

# Tävlingsbestämmelser Parkour 2020

Beslutat av nationella parkour och tricking kommittén 2020-04-24

## Förord

Tävlingsbestämmelser parkour är framtagna av Gymnastikförbundets nationella kommitté för parkour och tricking och godkända av Gymnastikförbundets Generalsekreterare.

Förändringar under innevarande giltighetsperiod kan endast göras av Gymnastikförbundets nationella kommitté för parkour och tricking alternativt Gymnastikförbundets Generalsekreterare.

Vid frågor gällande Tävlingsbestämmelser Parkour kontakta: [parkour@gymnastik.se](mailto:parkour@gymnastik.se)

Följande dokument ska läsas ihop med:

- Tekniskt Reglemente

Erik Isberg  
Ordförande parkour och tricking kommittén

Nina Lööv  
Idrottskonsulent Nationella tävlingar

## **Allmänt**

### **Ansvar**

Bestämmelser och reglementen är framtagna av Gymnastikförbundets nationella parkour och tricking kommittén. Förändringar under innevarande giltighetsperiod kan endast göras av nationella parkour och tricking kommittén alternativt Gymnastikförbundets generalsekreterare

## **Nationella tävlingar**

I parkour är följande tävlingar klassificerade som Gymnastikförbundets nationella tävlingar Svenska Mästerskapen (SM). Regler för SM finns i detta dokument.

## **Tävlingsgrenar**

Se Tekniskt reglemente.

## **Tävlingsanmälan**

### **Inbjudan**

Senast två (2) månader före respektive nationell tävling ska en inbjudan publiceras på [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se) med information om tävlingsdatum, plats (ort och lokal), arrangör, ev anmälningsavgifter och avvikelser från bedömningsreglementet och andra tävlingsbestämmelser.

### **Anmälningsrutiner för utövare/tävlande**

Anmälningar till alla nationella tävlingar i parkour görs på Gymnastikförbundets hemsida, [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se). Anmälningar till nationella tävlingar ska ske senast fyra (4) veckor innan respektive rikstävlingens första tävlingsdag.

### **PM**

Senast tre (3) veckor före respektive nationell tävling ska samtliga anmälda deltagare/föreningar tillsändas ett PM med information om tävlingens genomförande.

## **Försäkring**

Alla deltagare på nationella tävlingar ska ha tävlingsförsäkring (även kallad tävlingslicens). Detta tecknas genom medlemskap i en förening som är ansluten till Gymnastikförbundet. Om en tävlande saknar tävlingsförsäkring är man inte tillåten att tävla.

Tävlande skall kontakta PKTR kommittén, sin hemförening, Gymnastikförbundet eller arrangör av tävling för att få hjälp med tävlingsförsäkring. Detta skall ske senast 4 veckor innan tävling.

## **Domare**

Den nationella parkour och tricking kommittén tillsätter domare utifrån tävlingsnivå och utbildning på domarna på rikstävlingar.

Domare på en nationell tävling ska vara 18 år fyllda.

Innan varje nationell tävling ska utvalda domare träffas fysiskt eller digitalt för en utbildning.

## **Tävlingsdeltagande**

Alla deltagare som är fyllda 13 år får delta i rikstävlingar, tjejer och killar kan tävla mot varandra. Se även tekniskt reglemente.

## **Tävlingsgenomförandet**

### **Utformning av run**

En tävling avgörs med hjälp av runs. Ett "run" är max 60 sekunder men minst 30 sekunder där utövaren visar vad den kan göra ensam på tävlingsarenan.

### **Final run**

Sex deltagare går vidare till ett "final run". Poängen har då nollställs och det bästa "final-runnet" vinner tävlingen.

### **Kvalificering till SM**

Kvalificering kan ske via kvältävlingar och/eller genom videokval. Formatet för vilken typ av kval som ska ske respektive år informeras nationella parkour- och trickingkommittén (PKTR) om via sina och Gymnastikförbundets kanaler.

Kvältävlingar kan ha fler platser som kvalificerar tävlande direkt till SM. Arrangör av kvältävlingar måste förmedla i sina kanaler eller senast före tävlingsstart om antal platser som kvalificerar till SM det året.

- Utövare som tar pallplats under en kvältävling erbjuds en direkt plats till SM
- Max 6 SM-platser erbjuds per kval. Uttagning sker via tävlingensräkning.
- SM 1a från föregående SM erbjuds tävlingsplats till kommande årets SM
- Antal deltagare på en nationell tävling får inte överstiga 20 personer.

# Bedömning

## Poängsystem

Varje domare belönar deltagaren prestation med 1 till 100 poäng i en utvald kategori. Samtliga domare delar också ut poäng i kategorin helhet. 5 kategorier ger en total maxpoäng på 500 poäng.

## Bedömningskriterier i tävlingsmomentet

De kategorierna som domarna bedömer är Flow, Kreativitet, Svårighetsgrad, Utförande och Helhet.

### Flow:

- Deltagaren har ett flyt
- Rörelserna ska upplevas naturligt utförda
- Rörelser kopplas samman och flyter ihop med varandra

### Kreativitet:

- Rörelser är nytänkande
- Deltagaren visar på en unik stil
- Ytor/väggar/objekt/hinder nyttjas på ett nytänkande sätt

### Svårighetsgrad:

- Rörelser utförs i tät följd
- Rörelser är tekniskt avancerade i rotationer, längd, höjd och flöde

### Utförande:

- Rörelser utförs med säkerhet och god marginal
- Deltagaren landar rörelsen
- Deltagaren visar bra kontroll i sin ansats, luftfärd och landning
- Rörelser är graciösa

### Helhet

- Deltagaren påvisar färdighet i samtliga kategorier
- Deltagaren uppfyller samtliga kategorier på ett balanserat sätt

## Presentation av bedömning

Alla domare presenterar sina poäng efter varje avslutat run. I finalrunet presenteras poängen efter alla genomförda run.

## Tävlingsbana

En parkour bana ska vara säker, utmanande och om möjligt nyttja en naturlig miljö. För att uppmuntra kreativitet och utveckling bör en bana se olika ut i form och storlek. Banan kan

byggas på plats eller nyttja en naturlig miljö. PKTR kommittén måste alltid ge sitt godkännande om banan.