



PARKOUR FGI

PROGRAMMA TECNICO 2026

Questo regolamento entrerà in vigore il 01/02/2026

Aggiornato 12_02_2026

Obiettivi del regolamento

Le attività che si avvalgono del punteggio nel Parkour sono: **SPEED RUN INDIVIDUALE E A SQUADRE , FREESTYLE E FLOW CONTEST FREESTYLE**

Le direttive sulla valutazione si propongono di:

- ✓ agevolare traceurs ed allenatori nella composizione degli esercizi;
 - ✓ stimolare gli aspetti tecnici e culturali;
 - ✓ ampliare le conoscenze dei tecnici;
- ✓ tracciare le linee direttrici di percorsi evolutivi del Parkour;

TIPOLOGIE DI GARA

- Gare Speed – Campionato italiano Individuale Gold – Torneo Individuale -Tutte le categorie.
- Gare Speed Campionato italiano Individuale Silver- Torneo Individuale -Categoria J1-J2-SA-SB-Master.
- Gare Freestyle – Campionato italiano Individuale Gold – Torneo Individuale Tutte le categorie.
- Gare Flow Contest Freestyle Silver- gara Aperta alle categorie Junior 1/junior 2/Senio A/Senio B /master con programma specifico - Campionato italiano Individuale Silver Flow Contest – Torneo Individuale.
- Gare Speed – Campionato italiano di categoria Gold – Torneo Individuale -Tutte le categorie.
- Gare Speed - Campionato italiano di categoria Silver - Torneo Individuale -Categoria J1-J2-SA-SB-Master.
- Gare Freestyle – Campionato italiano di categoria Gold – Torneo Individuale.
- Gare Freestyle – Campionato italiano di categoria Silver – Torneo Individuale Categoria J1-J2-SA-SB-Master.
- Gare Flow Contest Freestyle - gara Aperta alle categorie Junior 1/junior 2/Senio A/Senio B /master con programma specifico - Campionato italiano di Categoria Silver Flow Contest – Torneo Individuale
- Campionato Italiano di squadra
- Coppa Italia a squadre.

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 sia per la disposizione.

La Lunghezza del campo gara per la “Speed”, considerando andata o andata e ritorno, non dovrà essere inferiore ai 40 metri e superiore 100 metri.

Gli ostacoli sono quelli indicati FGI.

Il dislivello massimo consentito tra gli ostacoli non può essere superiore ai 2,50 Metri.

Area di atterraggio

Distanza minima tra gli ostacoli considerando anche le sbarre dove si ipotizza un salto da A a B deve essere due terzi più 50 cm dell’altezza dell’ostacolo di partenza.(si parla dell’area di atterraggio che si crea tra i due plinti) esempio un plinto alto 2,5 metri deve avere un area di atterraggio di almeno $(2,5/3) \times 2 + 0,5 = 2,16$ metri se davanti ha un altro plinto

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 sia per la disposizione ed il numero.

La lunghezza del campo gara didattico andrà da un minimo di 25 metri ad un massimo di 50 metri considerando andata o andata e ritorno.

Gli ostacoli potranno essere cubi o plinti con rivestimento pvc con interno in poliuretano espanso con densità 40 kg/metro cubo e di forme e dimensioni variabili.

La corsia arrotolabile sarà: larghezza 2 metri, spessore Min 3,5 cm. e Max 4,5 cm. per la lunghezza del campo didattico. Parti del campo gara Junior e senior potranno far parte del campo gara allievi.

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

Si potranno utilizzare parti del campo gara junior e senior con dei limiti precisi indicati a seconda del campo gara proposto, le linee guida verranno indicate nella riunione tecnica pre-gara obbligatoria.

ACCESSO AL CAMPO GARA

L'accesso al campo gara sarà possibile solo da parte degli atleti in gara e dai rispettivi tecnici (max 2 tecnici per società sportiva iscritta alla competizione, nell'area riscaldamento ed un tecnico nell'area competitiva), nonché dagli ufficiali di gara. NB per l'anno sportivo 2026 si accetteranno tecnici in gara anche con le qualifiche FGI GAF, GAM, non sono ammessi aspirati Tecnici.

RIUNIONE TECNICA PRE-GARA

Assegnazione norme relativa al campo gara – Sorteggio ordine di lavoro- comunicazione DTNPK

Nella giornata delle prove di campo gara sarà indetta una riunione di tutti i tecnici delle società partecipanti alla gara sia individuali sia di squadra per tutte le categorie. La partecipazione di un rappresentante della società (tecnico o dirigente regolarmente tesserato per la società che rappresenta) iscritta alla competizione non è obbligatoria ma caldamente consigliata. Nel caso che una società non sia presente alla riunione con un suo tecnico iscritto alla gara non sarà informato delle possibili variazioni decise per la competizione in oggetto.

