



Schweizerischer
Turnverband



Weisungen Parkour

2026

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	2
1.1	Geltungsbereich.....	2
1.1.1	Inkraftsetzung & Verantwortung.....	2
1.2	Ziel und Zweck.....	2
1.3	Grundlagen.....	2
1.4	Weiterführende Dokumente.....	2
1.5	Antidoping.....	2
1.6	Versicherung.....	2
1.7	Haftungs- und Sicherheitsartikel.....	3
2.	Allgemeines.....	4
2.1	Wettkampffarten.....	4
2.2	Kategorien.....	4
2.3	Disziplinen.....	4
2.3.1	Parkour Speed.....	4
2.3.2	Parkour Freestyle.....	5
2.4	Altersstufen.....	5
2.5	Wettkampfanlagen.....	5
2.6	Anzahl Turnende.....	5
2.7	Bekleidung.....	5
2.7.1	Startnummern.....	5
2.8	Musik.....	5
2.9	Einturnen / Einlaufen / Aufwärmen.....	5
2.10	Unfälle.....	5
2.11	Wertung.....	6
2.11.1	Code of Points.....	6
2.11.2	Kriterien Freestyle.....	6
2.11.3	Bewertungsskala und Punkte.....	6
2.11.4	Tiebreaker-Regelungen im Freestyle-Wettkampf.....	7
2.11.5	Freestyle Youth.....	7
2.12	Rangierung.....	8
2.13	Organisation Richtende.....	8
2.14	Sanktionen.....	8
2.14.1	Ordnungsabzüge.....	8
2.14.2	Verstöße.....	8
2.15	Einsprachen.....	8
3.	Sportartspezifisches.....	9
3.1	Wettkampfregeln.....	9
3.1.1	Regeln Speed.....	9
3.1.2	Regeln Freestyle.....	10
3.2	Abkürzungen.....	11
3.3	Anlagen Skizzen.....	11



Weisungen Parkour 2026

1. Einleitung

1.1 Geltungsbereich

Diese Weisungen gelten für alle Wettkampfformen Parkour. Sofern in höher gestellten Reglementen des Schweizerischen Turnverbandes nicht anders geregelt, sind diese Weisungen bindend für Ausbildende, Wettkampforganisierende, Wettkampfleitungen, Richtende, Leitende und Teilnehmende.

Die Wettkampfvorschriften der einzelnen Anlässe stehen über diesen Weisungen. Sie haben sich im Grundsatz an den offiziellen Weisungen zu orientieren. Dabei kann insbesondere der Bewertungsablauf nicht verändert werden.

1.1.1 Inkraftsetzung & Verantwortung

Diese Weisungen werden am 01.01.2026 in Kraft gesetzt. Ergänzungen und Anpassungen: Alle in diesen Weisungen nicht geregelten Fälle werden durch die Wettkampfleitung entschieden.

1.2 Ziel und Zweck

Parkour vertritt die Philosophie und den Gedanken des Breitensports.

1.3 Grundlagen

- Statuten des Schweizerischen Turnverband (STV)
- Reglement Sanktionen und Bussen
- Reglement für die Kontrolle der STV-Mitgliedschaft bzw. STV-Mitgliederkarte
- Richtlinien Bekleidung
- Reglement der Sportversicherungskasse (SVK)

1.4 Weiterführende Dokumente

- Abkürzungen
- Anlageskizze

1.5 Antidoping

- Der STV ist Mitglied des Dachverbands für Sport (Swiss Olympic) und unterliegt somit dem Antidoping Statut.
- Massnahmen zur Leistungssteigerung (Doping) der aktiven Teilnehmenden an Wettkämpfen ist untersagt.
- An allen sportlichen Anlässen des STV und dessen Mitglieder können Kontrollen durch Swiss Sport Integrity durchgeführt werden.

Alle Informationen unter [Swiss Sport Integrity](#).

