

WEISUNGEN Parkour 2026



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Allgemeines.....	2



1. Einleitung

1.1 Geltungsbereich

Diese Weisungen gelten für alle Wettkampfformen Parkour. Sofern in höher gestellten Reglementen des Schweizerischen Turnverbandes nicht anders geregelt, sind diese Weisungen bindend für die Ausbilder, die Wettkampforganisatoren, die Wettkampfleitungen, die Richtenden, die Leitenden und die Turnenden. Die Wettkampfvorschriften der einzelnen Anlässe stehen über diesen Weisungen. Sie haben sich im Grundsatz an den offiziellen Weisungen zu orientieren. Dabei kann insbesondere der Bewertungsablauf nicht verändert werden.

1.1.1 Inkraftsetzung & Verantwortung

Diese Weisungen werden am 01.01.2026 in Kraft gesetzt.

Ergänzungen und Anpassungen: Alle in diesen Weisungen nicht geregelten Fälle werden durch die Wettkampfleitung entschieden.

1.2 Ziel und Zweck

Parkour vertritt die Philosophie und den Gedanken des Breitensports.

1.3 Grundlagen

- Statuten des Schweizerischen Turnverband (STV)
- Reglement Sanktionen und Bussen
- Reglement für die Kontrolle der STV-Mitgliedschaft bzw. STV-Mitgliederkarte
- Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen
- Reglement der Sportversicherungskasse (SVK)

1.4 Weiterführende Dokumente

- Anlageplan

1.5 Antidoping

- Der STV ist Mitglied des Dachverbands für Sport (Swiss Olympic) und unterliegt somit dem Anti-doping Statut.
- Massnahmen zur Leistungssteigerung (Doping) der aktiven Teilnehmer an Wettkämpfen ist untersagt.
- An allen sportlichen Anlässen des STV und dessen Mitglieder können Kontrollen durch Swiss Sport Integrity durchgeführt werden.
Alle Informationen unter www.sportintegrity.ch.

1.6 Versicherung

Die Versicherung ist grundsätzlich Sache der Turnenden und der Vereine. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der Sportversicherungskasse (SVK) der STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfall versichert. Im Weiteren ist das Reglement der SVK des STV zu beachten.



1.7 Haftungs- und Sicherheitsartikel

- Der Organisator stellt sicherheitsgeprüfte Geräte und einwandfreie Anlagen zur Verfügung.
- Die Verantwortung für die vorschriftsgemässe Benützung der Anlagen und Geräte liegt bei den Vereinen und deren Turnenden. Der Sicherheit der Turnenden ist erste Priorität beizumessen.
- Der STV, die kantonalen / regionalen Verbände, sowie deren Unterverbände und der jeweilige Organisator lehnt bei nicht vorschriftsgemässer Verwendung der Anlagen und Geräte und bei Fehlmanipulationen jegliche Haftung ab.
- Gegen fehlbare Personen und Vereine können rechtliche Schritte, Sanktionen und Bussen gemäss dem STV Reglement „Sanktionen und Bussen“ eingeleitet und vollzogen werden.

2. Allgemeines

Parkour bezeichnet «die Kunst von einem Punkt zum nächsten zu gelangen, unter Berücksichtigung der Schlüsselprinzipien: Effizienz und Flüssigkeit» und wurde ursprünglich als Trainingsmethode entwickelt. Ziel der Praktizierenden ist es, unter Verwendung diverser Techniken entweder möglichst schnell an ein Ziel zu gelangen oder sein technisches Können mit Stil und Kreativität zu präsentieren.

Der STV verwendet den Begriff Parkour als Oberbegriff für alle aus der Trainingsmethode entwickelten Bewegungsformen. Dazu gehören unter anderem die Bezeichnungen «L'art du déplacement, Le Parkour, Parcouring, Freerunning» usw. Dies umfasst sowohl die ursprünglichen Bewegungsformen wie beispielsweise Mau-erüberwindungen, Rollen und Schwünge, als auch akrobatische Formen wie Wallspins oder Salti.

