

SWISS  
PARKOUR  
SERIES

**SWISS PARKOUR SERIES 2025**  
**Wettkampfbreglement**



# INHALTSVERZEICHNIS

|   |          |
|---|----------|
| <b>INHALTSVERZEICHNIS</b> .....                 | <b>2</b> |
| <b>1</b> <b>LEGENDE</b> .....                   | <b>2</b> |
| <b>2</b> <b>SWISS PARKOUR SERIES</b> .....      | <b>3</b> |
| <b>3</b> <b>TEILNAHMEBEDINGUNGEN</b> .....      | <b>4</b> |
| <b>4</b> <b>CODE OF POINTS</b> .....            | <b>5</b> |
| 4.1     Wettkampfdisziplinen .....              | 5        |
| 4.1.1   Parkour Speed .....                     | 5        |
| 4.1.2   Parkour Freestyle.....                  | 5        |
| 4.2     Sicherheit .....                        | 5        |
| 4.3     Wettkampfbregeln .....                  | 5        |
| 4.3.1   Regeln Speed .....                      | 5        |
| 4.3.1.1   Speed Youth .....                     | 6        |
| 4.3.2   Regeln Freestyle .....                  | 6        |
| 4.3.2.1   Judging Kriterien Freestyle .....     | 7        |
| 4.3.2.2   Bewertungsskala und Punkte .....      | 7        |
| 4.3.2.3   Freestyle Youth .....                 | 8        |
| <b>5</b> <b>RANKING</b> .....                   | <b>8</b> |
| <b>6</b> <b>INTERNATIONALE WETTKÄMPFE</b> ..... | <b>8</b> |

## 1 LEGENDE

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

## 2 SWISS PARKOUR SERIES

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 Mauerüberwindungen, Rollen und Schwünge, als auch akrobatische Formen wie Wallspins oder Salti.

### Swiss Parkour Series – Die Wettkampfsreihe des STV

Die Swiss Parkour Series («SPS») ist die Wettkampfsreihe 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.

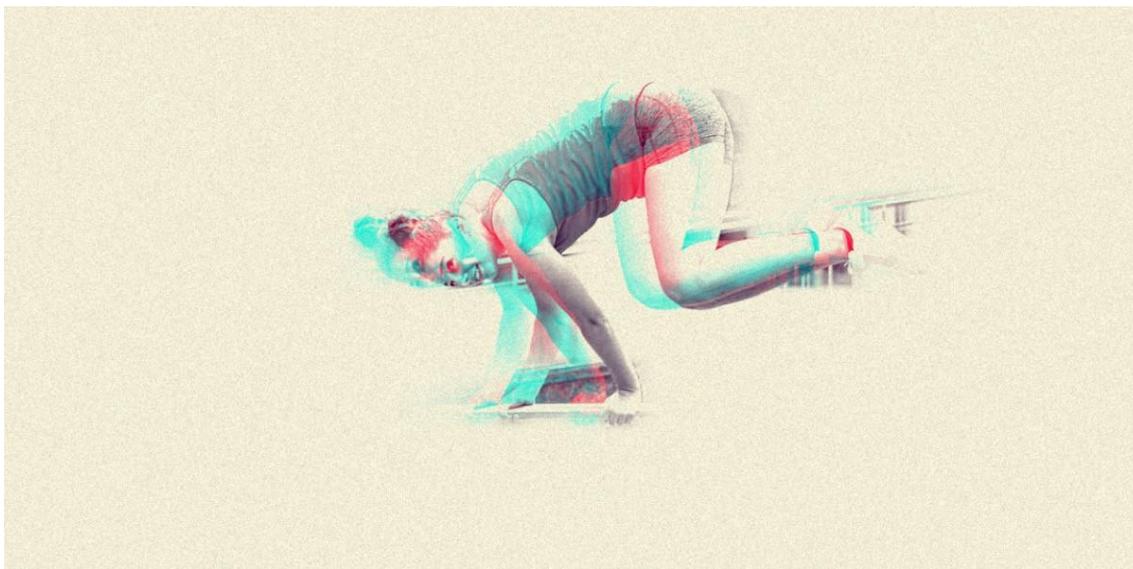
Je nach Standort wird ein Wettkampf in einer oder zwei Wettkampfdisziplinen durchgeführt. Folgende zwei Disziplinen werden in der SPS praktiziert:

#### 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 Wettkampffeldes und werden dabei von Judges bewertet. Die Wertungskriterien werden im Kapitel «4 Code of Points» erläutert. Die Person mit den meisten Punkten gewinnt.

### 3 TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

| Kategorie           | Alter   |
|---------------------|---------|
| FIG-Qualifikationen | ab 16   |
| Parkour Girls       | 14 - 15 |
| Parkour Boys        | 14 - 15 |
| Parkour Kids        | 11 - 13 |

Die Anmeldung erfolgt über das Formular des STV und wird auf der Swiss Parkour Series Webseite ([parkourseries.ch](http://parkourseries.ch)) verlinkt.

Der Teilnehmenden-Akkreditierungspreis beträgt CHF 40.00 pro Teilnehmende Person.

Ausländische Athleten dürfen an den Swiss Parkour Series teilnehmen. Sie werden in dem Serien-Ranking eingetragen. Sie können sich aber nicht für die FIG Wettkämpfe qualifizieren.

Möchte jemand im 15. Lebensjahr in der Disziplin Freestyle starten, darf dies beantragt werden.

Weitere Informationen rund um die Swiss Parkour Series sind auf der Website ([parkourseries.ch](http://parkourseries.ch)) zu finden.

## 4 CODE OF POINTS

Der Code ist angelehnt an dem Code of Points vom Jahr 2023 der FIG 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.

