

Parkuuri kiirusrada (*Parkour Speed*) **Võistlusmäärused**

EESSÕNA

Eesti Võimlemisliidu parkuuri toimkond on käesolevate võistlusmääruste koostamise aluseks võtnud Rahvusvahelise Võimlemisföderatsiooni (World Gymnastics, endine FIG) kehtivad parkuuri võistlusreeglid ja arengudokumendid (sh *FIG Parkour Code of Points 2025–2028* ning *FIG Age Group Development & Competition Program, lk 15-20*).

Käesolev dokument reguleerib **ainult parkuuri kiirusraja (*Parkour Speed*)** võistlusi Eesti Võimlemisliidu egiidi all, sh Eesti meistrivõistlusi.

Kuna tegemist on osaliselt mitteametliku tõlkega ja kohandusega Eesti tingimustele, on rahvusvaheliste vaidluste korral aluseks ingliskeelne FIG originaaldokument.

Eesti Võimlemisliidu parkuuri toimkond

SISSEJUHATUS

Võistlusmääruste peamised eesmärgid on:

- pakkuda objektiivset ja selget raamistikku parkuuri kiirusraja võistluste korraldamiseks Eestis;
- tagada ohutu, õiglane ja võrreldav võistlus kõigile osalejatele;
- anda juhised sportlastele, treeneritele, kohtunikele ja korraldajatele.

1. ÜLDSÄTTED

Mõisted:

Parkuur (*Parkour*)

Liikumiskunst ja spordiala, mille eesmärk on ületada takistusi võimalikult efektiivselt, ohutult ja kontrollitult.

Parkuuri kiirusrada (*Parkour Speed*)

Ajapõhine võistlusdistsipliin, mille eesmärk on läbida etteantud rada stardist finišisse võimalikult kiiresti, järgides raja ülesehitust ja kehtivaid reegleid.

2. SPORTLASED

2.1 Ohutus

Iga võistleja kohustus on sooritada võistluskatse võimalikult ohutult, lähtudes oma isiklikust võimekusest ja tervislikust seisundist.

Sportlane kinnitab, et tema tervislik seisund ja sportlik ettevalmistus on piisavad võistlusel osalemiseks. Isiklik ohutus ja turvalisus on osaleja ainuvastutus. Alaealise võistleja eest vastutab lapsevanem või täisealine eestkostja, kinnitades ühtlasi alaealise sobivust võistlusel osalemiseks.

2.2 Võistlusriietus

Võistlusriietus ei tohi mingil juhul takistada sportlase sooritust ega liikumiste ohutut teostamist. Lahtised või lisadetailid ei ole lubatud.

Võistlusriietus ei tohi sisaldada tekste, sümboleid ega kujutisi, mis viitavad sõjale, vägivallale, religioonile, poliitikale, alkoholile, seksile, narkootikumidele või muudele solvavatele teemadele.

Litrite kasutamine võistlusriietusel ei ole lubatud ning ehted ei tohi ohustada sportlase sooritust.

Sportlastel on lubatud kanda T-särke, polosärke ja varrukatega või varrukateta särke. Alumiseks riietuseks võivad olla lühikesed püksid, kolmveerandpüksid, dressipüksid või retuusid, tingimusel et need ei ohusta ohutust.

Riietus peab olema puhas, terve ning ilma aukude ja rebenditeta.

Sportlased peavad kandma sobivaid spordi- või jooksujalatseid.

Jalatsid peavad olema puhtad, taldade muster sobiv siseruumis või välitingimustes kasutamiseks.

Keelatud on naastudega jalanõud, mis võiksid rajapinda kahjustada või anda eelise teiste sportlaste ees.

Karistused:

Eeltoodud reeglite rikkumise korral lisab peakohtunik kiirusraja lõppajale 2 sekundit. Karistused peab kinnitama peakohtunik.

Medalite jagamise tseremooniad:

Medalite üleandmisel peavad sportlased kandma oma klubi/riigi ametlikku dressi või võistlusriietust koos klubilise/rahvusliku tähistusega.

3. VÕISTLUSFORMAAT JA LÄBIVIIMINE**3.1 Kiirusrada****3.1.1 Kvalifikatsioon**

- Kõik sportlased sooritavad vähemalt ühe jooksu (jooks 1).
- Sportlasel on õigus taotleda teist jooksu (jooks 2) vastavalt punktidele 3.1.6.
- Kvalifikatsiooni tulemus määratakse sportlase parima kehtiva aja alusel.

