



NORM TIVA TECNICA  
PARKOUR  
2020

**rfeg**

real federación española  
de gimnasia

## **1. GENERALIDADES**

Desde el pasado 2017 la Federación Internacional de Gimnasia incorporó a través de su Asamblea General la especialidad de Parkour como un nuevo deporte dentro del ámbito de la gimnasia internacional

Siguiendo los pasos del organismo principal en este deporte, la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG), realizó el mismo trámite, incorporando y modificando el artículo 4 de sus estatutos en la pasada Asamblea General celebrada el pasado 17 de julio de 2018 en Madrid con la inclusión del Parkour como un nuevo deporte en la categoría de las especialidades no-olímpicas y ratificada por la comisión directiva del Consejo Superior de Deportes.

A raíz de estos acontecimientos la RFEG plantea a través de esta Normativa Técnica 2021 un proyecto y estrategia deportiva para tratar de reforzar y promocionar este deporte a través de actividades de promoción y competición.

Siendo conocedores de la información que se está desarrollando a nivel internacional con el nuevo Código de Puntuación, así como los próximos eventos internacionales FIG para el 2022, la RFEG establece dos vías de trabajo:

### **1.1. Equipo Nacional**

El desarrollo del Parkour en el ámbito internacional será responsabilidad de la RFEG y por ello se crearán programas de seguimiento de los mejores deportistas que representarán a España en las competiciones internacionales FIG.

Se ha establecido un sistema de ranking nacional que se implementará en competiciones y será aplicable únicamente a la categoría absoluto y se obtendrá puntos por el puesto conseguido en la fase final de tanto Freestyle y Speed según la tabla a continuación:

~~Primer puesto en Speed o Freestyle — 20 puntos~~  
~~Segundo puesto en Speed o Freestyle — 10 puntos~~  
~~Tercer puesto en Speed o Freestyle — 5 puntos~~

Puesto	Puntos
1º	25
2º	18
3º	15
4º	10
5º	8
6º	6
7º	5
8º	4

## 1.2. Desarrollo y promoción del Parkour desde la Base

El imparable crecimiento de este deporte catalogado como urbano, es una de las fortalezas a desarrollar para impulsar el Parkour desde la RFEG en todo el ámbito nacional de nuestro país.

Una imagen renovada, moderna, segura y con las necesidades actuales de la práctica deportiva en la sociedad joven, nos motiva a generar programas de desarrollo y promoción del Parkour desde los más pequeños.

La principal responsabilidad de la RFEG será la de organizar y desarrollar el calendario competitivo nacional, con la puesta en marcha de diferentes competiciones nacionales oficiales. Para ello a través de esta normativa se marcan las líneas generales de participación y funcionamiento.

Esta Normativa Técnica se ajustará al Reglamento General de Competiciones y Reglamento de Licencias. En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto en el Código FIG de Parkour.

En el caso de participación de gimnastas extranjeros se aplicará lo establecido por el Reglamento General de Competiciones de la RFEG (art. 51).

Dentro de la estructura técnica del desarrollo del Parkour en España se ha constituido un Comité Técnico de cuatro miembros. Será su función desarrollar las normativas técnicas y elaborar proyectos para la promoción del deporte del Parkour en el ámbito federado.

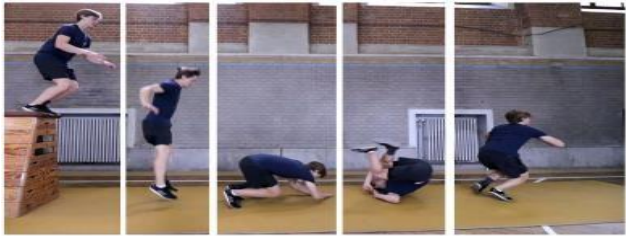




### **1.3. Movimientos de Parkour**

En Parkour, se promueve la expresión y creatividad libre de movimientos para superar obstáculos y elementos de acrobacia, no obstante, existen elementos básicos que forman parte de la base de habilidades de Parkour.

