

Pravidla Parkouru

Formát: Dovednostní soutěže

Česká Asociace Parkouru z.s.

zpracoval: Bc. Jan Pospíšil

tel.: +420 735 870 356

e-mail: capk@info.cz

Obsah Pravidel

| | |
|--|----|
| 1. Obecná charakteristika Dovednostních soutěží..... | 3 |
| 2. Pravidla dovednostních soutěží podle ČAPk..... | 4 |
| 2.1. Soutěžní kola v rámci jedné soutěže..... | 4 |
| 2.2. Obsah dovednostních soutěží a jejich složení..... | 5 |
| 2.2.1. Precision..... | 5 |
| 2.2.2. Catleap..... | 5 |
| 2.2.3. Přeskoky..... | 5 |
| 2.2.4. Výlezy..... | 6 |
| 2.2.5. Tic-tac..... | 6 |
| 2.2.6. Brachiace..... | 6 |
| 2.2.7. Balance..... | 6 |
| 2.2.8. Základní akrobacie..... | 7 |
| 2.2.9. Spiny..... | 7 |
| 2.3. Pod-formáty dovednostních soutěží..... | 7 |
| 2.3.1. Klasický skill contest..... | 7 |
| 2.3.2. Dovednostní soutěž podle ČAPk..... | 8 |
| 2.3.3. Jiné pod-formáty..... | 9 |
| 2.4. Rozdělení kategorií věkových a genderových..... | 10 |
| 2.5. Způsob hodnocení formátů..... | 11 |
| 2.5.1. Doporučené hodnocení podle ČAPk..... | 11 |
| 2.6. Užívané pojmy v rámci dovednostních soutěží..... | 13 |
| 2.6.1. Zastavení..... | 13 |
| 2.6.2. Plynule..... | 14 |
| 2.6.3. Doskok..... | 14 |
| 2.6.4. Ustání..... | 14 |
| 2.6.5. Zůstání na překážce..... | 14 |
| 2.6.6. Sebezáchrana..... | 15 |
| 3. Předpisy pro soutěžící..... | 16 |
| 3.1. Práva soutěžících..... | 16 |
| 3.2. Povinnosti soutěžících..... | 16 |
| 4. Předpisy pro rozhodčí..... | 17 |
| 4.1. Práva rozhodčích..... | 17 |
| 4.2. Povinnosti rozhodčích..... | 17 |
| 4.3. Způsob popisování jednotlivých výzev..... | 18 |
| 4.3.1. Ukázky výzev a jejich provedení..... | 19 |
| 5. Role a činnost organizátorů soutěže..... | 20 |
| 5.1. Registrace do závodu a startovné..... | 21 |
| 5.2. Reklama..... | 22 |
| 5.2.1. Reklamní oblečení soutěžících..... | 22 |
| 5.2.2. Reklama v prostorech pronajatých..... | 22 |
| 5.2.3. Nevhodná reklama..... | 23 |
| 5.2.4. Sponzorské dary..... | 23 |
| 5.3. Přestupky a provinění..... | 24 |
| 5.3.1. Pravidla Fairplay..... | 24 |
| 5.3.2. Antidopingový kodex..... | 25 |
| 5.3.3. Disciplinární opatření..... | 25 |
| 5.3.4. Žádost o přezkoumání trestu..... | 28 |

1. Obecná charakteristika Dovednostních soutěží

Dovednostní soutěž, je formát ryze parkourové soutěže kdy soutěžící plní sadu pohybových úkolů, které jsou mu předem předvedeny nebo popsány. Tyto úkoly či výzvy, jsou rozmístěny v oblasti kde se soutěž pořádá a jsou hodnoceny na základě počtu pokusů, či časového úseku, který je pořadatelem předem určen. Úkol musí být parkourového charakteru, jeho součástí musí být překážky a může být složen z více jednotlivých pohybů. Soutěžící nepoužívá vybavení.

Formát soutěže **nesmí být cíleně sestaven** tak, aby **upřednostňoval** některé parkourové **techniky** před jinými a měl by **zohlednit různorodost atletů** tak, aby soutěž pokud možno nezvýhodňovala některé atlety na základě jejich **stavby těla**.

Pro formát je typické že nezáleží na čistotě provedení. Tedy pokud je splněn pohybový úkol je provedení automaticky uznáno. Pravidla jednotlivých výzev/úkolů však toto můžou do jisté míry upravovat. Formát je zaměřen na sílu, koordinaci a psychickou připravenost atleta.

2. Pravidla dovednostních soutěží podle ČAPk

V české asociaci parkouru chápeme tento formát především jako dovednostní formát, tedy být schopen zvládnout těžké koordinační úkoly v čase a prostoru, přesně a na co nejmenší počet pokusů, tak jak popisuje sportovní trénink. Méně potom jako formát zakládající se na schopnostech vytrvalostních, rychlostních nebo silových.

Samozřejmě však vysoká úroveň atleta v těchto schopnostech napomůže lepšímu výsledku a umožňuje jednodušší zvládnutí jednotlivých úkolů.

Z tohoto důvodu jsme vypracovali doporučení a pravidla jednotlivých dovednostních soutěží, která jsou však otevřena interpretaci či k doplnění.

2.1. Soutěžní kola v rámci jedné soutěže

Pořadatel rozdělí samotnou soutěž na dvě kola. Kolo **kvalifikační** a **finálové**. První kvalifikační kolo má oddělit zkušenější závodníky od zbytku startovního pole a vytvořit tak zdravé soutěžní prostředí pro všechny zúčastněné. Z prvního kvalifikačního kola postupuje **10 závodníků** s nejvyšším počtem bodů. V druhém finálovém kole se rozhoduje o celkovém vítězství v této soutěži. Kvalifikační kolo může být pořadatel zrušeno pro nízký počet účastníků, je však povinností pořadatelů připravit kola obě.

Kvalifikační kolo musí být jednoznačně méně fyzicky, psychicky ale hlavně technicky náročné než kolo finálové. Dále kvalifikační kolo vždy obsahuje takové techniky, které se promítají do kola finálového, tak aby se soutěžící mohli připravit na jejich těžší variantu. Krom toho musí kvalifikační kolo obsahovat techniky popsané v kapitole 1.2.2.