Nella riunione potrebbero essere dettate regole aggiuntive e penalità adottate esclusivamente alla competizione in oggetto e riguardano le caratteristiche del campo gara precedentemente descritte nella fase di prove campo gara. Le norme comunicate in suddetta riunione entrano nel regolamento PK solo per la gara in oggetto della riunione sia per le fasi di qualificazione sia per le finali. Durante la giornata di prove campo gara saranno sorteggiati gli ordini di lavoro per tutte le categorie delle qualifiche.

Riunione Tecnici - formazione regolamento e norme tecniche Parkour pre-gara

La Direzione Tecnica Nazionale PK **potrà** organizzare una sessione online di formazione sul regolamento e norme tecniche PK, entro i 30 giorni antecedenti la competizione. La partecipazione al suddetto evento **non è obbligatoria ma vivamente consigliata**, saranno descritte le norme tecniche, descritto il campo gara e comunicate le esigenze tecniche richieste.

Formazione Giuria

I giudici UDG/PK sono convocati dal DTN/PK o dal RN UdG PK (vedi composizione delle giuria).

REGOLE SULL'ABBIGLIAMENTO

Ogni atleta deve indossare la divisa della società di appartenenza, riconoscibile dal logo sul vestiario.

L'abbigliamento deve essere tale da rendere riconoscibile la linea del corpo. 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 (o siano pericolosi per l'atleta). 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. NB nel caso della perdita di una o entrambe le calzature la prova dell'atleta verrà interrotta e il punteggio assegnato sarà pari a zero; la stessa situazione si avrà anche con i lacci delle scarpe slacciati (in tutela della salute del concorrente). NB nelle premiazioni vale il regolamento generale FGI.

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 o discriminatorio.

Programma Tecnico

SPEED CONTEST

Modalità esecutive:

1. L'atleta può fare una sola prova sia nella fase di qualificazione che in finale, è consentita una seconda prova esclusivamente dopo la prima falsa partenza a gara.
2. È obbligatorio completare il percorso passando dai check point, nella regola indicata nella riunione tecnici pre-gara e tutti gli ostacoli che sono indicati dalla giuria di gara.
3. Per le finali l'ordine di partenza è invertito rispetto alla classifica di qualificazione.
4. Per la procedura di partenza e arrivo sarà utilizzato o un sistema di rilevamento cronometrico ad infrarossi, che si attiva al passaggio dell'atleta sia alla partenza sia all'arrivo (vedi nota procedura di partenza e arrivo) o con pedane di partenza e fungo a pressione di arrivo. Comunque uno o due cronometristi misureranno manualmente il tempo della RUN che nel caso di malfunzionamento del sistema di rilevamento tempo a infrarossi, saranno utilizzati come tempo della RUN (nel caso di due cronometristi verrà fatta la media dei due tempi rilevati). In alternativa al sistema ad infrarossi il tempo potrà essere misurato tra la media di due ufficiali di gara cronometristi.
Nel caso che tra i due tempi rilevati dai due cronometristi ci sia una differenza uguale o superiore ai 50 centesimi di secondo, verrà stabilita la media tra il tempo rilevato dall'ufficiale di gara nominato dal DTNPK ed il tempo più vicino ad esso tra i due cronometristi.
5. Il tempo verrà esposto o annunciato alla fine della performance o l'allenatore stesso potrà richiederlo al tavolo giuria.
6. Vince chi ha percorso il tracciato nel minor tempo possibile (nota - con addizionate le eventuali penalità).

Procedura di partenza e arrivo con sistema a fotocellula o cronometro

1. L'atleta, quando chiamato, avrà 30 sec per presentarsi nell'area di partenza con massimo 2 richiami uno ogni 30 sec e dovrà entrare nell'area di partenza. Una volta finita questa procedura avrà 30 sec per cominciare la performance. Al terzo richiamo l'atleta viene squalificato. (Nota - A cura di uno dei giudici di linea/tempo)

2. L'atleta prima di partire dovrà attendere la conferma alla partenza dell'ufficiale di gara preposto, nel caso di partenza prima del via verrà assegnata la falsa partenza e si dovrà ripetere la run.
3. Uno o due ufficiali di gara di tempo prenderanno comunque il timing con un cronometro separato nel caso ci fossero dei malfunzionamenti tecnici del sistema ad infrarossi.
4. La Federazione potrà modificare tale procedura attivando dei sensori a pressione per il cronometraggio della performance o con l'uso del sistema ad infrarossi o semplicemente l'uso del cronometro manuale.
5. Nel caso che inavvertitamente l'atleta attivi il sensore ad infrarossi, verrà assegnata una falsa partenza.
6. La Federazione potrà attivare per le categorie gold Senior A e Senior B la partenza con lo starter dell'ufficiale di gara preposto alla partenza.

