

# SPEAKERMANUS – HOPPREP

Speaker ska finnas under alla tävlingar och ha ett neutralt förhållningssätt och inte framhäva sin egen förening.

## Din roll som speaker

Du som speaker är en central del i arrangemanget, du har en av de viktigaste och mest spännande uppgifterna. Förutom att referera tävlingarna har du som speaker till uppgift att styra den schemalagda förträningen och guida deltagare och publik genom tävlingen. Som speaker har du i uppdrag att under defilering presentera de tävlande.

Som speaker får man ofta rollen som informell biträdande tävlingsledare eftersom det mesta av informationen under själva tävlingen går via högtalarsystemet. Det är därför viktigt att före tävlingen prata ihop sig med tävlingsledaren om praktiska frågor om tävlingen. Tex hur ska defilering och prisutdelning ska gå till samt hur presentationen utav tävlande deltagare/lag och domare ska gå till.

Som speaker är det du som styr tävlingens rytm och ser till att tävlingens tidsschema hålls. Ligger ni före i tidsschemat så väntar ni inte in tiden utan fortsätter med tävlingen. Starttiden för förträning- och tävlingsstart ska dock inte tidigareläggas.

Förbered dig genom att testa all teknik som du ska ha hand om innan förträningen för tävlingen börjar. Ibland kan det vara svårt att uttala gymnasters namn, läs därför igenom förträning- och startlista innan och träna på att uttala gymnasternas namn. Se till att vara noggrant förberedd på vilken tävling och klasser som du är speaker på. I detta dokument kan du läsa mer om vad hopprep är samt hur bedömningen går till samt information om Gymnastikförbundet.

Dessa förberedelser gör att du känner dig säkrare som speaker.

## Tips!

- Tänk på hur du pratar, undvik att använda samma ord hela tiden, prata med olika styrka i rösten. Försök att undvika att säga ööö i micken samtidigt som du tänker på vad du ska säga.
- Tänk på att du är rösten utåt. Utgå från att publiken inte kan någonting om gymnastik, en informatör och inspiratör.
- Skämta aldrig om någon deltagare, det kan blir väldigt fel även om du har goda avsikter.
- Ha papper och penna bredvid dig så att du kan anteckna saker som dyker upp under tävlingen gång.

# PÅ TÄVLINGSDAGEN

## Hälsa välkommen till tävling

Det är trevligt att få ett välkomnande till tävlingen genom att beskriva punkterna nedan.

## Vad heter tävlingen

Vad heter tävlingen.

## Vilken pool/tävlingsklass

Vilken pool/tävlingsklass är det som genomförs nu. Hur många pooler/tävlingsklasser genomförs det under dagen/helgen.

## Presentera dig själv

Presentera dig själv som speaker, vad har du för roll i arrangörsföreningen.

## Nödutgång/allergier/praktisk information

- Berätta/beskriv/visa vart nödutgångarna finns och vad man ska göra vid en eventuell utrymning av lokalen/lokalerna. Berätta vart samlingsplatsen finns vid en eventuell utrymning.
- Har någon meddelat att de har allergier som publiken ska tänka på
- Övrig praktisk information

## Startlistor

Startlistor hittar ni på tex föreningens hemsida/uppsatta i hallen/ i entrén.

## Resultat

Efter tävlingen hittar ni resultatlistorna på Gymnastikförbundets hemsida [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se)

## Domarna

Det är trevligt att få en presentation utav domarnas namn innan respektive första start i respektive redskap. Presentera domarnas namn i ett svep så att publiken kan applådera efter de att alla domarna har presenterats. Detta görs i alla kvalpooler eller tävlingsklasser samt en eventuell final.

## När tid finns under tävlingen

### Vad är hopprep

Barn har genom alla tider hoppat hopprep i olika delar av världen. Som sport utvecklades den i USA. Hopprep är idag en internationellt erkänd tävlingsidrott och går både under namnen Ropeskipping och Jumprope. Det nya internationella förbundet som arrangerar VM heter International Jump Rope Union, IJRU. De två huvudsakliga tränings och tävlingsformerna inom hopprep är enkelrep (single rope) och dubbelrep (double dutch)

Enkelrep ger utövaren möjlighet att hoppa i sitt eget tempo, när och var som helst och ger hopparna möjligheter att skapa många nya trick och trickkombinationer oavsett nivå. Dubbelrep kräver gott samarbete mellan hoppare och slagare. Målet är att göra konstner och trick inne i repet, omväxlande förflyttningar, kreativa byten mellan hoppare och slagare och även trick med repen. Timing och precision är viktiga begrepp.

