

# Open Parkour

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**Gym**

COMITÉ  
RÉGIONAL  
ÎLE-DE-FRANCE

5 décembre  
Vélizy



## COMPETITION

SPEED RUN & FREESTYLE



Vélizy-Villacoublay

## INFORMATIONS GENERALES

Retrouver tous les documents utiles sur notre site internet : <https://www.crif-ffgym.com/>

## INFORMATIONS



Date : 5 décembre 2021



Horaires : 09 h – 18 h



Tarifs : GRATUIT



Lieu : Vélizy 78140

Centre sportif Robert Wagner - 17 avenue Robert Wagner

INDOOR



Contact : Joël ZAIRE - 07 83 75 61 76 - [zaire.joel@gmail.com](mailto:zaire.joel@gmail.com)



Inscriptions ici : [COMPETITION PARKOUR 2021 - INSCRIPTIONS | Formulaire | Comité Régional Île-de-France de Gymnastique FFGym \(crif-ffgym.com\)](#)



## Événement gratuit ouvert à tout public

Clôture des inscriptions : 28 novembre minuit - Envoi des programmes aux participants : 1<sup>er</sup> décembre



# Programme Technique Expérimentations

- p2 PRÉSENTATION ET PROGRAMME GÉNÉRAL
- p3 FILIERES COMPETITIVES
- p4 TABLEAU SYNOPTIQUE
- p5 PRECISIONS
- p6 PROGRAMME – FILIERE FÉDÉRAL
- p7 EXIGENCES – FILIERES FEDERALES
- p8 PROGRAMME – FILIERE PERFORMANCE
- p9 EXIGENCES – FILIERE PERFORMANCE
- p10 MATERIEL ET ESPACE DE COMPETITION
- p11 NOTATION
- p12 EXPLICATIONS JUGEMENT
- p14 ANNEXES

# PRÉSENTATION

Les catégories compétitives sont réparties sur les niveaux de pratique Fédéral et Performance.

## PROGRAMME GÉNÉRAL

PARKOUR		
Filières Compétitive	Filière fédérale	Filière Performance
Catégorie d'âge	A partir de 12 ans dans l'année civile	A partir de 12 ans dans l'année civile
Code	Code de pointage FFGym	Code de pointage FFGym

## LES EPREUVES

### Définition du Parkour

Le parkour est une activité physique qui consiste à se déplacer dans un environnement donné, (*naturels et/ou artificiels*) en surmontant les obstacles qui se présentent devant soi sans l'aide de matériel et de la manière la plus efficiente.

### Speed (PKS)

C'est une **course de vitesse chronométrée** entre un point de départ (A) et un point d'arrivée (B) en franchissant les différents obstacles de manière la plus efficace.

### Freestyle (PKF)

C'est un parcours libre avec un temps défini proposant différents obstacles qui consiste à enchaîner différents **éléments de franchissement et acrobatiques** de manière maîtrisée, fluide et avec style.

Cette épreuve est jugée et notée par des juges prenant en compte trois principaux critères :

Exécution : le niveau de maîtrise de la performance

Composition : L'utilisation de l'espace et des connexions

Difficulté : le niveau de difficulté de la performance

### Sécurité

Les traceurs doivent à tout instant maîtriser leur performance en ne prenant aucun risque inapproprié lors de leurs performances.

Le Jury se réserve le droit de faire changer un élément ou d'interdire la participation d'un traceur, si la sécurité de celui-ci est mise en danger.

# LES 3 FILIÈRES DE COMPÉTITION

## LA FILIÈRE FÉDÉRALE

» Cette filière est destinée aux débutants et initiés.

» Cette filière peut proposer un format compétitif individuel et/ou par équipe

» Chaque département est libre d'organiser sa compétition (étape optionnelle du circuit compétitif Fédéral). Chaque région ou regroupement doit organiser au minimum 2 étapes qualificatives pour le Trophée Fédéral en respectant la réglementation et programme ci-après.