2.1 Wettkampffarten

Swiss Parkour Series – Die Wettkampffserie des STV

Die Swiss Parkour Series («SPS») ist die Wettkampffserie des STV in der Sportart Parkour. Interessierte Parkour-Praktizierende treffen sich an Austragungsorten in der ganzen Schweiz und messen sich in den Disziplinen Parkour Speed und Parkour Freestyle. Für Breitensportler sollen die Events ein bleibendes Erlebnis sein, für ambitionierte Sportler stellt die Swiss Parkour Series das Eintrittsticket für den FIG Parkour World Cup dar.

Je nach Standort wird ein Wettkampf in einer oder zwei Wettkampffdisziplinen durchgeführt. Folgende zwei Disziplinen werden in der SPS praktiziert:

Parkour Speed

Die Aufgabe der Teilnehmenden ist es, auf einer mit Hindernissen versehenen Bahn möglichst schnell vom Start ins Ziel zu gelangen. Dabei müssen vorgegebene Check-Points passiert werden. Die Person mit der schnellsten Zeit gewinnt.

Parkour Freestyle

Die Teilnehmenden präsentieren ihr Können auf einer frei gewählten Route des Wettkampfffeldes und werden dabei von Judges bewertet. Die Wertungskriterien werden im Kapitel «2.11.1 Code of Points» erläutert. Die Person mit den meisten Punkten gewinnt.

2.2 Kategorien

Alle Teilnehmenden dürfen unabhängig ihrer Verbandszugehörigkeit teilnehmen. Je nach Alter, darf in folgenden Kategorien gestartet werden (ausschlaggebend ist der Geburtstag im Jahr des Events):

- Kids
- Jugendliche
- Aktive



2.3 Disziplinen

Parkour Speed

Das Wettkampfformat Speed zeichnet sich durch einen Hindernislauf auf Zeit aus. Ziel ist es durch möglichst effizient ausgeführte Parkour-Techniken so schnell wie möglich von A nach B zu gelangen.

Parkour Freestyle

Das Wettkampfformat Freestyle zeichnet sich durch einen Run der Teilnehmenden auf einer frei gewählten Route auf dem Wettkampffeld aus. Ziel ist es verschiedene Tricks innert 40 Sekunden mit Style und Können möglichst flüssig aneinander zu reihen. Folgendes versuchen die Teilnehmenden dabei zu integrieren:

- Schwierige und abwechslungsreiche Parkour Bewegungen, welche durch geschicktes Benutzen der Hindernisse hervorgehoben werden.
- Schwierige und abwechslungsreiche akrobatische Bewegungen um im Run Flow (Bewegungsfluss) und Execution (Können/Sicherheit) zu demonstrieren.
- Verbindungen zwischen Parkour- und akrobatischen Bewegung.

2.4 Altersstufen

- Kids 11 - 13 Jahre
- Jugendliche 14 - 15 Jahre
- Aktive ab 16 Jahren

2.5 Wettkampfflächen

- Outdoor Location als Schönwettervariante
- Indoor Location als Backup Option für Schlechtwetter

2.6 Anzahl Turnende

Einzelwettkampf

2.7 Bekleidung

Die sichtbare Bekleidung darf die Bewegung und Bewertung nicht behindern. Kopfbedeckungen aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen sind erlaubt.

Die Reklameaufschriften müssen den Richtlinien „Werbung auf Tenues an STV-Anlässen“ entsprechen.

2.7.1 Startnummern

Es gibt keine Startnummern.

2.8 Musik

Der Wettkampf erfolgt ohne Musik.

2.9 Einturnen / Einlaufen / Aufwärmen

Die offiziellen Aufwärmzeiten auf der Wettkampffläche (bzw. Field of play) werden vom Organisator bestimmt.

2.10 Unfälle

Gemäss Wettkampfvorschriften des Organisators.



