

REGLER FOR AFVIKLING AF PARKOUR

TILRETTELÆGGELSE: Parkour kan udskrives på forskellige måder alt efter målgruppe og stævnetype:

- Parkour med tidtagning
- Parkour uden tidtagning
- Parkour, hvor rytteren må modtage hjælp (f.eks. i form af en trækker)

REGLER:

Banen består af klassens og propositionernes foreskrevne antal forhindringer efter beskrivelserne til Parkour.

Banens forhindringer skal være mærket med numre fra 1-15 (afhængigt af antallet af forhindringer). Nummeret eller anden markering placeres i højre side 3-5 meter fra forhindringen, hvorfra bedømmelsen starter.

Forhindringerne skal gennemføres i rigtig rækkefølge.

Rytterne sendes afsted med 3-5 min. mellemrum. Urutinerede ryttere kan med fordel sendes afsted i små hold på 2-4 stk. I så fald skal der være ca. 10 min. mellem holdene.

Der kan vælges mellem 37 Parkour forhindringer. De fleste forhindringer kan bygges op i 3 forskellige sværhedsgrader (A-B-C), så der kan bygges baner på forskellige niveauer. I oversigten er markeret, hvilke forhindringer der kan anbefales til begyndere. Parkourforhindringerne kan ses her:

<https://www.rideforbund.dk/Ridesport/Discipliner/Breddeaktiviteter/Konkurrence%20aktiviteter/Parkour.aspx>

OPGAVER TIL PARKOUR: Opgaver til Parkour skal oplyses til rytterne i propositionerne eller senest 6 dage før stævnets start. Det skal også angives hvilke forhindringsnumre og evt. A- B eller C niveau, forhindringerne skal rides. Niveau A- B eller C må gerne være forskelligt fra forhindring til forhindring.

BANESKITSE: Baneskitse til Parkour-banen skal være offentliggjort senest en time for konkurrencens start og skal som minimum angive: Start- og mållinje. Forhindringerne, angives ved nummer og evt. navn. Nummeret angiver hvilken rækkefølge, de skal forceres i. Forhindringens nummer i forhindringsbeskrivelserne kan angives i parentes efter forhindringens navn

BANEGENNEMGANG: Er kun tilladt uden hest. Tidspunkt for banegennemgang bestemmes af stævneledelsen og skal offentliggøres ved opslag.

Det kan være en god ide at tilbyde en fælles banegennemgang for ryttere og dommere.

BEDØMMELSE: Der benyttes samme bedømmelsesskema for både Parkour og Miljø. I Parkour kan gangartsforhindringerne give op til 13 point.

<https://www.rideforbund.dk/Ridesport/Discipliner/Breddeaktiviteter/Konkurrence%20aktiviteter/Parkour.aspx>

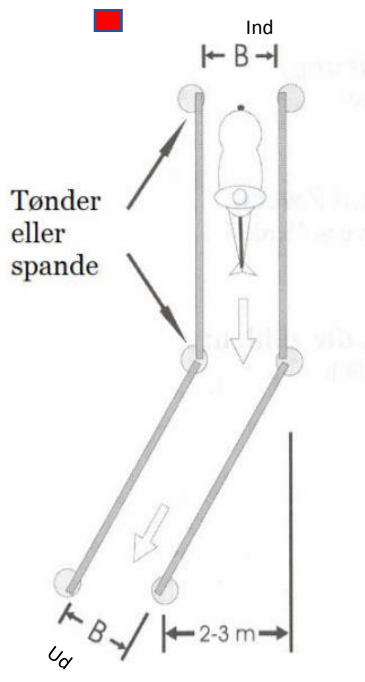
DER GIVES 0 POINT VED EN FORHINDRING:

- Hvis rytteren ikke ønsker at forcere forhindringen
- Hvis rytteren rider forkert ind/ud af en forhindring.
- Hvis en ekipage forcerer forhindringerne i forkert rækkefølge, opnår ekipagen 0 point i den glemte forhindring.

Der kan ikke gives under 0 points ved den enkelte forhindring

STARTSIGNAL: Rytterne oplyses om når der er få min. Til start. Der tælles ned på de sidste 5 sek. Ca., 5,4,3,2,1, værsø og rid.

Parkour nr. 1. A+B+C – Smal passage



Opgavens udførelse:

Rid igennem passagen i den valgte gangart.

Opgavens formål:

Afbalanceret tempo i forhold til opgavens krav. Den oprindelige valgte gangart skal holdes. Hvis hesten falder ud af gangarten, skal rytteren forsøge at få hesten i den oprindelige gangart indenfor max. 3-5trin, ellers gives der efter laveste viste gangart.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 4 bomme, længde 3-4 meter.
- 6 spande
- 6 tønder, højde min. 60 cm. (til 1.C)

Gangart:

- | | |
|-----------|----|
| Skridt | -3 |
| Trav/tölt | +0 |
| Galop | +3 |

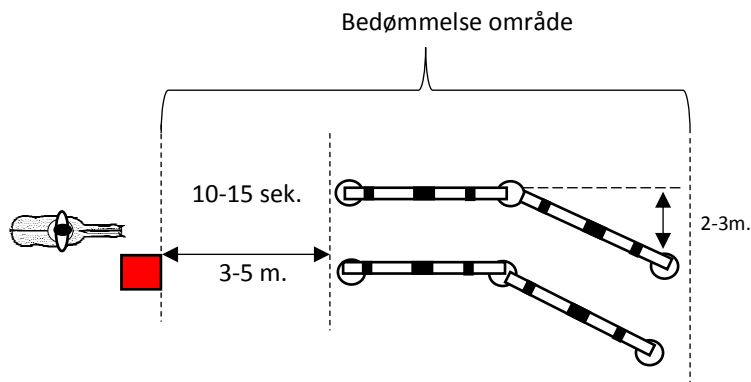
Opbygning:

Bommene lægges på spande/tønder i henhold til skitsen. Spandene/tønderne må ikke være i vejen. Læg derfor bommene på kanten.

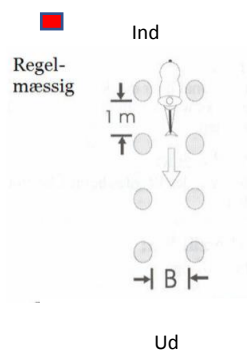
1.A: B = 90 cm på spande

1.B: B = 80 cm på spande

1.C: B = 80 cm på tønder



Parkour nr. 2. A+B+C - Hulvej



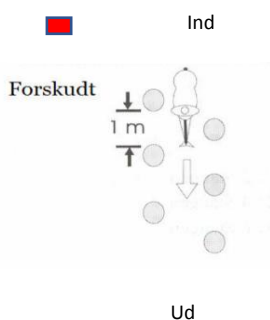
Opgavens udførelse:

Rid igennem uden at tønderne vælter eller boldene falder ned.

Opgavens formål:

Hest og rytters behændighed i at holde afstand til siden. Afbalanceret tempo i forhold til opgavens krav. Den oprindelige valgte gangart skal holdes. Hvis hesten falder ud af gangarten, skal rytteren forsøge at få hesten i den oprindelige gangart indenfor max. 3-5 trin, ellers gives der efter laveste vist gangart.

