Tävlingsregler – Vikingahoppet

Hopprep

2026

-Vikingahoppet är en tävling för de som vill börja tävla i hopprep. Man kan tävla individuellt eller i lag.

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Innehållsförteckning

Inledning 3

1 Tävlingsgenomförande 3

2 Tävlingsformer och anmälningsavgifter 3
2.1 Åldersklasser 3

3 Utbildningskrav 3

4 Tävlingsgrenar 4
4.1 Lag enkelrepstävling 4
4.2 Lag dubbelrepstävling 5
4.3 Individuell tävling 6

5 Bedömning 7
5.1 Springsteg 7
5.2 Dubbelsnurrar 7
5.3 Freestyle 7
5.4 Overallresultat 8

Inledning

Vikingahoppet är en tävling för de som vill börja tävla i hopprep. Man kan tävla individuellt eller i lag.

1 Tävlingsgenomförande

Vikingahoppet anordnas fysiskt som regional tävling. Arrangör kan erbjuda digitalt deltagande, detta kommuniceras i PM1.

Då hopprep är en disciplin med få utövare utspridda över hela landet kan region även bjuda in andra regioner för deltagande.

2 Tävlingsformer och anmälningsavgifter

Vikingahoppet har tre tävlingar. Det går att ställa upp i en eller flera av tävlingarna. För lagtävlingarna består ett lag av 4-6 hoppare. Det finns ingen uppdelning på kön i Vikingahoppet och lag kan blandas fritt.

- Individuell overall 200 kr/hoppare
- Lag enkelrep overall 500 kr/lag
- Lag dubbelrep overall 500 kr/lag

Anmälan till enstaka grenar erbjuds inte. Anmälningsavgifterna faktureras respektive förening av arrangörsföreningen efter att sista anmälningsdag har passerat.

2.1 Åldersklasser

Tävlingen delas vanligtvis upp i en yngre och äldre klass. Vid lågt deltagarantal kan klasserna slås ihop. Om antalet deltagande lag är väldigt snett fördelat i de två klasserna, kan åldersgränsen dem emellan justeras något för att få en bättre tävling.

Vikingahoppet yngre: 10-12 år

Vikingahoppet äldre: 12 år och äldre. Äldsta hopparen i laget avgör åldern.

Angivna åldrar innebär från och med resp. till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerad ålder

3 Utbildningskrav

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

4 Tävlingsgrenar

4.1 Lag enkelrepstävling

4.1.1 Snabbhet

4 x 30 sekunder.

4 personer i laget hoppar springsteg 30 sekunder var, efter varandra i sträck. Tidtagningen stoppar efter 2 min. Vartannat hopp räknas med start på höger fot. De 4 hopparnas resultat läggs samman. Vid eventuell miss, fortsätt att hoppa tiden ut.

4.1.2 Dubbelsnurrar

4 x 30 sekunder.

4 personer i laget hoppar dubbelsnurrar 30 sekunder efter varandra i sträck. Tidtagningen stoppar efter 2 min. Det är tillåtet att göra vanliga jämfotahopp mellan dubbelsnurrarna, men endast dubbelsnurrarna räknas. De 4 hopparnas resultat läggs samman. Vid eventuell miss, fortsätt att hoppa tiden ut.

4.1.3 Freestyle

Freestylen får vara max 75 sekunder. 4-6 hoppare i laget hoppar ett fritt program.

Det är tillåtet att använda musik. Används musik startar tidtagningen då musiken sätter igång.

Följande 5 obligatoriska moment ska finnas med i freestylen:

- **4 höga knä**
  Knäet måste nå över 90 grader i höften.

- **4 baklänges hopp**
  Jämfota hopp med slagning bakåt.

- **4 korshopp**
  Ett hopp med korsade armar följs av ett vanligt jämfotahopp (kors – hopp).

- **4 sidsväng-hopp**
  Endast en sidsväng följt av ett jämfotahopp räknas. Ej sidsväng-kors, sidsväng-sidsväng-kors eller sidsväng-hopp som dubbelhopp.