Composizione della giuria:

1. Da 2 a 4 Ufficiali di gara di linea e check point (a seconda del tracciato).
2. 1/3 Ufficiali di gara di tempo e alla partenza.
3. Giuria superiore DTNPK o suo delegato.
4. 1 ufficiale di gara per videoriprese.
5. Ufficiale di gara addetto al sistema ad infrarossi o a pressione se utilizzato.

Gli Ufficiali di gara, di linea e di tempo sono nominati dal DTNPK o dal RN UdG PK. La giuria rimane in carica per tutta la competizione (qualifiche e finali)

Il tempo viene misurato al 1/100 di secondo

Penalità

0,5" uscita dal campo gara un piede	6" se l'atleta evita completamente l'ostacolo
1" Uscita dal campo gara completa	1" ogni richiamo alla partenza inizio gara
2" Elemento eseguito in maniera rischiosa e/o non sicura	
2" Abbigliamento non Conforme	
4" Non rispetto di eventuali check point	
2" uscita di una sola parte del corpo in contatto con l'ostacolo o suolo	

L'atleta o l'allenatore che incorre in comportamenti antisportivi nei confronti degli altri atleti o del corpo giudicante può incorrere nella squalifica dalla gara in svolgimento. Tale provvedimento è di competenza del Presidente di Giuria.

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 da parte del Presidente di Giuria.

Il DTNPK, in caso di comportamenti anti sportivi gravi e o pericolosi per lo svolgimento in sicurezza della gara, può allontanare e sospendere dalla competizione qualsiasi atleta o tecnico e in seguito dovrà descrivere le motivazioni dell'atto e i nominativi delle persone coinvolte nella relazione finale di gara

SPEED CONTEST A SQUADRE MODALITÀ STAFFETTA

Composizione delle squadre: Le Squadre dovranno essere Formate da tre atleti più due possibili riserve.

Modalità esecutive:

1. Ogni Atleta deve percorrere la totalità del percorso indicata dalla giuria superiore.
2. È obbligatorio, allo start o ai check point, partire nella posizione indicata dalla giuria di gara.
3. Il Secondo e il terzo atleta potranno partire solo dopo il tocco dell'atleta precedente e, in assenza di contatto nel cambio tra gli atleti, la prova della squadra sarà nulla.
4. Il primo e l'ultimo atleta hanno il compito di azionare e fermare il timer attraverso il passaggio della porta stabilità o premendo l'apposito pulsante/pedana.
5. E' obbligatorio completare il percorso toccando/affrontando tutti gli ostacoli che sono indicati dalla giuria di gara.
6. Vince la squadra che ha percorso il tracciato nel minor tempo possibile (nota - con addizionate le eventuali penalità).
7. Per le finali l'ordine di partenza è invertito rispetto alla classifica di qualificazione.
8. Il tempo verrà esposto o annunciato alla fine della performance o l'allenatore stesso potrà richiederlo al tavolo giuria.
9. Si effettueranno le prove di qualifica esclusivamente se il numero delle squadre iscritte sono superiori ad otto per ogni gara.

Procedura di partenza e arrivo:

1. La squadra chiamata avrà 30 sec per presentarsi nell' area di partenza con massimo due richiami, uno ogni 30 sec, e dovrà entrare nell'area di partenza il primo atleta in gara. Una volta finita questa procedura avrà 30 sec per cominciare la performance, dopo aver avuto il consenso alla partenza dall'ufficiale di gara. Al terzo richiamo la squadra sarà squalificata.
2. Un ufficiale di gara di tempo prenderà comunque il timing con un cronometro separato nel caso ci fossero dei malfunzionamenti tecnici del sistema a infrarossi.
3. La Federazione potrà modificare tale procedura attivando dei sensori per il cronometraggio della performance senza l'uso sistema ad infrarossi o semplicemente l'uso del cronometro manuale.
4. Nel caso che inavvertitamente l'atleta attivi il sistema di cronometraggio verrà assegnata la falsa partenza.

Composizione della giuria:

1. Da 2 a 4 Ufficiali di gara di linea e check point (a seconda del tracciato).
2. 1/3 Ufficiale di gara di tempo e alla partenza.
3. Giuria superiore DTNPK o suo delegato.
4. 1 ufficiale di gara per videoriprese.
5. Ufficiale di gara addetto al sistema ad infrarossi se utilizzato.