Bedømmelse: Se dommervejledning



Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 8-12 tønder/kegler min. Højde 40cm
- 8-12 tennisbolde + yoghurtbære

Gangart:

- | | |
|-----------|----|
| Skridt | -3 |
| Trav/tölt | +0 |
| Galop | +3 |

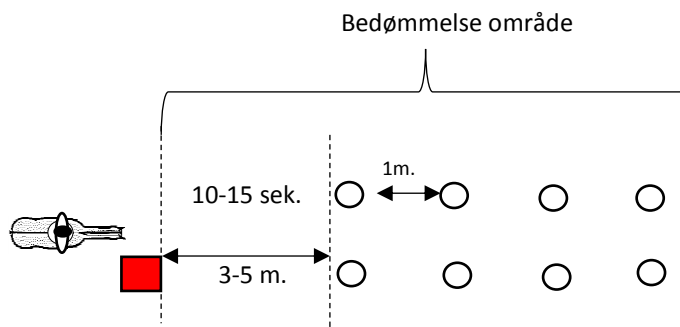
Opbygning:

Tønderne stilles op som vist på skitsen. På hver tønde stilles et omvendt yoghurtbæger med en tennisbold på toppen. Hvis der bruges kegler, lægges tennisbolden på toppen af keglen.

2A: 4 par tønder/kegler, B= 80cm, tønderne stilles på lige linie

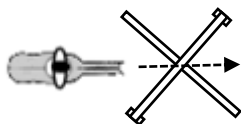
2B: 5 par tønder/kegler, B= 70cm, tønderne stilles på lige linie

2C: 6 par tønder/kegler, B=70cm, tønderne stilles forskudt



Parkour nr. 3. A+B+C - Kryds

3.A



Opgavens udførelse:

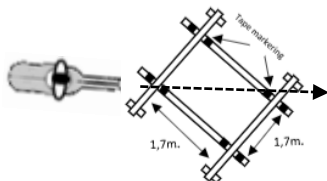
Rid i skidt diagonalt over krydset.

Opgavens formål:

Hestens behændighed ved overtrædning.

Bedømmelse: Se dommervejledning

3.B



Materiale:

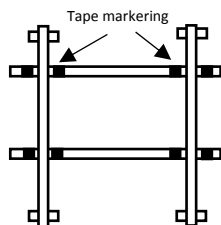
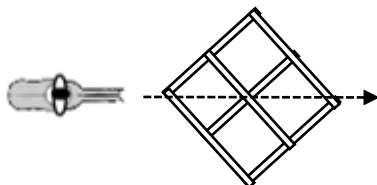
1 rød markering

1 nummerskilt

2-6 bomme, længde 3-4 meter

2-4 mursten

3.C



Opbygning:

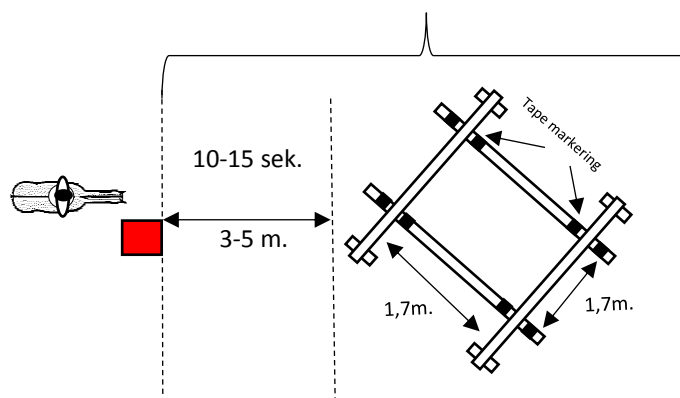
Opbygges som vist på skitsen. Afstand er ens overalt, A = 1,70m.

3A: 2 bomme + 2 sten, den øverste bom lægges på sten.

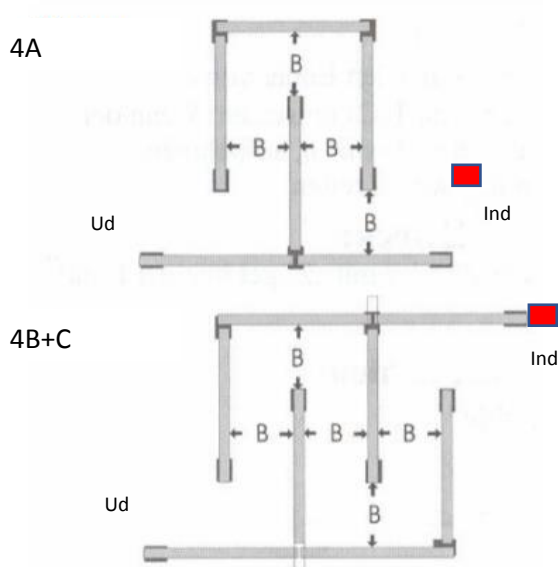
3B: 4 bomme + 4 sten, markér de øverste bommes position med tape, så en forskubbelse kan konstateres

3C: 6 bomme, markér de øverste bommes position med tape, så en forskubbelse kan konstateres

Bedømmelse område



Parkour nr. 4. A+B+C - Labyrint



Opgavens udførelse:

Rid igennem uden at forskubbe eller træde over bommene.

Opgavens formål:

Flydende præcis ridning, opmærksomhed og nøjagtighed.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 6-8 bomme, længde 3-4 meter
- 8-16 mursten/træklodser

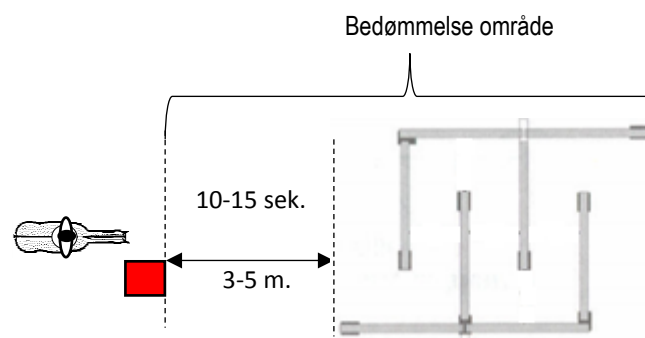
Opbygning:

Bommene lægges på stenene i henhold til skitsen.

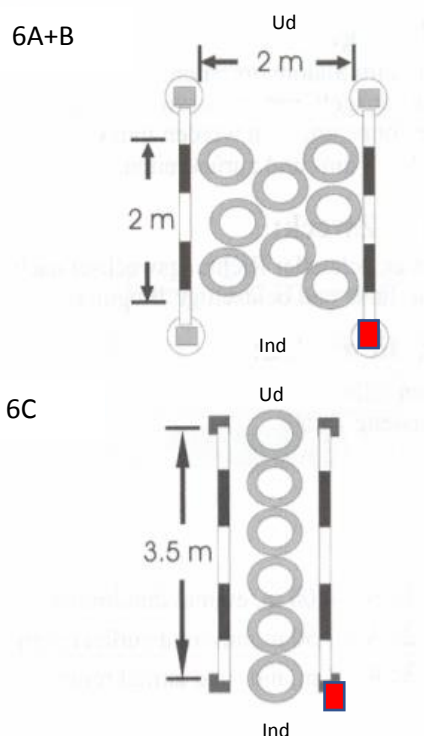
4A: Bredde = 1 meter, 3 buer

4B: Bredde = 1 meter, 4 buer

4C: Bredde = 90 cm, 4 buer



Parkour nr. 6. A+B+C – Huller i vejen



Opgavens udførelse:

Der skal skridtes opmærksomt og forsigtigt gennem dækkene.

Opgavens formål:

Sikker benflytning, tillid, ingen usikkerhed.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- Vinger (4 støtter + 2 bommer)
- Begrænsningsbomme (4 mursten + 2 bomme)
- 8-10 cykel eller knallertdæk

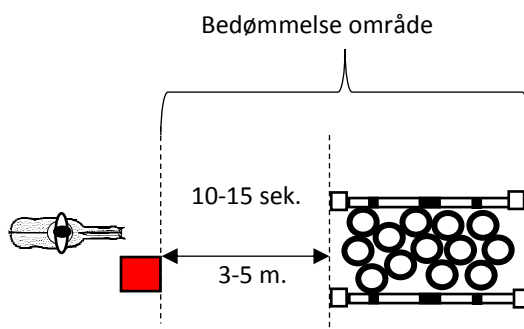
Opbygning:

Dækkene lægges tæt sammen på jorden, som vist på skitsen.