Finálové kolo navazuje ve všech ohledech na kolo kvalifikační. Do tohoto kola se dostává deset soutěžících, kteří získali nejvyšší počet bodů v kole kvalifikačním. Je těžší formou kola kvalifikačního a je sestaveno tak aby otestovalo dovednosti soutěžících na maximum. Finálové kolo vyhrává soutěžící s nejvyšším počtem bodů.

2.2. Obsah dovednostních soutěží a jejich složení

Obsah dovednostních soutěží je pevně určen, tak aby nedocházelo k přílišné odlišnosti mezi jednotlivými soutěžemi v rámci české republiky. **Dovednostní soutěž** pod záštitou ČAPk **musí obsahovat tyto základní prvky** viz. další kapitoly 1.2.2.1. - 1.2.2.8.

Složení je taktéž pevně procentuálně stanoveno a to podle jednotlivých skupin základních prvků. **Minimální obsah popsaných prvků je 85%**. Obsah zbytku soutěžních výzev, tedy 15% je volitelný. Rozhoduje o něm organizátor jednotlivých soutěží, tak aby se zajistila diverzita jednotlivých soutěží.

2.2.1. Precision

Do této skupiny patří precision z místa, precision z rozeběhu, plyometrický precision „plyo“, stridy a další variace vycházející z těchto základních technik.

2.2.2. Catleap

Do této skupiny patří catleap z místa, ceatleap z rozeběhu, plyometrický catleap, bounce a další variace vycházející z těchto základních technik.

2.2.3. Přeskoky

Do této skupiny patří především kong, sidevault, speed, speedstep, kash, dash, reverse, všechny skoky které překonávají překážku za pomoci vzporu a podporu na rukou, ale i takové které přeskakují překážku bez doteku. Do této skupiny nadále patří veškeré variace těchto přeskoků.

2.2.4. Výlezy

Do této skupiny patří jakékoliv překonání vyšší překážky, kde dochází k visu nebo catleapu a následnému vylezení na překážku za pomoci rukou a nohou do vzporu a následného stoje či překonání překážky. Můžeme se zařadit například i pop-up nebo další variace vycházející ze základního výlezu včetně různých přehmatů a klasického lezení.

2.2.5. Tic-tac

Do skupiny tic-taců patří jakýkoliv odraz o šikmou nebo kolmou zeď/překážku s následným doskokem do catlepu, precisionu, vzporu, přeskoku, dalšího tic-tacu, bouncu, nebo variace těchto dopadů jako například stridů.

2.2.6. Brachiace

Do této skupiny technik patří veškeré houpání na tyčích i jiných překážkách, dále sem patří ručkování a částečně i lezení, které je společným prvkem s výlezy. Nejčastější zástupci této skupiny jsou Lache, podmet, crab swing a jiné variace vycházející z houpání.

2.2.7. Balance

Do této skupiny patří balanční cvičení na jakýchkoliv překážkách. Především na zábradlích a úzkých překážkách, pohyb v rovnovážných polohách, převážně chůze, běh, či pohyb po čtyřech. Můžeme zde zařadit ale jakýkoliv pohyb v rovnovážné poloze. Obraty, vruty veškeré parkourové pohyby atp.

2.2.8. Základní akrobacie

Do základní akrobacie řadíme kotoul vpřed a vzad, stoj na ruce, hvězdu a parakotoul. Dále pak jednoduché variace těchto základních akrobatických prvků. Salta, triky ani powermoves nejsou součástí základní akrobacie.

2.2.9. Spiny

Spiny rozumíme takové prvky kde se soutěžící otáčí kolem své osy za opory překážky. Nejznámějšími zástupci této skupiny jsou wallspin, palmspin, lazyspin nebo pistolspin. Spin by neměl být saltem. V takovém případě spadá do kategorie akrobacie.

2.3. Pod-formáty dovednostních soutěží

Pod-formáty jsou různé **způsoby** soutěžení v dovednostní soutěži. Nejznámějšími způsoby soutěžení jsou například „add-one“, „stick game“ nebo klasický „skill contest“. Tyto pod-formáty mohou být v rámci soutěže **náplní jak kvalifikačního, tak finálového kola**. Zároveň se styl soutěžení, pod-formát, může měnit i v rámci jedné soutěže tak, že různé kola mají různý formát soutěžení. Například „stick game“ v kvalifikačním kole a jiný typ pod-formátu ve finálovém kole.

V rámci soutěže má možnost pořadatel **měnit jednotlivé pod-formáty**, nebo **vymyslet svůj vlastní**. To však jen za předpokladu že v dostatečném předstihu **obeznáme soutěžící a Českou asociaci parkouru**, která má právo změny zamítnout.

2.3.1. Klasický skill contest

Klasický skill contest je typickou náplní většiny světových dovednostních soutěží, avšak i zde jsou diametrální rozdíly v pravidlech, nebo samotném provedení soutěže.

Pod-formát probíhá tak že soutěžící mají určenou sadu výzev na jejichž splnění mají určitý počet pokusů a navíc/nebo všechny tyto výzvy plní v předem určeném časovém bloku. Finále je

potom většinou omezeno nižším počtem pokusů, nebo kratším časovým úsekem na jednu výzvu. Výzvy ve finále často bývají složeny z několika prvků a tvoří tak flow, která může, ale nemusí mít záchytné body. Případně může být finále organizováno stejným způsobem jako kvalifikace, s tím rozdílem že na trati je pouze jeden atlet, který se snaží splnit všechny výzvy.

2.3.2. Dovednostní soutěž podle ČAPk

V kvalifikaci všichni soutěžící začínají na vyznačené ploše a při zaznění zvukového signálu se rozebíhají na jednotlivá stanoviště s výzvou, kde tvoří řady na předem určené značce. První v řadě má **30 sekund** na provedení prvního pokusu. Pokud se nedotkne první překážky o pokus **nepřichází**, ale je odsunut na konec řady. Pokud dojde ke kontaktu s překážkou o pokus **přichází**. **Rozhodčí** dále **posuzuje správnost provedení výzvy** a zanáší platné a neplatné pokusy do systému. Po úspěšném splnění výzvy se soutěžící přesouvá na plnění další z výzev, a to až do té doby dokud nesplní všechny výzvy, či neuběhne určený čas a zazní závěrečný zvukový signál.

