



**PROGRAMA TÉCNICO  
ANDALUZ DE  
PARKOUR  
2023**

FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA

## GENERALIDADES

- a) Todos los gimnastas deberán ajustarse al Reglamento de competición, debiendo tener la pertinente licencia andaluza en vigor.
- b) En aquellos casos no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado en el código de puntuación de Parkour de la Federación Española de gimnasia y la Federación Internacional de Gimnasia.
- c) Todos/as los/as gimnastas participarán en la categoría que les corresponda en función de su año de nacimiento. No está permitido competir en ninguna categoría superior.
- d) En el caso de participación de gimnastas extranjeros, se aplicará lo establecido por el Reglamento General de Competiciones de a RFEG.
- e) El vestuario podrá ser libre, siempre que sea apropiado para la práctica deportiva. El no cumplimiento de esta norma podrá suponer la descalificación del gimnasta.
- f) En la ceremonia de entrega de medallas, todos/as los/as gimnastas deberán desfilar en ropa de competición.

Dentro de la estructura técnica del desarrollo de Parkour en Andalucía, se ha incluido dentro del comité técnico de trampolín la modalidad de Parkour, quedando constituido el COMITÉ TÉCNICO ANDALUZ DE TRAMPOLIN Y PARKOUR por distintas personas cualificadas en la materia.

Todos ellos están a disposición de cualquier sugerencia o aportación para el desarrollo de esta modalidad deportiva en Andalucía, así como para las acciones de promoción del Parkour a nivel federativo. Para ponerse en contacto con el comité técnico de TRAMPOLIN Y PARKOUR, se escribirá a [e.armenta@andaluciagym.com](mailto:e.armenta@andaluciagym.com).

## CAMPEONATO DE ANDALUCIA DE PARKOUR

Con la finalidad de garantizar la seguridad de los deportistas, facilitar el acceso al mayor número posible de gimnastas a la competición, desarrollar la modalidad y establecer una vía adecuada de progresión hacia la tecnificación y alto nivel evitando el abandono prematuro de los deportistas, se ha decidido adaptar la Normativa Técnica de esta especialidad.

# PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2023

## 1. INCRIPCIONES.

Los Clubes podrán inscribir a cuantos participantes cumplan con las normativas anteriores, y consideren con Nivel técnico suficiente para el Campeonato de Andalucía. Podrán cursar una inscripción por categoría y podrá participar en los distintos aparatos según su nivel.

Para competir en un campeonato nacional, se debe haber participado en el Campeonato de Andalucía de parkour y tener tramitada la licencia andaluza competitiva.

NIVEL TÉCNICO	CATEGORÍA Y EDAD	AÑO NACIMIENTO
PARKOUR KIDS (ESCOLAR)	KIDS – 7 - 9 años	2014 - 2016
PARKOUR INFANTIL (BASE)	INFANTIL - 10 - 12 años	2011 - 2013
PARKOUR SUB 16	SUB 16 - 13 - 16 años	2007 - 2010
PARKOUR ABSOLUTO	ALBOLUTO – 17 años o más	2006 y anteriores

- MODALIDADES: Speed y Freestyle.
- Participación abierta según inscripciones.
- Cada deportista podrá participar individualmente en una o dos modalidades. (Speed y Freestyle).
- PARKOUR KIDS.
  - De 7 – 9 años.
  - Participarán de forma individual, en categoría mixta. (chicos contra chicas)
  - No participarán en Freestyle, solamente tendrán la opción de inscribirse en Speed.
  - No habrá limite de tiempo en la competición de Speed.
- PARKOUR INFANTIL.
  - De 10 – 12 años.
  - Participarán de forma individual, en dos modalidades distintas, MASCULINA y FEMENINA, siempre que hayan más de 3 participantes en cada modalidad. En caso contrario competirán de forma conjunta.
  - Se podrán inscribir tanto en freestyle como en Speed.
  - La duración de la competición Freestyle será entre 20 y 60 segundos.
  - No habrá limite de tiempo en la competición de Speed.

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2023

- PARKOUR SUB-16.
  - De 13 – 16 años.
  - Participarán de forma individual, en dos modalidades distintas, MASCULINA y FEMENINA, siempre que hayan más de 3 participantes en cada modalidad. En caso contrario competirán de forma conjunta.
  - Se podrán inscribir tanto en Freestyle como en Speed.
  - La duración de la competición freestyle será entre 30 y 70 segundos.
  - La competición de Speed tendrá una duración de entre 10 y 60 segundos como máximo.
  