3.1.2 Väljalangemisetapid

Kui osalejate arv seda võimaldab, viiakse läbi:

- veerandfinaalid,
- poolfinaalid,
- B-finaal (3.-4. koht),
- A-finaal (1.-2. koht)

Väljalangemisetappides:

- sportlased võistlevad üksinda (ühe rajaga võistluse puhul) või paarides (kahe rajaga võistluse puhul);
- edasi pääseb kiireima aja saanud sportlane (ühe rajaga võistluse puhul), iga paari kiirem sportlane (kahe rajaga võistluse puhul);
- võrdse aja korral määratakse edasipääseja kordusjooksuga.

3.1.3 Lõppjärjestus

Lõppjärjestus määratakse:

- Väljalangemisetappides (veerand-, pool-, A-ja B-finaalides) saavutatud tulemuse alusel;
- Väljalangemisetappidesse mitte jõudnud sportlaste puhul parima kvalifikatsiooni aja järgi.

3.1.4 Start

Sportlased peavad olema valmis ja kättesaadavad, et neid kutsutaks stardijoonele vastavalt stardiprotokollile või kohtunike juhistele. Kui kohtunik kutsub sportlast stardijoonele tulema, peab sportlane seda tegema viivitamata. Kui sportlane ei ole stardijoonele asunud 30 sekundi jooksul pärast kutsumist (kontrollib stardikohtunik või peakohtunik), loetakse katse ebaõnnestunuks ja märgitakse tabelisse X.

Stardi- ja finišijoonel eripärad (nt. joone tagant start, jala asetamine elektroonilisele puuteplaadile vms.) teavitab peakohtunik või stardikohtunik soojendusperioodi või briefing'u jooksul.

Stardiprotseduuri viib läbi starter (stardikohtunik) ja see koosneb kahest või kolmest käsust.

Valmisoleku kontroll Starter veendub, et sportlased on valmis stardiasendisse asumiseks.

Käsk "Kohtadele!" Starter annab käsu "Kohtadele!". Selle käsu peale peab sportlane viivitamata võtma oma stardiasendi.

Käsk "Valmis!" Starter annab käsu "Valmis!". Sportlane fikseerib oma asendi ja valmistub stardipauguks või -signaaliks.

Start: aja mõõtmine algab stardipaugu või akustilise signaaliga.

3.1.5 Valestart

Valestart tekib siis, kui sportlane lahkub stardiasendist enne stardipauku või -signaali.

Valestardi korral antakse valestardihoiatus ning sportlane saab kollase kaardi. Sportlane kutsutakse kohe uuesti starti.

Kui sportlasel on samas faasis (nt jooks 1 või jooks 2) juba eelnevast jooksust kollane kaart ja ta teeb teise valestardi, diskvalifitseeritakse ta (DSQ).

Kollane kaart ei kandu üle järgmisesse jooksu, poolfinaali ega finaali.

Sportlane peab poolfinaalis (väljalangemisetapis) jooksu edukalt lõpetama, et pääseda järgmisesse etappi.

Raja jaotus poolfinaalides ja finaalides määratakse alati parima kvalifikatsiooniaja järgi – parima ajaga sportlane saab raja 1. Kui see ei ole võimalik, tehakse loos.

3.1.6 Jooks 2 kvalifikatsioonis

Sportlane võib taotleda teist jooksu (jooks 2). Ta peab sellest kohe pärast esimest jooksu (jooks 1) teavitama peakohtunikku.

Sportlane, kes on esimeses jooksus diskvalifitseeritud (DSQ – valestart, jooneületus vms), ei tohi teist jooksu taotleda.

Teine jooks (jooks 2) viiakse läbi kohe pärast seda, kui viimane võistleja on lõpetanud esimese jooksu. Kui kvalifikatsioon toimub gruppides või sessioonides, toimub jooks 2 alles pärast seda, kui kõik selle konkreetse grupi/sessiooni sportlased on lõpetanud jooksu 1 (st mitte pärast teise või kolmanda grupi lõppu). Sportlased asetatakse jooksu 2 stardijärjestusse vastavalt esialgsele kvalifikatsiooniloosile.