» Chaque région ou regroupement peut organiser une finale régionale pour les traceurs ne participant pas au Trophée Fédéral. Le niveau territorial de cette finale est à l'initiative de la région ou regroupement.

## LE TROPHÉE FÉDÉRAL

» Le Trophée Fédéral est une compétition ouverte à tous les traceurs et freerunners ayant participé à une compétition de la filière Fédérale durant la saison.

## LES COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES

» Ces compétitions donnent lieu à un classement individuel en Freestyle et/ou Speed et éventuellement à un classement par club (masculin, féminin) lors des compétitions régionales ou regroupement et / ou inter-régionales.

» Leurs programmes diffèrent selon les filières (Élite, Nationale et Fédérale) et la nature des compétitions (coupes, championnats...).

» Selon les événements il pourra être organisé des phases qualificatives et finales

« L'organisation de la compétition pourra être mixte

« Classement par genre se fera par de manière distincte filles/ Garçons

## LA FILIÈRE PERFORMANCE

» Cette filière est destinée aux initiés et confirmés.

» Cette filière peut proposer un format compétitif individuel et/ou par équipe

» Pour cette filière, le code de pointage FIG aménagé est proposé ci-après.

» Sa finalité est le Championnat de France de la filière Nationale.

» Chaque région est libre d'organiser une finale Régionale pour les traceurs NON sélectionnés aux Championnats de France.

## LA FILIÈRE ÉLITE

» Cette filière est destinée aux confirmés et experts.

» Il existe des compétitions en individuel et/ou par équipe. Sa finalité est le Championnat de France de la filière Élite.

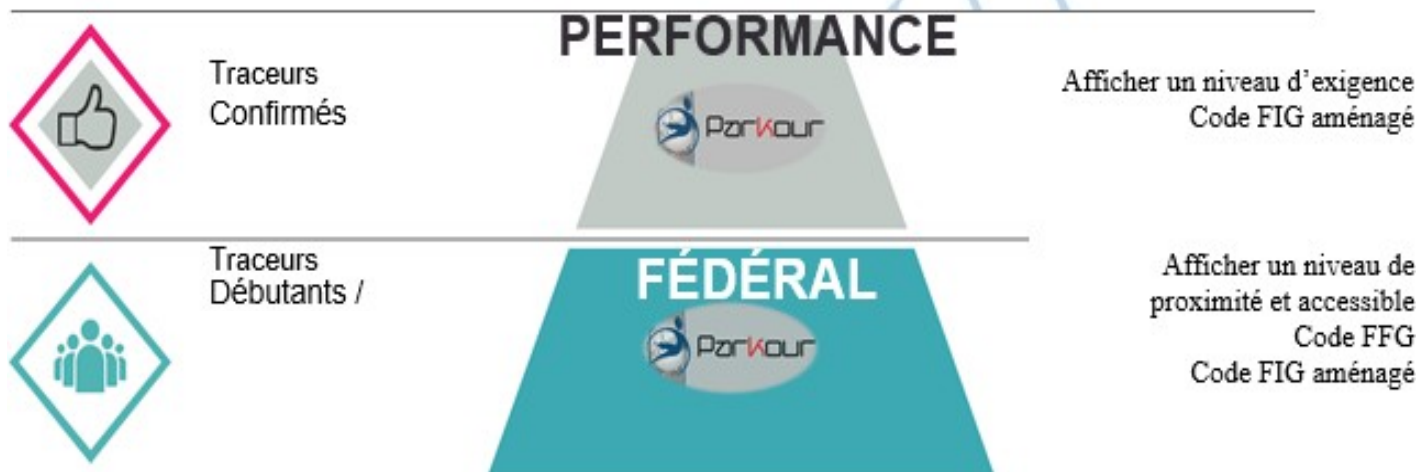
» Pour cette filière, le règlement FIG doit être appliqué, sauf quelques dispositions spécifiques.

