

## 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. For hvilke forhindringer der kan benyttes, kontakt [multi@rideforbund.dk](mailto:multi@rideforbund.dk)

**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.

### 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.

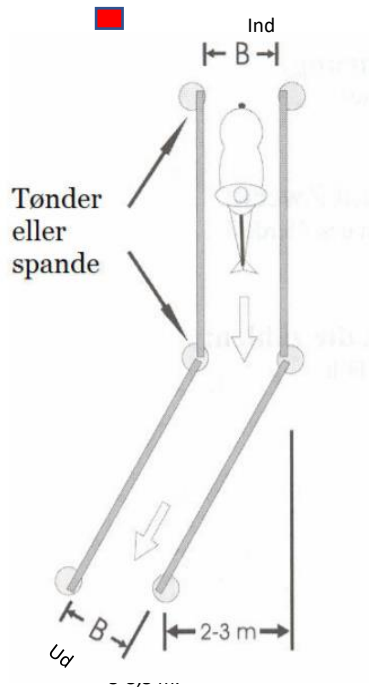


Der kan ikke gives under 0 points ved den enkelte forhindring

**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, værsgo og rid.

ALLE PARKOURØVELSER:

**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

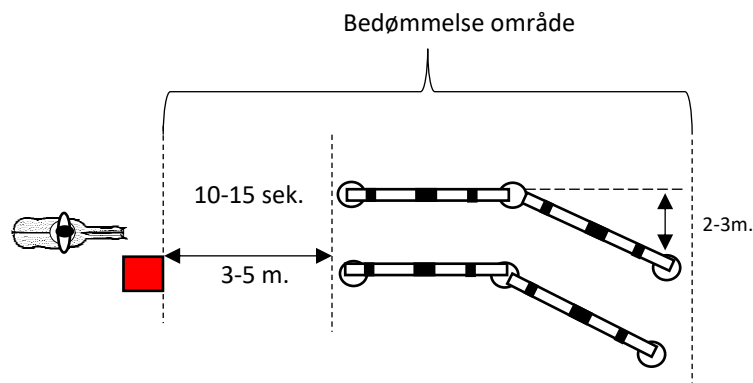
**Opbygning:**

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

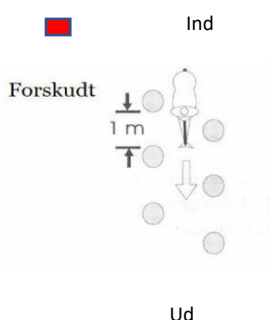
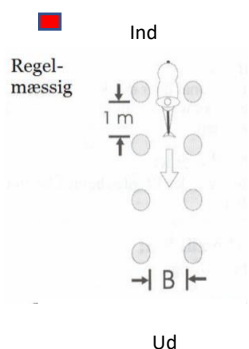
1.A: B = 90 cm på spande

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

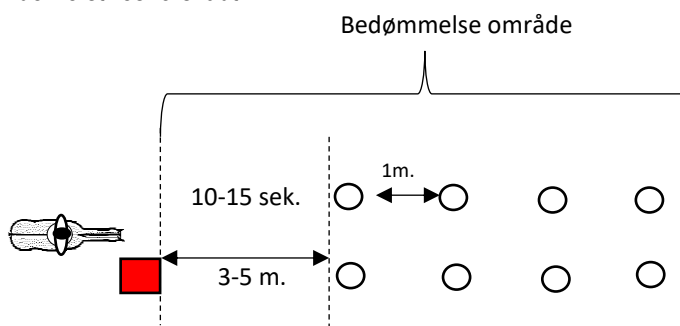
### Opbygning:

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

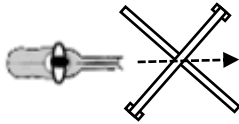
**2B:** 5 par tønder/kegler, B= 70cm, tønderne stilles på lige linie

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



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

3.A



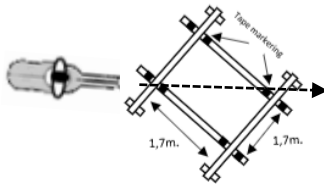
### Opgavens udførelse:

Rid i skidt diagonalt over krydset.

### Opgavens formål:

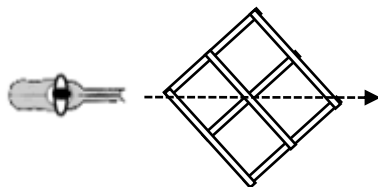
Hestens behændighed ved overtrædning.

3.B



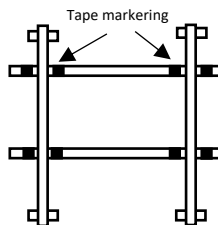
**Bedømmelse:** Se dommervejledning

3.C



### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 2-6 bomme, længde 3-4 meter
- 2-4 mursten



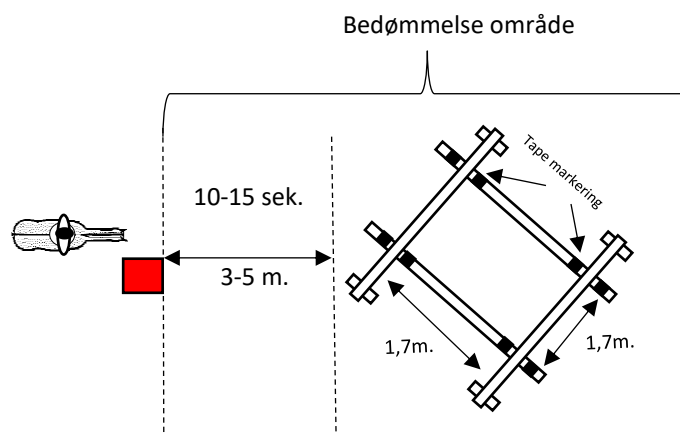
### Opbygning:

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

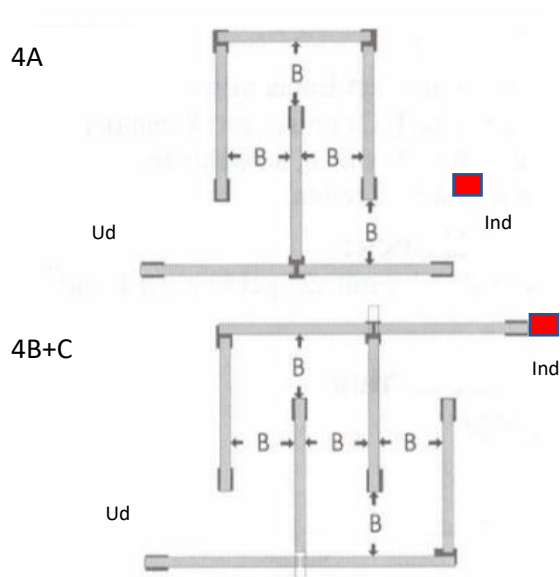
**3A:** 2 bomme + 2 sten, den øverste bom lægges på sten.

**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



## 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

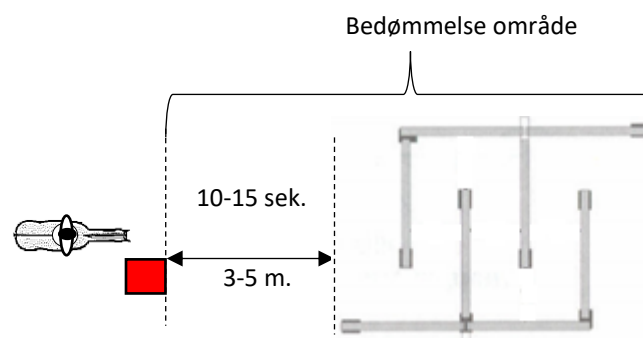
### Opbygning:

Bommene lægges på stenene i henhold til skitsen.

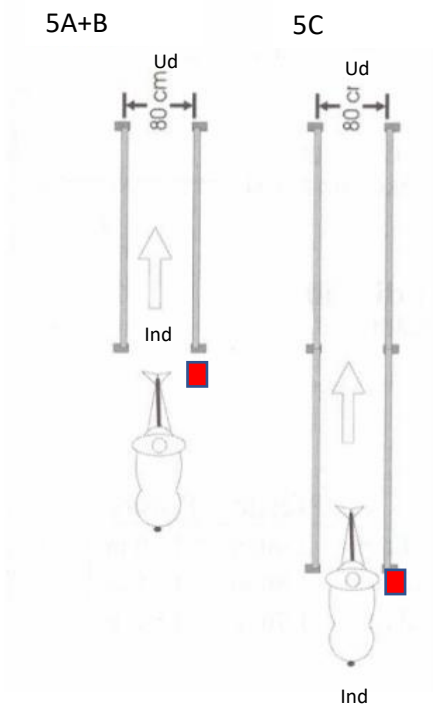
**4A:** Bredder = 1 meter, 3 buer

**4B:** Bredder = 1 meter, 4 buer

**4C:** Bredder = 90 cm, 4 buer



## Parkour nr. 5. A+B+C - Overgang



### Opgavens udførelse:

Vise den angivne overgang mellem bommene.

### Opgavens formål:

Lydig overgang uden at hesten viger ud til siden.

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 2-4 bomme, længde 3-4 meter
- 4-6 mursten

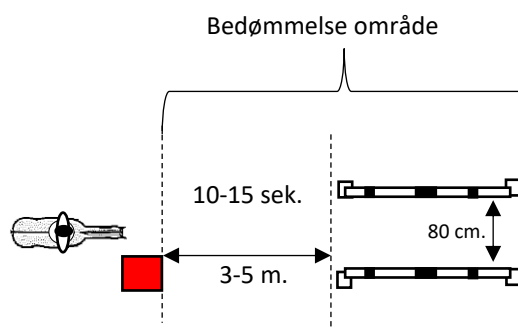
### Opbygning:

Opgaven placeres meningsfuldt på banen, f.eks. efter en "galopopgave" og foran en "travopgave". Byg den op i henhold til skitsen. Kan evt. også laves af lavt dressur hegn i stedet for bomme.