Ve finále jdou soutěžící postupně plnit výzvy v **opačném pořadí** než bylo jejich bodové ohodnocení na konci kvalifikace. Tedy první je na řadě 10., soutěžící v poli. Výzvy plní soutěžící v časovém limitu **60-120 sekund** na **jednu výzvu**. Po splnění výzvy/výzev nebo po vypršení časového limitu nastupuje další soutěžící se stejným úkolem a výzvou. Po dokončení poslední výzvy, nebo po vypršení časového limitu končí finálové kolo. Finálové kolo **vyhrává** soutěžící s **nejvyšším počtem** dosažených **bodů** ve finálovém kole.

ČAPk doporučuje pro kvalifikaci:

A) 1x-2x sadu 12ti výzev v časovém bloku 60 min.

Na splnění jedné výzvy má soutěžící při každém pokusu **30 sekund**

3 pokusy na výzvu

Výzvy o **1-2 prvcích**

B) 2x sadu 6ti výzev v časovém bloku 30 minut.

Na splnění jedné výzvy má soutěžící při každém pokusu **30 sekund**

3 pokusy na výzvu

Výzvy o **1-2 prvcích**

ČAPk doporučuje pro finále:

A) 4x-5x sada 3-5ti prvků po sobě jdoucích (flow)

Na splnění jedné výzvy má soutěžící při každém pokusu **120 sekund**

B) Sada 5ti výzev (o více prvcích)

Časový limit **5 minut** na všech 5 výzev

2.3.3. Jiné pod-formáty

Další pod-formáty jsou, „add-one“, kdy každý soutěžící přidává jeden prvek a společně tak soutěžící tvoří flow. Dále například „stick game“ kdy se soutěžící střídají v zadávání výzev a musí je ustát na předem daný počet pokusů.

Tyto pod-soutěžní formáty, a další jiné formáty, jsou Českou asociací uznány, jejich pravidla však nejsou přísně svázány, jelikož jejich funkce úzce souvisí s počtem a pokročilostí přihlášených atletů. Pravidla takovýchto formátů **musí být** však **schváleny Českou asociací parkouru**, musí mít **minimálně dvoukolový formát** a musí obsahovat **procentuálně správný poměr** předepsaných základních **parkourových prvků**.

2.4. Rozdělení kategorií věkových a genderových

Kategorie pro soutěžní parkour jsou z hlediska věku rozděleny do tří skupin. Skupiny jsou následující:

12-14 let – do 15ti let

15-17 let – do 18ti let

18-30 let – Dospělí

Pravidla spjatá s věkovými kategoriemi:

- A) Soutěžící mají **povinnost dokázat svou příslušnost do věkové kategorie** jakýmkoliv z následujících dokladů: občanský průkaz, řidičský průkaz, studentský průkaz (ISIC), rodný list či kopie rodného listu, nebo kartičkou zdravotní pojišťovny. V opačném případě organizátor **nepřipustí soutěžícího do soutěže**.
- B) Soutěžící **mladší 18ti let** musí mít podepsané **prohlášení od rodičů**, že se mohou účastnit soutěže.
- C) Organizátor má právo věkové kategorie po konci přihlašování do soutěže, pro nedostatek závodících buďto **zrušit**, nebo **spojit podle potřeby**.
- D) Při spojení věkových kategorií se nepřihlíží na mladší věk závodících, **soutěžící** se však mohou rozhodnout **odstoupit ze soutěže**.
- E) Pro věkovou kategorii 30+ je na zvážení organizátora, zda připustí soutěžícího do soutěže dospělých. Tedy do kategorie 18-30 let. Organizátor **může požadovat doklad o zdravotní způsobilosti**, nebo jinak posoudit schopnost soutěžícího soutěžit. Pokud se takovýto soutěžící účastní soutěže, automaticky souhlasí s formou, i se stylem hodnocení pro mladší věkovou skupinu, která nemusí odpovídat fyziologickým a mentálním dispozicím staršího atleta.
- F) Pro kategorii **mladších dětí než 12 let** ČAPk důrazně **zakazuje účast v soutěžích**. Toto stanovisko je nezvratné a je takto nastaveno z hlediska bezpečnosti. Je však možná forma doprovodného programu v podobě her a jiných pohybových aktivit.

Rozdělení do genderových skupin je jednoduše založeno na pohlaví soutěžícího. Parkourové soutěže jsou rozděleny podle pohlaví na **muže a ženy**, popřípadě na **dívky a chlapce**. Pohlaví se určuje podle pohlaví, které je uvedeno na dokladu, který se předkládá při registraci.

2.5. Způsob hodnocení formátů

Formát dovednostní soutěže se vždy hodnotí podle celkového počtu dosažených bodů v rámci jednoho kola, tedy kola kvalifikačního nebo kola finálového. Body z kvalifikačního a finálového kola se nesčítají. Počet bodů na jednotlivých stanovištích určuje výkon soutěžícího a posuzuje ho kvalifikovaný rozhodčí. Maximální a minimální počet bodů určuje organizátor, podle pod-formátu soutěže.

- A) Vyhrává soutěžící s nejvyšším počtem bodů
- B) Body se nepřenášejí do dalších soutěžních kol
- C) Rozhodčí rozhoduje a posuzuje výkon soutěžícího podle zvoleného pod-formátu
- D) Výzva, která byla započata před závěrečným tónem **může být platně splněna**.

2.5.1. Doporučené hodnocení podle podle ČAPk

Doporučujeme rozdělovat body podle úspěšnosti splnění výzvy. Pokud se soutěžící nepokusí o výzvu, nebo ji ani z části nesplní udělujeme soutěžící 0 bodů. Pokud soutěžící splní výzvu, ale potřebuje na splnění větší počet pokusů, adekvátně snížíme počet bodů.

Příklad: Soutěžící má na splnění 3 pokusy, pokud splní výzvu na pokus 1. bezchybně udělujeme plný počet bodů, například 6 bodů, pokud splní výzvu na pokus 2. udělujeme soutěžícímu 4 body a pokud na pokus 3. udělujeme body 2.

Dalším doporučením je rozlišovat nesplněnou a neustátou výzvu, či nesplněný a částečně splněnou výzvu.

