

Mistrzostwa Polski Juniorów w Parkour

PARKOUR GAMES 2023 - OPIS KONKURENCJI

Nazwa konkurencji: SPEED CHALLENGE

Cel konkurencji: Osiągnięcie jak najkrótszego czasu podczas pokonywania wyznaczonej trasy.

Zasady konkurencji:

1. Każdy uczestnik pokonuje wyznaczoną trasę od punktu startowego do punktu końcowego na czas.
2. Każdy uczestnik ma 2 próby.
3. Tor należy pokonać w wyznaczony sposób – to znaczy, że trzeba pokonać poszczególne jego odcinki w wyznaczonej kolejności oraz w obrębie wyznaczonych granic, natomiast sposób pokonania tych przeszkód zależy od uczestnika zawodów.
4. Czas mierzony jest przez zegar.
5. Uczestnik włącza zegar w momencie startu, natomiast wyłączając zegar sygnalizuje zakończenie przebiegu.
6. Czas zapisywany jest z dokładnością do setnych sekundy.
7. Do punktacji końcowej zaliczamy lepszy czas.



Nazwa konkurencji: TICTAC DO PRECA

Cel konkurencji: Osiągnięcie jak najdalszego dystansu w technice Tic Tac.

Zasady konkurencji:

1. Każdy z uczestników wykonuje technikę Tic Tac na zadanej odległość.
2. Skok wykonywany jest przez odbicie z wyznaczonego miejsca – ze wskazanej przeszkody.
3. Lądowanie musi mieć miejsce na wyznaczonej przeszkodzie bądź w wyznaczonym obszarze.
4. Aby wystartować w kolejnych turach wyzwania należy zaliczyć w maksymalnie drugiej próbie daną odległość.
5. Skoki są mierzone i oceniane przez sędziego.
6. Wynik jest liczony od krańcowego punktu wybicia (tutaj: krawędzi ścianki) do krawędzi przeszkody na której trzeba wylądować.
7. Skok należy zatrzymać w miejscu lądowania – oznacza to, iż przeszkody lub obszaru lądowania dotknąć mogą tylko stopy zawodnika oraz mogą one wykonać z przeszkodą/obszarem tylko jeden kontakt.
8. „Ustanie” skoku jest zaliczone jeżeli zawodnik wytrzyma w pozycji po wylądowaniu przez 5 sekund lub na decyzję sędziego.
9. Każdy uczestnik może wykonać 2 próby skoku na każdej odległości punktowej (tj. można 1 raz spalić każde podejście).
10. Każdy zawodnik ma prawo do skoku testowego.

Szczegółowy przebieg konkurencji:

Kategoria: do 8 lat

Przeszkoda startowa: mini skos overkom

Lądowanie: overkom mały lub opona

1 skok testowy – 60 cm nie wliczany do punktacji.

3 dystanse właściwe:

- Skok na 60 cm.
- Skok na 90 cm.
- Skok na 120 cm

Dystans rozstrzygający:

- 1 dystans wybrany przez zawodnika.



Kategoria: 9 – 10 lat

Przeszkoda startowa: mini skos overkom

Lądowanie: overkom mały lub opona

1 skok testowy na 90 cm – nie wliczany do punktacji.

3 dystanse właściwe:

- Skok na 90 cm.
- Skok na 120 cm.
- Skok na 150 cm.

Dystans rozstrzygający:

- 1 dystans wybrany przez zawodnika.

Kategoria: 11 – 12 lat

Przeszkoda startowa: Overkom duży skos.

Lądowanie: Overkom duży lub oponka

1 skok testowy na 120 cm – nie wliczany do punktacji.

3 dystanse właściwe:

- Skok na 120 cm.
- Skok na 150 cm.
- Skok na 180 cm.

Dystans rozstrzygający:

- 1 dystans wybrany przez zawodnika.

Kategoria: 14-15 lat

Przeszkoda startowa: Overkom duży skos

Lądowanie: opona lub duża kostka

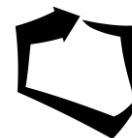
1 skok testowy na 150 cm – nie wliczany do punktacji.

3 dystanse właściwe:

- Skok na 150 cm.
- Skok na 180 cm.
- Skok na 210 cm.