- PARKOUR ABSOLUTO.
  - Más de 16 años.
  - Participarán de forma individual, en dos modalidades distintas, MASCULINA y FEMENINA.
  - Se podrán inscribir tanto en Freestyle como en Speed.
  - La duración de la competición freestyle será entre 30 y 70 segundos.
  - La competición de Speed tendrá una duración de entre 10 y 60 segundos como máximo.

### ESPECIALIDADES DE COMPETICION

El código de puntuación FIG detalla dos modalidades de competición:

- FREESTYLE. Los participantes realizarán sus movimientos y elementos en el recorrido del circuito de la competición, a fin de demostrar sus capacidades. Dichas rutinas durarán como máximo 70 segundos de duración y serán puntuadas por los jueces según el Código FIG aplicado en esta normativa.
- SPEED. Los participantes realizarán un recorrido que será cronometrado en un circuito preestablecido, con el objetivo de llegar a un punto determinado en el menor tiempo posible.

### DERECHOS DE PARTICIPACIÓN

#### Deportistas:

- Cada deportista podrá participar individualmente en cada modalidad o en ambas (Speed y Freestyle), excepto en las categorías KIDS, que solamente será Speed.
- Los deportistas podrán practicar en la zona de competición antes de que de comienzo la competición, en un horario establecido por la organización.

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2023

- Deberán realizar sus ejercicios con la máxima seguridad en todo momento, siendo esta la máxima prioridad para el buen funcionamiento de la competición.
- En caso de que un deportista tome riesgos excesivos en la competición de Freestyle, el juez que actúe como jurado superior podrá descalificar a dicho deportista asumiendo que durante todo el ejercicio a tomado excesivos riesgos sin control que han puesto en peligro su integridad física.

### Técnicos:

- Podrán inscribirse como técnicos aquellas personas que hayan obtenido la habilitación de técnico nivel 3 por la RFEG, o que hayan obtenido el certificado pertinente de haber realizado el CLINIC DE PARKOUR por la FEDERACION ANDALUZA DE GIMNASIA.
- Asimismo, podrán inscribirse como técnicos aquellas personas que posean una titulación de gimnasia de nivel 2 o 3, o sean LICENCIADOS O GRADUADOS EN CIENCIAS DEL DEPORTE.

### Jurado de la competición:

- Los jueces para las competiciones serán seleccionados por el COMITÉ TÉCNICO ANDALUZ DE TRAMPOLIN Y PARKOUR, habilitados por la FAG.
  - Speed. El panel de speed estará compuesto por el Jurado Superior, 1 juez crono y 1 juez checkpoint.
  - Freestyle. El panel de Freestyle estará compuesto por 1 Juez Superior, y 4 jueces efectivos, donde a cada juez efectivo le corresponde evaluar uno de los siguientes criterios, determinados por sorteo.
    - Juez Crono.
    - Juez Ejecución. (E)
    - Juez Composición, uso de la pista y creatividad. (C)
    - Juez Dificultad. (D)

Estos criterios y la escala de puntos se emplean según Código FIG.

FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA

## DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

### SPEED

- El orden de salida de la primera carrera de clasificación se determinará con un sorteo de los dorsales asignados a los participantes. El ranking será establecido una vez completadas las primeras carreras.
- Los deportistas tienen la opción de realizar una segunda carrera en caso de no haber quedado satisfecho con la primera carrera. La elección o no de la segunda carrera se llevará a cabo justo al finalizar la primera carrera y antes de que salga el ranking (solo en las jornadas de clasificación). El orden de esta segunda carrera (opcional) se determinará de nuevo mediante sorteo.
- En el caso de los deportistas que opten por realizar una segunda carrera, será la nota de esta segunda carrera la que será tomada en cuenta para la clasificación final.
- Se establecerá el ranking final de la clasificación una vez realizada la segunda carrera.

### ○ CLASIFICACIONES

- Habrá final directa si hay 10 o menos participantes en cada categoría y modalidad.
- Si hay más de 10 participantes o más, pasarán a la final las 8 mejores notas en caso de Freestyle, o tiempos en caso de Speed. En caso de empate en la 8ª posición, pasarán ambos a la final.

