



Tips og inspirasjon  
til konkurransen

# HOPP FOR HJERTET 2026

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



## TAKK for at dere er med på hoppetaukonkurransen!

Hoppetau gir mulighet for at klassen har det morsomt sammen i friminuttet, og til å være aktive i undervisningen. På nettsiden vår finner dere tips og morsomme videoer, som bidrar med inspirasjon til hvordan dere kan gjennomføre Hopp for hjertet.

Vi ønsker dere lykke til!

## Slik teller dere poeng:

- ◆ Klassen teller hvor mange minutter dere er aktive sammen i konkurransen hver dag.
- ◆ Det telles ett poeng per minutt klassen er aktiv.
- ◆ Det er maksimalt mulig å hoppe seg til 60 poeng per dag.
- ◆ Når konkurransen er ferdig, summerer dere poengene til klassen.
- ◆ Registrer klassens totale poengsum på nettsiden, frist 15. mai. Vinnerne av konkurransen premieres med penger til klassekassen.



Klassens navn	Mandag 4. mai	Tirsdag 5. mai	Onsdag 6. mai	Torsdag 7. mai	Fredag 8. mai	Sum

For mer informasjon om konkurransen: [www.nasjonalforeningen.no/hoppforhjertet](http://www.nasjonalforeningen.no/hoppforhjertet)