1.6 Versicherung

Die Versicherung ist grundsätzlich Sache der Teilnehmenden und der Vereine. Die als aktiv turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der Sportversicherungskasse (SVK) des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfall, in Ergänzung zu Drittversicherungen, versichert. Im Weiteren ist das Reglement der SVK des STV zu beachten.



1.7 Haftungs- und Sicherheitsartikel

- Die Organisierenden stellen sicherheitsgeprüfte Geräte und einwandfreie Anlagen zur Verfügung.
- Die Verantwortung für die vorschriftsgemässe Benützung der Anlagen und Geräte liegt bei den Vereinen und deren Turnenden. Der Sicherheit der Turnenden ist erste Priorität beizumessen.
- Der STV, die kantonalen / regionalen Verbände, sowie deren Unterverbände und die Organisierenden lehnen bei nicht vorschriftsgemässer Verwendung der Anlagen und Geräte und bei Fehlmanipulationen jegliche Haftung ab.
- Gegen fehlbare Personen und Vereine können rechtliche Schritte, Sanktionen und Bussen gemäss dem STV-Reglement "Sanktionen und Bussen" eingeleitet und vollzogen werden.



2. Allgemeines

Parkour bezeichnet «die Kunst von einem Punkt zum nächsten zu gelangen, unter Berücksichtigung der Schlüsselprinzipien: Effizienz und Flüssigkeit» und wurde ursprünglich als Trainingsmethode entwickelt. Ziel der Praktizierenden ist es, unter Verwendung diverser Techniken entweder möglichst schnell an ein Ziel zu gelangen oder das technische Können mit Stil und Kreativität zu präsentieren.

Der STV verwendet den Begriff Parkour als Oberbegriff für alle aus der Trainingsmethode entwickelten Bewegungsformen. Dazu gehören unter anderem die Bezeichnungen «L'art du déplacement, Le Parkour, Parcouring, Freerunning» usw. Dies umfasst sowohl die ursprünglichen Bewegungsformen wie beispielsweise Mauerüberwindungen, Rollen und Schwünge, als auch akrobatische Formen wie Wallspins oder Salti

2.1 Wettkampffarten

Swiss Parkour Series - Die Wettkampfsreihe des STV

Die Swiss Parkour Series (SPS) ist die Wettkampfsreihe des STV in der Sportart Parkour. Interessierte Parkour-Praktizierende treffen sich an Austragungsorten in der ganzen Schweiz und messen sich in den Disziplinen Parkour Speed und Parkour Freestyle. Für Breitensportler*innen sollen die Events ein bleibendes Erlebnis sein, für ambitionierte Sportler*innen stellt die Swiss Parkour Series das Eintrittsticket für den FIG Parkour World Cup dar.

Je nach Standort wird ein Wettkampf in einer oder zwei Wettkampfdisziplinen durchgeführt.

2.2 Kategorien

Alle Teilnehmenden dürfen unabhängig ihrer Verbandszugehörigkeit teilnehmen. Je nach Alter, darf in folgenden Kategorien gestartet werden:

- Kids
- Jugendliche
- Aktive

2.3 Disziplinen

2.3.1 Parkour Speed

Das Wettkampfformat Speed zeichnet sich durch einen Hindernislauf auf Zeit aus. Ziel ist es durch möglichst effizient ausgeführte Parkour-Techniken so schnell wie möglich von A nach B zu gelangen.

Die Aufgabe der Teilnehmenden ist es, auf einer mit Hindernissen versehenen Bahn möglichst schnell vom Start ins Ziel zu gelangen. Dabei müssen vorgegebene Check-Points passiert werden. Die Person mit der schnellsten Zeit gewinnt.



2.3.2 Parkour Freestyle

Das Wettkampfformat Freestyle zeichnet sich durch einen Run der Teilnehmenden auf einer frei gewählten Route auf dem Wettkampffeld aus. Ziel ist es verschiedene Tricks innert 40 Sekunden mit Style und Können möglichst flüssig aneinander zu reihen. Folgendes versuchen die Teilnehmenden dabei zu integrieren:

- Schwierige und abwechslungsreiche Parkour Bewegungen, welche durch geschicktes Benutzen der Hindernisse hervorgehoben werden.
- Schwierige und abwechslungsreiche akrobatische Bewegungen um im Run Flow (Bewegungsfluss) und Execution (Können/Sicherheit) zu demonstrieren.
- Verbindungen zwischen Parkour- und akrobatischen Bewegung.