3.1.7 Jooneületus ja rajapiirid

Kui sportlane astub või asetab mõne oma kehaosa väljapoole raja piirjooni, diskvalifitseerib peakohtunik sportlase vastava joonekohtuniku märguande põhjal.

Igasugune kontakt sportlaste vahel loetakse jooneületuseks. Sportlane, kes on vastutav oma raja piiridest väljapoole liikumise eest, diskvalifitseeritakse.

3.1.8 Kontrollpunktid (vajaduse korral)

Stardi- ja finišijoone vahel võib rada sisaldada mitut kontrollpunkti (*check point*), millest sportlased peavad läbi liikuma määratud järjekorras. Kontrollpunktid määrab peakohtunik või stardikohtunik ning need teatatakse soojendusaja jooksul.

Kui sportlane jätab kontrollpunkti läbimata, on tal võimalus tagasi minna ja see õigesti läbida. Kontrollpunktide korrektne läbimine on sportlase täielik vastutus.

Kohe pärast finišijoone ületamist annab joonekohtunik peakohtunikule märku, kui mõni kontrollpunkt jäi õigesti läbimata.

Kui sportlane ei läbi kõiki kontrollpunkte enne finišeerimist õigesti, loetakse katse ebaõnnestunuks ja märgitakse tabelisse X.

3.1.9 Ajavõtt

Elektrooniline ajavõtmine

Ametlik elektrooniline ajamõõtmine toimub 1/1000 sekundi täpsusega.

Ametliku tulemuse registreerimiseks ja kuvamiseks ümardatakse aeg allapoole 1/100 sekundi (0,01 s) täpsuseni (st. kolmas number pärast koma jäetakse alati arvestamata).

Näide: Mõõdetud aeg 20,349 s → kuvatakse 20,34 s.

Näide: Mõõdetud aeg 20,245 s → kuvatakse 20,24 s.

Käsitsi ajavõtt

Kui elektrooniline ajamõõtmisüsteem ei registreeri tulemust, kasutatakse varukohtunike käsitsi mõõdetud aega. Ametlikuks tulemuseks loetakse elektroonilise süsteemi puudumisel kahe (2) varukohtuniku keskmine aeg.

Käsitsi mõõdetud aeg tuleb registreerida 1/10 (0,1) sekundi täpsusega.

4. KOHTUNIKUD

4.1 Kohtunike koosseis

Kiirusraja võistlusel peab olema vähemalt:

- **Peakohtunik**
- **Stardikohtunik**
- **Ajavõtukohtunik**
- **Joonekohtunik(ud)** (soovituslikult 1 iga raja kohta)

4.2 Kohtunike ülesanded

Peakohtunik

- vastutab võistluse üldise läbiviimise eest;
- kinnitab rajad, kontrollpunktid ja ajavõtusüsteemi;
- langetab lõplikud otsused protestide ja karistuste osas.

Stardikohtunik

- viib läbi stardiprotseduuri;
- jälgib valestarte;
- annab vajadusel kollase kaardi.

Ajavõtukohtunik

- vastutab ametliku ajavõtu eest;
- kinnitab tulemused;
- käivitab varusüsteemi rikke korral.

Joonekohtunik

- jälgib rajapiiride ja kontrollpunktide läbimist;
- annab peakohtunikule märku rikkumistest.

4.3 Kohtunike riietus

Kohtunikel on lubatud kanda T-särke, polosärke või muid lühikese või pika varrukaga särke, samuti jakke ja pullovere.

Riietus peab olema reklaamivaba. Tootjalogode maksimaalne lubatud suurus on 25 cm² eseme kohta.

FIG maailmameistrivõistlustel ja maailmakarikaetappidel võib FIG või korralduskomitee tagada ametliku kohtunikuriietuse, mille kandmine on kohustuslik.

5. VANUSEKLASSID JA VÕISTLUSKLASSID

Vanuseklass määratakse sportlase vanuse järgi võistlusaasta 31. detsembri seisuga. Mehed ja naised võistlevad eraldi arvestuses.

5.1 Vanuseklassid

- Miniklass, U10 – 8–9-aastased
- Lasteklass, U13 – 10–11-aastased
- Noorteklass, U15 – 12–13-aastased
- Juunioriklass, U17 – 14–16-aastased
- Meistriklass, U35 – 17–34-aastased
- Senioriklass, 35+ – üle 35-aastased

6. RAJA ÜLESEHITUS JA TEHNILISED NÕUDED

6.1 Kiirusraja üldpõhimõtted

- Kiirusrada peab võimaldama **pidevat, sujuvat ja ohutut liikumist** stardist finišini.
- Raja disain peab testima:
 - kiirust,
 - reaktsiooni,
 - koordineerimist,
 - parkuurile omast liikumisoskust.