Il tempo assegnato alla run, se non si usa il sistema a infrarossi, sarà formato dalla media dei due tempi misurati dai due Ufficiali di gara di tempo, nel caso che la differenza tra le due misure sia superiore ai 0,50" verrà utilizzato il tempo rilevato dalla giuria superiore e messo in media con il più vicino ad esso tra i due rilevati dai Ufficiali di gara di tempo.

Il tempo viene misurato al 1/100 di secondo.

Gli Ufficiali di gara e di linea vengono nominati dal DTNPK. **o dal RN UdG PK**

La giuria rimane in carica per tutta la competizione (qualifiche e finali).

Penalità

0,5" uscita dal campo gara un piede	6" se l'atleta evita completamente l'ostacolo
1" Uscita dal campo gara completa	1" ogni richiamo alla partenza inizio gara
2" Elemento eseguito in maniera rischiosa e/o non sicura	
2" Abbigliamento non Conforme	
4" Non rispetto di eventuali check point	
2"uscita di una sola parte del corpo in contatto con l'ostacolo o suolo	

Se l'atleta non rispetta la partenza senza il tocco del compagno il tempo della squadra sarà nullo.

L'atleta o l'allenatore che incorre in comportamenti antisportivi nei confronti degli altri atleti o del corpo giudicante può incorrere nella squalifica dalla gara in svolgimento o successiva.

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 da parte del Presidente di Giuria.

FREESTYLE E FLOW CONTEST FREESTYLE

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 la parte artistica e l'esecuzione (A/E).
 - 2 ufficiali di gara valutano la parte composizione e difficoltà (C/D).
 - 1 ufficiale di gara superiore valuta sia la parte artistica sia l'esecuzione. L'ufficiale di gara superiore è il DTNPK o suo delegato (tra i tecnici Team Nazionale Parkour).
 - 1 ufficiale di gara PK o GAM o GAF, sarà impiegato alla produzione delle riprese (tutte le competizioni verranno riprese). Le riprese possono essere visionate durante la competizione esclusivamente se autorizzato dall'ufficiale di gara superiore per motivazioni da lui ritenute "importanti", il video può essere utile nel caso di verifica e rettifica del punteggio assegnato esclusivamente a cura dell'ufficiale di gara superiore per la sola verifica delle esigenze richieste.
- Gli Ufficiali di Gara sono nominati dal DTNPK o dal RN UdG PK

La giuria rimane in carica per tutta la competizione (qualifiche e finali).

Nel caso di competizioni a carattere regionale la giuria può essere composta da:

- 1 ufficiale di gara che valuta la parte artistica e l'esecuzione (A/E).
- 1 ufficiale di gara valuta la parte composizione e difficoltà (C/D).
- 1 ufficiale di gara superiore valuta sia la parte artistica che l'esecuzione.
- 1 ufficiale di gara PK/GAM/GAF, impiegato alla produzione delle riprese.

Valutazione freestyle

-Parte artistica ed esecuzione (A/E) da 0,1 a 15 punti con Scala di 0,1.

-Parte composizione e difficoltà (C/D) - (vedi composizione punteggio difficoltà) assegnazioni punti con Scala di 0,1.

Il punteggio totale della RUN è dato dalla somma dei 2 punteggi della parte artistica ed esecuzione (A/E) diviso due più la somma dei 2 punteggi per la Parte composizione e difficoltà (C/D) diviso due più la detrazioni delle penalità della giuria superiore se vi sono.

Il punteggio massimo assegnabile per la Parte artistica ed esecuzione (A/E) sarà di 15 punti = (UG A/E 1 + UG A/E 2):2.

Il punteggio massimo assegnabile per la Parte composizione e difficoltà (C/D) dipenderà dagli elementi tecnici effettuati e riconosciuti dell'atleta più eventuali Bonus e altre delle esigenze (vedi composizione punteggio difficoltà) = (UG C/D 1 + UG C/D 2):2.

Esempio di composizione punteggio

Atleta	UG A/E 1	UG A/E 2	UG C/D 1	UG C/D 2	UG Sup	Penalità	Bonus	Punteggio
Atleta 1	2+2,5+1,5+3=9	1,5+2+1,5+2,5=7,5	1+1+1,5+1,5=5	1+1,5+2+0,5=5		0	0	8,25+5=13,25
Atleta 2	2,5+2,5+3,5+3=11,5	2+2+1,5+1=6,5	2+2,5+1,5+3=9	2,5+2,5+1,5+2,5=9	11,50	0,50		11,50+9-0,5=20
Atleta 3	1+1+0,5+1=3,5	1,5+1+1+1=4,5	3+2,5+2,5+3=11	3+3+3+3=12		0	0,20	4+11,5+0,20=15,70
Atleta 4	2,5+4+2,5+3=12	2+3,5+3+2,5=11	3+1,5+1+2=7,5	3+3+1,5+3=10,5	9,50	0	0	11,50+9,50=21

Qualora i punteggi dei due ufficiali di gara che valutano la stessa specialità (A/E o C/D) abbia uno scarto superiore di punti 1,5, non saranno conteggiati entrambi i punteggi ma sarà inserito il punteggio modificato dalla giuria superiore che potrà modificare o mediare o decidere se avvicinare il punteggio più alto o più basso al fine di ridurre il gap. (Nota- funzione da limitare al massimo dopo la visualizzazione del video dell'atleta – bisogna sempre verificare, attraverso la visualizzazione da parte di tutta la giuria del video, dove vi è la discrepanza.)

