

# Sommarbrev hopprep

Sommaren är här och även om hösten känns långt bort vill vi i hopprebskommittén passa på med en liten uppdatering så det redan nu går att planera terminen som kommer. Vi återkommer i augusti med en summering av sommarens aktiviteter och mer kring årshjulet.

Händer det någonting spännande i sommar? Hör gärna av er till [htk@gymnastik.se](mailto:htk@gymnastik.se)

## Utbildningar

### Hopprep A

Vi vill verkligen rekommendera att alla går Hopprep A. Den är digital och kan göras på egen tid, men en utmärkt idé är att göra den några tillsammans i föreningen så får ni en god chans att diskutera och applicera gemensamt. Tänk på att du ska ha gått Gymnastikens baskurs och Åldersanpassad träning innan Hopprep A.

<https://www.gymnastik.se/utbildning/teknik--och-metodikkurser/hopprep/hopprep-a>

### Hopprep B, Lingvallen, 30 september–1 oktober

I höst är det dags för första Hopprep B någonsin, och vi hoppas så många som möjligt har möjlighet att gå kursen! Är du ledare för hoppare som ska tävla på Rikshoppet, JSM, eller SM är det absolut läge att gå Hopprep B – där finns mycket att lära även om du varit ledare för hoppare på den nivån en tid.

Tänk på att där är flera kurser som förkunskapskrav, de flesta av dem är digitala men ett par görs utbildarledda på distans eller på plats. Sommaren är ett perfekt tillfälle att jobba igenom dem.

<https://www.gymnastik.se/utbildning/teknik--och-metodikkurser/hopprep/hopprep-b>

### Domarutbildning, Stockholm, 26–27 augusti

Domare är en av de viktigaste rollerna vi har, och nu finns det möjlighet att gå förbundsdomarutbildning som ger behörighet att döma både nationellt och internationellt. Det är även ett bra tillfälle att uppdatera sig om du redan är förbundsdomare.

Inbjudan kommer efter midsommar.

Det finns möjlighet att söka återstartsstöd från Gymnastikförbundet för HELA utbildningskostnaden och resa.

<https://gymnastik.se/forening/ekonomi-och-stod/aterstartsstod-2023/aterstartsstod-for-forbundsdomarutbildning>

## Breddsatsning

Lingvallen, 16 september

Välkomna på en inspirationsdag för att starta hopprep i fler föreningar i landet!

Intresset att få barn och ungdomar att börja på hopprep har ökat stort efter Gymnastikförbundets satsning Hopprepsskoj i skolan, vi får massor av förfrågningar från skolor som undrar var de kan hitta en förening med hopprep. Vi kommer gå igenom Kämpahoppet, en enkel trekamp/utmaning med olika rep – en breddaktivitet på nybörjarnivå och ett bra sätt att komma i gång.

Är ni intresserade att delta, hör av er till [Kajsa.Murmark@gymnastik.se](mailto:Kajsa.Murmark@gymnastik.se) eller Gymnastikförbundet Syd.

Vi undersöker även möjligheten att hålla en liknande dag i Region Norr.



## Anti-doping

Vi växer och arbetar för en ren idrott, och nu har det blivit dags för nästa steg. Från och med Svenska Cupen i höst SKA alla hoppare och ledare som deltar vid JSM, SM eller internationella tävlingar ha gått utbildning i anti-doping, de under 18 år ska göra utbildningen med vårdnadshavare. Dokumentet finns inbakat på sidan 4 nedan innehåller en steg-för-steginstruktion om hur du ska gå till väga.

Har ni vidare frågor kring detta hör av er till [ann.nordin@kulann.com](mailto:ann.nordin@kulann.com)

## Höstens tävlingar

### Svenska Cupen, Lycksele, 21–22 oktober

Höstens svenska cup för JSM/SM-nivå och Rikshoppet 8:an går i år av stapeln i Lycksele. Mer information kommer efter sommaren.