Die Teilnehmenden präsentieren ihr Können auf einer frei gewählten Route des Wettkampffeldes und werden dabei von Richtenden bewertet. Die Wertungskriterien werden im Kapitel «2.11.1 Code of Points» erläutert. Die Person mit den meisten Punkten gewinnt.

2.4 Altersstufen

An den Wettkämpfen können Ausweiskontrollen durchgeführt werden.

Für alle Altersstufen gilt der Jahrgang gemäss einem amtlichen Dokument.

Der Übertritt in die nächsthöhere Altersstufe erfolgt jeweils zu Beginn eines Kalenderjahres. Der Jahrgang (nicht das Geburtsdatum) ist ausschlaggebend für den Wechsel einer Altersstufe.

Einzelwettkampf

- Kids 11 - 13 Jahre
- Jugendliche 14 - 15 Jahre
- Aktive ab 16 Jahren

2.5 Wettkampfanlagen

- Outdoor Location als Schönwettervariante
- Indoor Location als Backup Option für Schlechtwetter

2.6 Anzahl Turnende

- Einzelwettkampf

2.7 Bekleidung

Die sichtbare Bekleidung darf die Bewegung und Bewertung nicht behindern.

Kopfbedeckungen aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen sind erlaubt.

Die Reklameaufschriften müssen den Richtlinien Bekleidung entsprechen.

Weitere Hinweise in den Richtlinien Bekleidung.

2.7.1 Startnummern

Es gibt keine Startnummern.

2.8 Musik

Der Wettkampf erfolgt ohne Musik.

2.9 Einturnen / Einlaufen / Aufwärmen

Die offiziellen Aufwärmzeiten auf der Wettkampffläche (bzw. Field of Play) werden durch die Organisierenden bestimmt.

2.10 Unfälle

Gemäss Wettkampfvorschriften des Organisierenden.



2.11 Wertung

2.11.1 Code of Points

Der Code ist angelehnt an dem Code of Points vom Jahr 2025 - 2028 der FIG und verfolgt folgende Ziele:

- Eine möglichst objektive Bewertung der STV Parkour Wettkämpfe zu ermöglichen.
- Die Bewertung der Disziplinen Speed und Freestyle an offiziellen STV Wettkämpfen zu standardisieren.
- Die Sicherstellung der Identifikation der besten Teilnehmenden in jedem Wettkampf.
- Leitende, sowie Teilnehmende zu leiten.

2.11.2 Kriterien Freestyle

Die zwei bis fünf Richtenden bewerten den Lauf der Teilnehmenden nach den folgenden zwei Kriterien, indem sie zwischen 0 bis 15 Punkten für jedes der Kriterien vergeben. Die maximale Punktzahl beträgt also $2 \times 15 = 30$ Punkte. Die Richtenden können auch halbe Punkte vergeben (z.B. 7.5 Punkte).

1.	E	Execution (Ausführung)	<ul style="list-style-type: none">– Safety (Sicherheit)– Flow (Bewegungsfluss)– Course (Wettkampffeld)
2.	D	Difficulty (Schwierigkeit)	<ul style="list-style-type: none">– Trick (Beste Tricks)– Run (Gesamter Run)– Variety (Bewegungsvielfalt)

2.11.3 Bewertungsskala und Punkte

Für beide der oben genannten Kriterien vergeben die Judges nachfolgendem Muster Punkte:

EXECUTION					
Safety	5	Flow	5	Course	5
<ul style="list-style-type: none">• Safety¹• Presentation²	3	<ul style="list-style-type: none">• Flow³• Connection⁴	3	<ul style="list-style-type: none">• Parts⁵• Types⁶	3
	2		2		2

¹ Maximal 3 Punkte. 1 Punkt Abzug für grössere Fehler und 0.5 Abzug für kleinere Fehler. Unsichere Landungen (saubere Landung auf den Füßen wird erwünscht, Von hohen Absprüngen können zur Landung die Hände benutzt werden, um Energie zu absorbieren), unkontrollierte Nähe zu Hindernissen und weitere Punkte.

² Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von jeweils 0.5 Punkten oder 1 Punkt für besonders kontrollierte Elemente und einem gleichmässigen Tempo im gesamten Run.

³ Maximal 3 Punkte. 1 Punkt Abzug bei einem Full Stop und 0.5 Punkte für Stutter Steps.

⁴ Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 Punkten bis 2 Punkte für das Aneinanderhängen von Elementen.

⁵ Maximal 3 Punkte. Hinzufügen von 1 Punkt für jeden vorgegebenen Part des Wettkampfplatzes in welchem die Teilnehmenden einen Trick machen. (Floor Tricks gelten nicht).

⁶ Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 Punkten für Tricks in Interaktion mit dem Boden, Wand, Ledge und Stange.



DIFFICULTY					
Trick	5	Run	5	Variety	5
<ul style="list-style-type: none"> • Table of Tricks⁷ 	5	<ul style="list-style-type: none"> • Placement⁸ • Time⁹ 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Variety¹⁰ • Technique¹¹ 	3
+ Conn. upgrade			2		2

- ⁷ Maximal 5 Punkte. Vergeben Anhand der Referenzliste. Ausgehend des Referenzwertes muss dem Trick je nach Ort der Durchführung eine angepasste Punktezahl vergeben werden. Die direkte Verknüpfung zweier Tricks führt zur Addition der Werte der beiden verbundenen Tricks.
- ⁸ Maximal 3 Punkte. Hinzufügen von 1 Punkt für das Präsentieren eines schwierigen (2 Punkte bei Männer / 1.5 Punkte bei Frauen) Tricks am Anfang des Runs, in der Mitte des Runs und als Abschluss des Runs.
- ⁹ Maximum 2 Punkte. Hinzufügen von 0.5 Punkten für die Länge des Runs gemäss der Referenzliste.
- ¹⁰ Maximal 3 Punkte. Hinzufügen von 0.5 Punkten für verschiedene Tricks aus den Kategorien Parkour Classic, Vorwärtsrotation, Rückwärtsrotation, Seitwärtsrotation, Spins und Twists.
- ¹¹ Maximal 2 Punkte. Hinzufügen von bis zu 2 Punkten für die technische Qualität von Schlüsselementen.

Beispiel für ein endgültiges Ergebnisblatt für die Öffentlichkeit/Medien:

Athleten	Execution	Difficulty	Total
A	7.5	8	15.5
B	5	4.5	9.5
C	11	13	24

2.11.4 Tiebreaker-Regelungen im Freestyle-Wettkampf

Erzielen zwei Teilnehmende im Freestyle die gleiche Gesamtpunktzahl, werden die Platzierungen anhand der folgenden Kriterien ermittelt:

1. Die Höhere Punktzahl in der Kategorie *Execution*.
2. Innerhalb der Kategorie *Execution* die höhere Punktzahl in der Unterkategorie *Safety*.
3. Innerhalb der Kategorie *Difficulty* die höhere Punktzahl in der Unterkategorie *Trick*.

Sollten auch nach Anwendung aller Tiebreaker-Kriterien identische Punktzahlen vorliegen, teilen sich die Teilnehmenden den gleichen Endrang.

2.11.5 Freestyle Youth

Möchte jemand im 14. oder 15 Lebensjahr an einem Freestyle Wettkampf teilnehmen, kann auf Antrag in der Erwachsenen Kategorie gestartet werden. Es gilt derselbe Code of Points. Teilnehmende unter 15 Jahren, können sich nicht für internationale Anlässe im Folgejahr qualifizieren.



2.12 Rangierung

Bei jedem Wettkampf wird in jeder angebotenen Wettkampfdisziplin eine Rangliste für Frauen und eine Rangliste für Männer erstellt. Mit der Ausnahme, dass in der Kategorie Kids an den einzelnen Events eine kombinierte Rangliste geführt wird.