Antes de practicar cualquier ejercicio, se debe realizar un calentamiento adecuado, asegurar que hay supervisión profesional y ejecutar los movimientos de forma progresiva, **siempre adaptándose según el nivel deportivo de cada uno.**


Detallamos unos movimientos básicos que forman parte del nivel técnico requerido en esta especialidad. (Imágenes cortesía de la FIG)



SALTOS PRINCIPALES	
1	<p>RODAR HACIA DELANTE (desde nivel de suelo, progresando a una altura de 1,2 metros)</p> 
2	<p>SALTO DE PRECISIÓN (hasta 2 metros de longitud con aterrizaje "pinchando" en el extremo del obstáculo con la parte delante de los pies)</p> 
3	<p>ZANCADA + PRECISIÓN (zancadas de 1 metro más salto de precisión de hasta 2 metros de longitud)</p> 
4	<p>PRECISIÓN SOBRE OBSTÁCULO (salto de precisión sobre obstáculo de hasta 80cm)</p> 
5	<p>PRECISIÓN DE ALTURA (salto de 2 metros de longitud desde una altura hasta 1 metro. Diferencia máxima de 10cm de altura en obstáculos)</p> 

SALTOS PRINCIPALES		
6	ZANCADA + SALTO CON MEDIO GIRO + PRECISIÓN (zancada de 1 metro más un salto de 180º a un obstáculo, acabando con un salto de precisión)	
7	GRIMPEO + SALTO DE BRAZO 180º PRECISIÓN (salto a espaldera más salto de 180º a un obstáculo, aterrizando con precisión)	
8	PRECISIÓN EN CARRERA A BARRA (salto de precisión en medio de carrera, aterrizando en barra)	
9	ZANCADA A SALTO DE PRECISIÓN 360º (zancada con giro en preparación para salto de precisión, complementando rotación completa)	
10	SIDE FLIP DE PRECISIÓN (mortal hacia delante, o de lado con apoyo lateral de la pierna con aterrizaje en obstaculo "pinchando")	



PASAVALLAS	
1	<p>LADRÓN (salto superando un obstáculo, con elevación de piernas a un lado, apoyando con una mano)</p> 
2	<p>Movimientos combinados (Doyle cayendo a dos pies para luego hacer gato sin perder el impulso y terminar el recorrido con un gato+ rompe muñecas)</p> 
3	<p>GATO PRESIÓN (salto de gato, apoyando manos antes de pasar las piernas por debajo del torso para completar el movimiento pinchando en el obstáculo final)</p> 
4	<p>DOBLE GATO (la realización de un salto de gato combinado inmediatamente con el apoyo y posición del cuerpo como para hacer un pino en el siguiente obstáculo y luego baja las piernas y que estas pasen dentro de los brazos como un gato convencional para recepcionar con pies juntos)</p> 
5	<p>TIC TAC precisión (salto con una pierna desde el suelo o apoyando de un obstáculo y posteriormente pisada en pared para así al final pinchar la recepción del movimiento.)</p> 

PAREDES	
1	<p>WALLRUN (subida de pared con pisada fuerte en pared elevando el cuerpo a una altura de 1-2 metros)</p> 
2	<p>GRIMPEO (salto con carrerilla usando un obstáculo como apoyo y aterrizaje en espaldera o pared)</p> 
3	<p>WALLSPIN (flip básico en parkour que requiere la rotación completa del cuerpo al apoyar las manos en pared)</p> 
4	<p>WALLFLIP (mortal hacia atrás usando una pierna en la pared como apoyo para así generar la rotación.)</p> 
5	<p>CASTAWAY (mortal hacia atrás combinando una plancha con un grimpeo)</p> 



## COMPETICIONES DEPORTIVAS OFICIALES RFEG

### 1.4. ESPECIALIDADES DEPORTIVAS

El código de puntuación de la FIG detalla dos modalidades de competición el ámbito internacional:

- **Freestyle:** Los participantes realizarán sus movimientos y elementos en el recorrido del circuito de la competición, a fin de demostrar sus capacidades. Dichos recorridos durarán un máximo de 70 segundos y serán puntuados 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.

Dentro del programa del Campeonato Nacional Parkour RFEG, se podrá optar por competir en la modalidad **All Around**, únicamente para la categoría Absoulto.

