

パルクール日本選手権・大会ルール

【パルクール競技】

A地点からB地点へ、様々な障害物（オブスタクル）を最も速く、安全で最も可能な限り効率的に、機敏な動きと技術によって渡りあう、レジャーおよび競技のアーバンスポーツ（屋外および屋内）。

<スピードラン>

タイムラン形式の競技。パルクールの動きでA地点からB地点へとオブスタクル（障害物）を越えながらゴールを目指し、そのスピードを競う。

【予選】

予選のファーストランのスタート順はドローによって決定される。

【スタートとフィニッシュ】

選手はスタート順に従い、スタートラインで、自分の名前が呼ばれるのを待つこと。

スピーカーがスタートラインで選手確認をした時、選手は遅れることなくすぐに対応しなければならない。

開始後30秒以上経過してもスタートラインにいない場合は、そのランは、失格となる。

スタートラインジャッジ（ST）は、選手の準備ができているかどうかを尋ねる。選手が口頭で準備ができていると示した時、STジャッジが口頭で、または、スタートラインに設置されたカウントダウン計時により、15秒のカウントダウンが始まる。選手は自分自身の裁量で、15秒のカウントダウン内でスタートして（スタートラインを超えて）良い。この時間内にスタートしなかった場合、このランは失格となる。

【タイブレークルール】

時間は100分の1秒で表示されるが、同点の場合は、次の桁（1000分の1秒）までカウントされる。それでも同点の場合は、同順位とする。

パルクール日本選手権・大会ルール

<フリースタイル>

ラン形式の競技。最大90秒の中で、A地点からB地点へとゴールを目指し、実施（安全性・流れ・熟練度）、構成（コース使用度・障害物使用度・つなぎ）、難度（個々の技・全体的活動量・多様性）を競う。

【予選】

予選のファーストランのスタート順はドローによって決定される。

【スタートとフィニッシュ】

選手はスタート順に従い、FOP（競技場）で、自分の名前が呼ばれるのを待つこと。

スピーカーが選手を呼び、FOPに行くことを指示した時、選手は遅れることなくすぐに対応しなければならない。

呼ばれてから30秒以上経過してもFOPのスタートポイントにいない場合は、審判長により失格とする。

選手は、審判長、スピーカー、またはカウントダウンのいずれかの合図でパフォーマンスを始めなければならない。

パフォーマンスの時間（最大90秒）は審判、スピーカー、またはカウントダウンの最後から計測される。選手は自分の判断で、FOPのどこでパフォーマンスを終了しても良い。

選手が90秒以上パフォーマンスをした場合、審判は超過時間中のいかなるトリック・動きについては一切考慮しないものとし、審判長は、審判の総合スコアから3点控除する。

【採点基準】

(E) 実施 10点	(C) 構成 10点	(D) 難度 10点
安全性（3点） 流れ（3点） 熟練度（4点）	コース使用度（3点） 障害物使用度（3点） つなぎ（4点）	個々の技（3点） 全体的活動量（4点） 多様性（3点）

【タイブレークルール】

予選と決勝のいかなる場合でもポイントが同点の場合は、順位は以下の基準で決定される：

1. 実施（E）のより高い方の点数
2. 構成（C）のより高い方の点数
3. 難度（D）のより高い方の点数
4. 実施（E）に対する全審判員の点数合計平均（最高点と最低点を除かない）
5. 構成（C）に対する全審判員の点数合計平均（最高点と最低点を除かない）
6. 難度（D）に対する全審判員の点数合計平均（最高点と最低点を除かない）

それでも同点の場合、同順位とする。

パルクール日本選手権・大会ルール

<スピードラン・フリースタイル>

【服装規定】

競技の服装は、パルクール選手のボディラインと背丈が認識できるものであること。一般的な印象として、清潔でスポーティでなければならない（穴、破れ、裂かれた服装は禁止）。

競技の服装はいかなる状況においても選手のパフォーマンスを妨げてはならず、すべての動きが完全に安全に実行できるものであること。ゆったりとした服や、アイテムをつけることは許可しない。

選手はTシャツ、ポロシャツ、レオタード、袖の有無に関わらずセーターを着用することは可。ショートパンツ（ひざ上、下）、スウェットパンツ・ズボン、レギンスの着用は自由。

コンペティションの服装には、戦争、暴力、宗教、政治、アルコール、セックス、麻薬、その他の攻撃的なものをテーマにした文章、記号、および絵を表示することは不可。

スパンコールのついた服装、宝石類の着用、ボディペイントは不可。

選手は適切なスポーツシューズ、ランニングシューズを必ず身に着けること。

マニュファクチャラーロゴ（製造業者/メーカーのロゴ）については、それぞれの1枚の衣服に認められる商標は1カ所。一般的に販売されている衣類における通常的位置である場合は、男女ともに許可。

その他コースを破損、汚損する可能性のある装飾品やシューズの使用は禁止。

罰則：上記の規則に違反すると、CJP（審判長）によるスピードの最終タイムに2秒のペナルティが課せられ、フリースタイルの総合スコア（CJPジャッジ）から4点の控除になる。

【その他】

コース内への滑り止め剤の持ち込み、及び塗布は禁止。スタート地点に準備されているもののみスタート前に使用可能。