

# HOPPREP A

## UTMANINGEN – TREKAMP I HOPPREP

### Tävlingsform

Laget består av fyra till sex aktiva. Laget tävlar i tre olika grenar som till slut räknas ihop till ett slutresultat.

#### Gren 1 – Snabbhet

Fyra i laget hoppar snabbhet i turordning. Laget bestämmer vem som ska hoppa vilket hopp, 20 sekunder för varje typ av hopp. Hoppen som ska utföras är jämfotahopp, korshopp, springsteg och dubbelsnurrar. Person ett hoppar jämfotahopp, person två hoppar korshopp (kors-ut-kors-ut...), person tre hoppar springsteg och person fyra hoppar dubbelsnurrar.

- Jämfotahopp - räkna på varje hopp.
- Korshopp - räkna på varje kors som utförs korrekt.
- Springsteg - räkna varje steg på höger fot.
- Dubbelsnurrar - räkna varje dubbelsnurr.

Vid miss fortsätter räkningen från där den aktive slutade.

Det gemensamma slutresultatet räknas ihop, till exempel  $35 + 20 + 15 + 10 = 80$ .

#### Gren 2 - Långrep

Långrepsutmaningen är "först till 60". Fyra personer i laget deltar i denna utmaning. Två personer ska veva ett långrep, och de andra två ska hoppa växelvis fem hopp vardera upp till 30 hopp. Vid miss måste den aktive hoppa in igen och slutföra sina fem hopp innan näste person hoppar in. Om hen missar på tre, måste hen hoppa in igen och hoppa två hopp till. De som hoppar ska röra sig i en åtta runt de som vevar. Paren ska byta uppgifter efter 30 hopp. När gruppen tillsammans hoppat 60 hopp ska de sätta sig ner. Snabbaste laget vinner.

Samtliga deltagande lag utför grenen samtidigt. För säkerhets skull kan man ha tidtagning

#### Gren 3 – Freestyle i enkelrep

Samtliga i laget deltar i denna gren (fyra till sex personer). Laget ska utföra en valfri freestyle, det vill säga en serie av övningar med hopprep, på som längst 45 sekunder. Laget sätter ihop sin freestyle själv. I en freestyle får de aktiva hitta på egna trick och uppställningar. Det är tillåtet att använda musik.

Freestylen bedöms efter teknik, takt, presentation och antalet fel enligt bedömningsmallen nedan.

**NAMN/LAG:**

**FÖRENING:**

	1 POÄNG	1 POÄNG	1 POÄNG
TAKT			
TEKNIK			
PRESENTATION			
ANTAL MISSAR			
	7 eller fler fel	4-6 fel	0-3 fel

**Totalt:**