## CHANGEMENT DE FILIÈRE AU COURS D'UNE MÊME SAISON SPORTIVE

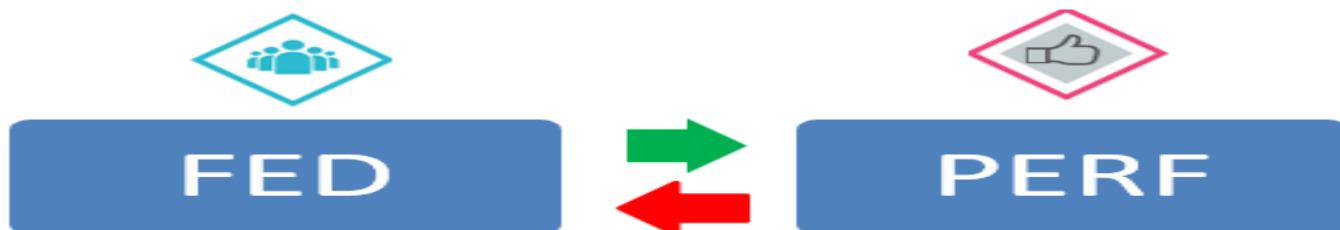
» Un traceur peut participer à une sélective en filière Performance ou Élite

» En cas de sélection en filière Élite, il participera au Championnat de France en filière Elite

## FILIERES COMPETITIVES



## CHANGEMENT DE FILIÈRE AUTORISÉS AU COURS D'UNE SAISON



## TABLEAU SYNOPTIQUE

Niveau de pratique	FILIÈRE	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +	Format	Programme	Tps Freestyle	Finalité	Juges
PERFORMANCE	NATIONALE							18 ans et +	Speed + Freestyle	Code FFGym	Max à 60"	Nationale	2 juges D + 2 juges E + 2 juges C
					15-17 ans						Max à 50"		
		12-14 ans									Max à 40"		
FÉDÉRAL	FÉDÉRALE							18 ans et +	Speed + Freestyle	Code FFGym	Max 60"	Nationale	2 juges D + 2 juges E + 2 juges C
					15 -17 ans						Max 50"		
		12-14 ans									Max à 40"		

# PRÉCISIONS

## LES ENGAGEMENTS

- » Les engagements sont valables pour les licenciés de la FFGym et hors licenciés via la plateforme Engagym ou autre plateforme proposée par le COL.
- » le traceur ne peut concourir que dans une seule filière compétitive au cours d'une même compétition.
- » Toute demande particulière doit faire l'objet d'une demande de dérogation auprès de la FFGym

## LES TENUES :

- » La tenue de compétition doit être adaptée à la réalisation de mouvements et déplacements en toute sécurité quel que soit l'épreuve.
- » La tenue de compétition ne peut présenter aucun texte, symbole et dessin présentant des thèmes de guerre, de violence, de religion, de politique, d'alcool, de sexe et de drogues ou de tout autre sujet offensant.
- » Les bijoux ou tout autre objets (*montre, bague...*) ne sont pas autorisés.
- » Les athlètes peuvent porter des T-shirts, des polos avec ou sans manches. Ils sont libres de porter des shorts, des pantalons courts, des survêtements ou des pantalons
- » Les vêtements doivent être propres et exempts de trous et non déchirés.

» Les athlètes doivent porter des chaussures de sport ou de course appropriées au choix. Il est recommandé d'avoir une paire de chaussures avec attache afin de bien maintenir le pied et cheville afin de réduire tout risque de blessure.

» Tout entrave à ces règles pourra occasionner des pénalisations ou non autorisation à participer aux épreuves.

» Ces règles sont également applicables à l'encadrement ou entraîneur des traceurs.

## LE JURY

» Un jury est constitué pour chaque *catégorie (cf programme des filières)*.

» Chaque club doit de fournir un juge formé selon les expérimentations.