Příklad1.: Soutěžící má provést tic-tac do precisionu a při prvním pokusu dopadne na dopadovou plochu, ale neustojí, při pokusu druhém však ustojí výzvu a zůstává stát na doskoku. V takovémto případě můžeme soutěžícího ohodnotit 4mi body za splnění výzvy na druhý pokus, plus přičíst jeden bod na splněný, ale neustátý pokus. Celkově tedy soutěžící získá 5 Bodů, protože je lepší než soutěžící který první pokus dopadl špatně či nekontrolovaně.

Příklad 2.: Soutěžící nesplní stejnou výzvu na první ani druhý pokus, ale uspěje na pokus 3. Dosáhne tedy 2 bodů, avšak předchozí pokusy byli neúspěšné. U prvního pokusu dopadl soutěžící na překážku na paty a u pokusu druhého dopadl dobře ale provedl kontrolovaný bounc. Za kontrolovaný bounc tak přičítáme jeden bod, protože jde o kontrolovanou techniku a částečné zvládnutí výzvy.

Dále pořadatel může určit co je a co není částečné či úplné zvládnutí výzvy, například dopad na překážku s následným odskokem dopředu může být částečné splnění zatímco bounc nemusí. U stejné výzvy může být částečné splnění výzvy i bounc do visu zatímco bounc do odskočení na zem nikoliv.

Všechny tyto varianty jsou na zvážení organizátora, musí však o tom před začátkem soutěže informovat veškeré soutěžící. Pokud k tomu nedojde jedná se o pochybení ze strany organizátora a soutěžící má možnost v rámci pravidel požádat o náhradní pokus na dané výzvě.

Možností je i výzvu složenou z několika skoků hodnotit následovně: za splnění celé flow je oceněn soutěžící plným počtem bodů zatímco za částečné jen odpovídajícím podílem bodů. Viz příklad.

Příklad 3.: Soutěžící má za úkol skočit runprecision do catleapu a z catleapu vylézt na zeď odkud pokračuje technikou kong do precisionu. Za splnění prvního runprecisionu je bodové ohodnocení 2 body za dosažením plynulého projití z runprecisionu do catleapu je počet bodů určen na 4 body a nakonec za projití celé trasy bez zastavení či zpomalení je bodů 6. Dále může

do soutěže zasahovat předem určené částečné splnění z příkladu číslo1-2.

- A) 1 bod = runprecision doskočený ale neustátý
- B) 2 body = runprecision dokočený a ustátý
- C) 3 body = runprecision doskočený s odrazem do catleapu výlez (neplynulé provedení)
- D) 4 body = runprecision doskočený s odrazem do catleapu výlez (plynulé provedení)
- E) 5 bodů = runprecision, catleap, výlez a následný kong do precisionu, bounc a catleap
- F) 6 bodů = runprecision, catleap, výlez, kong do precisionu ustátý

Organizátor může dovolit soutěžícím dovolit výzvu plnit od libovolného bodu, soutěžící pak ale nemůže získat plný počet bodů. Výzva není splněna v celku a plynule.

2.6. Užívané pojmy v rámci dovednostních soutěží

Užívanými pojmy v rámci dovednostních soutěží máme na mysli pojmy, které určují správné, či špatné provedení výzvy. Organizátor soutěže určí u jednotlivých výzev zda tyto pojmy musí či nemusí být splněny, ale jejich splnění či nesplnění je popsáno pravidly. Organizátor tedy například určí zda u výzvy je nutné ustání nebo stačí zůstat na překážce, ale pravidla určují co ustání je a co není.

2.6.1. Zastavení

U některých výzev může být povoleno, nebo zakázáno se zastavit. Zastavením myslíme proces kdy nedochází k dopřednému pohybu. Dále v parkouru označujeme za zastavení i některé typy pohybu vpřed, kdy je pohyb neznatelný, zanedbatelný a nebo dochází k pohybu pouze určitých částí těla. O zastavení se jedná pokud těžiště těla zůstává více než jeden okamžik na jednom místě.

2.6.2. Plynule

Pokud má soutěžící provést výzvu plynule znamená to že ji má provést konstantní rychlostí. Nezáleží však na tom jak vysoká je rychlost, kterou výzvu zdolá. Organizátor může taktéž dát pokyn soutěžícímu že nesmí dojít ke zpomalení, přičemž pokud mluvíme o zpomalení mluvíme o změně rychlosti z rychlosti vyšší do rychlosti nižší.

2.6.3. Doskok

Některé výzvy nejsou omezeny prostorem v kterém musíme skok ustát, avšak musíme provést dostatečně dobrou doskokovou techniku. Doskokem myslíme kontrolovaný dopad na chodidla nohou, nejlépe se správnou doskokovou technikou.

2.6.4. Ustání

Ustáním se myslí pokud soutěžící dokáže vydržet na jednom a tom samém místě kam dopadl bezprostředně po dopadu přiměřeně dlouhou dobu. Přiměřenou dobou se má na mysli schopnost narovnat se do vzpřímené polohy a odejít pryč z doskokového místa bez ztráty rovnováhy, popřípadě zaujmoutí stálé rovnovážné polohy po dobu alespoň 2 sekund. Jinými slovy by po dopadu neměla zbývat přebytečná dopředná či zpětná energie, a pokud ano soutěžící by měl být schopen tuto energii nejdříve zpracovat a zaujmout rovnovážnou polohu. Teprve potom, a potom co zaujme rovnovážnou polohu na dobu alespoň 2 sekund, se pokus počítá za ustátý. Pohyb po dopadu není povolen s výjimkou poskočení na místě, kvůli lepší dopadové ploše, nebo pokud noha/podrážka zůstane v kontaktu s překážkou, mírné podjetí.

2.6.5. Zůstání na překážce

Organizátor může uvést že k částečnému splnění, nebo úplnému splnění výzvy stačí zůstat na překážce. Tím se myslí zůstat na překážce, která je určená organizátorem jako doskoková. Zároveň však musí zůstat na části která je organizátorem vyznačená či označená. Například tak

organizátor může uvést že soutěžící musí zůstat na zábradlí, ale nesmí být těžištěm pod úrovní tohoto zábradlí. Soutěžící se tak může pohybovat vlevo a vpravo, ne se však zavěsit na zábradlí. Stejně tak není povoleno lehnout, kleknout či sednout si na překážku, i když splňujeme podmínku že naše těžiště je nad zábradlím. Zůstáváme tedy ve stoji, dřepu, nebo podřepu. Rozdílem mezi ustáním a zůstáním na překážce je hlavně v tom že po dopadu u zůstání můžeme pohybovat po překážce až do doby dokud skok neustojíme. Pokud skok máme ustát pohyb po dopadu není povolen.

