



rfeg

real federacion española de gimnasia

**PARKOUR
NORMATIVA
TÉCNICA
2023**

PARKOUR

NORMATIVA TÉCNICA

2023

Octubre de 2022

1. INTRODUCCIÓN

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 2023 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 2023, la RFEG establece dos vías de trabajo:

Ámbito Internacional

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 FIG.

Se ha establecido un sistema de ranking nacional que se implementará en competiciones y será aplicable

únicamente a la categoría absoluta y se obtendrá puntos por el puesto conseguido en la fase final de tanto Freestyle y Speed según la tabla a continuación:

PUESTO	PUNTOS
1º	25
2º	18
3º	15
4º	10
5º	8
6º	6
7º	5
8º	4

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.

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.

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 de la FIG.).


- SALTOS PRINCIPALES (10).
- PASAVALLAS (5).
- PAREDES (5).

SALTOS PRINCIPALES


RODAR HACIA DELANTE

1	Desde nivel de suelo, progresando a una altura de 1,2 metros.	
---	---	--


SALTO DE PRECISIÓN

2	Hasta 2 metros de longitud con aterrizaje "pinchando" en el extremo del obstáculo con la parte delante de los pies.	
---	---	---


RODAR HACIA DELANTE

3	Zancadas de 1 metro más salto de precisión de hasta 2 metros de longitud.	
---	---	--

SALTO DE PRECISIÓN

4	Salto de precisión sobre obstáculo de hasta 80cm.	
---	---	--

RODAR HACIA DELANTE

5	Salto de 2 metros de longitud desde una altura hasta 1 metro. Diferencia máxima de 10 cm de altura en obstáculos.	
---	--	--

SALTOS PRINCIPALES

ZANCADA + SALTO CON MEDIO GIRO + PRECISIÓN

6

Zancada de 1 metro más un salto de 180° a un obstáculo, acabando con un salto de precisión.



GRIMPEO + SALTO DE BRAZO 180° PRECISIÓN

7

Salto a espaldera más salto de 180° a un obstáculo, aterrizando con precisión.



PRECISIÓN EN CARRERA A BARRA

8

Salto de precisión en medio de carrera, aterrizando en barra.



ZANCADA A SALTO DE PRECISIÓN 360°

9

Zancada con giro en preparación para salto de precisión, completando rotación completa.



SIDE FLIP DE PRECISIÓN

10

Mortal hacia delante, o de lado con apoyo lateral de la pierna con aterrizaje "pinchando".



PASAVALLAS

LADRÓN

1

Salto superando un obstáculo, con elevación de piernas a un lado, apoyando con una mano.



MOVIMIENTOS COMBINADOS

2

Doyle cayendo a dos pies para luego hacer gato sin perder el impulso y terminar el recorrido con un gato+ rompe muñecas.



GATO PRECISIÓN

3

Salto de gato, apoyando manos antes de pasar las piernas por debajo del torso para completar el movimiento pinchando en el obstáculo final.



DOBLE GATO

4

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.



TIC TAC PRECISIÓN

5

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.



PAREDES

WALLRUN

1

Subida de pared con pisada fuerte en pared elevando el cuerpo a una altura de 1-2 metros.



GRIMPEO

2

Salto con carrerilla usando un obstáculo como apoyo y aterrizaje en espaldera o pared.



WALLSPIN

3

Flip básico en parkour que requiere la rotación completa del cuerpo al apoyar las manos en pared.



WALLFLIP

4

Mortal hacia atrás usando una pierna en la pared como apoyo para así generar la rotación.



CASTAWAY

5

Mortal hacia atrás combinando una plancha con un grimpeo.



2. GENERALIDADES

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.

2.1. INSCRIPCIONES

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

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.

2.2. DERECHOS DE PARTICIPACIÓN

Deportistas

Cada deportista podrá participar en una o ambas pruebas, 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.

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.

Jurado de la competición

El jurado para las competiciones nacionales será seleccionado por el Presidente del Comité de Jueces de PK de la RFEG.

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 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).

2.3. PRUEBAS PARKOUR

El Código de Puntuación de la FIG detalla dos pruebas 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 clasificación **All Around**, únicamente para la categoría Absoluta.

Los participantes que compiten en las finales de tanto **Freestyle** como **Speed**, automáticamente participan en **All Around** y se determinará los ganadores de 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 prueba 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.

