

SWISS PARKOUR TOUR

RÈGLEMENT DES COMPÉTITIONS DE PARKOUR

April 2024



SPKA
SWISS PARKOUR ASSOCIATION



Préface :

Le Swiss Parkour Tour (ci-après SPT) est un projet de l'Association suisse de Parkour (SPKA) et fait partie du système d'événements du portefeuille d'événements internationaux de Parkour Earth. Le SPT préserve et promeut la diversité et la culture du sport Parkour. Elle soutient la collaboration et l'échange entre les différentes organisations suisses de parkour et crée des conditions cadres pour la mise en place d'un système de compétition légitime et approprié. En outre, la SPKA encourage le développement et/ou l'amélioration de nouveaux formats de compétition et/ou de formats adaptés, notamment pour garantir l'intégration de modalités d'entraînement contemporaines.

Le principe de base du système de compétition est le suivant : la compétition suit l'entraînement. Cela exige que toutes les compétitions de parkour dans le cadre de la SPT s'orientent vers l'entraînement de parkour. Ce principe découle de la compréhension que le centre du parkour n'est pas la compétition, mais l'entraînement. Il s'agit ainsi de garantir que l'entraînement, notamment la culture de la jam, soit préservé à l'avenir comme noyau de la discipline sportive.

Le parkour est un sport qui implique une pratique de réinvention et de récréation. Par conséquent, les formats de compétition définis ne représentent pas l'ensemble des formats possibles et appropriés. Néanmoins, ils constituent la base des compétitions contemporaines et sont donc un élément de base éprouvé pour l'organisation de compétitions dans le sport Parkour.

Avec le présent guide, la SPKA a défini des directives pour l'organisation de compétitions de parkour, qui doivent impérativement être respectées dans le cadre des SPT. La SPKA se réserve le droit d'adapter les directives. Le présent document reste valable jusqu'à la publication d'une version actualisée.

Les questions et remarques peuvent être adressées au mail de Team du SPT : info@swissparkourtour.ch

Auteurs:

Shemaiah Siegenthaler
Jonathan Rudolf

Remerciements

Un grand merci à l'équipe de la United States Parkour Association pour le développement du "Sport Parkour Competition Rulebook", dont les présentes directives s'inspirent.

Link : [Sport Parkour Competition Rulebook](#)

Contenu

1.	Dispositions générales pour les compétitions dans le cadre du SPT	4
1.1	Organisateurs:internes	4
1.2	Règles de participation.....	4
1.3	Formats de compétition (FdC).....	4
1.4	Catégories de compétition (CdC).....	4
1.5	Dispositions de qualification pour les Swiss Parkour Championships.....	5
1.6	Responsabilités.....	6
1.7	Sécurité.....	7
2.	Aire.....	8
2.1	Zones de l'aire.....	8
2.2	Exigences minimales pour le cours de compétition.....	8
2.3	Cours de compétition équitable pour les participants.....	9
3.	Speed Competition.....	10
3.1	Description.....	10
3.2	Sous-formats.....	10
3.3	Cours de compétition Spécifications.....	11
3.4	Classement.....	11
3.5	Critères d'évaluation	11
3.6	Annulation du run / Rerun.....	12
4.	Skill-Compétition.....	13
4.1	Description.....	13
4.2	Dimensions.....	13
4.3	Sous-formats.....	14
4.4	Cours de compétition- Spécifications	15
4.5	Classement.....	16
4.6	Critères d'évaluation	16
5.	Freestyle Competition	18
5.1	Description.....	18
5.2	Sous-formats.....	18
5.3	Cours de compétition Spécifications.....	19
5.4	Classement.....	19
5.5	Critères d'évaluation supérieurs	19
5.6	Critères d'évaluation Parkour-Line	20
5.7	Critères d'évaluation Parkour-Combo.....	20
5.8	Critères d'évaluation Meilleure astuce.....	21
5.9	Annulation du run / Rerun.....	22
6.	Annexe.....	23
6.1	Spécifications relatives au processus de qualification pour les Swiss Parkour Championships.....	23
6.2	Valeurs indicatives pour la fixation de la limite de temps et du nombre de challenges lors des compétitions de compétences.....	23

1. Dispositions générales pour les compétitions dans le cadre du SPT

1.1 Organismes:internes

- 1.1.1 Les compétitions dans le cadre du SPT ne peuvent être organisées que par des membres (organisation et/ou personnes individuelles) de la SPKA ou par la SPKA elle-même.

1.2 Règles de participation

- 1.2.1 Toutes les personnes peuvent participer à une manifestation de la SPT.
- 1.2.2 Les autres droits et obligations des participants figurent dans les conditions générales.

1.3 Formats de compétition (FdC)

- 1.3.1 Speed-Compétition
- 1.3.2 Skill-Compétition
- 1.3.3 Freestyle-Compétition

Les spécificités de chaque FdC sont décrites dans les chapitres correspondants.