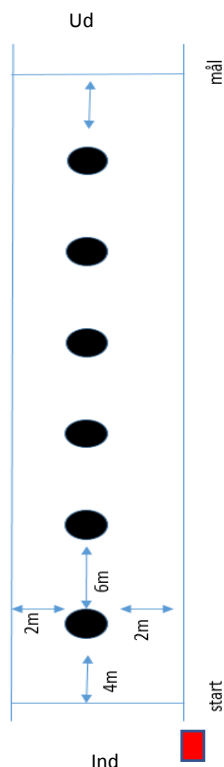
6A: 2 x 2 meter, med vinger. Vingernes højde ca. 1 meter.

6B: 2 x 2 meter, med bomme til begrænsning. begrænsningsbommene lægges på mursten

6C: Dækkene lægges på række direkte efter hinanden. Begrænsningsbommene lægges på mursten.



Parkour nr. 7. - Slalom



Opgavens udførelse:

Rid gennem portene uden at berøre tønderne/slalomspindene eller udelade en port. Den oprindelige valgte gangart skal holdes. Hvis hesten falder ud af gangarten, skal rytteren forsøge at få hesten i den oprindelige gangart indenfor max. 3-5 trin, ellers gives der efter laveste viste gangart.

Opgavens formål:

Lydig, hurtig retningsændring til højre og venstre og bøjning til begge sider. Afbalanceret tempo i forhold til opgavens krav.

Bedømmelse: Se dommervejledning

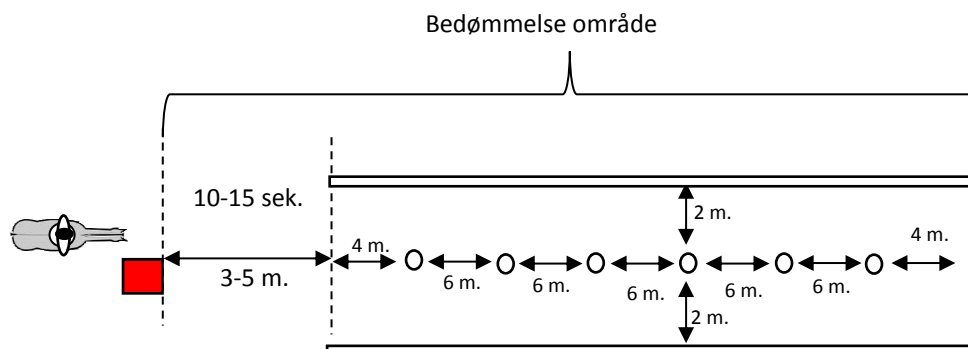
Materiale:

1 rød markering
1 nummerskilt
6 slalom pinde/tønder + (yoghurtbæger og tennisbold)
Markering af siderne

Gangart:

Skridt -3
Trav/tölt +0
Galop +3

Opbygning: Tønderne/slalomspindene stilles op som vist på skitsen. Afstand mellem tønderne/slalomspindene 6 meter. Bredde 4 meter, 2 meter til hver side. Startport sættes 4 meter før første slalomspind/tønde. Hvis der bruges tønder, skal der sættes en seismograf (yoghurtbæger + tennisbold) på hver tønde.



Parkour nr. 11 – Rid under vasketøj



Ud



Ind



Opgavens udførelse:

Ride under vasketøjet uden hesten tøver. Den oprindeligt valgte gangart skal holdes. Hvis hesten falder ud af gangarten, skal rytter forsøge at få hesten i den oprindelig valgte gangart indenfor max 3-5 trin, ellers gives der efter laveste viste gangart.

Opgavens formål:

Vise, at hest og rytter kan forcere opgaven og stole på hinanden.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

1 rød markering

1 nummerskilt

Snor, reb, tyndt plastikrør eller bambus pind til at "hænge" vasketøj på.

To solide stolper eller træer til at hænge vasketøjssnoren på. Tøjklemmer til at hænge tøjet op med.

Gangart:

Skridt -3

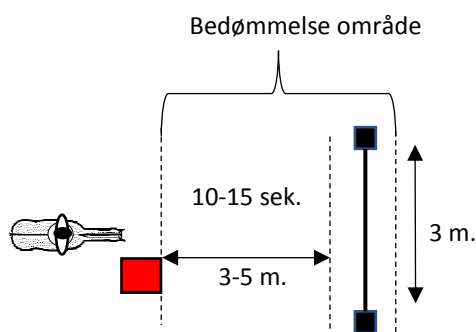
Trav/tölt +0

Galop +3

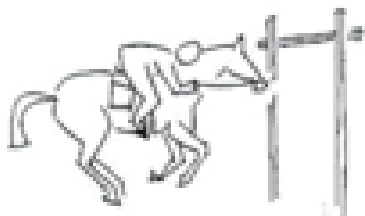
Opbygning:

En vasketøjssnor med 4-6 stykker tøj af forskellig art. Skal placeres i ca. 2.50 meters højde, højden er ens for alle.

Bredde ca. 3 meter. Materialet skal kunne falde ned hvis en rytter eller hest hænger fast. Hele konstruktionen skal være meget stabil



Parkour nr. 12. A+B+C – Grene på tværs



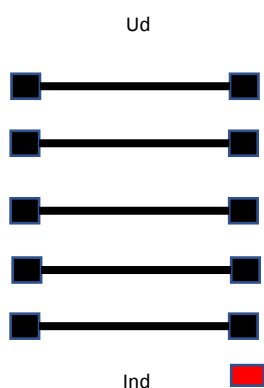
Opgavens udførelse:

Ride under en serie af 3-5 "grene". Den oprindeligt valgte gangart skal holdes. Hvis hesten falder ud af gangarten, skal rytter forsøge at få hesten i den oprindelig valgte gangart indenfor max 3-5 trin, hvis det ikke lykkes, gives der point efter den laveste gangart, der vises.

Opgavens formål:

Bevægelighed i sadlen.

Bedømmelse: Se dommervejledning



Materiale:

1 rød markering
1 nummerskilt
holder til "grene" (eks. 6-10 støtter) 3-5 "grene"
(rundstok, bambus el. lign.)

Gangart:

Skridt	-3
Trav/tölt	+0
Galop	+3

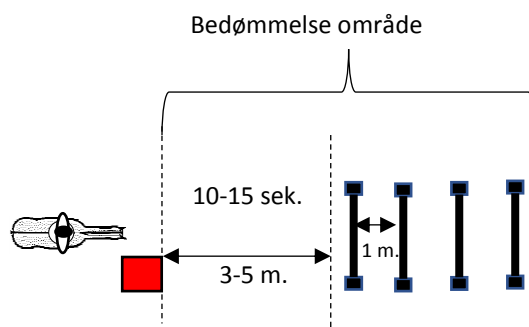
Opbygning:

En serie af 3 til 5 flytbare "grene" placeres med afstand på 1 meter mellem hver "gren", bredde min. 2 meter, "grene" skal let kunne falde ned.

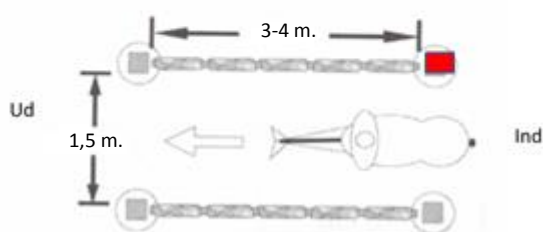
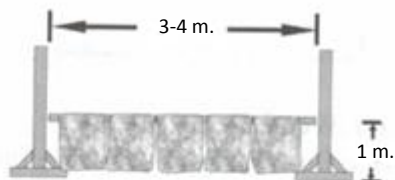
12A: min. 60 cm. Over stangmål el. samme højde til alle på 250 cm.