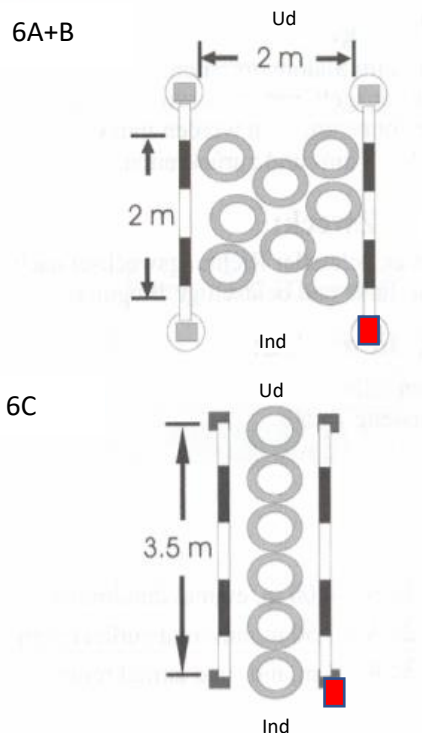
**5A:** fra trav til skridt, bredde 80 cm, længde = 3-4 meter (2 bomme)

**5B:** fra galop til trav, bredde 80 cm, længde = 3-4 meter (2 bomme)

**5C:** fra galop til trav, til skridt, bredde 80 cm, længde = 6-8 meter (4 bomme)



## 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

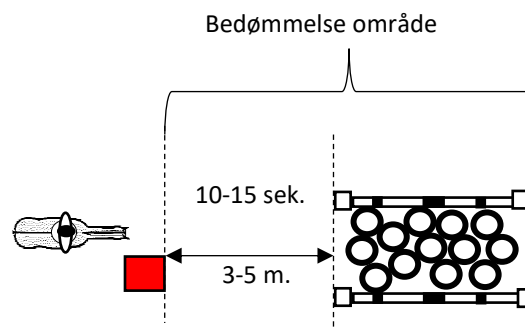
### Opbygning:

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

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

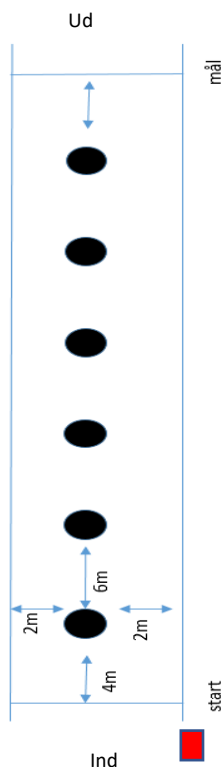
**6B:** 2 x 2 meter, med bomme til begrænsning. begrænsningsbommene lægges på mursten

**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/slalompindene 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

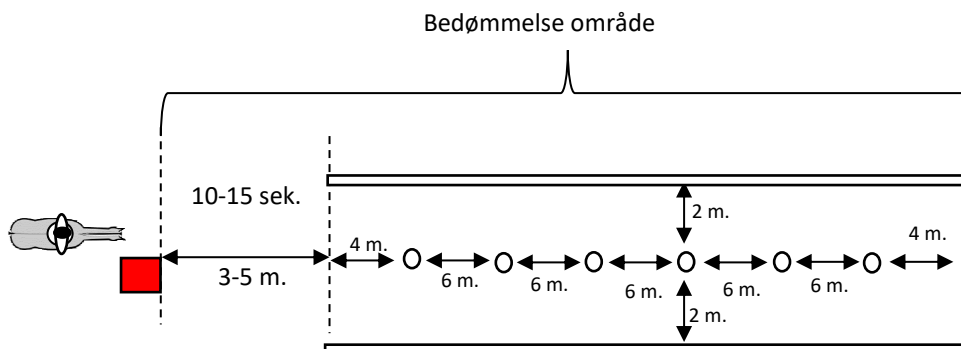
### Materiale:

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

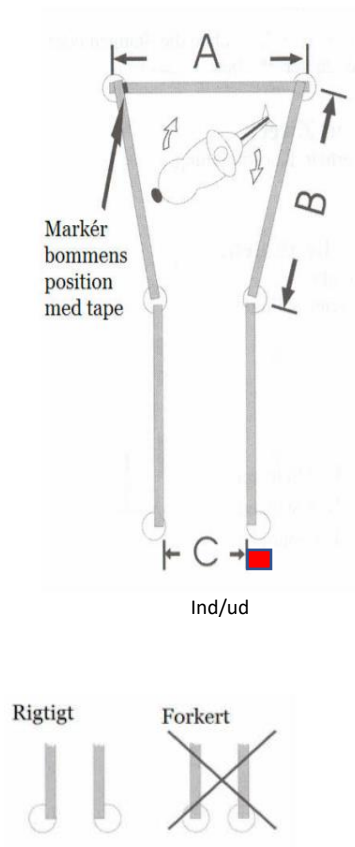
### Gangart:

- Skridt -3
- Trav/tölt +0
- Galop +3

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



## Parkour nr. 8. A+B+C - Vendeplads



### Opgavens udførelse:

Rid forlæns ind på pladsen, vend frit og rid forlæns ud igen.

### Opgavens formål:

Nøjagtig og kontrolleret 180 graders vending.

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 5 bomme
- 6 mursten
- 6 spande (til 8.C)

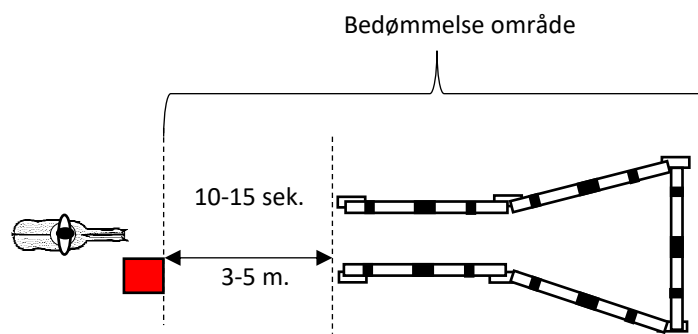
### Opbygning:

Bommene lægges i henhold til skitsen på stenene eller spandene. Lad ikke spandene rage ind i forhindringen.

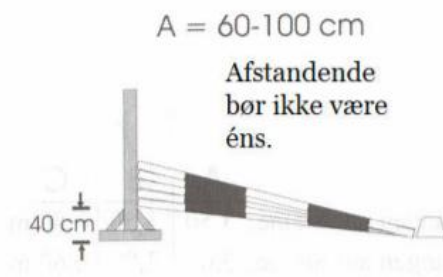
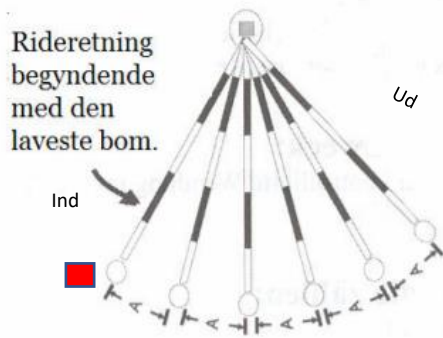
**8A:** Bom på sten, A= 3-3,5 meter, B= 3-3,5 meter, C= 0,8 meter

**8B:** Bom på sten, A= 3 meter, B= 3 meter, C= 0,6 meter

**8C:** Bom på spand, A= 2,5 meter, B= 3 meter, C= 0,5 meter



## Parkour nr. 9. A+B+C - Læskærm



### Opgavens udførelse:

Gennemridning i skridt uden at vælte eller forskubbe bomme og spande.

### Opgavens formål:

Hesten træder sikkert, koordination.

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 4-6 bomme, længde 3-4 meter
- 1 støtte
- 4-6 spande

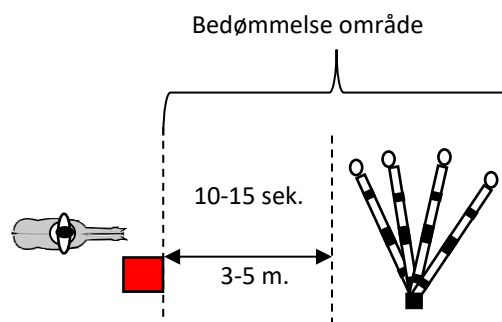
### Opbygning:

Støtten skal have holdere i en afstand, så bommene kan lægges så tæt som muligt. Den underste bom lægges først på. Spandene stilles tæt ved bommene. Bommene skal ligge løst, så de kan falde ned. Afstanden kan variere fra 60-100 cm.

**9A:** 4 bomme.

**9B:** 5 bomme.

**9C:** 6 bomme.



## Parkour nr. 10 – stilstand til hest



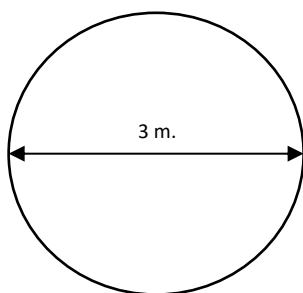
### Opgavens udførelse:

Rytteren rider hesten ind i cirklen. Rytteren har 10 sekunder til at placere hesten korrekt og slippe tøjlen, efter den første hov er sat i cirklen. Point-Tidtagningen starter, når rytteren har placeret tøjlen på hestens hals og sluppet tøjlen helt. Tidtagningen stoppes, når rytteren rører tøjlen, eller når hesten flytter en hov. Det er tilladt at bruge stemmen.

