



MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 25 lutego 2026 r.

Poz. 239

OBWIESZCZENIE MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI¹⁾

z dnia 30 stycznia 2026 r.

w sprawie włączenia kwalifikacji sektorowej „Planowanie i prowadzenie zajęć parkour” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2024 r. poz. 1606) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji sektorowej „Planowanie i prowadzenie zajęć parkour” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: *J. Rutnicki*

¹⁾ Minister Sportu i Turystyki kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 1 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 25 lipca 2025 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu i Turystyki (Dz. U. poz. 1002).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki
z dnia 30 stycznia 2026 r. (M.P. poz. 239)

INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI SEKTOROWEJ „PLANOWANIE I PROWADZENIE ZAJĘĆ PARKOUR”
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI

1. Nazwa kwalifikacji sektorowej

Planowanie i prowadzenie zajęć parkour
--

2. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji sektorowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji

4 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji (dalej jako PRK), 3 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport
--

3. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji sektorowej

Osoba posiadająca kwalifikację jest gotowa do samodzielnego planowania, przygotowania i przeprowadzenia zajęć parkour. Podczas zajęć przekazuje wiedzę na temat zademonstrowanych technik i ćwiczeń parkour. Nadzoruje bezpieczne wykonywanie ćwiczeń oraz na bieżąco koryguje uczestników zajęć. Potrafi przygotować zajęcia dostosowane do poziomu i potrzeb uczestników. Reaguje na sytuacje niebezpieczne oraz uzasadnia potrzebę zapobiegania agresji wśród uczestników. Zna zasady formalnoprawne w zakresie prowadzenia zajęć parkour. W swoich działaniach kieruje się wiedzą z dziedziny parkour, odnosząc się do historii na temat tej dyscypliny, wykorzystywanych technik oraz zasad bezpieczeństwa. Ponadto posiada wiedzę na temat anatomii, fizjologii i biomechaniki człowieka oraz jego odnowy biologicznej w kontekście realizacji zajęć parkour. Osoba ta zna specyfikę pracy z różnymi grupami wiekowymi oraz zna zasady budowania pozytywnych relacji z uczestnikami zajęć. W swojej pracy kieruje się zasadami fair play i zdrowego współzawodnictwa oraz podkreśla znaczenie szacunku do otoczenia.
--

Zestaw 1. Wiedza z obszaru parkour	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Charakteryzuje parkour	– przytacza definicję parkour, omawia różnice i podobieństwa parkour i freerunningu, – omawia historyczne uwarunkowania rozwoju parkour, – podaje przykłady wykorzystywania parkour w dziedzinach pozasportowych, – omawia miejsca, w których można uprawiać parkour.