2.6.6. Sebezáchrana

Sebezáchranou myslíme v soutěžním formátu dovednost takovou záchranu doskoku, kdy by v reálném prostředí, například ve výšce, nedošlo ke zranění. Sebezáchrana může být organizátorem vnímána jako částečné splnění výzvy. Typy sebezáchrany u jednotlivých výzev musí určit organizátor avšak ČAPk uznává tyto druhy sebezáchrany:

1. kontrolovaný bounc o hranu překážky do visu, nebo catleapu nad úrovní země
2. kontrolovaný bounc o hranu překážky s následným uchopením hrany překážky u nízkých překážek
3. přepadnutí po neustání na překážce s následným chycením do visu, či catleapu nad úrovní země
4. přepadnutí po neustání na překážce s následným chycením hrany u nízkých překážek, kde není možný vis či catleap
5. přepadnutí po neustání na překážce s následným otočením a chycením do visu, či catleapu nad úrovní země
6. přepadnutí po neustání na překážce s následným otočením a chycením hrany u nízkých překážek, kde není možný vis či catleap

3. Předpisy pro soutěžící

3.1. Práva soutěžících

Soutěžící má právo na:

- A) Spravedlivé posouzení výsledku podle pravidel uvedených výše
- B) Se souhlasem rozhodčího opakovat pokus na výzvě, v případě přerušení třetí stranou
- C) Se souhlasem rozhodčího z osobních důvodů opustit místo soutěže pokud nezdržuje ostatní soutěžící, nebo průběh soutěže jako takové.
- D) Obdržet celkové hodnocení výkonu v kvalifikačním i finálovém kole
- E) na poskytnutí stejných překážek v soutěžním prostoru jako mají ostatní soupeři
- F) krátké rozcvičení v prostorách soutěže před zahájením samotné soutěže nebo její části.
- G) Využít občerstvení kdykoliv v kvalifikačním kole a pokud není na řadě v kole finálovém
- H) Využití magnesia jako protiskluzového materiálu při všech výzvách.
- I) Nosit jakýkoliv úbor, který neohrožuje soutěžícího/soutěžící na zdraví, nebo není posměšný/vulgární/urážející vůči ostatním přihlížejícím (soutěžící, rozhodčí, novináři, diváci, organizátoři atp.).

3.2. Povinnosti soutěžících

Soutěžící má povinnost:

- A) Znat a dodržovat pravidla
- B) Neprodleně spravit organizátora soutěže o odstupu od soutěže z jakéhokoliv důvodu
- C) Zahájit pokus na výzvě do 30 vteřin po vstupu na značku v kole kvalifikačním
- D) Nemluvit s rozhodčím, pokud k tomu není vyzván, nebo pokud k tomu nemá pádný důvod
- E) Nebránit a nezdržovat ostatním soutěžícím/rozhodčím v plnění výzev

- F) Účastnit se vyhlášení vítězů, pokud je součástí vyhlášení.
- G) Chovat se slušně a disciplinovaně
- H) Nosit viditelně přidělené číslo nebo jiný rozlišovací nástroj
- I) Sečkat na oční kontakt rozhodčího před samotným plněním výzvy.

4. Předpisy pro rozhodčí

4.1. Práva rozhodčích

Rozhodčí má právo:

- A) Rozhodnout o platnosti či neplatnosti pokusu o výzvu jakéhokoliv soutěžícího
- B) Potrestat soutěžícího bodovou srážkou, pokud soutěžící nechtí pravidla
- C) Udělit soutěžícímu nový opravný pokus, pokud byl v průběhu pokusu o splnění výzvy soutěžící vyrušen třetí stranou.
- D) Navrhnout organizátorovi, nebo SK ČAPk vyloučení, nebo diskvalifikaci soutěžícího (viz. 4.6.3)
- E) Vyzvat soutěžícího aby se prokázal číslem nebo jiným identifikačním prostředkem.
- F) Vyzvat soutěžícího aby sečkal dokud nezapíše výsledek výzvy předchozího soutěžícího.
- G) Poslat soutěžícího na konec řady, která je tvořena při kvalifikačním kole, pokud je na řadě a nezapočne plnění výzvy do 30 sekund.

4.2. Povinnosti rozhodčích

Rozhodčí má povinnost:

- A) Znat a rozumět pravidlům soutěžního formátu
- B) Dbát na bezpečnost v rámci soutěže a zajišťovat bezpečnost na výzvě kterou kontroluje

- C) Mít potřebné školení dokazující jeho znalosti spojené se specifickým soutěžním formátem
- D) Být odborníkem na současnou formu parkouru a na jeho interpretaci v rámci pravidel.
- E) Účastnit se všech porad a instruktáží pro rozhodčí před i v průběhu soutěže.
- F) Řídit se jedinečnými pokyny organizátorů a SK ČAPk. (např. Stanovení částečného splnění výzvy, nebo speciálnímu přístupu k některým soutěžícím)
- G) Zvládat práci s tabletem, chytrým telefonem nebo jiným počítačem pro zapisování a vyhodnocování výzev.
- H) Být vždy přítomen v rámci soutěže na svém přiděleném stanovišti, pokud není nahrazen jiným rozhodčím, nebo pokud mu nedovoluje pokračovat zdravotní stav.
- I) Na závod se dostavit alespoň jednu hodinu před začátkem a to dobře odpočatý a připravený.
- J) Nosit v průběhu soutěže předepsané oblečení, které určí organizátor, nebo SK ČAPk.
- K) Vždy vystupovat profesionálně a nestranně
- L) Vyhodnotit každý pokus soutěžícího na výzvě co nejefektivněji a nejpřesněji.
- M) Zanést každý pokus o výzvu do systému, který je organizátorem nebo SK ČAPk vybraný.
- N) Nenavazovat nezbytný kontakt se soutěžícími, ani je jinak ovlivňovat.
- O) Průběžně kontrolovat dobrý stav překážek na svém přiděleném stanovišti.
- P) Jednat nestranně a nezasahovat do výsledků po dokončení zápisu bodů do systému. (nejčastěji po konci kola)

4.3. Způsob popisování jednotlivých výzev

Část dovednostní soutěže je i dovednost učit se novým věcem a přizpůsobit se překážce, je tedy nasnadě závodníky nechat v takovém prostředí, kdy jim bude umožněno přemýšlet kreativně a řešit pohybové problémy podle svého. Z toho se odvyjí i způsob jakým rozhodčí, či organizátor vysvětluje a ukazuje výzvy tak, aby neovlivnil přístup závodníka.