Los participantes que compiten en las finales de tanto **Freestyle** como **Speed**, automáticamente participan en **All Around** y se determinará los ganadores de esta modalidad mediante el sistema de puntos a continuación:

Puesto	Puntos
1º	25
2º	18
3º	15
4º	10
5º	8
6º	6
7º	5
8º	4

Se obtendrán los puntos por modalidad y en caso de empate, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Mejor puntuación en Freestyle de la fase de clasificación
- Mejor puntuación en Speed de la fase de clasificación
- Trick con más dificultad en Freestyle de la fase de clasificación

## **1.5. INSCRIPCIONES**

Salvo por competiciones de inscripción abierta, el requisito para inscribirse en una competición es disponer previamente de una licencia deportiva validada por la RFEG en el estamento de Parkour.

Las Federaciones Autonómicas podrán inscribir a cuantos participantes consideren con nivel técnico suficiente dentro de cada categoría. Para ello, cada federación autonómica debe tener incorporada la especialidad de Parkour en sus estatutos.

Cada participante deberá ir acompañado de un técnico responsable inscrito en la competición.

El plazo de inscripción finalizará 30 días antes de la celebración de la competición y el sorteo para el orden de actuación tendrá lugar una semana posterior a la finalización de la inscripción. No se aceptarán inscripciones posteriores al sorteo.

Una vez finalizado el plazo de inscripción, se publicará la relación de inscritos.

## **1.6. DERECHOS DE PARTICIPACIÓN**

### **1.6.1. Deportistas**

Cada deportista podrá participar en una o ambas modalidades (Speed y Freestyle).

Los deportistas deben practicar y realizar sus ejercicios con máxima seguridad en todo momento siendo esta la prioridad para el buen desarrollo de la competición.

En el caso de que un deportista tome riesgos excesivos en la competición de Freestyle, el juez del Jurado Superior informará al personal técnico de la RFEG reservándose el derecho de retirar de la competición al

deportista por comportamiento arriesgado.

### **1.6.2. Técnicos**

Aquellas personas que reúnan alguno de estos requisitos:

- Titulación de entrenador nivel III en cualquier especialidad de gimnasia
- Habilitados por la RFEG como entrenadores en cualquier especialidad de gimnasia
- Licenciados o títulos de grado en Ciencias Actividad Física y deporte
- TAFAD

~~Podrán obtener la habilitación temporal como Entrenador de Parkour siempre que hayan realizado un curso monográfico de Parkour organizado por la RFEG.~~

Así mismo toda persona que con alguna de las titulaciones anteriores y experiencia deportiva demostrada mediante curriculum en Parkour y que realicen un taller de Parkour organizado por la RFEG, podrá ser habilitada temporalmente como Entrenador de Parkour.

La RFEG organizará cursos de entrenadores federativos de Parkour a lo largo del calendario anual, empezando con el nivel 1.

~~NOTA: Las habilitaciones serán temporales hasta que la RFEG realice sus cursos de formación de Técnico de Parkour. Las tasas y cuotas sobre las habilitaciones estarán recogidas en el documento "Tasas y Cuotas" [www.rfegimnasia.es/reglamentos](http://www.rfegimnasia.es/reglamentos)~~

### **1.6.3 Jurado de la competición**

El jurado para las competiciones nacionales será seleccionado por el Presidente del Comité de Jueces de la RFEG y será habilitado por la Escuela Nacional de Gimnasia.

#### **• Speed**

El panel de Speed estará compuesto por un Juez Superior y tres jueces de check-point.

#### **• Freestyle**

El panel de Freestyle estará compuesto por un Juez Superior y ~~tres~~ **cuatro o seis** jueces efectivos. Cada juez, por sorteo, se encargará



de un criterio de evaluación según establece el Código FIG

- Ejecución (E)
- Dificultad (D)
- ~~Composición, uso de la pista y creatividad (C)~~

## 1.7. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

### Speed

#### • Clasificaciones

El orden de salida de la primera carrera de clasificación y la designación de calles se determinará por sorteo. El ranking será establecido una vez completada la primera carrera.

Los deportistas tienen la opción de realizar una segunda carrera (solo en las jornadas de clasificación). El orden de salida de esta segunda carrera (opcional), se determinará por sorteo. Será la nota de esta segunda carrera la que determine la clasificación final.

En el caso de empates, se aplicarán las reglas de desempate establecidas en el Código FIG.