### ○ FINALES

- Los 8 mejores deportistas del ranking final de la clasificación participarán en la final, compuesta por una única carrera sin posibilidad de repetir.
- En caso de empate en cualquier puesto, se quedarán empatados en esa posición.
- Una vez finalizadas las jornadas de clasificación, se establecerá el siguiente orden de salida en la final:

CLASIFICADO EN 1º POSICION	8º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 2º POSICION	7º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 3º POSICION	6º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 4º POSICION	5º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 5º POSICION	4º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 6º POSICION	3º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 7º POSICION	2º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 8º POSICION	1º EN ACTUAR

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2023

- SISTEMA DE SALIDA.
  - Paso 1. Según el orden establecido de salida, los deportistas deben estar preparados para la llamada del speaker estando presentes en la línea de salida.
  - Paso 2. Una vez anunciado por megafonía, si el deportista no esta presente en la línea de salida después de 30" (controlado por el jurado superior), resultará penalizado con 2 segundos en el tiempo final, si no esta presente al transcurrir 60" será descalificado.
  - Paso 3. Una vez que el juez confirme que el deportista está preparado, dará la señal de "a sus marcas", "preparados", "ya". Los deportistas pueden empezar detrás de la línea de salida con la distancia preferida de cada uno, siempre que no se salga del circuito.
  - La carrera será considerada nula solo para el deportista que, antes de recibir la señal de salida, pase por delante de la línea de salida con cualquier parte del cuerpo, o sobre pase las líneas del circuito.
  - Tiempo: Se cronometrará con un sistema que mide con 3 decimales 0,000 pero el tiempo mostrado se redondeará a dos decimales, ejemplo. 35,456 = 35,46 segundos. En caso de no tener ese sistema de tiempo, se medirá de forma manual mediante crono.

### FREESTYLE.

- El orden de salida de la primera carrera de clasificación se determinará con un sorteo de los dorsales asignados a los participantes. El ranking será establecido una vez completadas las primeras carreras.
- Las carreras tendrán una duración máxima de 70 segundos.
- Los deportistas tienen la opción de realizar una segunda carrera en caso de no haber quedado satisfecho con la primera carrera. La elección o no de la segunda carrera se llevará a cabo justo al finalizar la primera carrera y antes de que salga el ranking (solo en las jornadas de clasificación). El orden de esta segunda carrera (opcional) se determinará de nuevo mediante sorteo.
- En el caso de los deportistas que opten por realizar una segunda carrera, será la nota de esta segunda carrera la que será tomada en cuenta para la clasificación final.
- Se establecerá el ranking final de la clasificación una vez realizada la segunda carrera.

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2023

### ○ CLASIFICACIONES

- Habrá final directa si hay 10 o menos participantes en cada categoría y modalidad.
- Si hay más de 10 participantes o más, pasarán a la final las 8 mejores notas en caso de Freestyle, o tiempos en caso de Speed. En caso de empate en la 8ª posición, pasarán ambos a la final.

### ○ FINALES

- Los 8 mejores deportistas del ranking final de la clasificación participarán en la final, compuesta por una única carrera sin posibilidad de repetir.
- En caso de empate en cualquier puesto, se quedarán empatados en esa posición.
- Una vez finalizadas las jornadas de clasificación, se establecerá el siguiente orden de salida en la final:

CLASIFICADO EN 1º POSICION	8º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 2º POSICION	7º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 3º POSICION	6º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 4º POSICION	5º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 5º POSICION	4º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 6º POSICION	3º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 7º POSICION	2º EN ACTUAR
CLASIFICADO EN 8º POSICION	1º EN ACTUAR

### ○ SISTEMA DE SALIDA.

- Paso 1. Según el orden establecido de salida, los deportistas deben estar preparados para la llamada del speaker estando presentes en la línea de salida.
- Paso 2. Una vez anunciado por megafonía, si el deportista no está presente en la línea de salida después de 30" (controlado por el jurado superior), resultará penalizado con 2 puntos, si no está presente al transcurrir 60" será descalificado.
- Paso 3. Una vez que el juez confirme que el deportista está preparado, dará la señal de "a sus marcas", "preparados", "ya". Los deportistas pueden finalizar en cualquier punto de la zona de competición.
- Si la carrera dura menos de 30" o más de 70", será penalizado con 2 puntos por el juez superior. Asimismo, los jueces no puntuarán los elementos realizados después de los 70 segundos.
- Se darán avisos acústicos entre los segundos 60 y 65 de su rutina, seguido por otra señal al acabar los 70".



## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2023

### ○ PUNTUACIÓN.

- 3 jueces puntuarán la rutina de cada deportista teniendo en cuenta los 3 criterios que se definen a continuación, proporcionando entre 1 y 10 puntos para cada criterio. El resultado máximo entonces, será  $3 \times 10 = 30$  puntos. Los jueces pueden puntuar con medios puntos, por ejemplo, 3,5 puntos.

#### ➤ Primer criterio: E (Ejecución).

- Aterrizaje seguro y sin errores de ejecución. El movimiento deberá ser finalizado antes de aterrizar y sin perder el control.
- Ejecución fluida y sin pausas al tomar los pasos.
- Ejecución con seguridad, maestría y amplitud.

#### ➤ Segundo criterio: C (Composición).

- Mínimo de 4 elementos/trucos.
- Elementos de acrobacias sin límite.
- Uso total de obstáculos que componen la zona de competición.
- Aplicación del uso excepcional y magistral de la pista y los obstáculos.
- Se valorará el uso de los obstáculos como apoyo en la realización de un elemento.
- El uso de varios tipos/tamaños/ángulos de los obstáculos durante la rutina.
- La ejecución de elementos por encima, por debajo o a través de un obstáculo a otro.
- La unión de movimientos únicos y/o magistrales.

#### ➤ Tercer criterio: D (Dificultad).

- La dificultad de los elementos y la rutina (donde y como se ejecuta)
- La variedad de los movimientos.

### - Deducciones.

El jurado superior tiene la responsabilidad de anotar cualquier infracción o incumplimiento de las normas técnicas de competición. Se restará del total de los 3 jueces cualquier penalización que la actividad del deportista incurra a lo largo de la duración del día de competición.

- Infracciones que suponen una deducción de 2 puntos o penalización de 2 segundos.
  - El incumplimiento del código de vestimenta.
  - No estar presente al ser llamado por el speaker (mas de 30 segundos).

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2023

- Retrasar la carrera por motivos ajenos a la organización de la competición.
- Infracciones que suponen la descalificación del deportista.
  - Obstaculizar el recorrido del deportista.
  - Comportamiento general inadecuado.
  - No estar presente al ser llamado por el speaker (más de 60 segundos).
  - Incumplimiento grave del Código de puntuación o normativa técnica.
  - Cruzar la zona de competición en medio de otra carrera.
- **CODIGO DE VESTIMENTA DE DEPORTISTAS.**
  - La vestimenta de competición debe procurar ser limpia, deportiva y que la línea corporal del deportista sea reconocible.
  - La vestimenta en ningún caso puede impedir al deportista su ejecución y debe garantizar que todos los movimientos puedan ser ejecutados con seguridad absoluta. Objetos y accesorios sueltos no están permitidos.
  - La vestimenta no puede mostrar ningún tipo de texto, símbolo ni otros dibujos que lleven conductas racistas, xenófobas, intolerantes o cualquier otro tema ofensivo. Se prohíbe el uso de lentejuelas y joyas en la vestimenta, así como la pintura corporal.
  - Se permite que los deportistas lleven camisetas, polos, leotardos y sudaderas con o sin manga. Tienen la elección libre de llevar puesto pantalones cortos, bermudas, chándal, pantalones (sin que queden muy anchos por la seguridad del deportista), y mayas. Los deportistas deben llevar calzado adecuado, sea deportivo o de correr, lo cual será elección de cada uno.
- **CALENTAMIENTO.**
  - El calentamiento será realizado al menos 1 hora antes de la competición, separando a los participantes de Freestyle y Speed. Los deportistas compartirán la zona de competición con otros competidores durante el calentamiento, limitando la cantidad de personas presentes en la zona de competición.
- **ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL.**
  - Todos los ejercicios en la modalidad de Freestyle se realizarán con música. Están prohibidas letras inapropiadas (sexual, ofensiva, agresiva, violentas, etc.).
  - El uso de la música durante el ejercicio no es más que una cuestión estética para favorecer la experiencia del público y los participantes, y en ningún caso deberá ser evaluado por los jueces como parte del ejercicio.