

SWISS PARKOUR TOUR

RICHTLINIEN FÜR PARKOUR WETTKÄMPFE

April 2024



SPKA
SWISS PARKOUR ASSOCIATION



Vorwort:

Die Swiss Parkour Tour (im folgenden SPT) ist ein Projekt der Swiss Parkour Association SPKA und eingebettet in das Veranstaltungssystem des internationalen Veranstaltungsportfolio von Parkour Earth. Die SPT erhält und fördert die Diversität und Kultur der Sportart Parkour. Sie unterstützt die Zusammenarbeit und den Austausch unterschiedlicher Schweizer Parkour-Organisationen und schafft Rahmenbedingungen für die Durchführung eines legitimen und geeigneten Wettkampfsystems. Überdies fördert die SPKA die Entwicklung und/oder Verbesserung neuer und/oder angepasster Wettkampf-Formate, um insbesondere die Integration von zeitgenössischen Trainingsmodalitäten zu gewährleisten.

Als Grundsatz des Wettkampfsystems gilt das Konzept: competition follows training. Dies fordert, dass sich alle Parkour-Wettkämpfe im Rahmen der SPT am Parkour-Training orientieren. Dieser Grundsatz ergibt sich durch das Verständnis, dass im Zentrum von Parkour nicht der Wettkampf, sondern das Training steht. Damit soll gewährleistet werden, dass auch in Zukunft das Training, insbesondere die Jam-Kultur, als Kern der Sportart gewahrt wird.

Die Sportart Parkour beinhaltet in ihrem Kern eine Praxis des Neuerfindens und Neugestaltens. Folglich repräsentieren die definierten Wettkampfformate nicht die Gesamtheit an möglichen, geeigneten Formaten. Nichtsdestotrotz bilden sie die Basis zeitgenössischer Wettkämpfe und kennzeichnen damit ein bewährter Grundbaustein für die Durchführung von Wettkämpfen in der Sportart Parkour.

Mit dem vorliegenden Leitfaden hat die SPKA Richtlinien für die Durchführung von Parkour-Wettkämpfen definiert, welche im Rahmen der SPT zwingend eingehalten werden müssen. Die SPKA behält sich das Recht vor die Richtlinien anzupassen. Das vorliegende Dokument behält seine Gültigkeit, bis eine aktualisierte Version veröffentlicht wird.

Fragen und Anmerkungen können an die Infomail des SPT-Teams gerichtet werden: info@swissparkourtour.ch

Autoren:

Shemaiah Siegenthaler
Jonathan Rudolf

Danksagung

Einen herzlichen Dank geht an das Team der United States Parkour Association für die Entwicklung des «Sport Parkour Competition Rulebook», in dessen Anlehnung die vorliegenden Richtlinien verfasst wurden.

Link : [Sport Parkour Competition Rulebook](#)

Inhalt

1. Allgemeine Bestimmungen für Wettkämpfe im Rahmen der SPT	4
1.1 Veranstalter:innen.....	4
1.2 Teilnahmebestimmungen	4
1.3 Wettkampfformate (W-Fo).....	4
1.4 Wettkampfkategorien (W-Ka).....	4
1.5 Qualifikationsbestimmungen Swiss Parkour Championships.....	5
1.6 Verantwortlichkeiten	5
1.7 Sicherheit.....	7
2. Areal.....	8
2.1 Arealbereiche	8
2.2 Mindestanforderungen an den Wettkampf-Kurs.....	8
2.3 Teilnehmende-Wettkampfkurs Fairness	9
3. Speed-Wettkampf.....	10
3.1 Beschreibung.....	10
3.2 Subformate	10
3.3 Wettkampfkurs Spezifikationen.....	11
3.4 Rangierung.....	11
3.5 Bewertungskriterien.....	11
3.6 Run-Abbruch / Rerun.....	12
4. Skill-Wettkampf.....	13
4.1 Beschreibung.....	13
4.2 Dimensionen.....	13
4.3 Subformate	14
4.4 Wettkampfkurs-Spezifikationen.....	16
4.5 Rangierung.....	16
4.6 Bewertungskriterien.....	17
5. Freestyle-Wettkampf.....	19
5.1 Beschreibung.....	19
5.2 Subformate	19
5.3 Wettkampfkurs Spezifikationen.....	20
5.4 Rangierung.....	20
5.5 Übergeordnete Bewertungskriterien	20
5.6 Bewertungskriterien Parkour-Line	21
5.7 Bewertungskriterien Parkour-Combo.....	22
5.8 Bewertungskriterien Best-Trick.....	22
5.9 Run-Abbruch / Rerun.....	23
6. Anhang.....	24
6.1 Spezifikationen zum Qualifikationsprozess für die Swiss Parkour Championships.....	24
6.2 Richtwerte für die Setzung des Zeitlimits und der Anzahl Challenges bei Skill-Wettkämpfen.....	24

1. Allgemeine Bestimmungen für Wettkämpfe im Rahmen der SPT

1.1 Veranstalter:innen

Wettkämpfe im Rahmen der SPT dürfen ausschliesslich von Mitgliedern (Organisation und/oder Einzelpersonen) der SPKA oder der SPKA selbst veranstaltet werden.

1.2 Teilnahmebestimmungen

- 1.2.1 Alle Personen dürfen an einer Veranstaltung der SPT teilnehmen.
- 1.2.2 Weiterführende Rechte und Pflichten der Teilnehmenden sind in den AGBs definiert.

1.3 Wettkampfformate (W-Fo)

- 1.3.1 Speed-Wettkampf
- 1.3.2 Skill-Wettkampf
- 1.3.3 Freestyle-Wettkampf

Spezifizierungen zu den jeweiligen W-Fo sind in den dazugehörigen Kapiteln beschrieben.