Hesten skal stå stille 10 sekunder inde i cirklen uden indvirkning fra rytterens side, hvis der skal opnås max. Point=10

Overskrides 10 sek. til at slippe tøjlen, tildeles rytteren -1 point pr. sek. der overskrides inden tøjlen slippes.

Ud



Ind



### Opgavens formål:

Vise, at hesten er lydige og rolig. Rytteren får 1 point pr. Sekund hesten er placeret inden for cirklen uden at rytteren rører tøjlen eller hesten bevæger sig.

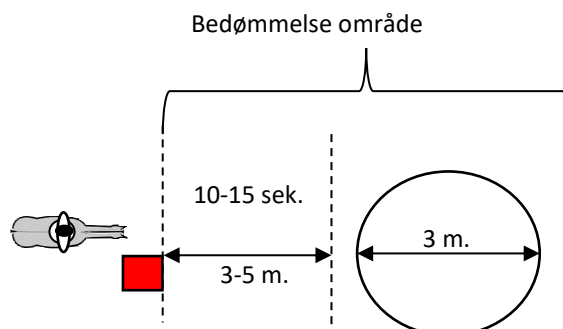
**Bedømmelse:** Se Opgavens udførelse

### Materiale:

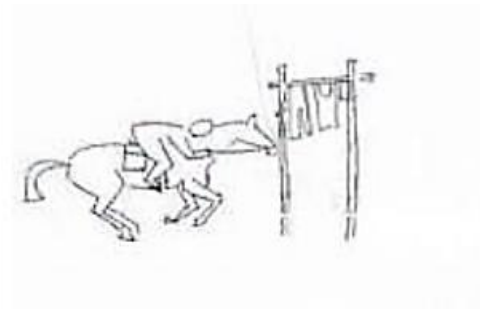
- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- Markeringsmateriale: kalk, sand eller lignende
- 2 stopure

### Opbygning:

Udføres på jævnt underlag i en cirkel med diameteren 3 meter. Cirklen er tegnet på jorden.



## 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 plastkrør 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

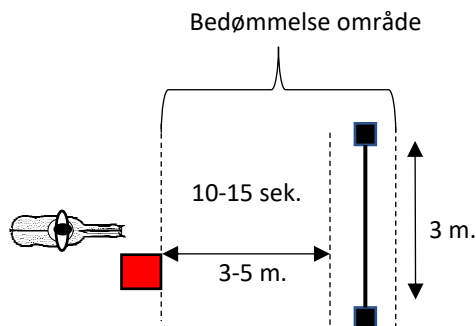
Trav/tölt +0

Galop +3

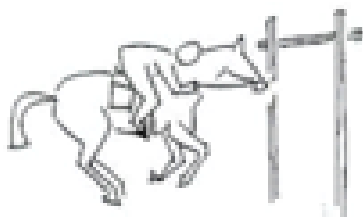
### Opbygning:

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 oprindeligt 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

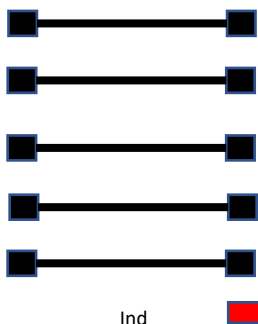
### Materiale:

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

Ud



Ind

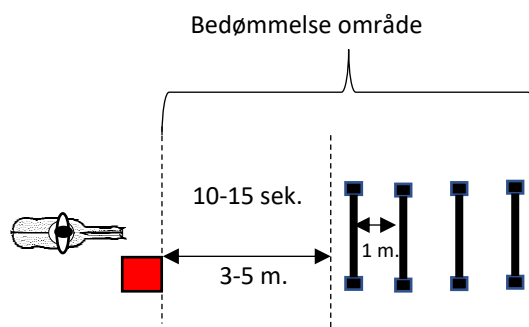
### Opbygning:

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.

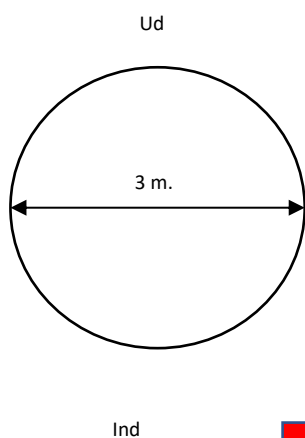
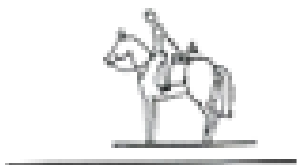
**12A:** min. 60 cm. Over stangmål el. samme højde til alle på 250 cm.

**12B:** min. 50 cm. Over stangmål.

**12C:** min. 40 cm. Over stangmål.



## Parkour nr. 13 - Opsidning



### Opgavens udførelse:

**\*Denne opgave må kun benyttes som opgave nr. 1 i Parkour Hesten** pareres i cirklen. Valgfrit om rytteren rider eller trækker hesten ind i cirklen. Opsidning foretages valgfrit fra højre eller venstre side. Det er tilladt, at rytteren springer op på hesten. I det øjeblik hesten har sat en hov i cirklen, har rytteren 30 sekunder til at sidde op. Når først rytteren påbegynder opsidningen, må hesten ikke flytte sig. Opsidningen er afsluttet når rytteren har en stigsøjle på hver fod. Stigsøjle(r) taget omvendt på trækker ned i bedømmelsen, jævnfør dommervejledning. Straf for overskridelse af tiden er 1 strafpoint pr. sekund. Det er tilladt at bruge en skammel til opsidning. Skamlen er placeret uden for cirklen. Rytteren skal selv hente skamlen

### Opgavens formål:

Vise ro hos både hest og rytter. Under rytterens opsidning, står hesten fuldstændig stille, mens rytteren udfører øvelsen med præcision.

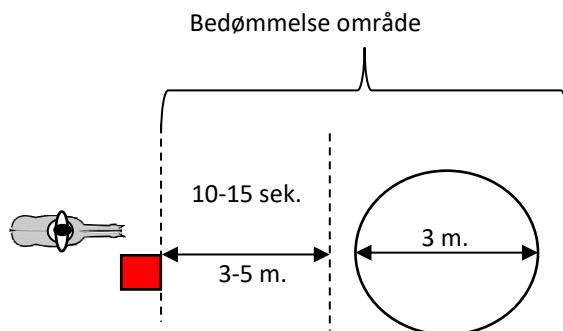
**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 1 markering på jorden: sand, kalk etc.
- 1 stopure
- skammel

### Opbygning:

Udføres på jævnt underlag i en cirkel med diameteren 3 meter. Cirklen er markeret på jorden. Det er tilladt at bruge en skammel til opsidning. Skamlen er placeret uden for cirklen, rytteren skal selv hente skamlen



## 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

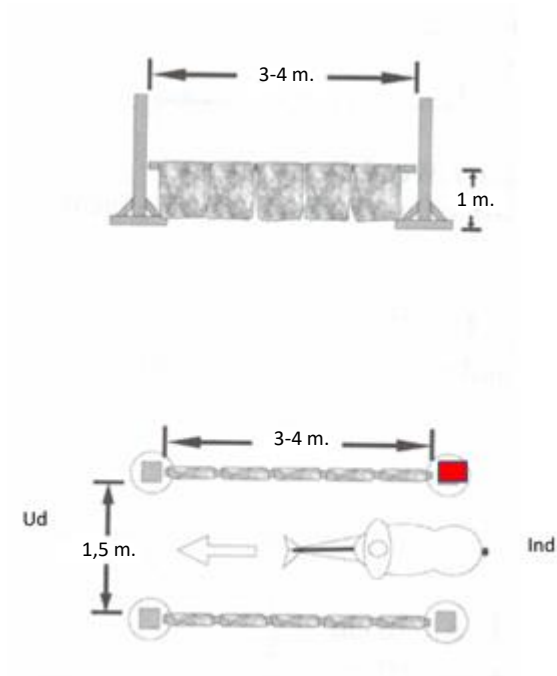
Plastik strimler, -poser eller -sække.

### Gangart:

Skridt -3

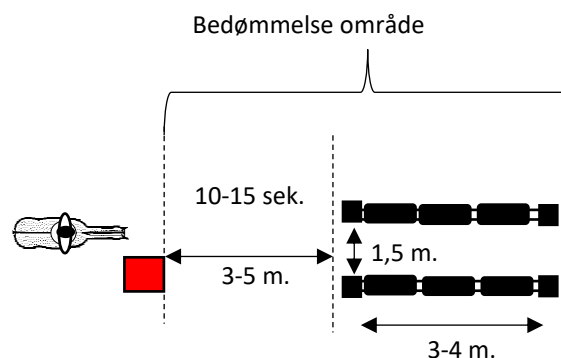
Trav/tölt +0

Galop +3



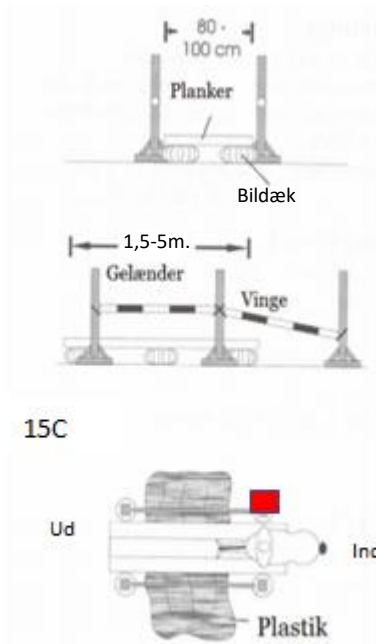
### Opbygning:

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:

Lydhed 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.

