Tävlingsregler -
JSM, SM och Cuptävlingar

Hopprep

2026

Innehållsförteckning

Förord 3

1 Tävlingsformer och anmälningsavgifter 3

2 Utbildningskrav 3

3 Tävlingsgrenar 3

3.1 Lagtävling 3

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 anmälningsavgifter

Tävlingsformer ålderskrav, och anmälningsavgifter 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. 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 enbart grenstarter.

Ett lag består av så många deltagare som grenen kräver.

Följande grenar erbjuds:

- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg enkelrep
- 2 x 30 sek snabbhet, dubbelsnurrar enkelrep
- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- 60 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
- Freestyle 2 personer Wheel, Wheel pair freestyle

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.