12B: min. 50 cm. Over stangmål.

12C: min. 40 cm. Over stangmål.



Parkour nr. 14 - Flagrestrækning



Opgavens udførelse:

Rid gennem øvelsen uden at hesten tøver. Den oprindelige valgte gangart skal holdes. Hvis hesten falder ud af gangarten, skal rytteren forsøge at få hesten i den oprindelige gangart indenfor max. 3-5 trin, ellers gives der efter laveste viste gangart.

Opgavens formål:

Afbalanceret tempo i forhold til opgavens krav. Hesten udviser tillid til opgavens krav.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

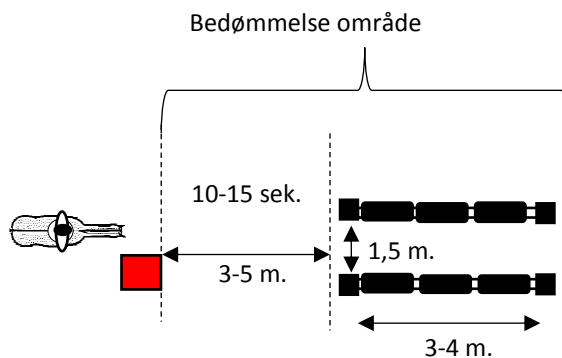
- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 4 støtter
- 2 bomme, længde 3-4 meter
- Plastik strimler, -poser eller -sække.

Gangart:

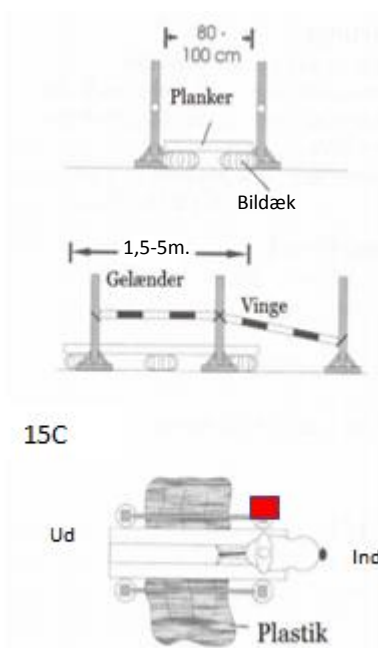
- | | |
|-----------|----|
| Skridt | -3 |
| Trav/tölt | +0 |
| Galop | +3 |

Opbygning:

Forhindringen bygges i henhold til skitsen. Bommen stikkes igennem sækkene, så de kan flagre frit. De må ikke sættes fast med tegnestifter eller lign. Ved stærk vind kan man også lægge hestedækner over bommene.



Parkour nr. 15. A+B+C - Bro



Opgavens udførelse:

Ride over broen i skridt.

Opgavens formål:

Lydighed og tillid, opmærksom, men ikke tøvende.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

1 rød markering

1 nummerskilt

Natur Bro eller bro med gulv af brædder eller træ-plade.

Gelænder (4 bomme og 6 støtter)

evt. sand.

Opbygning:

Broen lægges på jorden eller hæves ved at bruge paller eller bildæk. Der strøs sand på broen, hvis det regner eller er vådt. Der kan også bruges en rigtig bro i naturen, hvis man har adgang til sådan en. Ved bro i naturen skal der være gelænder i begge sider.

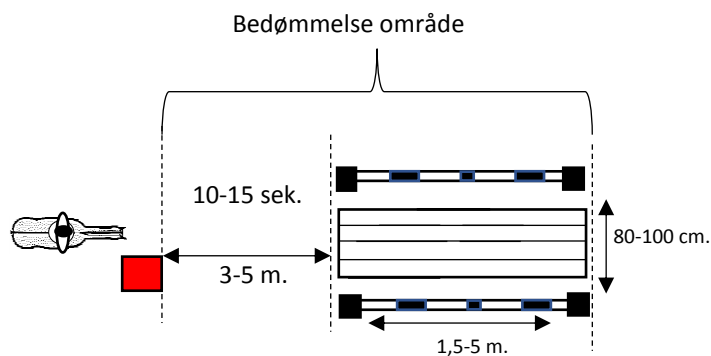
Bredde: 80-100 cm.

Længde: 1,5-5 meter

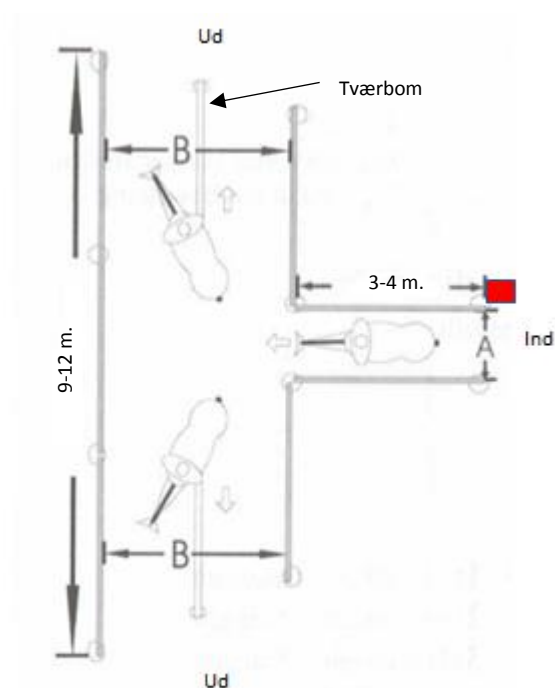
15A: Med både vinger og gelænder.

15B: Uden vinger, med gelænder i minimum 1 af siderne.

15C: Over plastik (el. vandløb, grøft el. lign.) uden vinger, med gelænder i minimum 1 af siderne.



Parkour nr. 16. A+B+C – Passér på tværs



Opgavens udførelse:

Rid ind i skridt, schenkelvigning frit til højre eller venstre.
Tydelig overtrædning skal vises (max. 45 grader)

Opgavens formål:

Præcis schenkelvigning.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 7 bomme + 10 mursten eller spande (til 16A+B)
- 9 bomme + 14 mursten eller spande (til 16C)

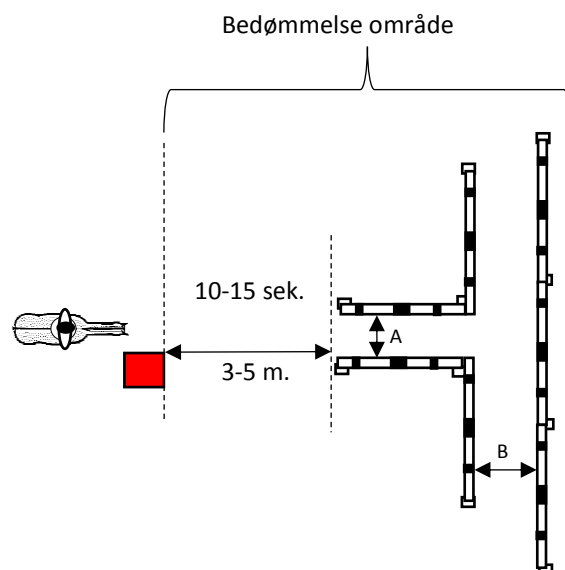
Opbygning:

Bommene lægges på stenene i henhold til skitsen.