### Digital nybörjartävling, vecka 44–45

Nytt för i år är en helt digital lagtävling för Vikingahoppet Yngre, Vikingahoppet Äldre, Regionshoppet 6:an och Rikshoppet 8:an. Vi hoppas det ska bli en möjlighet att minska avstånden och låta de yngre få visa upp sig och bli inspirerade.

Tävlingen går av stapeln 1 november. Filmer ska skickas in senast 12 november, resultat kommer den 19 november.

Mer information kommer efter sommaren, men fundera på om ni kan planera in lite roliga event kring det, bjud in föräldrar och vänner till filmningen och fokusera på att få visa upp. Samla hopparna efter för att titta på de andra deltagarna och bli inspirerade

### Digitala snabbhetscupen, 11–12 november

För de som tävlar på JSM/SM nivå kommer vi även testa en ny tävlingsform, vid tre tillfällen kommer det finnas möjlighet att mäta sig i lagsnabbhet och samla poäng och efter tredje tillfället kommer bästa laget koras. Första tillfället blir i november, och sedan kommer ytterligare två tillfällen i vår.

## **ERSO Show Contest, Nederländerna, 24–26 november**

ERSO:s show contest innehåller två delar, först en showtävling med lag på 4–6 personer i atmosfärisk teatermiljö, därefter en wheel tävling i "battle" format. En rolig och uppskattad tävlingsform. Funderar ni på att delta hör av er till [htk@gymnastik.se](mailto:htk@gymnastik.se) så vi har koll när det närmar sig – antalet platser är begränsade och internationell tävling ska godkännas av Gymnastikförbundet vilket gör att vi behöver ha koll för att kunna hjälpa till i processen.

### **Med vänliga hälsningar**

Ann, Jenny, Kajsa, Liv, Petra och Svante  
Hopprepskommittén

# HOPPREP: WADA´s antidopingutbildning

Det övergripande målet med antidoping är att tillförsäkra alla idrottsutövares självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping. Som en del av detta ska utövare som tävlar internationellt utföra WADAs antidopingprogram ADEL.

Länken till plattformen hittar du här: [Anti-Doping Education and Learning \(wada-ama.org\)](https://adel.wada-ama.org)

- Samtliga hoppregpsgymnaster som ska tävla internationellt behöver genomföra WADA´s antidopingutbildning för att kunna delta i tävlingen.
- Efter genomförd utbildning får du ett certifikat som bekräftar att utbildningen är godkänd. Certifikatet ska mailas in till Ann Nordin på: [ann.nordin@kulann.com](mailto:ann.nordin@kulann.com)
- Ett certifikat är giltigt i 2 år. Antidopingutbildningen ska därför förnyas vartannat år.
- Vid frågor, kontakta [antidoping@gymnastik.se](mailto:antidoping@gymnastik.se)

## Instruktioner – ny användare ADEL

1. Gå till <https://adel.wada-ama.org/learn>
2. Klicka på REGISTER-knappen längst upp till höger på skärmen.



3. Fyll i alla fält. Välj din roll i listrutan och klicka i rutorna för att acceptera ADEL:s sekretesspolicy och villkor. Klicka sedan på NEXT.

## Register



The account of athletes under 16 must use a valid parent or guardian's email address.

1 User Profile — 2 Additional Fields

<input type="text" value="Username (Required)"/>	<input type="text" value="Email (Required)"/>
<input type="text" value="First Name (Required)"/>	<input type="text" value="Last Name (Required)"/>
<input type="password" value="Password (Required)"/>	<input type="password" value="Retype Password (Required)"/>
<input type="text" value="Language (Required)"/>	<input type="text" value="Role Academia/University Staff"/>

- I accept the ADEL Privacy Policy [View Privacy Policy](#) (Required)
- I agree with the Terms and Conditions of the service. [View Terms & Conditions](#) (Required)

Already registered? [Sign In](#)

CANCEL **NEXT**

4. Beroende på vilken roll du valt visas ytterliga obligatoriska fält som du behöver fylla i. Efter att du fyllt i fälten, klicka på **REGISTER**.

