Tävlingsregler - Rikshoppet

Hopprep

2026

Innehållsförteckning

Förord 3

1 Tävlingsformer och anmälningsavgifter 3

2 Utbildningskrav 3

3 Tävlingsgrenar 3
3.1 Lagtävling 3
3.2 Individuell tävling 3

4 Bedömning 4
Overall 6

Förord

Rikshoppet är tävlingar för de hoppare som tränat ett tag och som provat på att tävla tidigare i tex. Vikingahoppet. Rikshoppet är en förberedande tävling för SM-tävlingarna.

1 Tävlingsformer och anmälningsavgifter

Rikshoppet anordnas som nationell tävling, mer information återfinnes i Tekniskt reglemente.

Anmälan till enskilda grenar erbjuds, ett lag som ställer upp i enskild gren behöver bara bestå av så många deltagare som grenen kräver.

2 Utbildningskrav

Ledare ska följa Gymnastikförbundets Utbildningskrav – Ledare för gymnaster som tävlar på denna nivå behöver utbildningsnivå Hopprep A.

3 Tävlingsgrenar

3.1 Lagtävling

Rikshoppet lagtävling

Följande grenar ingår:

- 4 x30 sek snabbhet, springsteg enkelrep
- 2 x 30 sek snabbhet, dubbelsnurrar enkelrep
- 4 x 30 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- 60 sek snabbhet, springsteg dubbelrep
- Freestyle 75 sek, 2 personer enkelrep
- Freestyle 75 sek, 4 personer enkelrep
- Freestyle 75 sek 3 personer dubbelrep
- Freestyle 75 sek, 4 personer dubbelrep

Anmälan görs till enskilda grenar, om många lag ställer upp kan arrangören dela ut ett overallpris i flera grenar.

3.2 Individuell tävling

Följande grenar ingår:

- 30 sek snabbhet
- 3 min snabbhet
- Freestyle 75 sek

På Rikshoppet genomförs även den enskilda grenen ”Trippelsnurrar”. Då ska hopparen göra så många trippelhopp i rad som möjligt utan att missa, på två försök.

4 Bedömning

Snabbhetsgrenar, Tripplar

Snabbhetsgrenar och tripplar bedöms enligt IJRU:s regler.

Freestyle

Freestyle bedöms på två punkter: Svårighet och Presentation. Hopparen blir bedömd och får en rankingpoäng i svårighet och en i presentation. Högst poäng ger rankingpoäng 1, näst högst ger rankingpoäng 2, osv. De två rankingpoängen summeras och den med lägst summa vinner.

Svårighet

Svårighetsdomare dömer trickens svårighet. Vilken level tricken har definierats i IJRU:s internationella regler. Hopparen får utdelning för alla trick från level 0,5 till level 5. Trick högre än level 5 bedöms som level 5. Trick med svårighet level 3 och högre, räknas bara första gången de görs. Trick level 0,5–2 räknas varje gång de utförs.

- Level 0,5-trick ger 0,5 poäng
- Level 1-trick ger 1 poäng.
- Level 2-trick ger 1,5 poäng
- Level 3-trick ger 2 poäng
- Level 4-trick ger 2,5 poäng
- Level 5-trick ger 3 poäng

Svårighetspoängen blir den sammanlagda poängen från alla trick. Genomsnittet av alla domare som dömer svårighet används.

Presentation

Presentationsdomare dömer utförande i följande kategorier på skalan 0–10 per kategori. Poäng kan sättas med steg om 0,5 poäng. Presentationspoängen blir den sammanlagda poängen från alla sex kategorier. Genomsnittet av alla domare som dömer presentation används.

- **Musikalitet**
  I individuell tävling ska hopparen hoppa i takt till musiken.
  I lag ska hopparna hoppa i takt med varandra och i takt till musiken om man väljer att hoppa till musik.
  För de högre poängen bedöms även huruvida hopparna utnyttjar musiken, t.ex att hoppa ut i en push ställning på en betoning i musiken, göra ett släpp på golvet till texten ”jag går och fiskar”, hoppar dansant till en dansande låt eller liknande.
  Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner
    - 0: Helt i otakt, hela tiden
    - 3: Hoppar i takt ibland
    - 5: Hoppar i takt ungefär halva tiden
    - 8: Hoppar oftast i takt och utnyttjar musiken
    - 10: Hoppar i takt så gott som hela tiden och utnyttjar musiken

- **Interaktion** (endast dubbelrep)
  Interaktioner är tillfällen då hopparna eller vevarna är beroende av varandra för att utföra tricket, t.ex en ”kompisfrog” när en person gör frog med ena handen på den andra hopparens rygg.
  Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner
    - 0: Inga interaktioner
    - 5: Några interaktioner
    - 10: Flera interaktioner

- **Rörelse**
  Hur stor del av freestylen är hopparna i rörelse över golvet, hög poäng ges om hopparna i princip hela tiden rör sig över golvet.
  Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner
    - 0: Ingen rörelse över golvet, hoppar på samma ställe
    - 4: Hopparna gör några förflyttningar
    - 7: Hopparna förflyttar sig flera gånger
    - 10: Hopparna rör sig över golvet i stort sett hela tiden

- **Utförande, teknik**
  Här bedöms hur bra hopparna är på att utföra tricken i sin freestyle. Exempel på saker som drar ner poängen är: tunga landningar, ”tält-push”, böjer sig/tappar sin hållning för att klara korstrick osv. Exempel på saker som höjer poängen är motsatser som: Lätta och spänstiga hopp, push med raka ben, god hållning under korstrick osv.
  Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner
    - 0: Hopparna har mycket svårt att utföra freestylen
    - 3: Flera gånger ser hoppningen ansträngd ut
    - 7: Ibland ser hoppningen ansträngd ut
    - 10: Freestylen utförs med god teknik; smidigt och lätt

- **Helhetsintryck**
  Här bedöms vad domaren tyckte om freestylen som helhet som om de hade varit publik på tävlingen. Var det en underhållande serie att titta på? Visade hopparna en bred variation av olika trick? Tittade de upp och skapade kontakt med publiken med glädje?
  Som hjälp för val av poäng ges följande instruktioner
    - 0: Tråkig hoppning utan engagemang, glädje och variation
    - 3: Underhållande hoppning periodvis, några olika typer av trick
    - 7: För det mesta underhållande hoppning med variation
    - 10: Mycket underhållande hoppning; glädje och variation

- **Missar**
  Domarna räknar antalet missar. En miss är då ett rep stannar oavsiktligt, försöker fånga ett handtag efter ett släpp och inte får tag i repet, eller repet tappas ur handen under ett trick. Om hopparna snubblar över repet så det störs men kan fortsätta hoppa räknas det inte som en miss.
  Gör hopparna 0 eller 1 miss får de 10 poäng. Därefter får de en poängs avdrag per miss från misspoängen, ner till 0 vid 11 eller fler missar.

Overall

För att räkna ut overallresultatet summeras hopparens rankingsiffra i alla grenar i tävlingen, den med lägst totala rankingsiffra får första plats, näst högst får andra plats osv. Om två eller fler deltagare har samma totala rankingpoäng får den med högst totala presentationspoäng för alla freestylar i overallen den bättre rankingen, om även den summan är lika får de delad placering. Om delad rank delas ut blir nästa rank ”förskjuten” med så många platser som det är hoppare som delar på förra placeringen. t.ex. vid delad 2:a plats (2 hoppare) får tredje högst totala rankingsumma placering 4.