



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 efficace.

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 traceur et freerunners ayant participé à une compétition de la filière Fédérale durant la saison.

LES COMPÉTITION 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.

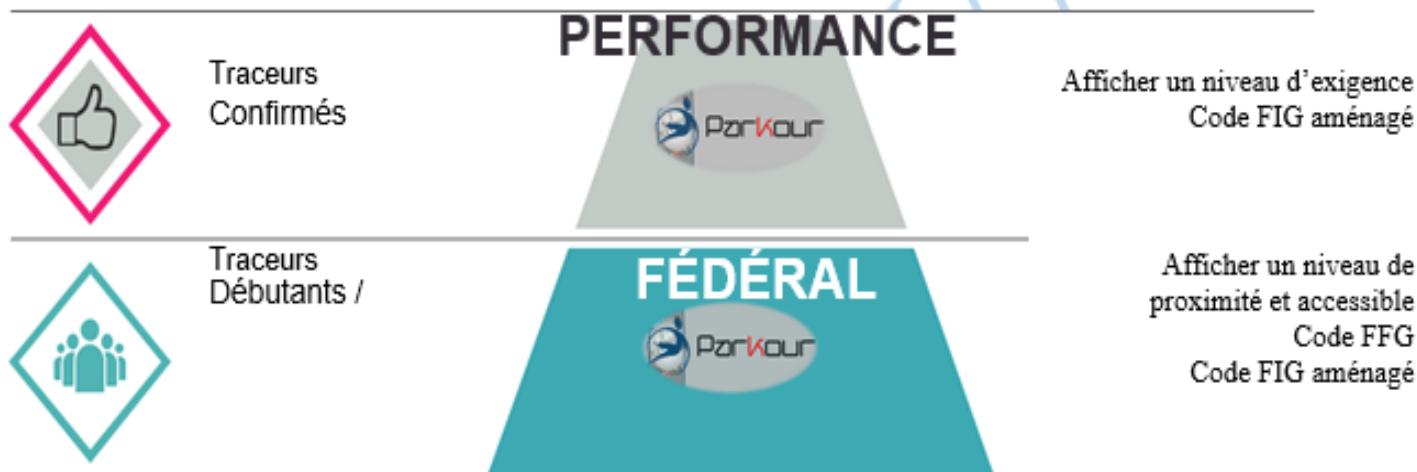
» Pour cette filière, le règlement FIG doit être appliqué, sauf quelques dispositions spécifiques.

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	FILÈRE	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"						
								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"		
FÉDÉRAL	FÉDÉRALE												

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'élément 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

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



EXIGENCES – FILIERES FEDERALES

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



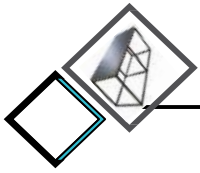
PROGRAMME – FILIERE PERFORMANCE

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



EXIGENCES – FILIERE PERFORMANCE

PERFORMANCE			
Catégories	12-14 ans	15-17 ans	18 ans et +
Epreuve	Freestyle à exigence		
Temps	40" max	50" max	60" max
Acrobatie	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*),

Grille de notation (valable pour l'expérimentation en Normandie) :

Exécution (10 pts)		Sécurité /3	Fluidité /3	Maîtrise /4			
Petite faute = 0,5 pt Grosse faute = 1 pt		Piétinement = 0,5 pt Hésitation = 0,5 pt Arrêt = 1 pt		Amplitude	Style	Vitesse	Technique
Zones /3 		Obstacles /3 0 0,5 1 1,5 2 2,5 3		Connexions /4			
				0	0,5	1	
Composition (10 pts)		Sol 		Longueur	Moins de 4 éléments	5 à 9 éléments	Plus de 9 éléments
1 pt 1 pt 1 pt		Exploitation		Densité	Moins de 2 séries	2 à 4 séries	Plus de 4 séries
Variété /3 Mouvement base PK 0,5 Rotation avant 0,5 Rotation arrière 0,5 Rotation latérale 0,5 Vrille 0,5 Spin 0,5		Difficulté max /3 Se référer aux grilles de difficulté en fonction des catégories		Difficulté	Sans difficulté	Avec 1 difficulté à 1,5 minimum	Avec au moins 2 difficultés à 1,5
				Impression générale	Faible	Moyenne	Bonne
				Ensemble du run /4			
				Densité	Moins de 2 difficultés à 1,5pt	2 à 3 difficultés à 1,5 pt	Plus de 4 difficultés à 1,5 pt
				Durée	Moins de 35 sec	De 36 à 49 sec	Plus de 50 secondes
Difficulté (10 pts)		Mouvements		Moments	Élément final		
		Pas de difficulté à 1,5 pt OU début OU milieu		Présence à 1,5 pt au début & fin ou milieu & fin	Valeur inférieure à 1,5 pt	Valeur de 1,5 pt	Valeur supérieure à 1,5 pt