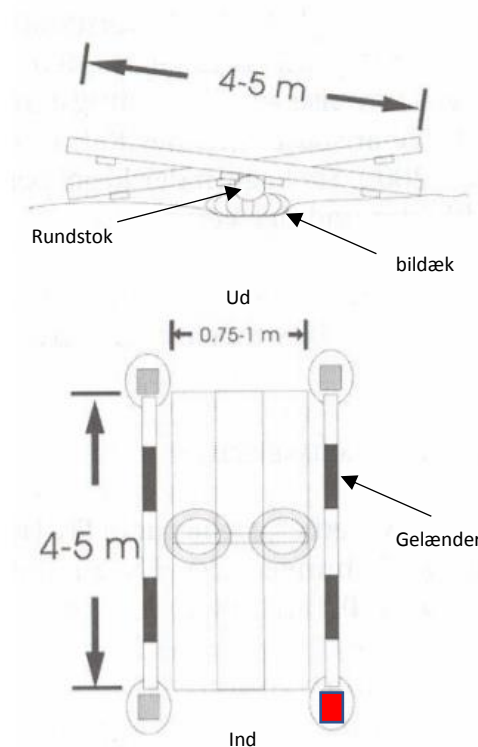
16A: A = 1 meter B = 2 meter

16B: A = 0,80 meter B = 1,50 meter

16C: A = 0,80 meter B = 2 meter + tværbomme. Tværbommen på sten i midten, så hesten laver schenkelvigning over bommen.



Parkour nr. 17. A+B+C - Vippe



Opgavens udførelse:

17A+B: Rid over vippen

17C: som A + B, til forhoven igen står på jorden, rid så baglæns tilbage.

Opgavens formål:

Hestens tillid til rytteren

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

1 rød markering

1 nummerskilt.

Heste vippe eller vippe lavet af planker B 75-100cm.

L 4-5 meter, 1 rundstok L 1m, Ø 15 cm

2 bildæk

Gelænder + vinger (4 støtter + 2-4 bomme)

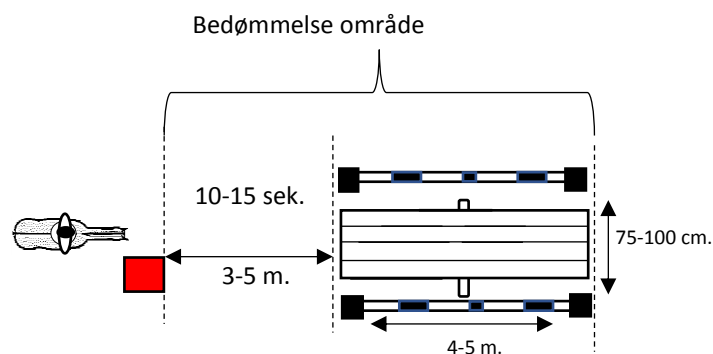
Opbygning:

Vippen lægges på lige underlag, rundstokken må ikke synke for dybt i (ellers ingen vippeeffekt) Bildæk under tværstolpen forhindrer, at den synker ned i bunden. Rundstokken fastgøres på midten af vippen, så den altid vipper til en af siderne.

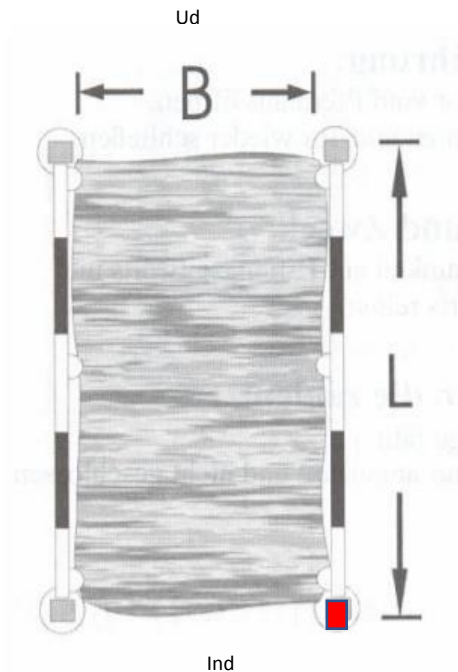
17A: Med både vinger og gelænder.

17B: Uden vinger, med gelænder.

17C: uden vinger, uden gelænder.



Parkour nr. 18. A+B+C - Vandpyt



Opgavens udførelse:

Rid over "vandpytten" i skridt

Opgavens formål:

Tillid og mod, om muligt uden at tøve, ikke springe eller fare over.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

1 rød markering

1 nummerskilt

2 bomme + 4 støtter.

Naturligt vandløb, vandpyt eller tyk plastikpresenning.

Sten eller spande m. sand eller vand.

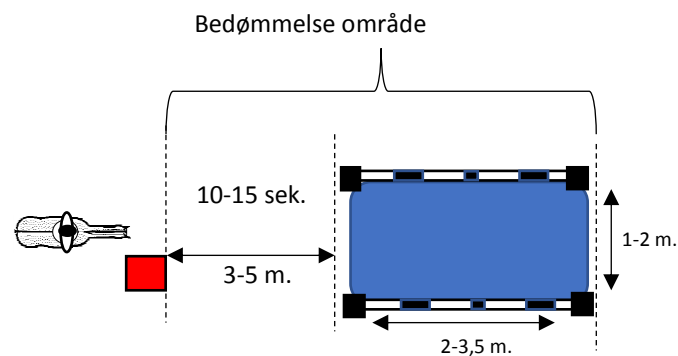
Opbygning:

Læg plastikken glat på jorden. Plastikken fastgøres i siderne med sten eller spande fyldt med sand eller vand. Vinger skal være ca. 1 meter høje. Ved brug af naturligt vandløb, kan gelænder og vinger undlades.

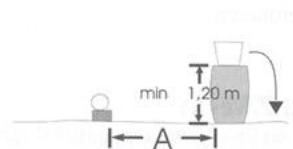
18A: Længde 2 meter, bredde 2 meter. Med gelænder og vinger

18B: Længde 2 meter, bredde 1,50 meter. Med gelænder, uden vinger.

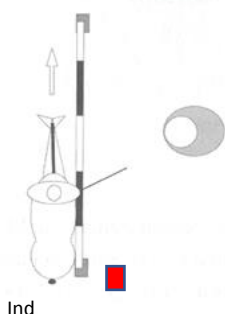
18C: Længde 3,5 meter, bredde 1 meter. Med gelænder, uden vinger



Parkour nr. 20. A+B+C - Nedslag



Ud



Ind

Opgavens udførelse:

I det man rider forbi, slås spanden ned med pishen. Hesten må ikke træde over bommen. Hvis man taber pishen, samler dommeren den op, dette trækker ned, jævnfør dommervejledning. Anden gang den falder ned, får rytteren tildelt 0 point i denne øvelse. Husk en pisk (max. 75 cm). Den oprindelige gangart skal holdes. Hvis hesten falder ud af gangarten skal rytteren forsøge at få hesten i den oprindelige gangart indenfor max.3-5 trin, ellers gives der points efter laveste viste gangart.

Opgavens formål:

Ridning med en hånd, træfsikkerhed og bevægelighed i sadlen.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 1 bom 3 meter lang
- 1 tønne eller lign.
- 1 spand
- 2 mursten
- 1 pisk, max. 75 cm lang.

Gangart:

- Skridt -3
- Trav/tölt +0
- Galop +3

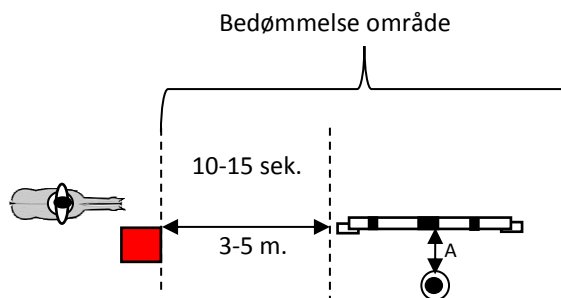
Opbygning:

Forhindringen bygges op i henhold til skitsen. Bommen lægges på stenene.