1.4 Catégories de compétition (CdC)

- 1.4.1 Les catégories de compétition définissent la subdivision des participants à la compétition en termes d'évaluation et de classement. Les CdC principales et les sous-CdC sont définies.
- 1.4.2 Afin de favoriser l'intégration, il est recommandé, lors de l'organisation des compétitions, de mélanger les participants des sous-CdC au sein de la CdC principale et de ne pas procéder à une ségrégation. Les deux sous-catégories doivent être différenciées uniquement lors de l'évaluation et du classement.

1.4.3 Principal CdC

- 1.4.3.1 Kids : personnes âgées de 5 à 11 ans
- 1.4.3.2 Jeunes : personnes âgées de 12 à 15 ans
- 1.4.3.3 Adultes : personnes de plus de 16 ans

1.4.4 Sous-CdC :

- 1.4.4.1 Femmes
- 1.4.4.2 Hommes

Les athlètes trans et non-binaires participent à la catégorie de leur choix pendant toute la saison de compétition.

Les sous-CdC sont exclusivement valables pour les CdC principaux jeunes et adultes. Aucune autre subdivision n'est effectuée pour le CdC Kids.

1.5 Dispositions de qualification pour les Swiss Parkour Championships

- 1.5.1 Le CO des SPT définit les compétitions de qualification qui sont organisées chaque année.
- 1.5.2 Les compétitions de qualification doivent respecter les exigences minimales définies dans le présent règlement.
- 1.5.3 Désignation pour les Swiss Parkour Championships 2024 :
 - 1.5.3.1 Le Swiss Parkour Championships inclut les trois FdC (Speed, Skill, Freestyle).
 - 1.5.3.2 Les Swiss Parkour Championships incluent exclusivement les CdC adultes principaux.
 - 1.5.3.3 Dans les catégories femmes et hommes, les 10 meilleurs athlètes par W-Fo peuvent se qualifier pour les Swiss Parkour Championships.
(Dans des cas spéciaux, il se peut que plus de 10 personnes soient admises. Les cas spéciaux sont définis en annexe).
 - 1.5.3.4 Des points sont attribués pour chaque classement obtenu lors d'une compétition de qualification.
(Le tableau des points correspondant est joint en annexe)
 - 1.5.3.5 Pour la qualification dans un FdC, seul compte le meilleur résultat obtenu en 2024 lors d'une compétition de qualification dans le FdC correspondant.
 - 1.5.3.6 Si plusieurs personnes ont le même nombre de points dans un FdC, la procédure décrite en annexe pour déterminer les qualifiés s'applique.
 - 1.5.3.7 Les 1er(e)s classé(e)s par FdC et CdC des Swiss Parkour Championships 2023 sont automatiquement qualifié(e)s pour les Swiss Parkour Championships 2024 dans leur FdC et CdC respectifs.
- 1.5.4 Les dispositions de qualification seront adaptées pour l'année 2025 dans la mesure où les deux meilleurs résultats par FdC et CdC seront pris en compte pour la qualification.

1.6 Responsabilités

Pour qu'une compétition soit réussie, différentes tâches doivent être accomplies. Les responsabilités centrales sont énumérées et décrites ci-dessous.

1.6.1 Responsabilités à respecter impérativement

1.6.1.1 Responsable de la manifestation :

Une ou plusieurs personnes assument la responsabilité de la manifestation. Elles veillent notamment à ce que toutes les exigences minimales définies dans le présent règlement soient respectées et assurent la coordination de toutes les responsabilités et des personnes organisées à cet effet.

1.6.1.2 Direction de la compétition :

Une ou plusieurs personnes sont responsables de l'ensemble de la compétition. Cela comprend notamment la planification de l'aire et du parcours de compétition, la garantie de l'évaluation correcte des participants et de la saisie correcte des évaluations et des résultats, ainsi que la garantie de l'équité entre l'aire de compétition et les participants. La direction de la compétition est en outre responsable de la coordination des juges de compétition et de l'administration de la compétition.

1.6.1.3 Juges de compétition :

Une ou plusieurs personnes sont responsables de l'évaluation des participants. Ils s'assurent que la compétition est jugée de manière équitable et cohérente et que toutes les règles sont respectées. Les juges de compétition peuvent être divisés en juges principaux et juges auxiliaires en fonction de la taille et du type de compétition.

1.6.1.4 Administration :

Une ou plusieurs personnes sont responsables des tâches administratives liées à l'organisation de l'événement. Cela comprend notamment l'administration des inscriptions et la saisie des évaluations et des résultats dans les feuilles de score correspondantes. Selon la taille et le type de manifestation, l'administration peut être divisée en une administration de la manifestation et une administration de la compétition.

1.6.1.5 Médecin :

Une ou plusieurs personnes doivent assurer l'assistance et les soins sanitaires sur place en cas d'urgence médicale. Ces personnes doivent posséder les qualifications appropriées. Cette tâche peut être confiée à une organisation partenaire (par exemple, un "service de premiers secours"). Des zones, un accès, une planification et un équipement appropriés doivent être prévus.

1.6.1.6 la sécurité :

Une personne est responsable du maintien de la sécurité sur le site de la compétition pendant la manifestation. Elle est notamment habilitée à expulser certaines personnes du site si cela s'avère nécessaire pour des raisons de sécurité. Ils doivent collaborer avec le directeur de la compétition en ce qui concerne le parcours et les zones d'entraînement, en particulier en ce qui concerne les spectateurs.