Dystans rozstrzygający:

- 1 dystans wybrany przez zawodnika.



Nazwa konkurencji: VAULT - GAP

Cel konkurencji: Osiągnięcie jak najdalszego dystansu w technice VAULT - GAP

Zasady konkurencji:

1. Każdy z uczestników wykonuje dowolną technikę vault (wymagane jest położenie minimum jednej dłoni na przeszkodzie) na pierwszej przeszkodzie, następnie z kolejnej przeszkody wykonuje skok w dal na zadaną odległość z lądowaniem na drugą przeszkodę.
2. Skok wykonywany jest przez odbicie z wyznaczonego miejsca – ze wskazanej przeszkody.
3. Lądowanie musi mieć miejsce na wyznaczonej przeszkodzie.
4. Aby wystartować w kolejnych turach wyzwania należy zaliczyć w maksymalnie drugiej próbie daną odległość.
5. Skoki są mierzone i oceniane przez sędziego.
6. Skok należy zatrzymać w miejscu lądowania – oznacza to, iż przeszkody lub obszaru lądowania dotknąć mogą tylko stopy zawodnika oraz mogą one wykonać z przeszkodą/obszarem tylko jeden kontakt.
7. „Ustanie” skoku jest zaliczone jeżeli zawodnik wytrzyma w pozycji po wylądowaniu przez 5 sekund lub na podstawie decyzję sędziego.
8. Każdy uczestnik może wykonać 2 próby skoku na każdej odległości punktowej (tj. można 1 raz spalić każde podejście).
9. Każdy zawodnik ma prawo do skoku testowego.

Szczegółowy przebieg konkurencji:

Kategoria: 8-9 lat

Przeszkoda do vaulta: skrzynia. Odstęp: 250 cm

Przeszkoda do wybicia: opona.

Przeszkoda do lądowania: mały box/opona/mata.

1 skok testowy na 150 cm – nie wliczany do punktacji.

3 dystanse właściwe:

- Skok na 150 cm.
- Skok na 170 cm.
- Skok na 190 cm.

Dystans rozstrzygający:

- 1 dystans wybrany przez zawodnika.



Kategoria: 10-11 lat

Przeszkoda do vaulta: skrzynia. Odstęp: 250 cm

Przeszkoda do wybicia: opona.

Przeszkoda do lądowania: mały box/opona.

1 skok testowy na 170 cm – nie wliczany do punktacji.

3 dystanse właściwe:

- Skok na 170 cm.
- Skok na 190 cm.
- Skok na 210 cm.

Dystans rozstrzygający:

- 1 dystans wybrany przez zawodnika.

Kategoria: do 12-13 lat

Przeszkoda do vaulta: skrzynia. Odstęp: 300 cm

Przeszkoda do wybicia: opona.

Przeszkoda do lądowania: mały box/opona.

1 skok testowy na 190 cm – nie wliczany do punktacji.

3 dystanse właściwe:

- Skok na 190 cm.
- Skok na 210 cm.
- Skok na 230 cm.

1 dystans wybrany przez zawodnika.

Kategoria: 14-15 lat

Przeszkoda do vaulta: skrzynia. Odstęp: 300 cm

Przeszkoda do wybicia: opona.

Przeszkoda do lądowania: mały box/opona.

1 skok testowy na 210 cm – nie wliczany do punktacji.

3 dystanse właściwe:

- Skok na 210 cm.
- Skok na 230 cm.
- Skok na 250 cm.

1 dystans wybrany przez zawodnika.



Nazwa konkurencji: BALANS

Cel konkurencji: Przejście po wyznaczonych przeszkodach bez utraty równowagi.

Zasady konkurencji:

1. Każdy z uczestników pokonuje zadaną trasę.
2. Start rozpoczyna się od wejścia oboma stopami na przeszkodę startową, następnie trzeba przedostać się do przeszkody końcowej korzystając jedynie z dozwolonych przeszkód.
3. Początek i lądowanie musi mieć miejsce na wyznaczonej przeszkodzie.
4. Każdy uczestnik może wykonać 2 próby przejścia.
5. Do punktacji wliczana jest lepsza próba.
6. Pierwsze, uznane przez sędziego, podparcie/opuszczenie przeszkody oznacza koniec próby.
7. Pokonany dystans liczony jest od piąty zawodnika. Jeżeli cała stopa nie przekroczyła znacznika, odcinek uznawany jest za niezaliczony.