» Une dérogation pourra être sollicitée auprès de la FFGym.

» La réunion des juges précédant la compétition pourra être demandé.

» Un compétiteur juge ne peut officier dans la même catégorie ou compétition à laquelle il participe. Il peut éventuellement juger une filière inférieure ou supérieure à celle dans laquelle il concourt.

» En cas d'absence ou de retard d'un juge à la réunion ou pendant la compétition, c'est le juge réserve qui le remplace, et l'amende doit être réglée

## MATERIEL

- » Les modules, selon la filière et les catégories, pourront être soit rigides soit semi-rigides

## DEROULEMENT TECHNIQUE

» La compétition Parkour se déroule :

Avec un espace intérieur pour l'échauffement corporel

- Avec espace spécifique intérieur avec un parcours proposant différents modules (rigides ou semi-rigide) permettant l'organisation des épreuves compétitives.
- Les responsables des juges et/ou représentants fédéraux pourront interdire la réalisation d'éléments ou prise de risque mettant en danger le compétiteur-riche

## LES LIEUX DE COMPETITION

» Les espaces compétitifs pourront être organisés en intérieur sur surface rigide ou semi-rigide.

» Des parcours adaptés seront proposés pour chaque catégorie et filière.

» Les hauteurs et complexité des obstacle devront être adapté à la filière et catégorie compétitive.

» Le parcours doit proposer différents types d'obstacles afin de favoriser au moins trois différents types de franchissement. (cf page 15)

» En cas de compétition prévu en extérieur les conditions climatiques devront être assurée pour une pratique en toute sécurité.



## PROGRAMME – FILIERE FÉDÉRAL

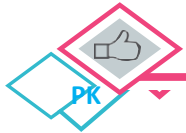
<b>FEDERAL</b>			
<b>Catégories</b>	12-14 ans	15-17 ans	18 ans et +
<b>Programme</b>	Code FFGym		
<b>Format de compétition</b>	Compétition Speed compétition Freestyle		
<b>Interdiction de participation</b>	Accès interdit aux gymnastes engagés en filière Performance et Elite		
<b>Qualification sur sélective</b>	Quota sur sélective		
<b>Matériel</b>	Hauteur d'obstacle maximum : 1m70	Hauteur d'obstacle maximum : 1m70	Hauteur d'obstacle maximum : 2m
<b>Aire de compétition</b>	Surface rigide ou semi-rigide		
<b>Jury Speed</b>	1 juge arbitre et/ou starter 1 starter 2 chronométreurs 2 juges de check points		
<b>Jury Freestyle</b>	1 juge arbitre 2 juges composition 2 juges difficulté 2 juges exécution		
<b>Evaluation Speed / freestyle</b>	Speed : Epreuve Chronométrée cf propositions évaluation (p 11)		
<b>Notation</b>	Note Freestyle sur 30 pts (10 points composition / 10 points difficulté / 10 points exécution)		
<b>Classement</b>	Classement dissocié par discipline Les ex-aequo ne sont pas départagés		





## EXIGENCES – FILIERES FEDERALES

<b>FEDERAL</b>			
<b>Catégories</b>	12-14 ans	15-17 ans	18 ans et +
<b>Epreuve</b>	Freestyle		
<b>Temps</b>	40"max	50" max	60" max
<b>Acrobatie</b>	Au maximum des salto simples (360°) combinés à une demi-vrille (180°)		