### 4.1 Wettkampfdisziplinen

#### 4.1.1 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.

#### 4.1.2 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.

### 4.2 Sicherheit

Es wird erwartet, dass die Athletinnen und Athleten während der Trainings- und Wettkampfzeiten nur Elemente trainieren und präsentieren, welche sie vollends beherrschen.

Die persönliche Sicherheit sowie die Risikoabschätzung von Sprüngen unterliegen der Eigenverantwortung der Athletinnen und Athleten.

### 4.3 Wettkampfregelein

#### 4.3.1 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 Strafe 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.

#### 4.3.1.1 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.

| Kategorie     | Alter   |
|---------------|---------|
| Parkour Girls | 14 - 15 |
| Parkour Boys  | 14 - 15 |
| Parkour Kids  | 11 - 13 |

#### 4.3.2 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. Judging Kriterien Freestyle

### 4.3.2.1 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  $2 \times 15 = 30$  Punkte. Die Judges können auch halbe Punkte vergeben (z.B. 7.5 Punkte).

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

### 4.3.2.2 Bewertungsskala und Punkte

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

| EXECUTION  |   |  |   |  |   |
|--|---|--|---|--|---|
| Safety   | 5 | Flow   | 5 | Course   | 5 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Safety<sup>1</sup></li> <li>• Presentation<sup>2</sup></li> </ul> | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flow<sup>3</sup></li> <li>• Connection<sup>4</sup></li> </ul> | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parts<sup>5</sup></li> <li>• Types<sup>6</sup></li> </ul> | 3 |
|  | 2 |  | 2 |  | 2 |

<sup>1</sup> 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...

<sup>2</sup> Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 oder 1 Punkt für die Präsentation von Elementen (z.B. Grabs, Stalls...)

<sup>3</sup> Maximum 3 Punkte. 1 Punkt Abzug bei einem Full Stop und 0.5 Punkte für Stutter Steps.

<sup>4</sup> Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 bis 2 Punkte für das Aneinanderhängen von Elementen

<sup>5</sup> Maximal 3 Punkte. Hinzufügen von 1 Punkt für jeden vorgegebenen Part des Wettkampffeldes in welchem der Athlet einen Trick macht. (Floor Tricks gelten nicht).

<sup>6</sup> 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"> <li>• Table of Tricks<sup>7</sup></li> <li>+ Conn. upgrade</li> </ul> | 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placement<sup>8</sup></li> <li>• Time<sup>9</sup></li> </ul> | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variety<sup>10</sup></li> <li>• Technique<sup>11</sup></li> </ul> | 3 |
|  |   |   | 2 |  | 2 |

<sup>7</sup> Maximal 5 Punkte. Vergewen Anhand der Referenzliste. Ausgehend des Referenzwertes muss dem Trick je nach Ort der Durchführung eine angepasste Punktezahl vergeben werden. Die direkte Verknüpfung zweier Tricks führt zur Addition der Werte der beiden verbundenen Tricks.

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> Maximum 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 Punkten für die Länge des Runs gemäss der Referenzliste.

<sup>10</sup> Maximal 3 Punkte. Hinzufügen von 0.5 Punkten für verschiedene Tricks aus den Kategorien Parkour Classic, Vorwärtsrotation, Rückwärtsrotation, Seitwärtsrotation, Spins und Twists.

<sup>11</sup> 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    |

#### 4.3.2.3 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.

## 5 RANKING

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 Women», «Speed Men», «Freestyle Women» und «Freestyle Men» erstellt, für welches man wie folgt Punkte sammeln kann:

**SPS: die Top 30 kann punkten.**

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

## 6 INTERNATIONALE WETTKÄMPFE

Der STV selektioniert und nominiert Schweizer Athletinnen und Athleten für internationale Wettkämpfe der FIG, namentlich für die World Cups.

Entscheidend für diese Auswahl ist die Selektionstabelle. Diese wird für jede Kategorie («Speed Women», «Speed Men», «Freestyle Women» und «Freestyle Men») aus dem Ranking der Swiss Parkour Series und den internationalen Resultaten zusammengestellt. Dabei werden die erzielten Punkte addiert, vorausgesetzt der Athlet / die Athletin hat in der diesjährigen Schweizer Serie an mindestens zwei Wettkämpfen teilgenommen.

Internationale Platzierungen an FIG Wettkämpfen sind folgende Punkte wert:

|               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Platz</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> |
| <b>Punkte</b> | 200       | 160       | 120       | 100       | 90        | 80        | 72        | 64        | 58        | 52        | 48        | 44        | 40        | 36        | 32        |
| <b>Platz</b>  | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>30</b> |
| <b>Punkte</b> | 30        | 28        | 26        | 23        | 22        | 20        | 18        | 16        | 14        | 12        | 10        | 8         | 6         | 4         | 2         |

Aus allen vier Kategorien erhalten die Top vier für zwei Jahre den Zugang zum SUISSE Parkour Team Kader. Sofern das zuständige Komitee die Athletinnen und Athleten und deren Niveau für international geeignet betrachtet, besteht die Möglichkeit an FIG World Cups teilzunehmen, wobei die Tabellenführenden Athletinnen und Athleten Vorrang haben. Die Tabellenführenden Personen pro Kategorie werden dabei vom STV finanziell unterstützt. Insofern diese nicht von der FIG an die Wettkämpfe eingeladen wird.

Will oder kann eine selektionierte Person nicht teilnehmen, so rutschen die nachfolgenden Athletinnen und Athleten nach. Sofern das zuständige Komitee die Athleten und deren Niveau für international geeignet betrachtet.