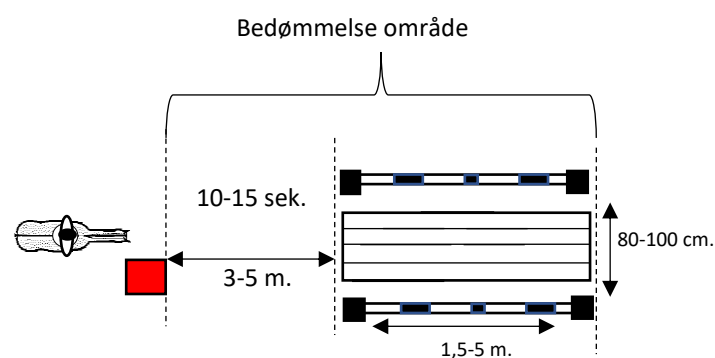
Bredde: 80-100 cm.

Længde: 1,5-5 meter

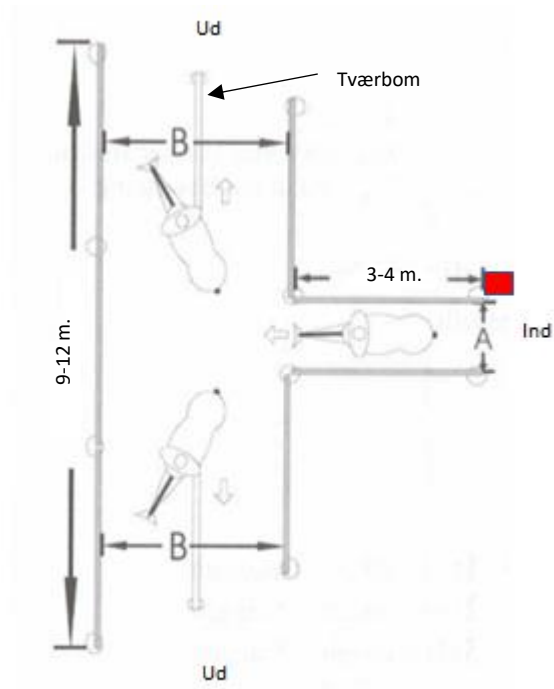
**15A:** Med både vinger og gelænder.

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

**15C:** Over plastik (el. vandløb, grøft el. lign.) uden vinger, med



## 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)

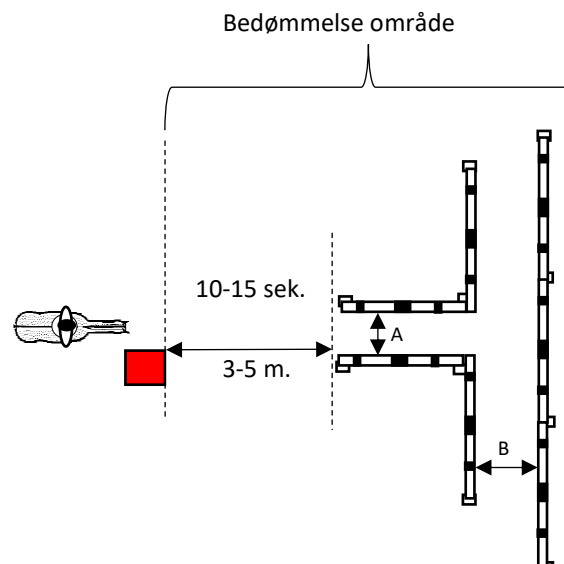
### Opbygning:

Bommene lægges på stenene i henhold til skitsen.

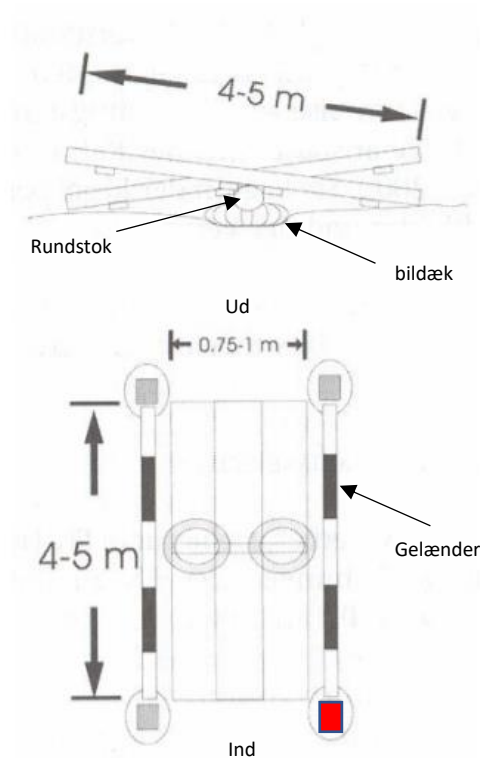
**16A:** A = 1 meter B = 2 meter

**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)

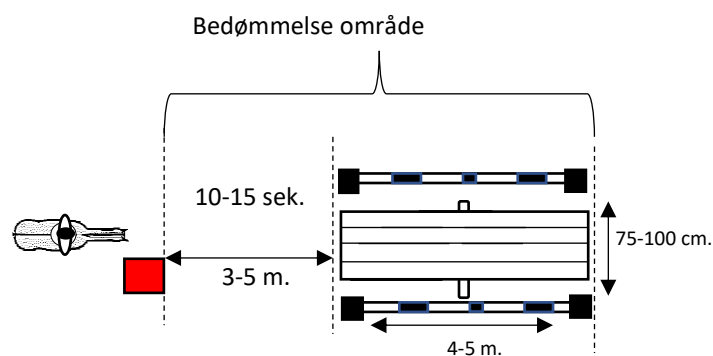
### Opbygning:

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.

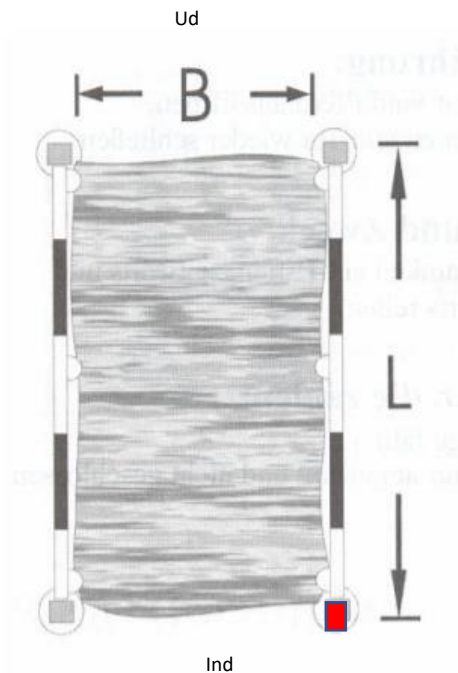
**17A:** Med både vinger og gelænder.

**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.

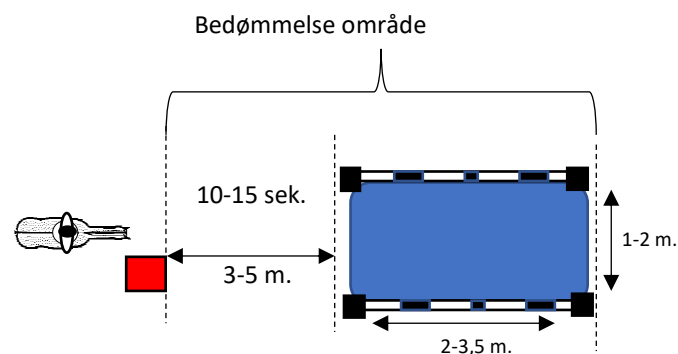
### Opbygning:

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

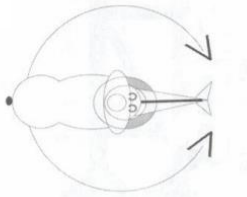
**18B:** Længde 2 meter, bredde 1,50 meter. Med gelænder, uden vinger.

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

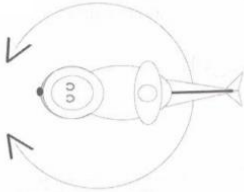


## Parkour nr. 19. A+B+C - Vending

19A



19B



Ind



1,5-2m

Ud

### Opgavens udførelse:

Træd med begge for- eller baghove ind i cirklen. Lav en forparts vending/ bagparts vending på 180 grader

### Opgavens formål:

Træde lydigt ind i cirklen og lave forparts- eller bagparts vending

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

1 rød markering

1 nummerskilt

Kalk, spåner, spray til at lave markering (tegn en cirkel på 1,5-2 meter i diameter.)

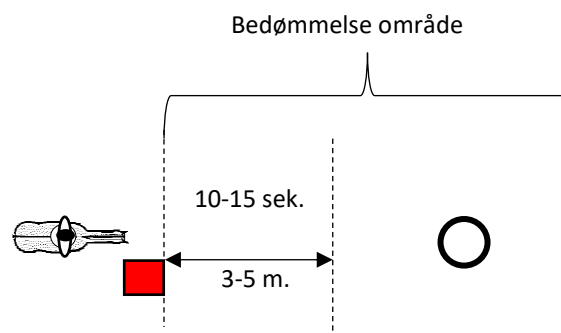
### Opbygning:

Tegn en cirkel på 1,5-2 meter i diameter. Der skal være rigeligt plads i omkredsen uden om cirklen.