Grilles de référence pour les éléments de difficulté :

Ces grilles ont pour objectif de donner une échelle de valeur aux différentes techniques acrobatiques.

Elles ne sont en aucun cas exhaustives et limitatives. Elles sont des repères pour aider les juges, les entraîneurs et les compétiteurs.

L'évaluation de chaque technique sera réalisée par les juges au moment de la compétition si celle-ci n'est pas identifiée dans la grille.

Grille Fédéral Mixte & Performance F	
0	Franchissements
	Sauts simples
0,5	Mouvements de transition
	Roue, flip, etc...
	Acrobaties en appui
	Précision 360
1	Salto simples (toutes directions)
	Mouvements PK de base avec rotation
	Wall spin
1,5	Salto avec 1/2 vrille
	Salto avec complexification (forme / réception)
	B-twist
2	Vrilles simples
	Salto avec départ complexe
	Giant/soleil
2,5	3/2 vrilles
	Corks
	Regarbs
3	2/1 vrilles et plus
	Autres techniques plus complexes
Doubles rotations - INTERDIT	
Autorisé en filière Performance F	
Autorisé en filière Fédérale	
Interdit en filière Fédérale	

Grille Performance H	
0	Franchissements et sauts simples
	Mouvements de transition
0,5	Salto et acrobaties simples (toutes directions)
	Salto avec 1/2 vrille
	Salto avec forme de corps complexe
1	Salto avec réception précision
	Vrilles simples
1,5	Salto avec départ complexe (contre-rotation)
	Giant/soleil
	3/2 vrilles
2	Corks
	Regarbs
2,5	2/1 vrilles
	Corks avec départ complexe
	Ville ou corks avec départ/réception complexe
3	5/2 vrilles
	Doubles vrilles avec départ ou réception complexe
Doubles rotations "simples" - INTERDIT	
3/1 vrille ou plus	
Autres techniques plus complexes	
Doubles rotations "complexes" - INTERDIT	

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.

Longueur	Nombre de difficultés réalisées à la suite (dans la série la plus longue)	Moins de 4	Entre 5 et 9	Plus de 9
Densité	Nombre de séries réalisées sur la totalité du run	Moins de 2	Entre 2 et 4	Plus de 4
Difficulté	Intégration d'éléments de difficulté dans les séries	Pas de difficulté	1 difficulté	2 difficultés ou plus
Impression générale	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

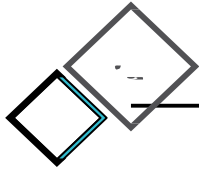
DIFFICULTE DE REFERENCE :

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
Saut	Extension avec phase aérienne du corps	Saut de détente – saut de fond - saut de bras - saut de précision - tictac - ...
Réceptions	Action consistant à amortir/absorber ou dissipé l'énergie	Amorti - roulade pk - saut de fond ...
Franchissement + petit que soi	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 -
Franchissement + grand que soi	Passer un support supérieur à la taille de sa tête (sommet du crâne)	Passe muraille - jeté - ...
Saut de fond	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 - ...
Saut de bras	Sauter « vers l'avant » (de grande distance), pour se réceptionner sur les pieds, puis les mains sur un support (mur ou barre...)	
Précision	Se déplacer ou atterrir sur une petite surface (définir taille)	Traversé - saut de précision ...
Tictac	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	
Equilibre	Déplacements du corps sur une très petite surface (« taille mains et pieds » définir taille)	Tous Déplacements (Bipède - quadrupède)
Tech barres	Déplacements du corps par l'appui et/ou suspensions (en utilisant les barres	