1.4 Wettkampfkategorien (W-Ka)

- 1.4.1 Wettkampfkategorien definieren die Unterteilung der Wettkampfteilnehmenden hinsichtlich der Bewertung und Rangierung. Es sind Haupt- und Sub-W-Ka definiert.
- 1.4.2 Um die Integration zu fördern, wird empfohlen, bei der Durchführung der Wettkämpfe die Teilnehmer:innen aus den Sub-W-Ka innerhalb der jeweiligen Haupt-W-Ka gemischt antreten zu lassen und keine Segregation vorzunehmen. Ausschliesslich in der Bewertung und Rangierung sollen die beiden Sub-W-Ka unterschieden werden.
- 1.4.3 Haupt-W-Ka:
 - 1.4.3.1 Kids: Personen im Alter von 5 – 11 Jahren
 - 1.4.3.2 Jugend: Personen im Alter von 12 – 15 Jahren
 - 1.4.3.3 Erwachsene: Personen ab 16 Jahren
- 1.4.4 Sub-W-Ka:
 - 1.4.4.1 Frauen
 - 1.4.4.2 Männer

Transsexuelle und nicht-binäre Athleten nehmen während der gesamten Wettkampfsaison in der Kategorie ihrer Wahl teil.

Sub-W-Ka gelten ausschliesslich für die Haupt-W-Ka Jugend und Erwachsene. Bei der W-Ka Kids wird keine weitere Unterteilung vorgenommen.

1.5 Qualifikationsbestimmungen Swiss Parkour Championships

- 1.5.1 Das OK der SPT definiert die Qualifikationswettkämpfe, welche pro Jahr durchgeführt werden.
- 1.5.2 Qualifikationswettkämpfe müssen die Mindestanforderungen einhalten, welche in diesem Reglement definiert sind.
- 1.5.3 Bestimmung für die Swiss Parkour Championships 2024:
 - 1.5.3.1 Die Swiss Parkour Championships inkludiert alle drei W-Fo (Speed, Skill, Freestyle).
 - 1.5.3.2 Die Swiss Parkour Championships inkludiert ausschliesslich die Haupt-W-Ka Erwachsene.
 - 1.5.3.3 In der Frauen- und Männer-Kategorie können sich die besten 10 Athletinnen bzw. Athleten pro W-Fo für die Swiss Parkour Championships qualifizieren.
(In Spezialfällen kann es sein, dass mehr als 10 Personen zugelassen werden. Spezialfälle sind im Anhang definiert.)
 - 1.5.3.4 Für jede Rangierung an einem Qualifikationswettkampf werden Punkte vergeben.
(Die entsprechende Punktetabelle ist im Anhang beigefügt)
 - 1.5.3.5 Für die Qualifikation in einem W-Fo zählt ausschliesslich das beste Resultat, welches im Jahr 2024 an einem Qualifikationswettkampf in dem entsprechenden W-Fo erzielt wird.
 - 1.5.3.6 Haben mehrere Personen die gleiche Punktzahl in einem W-Fo gilt das im Anhang beschriebene Vorgehen zur Bestimmung der Qualifizierten.
 - 1.5.3.7 Die 1.-Platzierten pro W-Fo und W-Ka der Swiss Parkour Championships 2023 sind automatisch für die Swiss Parkour Championships 2024 im jeweiligen W-Fo und der jeweiligen W-Ka qualifiziert.
- 1.5.4 Die Qualifikationsbestimmungen werden für das Jahr 2025 insofern angepasst, als dass die zwei besten Resultate pro W-Fo und W-Ka für die Qualifikation miteinbezogen werden.

1.6 Verantwortlichkeiten

Die SPT verlangt, dass Veranstaltungen bestimmte Standards erfüllen, um in die SPT aufgenommen zu werden. Die folgenden Verantwortlichkeiten werden als wichtig für die Ausrichtung sicherer,

erfolgreicher Wettkampfveranstaltungen angesehen. Als solche müssen sie innerhalb des Gastgeberteams klar zugewiesen werden.

1.6.1 Zwingend einzuhaltende Verantwortungen

1.6.1.1 Veranstaltungsverantwortliche:

Eine oder mehrere Personen übernehmen die Verantwortung für die Veranstaltung. Sie stellen insbesondere sicher, dass alle Mindestanforderungen eingehalten werden, welche in diesem Reglement definiert sind und stellen die Koordination aller Verantwortlichkeiten und den dafür organisierten Personen sicher.

1.6.1.2 Wettkampfleitung:

Eine oder mehrere Personen sind für den gesamten Wettkampf verantwortlich. Dazu gehört insbesondere die Planung des Wettkampf-Areals und -Kurses, die Sicherstellung der korrekten Bewertung der Teilnehmenden und der korrekten Erfassung der Bewertungen und Resultate, sowie die Sicherstellung der Wettkampf-Areal-Teilnehmenden-Fairness. Die Wettkampfleitung ist zudem für die Koordination der Wettkampfrichter:innen und der Wettkampfadministration verantwortlich.

1.6.1.3 Wettkampfrichter:innen:

Eine oder mehrere Personen sind für die Bewertung der Teilnehmenden verantwortlich. Sie stellen sicher, dass der Wettkampf fair und konsistent gewertet wird und alle Regeln eingehalten werden. Wettkampfrichter:innen können je nach Grösse und Art des Wettkampfes in Haupt- und Hilfsrichter:innen unterteilt werden.

1.6.1.4 Administration:

Eine oder mehrere Personen sind für die administrativen Aufgaben bei der Durchführung der Veranstaltung verantwortlich. Dazu gehört insbesondere das Administrieren der Anmeldungen und das Erfassen der Bewertungen und Resultate in den entsprechenden Score-Sheets. Je nach Grösse und Art der Veranstaltung kann die Administration in eine Veranstaltungs- und Wettkampfadministration unterteilt werden.

1.6.1.5 Sanität:

Eine oder mehrere Personen müssen bei einem medizinischen Notfall die sanitätsdienstliche Betreuung und Versorgung vor Ort gewährleisten. Dies kann an eine Partnerorganisation ausgelagert werden (z. B. "Erste-Hilfe-Dienst"). Geeignete Bereiche, Zugang, Planung und Ausrüstung müssen vorhanden sein.

1.6.1.6 Sicherheit:

Eine Person ist während der Veranstaltung für die Aufrechterhaltung der Sicherheit auf dem Wettkampf-Areal verantwortlich. Sie ist insbesondere dazu befugt bestimmte Personen des Geländes zu verweisen, falls dies aus sicherheitstechnischen Gründen notwendig ist. Sie sollten mit der Wettkampfleitung in Bezug auf den Wettkampfkurs und die Trainingsbereiche zusammenarbeiten, insbesondere im Hinblick auf die Zuschauer.