#### • Finales

Los 8 mejores deportistas del ranking final de la Clasificación participarán en la Final, compuesta por una única carrera.

En el caso de un empate en cualquier puesto, se aplicarán las reglas de desempate establecidas en el Código de puntuación FIG.

Una vez finalizadas las jornadas de clasificación, se establecerá el siguiente orden de salida en la final:

Clasificación	Orden salida Final
1º	8º
2º	7º
3º	6º
4º	5º
5º	4º
6º	3º
7º	2º
8º	1º

- **Sistema de salida**

Según el orden establecido de salida, los deportistas deben estar preparados para la llamada del speaker y presentarse en la línea de salida.

La presentación tardía de 30" será penalizada con 2 puntos y con 60" de retraso supone la descalificación.

A la señal de salida tras decir: "a sus marcas", "preparados", "listos, ya" comenzará la carrera.

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 para el deportista que, antes de recibir la señal de salida, pase por delante de la línea de salida o las líneas de la calle con cualquier parte del cuerpo.

- **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.

- **Tiempo**

La carrera se cronometra con un sistema que mide en 1/1000 de segundo. El tiempo se redondeará al 1/100 de segundo, por ejemplo; tiempo medido: 20,349, tiempo mostrado: 20,35.

El juez Crono será el responsable de medir el tiempo manualmente con un cronómetro por décimas de segundo y posicionado en línea de meta, aunque exista un sistema automático de medición.

### **Freestyle**

## • Clasificaciones

El orden de salida para la primera carrera de Clasificación será determinado por sorteo.

Clasificación	Orden salida Final
1º	8º
2º	7º
3º	6º
4º	5º
5º	4º
6º	3º
7º	2º
8º	1º

Las carreras tendrán una duración máxima de 70 segundos.

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.

## • Finales

Participarán en la Final los ocho mejores deportistas del ranking de la jornada de Clasificación.

La final consistirá en una sola carrera y en caso de empate, se aplicarán las reglas de desempate según Código de puntuación FIG.

Una vez finalizadas las jornadas de clasificación, se establecerá el siguiente orden de salida en la final:

## • Sistema de salida

Los deportistas deben estar preparados para subir al pódium según el orden de salida, siempre a la hora de ser llamados por el speaker y empezará su ejercicio al recibir la señal de salida.



La presentación tardía de 30" será penalizada con 2 puntos y con 60" de retraso supone la descalificación.

- **Tiempo**

El tiempo de la ejecución del ejercicio (con un máximo de 70 segundos) dará comienzo una vez recibida la señal de salida. El deportista podrá terminar su recorrido en un punto de su elección dentro del circuito de competición.

Si el recorrido del deportista durara menos de 30 segundos o más de 70 segundos, se deducirán 2 puntos por el Jurado Superior. Asimismo, los jueces no puntuarán aquellos elementos que se realicen a partir de los 70 segundos.

Se realizarán señales acústicas entre los 60 y 65 segundos de su recorrido, seguido por otra señal al acabar los 70 segundos con el fin de avisar al deportista de su tiempo.

- **Puntuación**

El jurado estará compuesto por ~~tres~~ cuatro o seis jueces que puntuarán el recorrido de cada deportista en ~~3~~ 2 criterios en escala de 1 a ~~10~~ 15 puntos por criterio y con valoraciones de medios puntos.

Se divide cada criterio en 3 partes:

Primer Criterio: E (Ejecución)

- Seguridad

**Seguridad - máximo 3 puntos**

Se resta 1 punto por errores graves y medio punto por errores menos importantes. Estar demasiado cerca a los obstáculos o una mala recepción podrán ser motivos, dado que se desea una recepción limpia con pies, aunque se permitirá el apoyo con las manos desde alturas importantes.

**Presentación - máximo 2 puntos**

Se premian puntos por elementos específicamente bien realizados como grabs, stalls u otros movimientos únicos.

- Flow

**Flow – máximo 3 puntos**

Se resta un punto por pararse y medio punto por pasos de indecisión.

### **Conexión – máximo 2 puntos**

Se premian puntos o medio puntos por la mayor cantidad de elementos realizados seguidos sin romper la conexión. Solo se puntuará la parte del recorrido con la cantidad más alta de elementos seguidos. No son puntos acumulables. Ver lista de referencia.