**19A:** Forparts vending på 180 grader.

**19B:** Bagparts vending på 180 grader.

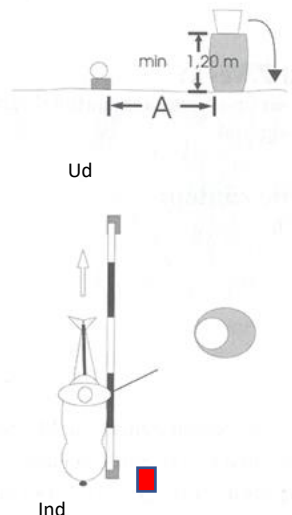
**19C:** Forparts vending efterfulgt af bagparts vending



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

### Opgavens udførelse:

I det man rider forbi, slås spanden ned med piskan. Hesten må ikke træde over bommen. Hvis man taber piskan, 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

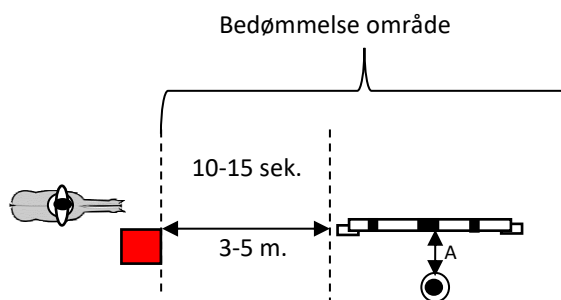
### Opbygning:

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

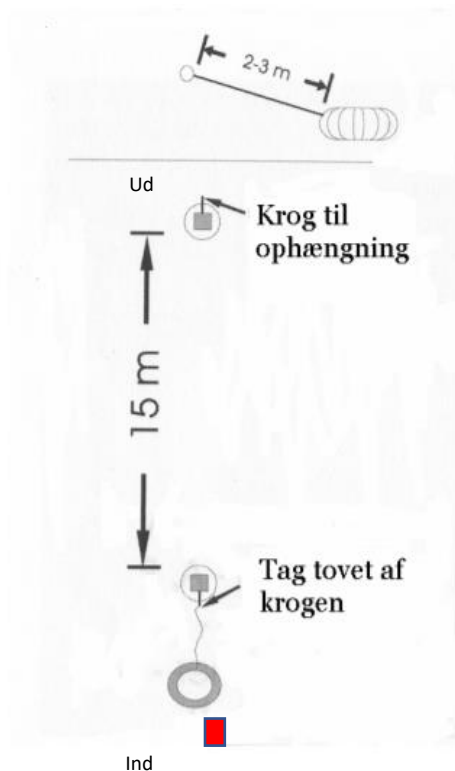
**20A:** A=30cm

**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.

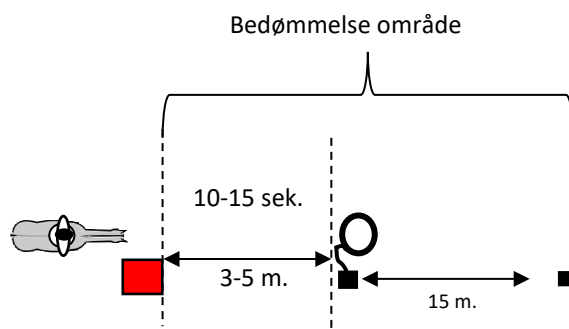
### Bedømmelse: Se dommervejledning

### Materiale:

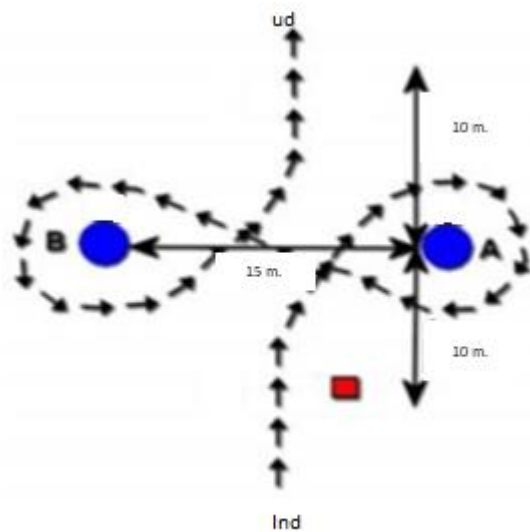
- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 1 bildæk el. en dunk med vand
- 1 tov, ca. 3 meter langt
- 2 støtter

### 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:

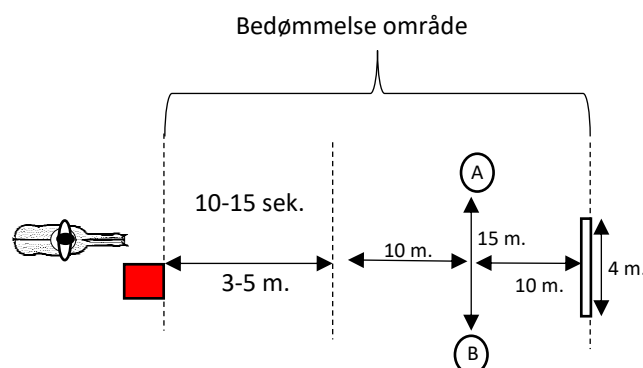
1 rød markering  
1 nummerskilt  
2 tønder.  
Bogstaverne A og B  
savsmuld, kalk el. lignede til markering af udgang

### Gangart:

Skridt -3  
Trav/tölt +0  
Galop +3

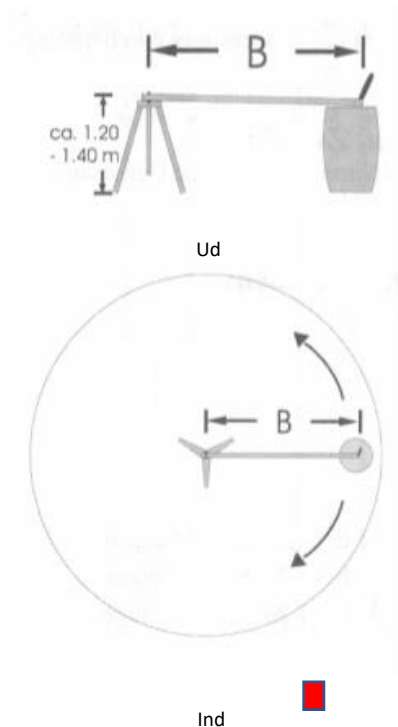
### Opbygning:

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, jævnfør dommervejledning. Anden gang listen falder ned, får rytteren tildelt 0 points for denne forhindring.

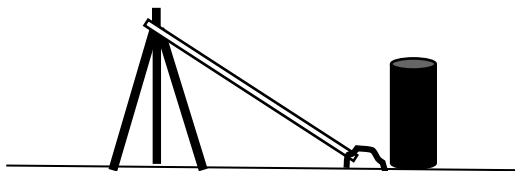
### Opgavens formål:

At ride en volte med en hånd.

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 1 mølle



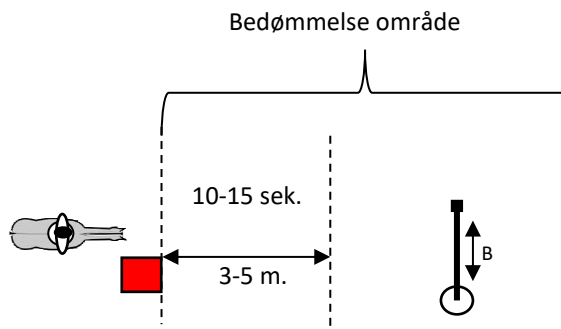
### Opbygning:

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)

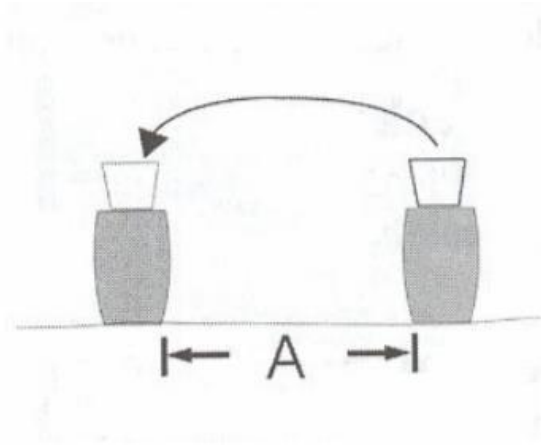
**23A:** B=1,50 meter

**23B:** B= 1,20 meter

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



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



### Opgavens udførelse:

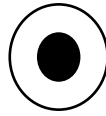
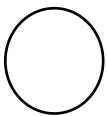
Rid ind mellem tønderne og flyt spanden fra den ene tønde til den anden. Hvis spanden falder ned, sætter dommeren den på plads igen. Dette trækker ned, jævnfør dommervejledning. Anden gang spanden falder ned, får rytteren tildelt 0 point i denne forhindring.

### Opgavens formål:

Parade, roligt stående hest.