1.6.2 Optional einzuhaltende Verantwortungen

1.6.2.1 Verantwortung Wettkampfkurs

Je nach Grösse und Art der Veranstaltung ist es sinnvoll, die Wettkampfleitung durch eine oder mehrere Personen zu unterstützen, welche für die Planung, dem Auf- und Abbau des Wettkampfkurses verantwortlich sind. Ausserdem sollten sie den Wettkampfkurs während der Veranstaltung überwachen, um eventuelle Wartungsarbeiten oder Anpassungen vorzunehmen.

1.6.2.2 Teilnehmendenbetreuung:

Je nach Grösse und Art der Veranstaltung ist es sinnvoll eine oder mehrere Personen für die Betreuung der Teilnehmenden verantwortlich zu machen. Die Teilnehmendenbetreuung unterstützt die Wettkampfleitung indem sie die Teilnehmenden koordiniert.

1.6.2.3 Moderation

Je nach Grösse und Art der Veranstaltung ist es sinnvoll eine oder mehrere Personen für die Moderation der Veranstaltung verantwortlich zu machen.

1.6.2.4 Technik:

Je nach Grösse und Art der Veranstaltung ist es sinnvoll eine oder mehrere Person für das Planen und Durchführen von Licht-, Ton- und Bild-Technik verantwortlich zu machen.

1.7 Sicherheit

1.7.1 Teilnehmende, Trainer:innen und andere Personen nehmen an den Veranstaltungen im Rahmen der SPT auf eigene Verantwortung teil. Organisatoren der Veranstaltungen sind für die Aufrechterhaltung der Sicherheit auf dem gesamten Veranstaltungsgelände verantwortlich.

1.7.2 Die Verantwortlichen sind dafür verantwortlich, dass das Wettkampf-Areal und der Wettkampfkurs sicher ist. Gefährliche Stellen sind zu markieren und die Teilnehmenden müssen auf diese hingewiesen werden. Zuschauer dürfen sich nicht in gefährlichen Bereichen aufhalten.

2. Areal

2.1 Arealbereiche

2.1.1 Veranstaltungs-Areal:

Das Veranstaltungs-Areal umfasst das gesamte Areal, wo der Wettkampf stattfindet. Dazu gehören die Wettkampf-, die Warm-Up und die Publikums-Zone.

2.1.2 Wettkampf-Zone:

Die Wettkampf-Zone umfasst den Bereich der Veranstaltung, welcher für den jeweiligen Wettkampf reserviert ist. Die Wettkampzone wird unterteilt in:

2.1.2.1 Wettkampf-Kurs (W-Ku):

Der Wettkampfkurs definiert den für Bereich, indem der eigentliche Wettkampf stattfindet. Der Wettkampfkurs ist insbesondere dem jeweiligen W-Fo anzupassen.

2.1.2.2 Administrations-Zone:

Die Administrations-Zone definiert den Bereich, welcher für administrative Aufgaben des Wettkampfes zur Verfügung steht. Je nach W-Fo kann dieser Bereich auch eine Zone für die Wettkampfleitung bzw. Wettkampfrichter:innen beinhalten.

2.1.3 Warm-Up-Zone:

Die Warm-Up-Zone umfasst den Bereich, welcher den Wettkampfteilnehmenden für das Warm-Up bereitgestellt wird.

2.1.4 Publikums-Zone:

Die Publikums-Zone umfasst den Bereich, wo sich die zuschauenden Personen aufhalten dürfen. Es ist sicherzustellen, dass die Wettkampf- und Warm-Up-Zone klar ersichtlich von der Publikums-Zone getrennt ist bzw. die Zuschauenden klar darüber informiert sind, wo sie sich während des Wettkampfes aufhalten dürfen und wo nicht, um Störungen durch die Zuschauenden zu minimieren.

2.2 Mindestanforderungen an den Wettkampf-Kurs

2.2.1 Wettkämpfe können in vielen unterschiedlichen Umgebungen stattfinden. Bestehende Parkour-Parks, bestehende Outdoor-Spots, sowie die Ergänzung dieser beiden Umgebungen mit Hindernissen und Objekten sind zu priorisieren.

2.2.2 Der W-Ku ist auf die W-Ka abzustimmen bzw. auch dem Skill-Niveau der Teilnehmenden anzupassen.

2.2.3 Bei der Gestaltung des W-Ku ist auf die Besonderheiten des jeweiligen W-Fo zu achten. Spezifikationen sind in den jeweiligen W-Fo-Kapiteln beschrieben.

2.2.4 Die Sicherheit des W-Ku hat höchste Priorität.

2.3 Teilnehmende-Wettkampfkurs Fairness

2.3.1 Es ist sicherzustellen, dass Teilnehmende das Wettkampf-Areal, sowie den spezifischen W-Ku (Speed-Wettkampf) und definierte Herausforderungen (Skill-Wettkampf) nicht vor Eröffnung der Vorbereitungsphase kennen. Dies gilt insbesondere für Mitglieder einer veranstaltenden Organisation, welche an einem Wettkampf teilnehmen.



3. Speed-Wettkampf

3.1 Beschreibung

- 3.1.1 Der Speed-Wettkampf ist eine Wettkampfform, bei welcher die Teilnehmenden in möglichst kurzer Zeit einen W-Ku durchqueren müssen. Dabei sind mind. ein Start- und Zielpunkt, ergänzend auch dazwischen platzierte Checkpoints definiert.
- 3.1.2 Der Wettkampf beinhaltet eine Vorbereitungsphase, eine oder mehrere Qualifikationsrunden und eine Finalrunde.

