

REGOLAMENTO PARKOUR FGI

TESSERAMENTO

Tutti gli atleti di ogni categoria per ogni tipo di gara dovranno essere in regola con il tesseramento della Federazione Ginnastica d'Italia.

E' necessaria la tessera di "Atleta agonista" di qualsiasi sezione (GAM/GAF/GR/TE/AER) ed è necessario il certificato medico sportivo agonistico.

CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI

Allievi A1: 8 anni compiuti; Allievi A2: 9/10 anni; Allievi A3: 11/12 anni

Junior J1: 13/14 anni ; Junior J2: 15/16 anni

Senior B: 17/18 anni; Senior A: 19 anni e più

CAMPO GARA PER CATEGORIE JUNIOR/SENIOR A E B

La struttura del campo gara potrà variare di competizione in competizione, sia per il tipo di ostacolo che per la disposizione.

La Lunghezza del campo gara per la speed, considerando andata e ritorno, non potrà essere inferiore ai 50 metri e superiore 120 metri

Gli ostacoli sono quelli certificati FGI

Il dislivello massimo consentito tra gli ostacoli non può essere superiore ai 2 Metri

Distanza massima tra gli ostacoli considerando anche le sbarre dove si ipotizza un salto da A a B non può superare i 3 Metri

La pavimentazione sarà di agglomerato gommoso dai 3,5 cm in su o similare.

CAMPO GARA DIDATTICO CATEGORIE ALLIEVI 1-2-3

La struttura del campo gara didattico potrà variare di competizione in competizione, sia per il tipo di ostacolo che per la disposizione.

La lunghezza del campo gara didattico andrà da un minimo di 25 metri ad un massimo di 40 metri considerando andata e ritorno.

Gli ostacoli saranno cubotti con rivestimento pvc con interno in poliuretano espanso con densità 40 kg/metro cubo e di forme e dimensioni variabili

La corsia arrotolabile avrà larghezza 2 metri, spessore Min 3,5 cm e Max 4,5 cm per la lunghezza del campo didattico.

Note Generali

Qualsiasi variazione dei due campi gara per essere utilizzata deve avere preventiva autorizzazione del direttore tecnico Nazionale salute e Fitness e deve mantenere i requisiti di sicurezza uguali o superiori a quelli stabiliti.

Accesso al campo gara

L'accesso al campo gara sarà possibile solo da parte degli atleti in gara e dai rispettivi tecnici, nonché dagli ufficiali di gara.

REGOLE SULL'ABBIGLIAMENTO

Ogni atleta deve indossare la divisa della propria società riconoscibile dal logo sul vestiario.

L'abbigliamento deve essere tale da rendere riconoscibile la linea del corpo e la statura sportiva dell'atleta. L'impressione generale deve essere pulita e sportiva (nessun buco, abbigliamento strappato). L'abbigliamento da gara non deve in nessun caso ostacolare l'atleta nelle sue prestazioni ed esecuzioni e garantire che tutti i movimenti possano essere eseguiti in perfetta sicurezza. Non sono permessi accessori aggiuntivi che possano ostacolare la performance. La tenuta da gara non può mostrare alcun testo, simboli e disegni con temi di guerra, violenza, religione, politica, alcool, sesso e droghe o qualsiasi altro argomento offensivo. Non è consentito l'uso di paillettes sulla divisa da gara e indossare gioielli. Non è consentito il body paint del corpo. Gli atleti possono indossare T-shirt, body con polo, maglione con o senza maniche. Sono liberi di indossare pantaloncini, pantaloni corti, pantaloni della tuta o pantaloni (non troppo larghi, non devono mettere a repentaglio la sicurezza dell'atleta) e leggings. Gli atleti devono indossare scarpe sportive o da corsa adatte a loro scelta.

MUSICA

Ogni atleta o squadra di qualsiasi livello potrà utilizzare qualsiasi sottofondo musicale che verrà diffuso durante la propria esecuzione ma non sarà utile ai fini della valutazione finale.

Sono accettati esclusivamente supporti musicali su pen drive.

La musica scelta può essere cantata o solo suonata e non deve presentare elementi con temi di guerra, violenza, religione, politica, alcool, sesso e droghe o qualsiasi altro argomento in modo offensivo.