Il giudice superiore può intervenire con un cambiamento drastico di punteggio qualora i punteggi dei due giudici o di un singolo giudice si discostino eccessivamente dallo standard dei punteggi della Federazione.

Al fine di inserimento nella classifica generale, in caso di parità di punteggio, si prende in considerazione il punteggio più alto dell'esecuzione in caso di ulteriore parità il tempo della routine (chi ha il tempo maggiore vince), in caso di parità potrà valere un ex aequo.

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

Modalità di partenza e esecuzione

1. L'atleta una volta chiamato avrà 30 sec per essere pronto alla partenza, con massimo due richiami a intervalli di 30 sec, verrà assegnato 0,50 punti di penalità a richiamo. Terminati i richiami si procede alla squalifica. Una volta finita questa procedura avrà 30 sec per cominciare la performance.
2. La routine ha come tempo massimo 60" per gli allievi e il flow contest e 50" per J/S tutto. Tutto quello che viene effettuato dopo tale termine non verrà conteggiato nel punteggio delle difficoltà ma verrà penalizzato nell'esecuzione.
3. L'ufficiale di gara cronometrista segnerà i 50" per gli allievi e a 40" per gli J/S.
4. L'atleta **nelle sole categorie allievi** e solo nella fase di qualificazione ha la facoltà di ripetere la performance, il punteggio preso sarà quello della seconda prova.
5. Il punteggio verrà esposto o annunciato alla fine della performance o l'allenatore stesso potrà richiederlo al tavolo di giuria.
6. L'atleta della categoria allievi ha massimo 60 secondi per dichiarare la ripetizione della Run prima che sia stato comunicato il punteggio, scaduto il quale non si potrà più ripetere.

(Nota – saremo precisi con questa tempistica vista l'aumento dei numeri nelle competizioni e dopo un primo periodo di "franchigia" utile per assimilare la regola da parte delle società sportive)

CATEGORIA ALLIEVI

Elementi che compongono il punteggio nella gara del Freestyle

Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara dell'esecuzione

Esecuzione categoria Allievi - Freestyle

Safety - Detrazioni fino a 5 Punti – con scala da 0,1 fino a 5 punti

Flow - Detrazioni fino a 3 Punti – con scala da 0,2- 0,5 fino a 1 punto

Connessioni – assegnazione fino a 2 punti – con scala da 0,5 punti

Tipologia - assegnazione fino a 2 punti – con scala da 0,5 punti

Parti del Percorso - assegnazione fino a 3 punti – con scala da 1 punto

Esecuzione 15 Punti categoria Allievi/e								
SAFETY - 5 Punti	Nome		FLOW - 5 Punti			Percorso - 5 Punti		
Detrazioni	5	Punti	Fluidità	3	Punti	Parti del percorso	3	Punti
0	corsa pulita e nessun problema		0	corsa fluida e nessun problema		1	una parte	
0,1 a 0,2 punto	inciampi piccoli		0,5	passi incerti e oscillazioni extra		2	due parti	
0,3 a 0,5 punti	inciampi grandi, atterrare vicino all'ostacolo, atterraggio non controllato con accosciata completa		1	quando il corpo si ferma, pause lunghe		3	tre parti	
0,5 a 1 punti	caduta dopo atterraggio o toccare ostacolo		Connessioni	2		Tipologia	2	
1 a 4 punti	caduta, colpire ostacolo		0	nessuna connessione		0,5	suolo	
5 punti	atterraggio piatto		0,5	1 da 3 connessioni		0,5	pareti	
			1	2 da 3 connessioni		0,5	plinti elementi	
			1,5	3 da 3 connessioni		0,5	plinti alti	
			2	2 da 5 connessioni				