1.6.2 Responsabilités à respecter en option

1.6.2.1 Responsabilité Cours de compétition

Selon la taille et le type de manifestation, il est judicieux de soutenir la direction de la compétition par une ou plusieurs personnes responsables de la planification, du montage et du démontage du parcours de compétition.

1.6.2.2 Encadrement des participants :

Selon la taille et le type de manifestation, il est judicieux de désigner une ou plusieurs personnes responsables de l'encadrement des participants. L'encadrement des participants soutient la direction de la compétition en coordonnant les participants.

1.6.2.3 Modération

Selon la taille et le type de manifestation, il est judicieux de confier l'animation de la manifestation à une ou plusieurs personnes.

1.6.2.4 Technique :

Selon la taille et le type de manifestation, il est judicieux de désigner une ou plusieurs personnes responsables de la planification et de la mise en œuvre de la technique d'éclairage, de son et d'image.

1.7 Sécurité

1.7.1 Les participants, les entraîneurs et les autres personnes prennent part aux manifestations organisées dans le cadre du SPT sous leur propre responsabilité. Les organisateurs des manifestations sont responsables du maintien de la sécurité sur l'ensemble du site de la manifestation.

1.7.2 Les responsables de la manifestation sont chargés de veiller à ce que le site et le parcours de la compétition soient sûrs. Les endroits dangereux doivent être marqués et les participants doivent en être informés.

2. Aire

2.1 Zones de l'aire

2.1.1 Site de l'événement :

L'aire de la manifestation comprend l'ensemble de l'aire où se déroule la compétition. Elle comprend la zone de compétition, la zone d'échauffement et la zone réservée au public.

2.1.2 Zone de compétition :

La zone de compétition comprend la partie de la manifestation réservée à la compétition en question. La zone de compétition est divisée en

2.1.2.1 Cours de compétition (CoC) :

Le parcours de compétition définit le domaine dans lequel se déroule la compétition proprement dite. Le parcours de compétition doit être adapté en particulier à chaque FdC.

2.1.2.2 Zone d'administration :

La zone d'administration définit le domaine à disposition pour les tâches administratives de la compétition. Selon la FdC, cette zone peut également contenir une zone pour la direction de la compétition ou les juges de la compétition.

2.1.3 Zone d'échauffement :

La zone d'échauffement comprend l'espace mis à la disposition des participants à la compétition pour l'échauffement.

2.1.4 Zone réservée au public :

La zone du public comprend l'espace où les spectateurs peuvent se tenir. Il convient de s'assurer que la zone de compétition et la zone d'échauffement sont clairement séparées de la zone réservée au public. Avant la compétition, les spectateurs doivent être informés des endroits où ils sont autorisés à rester et de ceux où ils ne le sont pas, afin de minimiser les perturbations causées par les spectateurs.

2.2 Exigences minimales pour le cours de compétition

2.2.1 Les compétitions peuvent avoir lieu dans toutes sortes d'environnements. Les parkour parcs existants, les spots extérieurs existants, ainsi que l'ajout d'obstacles et d'objets à ces deux environnements sont à prioriser.

2.2.2 Le CoC doit être adapté au FdC ou également au niveau de compétences des participants.

2.2.3 Lors de la conception du CoC, il faut tenir compte des particularités de chaque FdC. Les spécifications sont décrites dans les chapitres FdC correspondants.

2.2.4 La sécurité du CoC est une priorité absolue.

2.3 Cours de compétition équitable pour les participants

2.3.1 Il faut s'assurer que les participants ne connaissent pas le site de la compétition, le W-Ku spécifique (compétition de vitesse) et les défis définis (compétition de compétences) avant l'ouverture de la phase de préparation. Cela vaut en particulier pour les membres d'une organisation organisatrice qui participent à une compétition.



3. Speed Competition

3.1 Description

- 3.1.1 La Speed Compétition est une forme de compétition dans laquelle les participants doivent traverser un CoC en un minimum de temps. Au moins un point de départ et un point d'arrivée sont définis, ainsi que des checkpoints intermédiaires.
- 3.1.2 La compétition comprend une phase de préparation, un ou plusieurs tours de qualification et un tour final.

3.2 Sous-formats

- 3.2.1 La SPKA a défini quatre sous-formats de compétition valables dans le format de compétition de vitesse. Par défaut, le sous-format "Single ; avec checkpoints" doit être organisé. Si une organisation organisatrice prévoit un autre sous-format, elle doit en discuter avec le Team du SPT afin de garantir les exigences minimales valables de la compétition.
- 3.2.2 Speed 1 :
Single ; sans points de contrôle : Les participants doivent se rendre d'un point de départ défini à un point d'arrivée défini.
- 3.2.3 Speed 2
Double ; sans points de contrôle : Comme "single ; sans checkpoints". En plus, les participants se présentent toujours par paires, de sorte que deux participants traversent le cours en même temps (parallèlement).
- 3.2.4 **Speed 3**
Single ; avec points de contrôle : Comme "single ; sans checkpoints". En plus, ils doivent toucher les checkpoints définis avec au moins une partie de leur corps. Les organisateurs peuvent définir d'autres restrictions concernant la validité d'un checkpoint (par exemple "le checkpoint doit être touché avec au moins un pied").
- 3.2.5 Speed 4

Double ; avec points de contrôle : Comme "single ; avec checkpoints". En plus, les participants se présentent toujours par paires, de sorte que deux participants traversent le cours en même temps (en parallèle).

