



1 Übersprung Kasten	4 Durchfädeln am Reck	7 Wandlauf
2 Präzisionssprung	5 Sprung zum Hang a.d. Sprossenwand	8 Stufenbarren
3 Landung und Abrollen	6 Barrengasse	9 Kletterstangen Ro- rw

Startplan für 2 Gruppen

	3:00	2:30								
G1	Lauf 1	Pause	Lauf 2	Pause	Lauf 3	Pause	Lauf 4	Pause	Lauf 5	Pause
G2	Pause	Lauf 1	Pause	Lauf 2	Pause	Lauf 3	Pause	Lauf 4	Pause	Lauf 5

5x 3 Min + 2:30 Pause			
5x	3 Min	15	1+
	2 Min	14	1
	1 Min	13	1-
4x	3 Min	12	2+
	2 Min	11	2
	1 Min	10	2-
3x	3 Min	9	3+
	2 Min	8	3
	1 Min	7	3-
2x	3 Min	6	4+
	2 Min	5	4
	1 Min	4	4-
1x	3 Min	3	5+
	2 Min	2	5
	1 Min	1	5-

- pro Laufrunde mindestens 5 Hindernisse,
- Hindernisse zwecks Differenzierung mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden auch in den Kontrolldurchgängen,
- kein „Wettrennen“, aber auch kein Gehen,
- bei „Staufahrt“ anderes Hindernis anlaufen,
- ...
- Nachweis Leistungsfähigkeit über koordinative Belastungsverträglichkeit durch Technikbewertung ab Durchgang 3, 4 oder 5 ⇒ siehe „PARKOUR – KOORDINATIVE BELASTUNG“
- ...