Charakteryzuje techniki parkour	– omawia techniki skoków spośród: skoku precyzyjnego, z miejsca i z rozbiegu oraz stride, plyo, – omawia technikę lądowania spośród: lądowania precyzyjnego, lądowania z podparem, klin (lądowanie na jedną nogę), odbicia (bounce back), przewrotu (roll), diveroll, – omawia technikę przeskakowania spośród: safety, twohand, step vault, lazy, underbar, turn, monkey, kong (skok kuczny), speed, dash, kash, reverse, tictac, gate, – omawia technikę wspinaczkową/schodzenia, spośród: dyno, climb up, pop/wallrun, cat leap, cat to cat, – omawia technikę równowagi: balans, – omawia technikę brachiacji spośród: lache, lache do skoku precyzyjnego, lache do cat lapa, – omawia cechy flow w kontekście łączenia technik parkour, – omawia technikę freerunningu spośród: salta w przód (frontflip), salta w tył (backflip), salta bokiem (sideflip), palmspin, – przedstawia metodykę nauczania i zasady asekuracji w wyżej wymienionych technikach parkour.
Charakteryzuje podstawy funkcjonowania organizmu człowieka w ruchu	– nazywa ruchy w stawach, w tym identyfikuje zaangażowane grupy mięśniowe oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w przygotowaniu motorycznym, – omawia biomechanikę podstawowych ruchów, np. bieg, skok, chód, przysiad, podciągnięcie, – omawia podstawowe zmiany fizjologiczne w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego, – omawia skutki różnego rodzaju zmęczenia, – opisuje kontuzje występujące podczas zajęć parkour, sposoby zapobiegania im oraz sposób radzenia sobie z najczęstszymi urazami (np. skręcenie kostki, stłuczenia).
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące prowadzenia zajęć parkour	– omawia specyfikę pracy z różnymi uczestnikami pod kątem wieku, dojrzałości biologicznej i poziomu zaawansowania, celów, potrzeb i zainteresowań, – opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z grupą podczas zajęć parkour, – omawia specyfikę prowadzenia zajęć parkour: grupowych oraz indywidualnych, – opisuje psychospołeczne korzyści z uczestnictwa w zajęciach parkour, w tym budowanie kompetencji radzenia sobie ze stresem, – uzasadnia znaczenie całonocowej, regularnej aktywności fizycznej w kontekście zdrowia, samopoczucia i rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego.
Charakteryzuje zasady wypoczynku, odnowy biologicznej oraz odżywiania osób uprawiających parkour	– wymienia środki regeneracji organizmu, w tym sprzęt i technologie, oraz omawia ich zastosowanie po wysiłku fizycznym, – omawia sposoby odżywiania i suplementacji osoby uprawiającej parkour.
Charakteryzuje kwestie formalno-organizacyjne w prowadzeniu zajęć parkour	– uzasadnia konieczność posiadania ubezpieczenia OC przez instruktora parkour, – omawia zakres odpowiedzialności prawnej instruktora parkour, – omawia różnice pomiędzy formami zatrudnienia w kontekście odpowiedzialności za uczestników zajęć i kwestii formalnoprawnych, – omawia przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz prawa autorskiego mające zastosowanie w zakresie realizacji zajęć parkour, – wymienia niezbędną dokumentację do prowadzenia zajęć parkour.

Zestaw 2. Planowanie i realizowanie zajęć parkour	
Poszczególne efekty uczenia się w zestawach	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Planuje i organizuje zajęcia parkour	– omawia ogólne założenia, zasady i sposób planowania zajęć parkour, – omawia komponenty zajęć parkour, np. techniczne, motoryczne, mentalne, – uwzględnia długofalowy rozwój fizyczny i psychospołeczny uczestników przy planowaniu i prowadzeniu zajęć, – przygotowuje konspekt zajęć, uwzględniający cele, potrzeby i możliwości uczestników zajęć, – dobiera ćwiczenia, ich intensywność i ilość powtórzeń do wybranych technik parkour oraz uzasadnia ich wybór, – dobiera metody nauczania i sposób komunikacji dostosowane do uczestników, – dobiera sprzęt i ułożenie sprzętu w przestrzeni, – sprawdza stan techniczny sprzętu oraz czy przygotowany tor przeszkód i przestrzeń są bezpieczne dla uczestników zajęć, w tym sprawdza oświetlenie przestrzeni, czystość oraz stabilność i rozmieszczenie przeszkód.
Prowadzi część wstępną zajęć	– informuje uczestników o celu i przebiegu zajęć, – przeprowadza wywiad z uczestnikami dotyczący przeciwwskazań do ćwiczeń, kontuzji, a także ocenia gotowość uczestników do zajęć, – sprawdza przygotowanie uczestników do zajęć, w tym pyta o samopoczucie, sprawdza strój i obuwie uczestników, zwraca uwagę na znaczenie stroju (np. krepowanie ruchów, niebezpieczeństwo potknięcia się) podczas ćwiczeń, – uświadamia uczestników o zasadach bezpieczeństwa i zagrożeniach wynikających z nieprzestrzegania np. poleceń instruktora, regulaminów obiektu, zasad bezpieczeństwa, – przeprowadza rozgrzewkę ogólnorozwojową, – przeprowadza rozgrzewkę specjalistyczną, stosując ćwiczenia przygotowujące do specyfiki i celów zajęć.
Prowadzi część główną zajęć	– ustawia grupę, umożliwiając bezpieczne przeprowadzenie ćwiczeń i obserwację ćwiczących, – objaśnia i demonstrowuje technikę wykonywanych ćwiczeń, – nadzoruje bezpieczne wykonywanie ćwiczeń, – koryguje technikę wykonywanych ćwiczeń, – reaguje w sytuacjach niebezpiecznych, – na bieżąco dostosowuje ćwiczenia do uczestników oraz motywuje do dalszych ćwiczeń.
Prowadzi część końcową zajęć	– prowadzi ćwiczenia mające na celu wyciszenie uczestników, – podsumowuje i kończy zajęcia oraz motywuje uczestników do kontynuowania uczestnictwa w zajęciach, – udziela uczestnikom informacji o wypoczynku, odnowie biologicznej oraz zdrowym odżywianiu.
Demonstruje techniki parkour	– demonstrowuje techniki skoków i przeskoków spośród: skoku precyzyjnego (odległość min. 2 metry), safety, monkey, lazy, (do połowy uda), tictac do lądowania precyzyjnego na wybranym spręcie, – demonstrowuje techniki wspinaczkowe i brachiacyjne spośród: wskoku z odbiciem na ścianę (pop/wallrun), na wysokość swojego ciała, cat leap (odległość min. 2 metry), lache do skoku precyzyjnego na wybranym spręcie, – demonstrowuje trzy z wymienionych wyżej technik, łącząc je w sekwencję płynność wykonania (flow), – demonstrowuje technikę bezpiecznego lądowania spośród: lądowania z podparciem, roll.