3.3 Cours de compétition Spécifications

- 3.3.1 Le CoC doit être adapté à la CdC concernée, à la C-Sub-Ca et surtout au niveau de compétences des participants.
- 3.3.2 Le CoC doit intégrer la plus grande diversité possible de formes de mouvements usuelles dans la discipline sportive parkour. Les formes de manifestation définies dans le manuel Parkour de J+S servent d'orientation.
- 3.3.3 Les formes de mouvement suivantes doivent être intégrées dans le CoC:
 - 3.3.3.1 "Sauter efficacement et atterrir de manière précise et sûre" → Ex. sauts, strides, plyos:
 - 3.3.3.2 "Franchir différents obstacles de manière polyvalente et souple" → Ex. passements
- 3.3.4 Au moins 2 des formes de mouvement suivantes doivent être intégrées en plus dans le CoC :
 - 3.3.4.1 "Passer de manière dynamique et sûre de la position suspendue à la position debout en passant par la position d'appui" → Ex : Climb-Ups, Climb-Downs
 - 3.3.4.2 "utiliser différents objets de manière créative et ciblée pour vibrer" → Balancées, Sous-barres, Percées
 - 3.3.4.3 "Utiliser le mur de manière polyvalente, intelligente et ciblée" → Passe-muraille, Return, Tic-Tac
 - 3.3.4.4 "maintenir le corps en équilibre de manière habile et sûre en toute situation" → Equilibrer

3.4 Classement

- 3.4.1 Le classement est déterminé par le temps qu'il faut à une personne participante pour aller du point de départ au point d'arrivée et pour passer tous les checkpoints selon les critères définis. Plus une personne est capable de traverser le CoC rapidement, meilleur est son résultat.

3.5 Critères d'évaluation

- 3.5.1 Le temps d'arrivée des participants est défini par le temps écoulé pour se rendre du point de départ au point d'arrivée.

- 3.5.2 Le temps cible est déterminé par l'une des méthodes suivantes et doit garantir une précision minimale de 0,01 seconde :
 - 3.5.2.1 Appareil de mesure du temps par laser
 - 3.5.2.2 Toucher un marqueur spécifique
- 3.5.3 Dispositions relatives au franchissement d'un point de contrôle :
 - 3.5.3.1 Un checkpoint doit être touché avec au moins une partie du corps. D'autres limites sont laissées à l'appréciation de la direction de la compétition et peuvent être définies différemment pour différents checkpoints.
 - 3.5.3.2 Si un point de contrôle n'est pas passé correctement, la personne concernée est disqualifiée pour le tour correspondant.
- 3.5.4 Si plusieurs tours de qualification sont organisés, le meilleur temps des deux tours est pris en compte.
- 3.5.5 Il faut s'assurer que tous les participants disposent du même temps lors de la phase de préparation.
- 3.5.6 Tous les participants doivent être informés de toutes les règles applicables avant la phase de préparation. Celles-ci incluent notamment
 - 3.5.6.1 Où se trouvent les points de départ et d'arrivée, ainsi que les points de contrôle.
 - 3.5.6.2 Le signal qui signale le départ d'une personne participante.
 - 3.5.6.3 Les critères de réussite du run. (Spécifications de l'instrument de mesure)
 - 3.5.6.4 Les critères pour réussir à passer les points de contrôle.
 - 3.5.6.5 Les règles qui s'appliquent en cas d'interruption d'un run.

3.6 Annulation du run / Rerun

- 3.6.1 Si un run est interrompu, la personne concernée peut recommencer le run.
- 3.6.2 Après avoir atteint le point d'arrivée, les participants disposent de 10s pour demander un rerun à la direction de la compétition.
- 3.6.3 Les reruns sont effectués à la fin d'un tour de compétition. L'ordre de départ reste le même que lors du tour de compétition.
- 3.6.4 En cas de rerun, le temps du rerun compte pour le classement.



4. Skill-Compétition

4.1 Description

4.1.1 La Skill-Compétition est une forme de compétition au cours de laquelle les participants doivent relever différents défis de mouvement de parkour (challenges). La zone de compétition comprend plusieurs stations où les challenges doivent être réalisés. L'évaluation se fait sur la base du nombre de défis réussis et, selon le sous-format, en tenant compte des essais effectués ou dans un laps de temps donné.

4.1.2 La compétition comprend un ou plusieurs tours de qualification et un tour final.

4.2 Dimensions

4.2.1 Pour une compétition de skills, trois dimensions sont prédéfinies et doivent être définies:

4.2.1.1 Nombre de tentatives par challenge

4.2.1.2 Ordre des challenges

4.2.1.3 Points par challenge

4.2.2 Nombre de tentatives par challenge

4.2.2.1 Nombre fixe d'essais

Les participants doivent réussir les défis proposés en un nombre d'essais prédéfini. Il est recommandé de fixer le nombre d'essais entre trois et cinq.

