



Parkour

Nasjonalt reglement Parkour

Utviklet mai 2025



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Innholdsfortegnelse

Forord	2
Generelt	3
Ansvar	3
Konkurransesegrener	3
Påmeldingsrutiner	3
Forsikring	3
Dommere	3
Definisjoner	3
Konkurransesbane	3
Gjennomføring av konkurransen	4
Speed	4
Freestyle	4
Bedømming	6
Freestyle	6



Parkour

Forord

Konkurransereglene for parkour er utarbeidet av parkourutvalget i Norges Gymnastikk- og Turnforbundet (NGTF), som består av leder Lasse Hauser og medlemmene Eirik Thingstad Lundstein, Leo Svendsen og Christoffer Idland, i samarbeid med aktivitetskonsulent Nicolai B. Jacobsen.

Parkour er en undergrunnsidrett som i 2024 fikk offisiell status som konkurranseidrett i Norges Idrettsforbund (NIF). Idretten bygger på grunnmotoriske bevegelser og handler om å komme seg fra punkt A til B ved hjelp av egen kropp og kreativ bevegelse.

Ettersom parkour legger stor vekt på individuell stil og fysisk uttrykk, er det en utfordring å utvikle et bedømmingssystem som ikke hemmer denne friheten. Trikstenikker og bevegelsesmønstre varierer betydelig fra utøver til utøver. Et rigid poengsystem kan lett redusere mangfoldet og svekke idrettens egenart.

Derfor er reglementet utviklet med mål om å ivareta parkourens verdier – med konkurranseformater som oppleves som engasjerende, inkluderende og i tråd med miljøets kultur.

Dommere i parkour bør ha personlig erfaring med idretten og/eller solid forståelse for bevegelse og parkourkulturen.

For spørsmål om konkurransereglene, ta gjerne kontakt med aktivitetskonsulent Nicolai B. Jacobsen på e-post: nicolai.jacobsen@gymogturn.no.



Generelt

Ansvar

Retningslinjer og reglement er utarbeidet av NGTFs parkourutvalg. Endringer i gjeldende periode kan kun gjøres av utvalget eller forbundsstyret.

Konkurransesgrener

Nasjonalt konkurreres det i to grener; Speed og Freestyle.

Påmeldingsrutiner

Påmelding til alle nasjonale parkourkonkurranser gjøres på NGTFs nettside: gymogturn.no/parkour.

Forsikring

Alle deltakere i nasjonale konkurranser må ha gyldig konkurranselisens, eller engangslisens for deltakere som ikke har klubbtilhørighet under NGTF. Det vil foretas kontroller på dette ved hver nasjonal konkurranse.

Dommere

NGTFs parkourutvalg utpeker dommere basert på konkurransenivå og utdanning. Dommere må være fylt 18 år. Utvalgte dommere skal møtes fysisk eller digitalt før konkurransen.

Definisjoner

Speed

Konkurransformat som består av et tidsbasert løp, der målet er å komme seg fra A til B så effektivt som mulig, ved å bruke spesifikke parkour-bevegelser for å overvinne hindringer.

Freestyle

Konkurransformat som består av et løp med ferdighet, stil, flyt og mestring.

Konkurransbane

En parkourbane skal være sikker, utfordrende og helst i naturlige omgivelser. For å stimulere til kreativitet og utvikling bør banens form og størrelse variere fra konkurranse til konkurranse.

Det er nødvendig at det settes opp to identiske eller speilvendte baner ved siden av hverandre, dette er spesielt for gjennomføring av Speed.



Gjennomføring av konkurransen

Et eget område for generell oppvarming med diverse blokker og eventuelt stenger bør være tilgjengelig for deltakere.

30 minutter før konkurransestart åpner oppvarming i banen, hvor utøvere kan utforske og teste feltet. Dette gjelder for begge grener – speed og freestyle.

Speed

Utøvere må være klare til å bli ropt opp av speaker og stille seg ved startstreken i henhold til startlisten. To utøvere gjennomfører sitt løp samtidig. Start- og målposisjon plasseres bak linje eller berøring av en touch-pad. Plasseringen av linje eller touch-pad skal tydelig kommuniseres under orienteringsmøte eller ved trening. Resultatlisten er basert på tid blant alle som deltar, ikke hvem som kommer over målstreken først av de to som løper.

Startdommer spør først om utøvere er klare før startsignal gis ved kommando «Klar». Ved «Klar» stiller utøverne seg i riktig posisjon.

Deretter gis kommando «Ferdig», og utøverne forbereder seg på startskudd eller signal. Tiden starter ved skudd eller signal. Der det er mulig, gis også et visuelt signal.

Falsk start

En falsk start skjer dersom en utøver forlater startposisjonen før skudd eller signal. Det gis en advarsel til utøveren ved å gi et gult kort. De må starte på nytt umiddelbart.

