



**PROGRAMA TÉCNICO  
ANDALUZ DE  
PARKOUR  
2025**

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 la 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 desfilan 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 2025

### 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	PROGRAMA TÉCNICO
PARKOUR BENJAMIN	BENJAMI 6 - 7 años	2018 - 2019	Speed 10" – 70"
PARKOUR KIDS	KIDS 8 - 10 años	2015 - 2017	Speed 10" – 60"
PARKOUR ALEVIN	ALEVIN 10 - 11 años	2014 - 2015	Speed 10" – 60"
PARKOUR INFANTIL	INFANTIL 12 - 13 años	2012 - 2013	Individual Speed 10" – 60" Freestyle 20" – 45"
PARKOUR JUVENIL	JUVENIL 14 - 15 años	2007 - 2009	Individual Speed 10" – 60" Freestyle 20" – 45"
PARKOUR JUNIOR	JUNIOR 16 - 18 años	2007 - 2009	Individual Speed 10" – 60" Freestyle 20" – 45"
PARKOUR ABSOLUTO	ALBOLUTO 18 años o más	2007 y anteriores	Individual Speed 10" – 60" Freestyle 20" – 45"

- MODALIDADES: Speed y Freestyle.
- Participación abierta según inscripciones.
- Cada deportista podrá participar individualmente en una o dos modalidades.

ANDALUZA  
GIMNASIA

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

- **PARKOUR BENJAMIN.**
  - De 6 – 7 años.
  - Participarán de forma individual, en categoría masculina o femenina. Si en una de las dos categorías no hay 3 inscritos o más, se hará categoría mixta (chicos contra chicas).
  - No participarán en Freestyle, solamente tendrán la opción de inscribirse en Speed.
  - No habrá límite de tiempo en la competición de Speed.
  
- **PARKOUR KIDS.**
  - De 8 – 10 años.
  - Participarán de forma individual, en categoría masculina o femenina. Si en una de las dos categorías no hay 3 inscritos o más, se hará categoría mixta (chicos contra chicas).
  - No participarán en Freestyle, solamente tendrán la opción de inscribirse en Speed.
  
- **PARKOUR ALEVIN.**
  - De 10 – 11 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.
  - No participarán en Freestyle, solamente tendrán la opción de inscribirse en Speed.
  
- **PARKOUR INFANTIL.**
  - De 12 – 13 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 speed será entre 10 y 60 segundos.
  - La duración de la competición Freestyle será entre 20 y 45 segundos.
  
- **PARKOUR JUVENIL.**
  - De 14 - 15 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 speed será entre 10 y 60 segundos.
  - La duración de la competición Freestyle será entre 20 y 45 segundos.

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

- PARKOUR JUNIOR.
  - De 16 - 18 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 speed será entre 10 y 60 segundos.
  - La duración de la competición Freestyle será entre 20 y 45 segundos.
  
- PARKOUR ABSOLUTO.
  - De 18 años en adelante.
  - 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 speed será entre 10 y 60 segundos.
  - La duración de la competición Freestyle será entre 20 y 45 segundos.

## 2. 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 mínimo 20 segundos y un máximo de 45 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.

## 3. DERECHOS DE PARTICIPACIÓN

### Deportistas:

- Cada deportista podrá participar individualmente en cada modalidad o en ambas (Speed y Freestyle), excepto en las categorías BENJAMIN, KIDS Y ALEVIN 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.
- Deberán realizar sus ejercicios con la máxima seguridad en todo momento, siendo esta la máxima prioridad para el buen funcionamiento de la competición.

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

- 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 en cualquier modalidad de gimnasia, 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 1, 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 Ejecución. (E)
    - Juez Dificultad. (D)

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

## 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.

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

- 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 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 8 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 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.

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

- 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.
- Check – points (CP).
- Entre las líneas de inicio y fin, los deportistas deben pasar por varios CP con orden libre. Estos CP están bien marcados en uno o una combinación de los planos horizontales y verticales.
- Si al deportista le falta un CP, tiene la posibilidad de volver a pasar por dicho CP adecuadamente.
- Al finalizar la carrera, el jurado de CP informará al Jurado Superior de las infracciones cometidas por los deportistas lo que supone la descalificación.

### FREESTYLE.

- El orden de salida para la primera carrera de clasificación será determinado por sorteo.
- Al finalizar la primera carrera, se realizará un ranking provisional acorde con los resultados conseguidos.
- Los deportistas podrán optar voluntariamente por realizar una segunda carrera, realizando el orden de salida por sorteo y será esta segunda nota la que se tendrá en cuenta para la clasificación final. La opción de realizar la segunda carrera no es posible en las finales.
- Se establecerá el ranking final de la clasificación una vez realizadas las dos carreras. En el caso de empates, se aplicarán las reglas de desempate establecidas en el código FIG.
- El atleta debe comenzar su recorrido al recibir la señal de juez/crono, el speaker o cuenta atrás.
- El cronómetro (con un máximo de 45 segundos) comenzará con el primer paso del atleta. El atleta puede acabar su recorrido en cualquier sitio en la zona de competición, señalando esto con los brazos cruzados.
- Cualquier movimiento realizado una vez transcurrido 45 segundos no se contará en la categoría de dificultad, pero será contado para la ejecución del resultado final. (Se podrá perder puntos, pero no ganarlos).
- Cuando es posible, se mostrará el cronometraje del recorrido en una pantalla. Una señal audible será emitida cuando han pasado 40 segundos y otra señal a los 45.
- El tiempo mínimo es de 20 segundos. Si un atleta acaba antes de este tiempo se le penalizará con una reducción de 2 puntos al resultado final.



## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

### ○ CLASIFICACIONES

- Habrá final directa si hay 10 o menos participantes en cada categoría y modalidad.
- Si hay más 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 8 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.

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

- 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":

### PUNTUACIÓN.

El jurado estará compuesto por cuatro o seis jueces que puntuarán el recorrido de cada deportista en 2 criterios; Ejecución y Dificultad. Se puntuará con puntos enteros o décimos en ambos.

### EJECUCIÓN

- Tiene un máximo de 15 puntos y Dificultad no tiene límite de puntos.

Ejecución	
Se divide este criterio en dos partes	
Seguridad (9)	Fluidez (6)
Se busca un recorrido limpio y seguro en el que el atleta no se arriesga y procura recepcionar de forma controlada y sin hacer mucho ruido. La longevidad es clave.	Conexiones continuas y sin tropiezos, parones, o dudas. El ritmo es clave.
Seguridad (6)	Fluidez (5)
<b>Cuando no se cumple con lo mencionado, se penalizará como sigue:</b>	<b>Cuando no se cumple con lo mencionado, se penalizará como sigue:</b>
Al recepcionar con los pies primero, por cada error pequeño, se penaliza de 0.1 a 1 puntos. Si es evidente que los pies no toquen primero, se aplicará una penalización de 6 puntos.	Pasos por dudar suponen reducciones de 0.1 a 0.5 puntos y parones suponen entre 1 y 5 puntos por ocasión según la situación.
Calidad de recepciones (3)	Calidad de fluidez (1)
Se premiarán puntos según la calidad general de las recepciones como sigue:	Se evaluará la fluidez general del recorrido y se premiarán puntos como sigue:
Malas recepciones entre 0 y 0.5 puntos, recepciones medias entre 0.6 y 1.5 puntos y buenas recepciones entre 1.6 y 3 puntos.	Mala fluidez entre 0 y 0.2 puntos, fluidez media entre 0.3 y 0.7 puntos y buena fluidez entre 0.8 y 1 punto.

**DIFICULTAD**

- Se puede realizar el recorrido lo más difícil como se desee. Se sumarán los 3 mejores trucos para el resultado final de este criterio. (según la tabla de trucos)
- Tabla de trucos – hombres. Esta tabla incluye el valor de elementos en su forma más básica. Los jueces ajustarán su valor según el incremento de valores\*.

HOMBRES		
CATEGORÍA	PUNTOS	EJEMPLOS
CORRER	0	
PK BASICS	0.1	Zancada, Drop, Salto de Precisión, Safety
	0.2	Plyo, Speed
	0.3	Tic Tac, Lazy, Thief
	0.4	Side Vault, Pole Swing
	0.5	Pop Vault, Splat, Roll, Gate Vault

# PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

	0.6	Wallrun, Arm Jump, Tap Swing, Kong, Turn Vault, Reverse, Kash, Dash, Underbar
FR BASICS	0.8	Cartwheel, Swing 180, Rail Flare
	0.9	Safety Spin, Pistol Spin
	1	Palmspin, Front Handspring
SINGLE FLIPS	1.1	Swing Gainer, Wallspin, Reverse Wallspin, Back Handspring, Climb Up
	1.2	Wall Backflip, Frisbee, Dyno, Butterfly
	1.3	Baby Giant
	1.4	Caster Gainer, Aerial
	1.5	Backflip, Frontflip, Sideflip
SINGLE TWISTS	1.7	Swing Frontflip, A-180, B-360

GIMNASIA

# PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

	1.8	Backflip 360, Palm Backflip, Swing Sideflip, Tunnel Sideflip
	2	Gainer, Gaet Pimp Backflip, Frontflip 360, Wall Inward Frontflip, Swing Frontflip 180, Wall Inward Sideflip, Giant
	2.1	Swing Gainer 360
	2.3	One Step Palm Backflip, Castaway Backflip
	2.4	Hang Cast Backflip Loser Sideflip, Sideflip 360, Swing Castaway Backflip, Cork
	2.6	Loser Frontflip, Pimp Backflip, Cork TD
DOBLE TWISTS	2.7	A-540, B-720, Gainer 360, Roll Bomb
	2.9	A-720, Swing Counter Sideflip, Ginger, Lazy Sideflip
	3	Backflip 720
	3.2	Swing Counter Frontflip, Doble Cork, Wall Gainer