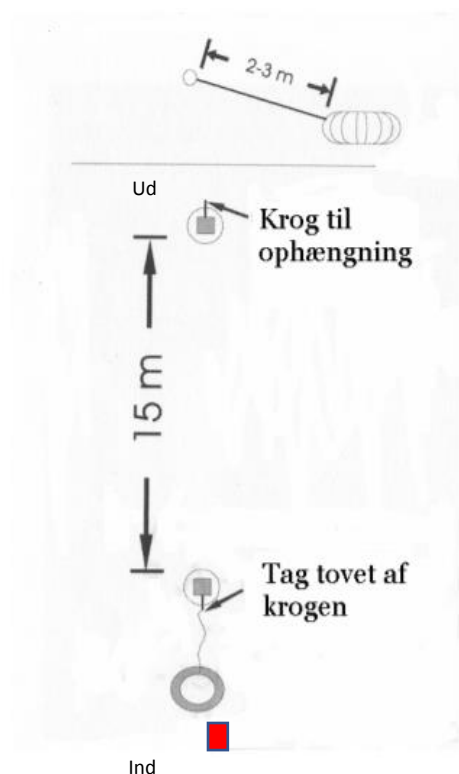
20A: A=30cm

20B: A=50cm

20C: A=70cm



Parkour nr. 21 - Bugsering



Opgavens udførelse:

Tovet tages fra den første støtte og trækkes til den næste støtte med tøjlerne i en hånd. Tovet hænges på plads på krogen. Hvis rytteren taber tovet, samler dommeren tovet op og rækker det til rytteren, som rider videre. Dette trækker ned, jævnfør dommervejledning. Anden gang tovet tabes, tildeles rytteren 0 point for denne forhindring.

Opgavens formål:

Hestens tillid og ridning med tøjlerne i en hånd.

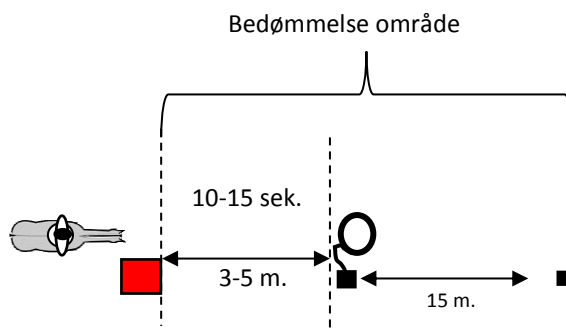
Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

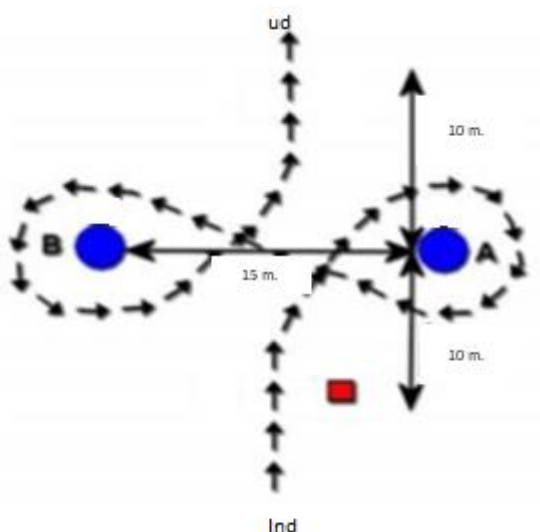
- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 1 bildæk el. en dunk med vand
- 1 tov, ca. 3 meter langt
- 2 støtter

Opbygning:

Støtterne stilles med en afstand på ca. 15 meter. Krogene sættes fast i en højde af ca. 1,50 meter og rebenden hænges, så rytteren let kan tage tovet. Tovet sættes fast i dækket/ dunk med vand.



Parkour nr. 22 – Ottetal med en hånd



Opgavens udførelse:

Ottetals-figur rides med brug af én hånd, uden at røre tønderne og i henhold til den angivne rute. Den oprindeligt valgte gangart skal holdes, hvis hesten falder ud af gangarten, skal rytter forsøge at få hesten i den oprindelig valgte gangart indenfor max 3-5 trin, ellers gives der efter den laveste viste gangart. Hvis der rides med pisk i den frie hånd, må den ikke røre hesten.

Opgavens formål:

At kunne styre hesten med sæde og schenkler.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

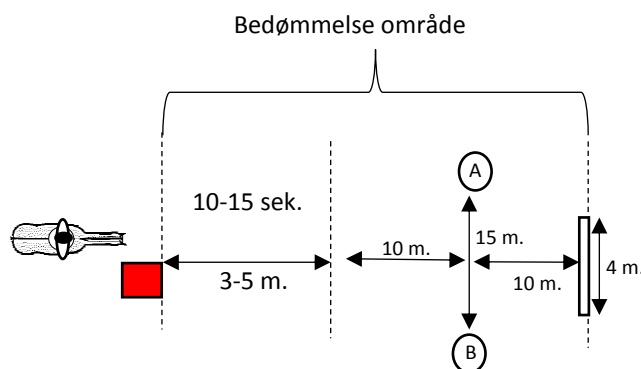
1 rød markering
1 nummerskilt
2 tønder.
Bogstaverne A og B
savsmuld, kalk el. lignede til markering af udgang

Gangart:

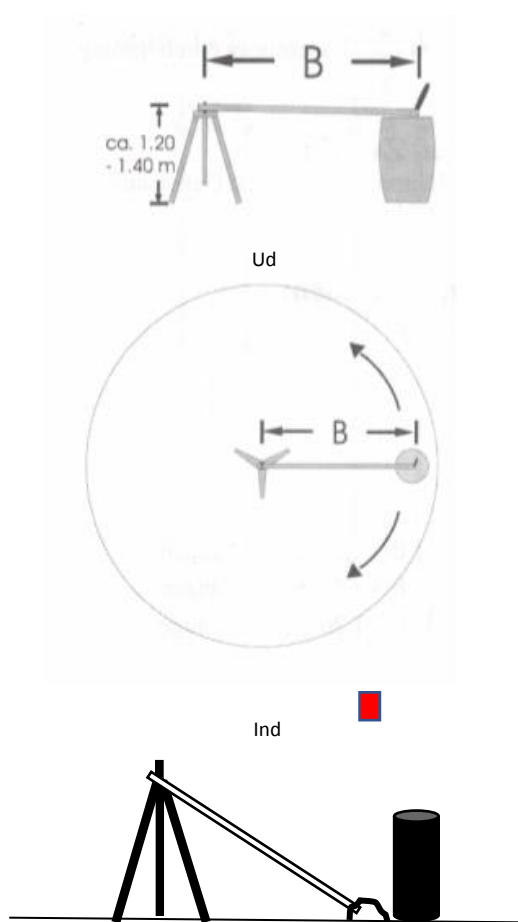
Skridt -3
Trav/tölt +0
Galop +3

Opbygning:

2 tønder med 15 meters afstand, "Indgang" og "udgang" skal være 10 meter fra tøndernes linje. Marker udgangen med savsmuld, kalk el. lignede (ca. 4 meter bred). Banedesigneren/overdommeren bestemmer hvilken tønde der skal rides rundt om først.



Parkour nr. 23. A+B+C - Mølle



Opgavens udførelse:

Tovet tages i hånden og der rides en gang højre eller venstre om. Hvis listen falder ned, rækker dommeren den til rytteren. Dette trækker ned, jævner dommervejledning. Anden gang listen falder ned, får rytteren tildelt 0 points for denne forhindring.