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

Ud



Ind



### Materiale:

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

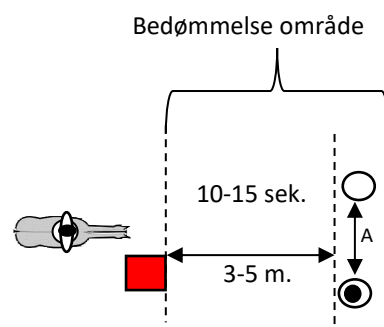
### Opbygning:

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

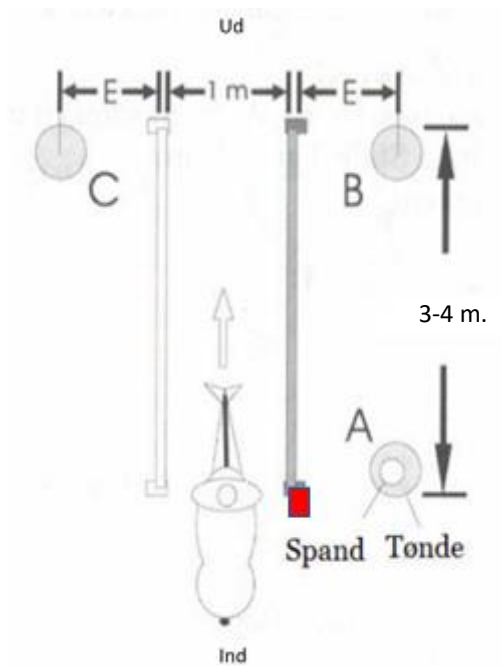
**24A:** A = 1 meter

**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

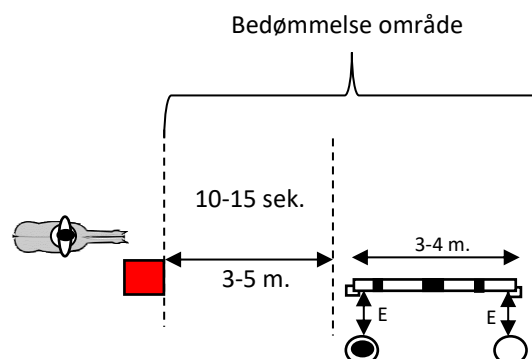
### Opbygning:

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

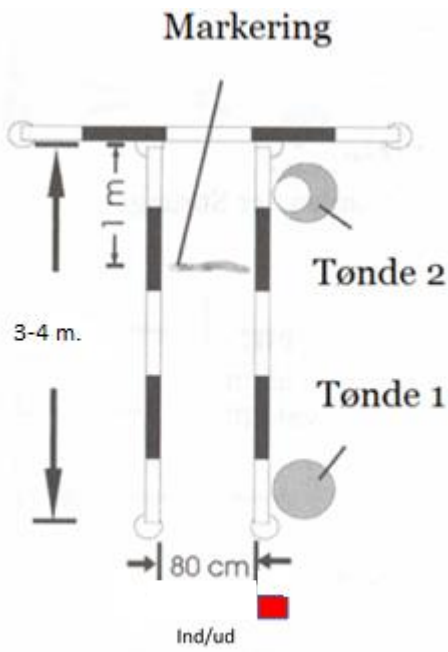
**25.A:** E=40 cm

**25.B:** E= 50 cm

**25.C:** E= 50 cm



## Parkour nr. 26. A+B+C - Blindgyde



### Opgavens udførelse:

**26A:** Rid ind i blindgyden til forhovene står bag markeringen, parér og bak ud.

**26B:** som A + flyt undervejs spanden fra tønde 1 til tønde 2.

**26C:** som A + flyt undervejs spanden fra tønde 1 til tønde 2 og tilbage igen.

Hvis spanden falder ned, sætter dommeren den på plads, dette trækker ned, jævnfør dommervejledning.

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

### Opgavens formål:

Lydig tilbagetrædning.

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 3 bomme
- 6 mursten/spande
- 2 tønder, mindst 80 cm høj + 1 spand.
- Markeringen (savsmuld, havregryn el. lign.)

### Opbygning:

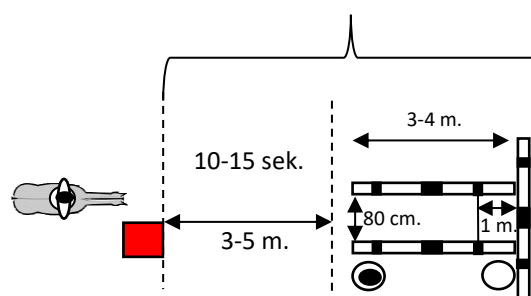
Bommene lægges på sten/ spande som vist på skitsen. I 26.B+C opstilles tønder som vist på skitsen. tønderne stilles indenfor rytterens rækkevidde, og spanden sættes på tønde 1.

**26A:** Bommene på sten

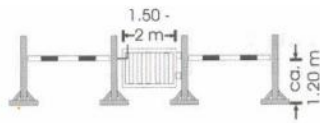
**26B:** Bommene på spande. Flytning af spand.

**26C:** Bommene på spande. Flytning af spand + tilbageflytning af spand.

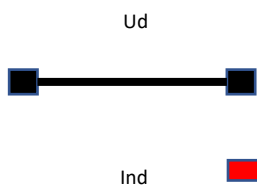
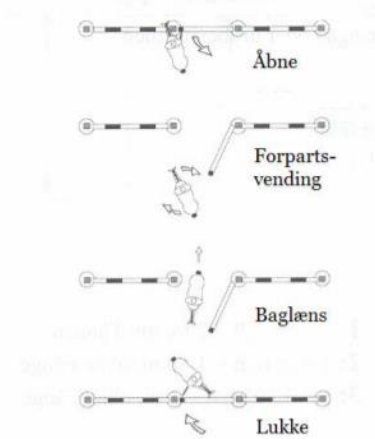
Bedømmelse område



## Parkour nr. 27. A+B+C - Markled



Eksempel:



### Opgavens udførelse:

Markleddet åbnes fra hesten. Der rides igennem og leddet lukkes igen.

### Opgavens formål:

Lydighed for hjælperne, ride sidelæns og baglæns

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 4 støtter
- 2 bomme
- Markled B. 1,50-2,00 meter H ca. 120 cm

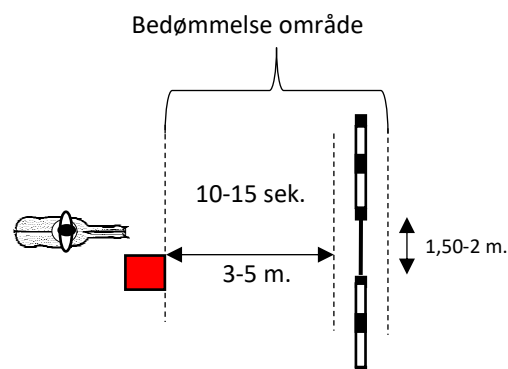
### Opbygning:

Leddets sættes fast på støtterne i henhold til skitsen. Håndtaget skal gå let og skal være godt at holde ved. Leddet må ikke klappe i af sig selv. Bommene ligger på holdere.

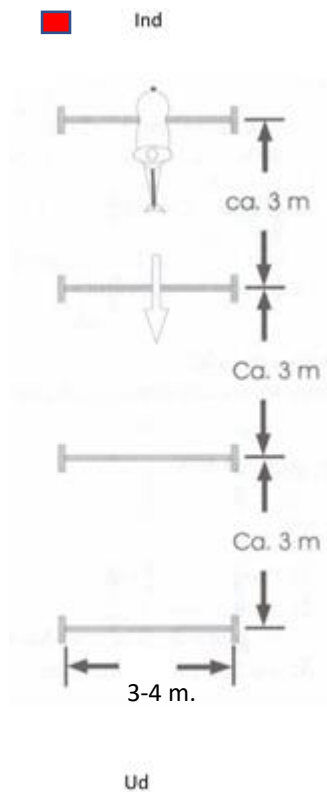
**27A:** Led der kan åbne begge veje. Rytteren må godt slippe ledet.

**27B:** Leddet kan kun åbnes en vej, modsat rideretningen. Rytteren må godt slippe ledet

**27C:** Led der kan åbne begge veje. Rytteren må ikke slippe ledet.



## 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)

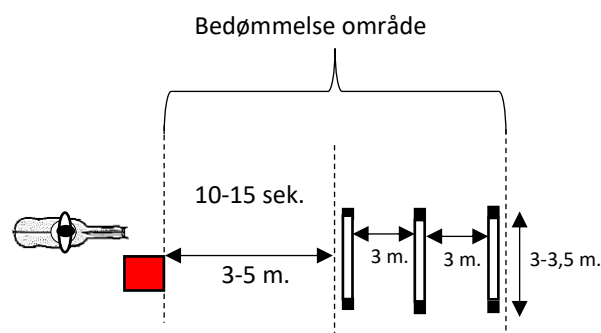
### Opbygning:

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

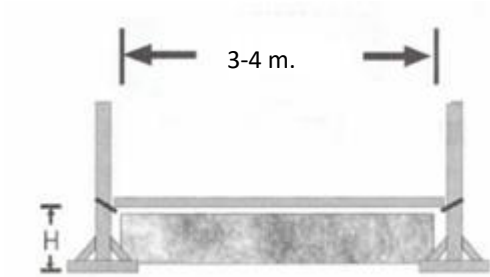
**28A:** 2 cavaletti

**28B:** 3 cavaletti

**28C:** 4 cavaletti



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



### 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

Ud



Ind



### Materiale:

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

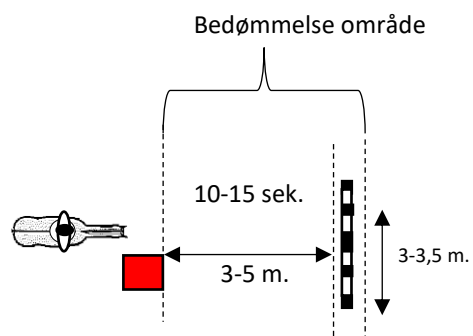
### Opbygning:

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

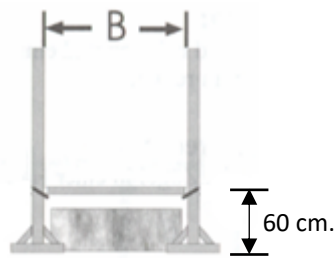
**29A:** H = 40 cm

**29B:** H = 50 cm

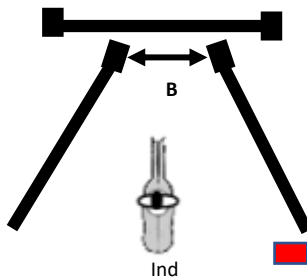
**29C:** H = 60 cm



## Parkour nr. 30. A+B+C - Nåleøje



Ud



### Opgavens udførelse:

**\*HUSK sikkerhedsvest er obligatorisk til og med hele det år, hvori man fylder 18 år**

Forhindringen springes i trav eller galop

### Opgavens formål:

Præcis ridning, lydighed, behændighed.