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

	3.3	Frontflip 720, Sideflip 720, Gaet Pimp Backflip 360
	3.5	Wall Backflip 720
	3.6	Kong Gainer, Palm Backflip 360, Kip 180 Gainer
	3.8	Swing Gainer 720, Cork 720
	3.9	Wall Inward Side 360, Gargoyle Gainer
TRIPLE TWISTS Y DOBLE FLIPS	4.1	Swing Doble Gainer, Swing Castaway Backflip 360
	4.4	Doble Sideflip, Tsukahara/Cartahara, Macaco-in, Wall Gainer 360
	4.5	Doble Frisbee, Doble Pistol Frisbee
	4.7	Caster Doble Gainer, Gainer 720
	5	Doble Backflip, Backflip 1080

# GIMNASIA

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

	5.1	Swing Doble Gainer 360, Triple Cork, A-180-in-Backflip-out, Tsukahara 360, Gaet Pimp Doble Backflip
	5.3	Doble Frontflip, Kong Gainer 360
	5.6	Doble Backflip 360, Cork 1080
	5.7	Two Step Wall Doble Backflip
	5.9	Swing Castaway Backflip Regrab
	6	Swing Gainer 1080, One Step Wall Doble Backflip
	6.5	Swing Doble Gainer 720
	6.8	Swing Castaway Doble Backflip, Doble Palmflip
CUÁDRUPLE TWISTS Y TRIPLE FLIPS	7.2	Swing Triple Gainer, Swing Miller
	7.5	Backflip 1440

# GIMNASIA

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

1. Solo se consideran trucos cuando se recepciona con los pies primero.
2. Si se repita un truco, su valor bajará un 0.5. Si se repite una segunda vez, se bajará por un punto entero.

MUJERES		
CATEGORÍA	PUNTOS	EJEMPLOS
CORRER	0	
PK BASICS	0.1	Zancada
	0.2	Drop
	0.3	Salto de Precisión, Safety
	0.4	Plyo, Speed
	0.5	Tic Tac, Lazy
	0.6	Thief Vault
	0.7	Side Vault, Pole Swing
	0.8	Pop Vault, Splat, Roll, Gate Vault
	1.1	Wallrun, Arm Jump, Tap Swing, Kong, Turn Vault, Reverse, Kash, Dash, Underbar
FR BASICS	1.2	Cartwheel, Swing 180, Rail Flare
	1.4	Safety Spin, Pistol Spin
	1.5	Palmspin, Front Handspring

ANDALUZA  
GIMNASIA



## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

SINGLE FLIPS	1.7	Swing Gainer, Wallspin, Reverse Wallspin, Back Handspring, Climb Up
	1.8	Wall Backflip, Frisbee, Dyno, Butterfly
	2	Baby Giant
	2.1	Caster Gainer, Aerial
	2.3	Backflip, Frontflip, Sideflip
SINGLE TWISTS	2.6	Swing Frontflip, A-180, B-360
	2.7	Backflip 360, Palm Backflip, Swing Sideflip, Tunnel Sideflip
	3	Gainer, Gaet Pimp Backflip, Frontflip 360, Wall Inward Frontflip, Swing Frontflip 180, Wall Inward Sideflip, Giant
	3.2	Swing Gainer 360
	3.5	One Step Palm Backflip, Castaway Backflip
	3.6	Hang Cast Backflip, Loser Sideflip, Sideflip 360, Swing Castaway Backflip, Cork
	3.9	Loser Frontflip, Pimp Backflip, Cork TD
DOBLE TWISTS	4.1	A-540, B-720, Gainer 360, Roll Bomb
	4.4	A-720, Swing Counter Sideflip, Ginger, Lazy Sideflip
	4.5	Backflip 720
	4.8	Swing Counter Frontflip, Doble Cork, Wall Gainer
	5	Frontflip 720, Sideflip 720, Gaet Pimp Backflip 360
	5.3	Wall Backflip 720

# GIMNASIA

# PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

	5.4	Kong Gainer, Palm Backflip 360, Kip 180 Gainer
	5.7	Swing Gainer 720, Cork 720
	5.9	Wall Inward Sideflip 360, Gargoyle Gainer
TRIPLE TWISTS Y DOBLE FLIPS	6.2	Swing Doble Gainer, Swing Castaway Backflip 360
	6.6	Cast Gainer, Doble Sideflip, Tsukahara/Cartahara, Macaco-In, Wall Gainer 360
	6.8	Doble Frisbee, Doble Pistol Frisbee
	7.1	Caster Doble Gainer, Gainer 720
	7.5	Doble Backflip, Backflip 1080

## Deducciones

El Jurado Superior tiene la responsabilidad de anotar cualquier infracción o incumplimiento de las normas técnicas de competición que se restará del total de la nota.

Deducción de 2 puntos o penalización de 2 segundos.

- El incumplimiento del código de vestimenta.
- No estar presente al ser llamado por el speaker (más de 30 segundos).
- Retrasar la carrera por motivos ajenos a la organización de la competición.

Descalificación del/de la deportista.

- Obstaculizar el recorrido de otro deportista.
- Comportamiento general no adecuado.
- 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

## PROGRAMA TÉCNICO ANDALUZ DE PARKOUR 2025

- **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 lentes de contacto 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.

FEDERACION  
ANDALUZA  
GIMNASIA