Über die gesamte SPS, wird ein Klassement für die Kategorien «Speed Kids», «Speed Girls», «Speed Boys», «Speed Women», «Speed Men», «Freestyle Women» und «Freestyle Men» erstellt, für welches man wie folgt Punkte sammeln kann:

SPS: die Top 30 kann punkten.

Platz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Punkte	100	80	60	50	45	40	36	32	29	26	24	22	20	18	16
Platz	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Punkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2.13 Organisation Richtende

Richtende werden durch die Wettkampfleitung und den Organisierenden aufgeboden.

2.14 Sanktionen

Gemäss Sanktionen- und Bussenreglement.

2.14.1 Ordnungsabzüge

Unsportliches Verhalten allgemein: 1.0 Punkt

Beeinflussung der Wettkampfleitung oder Richtenden vor, während und bis Anlassende: 1.0 Punkt

2.14.2 Verstösse

Gemäss Wettkampfvorschriften.

Verstösse gegen die Weisungen und Wettkampfvorschriften (ausserhalb der erwähnten Punkte) 0.5 Punkte

Verstoss gegen die Teilnahmeberechtigung 1.0 Punkte

- Verstoss gegen die Bekleidungsvorschriften
- Das Auslassen eines Hindernisses führt zur Disqualifikation des Laufs.
- Wird ein Check-Point nicht korrekt passiert, führt dies zur Disqualifiziert nach Zielüberquerung.

2.15 Einsprachen

Gemäss Wettkampfvorschriften.



3. Sportartspezifisches

3.1 Wettkampffregeln

3.1.1 Regeln Speed

3.1.1.1 Start und Ziel

Die Teilnehmenden werden gemäss der Startliste aufgerufen. Dabei haben sie sich innerhalb von 30 Sekunden an der Startlinie einzufinden. Ansonsten werden sie für diesen Lauf disqualifiziert. Kontrolle erfolgt durch die Richtenden.

Bestätigen die Teilnehmenden die Bereitschaft, so beginnt ein Countdown durch eine Richtende Person: «Ready», «Set» und gibt dann den Startschuss oder ein Signal ab.

Teilnehmende stellen sich auf «Ready» mit den Füßen hinter oder auf (jedoch nicht über) die Startlinie.

Bei «Set» wird sich auf den Startschuss oder das Signal vorbereitet.

Die Zeitmessung beginnt ab dem Startschuss oder Signal oder bei Durchbrechung der Lichtschranke. Zusätzlich zum akustischen Signal wird auch ein optisches Signal gegeben.

Die Zeitmessung über die Lichtschranke stellt sicher, dass kein Fehlstart möglich ist.

3.1.1.2 Seitenlinien oder andere Markierungen (falls notwendig)

Treten Teilnehmende mit einem Körperteil über diese Markierungen der Wettkampfbahn, so führt das zu einer Strafe von 5 Sekunden auf die Endzeit für diesen Lauf. Wird durch den Übertritt ein Hindernis ausgelassen, so führt dies zur Disqualifikation für diesen Lauf. Dies wird durch Richtende kontrolliert und ausgesprochen.

3.1.1.3 Check-Points (falls notwendig)

Zwischen Start und Ziellinie kann es Check-Points geben, welche die Teilnehmenden passieren müssen. Die Check-Points werden im Athleten-Briefing bekanntgegeben.

Bei verpassten Check-Points dürfen die Teilnehmenden zurücklaufen und den ausgelassenen Check-Point korrekt passieren. Die Verantwortung für das korrekte Passieren der Check-Points unterliegt den Teilnehmenden.

Unmittelbar nachdem die Ziellinie überquert wird, signalisieren die CP dem CJP, falls ein Check-Point nicht korrekt passiert wurde. In diesem Fall wird der Athlet vom CJP für diesen Lauf disqualifiziert.