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

1 rød markering

1 nummerskilt

Fyld

4 støtter

3 bom 3-4 meter

### Opbygning:

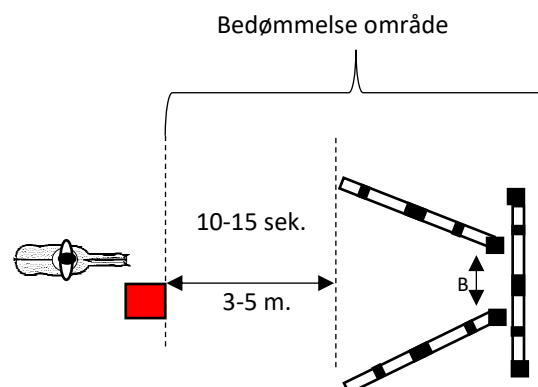
Opbygning i henhold til skitsen.

1 lodrette opbygges og der sættes vinger på som hviler på hver sin støtte, så B kan indstilles nøjagtigt.

**30A:** B= 1,50 meter, med vinger

**30B:** B= 1,20 meter, med vinger

**30C:** B= 1,20 meter, uden vinger





## Parkour nr. 31. A+B+C – Trav på tværs



### Opgavens udførelse:

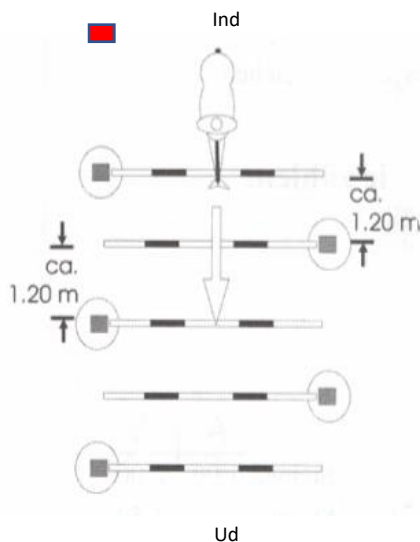
**\*HUSK sikkerhedsvest er obligatorisk til og med hele det år, hvori man fylder 18 år**

Taktfast gennemridning i trav uden at vælte bommene.

### Opgavens formål:

Hesten træder sikkert. Selvsikker fremadridning, rytteren følger smidigt med i bevægelsen.

**Bedømmelse:** Se dommervejledning



### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 3-5 bomme. Længde 3-4 m.
- 3- 5 støtter.

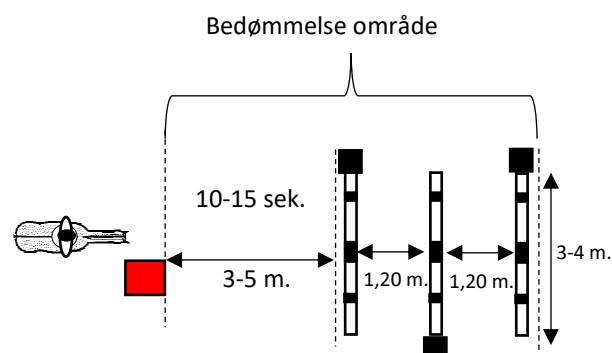
### Opbygning:

Hver forhindring består af en støtte og en bom. Bommene lægges så de kan falde ned. Afstand ca. 1,20 cm. Højden måles ved støtten.

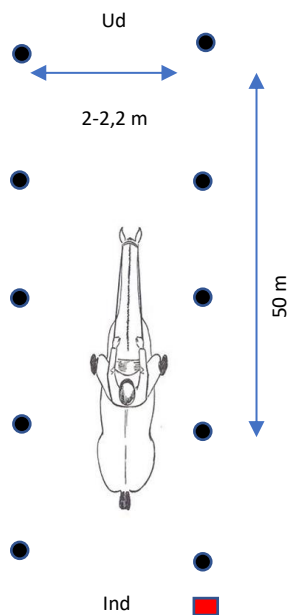
**31A:** H 30 cm, 3 bomme

**31B:** H 30 cm, 5 bomme

**31C:** H 40 cm, 5 bomme



## Parkour nr. 32 – Skridt test 50 meter.



### Opgavens udførelse:

Ved dommerens startsignal sætter rytteren hesten i gang med en frisk skridt på den markeret bane, som er 50 meter.

### Opgavens formål:

Rytteren skal vise, at hesten kan gå en hurtig jordvindende skridt.

**Bedømmelse:** Se skema

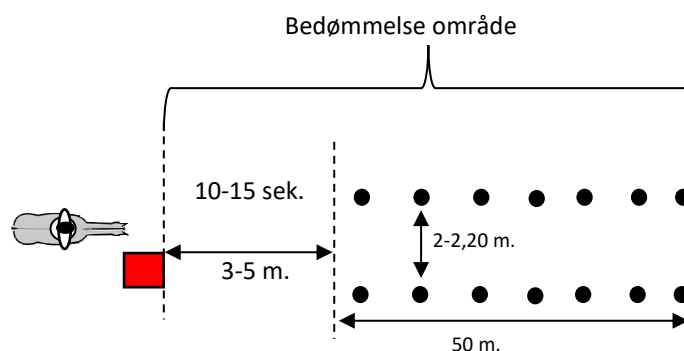
### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- Markering af banen, så overtrædning kan ses.
- Et stopur.

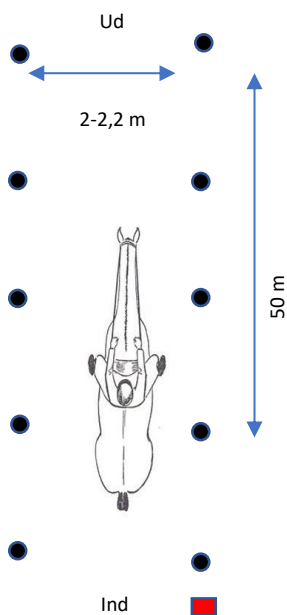
Tildeling af point	Tid i sek.
0 point	37,00 og op
2 point	32,00 – 36,99
4 point	29,00 – 31,99
6 point	26,00 – 29,99
8 point	24,00 – 25,99
10 point	00,00 – 23,99

### Opbygning:

Banen kan foregå på en plan mark- eller skovvej, ridebane el. i et ridehus. Banen kan være en lang ligeud strækning eller med et eller to hjørner/vinkler (buget spor), hvis ikke man har en lang lige bane til rådighed. Banens længde er 50 meter. Banens bredde er 2.0 til 2.2meter.



## Parkour nr. 33 – Trav/tölt test 50 meter.



### Opgavens udførelse:

Ved dommerens startsignal sætter rytteren hesten i rolig afbalanceret trav/tölt på den markeret bane, som er 50 meter.

### Opgavens formål:

Rytteren skal vise hesten i en rolig og afbalanceret trav/tölt

**Bedømmelse:** Se skema

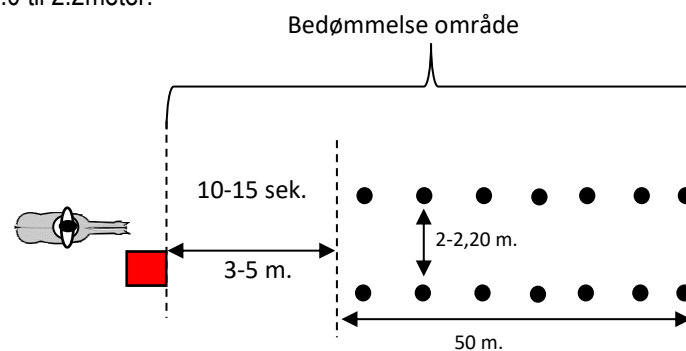
### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- Markering af banen, så overtrædning kan ses.
- Et stopur.

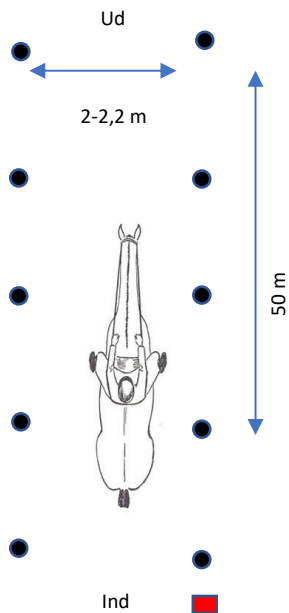
Tildeling af point	Tid i sek.
0 point	00,00 – 07,99
2 point	08,00 – 09,99
4 point	10,00 – 11,99
6 point	12,00 – 13,99
8 point	14,00 – 16,99
10 point	17,00 og op

### Opbygning:

Banen kan foregå på en plan mark- eller skovvej, ridebane el. i et ridehus. Banen kan være en lang ligeud strækning eller med et eller to hjørner/vinkler (buet spor), hvis ikke man har en lang lige bane til rådighed. Banens længde er 50 meter. Banens bredde er 2,0 til 2,2meter.



## Parkour nr. 34 – Galop test 50 meter.



### Opgavens udførelse:

Ved dommerens startsignal sætter rytteren hesten i rolig afbalanceret galop på den markeret bane, som er 50 meter.

### Opgavens formål:

Rytteren skal vise hesten i en rolig og afbalanceret galop.