4.2.2.2 Nombre d'essais ouverts

Les participants peuvent décider eux-mêmes du nombre d'essais qu'ils souhaitent effectuer pour relever les défis proposés. Il faut veiller à ce que tous les participants disposent du même temps pour relever les défis.

4.2.3 Ordre des challenges

4.2.3.1 Ordre prédéfini

Les participants passent d'une station Challenge à l'autre dans un ordre prédéfini.

4.2.3.2 Table ronde ouverte

SWISSPARKOURASSOCIATION

Les participants peuvent décider eux-mêmes de l'ordre dans lequel ils souhaitent réaliser les défis.

4.2.4 Points par challenge

4.2.4.1 Même nombre de points par défi :

Chaque défi donne le même nombre de points.

4.2.4.2 Répartition statique des points

La difficulté des challenges est définie à l'avance, de sorte que les challenges donnent des points différents. Il est recommandé de distinguer au moins trois et au maximum cinq niveaux de difficulté. La répartition des points est linéaire.

4.2.4.3 Répartition dynamique des points

Chaque défi donne un total de 1000 points. Le nombre de points est divisé par le nombre de participants qui ont réussi le challenge.

En principe, toute combinaison des trois dimensions est possible, mais toutes les combinaisons ne sont pas pertinentes. Les compétitions organisées dans le cadre du SPT ne peuvent comporter que des combinaisons définies dans le sous-chapitre Sous-formats ci-dessous. Une exception peut être accordée en accord avec le Team du SPT.

4.3 Sous-formats

4.3.1 La SPKA a défini quatre sous-formats de compétition valables dans le format Compétition Skill. Il n'y a pas de priorité entre les sous-formats. Il est possible d'utiliser différents sous-formats pour différents tours de compétition. Si une organisation organisatrice prévoit un autre sous-format, cela doit être discuté avec le Team du SPT afin de garantir les exigences minimales valables de la compétition.

4.3.2 Skill 1 : nombre fixe d'essais ; ordre prédéfini ; même nombre de points par défi :

4.3.2.1 Les participants doivent réussir les défis proposés en un nombre d'essais prédéfini. Le nombre d'essais est de 3 au minimum et de 5 au maximum par défi.

4.3.2.2 Les participants passent d'une station Challenge à l'autre dans un ordre prédéfini.

4.3.2.3 Tous les défis donnent le même nombre de points.

4.3.3 Skill 2 : Nombre fixe d'essais ; Tour ouvert ; Même nombre de points par défi :

4.3.3.1 Les participants doivent réussir les défis proposés en un nombre d'essais prédéfini. Le nombre d'essais est de 3 au minimum et de 5 au maximum par défi.

4.3.3.2 Les participants peuvent décider eux-mêmes de l'ordre dans lequel ils souhaitent réaliser les défis.

SWISSPARKOURASSOCIATION

- 4.3.3.3 Un temps limite est fixé pour chaque tour. Le temps imparti dépend du nombre total de défis proposés et du nombre total de participants. Des valeurs indicatives sont disponibles en annexe.
- 4.3.3.4 Tous les défis donnent le même nombre de points.
- 4.3.4 Skill 3 : Nombre ouvert d'essais ; Tour ouvert ; Répartition statique des points :
 - 4.3.4.1 Les participants peuvent choisir eux-mêmes le nombre de fois qu'ils tentent un challenge.
 - 4.3.4.2 Les participants peuvent décider eux-mêmes de l'ordre dans lequel ils souhaitent réaliser les défis.
 - 4.3.4.3 Un temps limite est fixé pour chaque tour. Le temps imparti dépend du nombre total de défis proposés et du nombre total de participants. Des valeurs indicatives sont disponibles en annexe.
 - 4.3.4.4 La difficulté des challenges est définie à l'avance, de sorte que les challenges donnent des points différents. Il est recommandé de distinguer au moins trois et au maximum cinq niveaux de difficulté. La répartition des points entre les niveaux de difficulté doit être linéaire. (Ex. niveau 1 = 1P ; niveau 2 = 2P ; niveau 3 = 3P)
- 4.3.5 Skill 4 : Nombre ouvert d'essais ; Tour ouvert ; Répartition dynamique des points
 - 4.3.5.1 Les participants peuvent choisir eux-mêmes le nombre de fois qu'ils tentent un challenge.
 - 4.3.5.2 Les participants peuvent décider eux-mêmes de l'ordre dans lequel ils souhaitent réaliser les défis.
 - 4.3.5.3 Une limite de temps est fixée pour chaque tour. Le temps imparti dépend du nombre total de défis proposés et du nombre total de participants. Des valeurs indicatives sont disponibles en annexe.
 - 4.3.5.4 Chaque challenge donne un total de 1000 points. Le nombre de points par défi est divisé par le nombre de participants qui ont réussi le défi en question.