2.11 Wertung

2.11.1 Code of Points

Der Code ist angelehnt an dem Code of Points vom Jahr 2025 - 2028 der FIG⁵ und verfolgt folgende Ziele:

- Eine möglichst objektive Bewertung der STV Parkour Wettkämpfe zu ermöglichen.
- Das Judging der Disziplinen Speed und Freestyle an offiziellen STV Wettkämpfen zu standardisieren.
- Die Sicherstellung der Identifikation der besten Athletinnen und Athleten in jedem Wettkampf.
- Coaches, sowie Athletinnen und Athleten zu leiten.

2.11.2 Judging Kriterien Freestyle

Die zwei bis fünf Judges bewerten den Lauf der Athletinnen und Athleten nach den folgenden zwei Kriterien, indem sie zwischen 0 bis 15 Punkten für jedes der Kriterien vergeben. Die maximale Punktzahl beträgt also 2 x 15 = 30 Punkte. Die Judges können auch halbe Punkte vergeben (z.B. 7.5 Punkte).

1.	E	Execution (Ausführung)	<ul style="list-style-type: none"> – Safety (Sicherheit) – Flow (Bewegungsfluss) – Course (Wettkampffeld)
2.	D	Difficulty (Schwierigkeit)	<ul style="list-style-type: none"> – Trick (Beste Tricks) – Run (Gesamter Run) – Variety (Bewegungsvielfalt)

2.11.3 Bewertungsskala und Punkte

Für beide der oben genannten Kriterien vergeben die Judges nachfolgendem Muster Punkte:

EXECUTION					
Safety	5	Flow	5	Course	5
<ul style="list-style-type: none"> • Safety¹ • Presentation² 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Flow³ • Connection⁴ 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Parts⁵ • Types⁶ 	3
	2		2		2

- 1 Maximal 3 Punkte. 1 Punkt Abzug für grössere Fehler und 0.5 Abzug für kleinere Fehler. Unsichere Landungen (saubere Landung auf den Füßen wird erwünscht, Von hohen Absprüngen können zur Landung die Hände benutzt werden, um Energie zu absorbieren), unkontrollierte Nähe zu Hindernissen und weitere Punkte...
- 2 Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 oder 1 Punkt für die Präsentation von Elementen (z.B. Grabs, Stalls...)
- 3 Maximum 3 Punkte. 1 Punkt Abzug bei einem Full Stop und 0.5 Punkte für Stutter Steps.
- 4 Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 bis 2 Punkte für das Aneinanderhängen von Elementen
- 5 Maximal 3 Punkte. Hinzufügen von 1 Punkt für jeden vorgegebenen Part des Wettkampffeldes in welchem der Athlet einen Trick macht. (Floor Tricks gelten nicht).
- 6 Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 Punkten für Tricks in Interaktion mit dem Boden, Wand, Ledge und Stange.

DIFFICULTY					
Trick	5	Run	5	Variety	5
<ul style="list-style-type: none"> • Table of Tricks⁷ + Conn. upgrade 	5	<ul style="list-style-type: none"> • Placement⁸ • Time⁹ 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Variety¹⁰ • Technique¹¹ 	3
			2		2

- 7 Maximal 5 Punkte. Vergabe Anhand der Referenzliste. Ausgehend des Referenzwertes muss dem Trick je nach Ort der Durchführung eine angepasste Punktzahl vergeben werden. Die direkte Verknüpfung zweier Tricks führt zur Addition der Werte der beiden verbundenen Tricks.
- 8 Maximal 3 Punkte. Hinzufügen von 1 Punkt für das Präsentieren eines Tricks am Anfang des Runs, in der Mitte des Runs und als Abschluss des Runs.
- 9 Maximum 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 Punkten für die Länge des Runs gemäss der Referenzliste.
- 10 Maximal 3 Punkte. Hinzufügen von 0.5 Punkten für verschiedene Tricks aus den Kategorien Parkour Classic, Vorwärtsrotation, Rückwärtsrotation, Seitwärtsrotation, Spins und Twists.