Descrizione detrazioni nel Safety

0,1 a 0,2 punti	Per inciampi piccoli intendiamo i movimenti in cui l'atleta incorre quando il piede si blocca e inciampa prima di ripartire o il piede scivola leggermente per un cambio di direzione non controllato
0,3 a 0,5 punti	Per inciampi grandi si intendono gli errori descritti nelle precedenti deduzioni ma più rilevanti come una scivolata più ampia in cui le gambe si allargano significativamente nella scivolata o l'inciampo è più evidente, per atterraggio non controllato, intendiamo quegli atterraggi in cui le gambe si piegano considerevolmente e non c'è un impegno muscolare adeguato ad assorbire la caduta.
0,5 a 1 punti	Si intende naturalmente il salto finito, ma a causa del poco controllo o della mancanza di un buon condizionamento atletico, l'atleta cade dopo l'atterraggio o tocca leggermente l'ostacolo per evitare di colpirlo
1 a 4 punti	Diversamente dalla precedente, l'atleta atterra direttamente in maniera errata, toccano direttamente la superficie di arrivo, con altre parti che non siano i piedi, dove previsto, anche contemporaneamente alle stesse se non controllato, o colpisce l'ostacolo senza poterlo evitare.
5 punti	l'atleta atterra direttamente piatto, senza nessun assorbimento della caduta.

CATEGORIA ALLIEVI

Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara della Difficoltà

Difficoltà categoria Allievi – Freestyle

Tre Best Trick – assegnazioni dei punti della somma dei tre elementi di maggiore difficoltà della performance, basato sulla tavola elementi Allievi.

Tempo - assegnazione fino a 2 punti – con scala da 0,5 punti.

Varietà – assegnazione punti delle esigenze fino a 3 punti - con scala da 0,5 punti.

Difficoltà Allievi/e 1 e 2									
Tre Best trick			Tempo 2			Varietà 3			
• Tavola delle difficoltà. + Collegamenti			Tempo	Punti		Esigenze 3			
			0-20	0		•0,5 Roll av. capovolta avanti o sup			
			21-30	0,5		•0,5 Roll ind. o capovolta ind. o sup			
			31-40	1		•0,5 Ruota o rondata o lavoro lat. sup			
			41-60	2		•0,5 Flow e transizioni			
Somma dei tre elementi di maggiore difficoltà della performance, basato sulla tavola elementi Allievi						•0,5 Tre elementi base di Parkour			
						•0,5 Ultimo trick della run stoppato. (valore 2 o >)			

Difficoltà Allievi 3									
Tre Best trick			Tempo 2			Varietà 3			
• Tavola delle difficoltà. + collegamenti			Tempo	Punti		Esigenze 3			
			0-20	0		•0,5 Roll av. o ind e/o capovolta o sup			
			21-30	0,5		•0,5 Ruota o Rondata o sup			
			31-40	1		•0,5 Flip su uno dei tre assi			
			41-60	2		•0,5 Spin			
Somma dei tre elementi di maggiore difficoltà della performance, basato sulla tavola elementi Allievi						•0,5 Quattro elementi base di Parkour			
						•0,5 Ultimo trick della run stoppato. (valore 2,5 o >)			

CATEGORIA ALLIEVI

Le esigenze per la categoria allievi sono 6. L'atleta avrà 0,5 punti per ogni esigenza che assolve e vengono assegnate dai giudici (C/D). Nelle prime tre esigenze, nella tabella allievi 1 e 2, il valore superiore può essere eseguito solo dagli allievi 2.

Esigenze Allievi 1 e 2	Esigenze Allievi 3
1. Roll avanti o capovolta avanti o superiore	1. Roll avanti o indietro (e/o capovolta) o superiore
2. Roll indietro o capovolta indietro o superiore	2. Ruota o rondata o superiore
3. Ruota / rondata o lavoro laterale superiore	3. Almeno un elemento su uno dei tre assi eseguito in Flip (salto senza posa delle mani)
4. ultimo trick della run stoppato. (valore 2,0 o >)	4. ultimo trick della run stoppato. (valore 2,5 o >)
5. Flow e transizioni	5. Spin
6. Almeno 3 elementi base di Parkour	6. Almeno 4 elementi base di Parkour

Per gli allievi 1 i collegamenti tra vari trick incrementano il valore del trick singolo per un massimo di 3 collegamenti (valgono solo elementi di valore 0,5 o superiore). Ogni collegamento aggiunge 0,5 punti al valore del trick più alto presente nella sequenza. Negli Allievi 2 e 3 i collegamenti tra i vari trick verranno conteggiati nella seguente modalità: al punteggio del Trick più alto vengono sommati il 50% del valore trick collegati per un massimo di due. Nella Run il lavoro alla sbarra verrà conteggiato una sola volta.

Nota bene: le sequenze di connessioni sono conteggiate a numero di tre o superiore, nel caso che la sequenza abbia collegate sei connessioni andrà ad essere equiparata a "2 da 3 connessioni". Una sequenza di 10 connessioni verrà equiparata a "2 da 5 connessioni". Se l'atleta esegue due sequenze da 4 connessioni verranno conteggiate come "2 da 3 connessioni".