## Register



The account of athletes under 16 must use a valid parent or guardian's email address.

✓ User Profile — 2 Additional Fields

<input type="text" value="Sport (Required)"/>	<input type="text" value="Level in sport (Athlete) (Required)"/>
<input type="text" value="Country (Required)"/>	<input type="text" value="Discipline"/>
<input type="text" value="Gender"/>	<input type="text" value="Age range (Required)"/>
<input type="text" value="Course/Resource Language (Required)"/>	

Already registered? [Sign In](#)

**PREVIOUS**

CANCEL **REGISTER**

Fyll i följande på "sport" och "Level in sport (Athlete)":

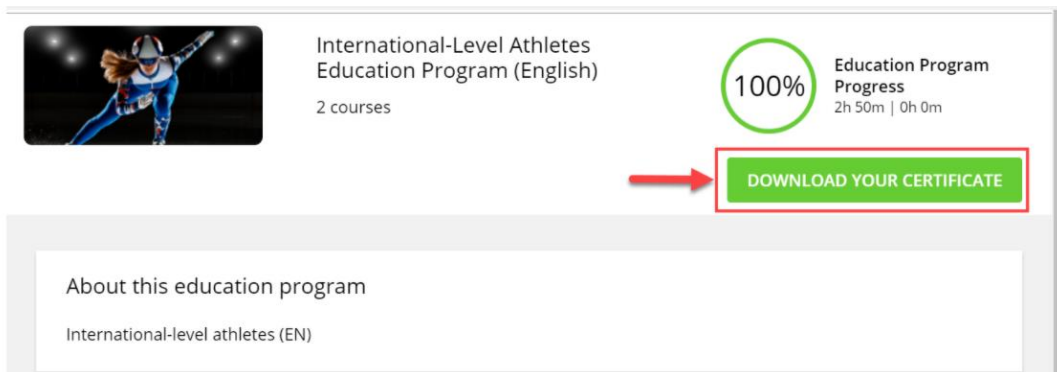
- **Sport (required)** – Jump Rope (IJRU)\*
- **Level in sport (Athlete)** – International-level athlete (competing internationally – Major games)

5. Ett bekräftelsemail kommer att skickas till den angivna mailadressen. För att aktivera ditt konto måste du inom **72 timmar** klicka på länken som finns med i mailet.

6. Logga in med dina uppgifter!

När du loggat in så kommer du under "My Education Program" se dina kurser utifrån din roll du valt (International-level Athlete). Kursen **International-Level Athletes Education program** är den utbildning du ska gå (med tillhörande Athlete's Guide to the 2021 Code) för att få ditt certifikat.

När du genomfört utbildningen laddar du ner ditt certifikat och skickar in till Ann Nordin på [ann.nordin@kulann.com](mailto:ann.nordin@kulann.com)



International-Level Athletes Education Program (English)

2 courses

100% Education Program Progress  
2h 50m | 0h 0m

DOWNLOAD YOUR CERTIFICATE

About this education program

International-level athletes (EN)

### OBS!

Om du har behövt slutföra det sista quizet flertalet gånger, trots att du klarat dig över gränsen för godkänt kan du behöva se över webbläsarens inställningar:

- Rensa webbinformationen
- Se till att tredje partens cookies inte är blockerade

Om det ändå inte fungerar kan du testa att öppna en annan webbläsare än den du gjorde testet via, t.ex. om du använde dig utav Google Chrome, testa att göra antidopingutbildningen via Firefox istället. Alt. en annan dator.

Här kan du stegvis följa ovan tips genom ADELs Helpdesk -- <https://adel-help.wada-ama.org/hc/en-us/articles/360019232059-I-have-completed-the-final-quiz->

multiple-times-and-passed-above-the-required-score-how-come-the-module-is-not-marked-complete-