4.4 Cours de compétition- Spécifications

- 4.4.1 Le CoC ou les challenges donnés doivent être adaptés à chaque CdC, C-Sub-Ca et surtout au niveau de compétences des participants.
- 4.4.2 Le CoC ou les challenges imposés doivent intégrer la plus grande diversité possible de formes de mouvements qui sont courantes dans la discipline sportive Parkour. Les formes définies dans le manuel Parkour de J+S servent d'orientation.

- 4.4.3 Les formes de mouvement suivantes doivent être intégrées dans le CoC :
- 4.4.3.1 "Sauter efficacement et atterrir de manière précise et sûre" → Ex. sauts, strides, plyos:
 - 4.4.3.2 "Franchir différents obstacles de manière polyvalente et souple" → Ex. Passements
 - 4.4.3.3 "Passer de manière dynamique et sûre de la position suspendue à la position debout en passant par la position d'appui" → Ex. Climb-Ups, Climb-Downs
 - 4.4.3.4 "utiliser différents objets de manière créative et ciblée pour vibrer" → Swings, Sous-barres, Percements
 - 4.4.3.5 "Utiliser le mur de manière polyvalente, intelligente et ciblée" → Passe-Muraille, Return, Tic-Tac
 - 4.4.3.6 "maintenir le corps en équilibre de manière habile et sûre dans toutes les situations" → Equilibre

4.5 Classement

- 4.5.1 Le classement est établi sur la base du nombre total de challenges réussis et des points obtenus. Plus le nombre de points obtenus est élevé, meilleur est le résultat.
- 4.5.2 La répartition des points dans la compétition Skill doit être différenciée pour la dimension "nombre d'essais". La répartition des points des sous-formats est définie ci-dessous :
- 4.5.2.1 Skill 1 et Skill 2 ; nombre fixe d'essais :
Le classement se fait dans un premier temps en fonction du nombre de challenges réussis et des points obtenus, indépendamment du nombre d'essais effectués. Dans un deuxième temps, le nombre d'essais effectués est utilisé comme critère, moins il y a d'essais, meilleure est la performance.
 - 4.5.2.2 Skill 3 et 4 ; nombre ouvert d'essais :
Le classement se fait dans un premier temps en fonction du nombre de challenges réussis et des points obtenus, indépendamment des essais effectués.
 - 4.5.2.3 Compétence 3 Cas particulier : égaux
Pour les personnes de même niveau, le nombre de défis réussis est utilisé comme critère dans une deuxième étape. La priorité est donnée du niveau de difficulté le plus élevé au niveau le plus bas.

4.6 Critères d'évaluation

- 4.6.1 Les critères de réussite d'un challenge sont définis par la direction de la compétition.

- 4.6.1.1 Il faut s'assurer que les critères par défi sont clairement mesurables et clairement communiqués.
- 4.6.2 Les juges décident si un challenge est réussi ou non.
- 4.6.3 L'intensité de la fonction de contrôle des juges et donc de la garantie des critères fixés pour la réussite d'un challenge est fixée à un niveau allant de léger à élevé. En principe, les juges doivent assumer une fonction de contrôle intensive. Mais pour les adultes et les compétitions définies par des "tours ouverts", une intensité plus faible de la fonction de contrôle est recommandée.
 - 4.6.3.1 Faible intensité :
La fonction de contrôle est assurée en premier lieu par les pairs et les juges jouent un rôle de supervision. La réussite ou l'échec d'un challenge doit néanmoins être noté sur la feuille de score par un juge. Si une tentative de fraude est détectée, la personne concernée est disqualifiée de la compétition.
 - 4.6.3.2 Haute intensité :
Un(e) juge par station de challenge est responsable et contrôle si un challenge est réussi ou non.
- 4.6.4 Chaque challenge entièrement réalisé par une personne participante est considéré comme un essai. Les challenges ne peuvent être testés qu'en partie.
- 4.6.5 Toutes les personnes participant à la compétition doivent être informées de toutes les règles applicables avant le tour de qualification. Celles-ci comprennent notamment
 - 4.6.5.1 Les critères exacts par défi et comment ceux-ci sont considérés comme "réussis".
 - 4.6.5.2 Les critères dans la mesure où un challenge peut être testé.
 - 4.6.5.3 La répartition exacte des points des challenges et le nombre d'essais valables.



5. Freestyle Competition

5.1 Description

5.1.1 La compétition de freestyle est une forme de compétition dans laquelle les participants présentent une ligne et un combo de parkour dans une zone de compétition prédéfinie. La ligne et le combo de parkour sont évalués par des juges dans les domaines de la composition, difficulté et de l'exécution.

5.1.2 La compétition comprend une phase de préparation, un ou plusieurs tours de qualification et un tour final.

5.2 Sous-formats

5.2.1 La SPKA a défini trois sous-formats valables au sein de la compétition de freestyle. Chaque compétition de freestyle doit obligatoirement comprendre les sous-formats "Parkour-Line" et "Parkour-Combo". En complément, le sous-format "Best-Trick" peut également être organisé.