Je tedy pravidlem nepopisovat výzvy značkovými názvy technik jako je kong, či catleap, ale raději popsat pohyb pomocí pohybu rukou, nohou nebo obojího viz příklad.

Příklad 1.: Popisujeme-li výzvu kdy nám jde o překonání překážky v úrovni boků a následnému dopadnutí na překážku další, můžeme popsat výzvu následovnými způsoby:

- A) z rozeběhu skočíme kong do precisionu*
- B) z rozeběhu se dotykem obou rukou přeneseme přes překážku a dopadneme na další překážku. Ustáváme jinde se nedotýkáme.*
- C) zde na ploše se můžeme pohybovat libovolně, na první překážce se dotknou jen dvě ruce 1x, na druhé překážce se dotknou jen dvě nohy 1x, ustáváme a jinde se nedotýkáme.*
- D) zde na ploše se můžeme pohybovat libovolně, následně provedeme libovolný přeskok do ustání na překážce druhé.*

Z příkladů výkladu můžeme vidět, že jedna a ta samá výzva může být vysvětlena několika způsoby. Způsob A je dobrý v případě že chceme po závodníkovi specificky techniku kong. Pokud však chceme nechat více prostoru pro soutěžícího použijeme jeden se dvou následovných způsobů. ČAPk doporučuje poslední způsob popsání výzev.

4.3.1. Ukázky výzev a jejich provedení

Ukázka výzvy může být provedena, pokud je výzva příliš těžká na popsání, i tak je pravidlem popsat i ukázat výzvu a ukazovat jen důležité a zlomové okamžiky, které se jinak nedají popsat.

Příklad: zde uděláme lache (zhoupneme se) do lache, chytíme se mixgripem (takto) a pokračujeme lache do underbaru (tohoto prostoru, bez doteku nohou). Přičemž neukazujeme celý skok ale pouze kde se začínám houpat, kde a jak se chytám a do jakého prostoru provádím underbar. Underbar můžeme popsat volně, tak aby závodník mohl provést nocontact, nebo jinou nekonvenční techniku.

5. Role a činnost organizátorů soutěže

Role organizátora soutěže je buď v rukách SK ČAPk nebo ji ČAPk předává na organizátora, který je většinou v čele spolku, nebo oddílu, který je součástí ČAPk. Organizátor má za úkol především hladký průběh soutěže ale i celkové akce jako takové a zajištění zákonných opatření, která jsou dána státem ČR, svazem a Českou asociací Parkouru. Organizátor dále rozhoduje o dílčích činnostech v rámci organizace soutěže, a jako poradce mu slouží SK ČAPk. Jednotlivé úkoly, které musí zajistit organizátor jsou:

- A) Sestavit organizační tým (hl. organizátor, časoměřiči, recepční atp.)
- B) Sestavit skupinu rozhodčích a rozdělit jejich role v rámci soutěže
- C) Sestavit harmonogram akce poskytnout ho soutěžícím a SK ČAPk k nahlédnutí před začátkem soutěže
- D) Zajistit dostatečné zdravotní zázemí. (vybavená lékárnička, licencovaný/studovaný zdravotní personál)
- E) Uspořádat před soutěžní instruktáž pro rozhodčí a seznámit je s harmonogramem
- F) informovat SK ČAPk o pod-formátu, který bude užit v kvalifikačním a finálovém kole a nechat si ho schválit
- G) Postavit jednotlivé výzvy tak aby byly jedinečné a v souladu s pravidly, vyznačit je a vyznačit startovní pozici
- H) Umístit placenou či sponzorskou reklamu a následně jmenovat a poděkovat sponzorům akce v průběhu vyhlášení a zahájení
- I) Zajistit dostatečný pitný režim pro soutěžící, diváky, pořadatele a další účastníky soutěžní akce (nikoliv vodovod)
- J) Uspořádat zahájení obsahující informace o soutěži, časovém harmonogramu, a formátu jednotlivé/vých soutěže/í.
- K) Sestavit a dodržet rozpočet soutěže, stanovit výši vstupného pro soutěžící i diváky
- L) Poskytnout a nechat si schválit rozpočet soutěže výborem ČAPk
- M) Zajistit diplomy, trofeje a medaile pro první místa.

- N) Nahlásit akci na obci, na policii ČR, hasičskému záchrannému sboru a na záchrannou zdravotní službu

Organizátor může dále:

- A) oslovit sponzory v souladu s kapitolou 5.2.3
- B) Sestavit vlastní pod-formát
- C) Zajistit další občerstvení
- D) Kontaktovat média

5.1. Registrace do závodu a startovné

Registrace do závodu je klasicky možno provést online pomocí formuláře, který je vyvěšen na webové adrese české asociace parkouru, nebo prezenčně v den konání soutěže. O výši startovného rozhoduje organizátor soutěže, avšak výše startovného je ponížena pro soutěžící, kteří jsou součástí ČAPk v rámci klubu, nebo na jiné úrovni.

Pravidla spjatá s registrací do závodu:

- A) Registrace není závazná pro stranu registrovaného, avšak slouží jako zajištění místa na startovní listině. **Registrace online je potvrzena** teprve pokud se závodník včas **dostaví na místo konání**, v opačném případě je jeho místo ve startovní listině volné pro jiného zájemce.
- B) Platná registrace je jen taková, která obsahuje veškeré náležitosti. Tedy jméno, příjmení, věk a příslušnost ke klubu.
- C) Počet soutěžících je omezen na počet, který je předem určen organizátorem soutěže. **Přednost** při registraci **mají soutěžící**, kteří se úspěšně účastnili předchozích soutěží, to

jest **postoupili do finálového kola** dané soutěže pořádané v rámci ČAPk v posledním roce.