- Circuito

### **Partes – máximo 3 puntos**

Un punto por zona del circuito sobre el que se realiza un movimiento (no cuenta el suelo).

### **Types – máximo 2 puntos**

Medio punto por realizar un movimiento en barra, pared, borde y suelo.

## Segundo Criterio: D (Dificultad)

- Trick

### **Mejor trick según lista de referencia - máximo 5 puntos**

Se valora el truco con mayor dificultad según la lista de referencia.

### **Conexión upgrade**

En caso de realizar dos trucos seguidos y sin pasos, se premian la suma de su dificultad, siempre que no supere la máxima puntuación de 5 puntos en este criterio.

- Recorrido

### **Colocación – máximo 3 puntos**

Un punto por realizar un movimiento al principio, en medio y al final del recorrido

### **Tiempo – máximo 2 puntos**

Según lista de referencia

- Variedad

### **Variedad – máximo 3 puntos**

Se premia medio punto (solo una vez) por realizar un movimiento de las categorías; Parkour Classic, mortal con rotación hacia delante, mortal hacia atrás, mortal lateral, twist (mortal 360) y spin (rotación del cuerpo en un punto fijo).

### **Técnica – máximo 2 puntos**

Un punto o medio punto por la calidad de técnica de elementos

claves como subidas y giros.

Listas de referencia (actualizados al principio de cada año):

### Conexiones

Puntos	Número de elementos conectados
0	0-4
0.5	5-8
1	9-12
1.5	13-16
2	17-20

### Tiempo

Puntos	Tiempo en segundos
0	0-22
0.5	23-34
1	35-46
1.5	47-58
2	59-70

Tricks:

### Mujeres

Puntos	Elementos	Ejemplos
0	Running	
0.5	Parkour classic, voltereta, paloma	Tic tac Turn vault
1	Flip básico, baby giant	Webster
1.5	180, gaet flip, pistol-set backflip, ping back	Regrasp 90
2	360, cast backflip, giant, inverso flip	Regraasp 0 Backflip 360 Cork
2.5	540	Aerial 540
3	720	Doble cork
3.5	900	
4	1.5 flips, doble swing gainer	Cast gainer
4.5	Doble flips, 1080	
5	Obtenible vía conexión upgrade	



Solo se puntúa el mejor truco realizado o los dos mejores trucos realizados con conexión.

No se puntúa un elemento fallado.

### Hombres

Puntos	Elementos	Ejemplos
0	Running, PK classics, volteretas, flip básico, baby giant	
0.5	180, gaet flip, pistol-set backflip, ping back	Regrasp 90
1	360, cast backflip, giant, inverso flip	Regraasp 0 Backflip 360 Cork
1.5	540, counter swings	Toe-shoe front, aerial 540
2	360, cast backflip, giant, inverso flip	Regraasp 0 Backflip 360 Cork
2.5	900	Cast backflip 360
3	1.5 flips, doble swing gainer	Cast gainer
3.5	Doble flips, 1080	
4	Doble swing gainer 360, 1260	
4.5	Doble flips 360, doble swing gainer 720	
5	Obtenible vía conexión upgrade	

- **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

#### • **Vestimenta de los deportistas**

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, tanto 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 mallas. Los deportistas deben llevar calzado adecuado, sea deportivo o de correr a libre elección.

El uso de publicidad en la vestimenta deberá ser aprobado por el departamento de marketing de la RFEG.

#### • **Vestimenta de los jueces**

El jurado podrá llevar libremente su vestimenta permitiéndose el uso de camisetas, polos, camisas u otra prenda de manga larga o corta, sudaderas y abrigos. Los hombres pueden llevar pantalón largo o corto, y las mujeres pueden elegir entre pantalón largo, corto y falda.

En los Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo y eventos multideportes, la FIG o el comité organizador podrá suministrar a los jueces camisetas, polos u otra ropa oficial que deberán usarse obligatoriamente.

- **Calentamiento**

El calentamiento será realizado 30 minutos antes de la competición y se realizará por separado según modalidad: 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.

- **Ceremonias de entregas de medallas y trofeos**

En las ceremonias de entregas de trofeos y medallas, los ganadores de las medallas no pueden permanecer en el pódium con el torso desnudo. Su incumplimiento será motivo de descalificación.