3.2 Subformate

- 3.2.1 Die SPKA hat vier gültige Wettkampf-Subformate im Format Speed-Wettkampf definiert. Standardmässig soll das Subformat «Single; mit Checkpoints» durchgeführt werden. Wird von einer veranstaltenden Organisation ein anders Subformat geplant ist dies mit dem OK der SPT abzusprechen, um die gültigen Mindestanforderungen des Wettkampfes sicherzustellen.
- 3.2.2 Speed 1:
Single; ohne Checkpoints: Die Teilnehmenden müssen von einem definierten Startpunkt zu einem definierten Zielpunkt gelangen.
- 3.2.3 Speed 2
Double; ohne Checkpoints: Wie «single; ohne Checkpoints». Zusätzlich treten die Teilnehmenden dabei immer paarweise an, so dass zwei Teilnehmende gleichzeitig (parallel) den Kurs durchqueren.
- 3.2.4 **Speed 3**
Single; mit Checkpoints: Wie «single; ohne Checkpoints». Zusätzlich müssen sie definierte Checkpoints mit mind. einem Körperteil berühren. Veranstalter:innen können weitere Einschränkungen in Bezug auf die Gültigkeitsvorgaben eines Checkpoints definieren (z.B. «Checkpoint muss mit mind. einem Fuss berührt werden»).
- 3.2.5 Speed 4

Double; mit Checkpoints: Wie «single; mit Checkpoints». Zusätzlich treten die Teilnehmenden dabei immer paarweise an, so dass zwei Teilnehmende gleichzeitig (parallel) den Kurs durchqueren.

3.3 Wettkampfkurs Spezifikationen

- 3.3.1 Der W-Ku muss für die jeweilige W-Ka, die W-Sub-Ka und insbesondere an das Skill-Niveau der Teilnehmenden angepasst werden.
- 3.3.2 Der W-Ku muss eine möglichst grosse Vielfalt an Bewegungsformen, welche in der Sportart Parkour üblich sind, miteinbeziehen. Als Orientierung dienen die Erscheinungsformen, welche im Manual Parkour von J+S definiert sind.
- 3.3.3 Folgende Bewegungsformen müssen im W-Ku integriert sein:
 - 3.3.3.1 «Effektiv abspringen sowie präzise und sicher landen» → Bsp. Jumps, Strides, Plyos:
 - 3.3.3.2 «unterschiedliche Hindernisse vielseitig und geschmeidig Überwinden» → Bsp. Vaults
- 3.3.4 Mind. 2 der nachfolgenden Bewegungsformen müssen zusätzlich im W-Ku integriert sein:
 - 3.3.4.1 «Dynamisch und sicher zwischen hängender, stützender und stehender Position wechseln» → Bsp. Climb-Ups, Climb-Downs
 - 3.3.4.2 «unterschiedliche Objekte kreativ und zielorientiert zum Schwingen nutzen» → Swings, Underbars, Durchbrüche
 - 3.3.4.3 «Die Wand vielseitig, clever und zielgerichtet nutzen» → Wallrun, Return, Tic-Tac
 - 3.3.4.4 «den Körper in jeder Situation geschickt und sicher im Gleichgewicht halten» → Balancieren

3.4 Rangierung

- 3.4.1 Die Rangierung ergibt sich durch die gemessene Zeit, welche eine teilnehmende Person braucht, um vom Start- bis zum Zielpunkt zu gelangen, sowie alle Checkpoints gemäss den definierten Kriterien zu passieren. Je schneller eine teilnehmende Person den W-Ku durchqueren kann, desto besser ist ihr Resultat.

3.5 Bewertungskriterien

- 3.5.1 Die Zielzeit der Teilnehmenden ist definiert durch die vergangene Zeit, welche die Teilnehmenden brauchen, um vom Start- bis zum Zielpunkt zu gelangen.

- 3.5.2 Die Zielzeit wird mittels einer der nachfolgenden Methoden eruiert und muss eine Mindestgenauigkeit von 0.01 Sekunden gewährleisten:
 - 3.5.2.1 Laser-Zeit-Messgerät
 - 3.5.2.2 Berühren eines spezifischen Markers
- 3.5.3 Bestimmungen zum Passieren eines Checkpoints:
 - 3.5.3.1 Ein Checkpoint muss mit mind. einem Körperteil berührt werden. Weitere Eingrenzungen sind der jeweiligen Wettkampfleitung überlassen und können für unterschiedliche Checkpoints unterschiedlich definiert sein.
 - 3.5.3.2 Falls ein Checkpoint nicht korrekt passiert wird, ist die entsprechende Person für die entsprechende Runde disqualifiziert.
- 3.5.4 Falls mehrere Qualifikationsrunden durchgeführt werden, gilt die bessere Zeit beider Runden.
- 3.5.5 Es muss sichergestellt werden, dass in der Vorbereitungsphase alle Teilnehmenden die gleiche Zeit zur Verfügung haben.
- 3.5.6 Alle Teilnehmenden müssen vor der Vorbereitungsphase über alle geltenden Regeln informiert werden. Diese beinhalten insbesondere:
 - 3.5.6.1 Wo sich Start- und Zielpunkt, sowie die Checkpoints befinden.
 - 3.5.6.2 Das Signal, welches den Start einer teilnehmenden Person signalisiert.
 - 3.5.6.3 Die Kriterien für ein erfolgreiches Beenden des Runs. (Spezifikationen zum Messgerät)
 - 3.5.6.4 Die Kriterien für ein erfolgreiches Passieren der Checkpoints.
 - 3.5.6.5 Die Regeln, welche im Falle eines Run-Abbruchs gelten.

3.6 Run-Abbruch / Rerun

- 3.6.1 Wird ein Run abgebrochen, so darf die entsprechende Person den Run wiederholen.
- 3.6.2 Die Teilnehmenden haben, nachdem sie den Zielpunkt erreicht haben, 10s Zeit, um bei der Wettkampfleitung einen Rerun anzufordern.
- 3.6.3 Reruns werden am Schluss einer Wettkampfrunde durchgeführt. Die Start-Reihenfolge bleibt dieselbe wie in der Wettkampfrunde.
- 3.6.4 Im Falle eines Reruns zählt die Zeit des Reruns für die Rangierung.



4. Skill-Wettkampf

4.1 Beschreibung

4.1.1 Der Skill-Wettkampf ist eine Wettkampfform, bei welcher die Teilnehmenden verschiedene Parkour-Bewegungsherausforderungen (Challenges) bestehen müssen. Die Wettkampf-Zone beinhaltet mehrere Stationen, wo Challenges durchgeführt werden müssen. Die Bewertung erfolgt aufgrund der Anzahl bestandener Challenges und je nach Subformat unter Einbezug der dafür aufgewendeten Versuche oder innerhalb eines vorgegeben Zeitrahmens.