- **4 ut-ihop med benen**
  Endast delning i sidled och jämfota hopp.

OBS! De fyra upprepningarna måste komma sammanhängande efter varandra utan andra trick, missar eller finesser emellan. De 5 olika obligatoriska momenten behöver inte komma i följd.

4.2 Lag dubbelrepstävling

4.2.1 Snabbhet

2 x 45 sekunder.

2 personer i laget hoppar springsteg i 45 sekunder vardera efter varandra. Två är vevare. Tidtagningen stoppar efter 90 sekunder. Vartannat hopp räknas med start på höger fot. De två hopparnas resultat läggs samman. Vid eventuell miss är det bara att hoppa in igen och fortsätta tiden ut.

4.2.2 Utmaningen

De som hoppade snabbhet är nu vevare och de två andra hoppar. Hopparna ska tillsammans hoppa 60 hopp så fort som möjligt, genom att hoppa 10 hopp var i taget. Varje hopp räknas. När en hoppare hoppat 10 hopp, hoppar nästa hoppare in och hoppar 10 hopp o.s.v. Missar en hoppare t.ex. efter 4 hopp, måste samma hoppare hoppa in igen och hoppa ytterligare 6 hopp. Det är tillåtet att hoppa jämfotahopp eller springsteg. Grenen är under tidtagning och klockan stoppas när 60 hopp är korrekt utförda och hela laget sitter på golvet.

4.2.3 Freestyle

Freestylen får vara max 120 sekunder. 4-6 personer i laget ska både hoppa och veva. Det är tillåtet att använda musik. Används musik startar tidtagningen då musiken sätter igång.

Följande 5 obligatoriska moment ska finnas med i freestylen:

- **4 höga knä**
  Höga knä. Knäet ska nå över 90 grader i höften.

- **4 skidhopp**
  Dela benen fram-ihop. Direkt benskiftning räknas.

- **Snurra runt**
  Hoppa runt ett varv (360 grader) i repen.

- **Parövning**
  De två hopparna ska göra en övning tillsammans i repen. Övningen ska vara svårare än att bara hoppa jämfota två personer i repen.

- **Handredskap**
  Redskapet ska användas på något sätt inne i repen, inte bara hållas i handen.

OBS! De fyra upprepningarna måste komma sammanhängande efter varandra utan andra trick, missar eller finesser emellan. De 5 olika obligatoriska momenten behöver inte komma i följd. Du får bara räkna ett trick som en obligatorisk övning. Till exempel om två hoppare kastar en boll mellan sig i repet, kan tricket räknas antingen som handredskap eller som en parövning, men inte både och.

4.3 Individuell tävling

4.3.1 Snabbhet

30 sekunder springsteg. Vartannat hopp räknas med start på höger fot. Vid eventuell miss, fortsätt att hoppa tiden ut.

4.3.2 Dubbelsnurrar

30 sekunder dubbelsnurrar d.v.s. repet går två varv under fötterna på varje hopp. Det är tillåtet att ha jämfotahopp mellan dubbelsnurrarna, men bara dubbelsnurrarna räknas. Vid eventuell miss, fortsätt att hoppa tiden ut.

4.3.3 Uthållighet

2 minuter springsteg. Vartannat hopp räknas med start på höger fot. Vid eventuell miss, fortsätt att hoppa vidare tiden ut.

4.3.4 Freestyle

Freestylen får vara max 75 sekunder. Det är tillåtet att använda musik. Används musik startar tidtagningen då musiken sätter i gång. Följande 5 obligatoriska moment ska finnas med i freestylen:

- **4 höga knä**
  Knäet måste nå över 90 grader i höften.

- **4 baklänges hopp**
  Jämfota hopp med slagning bakåt.

- **4 korshopp**
  Ett hopp med korsade armar följs av ett vanligt jämfotahopp (kors – hopp).