Hvis en utøver som allerede har fått gult kort i samme runde gjør en ny falsk start, blir utøveren diskvalifisert. Et gult kort videreføres ikke mellom runder, semifinaler eller finaler.

En utøver må gjennomføre løpet for å kvalifisere videre. I semifinaler/finaler tildeles bane etter beste tid. Ved likhet gjennomføres trekning.

Run 2/«Redo» (i kvalifisering)

En utøver kan be om nytt løp (run 2) og må si ifra til hoveddommer rett etter første løp. Run 2 gjennomføres rett etter siste utøver i samme gruppe har løpt sitt første løp. Startrekkefølgen i run 2 følger opprinnelig kvalifiseringsrekkefølge.

Banemarkering/linjer

Dersom en utøver trår eller plasserer en del av kroppen utenfor banens grenser, blir utøveren diskvalifisert. Fysisk kontakt mellom utøvere teller som linjefeil. Den som beveger seg utenfor sin bane diskvalifiseres.

Tidtaking

Tid måles helst ved tidtakingssystem med god presisjon, helst til 1/1000 sekund. Er ikke dette tilgjengelig brukes manuell tidtaking, målt av en dommer per bane, med nøyaktighet på minst 1/10 sekund.

Freestyle

Start og mål

Utøverne må være klare til å bli ropt opp av speaker og presentere seg på konkurranseområdet i henhold til startlisten. Speaker ber utøver starte når dommerne er klare. Dersom tilgjengelig, vil et signal (som et grønt lys) indikere at dommerne er klare og at utøveren kan starte sitt løp.



Parkour

En konkurranse avgjøres gjennom «runs». Ett run varer maksimalt 60 sekunder, hvor utøveren viser hva de kan alene i konkurranseområdet. Utøveren kan avslutte sitt løp hvor som helst på konkurranseområdet, og signalisere dette ved å krysse armene foran kroppen.

Run 2/«Redo» (i kvalifisering)

Utøveren kan velge å ta et nytt løp (run 2). Dette må varsles umiddelbart etter fullført løp (før poengsummen vises) eller underveis i løpet, ved å signalisere omstart med hendene. Utøver må være sikkert på at dommerne har oppfattet signalet og stryker gjennomføringen. Run 2 gjennomføres rett etter siste utøver i samme gruppe har løpt sitt første løp. Startrekkefølgen i run 2 følger opprinnelig kvalifiseringsrekkefølge.

For de som velger å ta et nytt løp, er det **kun resultatet fra run 2 som teller**.

Tidtaking

Tidtaking starter med utøverens første steg, hopp eller sving. Dersom mulig, vil tiden vises på skjerm underveis i løpene. Et hørbart signal vil bli gitt til utøveren 10 sekunder før maksimal tid (som et varsel), og ved maksimal tid.

Dommere stopper å dømme etter signal for maksimal tid.

Konkurranseområde

Sone for konkurranseområdet som er dedikert til freestyle skal tydelig kommuniseres under orienteringsmøte eller ved trening. Dersom en utøver trår utenfor grensene, eller plasserer en del av kroppen utenfor, vil dette medføre diskvalifikasjon etter signal fra linjedommer.

Finalerun

Åtte deltakere går videre til en finalerunde. Poengene nullstilles, og den beste finalen vinner konkurransen.



Bedømming

Freestyle

Dommerpanelet bør bestå av minst 4 personer, som dømmer i kategoriene:

1. Kreativitet og originalitet
 - Bevegelsene er nyskapende
 - Utøveren viser en unik stil
 - Flater, vegger, objekter og hindre brukes på kreative måter
2. Utførelse og teknisk kvalitet
 - Bevegelser utføres sikkert og kontrollert
 - Utøveren lander trygt
 - God kontroll i tilløp, luftfase og landing
 - Bevegelsene er grasiøse
3. Vanskelighetsgrad
 - Bevegelser utføres tett etter hverandre
 - Tekniske og avanserte elementer innen rotasjon, lengde, høyde og flyt
4. Helhetsinntrykk og underholdningsverdi
 - Utøveren utfører bevegelsene naturlig, sømløst og med flyt
 - Utøverer viser ferdigheter i alle kategorier
 - Balansert prestasjon på tvers av kriteriene

Hver dommer gir mellom 0,0 og 5,0 poeng per kategori (desimaler fra 0-9). Det er 4 kategorier, som gir en maksscore på 20,0 poeng per dommer. Gjennomsnittet av dommernes individuelle poengsum deles på antall dommere i panelet. Er det for eksempel 4 dommere, skal totalscoren deles på 4.

Utøvere bør utnytte banen maksimalt, samt oppfylle kategoriene i størst mulig grad for høyest mulig score. Den beste gjennomføringen teller i den endelige poengsummen. Når tiden er ute, må utøveren umiddelbart avslutte løpet sitt.

Dommerne presenterer poengene etter hvert run. I finalen presenteres alle poeng etter at alle finaleruns er gjennomført.