- **Acompañamiento musical**

Todos los ejercicios en la modalidad de Freestyle se realizan con música. Están prohibidas letras inapropiadas (p.e. sexual, ofensiva, agresiva, violentas, etc.).

El uso de la música durante el ejercicio es 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.

### **3. CATEGORIAS Y COMPETICIONES**

En el calendario de la RFEG, se organizará un campeonato nacional anualmente, cuya inscripción estará abierta para las federaciones afiliadas a la RFEG.

Para este primer campeonato nacional en 2022, se celebrará con una inscripción abierta. Los participantes enviarán videos mostrando sus habilidades para asegurar que se tenga un nivel adecuado para competir y el comité técnico seleccionará el número de participantes para cada categoría según los días de competición.

No será necesario enviar videos para la participación de Parkour Kids.

Los videos de cada deportista deben reunir las siguientes características:

- Duración del recorrido de 20 a 70 segundos
- Recorrido realizado en una sola toma sin edición si bien se puede añadir música sin copyright.

- Al inicio de la grabación el deportista mostrará un papel o pantalla con la fecha del día de grabación y nombres y apellidos.
- El fin del recorrido se señalará con los brazos cruzados por encima de la cabeza del deportista.
- La localización de la grabación puede ser exterior o interior (indistintamente) si bien no serán aceptados videos grabados en lugares prohibidos o excesivamente peligrosos.
- Será motivo de descalificación saltos de más de 2,5 metros de altura.

Las categorías para la participación en competiciones nacionales serán las siguientes que competirán bajo los criterios de Código FIG

- **Infantil**
- **Sub 17**
- **Absoluto**

**Parkour Kids:** categoría cuyo objetivo es participar en un circuito con obstáculos blandos, bajo la supervisión de profesionales de Parkour y el Comité Organizador.

**Categorías femeninas:**

Dado que seguimos en la fase de crecimiento de la participación de deportistas femeninas, se podrá unir a una o varias categorías según las necesidades de la actividad.

Los deportistas de 16 y 17 años podrán optar por la categoría de Sub 17 o Absoluto según su nivel deportivo.



## CAMPEONATO NACIONAL PARKOUR

**Modalidades:** Speed, Freestyle y All Around

**Categorías:** Parkour Kids, Infantil, Sub 17 y Absoluto.

### Parkour Kids: 9-11 años

- Edad Nacidos entre 2011 y 2013
- Programa Técnico Speed – 10" – 60"

### Infantil: de 11 a 13 años

- Edad Nacidos entre 2009 y 2011
- Programa Técnico Individual
- Duración del ejercicio Freestyle – 20" – 70"  
Speed – 10" – 60"

### Sub 17: de 14 a 16 años

- Edad Nacidos entre 2008 y 2006
- Programa Técnico Individual
- Duración del ejercicio Freestyle – 20" – 70"  
Speed – 10" – 60"

### Absoluto: 17 años en adelante

- Edad Nacidos en 2005 y anteriores
- Programa Técnico Individual
- Duración del ejercicio Freestyle – 30" – 70"  
Speed – 10" – 60"

### Participación:

Abierta según inscripciones.

Cada deportista, con la excepción de los Parkour Kids podrá participar individualmente en cada modalidad o en ambas (Speed y Freestyle).

Habrà una fase de clasificaci3n y finales de cada modalidad para tanto hombres como mujeres. En cada modalidad clasificaràn para la final un total de 16 deportistas (8 hombres y 8 mujeres).

Los deportistas de 11 aõos podràn optar por la categorìa de Parkour Kids o Infantil segùn su nivel deportivo. Los que opten por la categorìa Infantil deberàn enviar un video a la RFEG para su aprobaci3n en dicha categorìa.

Los deportistas de 16 y 17 aõos podràn optar por la categorìa de Sub 17 o Absoluto segùn su nivel deportivo.

## CIRCUITOS

**Circuito A (Kids):** El circuito para los mäs jóvenes consistirá en unos módulos blandos en la zona de competici3n. Los módulos permitiràn que los Parkour Kids puedan trepar, saltar y jugar con seguridad y divertirse a la vez. Los recorridos seràn cronometrados.