5.2.2 Parkour-Line :

Les participants présentent une ligne de parkour d'une durée minimale de 15 secondes et maximale de 40 secondes. La ligne de parkour est définie par une suite continue de mouvements reliés entre eux de manière fluide par le CoC, impliquant une multitude de techniques et l'utilisation habile de différents obstacles.

5.2.3 Parkour-Combo :

Les participants présentent un combo de parkour d'une durée maximale de 15 secondes et comprenant au maximum 4 mouvements de parkour. Le combo de parkour est défini de la même manière que la parkour line, mais en raison de la phase d'exécution plus courte, l'intensité de la séquence de mouvements est plus grande en termes de difficulté technique.

5.2.4 Best-Trick :

Les participants présentent une figure de parkour. Le mouvement exécuté se caractérise par une grande difficulté technique.

5.3 Cours de compétition Spécifications

- 5.3.1 Le W-Ku doit permettre d'offrir la plus grande diversité possible de formes de mouvement qui sont courantes dans la discipline sportive parkour. Les formes d'apparition définies dans le manuel Parkour de J+S servent d'orientation.
- 5.3.2 Les formes de mouvement suivantes doivent être possibles dans le CoC :
 - 5.3.2.1 "Faire rouler et tourner son corps de manière variée et ciblée" → Ex. Saltos, roulades, renversements
 - 5.3.2.2 "Sauter efficacement et atterrir de manière précise et sûre" → Ex. sauts, strides, plyos :
 - 5.3.2.3 "Franchir différents obstacles de manière polyvalente et souple" → Ex. Passements
 - 5.3.2.4 "Passer de manière dynamique et sûre de la position suspendue à la position debout en passant par la position d'appui" → Ex. Climb-Ups, Climb-Downs
 - 5.3.2.5 "utiliser différents objets de manière créative et ciblée pour vibrer" → Balancés, Underbars, Percements
 - 5.3.2.6 "Utiliser le mur de manière polyvalente, intelligente et ciblée" → Passe-murailles, Return, Tic-Tac
 - 5.3.2.7 "maintenir le corps en équilibre de manière habile et sûre en toute situation" → Equilibrer

5.4 Classement

- 5.4.1 Le classement des participants résulte de la somme totale des points obtenus par sous-format. Plus le nombre de points attribués est élevé, meilleur est le résultat.

5.5 Critères d'évaluation supérieurs

- 5.5.1 Les critères d'évaluation sont différents pour les trois sous-formats définis. Les critères d'évaluation par sous-formats sont définis dans les chapitres ci-dessous.
- 5.5.2 Au moins trois juges doivent être engagés. Tous les juges évaluent les participants dans toutes les catégories de jugement.
- 5.5.3 Il faut s'assurer que tous les participants disposent du même temps lors de la phase de préparation.

5.5.4 Tous les participants doivent être informés de toutes les règles applicables avant la phase de préparation. Celles-ci incluent notamment

5.5.4.1 Les critères d'évaluation selon lesquels les juges évaluent.

5.5.4.2 Le signal qui signale le début et la fin d'un run ou d'un combo de parkour d'une personne participante.

5.5.4.3 Les règles qui s'appliquent en cas d'interruption d'un run.

5.6 Critères d'évaluation Parkour-Line

5.6.1 Les directives d'évaluation d'une ligne de parkour sont définies par les catégories principales que sont la composition, la difficulté et l'exécution.

5.6.1.1 La composition se réfère à l'ensemble de la ligne de parkour

5.6.1.2 La difficulté se rapporte à des mouvements individuels ou à leurs enchaînements.

5.6.1.3 L'exécution se réfère à des mouvements individuels ou à leurs enchaînements.

5.6.2 Au total, 100 points peuvent être obtenus.

Composition - 50	Difficulté - 25	EXÉCUTION - 25
Originalité des mouvements <ul style="list-style-type: none"> • Diversité des compétences • mouvements non conventionnels • peu de mouvements répétitifs 	Difficulté technique des différents mouvements : <ul style="list-style-type: none"> • Niveau de difficulté technique généralement élevé des mouvements 	Mouvements exécutés comme prévu : <ul style="list-style-type: none"> • Démarrage • Sauter • Phase de vol • Atterrissage
Chorégraphie <ul style="list-style-type: none"> • Conception de la ligne de parkour • Diversité des mouvements effectués 	Connexion des mouvements : <ul style="list-style-type: none"> • Changement de direction • Difficulté d'un mouvement directement au mouvement suivant 	Technique d'atterrissage <ul style="list-style-type: none"> • Atterrissages ou transitions de mouvements sûrs et contrôlés
Interaction avec l'environnement <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation de différents objets <ul style="list-style-type: none"> ○ Surfaces ○ Murs ○ Tiges ○ Murs 	Utilisation des obstacles <ul style="list-style-type: none"> • Points de saut et d'atterrissage • Dénivelé • Précision • Conséquences 	Esthétique et légèreté <ul style="list-style-type: none"> • Rythme et tempo • Perfection des mouvements
Liaison des mouvements <ul style="list-style-type: none"> • Sans faille et en continu • Contrôle fluide et ininterrompu 		

5.7 Critères d'évaluation Parkour-Combo

5.7.1 Les directives d'évaluation d'un combo de Parkour sont définies par les catégories principales de difficulté et d'exécution.