CATEGORIA ALLIEVI

Tabella Codice dei punteggi

Tabella punteggi Allievi 2026							
Punti	Elementi alla Sbarra	Punti	Elementi al muro	Punti	Elementi acrobatici	Punti	Pk Base
0		0		0		0	Corsa
0,2		0,2	Wall run	0,2	Capovolta Av	0,2	Plyo, Stride, Roll, Precision Jump, Safety Vault
0,4	Swing	0,4		0,4	Capovolta In	0,4	Tic Tac, Lazy Vault, Cat, Turn vault
0,6	Swing 180	0,6		0,6	B-boy Spider, Macaco, Ruota	0,6	Side Vault
0,8		0,8		0,8	Scout, Master Scout	0,8	Thief Vault, Speed vault
1	Swing mezza volta	1		1	Rovesiat Av-Ind	1	Kong Vault, Dash vault
1,2	Giro Addominale, Fioretto	1,2	Wall spin	1,2	Kippe di testa	1,2	Pistol Spin, Palmspin, Cat 360 regrab
1,4	Giro pianta gambe piegate, Fioretto 180	1,4	Reverse Wall spin	1,4	Rondata	1,4	Reverse Vault, Dive roll
1,6		1,6		1,6		1,6	Kash vault,
1,8	Giro pianta gambe tese	1,8		1,8	Butterfly, Freesby	1,8	360 Precision, 360 Cat
2	Kip, Fioretto 360	2		2	Ribaltata	2	Double Kong Vault
2,2		2,2		2,2	Flick flack, Td-Raiz	2,2	
2,4		2,4	Wall Backflip	2,4	Sideflip, Ruota senza mani (Aerial)	2,4	
2,6		2,6		2,6	Backflip, Tunnel Flip	2,6	
2,8	Swing Gainer B raccolto	2,8		2,8	Frontflip, Aerial 180, Webster, Cheat Gainer, Caster Gainer	2,8	Kong Front
3		3	Palm Backflip	3	Back 180	3	
3,2	Swing gainer F raccolto	3,2	Wall inward Av-Lat	3,2	Frontflip 180, Ritornati (Gainer) Av-Ind	3,2	
3,4	Gran volta di petto	3,4	Wall Cork	3,4	Backflip 360, Sideflip 360, Aerial 360	3,4	
3,6	Swing gainer B Teso,	3,6	Wall Backflip 360	3,6	Frontflip 360, Cork	3,6	Dive roll 360
3,8	Swing gainer B 360	3,8		3,8	Sideflip 540, Aerial 540	3,8	
4	Swing gainer F 360, Swing cast away B	4		4	Backflip 540	4	Dive kong 360
4,2		4,2		4,2	Frontflip 540	4,2	
4,4		4,4		4,4	Sideflip 720	4,4	
4,6		4,6		4,6	Backflip 720, Aerial 720	4,6	
4,8		4,8		4,8	Frontflip 720, Double Cork	4,8	
5		5		5		5	

CATEGORIA JUNIOR E SENIOR

Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara dell'esecuzione

Esecuzione categoria Junior e senior - Freestyle

Safety - Detrazioni fino a 9 Punti – con scala da 0,1 fino a 6 punti

Flow - Detrazioni fino a 5 Punti – con scala da 0,1 fino a 5 punto

Flow Quality - assegnazione fino a 1 punti – con scala da 0,1 punto

Esecuzione 15 punti Freestyle Junior e Senior M/F					
SAFETY - 9 Punti	Nome		FLOW - 5 Punti		
Detrazioni	9	Punti	Detrazioni	5	Punti
0	corsa pulita e nessun problema		0	corsa fluida e nessun problema	
0,1 a 0,2 punto	inciampi piccoli		0,1 a 0,5	passi incerti e oscillazioni extra	
0,3 a 0,5 punti	inciampi grandi, atterrare vicino all'ostacolo, atterraggio non controllato con accosciata completa		1 a 5	quando il corpo si ferma	
0,5 a 1 punti	caduta dopo atterraggio o toccare ostacolo				
1 a 4 punti	caduta, colpire ostacolo		Flow Quality - 1 Punto		
6 punti	atterraggio piatto		Aggiungi	1	Punti
			0 a 0,2	fluidità scarsa, molte esitazioni, passi incerti e persino arresti	
			0,3 a 0,7	fluidità media	
			0,8 a 1	corsa fluida e connessa con buon ritmo, mosse fluide e servono per assorbire energia	