**Circuito B (Infantil, Sub-17 y Absoluto):** Un circuito compuesto por módulos de madera y barras de acero. Todos los deportistas participarán bajo supervisi3n profesional en todo momento, asegurando la seguridad de cada uno.

## DESARROLLO DE LA COMPETICION

Como se establece en el apartado 1.7. en este documento.

## PARKOUR SPAIN SERIES 2022

**Modalidades:** Speed y Freestyle

**Categorías:** ~~Parkour Kids~~, Infantil, Sub 17 y Absoluto.

### Infantil: de 11 a 13 años

- Edad: Nacidos entre 2009 y 2011
- Programa Técnico: Individual
- Duración del ejercicio: Freestyle – 20" – 70"  
Speed – 10" – 60"

### Sub 17: de 14 a 16 años

- Edad: Nacidos entre 2008 y 2006
- Programa Técnico: Individual
- Duración del ejercicio: Freestyle – 20" – 70"  
Speed – 10" – 60"

### Absoluto: 17 años en adelante

- Edad: Nacidos en 2005 y anteriores
- Programa Técnico: Individual
- Duración del ejercicio: Freestyle – 30" – 70"  
Speed – 10" – 60"

### Participación:

[Abierta según inscripciones.](#)

El número de participantes dependerá de los días de competición.

Cada deportista, podrá participar individualmente en cada modalidad o en ambas (Speed y Freestyle).

Habrà una fase de clasificación y finales de cada modalidad para tanto hombres como mujeres.

### CIRCUITOS

Un circuito único para las dos modalidades y todas las categorías, compuesto por módulos grandes y barras de acero.

Todos los deportistas participarán bajo supervisión profesional en todo momento, asegurando la seguridad de cada uno.

## **DESARROLLO DE LA COMPETICION**

Como se establece en el apartado 1.7. en este documento.

## **Anexo COVID-19**

### **NORMAS ESPECIALES:**

**La Real Federación Española de Gimnasia, suscribe íntegramente los protocolos de seguridad del Consejo Superior de Deportes, en materia de COVID-19, y su prevención. Igualmente ha elaborado unos protocolos y guías que se adjuntan al presente como parte integrante del mismo durante el tiempo que las autoridades sanitarias recomienden la adopción de medidas de prevención y seguridad ante el COVID-19.**

### **DESTINATARIOS:**

Todos los deportistas, usuarios, personal de la Federación, y cualquier otra persona que por razón de su actividad deportiva, profesional, laboral o de cualquier otra índole tenga acceso a una actividad de la Federación Española de Gimnasia, competición, o a una instalación deportiva donde se desarrolle cualquier actividad programada, organizada o convocada por esta federación, deben conocer estas normas especiales y protocolos de COVID-19 (anexados y publicados en la página web de la RFEG) y aceptar su cumplimiento.

### **INCUMPLIMIENTO DEL PROTOCOLO, CONSECUENCIAS:**

Los responsables de la Instalación, actividad, y/o competición en cualquier momento, si observan el incumplimiento de estas normas, podrán pedir al infractor que abandone la instalación, actividad o competición, e incluso denegar el acceso a la misma durante el periodo de vigencia del Estado de Alarma, sus prorrogas y fases hasta la recuperación de la denominada nueva normalidad.

Esta actuación de retirada o denegación de acceso estará motivada en la no colaboración en las medidas de prevención del COVID-19, y la puesta en riesgo de otros deportistas, así como el personal de la Federación y/o de la instalación. Todo ello con independencia del traslado de las actuaciones a los órganos disciplinarios competentes y/o administrativos.



Yo, (Nombre y Apellidos).....,  
(En el caso de menores de edad hace falta el nombre, DNI y firma de uno de los padres/representante legal)

Con DNI..... ,

Declaro que he leído el presente documento por completo, y que acepto cumplir en su totalidad las pautas que figuran en él. En caso de ser entrenador, me comprometo a cumplirlas y hacer todo lo necesario para que los deportistas a mi cargo cumplan estas pautas. Acepto igualmente, en caso de incumplimiento, la expulsión cautelar de la actividad, competición, instalación deportiva y la apertura del consiguiente procedimiento disciplinario sancionador.

Firma

Lugar y fecha de la firma:

La Real Federación Española de Gimnasia garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el siguiente protocolo se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así.