Charakteryzuje zasady etyczne funkcjonujące w parkour	– omawia zasady zdrowego współzawodnictwa oraz wzajemnego wsparcia i odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo współuczestników, – omawia istotę szacunku do otoczenia w zajęciach parkour.
---	--

Zestaw 3. Przeciwdziałanie przemocy i dyskryminacji w sporcie	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Opisuje pojęcia związane z przemocą i dyskryminacją w sporcie	– omawia pojęcie przemocy i jej rodzaje (w tym przemoc fizyczną, psychiczną, seksualną, równieśniczą), ze szczególnym uwzględnieniem zachowań przemocowych względem zawodników i innych osób uczestniczących w sporcie, – wyjaśnia konsekwencje przemocy dla indywidualnego rozwoju psychofizycznego i funkcjonowania społecznego osób jej doświadczających oraz dla rozwoju sportu, – omawia znaczenie równego traktowania w sporcie oraz zarządzania sportem (bez względu m.in. na płeć, rasę, pochodzenie etniczne, narodowość, religię, wyznanie, światopogląd, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną) w kontekście rozwoju sportu oraz jego uniwersalnych wartości.
Opisuje sposoby przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji w sporcie	– wymienia sposoby przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji w sporcie, w tym przykładowe standardy ochrony zawodników i osób uczestniczących w sporcie, – wyjaśnia, czym jest język wolny od przemocy i znaczenie jego używania względem zawodników i innych osób uczestniczących w sporcie, – wymienia przepisy prawa dotyczące ochrony przed przemocą oraz naruszaniem zasady równego traktowania; wyjaśnia konsekwencje prawne dla osób stosujących przemoc oraz naruszających zasady równego traktowania, – wymienia przykładowe instytucje i organizacje udzielające pomocy osobom po doświadczeniu przemocy lub dyskryminacji, ze szczególnym uwzględnieniem przemocy lub dyskryminacji w sporcie.

4. Ramowe wymagania dotyczące metod przeprowadzania walidacji, osób przeprowadzających walidację oraz warunków organizacyjnych i materialnych niezbędnych do prawidłowego i bezpiecznego przeprowadzania walidacji

Wymagania dotyczące metod przeprowadzania walidacji Podczas walidacji wykorzystywane są następujące metody: – test teoretyczny – arkusz egzaminacyjny zawiera pytania o różnicowanej strukturze (zamknięte, otwarte i problemowe), – obserwacja w warunkach symulowanych uzupełniona rozmową z komisją (wywiad swobodny); obserwacja zajęć prowadzonych przez kandydata z udziałem symulowanych uczestników, którymi są inni egzaminowani, – analiza dowodów i deklaracji.

Wymagania dotyczące osób przeprowadzających walidację

W skład komisji walidacyjnej wchodzi minimum 2 osoby. Każdy członek komisji spełnia co najmniej 3 spośród poniższych 6 warunków. Jednocześnie komisja jako całość (minimum dwóch członków łącznie) musi spełniać warunki 1, 2 i 3.