SPEED CONTEST

NOTE GENERALI

Modalità esecutive:

1. L'atleta può fare due prove
2. Se l'Atleta decide di fare una seconda speed verrà conteggiato solo la seconda speed
3. Vince chi ha percorso il tracciato nel minor tempo possibile
4. Per le finali l'ordine di partenza è invertito rispetto alla classifica di qualificazione
5. Per la procedura di partenza e arrivo verrà utilizzato un bottone a timer che verrà premuto dallo stesso atleta sia alla partenza che all' arrivo vedi nota procedura di partenza e arrivo

Procedura di partenza e arrivo con sistema push timer

1. L'atleta quando chiamato avrà un minuto per presentarsi nell' area di partenza e dovrà fare il check del pulsante di avvio timer e stopparlo. Una volta finita questa procedura avrà 30 sec per cominciare la performance con la pressione sul tasto sia alla partenza che poi all' arrivo.
2. Ad ogni pressione del tasto corrisponderà un segnale acustico sia per la partenza sia per l'interruzione del timer.
3. Se il tasto non verrà premuto correttamente alla partenza si potrà ripetere la run, con 2 secondi di penalità, sono concesse massimo due false partenze.
4. Un ufficiale di gara di tempo prenderà comunque il timing con un cronometro separato nel caso ci fossero dei malfunzionamenti tecnici del sistema push timer.
5. La federazione potrà modificare tale procedura attivando dei sensori per il cronometraggio della performance senza l'uso del push timer o semplicemente l'uso del cronometro manuale

Composizione della giuria:

1. Da 2 a 4 Ufficiali di gara di linea e check point (a seconda del tracciato) sorteggiati tra i tecnici di Parkour delle squadre in gara e/o dal personale della società che organizza o verranno indicati dalla direzione tecnica.
2. 1 Ufficiale di gara di tempo sorteggiato tra i tecnici parkour delle squadre in gara
3. 1 Ufficiale di gara di tempo nominato dal DTNSF tra i tecnici del Team Nazionale Parkour GYM
4. Giuria superiore DTNSF o suo delegato
5. Il tempo viene misurato al 1/100 di secondo

I sorteggi degli Ufficiali di gara e dell'ordine di partenza dei traceurs vengono effettuati 30 minuti prima della competizione in un pubblico sorteggio.

La giuria rimane in carica per tutta la competizione.

Penalità

La somma delle penalità conteggiate in secondi verrà sommata al tempo totalizzato dall'atleta nella performance:

- 1" uscire dal campo gara (un piede completamente al di fuori della riga) /ufficiale di gara di linea

ogni volta

- 2" uscire totalmente dal campo gara /ufficiale di gara di linea ogni volta
- 2" ogni esecuzione o elemento eseguito in maniera rischiosa non sicura e controllata /Ufficiale di gara Team Nazionale Parkour
- 2" Abbigliamento non conforme/ Ufficiale di gara Team Nazionale
- 2" non rispetto del check point

L'atleta che prende per la seconda volta, nella stessa competizione tra qualifiche e finale, la penalità esecuzione o elemento eseguito in maniera rischiosa non sicura e controllata, può incorrere nella squalifica che verrà votata da tutta la giuria su proposta dell'Ufficiale di gara Team Nazionale.

SPEED CONTEST A SQUADRE MODALITÀ STAFFETTA

NOTE GENERALI

Composizione delle squadre:

Le Squadre dovranno essere Formate da 3 atleti più una possibile riserva

Tipi di squadra:

Allievi B: Categorie Allievi 1 e 2

Allievi A: Categoria Allievi 3

Serie B: Categoria Atleti: Junior 1 e 2

Serie A: Categorie Atleti Senior A e B

Per le Squadre di Serie A sarà consentito l'utilizzo di un solo atleta della categoria Junior 1 o 2

Per le squadre di Allievi A sarà consentito l'utilizzo di un solo atleta della categoria Allievi 2

Modalità esecutive:

1. Ogni Atleta deve percorrere andata e ritorno del percorso
2. La partenza del secondo e terzo atleta avviene per tocco della mano tra i due atleti dopo la linea di partenza
3. Il primo e l'ultimo atleta hanno il compito di azionare e fermare il timer con la pressione del tasto
4. La squadra può fare due prove, se effettua la seconda prova verrà considerata l'ultima
5. Vince la squadra che ha percorso il tracciato nel minor tempo possibile
6. Per le finali l'ordine di partenza è invertito rispetto alla classifica di qualificazione

Procedura di partenza e arrivo

1. La squadra quando chiamata avrà un minuto per presentarsi nell'area di partenza e dovrà fare il check del pulsante di avvio timer e stopparlo. Una volta finita questa procedura avrà 30 sec per cominciare la performance con la pressione da parte del primo atleta in partenza sul tasto e da parte dell'ultimo atleta all'arrivo.
2. Ad ogni pressione del tasto corrisponderà un segnale acustico e la partenza o l'interruzione del timer.
3. Se il tasto non verrà premuto correttamente alla partenza si potrà ripetere la run con 2 secondi di penalità sono concesse massimo due false partenze.
4. Un giudice di tempo prenderà cmq il timing con un cronometro separato nel caso ci fossero dei malfunzionamenti tecnici del sistema push timer.
5. La federazione potrà modificare tale procedura attivando dei sensori per il cronometraggio della performance senza l'uso del push timer o semplicemente l'uso del cronometro manuale

