

## Zkouškový řád a závodní řád Parkour Academy Plzeň

Dle čl. 6 odst. 3 Vnitřního řádu Parkour Academy Plzeň je Zkouškový a závodní řád Parkour Academy Plzeň nedílnou přílohou tohoto řádu.

### Zkoušky

Zkoušky se konají samostatně pro každou tréninkovou skupinu – BASIC (děti), LIGHT (mladší žáci), DRILL (starší žáci), HARDCORE (junioři), MASTER (senioři). V rámci každé skupiny dochází ještě k rozdělení na dva výkonnostní stupně – první a druhý. K absolvování zkoušky na konkrétní výkonnostní stupeň musí každý zájemce z příslušné skupiny předvést níže specifikované povinné parkourové techniky a musí mít předem i doporučení svého trenéra.

Zkoušky se konají zpravidla jednou za kalendářní rok (většinou na konci školního roku).

Termín zkoušek a místo konání zkoušek se vyhledává zpravidla 1 měsíc dopředu.

Po úspěšném absolvování zkoušky obdrží zkoušený silikonový barevně odlišený pásek na ruku a zápis do kartičky člena klubu Parkour Academy Plzeň, kterou si musí každý zkoušený ke zkoušce přinést (popř. si o kartičku musí včas u svého trenéra zažádat).

Zkouška je zpravidla veřejná. Zkoušený nastupuje v upraveném a čistém sportovním oděvu a v obutí odpovídajícím místu, kde se zkouška vykonává (např. sálová sportovní obuv vhodná pro pohyb ve sportovním sále). Začátek a konec zkoušky je pro všechny zkoušené společný a má slavnostní ráz.

Při zkoušce je kladen důraz především na bezpečnost a na správné provedení technik dle požadavků zkouškového řádu. Zkoušený musí plně respektovat pokyny a příkazy zkoušejícího.

Zkoušební komise je nejméně tříčlenná. Členem komise bývá zpravidla trenér konkrétní skupiny, vedoucí klubu Parkour Academy Plzeň, popř. určený pracovník pořádající organizace Akademie volnočasových a vzdělávacích aktivit, z. ú., a dále hlavní trenér Parkour Academy Plzeň, který komisi předsedá, popř. rozhodčí České gymnastické federace (dále jen ČGF).

Jednotlivé předváděné techniky se bodují samostatně. Zkoušený může za předvedenou techniku od jednotlivých členů komise získat body od **0** do **3** (tři je nejlepší), přičemž pro úspěšné absolvování zkoušky musí zkoušený nejméně od dvou zkoušejících obdržet alespoň **jeden** bod za každou předvedenou techniku. Jednotlivé udělené body se sčítají. Pokud zkoušený obdrží od dvou a více zkoušejících členů komise po provedení techniky 0 bodů, zkouška nemůže být úspěšně absolvována. Pro řádné absolvování zkoušky je nutné získat alespoň minimální celkový počet bodů. Zkouška je hodnocena slovy „splnil“, „nesplnil“, následně je proveden zápis do kartičky člena klubu Parkour Academy Plzeň. Zkoušku je možno opakovat v náhradním termínu určeném komisí. Slavnostní vyhlášení výsledků spojeným s předáváním pásků probíhá bezprostředně poté, co komise prohlásí zkoušky za ukončené a vyhodnocené.

---

## Zkoušky Basic, stupeň 1 – bílý pásek

1. Kotoul vpřed
2. Kotoul vzad
3. Hvězda (na libovolnou stranu)
4. Rozsah pohybu
5. Výskok na bednu
6. Precision jump

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**

## Zkoušky Basic, stupeň 2 – žlutý pásek

1. Two hand vault (na obě strany)
2. Speed step vault (na obě strany)
3. Drop landing (s dopadem na ruce)
4. Running precision jump
5. Balance (na nízkém railu)
6. Stojka s přechodem do kotoulu

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**

## Zkoušky Light, stupeň 1 – oranžový pásek

1. Stride (se zakončením do „préca“)
2. Lazy vault (na obě strany)
3. Speed vault (na obě strany)
4. Monkey vault
5. PK roll (na obě strany)
6. Rondát - přemet stranou s půlobratem, tedy s obratem o 90 stupňů

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**



AKADEMIE VOLNOČASOVÝCH  
A VZDĚLÁVACÍCH AKTIVIT

Akademie volnočasových a vzdělávacích aktivit, z. ú.