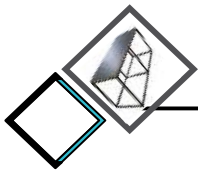
## PROGRAMME – FILIERE PERFORMANCE

<b>PERFORMANCE</b>			
<b>Catégories</b>	12-14 ans	15-17 ans	18 ans et +
<b>Programme</b>	Code FFGym		
<b>Format de compétition</b>	Compétition Speed compétition Freestyle		
<b>Interdiction de participation</b>	Accès interdit aux gymnastes engagés en filière Fédérale		
<b>Qualification</b>	Sur quota		
<b>Matériel</b>	Hauteur d'obstacle maximum 2m Obstacles rigides <i>Possibilité d'ajuster la hauteur si besoin pour cette catégorie</i>	Hauteur d'obstacle maximum : 2m Obstacles rigides	Hauteur d'obstacle maximum : 2m Obstacles rigides
<b>Exigences du Parkour</b>	Franchissement, Passage vertical, changement de direction (facultatif : précision, suspension)		
<b>Aire de compétition</b>	Surface rigide		
<b>Jury Speed</b>	2	1 juge arbitre ou starter 1 starter 2 chronométreurs juges de check points	
<b>Jury</b>	1 juge arbitre 2 juges composition 2 juges difficulté 2 juges exécution		
<b>Evaluation speed</b>	Speed : Epreuve Chronométrée		
<b>Evaluation freestyle</b>	cf propositions évaluation (p 11)		
<b>Notation</b>	Note Freestyle sur 30 pts (10 points exécution / 10 pts composition / 10 points difficulté)		
<b>Classement</b>	Classement dissocié par discipline Les ex-aequo ne sont pas départagés		



# EXIGENCES – FILIERE PERFORMANCE

<b>PERFORMANCE</b>			
<b>Catégories</b>	12-14 ans	15-17 ans	18 ans et +
<b>Epreuve</b>	Freestyle à exigence		
<b>Temps</b>	40" max	50" max	60" max
<b>Acrobatie</b>	Doubles rotations salto et triples vrilles interdites Hauteur maximale des acrobaties 2 m <i>*Catégorie Elite : une dérogation sera possible pour des acrobaties plus complexes sous réserve de validation de la commission nationale ou représentant fédéral</i>		



## MATERIEL ET ESPACE DE COMPETITION

---

### **MATERIEL**

Le matériel utilisé pour les compétitions doit répondre aux normes en vigueur qui sont des équipements de sports et de loisirs répondant aux exigences de sécurité relatives aux équipements de parkour.

Les hauteurs et surfaces de réception doivent être adaptées à chaque catégorie et filière compétitive.

### **ESPACE DE COMPETITION**

En speed la distance réalisée doit être au minimum de 30 mètres.

Une distance de sécurité de dégagement de 3 mètres autour de chaque module devra être respectée.

Les espaces de compétitions doivent proposer différents espaces définis comme suit :

- Des modules de différentes tailles et à différentes distances,
- Au moins deux barres,
- Au moins un passage étroit afin de favoriser les passages en équilibre,
- Au moins un mur pour favoriser les franchissements hauts (*hauteur adaptée à chaque catégorie*),

Vous trouverez ci-dessous, quelques éléments de compréhension des critères de jugement en Parkour Speed et Parkour Freestyle

**Parkour Speed :**

L'épreuve est chronométrée sur un parcours proposant des points de passage obligatoires.

En cas de non-respect des points de passage, une pénalisation de temps sera ajoutée au temps final du traceur.

Tout faux départ occasionne un avertissement au traceur concerné, un second faux départ entraîne une disqualification.

Celle ou celui qui réalise le temps le plus court de sa catégorie remporte l'épreuve.

**Parkour Freestyle :**

En Parkour Speed trois principaux critères sont évalués par les juges :

**Exécution** : le niveau de maîtrise de la performance

**Composition** : L'utilisation de l'espace et des connexions

**Difficulté** : le niveau de difficulté de la performance

**EXECUTION** :

**MAITRISE** : Ce paramètre prend en compte plusieurs critères liés à la bonne réalisation du passage que sont l'amplitude, le style, la vitesse de réalisation et la maîtrise technique des éléments réalisés.