**Bedømmelse:** Se skema

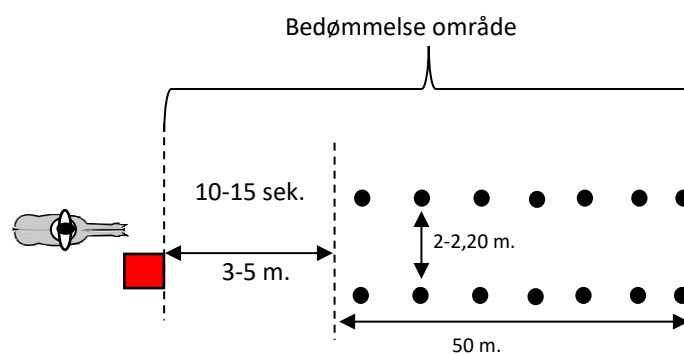
### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- Markering af banen, så overtrædning kan ses.
- Et stopur.

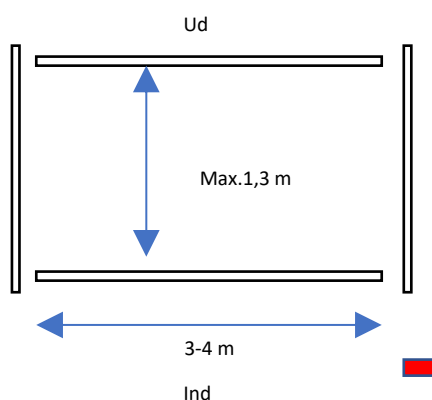
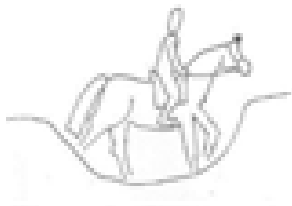
Tildeling af point	Tid i sek.
0 point	00,00 – 07,99
2 point	08,00 – 08,99
4 point	09,00 – 09,99
6 point	10,00 – 10,99
8 point	11,00 – 11,99
10 point	12,00 og op

### Opbygning:

Banen kan foregå på en plan mark- eller skovvej, ridebane el. i et ridehus. Banen kan være en lang ligeud strækning eller med et eller to hjørner/vinkler (buget spor), hvis ikke man har en lang lige bane til rådighed. Banens længde er 50 meter. Banens bredde er 2.0 til 2.2meter.



## Parkour nr. 35 – Ride grøft



### Opgavens udførelse:

**\*HUSK sikkerhedsvest er obligatorisk til og med hele det år, hvori man fylder 18 år**

Naturlig eller opbygget forhindring, kan være mulig at forcere uden at springe. Grøften kan være med eller uden vand. Forhindringen skal have en tydeligt markeret kant. Skifte gangart og springe fra stilstand er tilladt.

### Opgavens formål:

Vise at hesten er lydige og under rytterens kontrol ved passage af grøften. Rytteren skal følge hestens bevægelser uden at genere hesten.

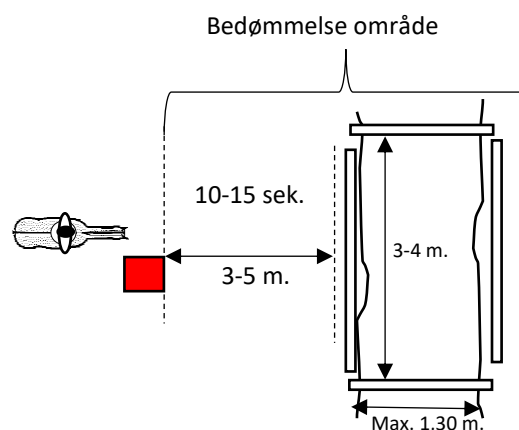
**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

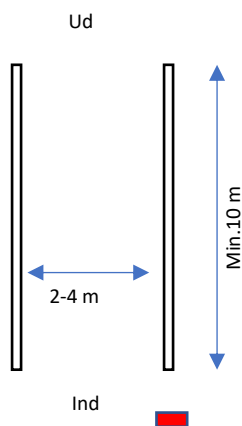
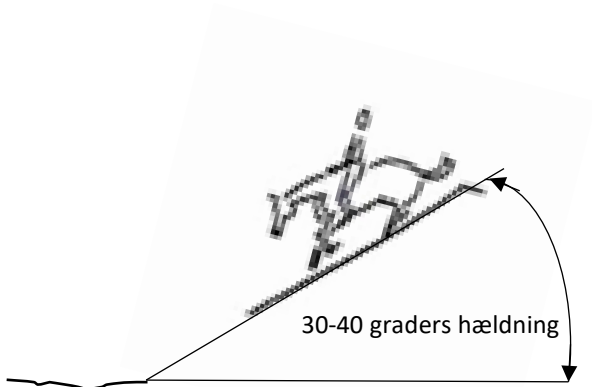
- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- Markering af for og bagkant + forhindrings rute

### Opbygning:

Grøftens bredde: max. 1,3 meter. Forkantens bredde: 3 til 4 meter, Dybde: max. 1 meter, Stabilt underlag. Afsæt og landing må ikke være farlige. Grøftens sværhedsgrad vil afhænge af opbygningen.



## Parkour nr. 36 – Ride ned af bakke



### Opgavens udførelse:

Ride hesten ned af bakke. Den oprindeligt valgte gangart holdes

### Opgavens formål:

Vise at hest og rytter er i balance og rytter har kontrol over hesten. Rytteren skal afstemme egen opstilling i forhold til bakkens hældning og genere hesten mindst muligt.

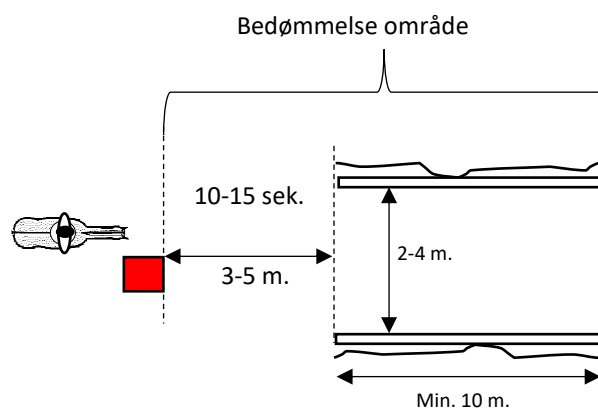
**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

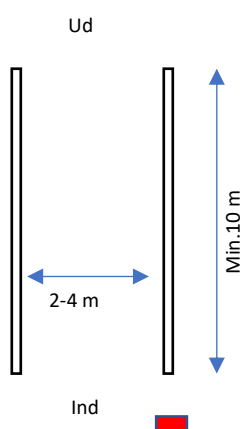
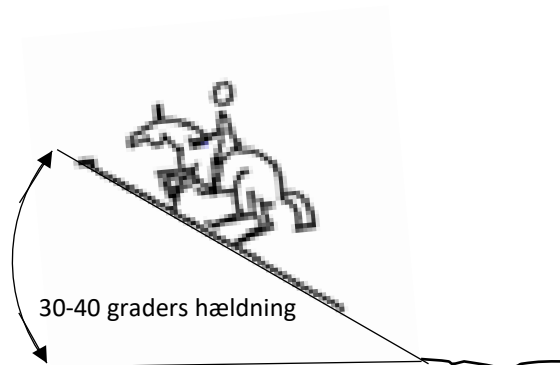
- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- Markering af forhindrings rute

### Opbygning:

Anvend jævnt underlag, uden "trin". Hældning: 30° - 40°. Længde: min. 10 meter. Bredde: 2 – 4 meter



## Parkour nr. 37 – Ride op af bakke



### Opgavens udførelse:

Hest og rytter skal passere opgaven i harmoni og i god balance. Den oprindeligt valgte gangart holdes

### Opgavens formål:

Vise, at hest og rytter i balance, og rytteren har kontrol over hesten. Rytteren skal afstemme sin egen opstilling i forhold til bakkens hældning og genere hesten mindst muligt. Den oprindelige valgte gangart holdes.

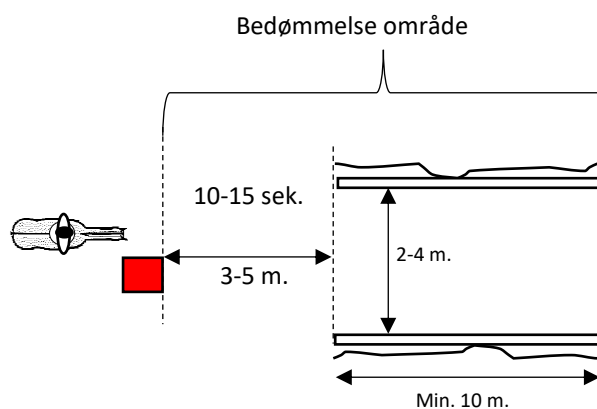
**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- Markering af forhindringen sider

### Opbygning:

velegnet bakke eller skråning med jævnt underlag. Hældning ca. 30- 40 grader. Længde min. 10 meter. Bredde: 2-4 meter



# Forhindringer til Parkour

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

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.

Ekipagen 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 lydige og villige.  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.	Noget spændt, men villig til samarbejde og ret lydige.  Står ikke stille.  Hestens hove berører en markering.  Hesten flytter hov før tid.	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

	Giver slip på materiel, der skal holdes fast. Bærer ikke sikkerhedsvest ved springning. P:Følger ikke hestens bevægelser.	Går ikke over/gennem forhindring som beskrevet. Springer, hvor den skal gå.		
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. Ekvipagen går forkert ud/ind af forhindringen. 3 eller flere bomme falder ned.	0