Composizione della giuria:

1. Da 2 a 4 Ufficiali di gara di linea e check point (a seconda del tracciato) sorteggiati tra i tecnici di Parkour delle squadre in gara o dal personale della società che organizza o verrà indicato dalla direzione tecnica.
2. 1 Ufficiale di gara di tempo sorteggiato tra i tecnici parkour delle squadre in gara
3. 1 Ufficiale di gara di tempo nominato dal DTNSF tra i tecnici del Team Nazionale Parkour GYM
4. Giuria superiore DTNSF o suo delegato
5. Il tempo viene misurato al 1/100 di secondo

I sorteggi degli ufficiali di gara e dell'ordine di partenza dei traceurs vengono effettuati 30 minuti prima della competizione in un pubblico sorteggio.

La giuria rimane in carica per tutta la gara.

Penalità

1" uscire dal campo gara (un piede completamente al di fuori della riga) / Ufficiale di gara di linea ogni volta

2" uscire totalmente dal campo gara / Ufficiale di gara di linea ogni volta

2" ogni esecuzione o elemento eseguito in maniera rischiosa non sicura e controllata / Ufficiale di gara Team Nazionale

2" Abbigliamento non conforme / Ufficiale di gara Team Nazionale

2" non rispetto del check point

L'atleta che prende per la seconda volta, nella stessa competizione tra qualifiche e finale, la penalità esecuzione o elemento eseguito in maniera rischiosa non sicura e controllata, può incorrere nella squalifica che verrà votata da tutta la giuria su proposta da un giudice Italia Team.

FREESTYLE CONTEST

NOTE GENERALI

Composizione della giuria

La giuria è composta da 4 ufficiali di gara più un ufficiale di gara superiore con i seguenti ruoli:

- 2 ufficiali di gara valutano l'esecuzione; uno dei due è nominato dal DTNSF tra i tecnici del Team Nazionale Parkour GYM e l'altro viene sorteggiato tra i tecnici parkour delle squadre in gara
- 2 ufficiali di gara valutano la parte artistica; uno dei due è nominato dal DTNSF tra i tecnici del Team Nazionale Parkour GYM e l'altro viene sorteggiato tra i tecnici parkour delle squadre in gara
- 1 ufficiale di gara superiore valuta sia la parte artistica che l'esecuzione. L'ufficiale di gara superiore è il DTNSF o suo delegato (tra i tecnici Team Nazionale Parkour).

Valutazione free style

Parte artistica da 0 a 7 con Scala di 0,5

Parte esecuzione da 0 a 7 con Scala di 0,5

Il punteggio è dato dalla somma dei 4 punteggi: 2 per l'esecuzione e 2 per la parte artistica.

Qualora i punteggi dei due ufficiali di gara che valutano la stessa cosa (esecuzione o parte artistica) abbiano uno scarto superiore di punti 1,5 non verranno conteggiati entrambi i punteggi ma verrà inserito il punteggio corretto dalla giuria superiore.

In caso di parità di punteggio vale il tempo della routine (chi ha il tempo maggiore vince), se tutti e due i punteggi hanno il tempo massimo di routine 90 secondi vale il punteggio più alto dell'esecuzione, in caso di parità entra il punteggio dell'esecuzione del giudice superiore.

Per le finali l'ordine di partenza è invertito rispetto alla classifica di qualificazione

Penalità

0,50 uscire dal campo gara / ufficiale di gara per la parte artistica su segnalazione dell'addetto alla linea ogni volta

0,50 esecuzione altamente rischiosa eseguita con negligenza / ufficiale di gara per l'esecuzione ogni volta

0,50 esercizio al di fuori dei 90 secondi / ufficiale di gara per l'esecuzione su segnalazione del cronometrista

0,50 Abbigliamento non conforme / ufficiale di gara per la parte artistica

L'ufficiale di gara per l'esecuzione valuta:

1. Sicurezza nell'eseguire i movimenti
2. Flow: esercizio continuativo senza troppe pause
3. Utilizzo delle strutture e delle varie angolazioni
4. Difficoltà dei salti
5. Varietà di movimenti sui vari piani e assi del corpo

Valutazioni da 0 a 7 con intervalli di 0,5

0 nullo

1 scadente

2 mediocre

3 medio

4 sufficiente

5 buono
6 ottimo
7 Eccellente

L'ufficiale di gara per la parte Artistica o Composizione Valuta:

1. Varietà della composizione dell'esercizio (giusto equilibrio tra elementi di Flow parkour e acrobatica)
2. Utilizzo del campo gara in maniera ampia
3. Carisma dell'atleta nel coinvolgere lo spettatore
4. La tempistica adeguata del ritmo dell'esercizio e la performance atletica
5. Uniformità dell'esercizio; le pause, se inserite, devono essere corredate da elementi di transizione

Valutazioni da 0 a 7 con intervalli di 0,5

0 nullo
1 scadente
2 mediocre
3 medio
4 sufficiente
5 buono
6 ottimo
7 Eccellente

VALORE TECNICO DEGLI ELEMENTI - PROGRAMMA JUNIOR SENIOR

La seguente progressione va intesa come una progressione didattica che va da A a D o più ed è di spunto ai tecnici per la programmazione didattica.