Opgavens formål:

At ride en volte med en hånd.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 1 mølle

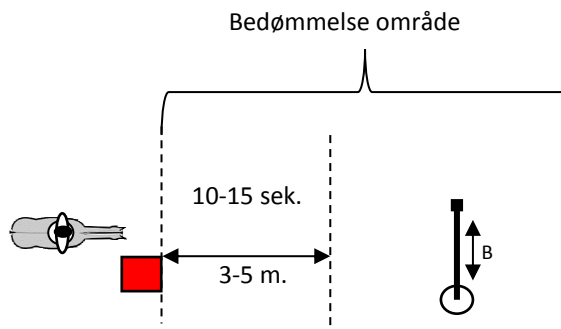
Opbygning:

Møllen stilles op i henhold til skitsen. Trebenet skal stå sikkert og må ikke kunne vælte. Listen skal være fastgjort, så enden kan falde til jorden, hvis den tabes. Tov el. lign. Ca. 50 cm langt. Ingen løkke (fare for at hænge fast)

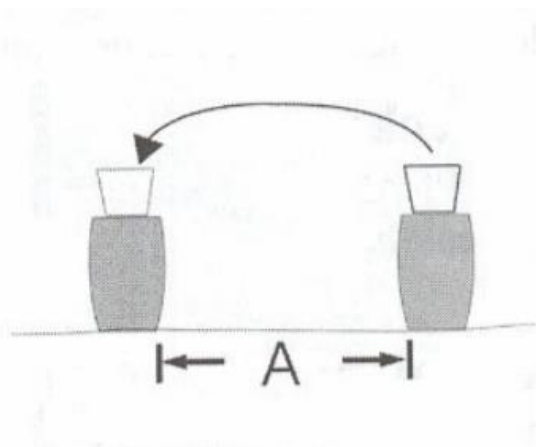
23A: B=1,50 meter

23B: B= 1,20 meter

23C: B= 1,20 meter, højre og venstre om.



Parkour nr. 24. A+B+C - Flytning



Opgavens udførelse:

Rid ind mellem tønderne og flyt spanden fra den ene tønde til den anden. Hvis spanden falder ned, sætter dommeren den på plads igen. Dette trækker ned, jævnfør dommervejledning. Anden gang spanden falder ned, får rytteren tildelt 0 point i denne forhindring.

Opgavens formål:

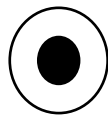
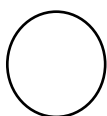
Parade, roligt stående hest.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 2 tønder, mindst 80 cm høje.
- 1 spand uden hank.

Ud



Ind



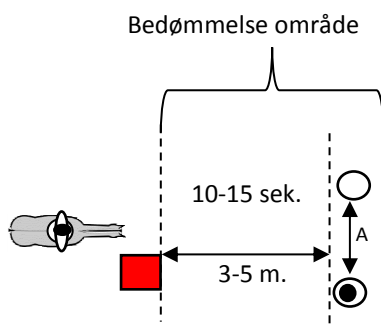
Opbygning:

Tønderne stilles op i henhold til skitsen, og spanden stilles på den ene tønde.

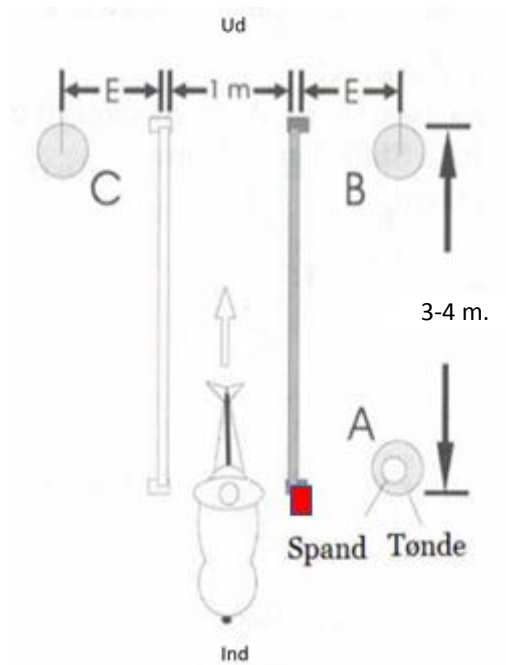
24A: A = 1 meter

24B: A = 1,20meter

24C: A = 1,50 meter



Parkour nr. 25. A+B+C – Tag med



Opgavens udførelse:

I det man rider forbi, flyttes spanden fra A til B.

25C: fra A til C

Hvis spanden falder ned, samler dommeren den op, dette trækker ned, jævnfør dommervejledning.

Anden gang den falder ned, får rytteren tildelt 0 point i denne øvelse.

Opgavens formål:

Ride med en hånd.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 2 tønder, mindst 80 cm høje.
- 1 spand
- 1-2 bomme
- 2-4 mursten

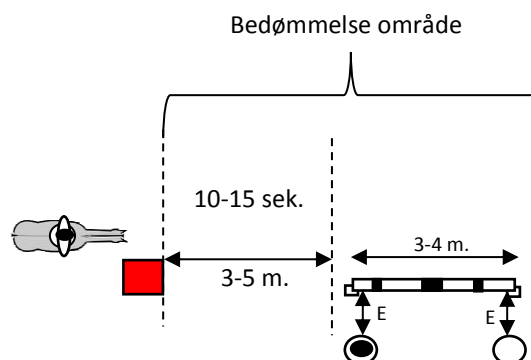
Opbygning:

Tønderne stilles op i henhold til skitsen. Bommen lægges på stenene. I 25.A+B kan man nøjes med 1 bom på sten.

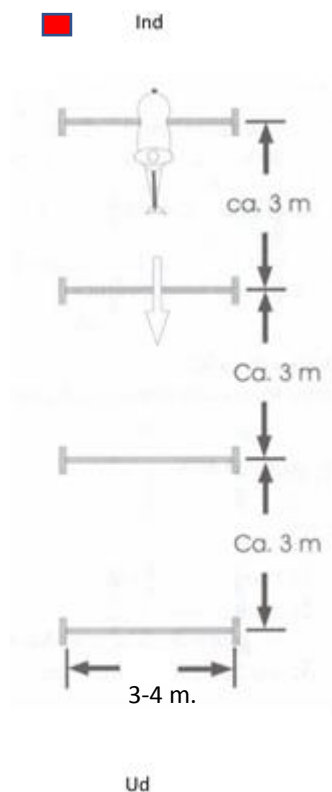
25.A: E=40 cm

25.B: E= 50 cm

25.C: E= 50 cm



Parkour nr. 28. A+B+C – Kaninhop



Opgavens udførelse:

***HUSK sikkerhedsvest er obligatorisk til og med hele det år, hvori man fylder 18 år.**
spring over forhindringerne i galop

Opgavens formål:

Springene passeres uden tøven

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

1 rød markering
1 nummerskilt
2-4 cavaletti (ca. 40 cm høje og 3-4 meter lange)

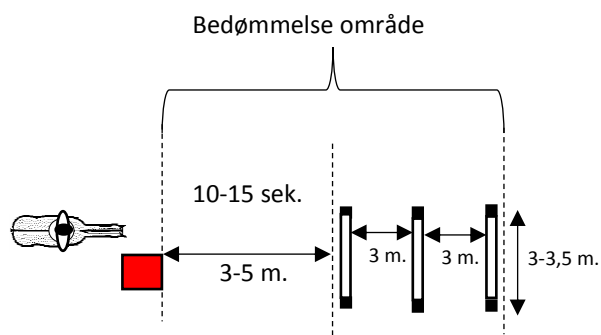
Opbygning:

Cavaletti stilles i henhold til skitsen. Afstand skal måles nøjagtigt ud. Ingen vinger. Cavaletti kan evt. laves af forhindringer med støtter og bomme. Højde ca. 40 cm

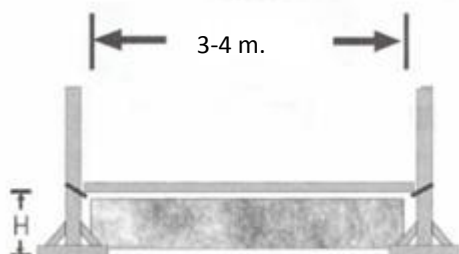
28A: 2 cavaletti

28B: 3 cavaletti

28C: 4 cavaletti



Parkour nr. 29. A+B+C - Spring



Ud



Ind



Opgavens udførelse:

***HUSK sikkerhedsvest er obligatorisk til og med hele det år, hvori man fylder 18 år**
Spring over forhindringen i trav eller galop.