Skupova 4a, 301 00 Plzeň

IČO: 01442091

Tel.: 723 082 890

Email: [info@avva.cz](mailto:info@avva.cz)

---

## Zkoušky Light, stupeň 2 – červený pásek

1. Dive roll
2. Dash vault
3. Kong vault
4. Pop vault (na libovolnou odrazovou nohu)
5. Cat leap
6. Crane

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**

## Zkoušky Drill, stupeň 1 – zelený pásek

1. Turn vault (na obě strany)
2. Kash vault
3. Double kong
4. Laché to Precision Jump
5. Přemet vpřed
6. Wall climb

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**

## Zkoušky Drill, stupeň 2 – modrý pásek

1. Reverse vault
2. No contact vault
3. Side flip
4. Tic Tac s výlezem na zeď (climb up)
5. Palm spin
6. Přemet vzad

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**



AKADEMIE VOLNOČASOVÝCH  
A VZDĚLÁVACÍCH AKTIVIT

Akademie volnočasových a vzdělávacích aktivit, z. ú.

Skupova 4a, 301 00 Plzeň

IČO: 01442091

Tel.: 723 082 890

Email: [info@avva.cz](mailto:info@avva.cz)

---

## Zkoušky Hardcore, stupeň 1 – fialový pásek

1. Front flip
2. Back flip
3. Laché to Laché
4. Cat to cat
5. Underbar
6. Lazy spin

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**

## Zkoušky Hardcore, stupeň 2 – šedivý pásek

1. Layout back flip
2. B-kick
3. Gainer
4. Webster flip
5. Wall spin
6. Aerial (hvězda bez rukou)

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**

## Zkoušky Master, stupeň 1 – hnědý pásek

1. Underbar 360
2. Wall flip
3. Swing gainer
4. Frisbee
5. Kick The Moon
6. B-twist

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**

---

## Zkoušky Master, stupeň 2 – černý pásek

1. Rayden
2. Dyno
3. Palm drop
4. Brandy
5. Double Aerial Twist
6. Inward Sideflip

**Max. počet bodů: 18, min. počet bodů: 12**

## Závody

Závody se konají dle oficiálních pravidel pro parkour vydaných Českou gymnastickou federací, která jsou platná od ledna 2019. Sportovními disciplínami jsou – Speed-run, Freestyle.

**Speed-run (PKS)** je soutěžní disciplína, jejímž cílem je, dostat se efektivně v co nejkratším čase z místa A do místa B s využitím specifických parkourových prvků k překonání překážek (dráha 4x40 m, min. 10 překážek).

**Freestyle (PKF)** je soutěžní disciplína skládající se z běhu, kde je cílem, dostat se v časovém limitu 90 sekund z místa A do místa B s důrazem na styl, plynulost a dokonalém ovládní těla za pomoci specifických parkourových prvků k překonání překážek, akrobatických prvků ve specifických částech (zónách) běhu, aby byla ukázána tvořivost a dokonalé ovládní pohybu

Oficiální pohárové závody se konají několikrát ročně. Účast na pohárových závodech slouží i jako kvalifikační předpoklad pro účast závodníků na Mistrovství České republiky. Závodníci jsou na závodech rozdělováni do pěti věkových kategorií. Věkové kategorie se zcela shodují s jednotlivými tréninkovými skupinami Parkour Academy Plzeň – děti 6 – 8 let, mladší žáci 9 – 11 let, starší žáci 12 – 14 let, junioři 15 – 17 let, senioři 18 a více let. Závodí samostatně muži i ženy.

Účast závodníka na závodech je zcela dobrovolná. Člen klubu mladší 18 let musí mít předem zajištěný souhlas svého zákonného zástupce a zároveň musí mít předem i doporučení svého trenéra k účasti na závodech. Registraci závodníků na jednotlivé pohárové závody a na Mistrovství České republiky provádí vedoucí klubu elektronicky v systému GIS.

V Plzni dne 1. 7. 2020

Vyhotovil: Mgr. Roman Pešíř – vedoucí klubu

Schválil: Ing. Iva Pešířová - ředitelka