2.4. VESTIMENTA DE LOS DEPORTISTAS

Debe procurar ser correcta, 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.

2.5. 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.

2.6. 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. COMPETICIONES

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.

4. CAMPEONATO DE ESPAÑA PARKOUR

4.1. EDADES Y CATEGORÍAS

CATEGORÍA	EDAD	AÑO NACIMIENTO	PROGRAMA TÉCNICO
PARKOUR KIDS	9 – 11 años.	2012-2014	Speed – 10" – 60"
INFANTIL	11 – 13 años.	2010-2012	Individual. Freestyle – 20" – 70" Speed –10" – 60"
SUB-17	14 – 16 años.	2007-2009	Individual. Freestyle – 20" – 70" Speed –10" – 60"
ABSOLUTA	17 años en adelante.	2006 y anteriores	Individual. Freestyle – 30" – 70" Speed – 10 – 70"

4.2. PARTICIPACIÓN

Inscripción abierta sin necesidad de poseer licencia.

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

Habrà una fase de clasificación y finales de cada prueba para tanto hombres como mujeres. En cada prueba clasificarán para la final un total de 16 deportistas (8 hombres y 8 mujeres).

Los deportistas de 11 años podrán optar por la categoría de Parkour Kids o Infantil según su nivel deportivo. Los que opten por la categoría Infantil deberán enviar un video a la RFEG para su aprobación en dicha categoría.

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

4.3. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

// SPEED

▪ Clasificatorias

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.

■ 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

▪ Clasificatorias

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

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:

CLASIFICACIÓN	ORDEN SALIDA FINAL
1º	8º
2º	7º
3º	6º
4º	5º
5º	4º
6º	3º
7º	2º
8º	1º

▪ 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.

Los jueces no puntuarán aquellos elementos que se realicen a partir de los 70 segundos.

▪ Puntuación

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

Se divide cada criterio en 3 partes:

1) Primer Criterio: E (Ejecución)

PARTE 1	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.
PARTE 2	Presentación - máximo 2 puntos
	Se premian puntos por elementos específicamente bien realizados como grabs, stalls u otros movimientos únicos.
PARTE 3	Flow - máximo 3 puntos
	Se resta un punto por pararse y medio punto por pasos de indecisión.
PARTE 2	Conexión - máximo 2 puntos
	Se premian puntos o medio puntos por la mayor cantidad de elementos realizados seguidos sin romper la conexión. Solo se puntúa la parte del recorrido con la cantidad más alta de elementos seguidos. No son puntos acumulables. Ver lista de referencia.
PARTE 3	Circuito. Partes - máximo 3 puntos
	Un punto por zona del circuito sobre el que se realiza un movimiento (no cuenta el suelo).
PARTE 3	Types - máximo 2 puntos
	Medio punto por realizar un movimiento en barra, pared, borde y suelo.

2) Segundo Criterio: D (Dificultad)

PARTE 1	Trick
	Mejor trick según lista de referencia - máximo 5 puntos. Se valora el truco con mayor dificultad según la lista de referencia.
PARTE 2	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.
PARTE 2	Recorrido. Colocación - máximo 3 puntos
	Un punto por realizar un movimiento al principio, en medio y al final del recorrido.
PARTE 2	Tiempo - máximo 2 puntos
	Según lista de referencia.
PARTE 3	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).
PARTE 3	Técnica - máximo 2 puntos
	Un punto o medio punto por la calidad de técnica de elementos claves como subidas y giros.

4.3.1. 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	Regrasp 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	

TRICKS // 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	Regrasp 0 Backflip 360° Cork
1.5	540°, counter swings	Toe-shoe front, aerial 540°
2	720°, gaet pimpflip 360°, gainer 360°	Kong gainer, doble 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°, 1440°	
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.

▪ 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.

▪ 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.

// ALL AROUND

Los deportistas que participen en tanto Speed como Freestyle en categoría Absoluta, clasificarán de forma automática a la categoría All Around. El mejor chico y la mejor chica, determinados por la suma de su tiempo y puntuación en las finales, obtendrán un premio especial.

CALENTAMIENTO

El calentamiento será realizado según el horario establecido 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

Obtendrán medalla los clasificados con los tres mejores tiempos o puntuaciones, proclamándose campeón de España quien se clasifique en primer posición de cada categoría y prueba.

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.

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 presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así.