La giuria, sia della parte artistica che di esecuzione, utilizzerà gli stessi criteri come linee guida per la sua valutazione.

Lavoro Avanti scala in progressione di difficoltà

Valore A: Ribaltata, Front Flip (salto avanti), Webster, Loser

Valore B: Salti di Valore A con un avvitamento

Valore C: Salti di valore A con due avvitamenti

Valore D: Doppi salti

Se i salti vengono eseguiti con atterraggi in "precision" stop controllato su di uno spigolo acquistano un valore in più

Lavoro laterale

Valore A: Ruota, Master swipe, Butterfly

Valore B: Side flip, costali, ruote senza mani, tunnel flip, grand masterswipe,

Valore C: Salti di valore A con un avvitamento

Valore D: Salti di valore A con due avvitamenti

Valore E: Doppi salti

Se i salti vengono eseguiti con atterraggi in “precision” stop di 2’ su di uno spigolo acquistano un valore in più

Lavoro indietro

Valore A: Flick Flack, Backflip, Gainer

Valore B: Salti di valore A con un avvitamento

Valore C: Salti di valore A con due avvitamenti

Valore D: Doppi salti, triplo Avvitamento

Se i salti vengono eseguiti con atterraggi in “precision” stop di 2’ su di uno spigolo acquistano un valore in più

Lavoro di salti freestyle

I salti acrobatici eseguiti dopo un movimento di flow di parkour (esempio kong gainer o dash front flip) acquistano una valenza maggiore nella parte artistica.

I salti eseguiti in combinazione diretta con l’ausilio delle strutture acquistano una valenza maggiore nella parte artistica e nella difficoltà (es salto indietro sulla struttura e collegato un altro salto a scendere dalla struttura)

Il roll avanti o indietro eseguite dopo gli atterraggi da salti da grandi altezze non sono considerate come penalità.

Elementi di Parkour Flow

Valore A: Kong, Monkey, Speed, Lazy, Dash, Roll

Valore B: Salti di valore A eseguiti in doppia successione (es double kong)

Valore C: Salti di valore A eseguiti con tripla successione

Se i salti Vengono eseguiti in successione acquistano una valenza maggiore nella parte sia artistica che di difficoltà.

Tutti gli elementi che vengono portati dall’atleta, a seconda della difficoltà richiesta per eseguirli, ad esempio double kong di grandi lunghezze o altezze possono essere valutati dalla giuria con un punteggio maggiore.

VALORE TECNICO DEGLI ELEMENTI - PROGRAMMA ALLIEVI

Valore A: Capovolta avanti, Capovolta indietro, Ruota, Roll Avanti, Roll indietro, Speed Vault, Lazy

Valore B: Tuffo Capovolta, Tuffo Roll, Foglia morta e Varianti, Kippe da sdraiati, Kippe di testa, Kong, Dash

Valore C: Ribaltata Avanti, Flick Flack , Butterfly, Double Kong, kong + Dash

Valore D: Back flip, front flip, ruota senza mani, side flip, ribaltata senza (loser o webster)

Valore E: Gainer, Ruota senza mani avvitata, Butterfly twist, lavori di salti avanti o ribaltata senza con mezzo avvitamento, tunnel flip

Valore F: Cork, Backflip avvitato

Valore G: Double Cork, doppi avvitamenti

Se i salti vengono eseguiti con atterraggi in “precision” controllato su di uno spigolo acquistano un valore in più.

Lavoro di salti freestyle

I salti acrobatici eseguiti dopo un movimento di flow di parkour (esempio kong gainer o dash front flip) acquistano una valenza maggiore nella parte artistica.

I salti eseguiti in combinazione diretta con l’ausilio delle strutture acquistano una valenza maggiore nella parte artistica e nella difficoltà (es salto indietro sulla struttura e collegato un altro salto a scendere dalla struttura).

Il roll avanti o indietro eseguito dopo gli atterraggi da salti da grandi altezze non sono considerate come penalità.

Tutti gli elementi che vengono portati dall’atleta, a seconda della difficoltà richiesta per eseguirli, ad esempio double kong di grandi lunghezze o altezze possono essere valutati dalla giuria con un punteggio maggiore.

A cura del DTNSF Roberto Carminucci e dei Tecnici Team Nazionali Francesco Venturelli e Marco Bisciaio