Opgavens formål:

Hestens lydighed og springevne.

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

1 rød markering
1 nummerskilt.
2 støtter.
1-2 bomme.
Fyld (halmballer, stakit eller lign.)

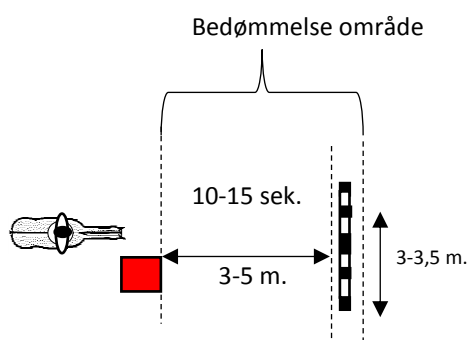
Opbygning:

Springet bygges op. Bommen skal kunne falde ned. Om muligt tæt fyld under, gerne naturmateriale.

29A: H = 40 cm

29B: H = 50 cm

29C: H = 60 cm



FORHINDRINGER TIL PARKOUR

Nummer	Forhindring	Tilladt i afdeling		Gangartsøvelser	Bemærkning
		Afd. A	Afd. B		
P 1A+B+C	Smalt pas	A og B udgave	X	x	
P 2A+B+C	Hulvej	X	X	x	
P 3A+B+C	Kryds	A og B udgave	X		
P 4A+B+C	Labyrint	A og B udgave	X		
P 5A+B+C	Overgang	A og B udgave	X		
P 6A+B+C	Huller i vejen	A og B udgave	X		
P 7	Slalom	X	X	x	
P 8A+B+C	Vendeplads	A og B udgave	X		
P 9A+B+C	læskærm	A og B udgave	X		
P 10	Stilstand til hest	X	X		
P 11	Rid under vasketøj	X	X	x	Rid under
P 12A+B+C	Grene på tværs	X	X	x	Rid under
P 13	Opsidning	X	X		
P 14	Flagrestækning	X	X	x	
P 15A+B+C	Bro	A udgave	X		
P 16A+B+C	Passer på tværs		X		
P 17A+B+C	Vippe	A udgave	X		
P 18A+B+C	Vandpyt	A udgave	X		
P 19A+B+C	Vending		X		
P 20A+B+C	Nedslag	A udgave	X	x	Rid med en hånd
P 21	Bugsering		X		Rid med en hånd
P 22	Ottetal med en hånd		X	x	Rid med en hånd
P 23A+B+C	Møllen	A udgave	X		Rid med en hånd
P 24A+B+C	Flytning	A udgave	X		Rid med en hånd
P 25A+B+C	Tag med	A udgave	X		Rid med en hånd
P 26A+B+C	Blindgyde	A udgave	X		Rid med en hånd
P 27A+B+C	Markled		X		Rid med en hånd
P 28A+B+C	Kaninhop		X		Spring
P 29A+B+C	Spring	A udgave	X		Spring
P 30A+B+C	Nåleøjet		X		Spring
P 31A+B+C	Trav på tværs	A udgave	X		Spring
P 32	Skridt test	A udgave	X		
P 33	Trav test	A udgave	X		
P 34	Galop test		X		
P 35	Rid grøft		X		Naturforhindring
P 36	Rid ned ad bakke		X		Naturforhindring
P 37	Rid op ad bakke		X		Naturforhindring

X= alle varianter er tilladt

Man må gerne have f.eks. 2 A, 2B og 2C med

Bedømmelse af Parkour og Miljø



Der gives karakterer (points) fra 0-10 for hver forhindring i henhold til nedenstående bedømmelsesskema. Karakteren i hver linje er den højeste karakter, man kan opnå, hvis en af bemærkningerne i linjen er gældende. Er flere bemærkninger gældende, gives en eller flere karakterer lavere.

I Parkour kan gangartsforhindringerne- (se skema over forhindringer) give op til 13 point.

Ekvipagen skal påbegynde hver forhindring indenfor 10-15 sekunder. Tiden vurderes af dommeren. Overskrides tiden, gives der 0 point for den pågældende forhindring, og ekipagen sendes videre til næste forhindring, men ekipagen udgår IKKE.

	Rytteren/hesteføreren	Hesten	Hændelser	
Udmærket	Ingen synlig indvirkning. M: Korrekt mønstring, tydelig bue på tøjle/træktov.	Udfører øvelsen energisk, tillidsfuldt og flydende.		10
Meget godt	Næppe synlig indvirkning. M: Korrekt mønstring, tydelig bue på tøjle/træktov.	Udfører øvelsen friskt, tillidsfuldt og flydende.		9
Godt	Indvirkning næppe nødvendig. M: Korrekt mønstring, tydelig bue på tøjle/træktov.	Udviser ubetydelig usikkerhed, kigger lidt, men går frisk frem.		8
Temmelig godt	Kun lidt indvirkning. M: Pæn mønstring.	Ubetydelig spænding /usikkerhed, tøver lidt. Alligevel temmelig lydig og villig. Lidt sløv.		7
Tilfredsstillende	Indvirkning er nogle gange synlig. Får hjælp til opsamling af rekvisit. M: hesten vendes den forkerte vej. Gør øvelsen lettere for hesten. Udstyr snoet el. drejet. Giver slip på materiel, der skal holdes fast. Bærer ikke sikkerhedsvest ved springning. P: Følger ikke hestens bevægelser.	Noget spændt, men villig til samarbejde og ret lydig. Står ikke stille. Hestens hove berører en markering. Hesten flytter hov før tid. Går ikke over/gennem forhindring som beskrevet. Springer, hvor den skal gå.	En bom/bold/spand/støtte falder ned/væltet. Kegle/spand/tønde forskubbes. Tønde/balje vælter. Materiel slippes før tid eller efterlades ikke som beskrevet. Overgang forkert sted. En bom falder ned.	6
Tilstrækkeligt	Indvirkning er flere gange nødvendig og synlig. M: Tøjlen strammes.	Synlige spændinger/modvillighed. Opgaven udføres ikke helt villigt.	Hesten stopper op. Trækkeren kommer foran hesten. Forkert gangart/hesten falder ud af gangarten.	5
Mangelfuldt	Tydelig og energisk indvirkning er nødvendig. Høje opfordringer.	Tydelige spændinger / hesten modvillig.	Hesten træder udenfor markeret bane. 2 bomme falder ned.	4
Temmelig dårligt	Voldsom indvirkning.	Anspændt / bliver forskrækket / modvillig.	Opgaven udføres ikke i første forsøg.	3
Dårligt	Voldsom indvirkning.	Hele tiden anspændt og bange / modvillig.	Opgaven kræver flere forsøg. Hesten falder ud af gangarten flere gange.	2
Meget dårligt	Voldsom indvirkning.	Vedvarende modvillig.	Opgaven udføres kun delvist.	1
Ikke vist	Voldsom indvirkning. Får hjælp til opsamling af rekvisit 2.gang. Falder af.	Vedvarende modvillig / hysterisk. Hesten slipper løs.	Opgaven ikke udført. Forhindringen glemt eller sprunget over. Ekipagen går forkert ud/ind af forhindringen. 3 eller flere bomme falder ned.	0