4.1.2 Der Wettkampf beinhaltet eine oder mehrere Qualifikationsrunden und eine Finalrunde.

4.2 Dimensionen

4.2.1 Für einen Skill-Wettkampf sind drei Dimensionen vorgegeben, welche definiert werden müssen:

4.2.1.1 Anzahl Versuche pro Challenge

4.2.1.2 Reihenfolge der Challenges

4.2.1.3 Punkte pro Challenge

4.2.2 Anzahl Versuche pro Challenge

4.2.2.1 Fixe Anzahl Versuche

Die Teilnehmenden müssen die vorgegebenen Challenges in einer vorgegeben Anzahl Versuche bestehen. Es wird empfohlen die Anzahl Versuche auf drei bis fünf zu setzen.

4.2.2.2 Offene Anzahl Versuche

Die Teilnehmer können selbst entscheiden, wie oft sie die vorgegebenen Challenges probieren. Dabei muss gewährleistet werden, dass allen Teilnehmenden gleich viel Zeit für das Absolvieren der Challenges bereitsteht.

4.2.3 Reihenfolge der Challenges

4.2.3.1 Vorgegebene Reihenfolge

Die Teilnehmenden gehen in vorgegebener Reihenfolge von einer Challenge-Station zur nächsten.

4.2.3.2 Offene Runde

Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge sie die Challenges durchführen.

4.2.4 Punkte pro Challenge

4.2.4.1 Gleich viele Punkte pro Challenge:

Jede Challenge gibt gleich viele Punkte.

4.2.4.2 Statische Punkteverteilung

Schwierigkeit der Challenges werden im Vorhinein definiert, so dass die Challenges unterschiedlich viele Punkte geben. Es wird empfohlen mind. drei bis max. fünf Schwierigkeitslevels zu unterscheiden. Die Verteilung der Punkte ist linear.

4.2.4.3 Dynamische Punkteverteilung

Jede Challenge ergibt insgesamt 1000 Punkte. Die Punkteanzahl wird durch die Anzahl Teilnehmenden geteilt, welche die Challenge bestanden haben.

Grundsätzlich ist jede Kombination der drei Dimensionen möglich, jedoch sind nicht alle Kombinationen sinnvoll. Wettkämpfe im Rahmen der SPT dürfen ausschliesslich Kombinationen durchführen, welche nachfolgend im Unterkapitel Subformate definiert sind. Eine Ausnahme kann in Absprache mit dem SPT OK bewilligt werden.

4.3 Subformate

4.3.1 Die SPKA hat vier gültige Wettkampf-Subformate im Format Skill-Wettkampf definiert. Es gibt keine Priorisierung der Subformate. Es ist möglich für verschiedene Wettkampfrunden unterschiedliche Subformate zu verwenden. Wird von einer veranstaltenden Organisation ein anders Subformat geplant, ist dies mit dem OK der SPT abzusprechen, um die gültigen Mindestanforderungen des Wettkampfes sicherzustellen.

4.3.2 Skill 1: Fixe Anzahl Versuche; vorgegebene Reihenfolge; gleich viele Punkte pro Challenge:

4.3.2.1 Die Teilnehmenden müssen die vorgegebenen Challenges in einer vorgegeben Anzahl Versuche bestehen. Die Anzahl Versuche sind mind. 3 und max. 5 pro Challenge.

4.3.2.2 Die Teilnehmenden gehen in vorgegebener Reihenfolge von einer Challenge-Station zur nächsten.

- 4.3.2.3 Alle Challenges geben gleich viele Punkte.
- 4.3.3 Skill 2: Fixe Anzahl Versuche; Offene Runde; Gleich viele Punkte pro Challenge:
 - 4.3.3.1 Die Teilnehmenden müssen die vorgegebenen Challenges in einer vorgegeben Anzahl Versuche bestehen. Die Anzahl Versuche sind mind. 3 und max. 5 pro Challenge.
 - 4.3.3.2 Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge sie die Challenges durchführen möchten.
 - 4.3.3.3 Pro Runde ist ein Zeitlimit festgelegt. Die vorgegebene Zeit richtet sich an der Gesamtanzahl der vorgegebenen Challenges, sowie der Gesamtanzahl der teilnehmenden Personen. Richtwerte sind im Anhang nachzusehen.
 - 4.3.3.4 Alle Challenges geben gleich viele Punkte.
- 4.3.4 Skill 3: Offene Anzahl Versuche; Offene Runde; Statische Punkteverteilung:
 - 4.3.4.1 Die Teilnehmenden dürfen selbst wählen, wie oft sie eine Challenge versuchen.
 - 4.3.4.2 Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge sie die Challenges durchführen möchten.
 - 4.3.4.3 Pro Runde ist ein Zeitlimit festgelegt. Die vorgegebene Zeit richtet sich an der Gesamtanzahl der vorgegebenen Challenges, sowie der Gesamtanzahl der teilnehmenden Personen. Richtwerte sind im Anhang nachzusehen.
 - 4.3.4.4 Die Schwierigkeit der Challenges werden im Vorhinein definiert, so dass die Challenges unterschiedlich viele Punkte geben. Es wird empfohlen mind. drei bis max. fünf Schwierigkeitslevels zu unterscheiden. Die Punkteverteilung der Schwierigkeitslevels muss linear sein. (Bsp. Level 1 = 1P; Level 2 = 2P; Level 3 = 3P)
- 4.3.5 Skill 4: Offene Anzahl Versuche; Offene Runde; Dynamische Punkteverteilung
 - 4.3.5.1 Die Teilnehmenden dürfen selbst wählen, wie oft sie eine Challenge versuchen.
 - 4.3.5.2 Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge sie die Challenges durchführen möchten.
 - 4.3.5.3 Pro Runde ist ein Zeitlimit festgelegt. Die vorgegebene Zeit richtet sich an der Gesamtanzahl der vorgegebenen Challenges, sowie der Gesamtanzahl der teilnehmenden Personen. Richtwerte sind im Anhang nachzusehen.

- 4.3.5.4 Jede Challenge ergibt insgesamt 1000 Punkte. Die Punkteanzahl pro Challenge wird durch die Anzahl Teilnehmenden geteilt, welche die jeweilige Challenge bestanden haben.