SWISSPARKOURASSOCIATION

5.7.1.1 La difficulté se rapporte à des mouvements individuels ou à leurs enchaînements.

5.7.1.2 L'exécution se réfère à des mouvements individuels ou à leurs enchaînements.

5.7.2 Au total, 100 points peuvent être obtenus.

Difficulté - 50	EXÉCUTION - 50
Difficulté technique des différents mouvements : <ul style="list-style-type: none"> • Niveau de difficulté technique généralement élevé des mouvements 	Mouvements exécutés comme prévu : <ul style="list-style-type: none"> • Démarrage • Sauter • Phase de vol • Atterrissage
Connexion des mouvements : <ul style="list-style-type: none"> • Changement de direction • Difficulté d'un mouvement directement au mouvement suivant 	Technique d'atterrissage <ul style="list-style-type: none"> • Atterrissages ou transitions de mouvements sûrs et contrôlés
Utilisation des obstacles <ul style="list-style-type: none"> • Points de saut et d'atterrissage • Dénivelé • Précision • Conséquences 	Esthétique et légèreté <ul style="list-style-type: none"> • Rythme et tempo • Perfection des mouvements • Liaison fluide et continue des mouvements

5.8 Critères d'évaluation Meilleure astuce

5.8.1 Les directives d'évaluation du Best-Trick sont définies par les catégories principales de difficulté et d'exécution.

5.8.2 Au total, 100 points peuvent être obtenus.

Difficulté - 50	EXÉCUTION - 50
Difficulté technique du mouvement <ul style="list-style-type: none"> - Hauteur Largeur - Axes de rotation et nombre de rotations 	Mouvements exécutés comme prévu : <ul style="list-style-type: none"> • Prise d'élan, saut, phase de vol, atterrissage
Utilisation des obstacles <ul style="list-style-type: none"> • Points de saut et d'atterrissage • Dénivelé • Précision • Conséquences 	Technique d'atterrissage <ul style="list-style-type: none"> • Atterrissages ou transitions de mouvements sûrs et contrôlés
	Esthétique et légèreté <ul style="list-style-type: none"> • Rythme et tempo • Perfection des mouvements • Liaison fluide et continue des mouvements

5.9 Annulation du run / Rerun

- 5.9.1 Si un run ou un combo de parkour doit être interrompu pour des raisons indépendantes de la volonté de l'athlète (parcours défectueux, obstruction par d'autres personnes, ...), un rerun est autorisé avec l'accord de la direction de la compétition.
- 5.9.2 Si un run ou un combo de Parkour est interrompu pour d'autres raisons ou si la direction de la compétition n'autorise pas de rerun, les juges évaluent la ligne de Parkour, le combo de Parkour ou le best trick jusqu'au moment de l'interruption.

6. Annexe

6.1 Spécifications relatives au processus de qualification pour les Swiss Parkour Championships

6.1.1 Tableau des points de classement par épreuve de qualification

Classement	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
Points	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
Classement	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
Points	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 Règlement pour les personnes classées à égalité

6.1.2.1 Dans un premier temps, le nombre de compétitions disputées dans le même format de compétition est pris en compte pour différencier les athlètes classés à égalité à la 10e et dernière place de qualification. Les athlètes qui ont participé à une deuxième compétition dans le même format sont favorisés par rapport aux athlètes qui n'ont pas participé à une deuxième compétition dans le format correspondant.

6.1.2.2 Dans un deuxième temps, les points de classement obtenus lors des deux ou plusieurs compétitions disputées dans le même format de compétition sont pris en compte pour la différenciation. Les athlètes ayant obtenu le plus grand total de points de classement sont qualifiés.

6.1.2.3 Si les deux niveaux ne permettent pas de différenciation, les deux athlètes ou tous les athlètes correspondants sont qualifiés pour les Swiss Parkour Championships.

6.2 Valeurs indicatives pour la fixation de la limite de temps et du nombre de challenges lors des compétitions de compétences

6.2.1 Skill 2 ; nombre fixe d'essais ; tour ouvert ; même nombre de points par challenge :

La limite de temps par tour ne doit pas créer de contrainte de temps, car le classement est basé sur le nombre de défis réussis et sur les essais effectués pour les réussir. En principe, on peut prévoir 1 minute par participant. En ce qui concerne le nombre de défis par rapport au nombre de participants, on peut prévoir un défi pour trois à cinq participants.

SWISSPARKOURASSOCIATION

Valeurs indicatives :

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

6.2.2 Compétences 3 et 4 ; essais ouverts ; tour ouvert ; répartition statique ou dynamique des points :

La limite de temps par tour doit créer une pression temporelle, car le classement se base exclusivement sur le nombre de challenges réussis et les différenciations ne sont effectuées que sur la base des niveaux de difficulté des challenges. En principe, les deux sous-formats nécessitent un plus grand nombre de challenges que les sous-formats Skill 1 et Skill 2. Il faudrait prévoir au moins 15 challenges par manche.

Valeurs indicatives :

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