1. Posiadanie doświadczenia w realizacji zajęć parkour w wymiarze co najmniej 160 godzin lekcyjnych w ciągu ostatniego roku.
2. Przeprowadzenie minimum 2 szkoleń obejmujących teorię i praktykę z zakresu parkour, w tym procesu oceniania kompetencji, w okresie ostatnich 3 lat.
3. Posiadanie doświadczenia związanego z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji i/lub umiejętności z zakresu egzaminowania lub oceniania, potwierdzonego dokumentami (np. zaświadczenia, oświadczenia, umowy, certyfikaty).
4. Posiadanie minimum 2-letniego doświadczenia w zarządzaniu podmiotem lub organizacją prowadzącą zajęcia parkour.
5. Bycie autorem lub współautorem publikacji o charakterze edukacyjnym, poradnikowym lub teoretycznym, dotyczącej parkour – np. artykułu, rozdziału, broszury – z wyłączeniem wpisów w mediach społecznościowych.
6. Posiadanie wykształcenia minimum licencjackiego w zakresie sportu, rekreacji lub wychowania fizycznego.

Wymagania dotyczące warunków organizacyjnych i materialnych niezbędnych do prawidłowego i bezpiecznego przeprowadzania walidacji

Instytucja certyfikująca musi zapewnić:

- 1) warunki do przeprowadzenia części teoretycznej:
 - sala umożliwiająca przeprowadzanie testu teoretycznego,
 - dostęp do komputera lub urządzenia mobilnego z dostępem do Internetu,
- 2) warunki do przeprowadzenia części praktycznej:
 - a) obiekt do zajęć parkour z wyposażeniem (spełniający wymagania bezpieczeństwa – może to być sala gimnastyczna lub zewnętrzny parkour park):
 - skrzynia gimnastyczna lub odpowiednik o podobnych wymiarach (stabilna, płaska powierzchnia, wysokość min. 90 cm),
 - drabinki gimnastyczne lub uchwyt na ścianie na wysokości min. 1 metra,
 - drążek umożliwiający swobodne bujanie się,
 - 2 × stabilna przeszkoda do 40 cm wysokości, np. niskie skrzynie gimnastyczne, podesty drewniane lub inne stabilne konstrukcje o antypoślizgowej powierzchni,
 - min. 2 materace.
 - b) dodatkowe narzędzia wymagane do przeprowadzenia części praktycznej: arkusz oceny kompetencji instruktorskich wraz z instrukcją dla członka komisji – do oceny obserwacji w warunkach symulowanych.

5. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

- ukończone 18 lat,
- ukończenie kursu udzielania pierwszej pomocy w wymiarze niemiejszym niż 8 godzin, niewcześniej niż 3 lata przed przystąpieniem do walidacji, zawierającego następujące tematy: ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku, ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych, postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym, podstawowe czynności podtrzymywania życia, postępowanie w przypadku zachorowań i stanów nagłych, bólu w klatce piersiowej, drgawek, postępowanie w przypadku krwotoków, poważnych ran, postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa – potwierdzonego certyfikatem,
- oświadczenie o niekaralności za przestępstwa popełnione umyślnie,
- zaświadczenie o niekaralności z Krajowego Rejestru Sądowego, zgodnie z art. 41 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2026 r. poz. 95).

6. Inne, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunki uzyskania kwalifikacji sektorowej

Brak innych, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunków uzyskania kwalifikacji sektorowej

7. Okres ważności certyfikatu kwalifikacji sektorowej oraz warunki przedłużenia ważności

Certyfikat jest ważny 4 lata.

Warunkiem przedłużenia ważności certyfikatu jest prowadzenie zajęć parkour w sposób ciągły:

- przeprowadzenie min. 100 godzin lekcyjnych zajęć w ciągu ostatnich 4 lat, potwierdzone dokumentacją (np. harmonogramy zajęć, oświadczenie pracodawcy, faktury, rejestry obecności) lub
- udział w szkoleniu o tematyce parkour, obejmującym wiedzę i/lub praktykę, potwierdzony zaświadczeniem/certyfikatem, lub
- start min. 4 podopiecznych w zawodach parkour w ciągu ostatnich 4 lat, potwierdzony zgłoszeniem/wynikami.

8. Dodatkowe warunki, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie do certyfikowania na podstawie art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji

Brak dodatkowych warunków, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie do certyfikowania na podstawie art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji.

9. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji, z uwzględnieniem terminu, o którym mowa w art. 27 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji

Nierzadziej niż raz na 10 lat