4.4 Wettkampfkurs-Spezifikationen

- 4.4.1 Der W-Ku bzw. die vorgegeben Challenges müssen für die jeweilige W-Ka, die W-Sub-Ka und insbesondere an das Skill-Niveau der Teilnehmenden angepasst werden.
- 4.4.2 Der W-Ku bzw. die vorgegeben Challenges müssen eine möglichst grosse Vielfalt an Bewegungsformen, welche in der Sportart Parkour üblich sind, miteinbeziehen. Als Orientierung dienen die Erscheinungsformen, welche im Manual Parkour von J+S definiert sind.
- 4.4.3 Es soll darauf geachtet werden, dass unterschiedliche Trainings- und Bewegungsvorlieben, Körpertypen und andere Faktoren berücksichtigt werden, um ein W-Ku zu schaffen, der eine/n vielseitige/n Athletin oder Athleten belohnt.
- 4.4.4 Folgende Bewegungsformen müssen im W-Ku integriert sein:
- 4.4.4.1 «Effektiv abspringen sowie präzise und sicher landen» → Bsp. Jumps, Strides, Plyos:
 - 4.4.4.2 «unterschiedliche Hindernisse vielseitig und geschmeidig Überwinden» → Bsp. Vaults
 - 4.4.4.3 «Dynamisch und sicher zwischen hängender, stützender und stehender Position wechseln» → Bsp. Climb-Ups, Climb-Downs
 - 4.4.4.4 «unterschiedliche Objekte kreativ und zielorientiert zum Schwingen nutzen» → Swings, Underbars, Durchbrüche
 - 4.4.4.5 «Die Wand vielseitig, clever und zielgerichtet nutzen» → Wallrun, Return, Tic-Tac
 - 4.4.4.6 «den Körper in jeder Situation geschickt und sicher im Gleichgewicht halten» → Balancieren

4.5 Rangierung

- 4.5.1 Die Rangierung ergibt sich aufgrund der insgesamt bestandenen Challenges und daraus erzielten Punkte. Je mehr Punkte erzielt werden, desto besser das Resultat.
- 4.5.2 Die Punkteverteilung im Skill-Wettkampf muss für die Dimension «Anzahl Versuche» differenziert werden. Nachfolgend ist die Punkteverteilung der Sub-Formate definiert:
- 4.5.2.1 Skill 1 und Skill 2; Fixe Anzahl Versuche:

Die Rangierung erfolgt in erster Priorität gemäss der Anzahl der bestandenen Challenges und daraus erzielten Punkte unabhängig den dafür aufgewendeten Versuchen. In zweiter Priorität wird die Anzahl der aufgewendeten Versuche als Kriterium herbeigezogen, wobei weniger Versuche als bessere Leistung gewertet ist.

4.5.2.2 Skill 3 und 4; Offene Anzahl Versuche:

Die Rangierung erfolgt in erster Priorität gemäss der Anzahl bestandener Challenges und daraus erzielten Punkten unabhängig den dafür aufgewendeten Versuchen.

4.5.2.3 Skill 3 Spezialfall: Gleichrangierte

Bei Gleichrangierten wird in zweiter Priorität die Anzahl bestandener Challenges als Kriterium herbeigezogen. Dabei wird von höchster zu niedrigster Schwierigkeitsstufe priorisiert.

4.6 Bewertungskriterien

4.6.1 Welche Kriterien für das erfolgreiche Meistern einer Challenge (= bestanden) vorgegeben sind, wird von der Wettkampfleitung definiert.

4.6.1.1 Es ist sicherzustellen, dass die Kriterien pro Challenge eindeutig messbar sind und klar kommuniziert werden.

4.6.2 Die Wertungsrichter:innen entscheiden, ob eine Challenge bestanden oder nicht bestanden ist.

4.6.3 Die Intensität der Kontrollfunktion der Wertungsrichter:innen und damit der Sicherstellung der festgelegten Kriterien für das Bestehen einer Challenge ist auf einem Spektrum von leichter bis hoher Intensität festgelegt. Grundsätzlich sollen die Wertungsrichter:innen eine intensive Kontrollfunktion übernehmen. Aber insbesondere bei Erwachsenen und Wettkämpfern die durch «offene Runden» definiert sind, ist eine niedrigere Intensität der Kontrollfunktion zu empfehlen.

4.6.3.1 Niedrige Intensität:

Die Kontrollfunktion wird in erster Linie durch Peer-Kontrolle geschaffen und die Wertungsrichter:innen agieren in einer beaufsichtigenden Rolle. Bestehen oder nicht bestehen einer Challenge muss trotzdem von einer/m Wertungsrichter:in im Score-sheet aufgeschrieben werden. Wird ein Betrugsversuch erkannt, ist die jeweilige Person vom Wettkampf disqualifiziert.

4.6.3.2 Hohe Intensität:

Pro Challenge-Station ist ein/e Wertungsrichter:in zuständig und kontrolliert, ob eine Challenge bestanden oder nicht bestanden ist.

- 4.6.4 Jede Challenge, welche komplett von einer teilnehmenden Person durchgeführt wird, gilt als Versuch. Challenges dürfen nur in Teilen getestet werden.
- 4.6.5 Alle am Wettkampf teilnehmenden Personen müssen vor der Qualifikationsrunde über alle geltenden Regeln informiert werden. Diese beinhalten insbesondere:
 - 4.6.5.1 Die genauen Kriterien pro Challenge und wie diese als «bestanden» gelten.
 - 4.6.5.2 Die Kriterien inwiefern eine Challenge getestet werden darf.
 - 4.6.5.3 Die genaue Punkteverteilung der Challenges und Anzahl gültige Versuche.
 - 4.6.5.4 Zeitlimits und wie diese kommuniziert werden.



5. Freestyle-Wettkampf

5.1 Beschreibung

- 5.1.1 Der Freestyle-Wettkampf ist eine Wettkampfform, bei welcher die Teilnehmenden in einem vorgegeben Wettkampf-Areal eine Parkour-Line und eine Parkour-Kombo präsentieren. Die Parkour-Line und -Kombo werden von Wertungsrichter:innen in den Bereichen Komposition, Schwierigkeit und Ausführung bewertet.
- 5.1.2 Der Wettkampf beinhaltet eine Vorbereitungsphase, eine oder mehrere Qualifikationsrunden und eine Finalrunde.