¹¹ Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 oder 1 Punkten für die technische Qualität von Schlüsselementen.

Beispiel für ein endgültiges Ergebnisblatt für die Öffentlichkeit/Medien:

Athleten	Execution	Difficulty	Total
A	7.5	8	15.5
B	5	4.5	9.5
C	11	13	24

2.11.4 Tiebreaker-Regelungen im Freestyle-Wettkampf

Erzielen zwei Athletinnen oder Athleten im Freestyle die gleiche Gesamtpunktzahl, werden die Platzierungen anhand der folgenden Kriterien ermittelt:

1. Die Höhere Punktzahl in der Kategorie *Execution*.
2. Innerhalb der Kategorie *Execution* die höhere Punktzahl in der Unterkategorie *Safety*.
3. Innerhalb der Kategorie *Difficulty* die höhere Punktzahl in der Unterkategorie *Trick*

Sollten auch nach Anwendung aller Tiebreaker-Kriterien identische Punktzahlen vorliegen, teilen sich die Athletinnen oder Athleten den gleichen Endrang.

2.11.5 Freestyle Youth

Möchte jemand im 14. oder 15 Lebensjahr an einem Freestyle Wettkampf teilnehmen, kann auf Antrag in der Erwachsenen Kategorie gestartet werden. Es gilt derselbe Code of Points. Teilnehmende unter 15 Jahren, können sich nicht für internationale Anlässe im Folgejahr qualifizieren.

2.12 Rangierung

Bei jedem Wettkampf wird in jeder angebotenen Wettkampfdisziplin eine Rangliste für Frauen und eine Rangliste für Männer erstellt.

Über die gesamte SPS, wird ein Klassement für die Kategorien «Speed Kids Girls», «Speed Kids Boys», «Speed Girls», «Speed Boys», «Speed Women», «Speed Men», «Freestyle Women» und «Freestyle Men» erstellt, für welches man wie folgt Punkte sammeln kann:

SPS: die Top 30 kann punkten.

Platz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Punkte	100	80	60	50	45	40	36	32	29	26	24	22	20	18	16
Platz	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Punkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2.13 Organisation Richtende

Richtende werden durch die Wettkampfleitung und den Organisator aufgeboden.

2.14 Sanktionen

Gemäss Sanktions- und Bussenreglement.

2.15 Ordnungsabzüge

- Unsportliches Verhalten
- Beeinflussung der Wettkampfleitung oder Richtenden.



2.16 Verstösse

- Verstoss gegen die Bekleidungsvorschriften
- Das Auslassen eines Hindernisses führt zur Disqualifikation des Laufs.
- Wird ein Check-Point nicht korrekt passiert, disqualifiziert der CJP den Athleten nach Zielüberquerung.

2.17 Einsprachen

Gemäss Wettkampfvorschriften.

2.18 Sportartspezifisches

2.18.1 Wettkampfbregeln

2.18.1.1 Regeln Speed

Start und Ziel

Die Athletinnen und Athleten werden vom Sprecher gemäss der Startliste aufgerufen. Dabei haben sie sich innerhalb von 30 Sekunden an der Startlinie einzufinden. Ansonsten werden sie für diesen Lauf disqualifiziert. Kontrolle erfolgt durch den Startlinien Judge.

Bestätigt die Athletin, bzw. der Athlet ihre / seine Bereitschaft, so beginnt der Judge mit dem Countdown: «Ready», «Set» und gibt dann den Startschuss oder ein Signal ab.

Auf «Ready» stellt die Athletin bzw. der Athlet die Füsse hinter oder auf (jedoch nicht über) die Startlinie.

Bei «Set» bereitet sie / er sich auf den Startschuss oder das Signal vor.

Die Zeitmessung beginnt ab dem Startschuss oder Signal bei Durchbrechung der Lichtschranke. Zusätzlich zum akustischen Signal wird auch ein optisches Signal gegeben.

Die Zeitmessung über die Lichtschranke stellt sicher, dass kein Fehlstart möglich ist.