Szczegółowy przebieg konkurencji:

Kategoria: do 8 lat

Przeszkoda startowa: opona/puzzle/mata.

Trasa: rurki poziome niskie ustawione w linii równoległe, złączone.

Kategoria: 9 – 10 lat

Przeszkoda startowa: opona/puzzle/mata.

Trasa: rurki poziome niskie ustawione w linii równoległe, z przerwami około 30 cm między sobą.

Kategoria: 11 – 12 lat

Przeszkoda startowa/końcowa: opona/puzzle/mata.

Trasa: rurki poziome niskie ustawione w linii pod kątem względem siebie, z przerwami około 30 cm między sobą.

Kategoria: 13 – 15 lat

Przeszkoda startowa: opona/puzzle/mata.

Trasa: rurki poziome niskie ustawione w linii pod kątem względem siebie, z przerwami nieregularnej wielkości oraz przeszkodami pomiędzy.



PUNKTACJA

| Punktacja za konkurencję Speed: | Punktacja za konkurencję Skill (wszystkie): |
|---------------------------------|---|
| 1 msc – 30 pkt | 1 msc – 20 pkt |
| 2 msc – 27 pkt | 2 msc – 17 pkt |
| 3 msc – 24 pkt | 3 msc – 15 pkt |
| 4 msc – 22 pkt | 4 msc – 14 pkt |
| 5 msc – 20 pkt | 5 msc – 13 pkt |
| 6 msc – 18 pkt | 6 msc – 12 pkt |
| 7 msc – 16 pkt | 7 msc – 11 pkt |
| 8 msc – 14 pkt | 8 msc – 10 pkt |
| 9 msc – 12 pkt | 9 msc – 9 pkt |
| 10 msc – 10 pkt | 10 msc – 8 pkt |
| 11 msc – 9 pkt | 11 msc – 7 pkt |
| 12 msc – 8 pkt | 12 msc – 6 pkt |
| 13 msc – 7 pkt | 13 msc – 5 pkt |
| 14 msc – 6 pkt | 14 msc – 4 pkt |
| 15 msc – 5 pkt | 15 msc – 3 pkt |
| 16 msc – 4 pkt | 16 msc – 2 pkt |
| 17 msc – 3 pkt | 17 msc – 1 pkt |
| 18 msc – 2 pkt | 18 msc – 0 pkt |
| 19 msc – 1 pkt | 19 msc – 0 pkt |
| 20 msc – 0 pkt | ... |
| 21 msc – 0 pkt | |
| ... | |



UWAGI:

W przypadku remisu w którejkolwiek z konkurencji, zapisujemy tą samą wartość punktów za uzyskane miejsce w tabeli.

O ostatecznym wyniku zawodów decyduje suma punktów z wszystkich konkurencji.

W przypadku remisu punktowego w klasyfikacji łącznej, o miejscu zawsze decyduje lepszy czas w konkurencji Speed.

W przypadku uzyskania remisu w klasyfikacji łącznej i czasu ex aequo w Speedzie, decyduje wiek uczestnika (premiowany jest młodszy zawodnik). W przypadku dalszego remisu decyzja o sposobie weryfikacji zajętej pozycji podejmowana jest na miejscu przez organizatora.

Organizator zastrzega, że poszczególne opisy konkurencji, przeszkód, technik i innych spraw wspomnianych wyżej mogą różnić się od stanu faktycznego. Jest to powodowane wieloma zmiennymi w organizacji tego typu wydarzeń oraz brakiem formalnej normalizacji zawodów, w tym szczegółowo konkurencji, przeszkód, pomiarów oraz innych powiązanych wątków.

Staramy się jak najmocniej tworzyć sprawiedliwe warunki współzawodnictwa dla młodego pokolenia Parkour i prosimy o wyrozumiałość.

Jesteśmy otwarci na konstruktywne podsumowania oraz wszelkie wsparcie z zewnątrz.

Polska Federacja Parkour i Freerun,
Rafał Żdżyłowski