Tävlingarna har olika klasser i lag och individuellt. I lag ingår både enkelrep och dubbelrep. Vikingahoppet, Rikshoppen och JSM/SM har olika antal grenar. Gemensamt är att man tävlar i både snabbhet och freestyle inom såväl enkelrep som dubbelrep. Lagen kan bestå av 4 - 6 hoppare och kan vara både dam, herr och mix. I de individuella tävlingarna ingår både snabbhet och freestyle. I snabbhet gäller det att göra så många fotisättningar som möjligt med höger fot under given tid. I dubbelsnurrar och tripplar räknar man antal hopp när repet passera två resp. tre varv under fötterna.

Hopprepen är vanligtvis av plast med roterande handtag. Längden varierar beroende på tävlingsgrenens art. I snabbhet används ett kortare stålrep och i freestyle användas längre rep som kan vara av olika typ. Dubbelrepen är ca 4,5 meter långa. Hopprep är en relativt liten sport inom Svensk Gymnastik, men den är på stark frammarsch. I Sverige är högsta tävlingsnivån SM och på den internationella arenan anordnas vartannat år ett EM och vartannat ett VM.

## Poäng och resultatsammanställning (läs endast de tävlingsklasser som genomförs på tävlingen)

### Vikingahoppet lag

Det går att ställa upp i enkelrep, dubbelrep eller i båda.

I både enkelrep och dubbelrep ingår snabbhet, utmaningen och freestyle.

Lagen får en rankingpoäng i varje gren efter placering. Dessa tre rankingpoäng läggs ihop. Den totala rankingsumman avgör placeringen där lägst totalpoäng hamnar högst upp på resultatlistan.

### Vikingahoppet individuellt

Följande fyra grenar ingår, Snabbhet 30sek, dubbelsnurrar 20 sek, snabbhet 2 minuter och freestyle. Hopparen får en rankingpoäng i varje gren efter placering. De fyra rankingpoängen läggs ihop. Den totala rankingsumman avgör placeringen.

**Rikshoppet 6-an lag**

Följande sex grenar ingår: Enkelrep 4 x 30 sek snabbhet, 2 x 30 sek dubbelsnurrar, freestyle 4 personer, dubbelrep 4 x 45 sek snabbhet, 60 sek snabbhet 1 person, freestyle 4 personer.

**Rikshoppet 6-an individuellt**

Följande tre grenar ingår: Snabbhet 30 sek, snabbhet 3 min, freestyle. Hopparen får en rankingpoäng i varje gren efter placering. De tre rankingpoängen läggs ihop. Den totala rankingsumman avgör placeringen. Bedömningen sker med förenklade regler. Freestyle bedöms av svårighets och kreativitetsdomare.

**Rikshoppet 8-an lag**

Följande åtta grenar ingår: Enkelrep 4 x 30 sek snabbhet, 2 x 30 sek dubbelsnurrar, par freestyle, freestyle 4 personer, dubbelrep 4 x 45 sek snabbhet, 60 sek snabbhet 1 person, freestyle 3 personer, freestyle 4 personer.

**Rikshoppet 8-an individuellt**

Följande tre grenar ingår: Snabbhet 30 sek, snabbhet 3 min, freestyle. Hopparen får en rankingpoäng i varje gren efter placering. De tre rankingpoängen läggs ihop. Den totala rankingsumman avgör placeringen. Bedömningen sker med förenklade regler. Freestyle bedöms av svårighets och kreativitetsdomare.

**JSM och SM**

Bedömningen sker med internationella regler. Nytt bedömningsreglemente 2020.

Förändringar har skett som påverkar våra SM tävlingar. Några exempel 8 grenar i lag istället för 6. Två nya hastighetsgrenar 2 x 30 sek dubbelsnurrar i enkelrep och 60 sek snabbhet i dubbelrep av en person. Dessa två grenar har vi även lagt till i Rikshoppet.