Seitenlinien (falls nötig)

Tritt eine Athletin oder Athlet mit einem Körperteil über die Seitenlinie der Wettkampfbahn, so führt das zu einer Strafe von 5 Sekunden auf die Endzeit für diesen Lauf. Wird durch den Übertritt ein Hindernis ausgelassen, so führt dies zur Disqualifikation für diesen Lauf. Dies wird vom Checkpoint Judge (CP) kontrolliert und signalisiert, die Straffe wird vom Chair of Judges' Panel (CJP) ausgesprochen.

Check-Points (falls nötig)

Zwischen Start und Ziellinie kann es Check-Points geben, welche die Teilnehmenden passieren müssen. Die Check-Points werden im Athleten-Briefing bekanntgegeben.

Bei verpassten Check-Points dürfen die Teilnehmenden zurücklaufen und den ausgelassenen Check-Point korrekt passieren. Die Verantwortung für das korrekte Passieren der Check-Points unterliegt der Athletin, bzw. dem Athleten.

Unmittelbar nachdem die Ziellinie überquert wird, signalisieren die CP dem CJP, falls ein Check-Point nicht korrekt passiert wurde. In diesem Fall wird der Athlet vom CJP für diesen Lauf disqualifiziert.

Zeitmessung

Die Zeit wird mit einem Zeitmesssystem gemessen, welches auf eine tausendstel Sekunde genau ist. Die angezeigte Zeit wird auf hundertstel Sekunden gerundet: z. B. gemessene Zeit: 20.349, angezeigte Zeit: 20.35. Falls keine Zeitmessanlage zur Verfügung steht, es zu einer Störung oder einem Ausfall der Anlage kommt, so wird die Zeit durch den Startlinien Judge gemessen.

Auf jeden Fall wird die Zeit zusätzlich entweder vom Startlinien Judge oder einem zusätzlicher Backup Time Judge von Hand gemessen.

Die manuelle Zeitmessung mit einer Stoppuhr muss mindestens auf eine Zehntelsekunde genau sein.

2.18.1.2 Speed Youth

Für die Jugendkategorie gelten dieselben Regeln wie bei den Erwachsenen. Alle Jugendkategorien starten im gleichen Wettkampf. Die Ranglisten werden jedoch getrennt. Folgende Jugendkategorien sind vorhanden.



- Parkour KidsGirls 11 - 13 Jahre
- Parkour KidsBoys 11 - 13 Jahre
- Parkour Girls 14 - 15 Jahre
- Parkour Boys 14 - 15 Jahre

2.18.1.3 Regeln Freestyle

Start und Schluss

Die Athletinnen und Athleten werden vom Sprecher gemäss der Startliste aufgerufen. Dabei haben sie sich innerhalb von 30 Sekunden auf dem Wettkampffeld, gegebenenfalls auf einem vorgegebenen Startpunkt einzufinden. Ansonsten werden sie für diesen Lauf disqualifiziert. Kontrolle erfolgt durch den CJP.

Das Startsignal wird vom CJP, dem Sprecher oder gegebenenfalls einem Countdown gegeben. Dabei beginnt die Zeitmessung des Runs (max. 60 Sekunden).

Die Judges berücksichtigen keine Tricks oder Bewegungen für Schwierigkeit (D Note) nach der maximalen Zeit von 60 Sekunden. Die Ausführung (E Note) wird jedoch weiterhin für die Bewertung der Endnote berücksichtigt.

Die Athletin oder der Athlet kann die Darbietung an jeder beliebigen Stelle des Wettkampffeldes nach eigenem Ermessen beenden.

Zeitmessung

Falls vorhanden, wird die Zeitmessung des Runs auf einem Bildschirm angezeigt.

2.19 Abkürzungen

STV	Schweizerischer Turnverband
SPS	Swiss Parkour Series
FIG	Internationaler Turnverband
CP	Checkpoint Judge
CJP	Chair of judges' panel = Haupt Judge
SM	Schweizermeisterschaft