- D) Pokud je věková kategorie pro malý zájem **zrušena**, **startovné je vyplaceno** zpět závodníkům z dané skupiny, pokud ovšem splní bod G a F
- E) Při spojení věkových kategorií se nepřihlíží na mladší věk závodících, **soutěžící** se však mohou rozhodnout **odstoupit ze soutěže** a dostanou zpět vyplaceno startovné v plné výši, pokud splní bod G a F
- F) Pokud chce odstoupivší soutěžící, nebo soutěžící, kterému byla zrušena jeho věková kategorie zůstat jako divák v areálu, bude mu vyplacena částka rozdílu mezi startovním a diváckým vstupným. Pokud je startovné nižší než vstupné, musí doplatit rozdíl.
- G) ***Odstoupení od soutěže soutěžící musí nahlásit před zahájením soutěže, v opačném případě nemá právo žádat o refundaci.***

5.2. Reklama

5.2.1. Reklamní oblečení soutěžících

Soutěžící mohou nosit jakýkoliv oděv s reklamní tematikou, pokud není reklamní tematika posměšná/vulgární/urážející vůči ostatním přihlízejícím (soutěžící, rozhodčí, novináři, diváci, organizátoři atp.). Taktéž je pro soutěžící zakázána tematika erotiky, alkoholu a jiných drog, od kterých se ČAPk a sport všeobecně distancuje. Pokud má soutěžící zapláceno za nošení reklamního oblečení či doplňků, musí o tom informovat SK ČAPk. SK ČAPk dále může rozhodnout o povolení či zákazu nošení takovýchto reklamních předmětů.

5.2.2. Reklama v prostorách pronajatých

Organizátor soutěže po vzájemné dohodě s pronajímatelem objektu rozhodne o ponechání či sejmutí reklamy v soutěžních prostorách. S vyjímkou reklamy posměšné, vulgární, erotické, urážející, či reklamě obsahující drogovou tematiku. Takováto reklama se neslučuje s ideou soutěží

pořádaných ČAPK a musí být před konáním soutěže sejmuta organizátorem či pronajímatelem. Po skončení soutěže může být reklama znovu umístěna, podle dohody, kterou uzavřou smluvní strany. Pokud za umístění reklamy pronajímatel obdržuje finanční ohodnocení, je právem organizátora požadovat přiměřenou slevu na nájemném, nebo sejmutí reklamy.

5.2.3. Nevhodná reklama

Vhodná reklama je taková reklama, která není v rozporu s těmito body:

1. Reklama nepůsobí posměšně k soutěžícím, sportovcům a jiným zúčastněným
2. Reklama není vulgární, neobsahuje sexuální, erotickou nebo jinou nevhodnou tematiku
3. Reklama neobsahuje drogovou tematiku, včetně takzvaných lehkých drog
4. Reklama nesmí navádět k porušování právních předpisů nebo budit dojem, že s jejich porušováním souhlasí.
5. Reklama musí být slušná, čestná a pravdivá.
6. Reklama nebude záměrně propagovat neodůvodněné plýtvání anebo neracionální spotřebu surovin či energie, pocházejících z neobnovitelných zdrojů.
7. Reklama nebude podporovat či vychvalovat chování, poškozující životní prostředí nad společensky akceptovanou míru.
8. Reklama nesmí bez oprávněného důvodu využívat motiv strachu.
9. Reklama nesmí zneužívat předsudků a pověr.
10. Reklama nesmí obsahovat nic, co by mohlo vést k násilným aktům nebo je podporovat.
11. Reklama nesmí obsahovat nic, co by hrubým a nepochybným způsobem uráželo národnostní, rasové nebo náboženské cítění spotřebitelů.

5.2.4. Sponzorské dary

Pokud se organizátor soutěže, nebo SK ČAPK domluví na sponzorském daru v rámci soutěží ČAPK je možné umístit reklamu sponzora akce. Reklama je vždy umístěna před začátkem konání

prezence, která je uvedena v harmonogramu soutěže. Reklama musí splňovat kritéria uvedené v kapitole 5.2.3. Celý výnos ze sponzorského daru musí vždy projít rozpočtem dané soutěže. Sponzorské dary v podobě předmětů jsou určeny pro soutěžící, pokud jinak neurčí sponzor akce.

5.3. Přestupky a provinění

Pokud dojde k porušení pravidel ze strany soutěžícího, ať už úmyslně nebo neúmyslně, jedná se o přestupek proti pravidlům. Takovýto přestupek může být podle vážnosti řešen napomenutím, bodovou srážkou, nebo ve vážných případech vyloučením ze soutěže či soutěží.

5.3.1. Pravidla Fairplay

Pojem fairplay máme na mysli způsob čestného počínání v průběhu soutěže. Z českého olympijského klubu a z klubu fairplay vyplývá několik bodů, ke kterým se soutěžící zavazují pokud vstoupí do soutěže v rámci ČAPK jako účastníci. Pokud tyto pravidla soutěžící v průběhu, ale i po skončení či před začátkem soutěže vědomě i nevědomě porušuje/poruší, je rozhodčím či organizátorem potrestán podle pravidel popsaných dále.

1. V soutěži bojuji čestně a podle pravidel.
2. Uznám, že soupeř je lepší, po soutěži mu podám ruku, vzdám mu tím čest.
3. Vítězství není důvodem k nadřazenosti.
4. I poražený zaslouží uznání, není terčem posměchu, ani skrytého.
5. Soutěž má rovné podmínky pro všechny hráče či závodníky, respektuji to.
6. V soutěži respektuji pokyny a nařízení rozhodčích a pořadatelů, řídím se jimi.
7. Chci vyhrát, ale nikoli však za každou cenu.
8. Diváci jsou součástí sportovní akce, potleskem vzdají čest vítězi i poraženému.
9. Férové sportovní chování je mi vlastní i v každodenních životních situacích.
10. Svým chováním jdu příkladem ostatním sportovcům.