5.2 Subformate

- 5.2.1 Die SPKA hat drei gültige Subformate innerhalb des Freestyle-Wettkampfes definiert. Jeder Freestyle-Wettkampf muss zwingend die Subformate «Parkour-Line» und «Parkour-Combo» beinhalten. Ergänzend kann auch das Sub-Format «Best-Trick» durchgeführt werden.
- 5.2.2 Parkour-Line:
Die Teilnehmenden präsentieren eine Parkour-Line, welche mind. 15s und max. 40s dauert. Die Parkour-Line ist definiert durch eine kontinuierliche Abfolge von Bewegungen, die über den W-Ku fließend miteinander verbunden sind, die eine Vielzahl von Techniken und die geschickte Nutzung verschiedener Hindernisse beinhalten.
- 5.2.3 Parkour-Combo:
Die Teilnehmenden präsentieren eine Parkour-Kombo, welche max. 15s dauert und maximal 4 Parkour-Moves beinhaltet. Die Parkour-Kombo ist gleich definiert wie die Parkour-Line, wobei aufgrund der kürzeren Durchführungsphase die Intensität der Bewegungsabfolge hinsichtlich der technischen Schwierigkeit grösser ist.
- 5.2.4 Best-Trick:
Die Teilnehmenden präsentieren einen Parkour-Trick. Die ausgeführte Bewegung ist durch eine hohe technische Schwierigkeit gekennzeichnet.

5.3 Wettkampfkurs Spezifikationen

- 5.3.1 Der W-Ku muss eine möglichst grosse Vielfalt an Bewegungsformen, welche in der Sportart Parkour üblich sind, ermöglichen. Als Orientierung dienen die Erscheinungsformen, welche im Manual Parkour von J+S definiert sind.
- 5.3.2 Folgende Bewegungsformen müssen im W-Ku möglich sein:
 - 5.3.2.1 «Den eigenen Körper vielseitig und zielgerichtet rollen und drehen» → Bsp. Flips, Rollen, Überschläge
 - 5.3.2.2 «Effektiv abspringen sowie präzise und sicher landen» → Bsp. Jumps, Strides, Plyos:
 - 5.3.2.3 «unterschiedliche Hindernisse vielseitig und geschmeidig Überwinden» → Bsp. Vaults
 - 5.3.2.4 «Dynamisch und sicher zwischen hängender, stützender und stehender Position wechseln» → Bsp. Climb-Ups, Climb-Downs
 - 5.3.2.5 «unterschiedliche Objekte kreativ und zielorientiert zum Schwingen nutzen» → Swings, Underbars, Durchbrüche
 - 5.3.2.6 «Die Wand vielseitig, clever und zielgerichtet nutzen» → Wallrun, Return, Tic-Tac
 - 5.3.2.7 «den Körper in jeder Situation geschickt und sicher im Gleichgewicht halten» → Balancieren

5.4 Rangierung

- 5.4.1 Die Rangierung der Teilnehmenden ergibt sich aus dem Summentotal der erzielten Punkte pro Subformat. Je mehr Punkte vergeben worden sind, desto besser ist das Resultat.

5.5 Übergeordnete Bewertungskriterien

- 5.5.1 Die Bewertungskriterien sind für die drei definierten Subformate unterschiedlich. Die Bewertungskriterien pro Subformate sind in den nachstehenden Kapiteln definiert.
- 5.5.2 Es müssen mind. drei Wertungsrichter:innen eingesetzt werden. Alle Wertungsrichter:innen bewerten die Teilnehmenden in allen Bewertungs-Kategorien.
- 5.5.3 Es muss sichergestellt werden, dass in der Vorbereitungsphase alle Teilnehmenden die gleiche Zeit zur Verfügung haben.

5.5.4 Alle Teilnehmenden müssen vor der Vorbereitungsphase über alle geltenden Regeln informiert werden. Diese beinhalten insbesondere:

5.5.4.1 Die Bewertungskriterien nach welchen die Wertungsrichter:innen bewerten.

5.5.4.2 Das Signal, welches den Start und das Ende eines Parkour-Runs oder einer -Kombo einer teilnehmenden Person signalisiert.

5.5.4.3 Die Regeln, welche im Falle eines Run-Abbruchs gelten.

5.6 Bewertungskriterien Parkour-Line

5.6.1 Die Bewertungsrichtlinien für eine Parkour-Line sind definiert durch die Haupt-Kategorien Komposition, Schwierigkeit und Ausführung.

5.6.1.1 Komposition bezieht sich auf die gesamte Parkour-Line

5.6.1.2 Schwierigkeit bezieht sich auf einzelne Bewegungen oder deren Verknüpfungen

5.6.1.3 Ausführung bezieht sich auf einzelne Bewegungen oder deren Verknüpfungen

5.6.2 Insgesamt können 100 Punkte erreicht werden.

Komposition - 50	Schwierigkeit - 25	Ausführung - 25
Originalität der Bewegungen <ul style="list-style-type: none"> • Vielfalt der Fertigkeiten • Unübliche Bewegungen • Wenige wiederholende Bewegungen 	Technische Schwierigkeit der einzelnen Bewegungen: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemein hoher technischer Schwierigkeitsgrad der Bewegungen 	Bewegungen wie beabsichtigt ausgeführt: <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf • Absprung • Flugphase • Landung
Choreographie <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung der Parkour-Line • Vielfalt der durchgeführten Bewegungen 	Verbindung von Bewegungen: <ul style="list-style-type: none"> • Richtungswechsel • Schwierigkeit von einer Bewegung direkt in die nächste Bewegung 	Landungstechnik <ul style="list-style-type: none"> • Sichere und kontrollierte Landungen oder Bewegungsübergänge
Interaktion mit der Umgebung <ul style="list-style-type: none"> • Nutzung verschiedener Objekte <ul style="list-style-type: none"> ○ Flächen ○ Mauern ○ Stangen ○ Wände 	Nutzung von Hindernissen <ul style="list-style-type: none"> • Absprungs- und Landungspunkte • Höhenunterschied • Präzision • Konsequenzen 	Ästhetik und Leichtigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus und Tempo • Vollkommenheit der Bewegungen
Verbindung von Bewegungen <ul style="list-style-type: none"> • Nahtlos und kontinuierlich • Flüssig und ununterbrochene Kontrolle 		

5.7 Bewertungskriterien Parkour-Combo

5.7.1 Die Bewertungsrichtlinien für eine Parkour-Combo sind definiert durch die Haupt-Kategorien Schwierigkeit und Ausführung.