- **4 sidsväng-hopp**
  Endast en sidsväng följt av ett jämfotahopp räknas. Ej sidsväng-kors eller sidsväng-sidsväng-hopp eller sidsväng-hopp som dubbelhopp.

- **4 ut-ihop med benen**
  Endast delning i sidled och jämfota hopp.

OBS! De fyra upprepningarna måste komma sammanhängande efter varandra utan andra trick, missar eller finesser emellan. De 5 olika obligatoriska momenten behöver inte komma i följd.

5 Bedömning

5.1 Springsteg

Hopp på växelvis höger och vänster fot. Varje gång hopparen byter fot ska repet passera under foten. Domarna räknar vartannat hopp med start på höger fot.

5.2 Dubbelsnurrar

På ett upphopp ska repet passera två gånger under fötterna. Det är tillåtet att ha jämfotahopp mellan dubbelsnurrarna, men bara dubbelsnurrarna räknas.

5.3 Freestyle

Freestyle bedöms på tre punkter: svårighet, presentation (inkl. missar), och obligatoriska moment. Dessa vägs samman så att två rankingpoäng ges (högst poäng ger rankingpoäng 1, näst högst ger rankingpoäng 2, osv): En för svårighet & obligatoriska moment samt en för presentation. Dessa två rankingpoäng summeras och den med lägst summa vinner.

5.3.1 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 3. Trick högre än level 3 bedöms som level 3. Repeterade trick räknas alla gånger.

- 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.

Svårighetspoängen blir den sammanlagda poängen från alla trick, därefter görs avdrag från de obligatoriska momenten.

5.3.2 Obligatoriska moment

Freestylen ska innehålla 5 obligatoriska moment. Klarar hopparen samtliga obligatoriska moment blir ges inget avdrag på svårighetspoängen. Missar eller saknar hopparen något obligatoriskt moment så blir det avdrag i svårighetspoängen enligt följande:

- Alla 5 obligatoriska moment utförs korrekt = 0% avdrag.
- Saknas 1 obligatoriskt moment, leder det 10% avdrag på svårighetspoängen.
- Saknas 2 obligatoriska moment, leder det till 20% avdrag.
- Saknas 3 obligatoriska moment, leder det till 30% avdrag.
- Saknas 4 obligatoriskt moment, leder det till 40% avdrag.
- Saknas samtliga 5 obligatoriska moment, leder det till 50% avdrag på svårighetspoängen.

Vilka de obligatoriska momenten är varierar per gren och beskrivs högre upp i dokumentet.

Det är det genomsnittliga avdraget från alla domare som dömer obligatoriska moment som dras av från den genomsnittliga poängen från alla domare som dömer svårighet.

5.3.3 Presentation och missar

Presentationsdomare dömer utförandet i följande kategorier:

- **Takt**
  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.
  Bra takt ger 3 poäng, mycket otakt ger 1 poäng, mitt emellan 2 poäng.

- **Teknik**
  Hopparna ska sträva efter att hoppa med bra teknik d.v.s. lätt, smidigt, spänstigt och med god repform.
  Bra teknik ger 3 poäng, mindre bra teknik 1 poäng, mitt emellan 2 poäng.

- **Presentation**
  Hur presenterar hopparna sin freestyle?
  Hopparna ska ha en tydlig start och avslutning.
  De ska eftersträva att hoppa med publikkontakt och självförtroende d.v.s. titta upp och visa att man gillar att hoppa rep.
  En bra presentation ger 3 poäng, en dålig 1 poäng, och mitt emellan 2 poäng.

- **Missar**
  Missarna räknas in i presentationspoängen.
  0-2 missar ger 3 poäng, 3-4 missar ger 2 poäng och 5 eller fler missar ger 1 poäng.

Poängen i presentation är summan av de fyra kategorierna, de bedöms på en skala 1-3 per kategori (4-12 poäng totalt).

Det är genomsnittspoängen från alla domare som dömer presentation som används.

5.4 Overallresultat

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 freestylepoäng den bättre rankingen, om även den 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.