6.2 Raja mõõtmed

- Raja soovituslik pikkus: **20–60 meetrit**
- Raja laius: vähemalt **1,5 meetrit** ühe sportlase kohta
- Rajad peavad olema **sümmeetrilised**, kui kasutatakse paralleelseid radu.

6.3 Takistused

- Kasutada võib kaste, seinaelemente, latte, platvorme ja muid parkuurile sobivaid takistusi.
- Takistused peavad olema:
 - stabiilsed,
 - libisemiskindlad,
 - teravate servadeta.

Kõik takistused peavad olema kinnitatud viisil, mis välistab nende liikumise soorituse ajal.

6.4 Ohutusnõuded

- Raja ümbrus peab olema vaba kõrvalistest esemetest.
- Vajaduse korral tuleb kasutada turvamatte.
- Raja lõpp peab võimaldama sportlasel **ohutult pidurdada**.

Peakohtunikul on õigus rada muuta või võistlus peatada, kui ohutus ei ole tagatud.

6.5 Raja ülesehituse klassipõhised nõuded

Kiirusraja ülesehitus peab vastama võistlusklassi vanusele ja tasemele ning järgima alljärgnevat põhimõtteid.

6.5.1 Raja pikkus

Soovituslikud raja pikkused:

- **U10: 20 m**
- **U13 ja U15: 20–40 m**
- **U18 ja vanemad: 40–60 m**

Rada võib olla:

- sirgjooneline;
- L-, S- või W-kujuline;
- edasi-tagasi lahendus (nt 20 m + 20 m).

6.5.2 Takistuste minimaalne arv ja tüübid

Kiirusrada peab sisaldama **vähemalt 5–6 erinevat takistust**, millest vähemalt üks peab esindama iga järgmist kategooriat:

- ülehüpe / ületus (*Vault*)
- seinajooks/-element (*Wallrun / wall element*)
- kiikumine kangil või rippeelemendil (*Swing*) – ainult vanemates klassides)
- maandumine/alla hüppamine (*Drop*)

Takistused peavad olema jaotatud nii, et rada võimaldaks **katkematut jooksu ja liikumisvoogu**.

6.5.3 Maandumiste/alla hüppamiste ja kõrguste piirangud

Maksimaalsed lubatud drop'i kõrgused:

- **U10 ja U13 ja nooremad:** kuni **1,0 m**
- **U15:** kuni **1,5 m**
- **U18 ja vanemad:** kuni **2,0 m**

Maandumised **ei tohi lõppeda kõval pinnal**.

Vajadusel tuleb kasutada matte või pehmendatud pindu.

6.5.4 Raja kujunduse põhimõtted

Raja ülesehitus peab:

- soodustama **rütmilist jooksmist ja liikumisvoogu**;
- vältima järske „stoppe“ enne takistusi;
- olema sportlasele **loogiliselt loetav** juba soojendusel.

Rada ei tohi olla:

- eksitav;
- ohtlikult tehniline noorematele sportlastele;
- ebaühtlane kahe paralleelse raja vahel.

6.5.5 Laste ja noorte erisätted

Nooremates vanuseklassides:

- ei ole lubatud tehniliselt keerulised akrobaatilised hüpped;
- rõhk peab olema **jooksukiirusel, lihtsal liikumisel ja kontrollil**;

- kohtunikul on õigus keelata sportlase start, kui rada ei ole tema tasemele sobiv.

6.6 Raja kinnitamine ja kontroll

- Raja kinnitab **peakohtunik** enne võistluse algust.
- Kõik raja parameetrid (pikkus, takistused, kõrgused) peavad olema sportlastele teada hiljemalt soojenduse alguses.
- Peakohtunikul on õigus teha muudatusi rajal ohutuse tagamiseks.

7. PROTESTID JA KAEBUSED

- Protesti võib esitada ainult sportlane või tema treener.
- Protest tuleb esitada **kirjalikult** peakohtunikule hiljemalt **5 minuti** jooksul pärast vaidlustatud tulemuse avalikustamist.
- Peakohtuniku otsus on lõplik.