**COMPOSITION****UTILISATION DES ZONES :**

Passage dans chaque zone avec au moins une interaction avec un obstacle de chaque zone

- Zone 1 = 1 pt
- Zone 2 = 1 pt
- Zone 3 = 1 pt

**UTILISATION DES OBSTACLES :**

L'utilisation des obstacles doit se faire de différentes manières

- Sol uniquement= 0 à 1 pt
- Sol et Passage= 1 à 1,5 pts
- Passage et utilisation= 1,5 à 3 pts

**LES CONNEXIONS :**

De manière générale : La marche et les courses simples sont fortement pénalisés.

<b>Longueur</b>	Nombre de difficultés réalisées à la suite (dans la série la plus longue)	Moins de 4	Entre 5 et 9	Plus de 9
<b>Densité</b>	Nombre de séries réalisée sur la totalité du run	Moins de 2	Entre 2 et 4	Plus de 4
<b>Difficulté</b>	Intégration d'éléments de difficulté dans les séries	Pas de difficulté	1 difficulté	2 difficultés ou plus
<b>Impression générale</b>	Evaluation subjective sur l'enchaînement des techniques pendant l'épreuve	Faible	Moyen	Elevé

**DIFFICULTE****VARIETE**

Identification des différents « types/familles » d'éléments.

Les difficultés peuvent être combinées et réalisées sur tous les supports.

- Mouvement Basic Parkour
- Rotation Avant
- Rotation Arrière
- Rotation sagittale (costale)
- Rotation Vrille
- Mvt Giratoire

Notation = Chaque « types/familles » compte 0,5 pt

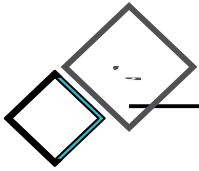
**DIFFICULTE DE REFERENCE :**

La difficulté de référence correspond à l'élément acrobatique le plus complexe réalisé durant le passage.

Pour connaître la valeur des difficultés vous pouvez vous référer à la grille de difficulté jointe au règlement technique.

**PLACEMENT DES DIFFICULTES**

- **Densité** : le nombre de difficultés réalisées
- **Durée** : durée de l'enchaînement total
- **Position** : Répartition des difficultés (Début/Milieu/Fin)
- **Dif finale** : Valeur de la difficulté finale



## Définitions techniques :

Classes techniques	Définitions	Techniques
<b>Saut</b>	Extension avec phase aérienne du corps	Saut de détente – saut de fond - saut de bras - saut de précision - tictac - ...
<b>Réceptions</b>	Action consistant à amortir/absorber ou dissipé l'énergie	Amorti - roulade pk - saut de fond ...
<b>Franchissement + petit que soi</b>	Passer un support inférieur à la taille de sa tête (sommet du crâne)	Passement rapide - lazy - saut de chat - Saut de chat inversé - Passe muraille -
<b>Franchissement + grand que soi</b>	Passer un support supérieur à la taille de sa tête (sommet du crâne)	Passe muraille - jeté - ...
<b>Saut de fond</b>	Saut de grande hauteur supérieur à sa taille, pour se réceptionner en contre bas Saut supérieur à sa taille, vers un niveau inférieur Saut à partir d'une surface, pour se réceptionner sur une autre surface, avec un envol supérieur à sa taille	Lâché - ...
<b>Saut de bras</b>	Sauter « vers l'avant » (de grande distance), pour se réceptionner sur les pieds, puis les mains sur un support (mur ou barre...)	
<b>Précision</b>	Se déplacer ou atterrir sur une petite surface (définir taille)	Traversé - saut de précision ...
<b>Tictac</b>	Appuis successifs unipodale des deux jambes, pour former un angle de déplacement (par l'intermédiaire de deux directions différentes). Déplacement pédestre avec changement de direction en utilisant les deux appuis alternés	
<b>Equilibre</b>	Déplacements du corps sur une très petite surface (« taille mains et pieds » définir taille)	Tous Déplacements (Bipède - quadrupède)
<b>Tech barres</b>	Déplacements du corps par l'appui et/ou suspensions (en utilisant les barres	