 2(3, 4)-trick och den andra ett level 1.

### **LEVEL 2**

- Båda hopparna gör samma eller olika level 2 trick.
- En hoppare gör ett level 3(4) trick och den andre ett level 2 trick.
- Bockhopp, hjulning på ben eller liknande trick(bära varandra)

### **LEVEL 3**

- Båda hopparna gör samma eller olika level 3 trick.
- Kompisfrog, kompishopp eller liknande – fysisk kontakt men hjälper inte varandra.
- Assistent-trick som förenklar övningen t.ex. kasta runt en kompis i volt

### **LEVEL 4**

- Hoppa över/under varandra i push eller liknande övning t.ex. subway.
- Volter
- Push/frog på varandra.
- Salto över ett level 2 trick.

## SVÅRIGHET SLAGARE

### LEVEL 1

- En av slagarna har slagarmen i en begränsande ställning(t.ex crougar) Bara första hoppet i den ställningen räknas.
- Slagarna slår en dubbelsnurr
- Slagaren hoppar över repet

### LEVEL 2

- Båda slagarna har slagarmen i en begränsande ställning. Bara första hoppet räknas.
- Slagarna slår en trippel- eller quadruppelsnurr
- Slagaren hoppar igenom till korsade armar(2,1)
- Båda slagarna korsar armarna(2,2,0,0,2,2,0,0)

### LEVEL 3

- Slagarna slår mer än en quadrupelsnurr.
  - Kors, toad, elephant... i Chinese wheel(2,3,1,1)
  - Slagaren hoppar igenom till korsade armar, den andre slår i crougar(3,1)
  - Dubbelsnurr i kors
- Om slagarna slår en multipel med armarna i en begränsande ställning, läggs svårigheterna ihop. T.ex dubbelsnurr med båda slagarna i crougar ger svårighet 3.

Om en slagare dessutom hoppar över repet ökar svårigheten en level(t.ex. jump trough eller Chinese wheel). Om slagarna fortsätter slå Chinese wheel, utan att ändra armar eller takt(pop-ups), får de bara utdelning för första hoppet.

Ett lyckat släpp ger svårighet 3. Om repet fångas med armen i en begränsande ställning blir det svårighet 4. Men freestylen får inte stanna upp utan ska flyta på smidigt.

## DUBBELREP PRESENTATION (40%)

### MUSIK (15%)

- Hoppa i takt till musiken
- Använda musiken – att utnyttja musikens variation, karaktär och takteringar och göra trick som passar extra bra vid tillfälle.

### RÖRELSE (5%)(Movement)

Hopparna bedöms för hur fortlöpande rörelsen är – alltså hur stor del av freestylen som sker under förflyttning.

## HÅLLNING OCH UTFÖRANDE, TEKNIK (7.5%)(Form of body/rope and execution)

- Avdrag ges för trick som utföres med dålig teknik eller om hopparen hoppar med dålig hållning.
- Avdrag ges om repen är hängiga eller dålig repteknik.

## HELHETSINTRYCK/**ORIGINALITET** (7.5 %)

- Var det en intressant freestyle?
- Såg du flera kreativa och artistiska trick?
- Fanns det några speciella, unika eller originella trick/rörelser?
- Var freestylen spektakulär?
- Var freestylen underhållande?
- Skulle du tittat på freestylen även om du inte var domare?

## INTERAKTION (5%)

- Innehåller freestylen interaktioner t.ex. parövningar, reptrick i form av olika byten, interaktion mellan slagare och hoppare, Giant wheel o.s.v.?

## DUBBELREP VARIATION – REQUIRED ELEMENTS (10%)

För att få maximal poäng för variationen behövs 16 poäng av 22 möjliga (20 för DD singel freestyle eftersom där inte ingår interaktioner).

För full pott måste minst 6 poäng förvärfvas under olika slagartrick enligt nedan.

Högsta möjliga poäng utan slagartrick är 10 poäng.

- 8 olika slagartrick (8 poäng) OBS! Multiplar räknas inte.  
Att veva i crouger och sedan veva dubbel i crouger räknas inte som 2 olika trick.  
Inte heller trick som vevas i Chinese wheel.
- 5 olika slagare/hoppare byte.
- 3 olika gymnastik övningar varav minst en i luften.  
Rondat till flickflack räknas som 2 övningar, 2 poäng.
- 1 speed dance (2 poäng)
- 1 släpp (2 poäng)  
Minst ett handtag ska släppas i luften och fångas igen utan att hoppserien stannas upp.
- 2 parövningar (2 poäng)  
Slagare/hoppare byten räknas inte. Parövningen ska vara minst level 2 trick där de interagerar med varandra eller behöver varandra för tricket.



## LATHUND TRICK

### SVÅRIGHET – ENKELREP MASTERS(100p)

|         |         |            |        |
|---------|---------|------------|--------|
| LEVEL 2 | Max 10p | c:a 11st   | (0,9p) |
| LEVEL 3 | Max 20p | c:a 15st   | (1,4p) |
| LEVEL 4 | Max 30p | c:a 15st   | (2p)   |
| LEVEL 5 |         | Obegränsat | (3p)   |
| LEVEL 6 |         | Obegränsat | (4,5p) |

### SVÅRIGHET – ENKELREP LAG(100p)

|         |         |            |        |
|---------|---------|------------|--------|
| LEVEL 2 | Max 10p | c:a 10st   | (1,1p) |
| LEVEL 3 | Max 20p | c:a 13st   | (1,6p) |
| LEVEL 4 | Max 30p | c:a 13st   | (2,3p) |
| LEVEL 5 |         | Obegränsat | (3p)   |
| LEVEL 6 |         | Obegränsat | (4,5p) |

### SVÅRIGHET – DUBBELREP LAG(100p)

|         |         |            |        |
|---------|---------|------------|--------|
| LEVEL 2 | Max 10p | c:a 11st   | (0,9p) |
| LEVEL 3 | Max 20p | c:a 15st   | (1,4p) |
| LEVEL 4 | Max 30p | c:a 15st   | (2p)   |
| LEVEL 5 |         | Obegränsat | (3p)   |