3.1.1.4 Zeitmessung

Die Zeit wird mit einem Zeitmesssystem gemessen, welches auf eine tausendstel Sekunde genau ist. Die angezeigte Zeit wird auf hundertstel Sekunden gerundet: z. B. gemessene Zeit: 20.349, angezeigte Zeit: 20.35.

Falls keine Zeitmessanlage zur Verfügung steht, es zu einer Störung oder einem Ausfall der Anlage kommt, so wird die Zeit durch die Richtenden gemessen.

Auf jeden Fall wird die Zeit zusätzlich von Hand gemessen.

Die manuelle Zeitmessung mit einer Stoppuhr muss mindestens auf eine Zehntelsekunde genau sein.



3.1.2 Regeln Freestyle

3.1.2.1 Start und Schluss

Die Teilnehmenden werden gemäss Startliste aufgerufen. Dabei haben sie sich innerhalb von 30 Sekunden auf dem Wettkampffeld, gegebenenfalls auf einem vorgegebenen Startpunkt einzufinden. Ansonsten werden sie für diesen Lauf disqualifiziert. Kontrolle erfolgt durch die Richtenden.

Das Startsignal erfolgt durch Richtende, die Wettkampfleitung oder gegebenenfalls durch einen Countdown. Dabei beginnt die Zeitmessung des Runs (max. 60 Sekunden).

Die Richtenden berücksichtigen keine Tricks oder Bewegungen für Schwierigkeit (D Note) nach der maximalen Zeit von 60 Sekunden. Die Ausführung (E Note) wird jedoch weiterhin für die Bewertung der Endnote berücksichtigt.

Die Teilnehmenden können die Darbietung an jeder beliebigen Stelle der Wettkampfanlage nach eigenem Ermessen beenden.

3.1.2.2 Zeitmessung

Falls vorhanden, wird die Zeitmessung des Runs auf einem Bildschirm angezeigt.

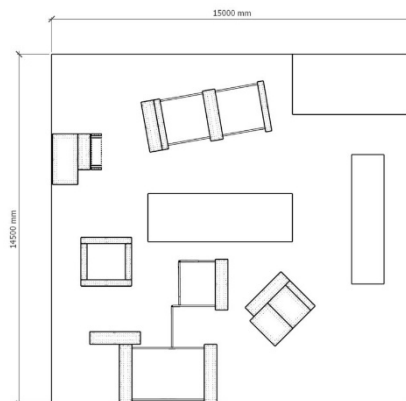
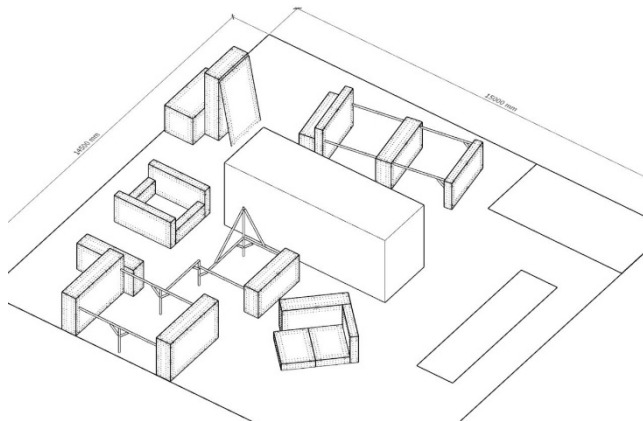


3.2 Abkürzungen

STV Schweizerischer Turnverband
SPS Swiss Parkour Series
FIG Internationaler Turnverband
CP Checkpoint Judge
CJP Chair of judges' panel = Haupt Judge
SM Schweizer Meisterschaften

3.3 Anlagen Skizzen

Beispiel einer möglichen Anlage:



Ausgabe 2026

Herausgeber Schweizerischer Turnverband, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, www.stv-fsg.ch Redaktion Schweizerischer Turnverband, Abteilung Sportförderung, Ressort. Layout Schweizerischer Turnverband, Abteilung Marketing+ Kommunikation Copyright Schweizerischer Turnverband (Nachdruck für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet)