<https://www.olympijskytym.cz/cesky-klub-fair-play>

5.3.2. Antidopingový kodex

ČAPk jako součást sdružení sportovních svazů české republiky stojí proti dopingu ve sportu a snaží se držet parkour čistý od dopingových látek. Dále jako součást SSSČR přijímá antidopingová opatření, které shrnuje antidopingový kodex, se kterým soutěžící souhlasí při registraci do závodu v rámci ČAPk. Podle nejdůležitějších pravidel sportovec **nikdy nesmí**:

1. Být pozitivně testován na zakázanou látku, kromě dopředu schválené terapeutické výjimky na její užití.
2. Použít nebo se pokusit použít zakázanou látku.
3. Odmítnout poskytnout vzorek moči nebo krve při dopingové kontrole.
4. Neodeslat hlášení nebo mylně informovat o místech svého pobytu (platí pouze pro sportovce v mezinárodním nebo národním registru).
5. Podvádět nebo se pokusit podvádět v průběhu dopingové kontroly.
6. Mít v držení zakázanou látku nebo metodu.
7. Převážovat zakázané látky nebo napomáhat k získání zakázané látky či metody.
8. Podílet se na výrobě zakázané látky nebo ji sám vyrábět.
9. Vyhýbat se potrestání nebo je nerespektovat.
10. Být v jakémkoliv kontaktu s potrestanými osobami uvedenými na černé listině WADA („persona non grata“) – týká se doprovodu sportovců – trenérů, lékařů a funkcionářů.

Seznam zakázaných látek a metod dopingu podle WADA (světové antidopingové agentury) je možný najít v příloze č. 1.

5.3.3. Disciplinární opatření

Rozhodčí, organizátor, nebo samotná soutěžní komise ČAPk může udělit za porušení pravidel výše sepsaných soutěžícímu trest v podobě napomenutí, bodových či časových sankcí, vyloučení ze soutěže, závodu nebo diskvalifikaci z poháru o MČR.

Napomenutí je nejnižší forma trestu, který uděluje nejčastěji rozhodčí, může ho však udělit i organizátor a členové soutěžní komise ČAPk. Napomenutí je forma jak upozornit soutěžícího na

nevhodné chování v rámci soutěžních pravidel, které jsou však slučitelné s dalším pokračováním soutěžícího v soutěži.

Důvody napomenutí v soutěži:

1. Neuposlechnutí rozhodčího
2. Vystartování ze startovní pozice dříve než zazní startovní signál
3. Zdržování ostatních soutěžících
4. Překonávání výzev bez ohledu na vlastní zdraví a bezpečnost
5. Skok nebo pokus o skok po zaznění signálu, s vyjímkou skoku pro novináře nebo jiná média.
6. Nenošení identifikačního čísla

Vyloučení ze soutěže znamená že soutěžící nemůže nadále pokračovat v soutěži a jeho výsledek není započítán do celkového pořadí v rámci této soutěže. Soutěžící může dále setrvat v prostoru jako divák, nesmí však dále zasahovat do soutěže. Vyloučení se vztahuje pouze na jednu soutěž a může ho udělit Organizátor soutěže nebo soutěžní komise ČAPK. Rozhodčí má povinnost každé provinění které se rovná vyloučení ze soutěže hlásit organizátorovi či SK ČAPK. Vyloučení ze soutěže může být i zpětné.

Důvody vyloučení ze soutěže:

1. Porušení pravidel v rámci Fairplay. (viz. 2.9.1)
2. Porušení či úmyslné obejití pravidel soutěžního formátu vytyčených ČAPK či organizátorem.
3. Zatajení pravdivých informací o svém věku z důvodu zařazení do jiné věkové kategorie.
4. Používání sluchátek v průběhu soutěže

5. Opakované neuposlechnutí pokynu rozhodčího či organizátora soutěže, souvisejícího s průběhem a hodnocením soutěže. (po souhlasu s organizátorem či ČAPK)
6. Zranění, které nedovolí bezpečně pokračovat soutěžícímu v soutěži.
7. Pokud soutěžící zkouší výzvy před zazněním startovního signálu.
8. V případě opakovaného nenošení identifikačního čísla.
9. Soutěžícímu, který nedodržuje pravidla týkající se reklamy
10. Manipulace s překážky s cílem pozměnění.
11. Neslušné, hrubé a nekorektní chování vůči funkcionářům, oficiálním představitelům a dalším osobám přítomných. (např. Soutěžícím, zaměstnancům, novinářům, divákům, atd.)
12. Opakované napomínání a přestupky v rámci soutěže po předchozím napomenutí.
13. Opuštění prostoru před koncem soutěžního kola.
14. Nedostavení se na začátek soutěžního kola.
15. Nenastoupení soutěžícího po vyhlášení jeho jména či čísla.
16. V případě jakékoliv fyzické pomoci, dopomoci nebo záchrany z třetí strany.

Diskvalifikace znamená že soutěžící je vyloučen ze soutěže a nadále i ze soutěží dalších, které navazují na tuto soutěž. Soutěžící je vyřazen z celého Mistrovství české republiky. Diskvalifikaci může nařídit pouze SK ČAPK.

Důvody diskvalifikace z MČR:

1. Manipulace s výsledky svého, nebo cizího hodnocení v rámci soutěže.
2. Hrubé porušení pravidel v rámci Fairplay. (viz. 2.9.1)
3. Porušení pravidel v rámci antidopingového kodexu. (viz. 2.9.2)
4. Protekce v rámci vztahu rozhodčí/soutěžící nebo organizátor/soutěžící. (Rozhoduje ČAPK)
5. Zatajení zdravotního stavu, který je neslučitelný s účastí v soutěži

5.3.4. Žádost o přezkoumání trestu

Žádost o přezkoumání trestu v podobě vyloučení, nebo diskvalifikace ze soutěže může podat soutěžící, nebo jeho písemný zástupce, pokud shledá že vyloučení či diskvalifikace nebyla oprávněná. Žádost se předkládá písemně a SK ČAPk na ní musí odpovědět do jednoho kalendářního měsíce od doručení. V opačném případě je žádosti vyhověno ve prospěch žádajícího. SK ČAPk může nadále zmírnit trest, který byl soutěžícímu udělen a v případě diskvalifikace zkrátit trest na určitý počet soutěží.