Det är tillåtet att tävla i enskilda grenar. Medaljer delas dock ut endast då om reglerna för antal lag från olika föreningar uppfylls. Det har tillkommit tävlingar i Wheel och Triad som innebär 5 personer som hoppar freestyle dubbelrep.

Följande 8 grenar ingår i lagtävlingen:

4 x 30 sek snabbhet enkelrep

2 x 30 sek dubbelsnurrar enkelrep

Freestyle, parhopp enkelrep

Freestyle, 4 pers. enkelrep

4 x 30 sek snabbhet dubbelrep

60 sek snabbhet dubbelrep

Freestyle 3 personer dubbelrep

Freestyle 4 personer dubbelrep

Följande 3 grenar ingår individuellt:

30 sek snabbhet

3 min snabbhet

Freestyle

Tripplar är en fristående extra gren.

Tre domare räknar stegen i hastighet i varje pool. Ett preliminärt resultat visas upp på väggen. Alla tre domarnas resultat räknas in enligt speciella regler.

Slutresultatet skrivs in i tävlingsprotokollet.

Varje freestyle bedöms av domare som är specialiserade på svårighet, presentation, (två olika inriktningar) och obligatoriska moment. Antalet domare är 3 – 5 i varje kategori. Det registreras även missar och avdrag för tid och yta.

Dessa poäng räknas ihop enligt ett räknesystem till en samlad freestylepoäng för varje gren och lag. Lagen får en poäng i alla de åtta grenarna. Dessa blir rankingpoängen som sedan läggs ihop till en slutpoäng. Att vara freestyledomare är en svår uppgift som kräver mycket träning.

### **Fakta om Gymnastikförbundet/Svensk Gymnastik**

Inom ramen för Gymnastikförbundet finns idag 1075 föreningar och tillsammans är det cirka 262 000 aktiva i dessa föreningar. Vi har under flera års tid sett en fantastisk utveckling och är en av få idrotter som växer. Svensk Gymnastik har växt med 34 procent de senaste tio åren och störst är ökningen inom barngymnastiken.

Svensk Gymnastik har hela 25 000 ledare. De senaste tio åren har cirka 10 000 ledare tillkommit, vilket motsvarar en ökning med cirka 70 procent. En fantastisk utveckling! 31 procent av ledarna är tjejer under 20 år.

Inom gymnastiken finns flera tävlingsdiscipliner, aerobic gymnastics, hopprep, kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trampolin, trupp gymnastik, parkour och tricking. Förutom det finns det en stor verksamhet där vi inte tävlar. Det handlar om barngymnastiken, de som tränar gymnastik i någon form och en stor gruppträningsverksamhet, där många av våra vuxna och seniorer finns.

Av medlemmarna så är ungefär 75 procent tjejer och 25 procent killar.

Gymnastiken finns i hela landet. Förbundet finns representerade genom åtta geografiskt utspridda regioner och det finns föreningsverksamhet i nästan alla av landets alla kommuner.

### **Sponsorer till Gymnastikförbundet**

NeH/Craft, Vera Sport, Pensum, Svedea, Catea, LEG, Unisport, Svenska Spel – framåt för fler i rörelse, Folkspel, Scandic.

### **Lokala sponsorer till arrangörsföreningen/tävlingen**

Berätta gärna om era lokala sponsorer.

### **Prisutdelare är**

När det är dags för prisutdelning, presentera prisutdelarna samt vilket pris de delar ut (brons, silver, guld) och i vilken tävlingsklass.

Prisutdelningen ska genomföras med att bronset delas ut först sedan silver och sist guld.

**Tacka**

Innan tävlingens avslutas tacka alla domare, gymnaster, ledare, funktionärer och publik.

**Vad händer här näst?**

Om tävlingen består utav flera kvalpools/tävlingsklasser eller tävlingar berätta tex när är det förträning för nästa pool/tävlingsklass, förträning inför finalen. Om tävlingarna är slut för dagen när startar tävlingarna/finalen imorgon (om det är tävling imorgon).