5.7.1.1 Schwierigkeit bezieht sich auf einzelne Bewegungen oder deren Verknüpfungen

5.7.1.2 Ausführung bezieht sich auf einzelne Bewegungen oder deren Verknüpfungen

5.7.2 Insgesamt können 100 Punkte erreicht werden.

Schwierigkeit - 50	Ausführung - 50
Technische Schwierigkeit der einzelnen Bewegungen: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemein hoher technischer Schwierigkeitsgrad der Bewegungen 	Bewegungen wie beabsichtigt ausgeführt: <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf • Absprung • Flugphase • Landung
Verbindung von Bewegungen: <ul style="list-style-type: none"> • Richtungswechsel • Schwierigkeit von einer Bewegung direkt in die nächste Bewegung 	Landungstechnik <ul style="list-style-type: none"> • Sichere und kontrollierte Landungen oder Bewegungsübergänge
Nutzung von Hindernissen <ul style="list-style-type: none"> • Absprungs- und Landungspunkte • Höhenunterschied • Präzision • Konsequenzen 	Ästhetik und Leichtigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus und Tempo • Vollkommenheit der Bewegungen • Nahtlose und kontinuierliche Verbindung von Bewegungen

5.8 Bewertungskriterien Best-Trick

5.8.1 Die Bewertungsrichtlinien für Best-Trick sind definiert durch die Haupt-Kategorien Schwierigkeit und Ausführung.

5.8.2 Insgesamt können 100 Punkte erreicht werden.

Schwierigkeit - 50	Ausführung - 50
Technische Schwierigkeit der Bewegung <ul style="list-style-type: none"> - Höhe Weite - Rotationachsen und Anzahl Rotationen 	Bewegungen wie beabsichtigt ausgeführt: <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung
Nutzung von Hindernissen <ul style="list-style-type: none"> • Absprungs- und Landungspunkte • Höhenunterschied • Präzision • Konsequenzen 	Landungstechnik <ul style="list-style-type: none"> • Sichere und kontrollierte Landungen oder Bewegungsübergänge
	Ästhetik und Leichtigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Vollkommenheit der Bewegungen

5.9 Run-Abbruch / Rerun

- 5.9.1 Muss ein Parkour-Run oder -Kombo aus Gründen, welche ausserhalb des Einflusses des Athleten/der Athletin liegen (defekter Kurs, Behinderung durch andere Personen, ...) abgebrochen werden, so ist unter Einverständnis der Wettkampfleitung ein Rerun erlaubt.
- 5.9.2 Wird ein Parkour-Run oder -Kombo aus anderen Gründen abgebrochen oder erlauben die Wettkampfleitung keinen Rerun, so bewerten die Wertungsrichter:innen die Parkour-Line, Parkour -Combo oder den Best-Trick bis zum Abbruchzeitpunkt.

6. Anhang

6.1 Spezifikationen zum Qualifikationsprozess für die Swiss Parkour Championships

6.1.1 Rangpunktetabelle pro Qualifikationswettkampf

Rang	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Punkte	1000	800	600	500	450	400	360	320	290	260	240	220	200	180	160	150	140	130	120	110	100	90	80	70	60
Rang	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Punkte	50	45	40	36	32	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

6.1.2 Regelung für Gleichplatzierte

6.1.2.1 In erster Priorität wird zur Differenzierung von gleichplatzierten Athletinnen oder Athleten auf dem 10. und damit letzten Qualifikationsrang die Anzahl bestrittener Wettkämpfe im selben Wettkampf-Format herbeigezogen. Athletinnen oder Athleten, welchen einen zweiten Wettkampf im selben Format bestritten haben, werden Athletinnen oder Athleten, welche keinen zweiten Wettkampf im entsprechenden Format durchgeführt haben, bevorzugt.

6.1.2.2 In zweiter Priorität werden zur Differenzierung die erzielten Rangpunkte der zwei oder mehreren bestrittenen Wettkämpfe im selben Wettkampf-Format herbeigezogen. Die Athletinnen oder Athleten mit dem grösseren Summentotal der erzielten Rangpunkte sind qualifiziert.

6.1.2.3 Falls beide oben genannten Kriterien keine Differenzierung ermöglichen, sind beide bzw. alle entsprechenden Athletinnen und Athleten für die Swiss Parkour Championships qualifiziert.

6.2 Richtwerte für die Setzung des Zeitlimits und der Anzahl Challenges bei Skill-Wettkämpfen

6.2.1 Skill 2; Fixe Anzahl Versuche; Offene Runde; gleich viele Punkte pro Challenge:

Das Zeitlimit pro Runde muss keinen Zeitdruck schaffen, da die Rangierung auf der Anzahl bestandener Challenges und den dafür aufgewendeten Versuchen basiert. Als Grundsatz kann mit 1 Minute pro teilnehmende Person geplant werden. Hinsichtlich der Anzahl Challenges in Bezug auf die Anzahl Teilnehmenden kann mit einer Challenge pro drei bis fünf Teilnehmenden geplant werden.

Richtwerte:

SWISS PARKOUR ASSOCIATION

		Challenges																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Teilnehmende	10	■	■																		
	15	■	■	■		15															
	20	■	■	■	■	■															
	25	■	■	■	■	■	■														
	30	■	■	■	■	■	■	■				30									
	35	■	■	■	■	■	■	■	■	■											
	40	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
	45	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		45				
	50	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					

6.2.2 Skill 3 und 4; Offene Versuche; Offene Runde; statische oder dynamische Punkteverteilung:

Das Zeitlimit pro Runde muss Zeitdruck schaffen, da die Rangierung ausschliesslich auf der Anzahl bestandener Challenges basiert und Differenzierungen nur auf Basis der Schwierigkeitslevels der Challenges vorgenommen werden. Grundsätzlich sind für beide Subformate eine grössere Anzahl Challenges notwendig, als bei den Subformaten Skill 1 und Skill 2. Pro Runde sollten mind. 15 Challenges geplant werden.

Richtwerte:

		Challenges																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Teilnehmende	10	■	■																		
	15	■	■	■		12															
	20	■	■	■	■	■															
	25	■	■	■	■	■	■														
	30	■	■	■	■	■	■	■				25									
	35	■	■	■	■	■	■	■	■	■											
	40	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
	45	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		40				
	50	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					