Descrizione detrazioni nel Safety

0,1 a 0,2 punti	Per inciampi piccoli intendiamo i movimenti in cui l'atleta incorre quando il piede si blocca e inciampa prima di ripartire o il piede scivola leggermente per un cambio di direzione non controllato
0,3 a 0,5 punti	Per inciampi grandi si intendono gli errori descritti nelle precedenti deduzioni ma più rilevanti come una scivolata più ampia in cui le gambe si allargano significativamente nella scivolata o l'inciampo è più evidente, per atterraggio non controllato, intendiamo quegli atterraggi in cui le gambe si piegano considerevolmente e non c'è un impegno muscolare adeguato ad assorbire la caduta.
0,5 a 1 punti	Si intende naturalmente il salto finito, ma a causa del poco controllo o della mancanza di un buon condizionamento atletico, l'atleta cade dopo l'atterraggio o tocca leggermente l'ostacolo per evitare di colpirlo
1 a 4 punti	Diversamente dalla precedente, l'atleta atterra direttamente in maniera errata, toccano direttamente la superficie di arrivo, con altre parti che non siano i piedi, dove previsto, anche contemporaneamente alle stesse se non controllato, o colpisce l'ostacolo senza poterlo evitare.
6 punti	l'atleta atterra direttamente piatto, senza nessun assorbimento della caduta.

CATEGORIA JUNIOR E SENIOR

Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara della Difficoltà

Difficoltà categoria Junior – Freestyle

Tre Best Trick – assegnazioni dei punti della somma dei tre elementi di maggiore difficoltà della performance, basato sulla tavola elementi Junior.

Tempo - detrazione fino a 1 punti – con scala da 1 punto.

Connessioni – assegnazione di 1 punto per esecuzioni di 10 connessioni consecutive - con scala da 1 punto.

Difficoltà Senior A/B - M/F									
Tre Best trick			Tempo			Connessioni			
• Tavola delle difficoltà. + Upgrade			Tempo		Punti	10 connessioni di elementi validi con massimo due elementi di seguito al suolo			
			0-24		-1				
			25-50		Ok				
Somma dei tre elementi di maggiore difficoltà della performance, basato sulla tavola elementi Junior e Senior.									
N.b. Se un trick viene ripetuto una volta viene declassato di 1 punto alla terza ripetizione il terzo non viene considerato									
Alla sbarra verrà considerato un solo elemento nel conteggio dei best trick, quello di maggior valore se eseguito									

Difficoltà categoria senior – Freestyle

Tre Best Trick – assegnazioni dei punti della somma dei tre elementi di maggiore difficoltà della performance, basato sulla tavola elementi Senior.

Tempo - detrazione fino a 1 punti – con scala da 1 punto.

Connessioni – assegnazione di 0,5 punti per esecuzioni di 10 connessioni consecutive - con scala da 0,5 punti.

CATEGORIA JUNIOR E SENIOR

Codice dei punteggi Junior e Senior Maschile e femminile

FIG e FGI PARKOUR TAVOLA DEI PUNTEGGI 2025/26 MASCHILE E FEMMINILE									
Punti	Swing Moves		Punti	Wall Moves		Punti	Acrobatic Moves		
0,4	Pole Swing		1,1	Wallspin	Reverse Wallspin	0,8	Ruota		
0,8	Swing180	Kip	1,2	Wall backhandspring	Wall flare	0,9	Macaco		
1	(Straddle) Sole circle		1,3	Wall Backflip		1	Gumbi	Ribaltata	0,2
1,3	Swing Gainer		2	Palm Backflip	Palm Sideflip, Ginger	1,1	Backhandspring		
1,7	Giant		1,9	Angel Drop		1,2	Frisbee	Butterfly	0,3
1,8	Swing Frontflip		2,1	Wall Inward Frontflip	Wall inward Sideflip	1,4	Cheat Gainer	Aerial (ruota senza)	0,4
1,9	Swing Sideflip		2,2	Pimp Backflip	Raiden	1,5	Backflip	Frontflip	0,5
2,1	Swing Gainer 360		2,3	Wall Cork	Gaet Pimp Backflip	1,7	Caster Gainer	Caster Frontflip	0,6
2,2	Swing Frontflip 180		2,4	Wall Backflip 360		1,8	A-180	B-360	0,7
2,4	Swing Gainer 540		2,5	Devil drop		1,9	Front 180		0,8
2,5	Swing Frontflip 360		2,6	Castaway Backflip	Raiden 180	2	Gainer	Arabian	0,9
2,7	Swing Castaway Backflip		2,7	Hang Cast Backflip	Hang Gainer	2,1	Running Gainer	Raiz	1
2,8	Swing Counter Sideflip		2,8	Pop Castaway Backflip	Gargoyle Gainer	2,2	Backflip 360	A-360	1,1
2,9	Swing Counter Frontflip		3	Wall Gainer	Trapdoor Wall Flip	2,3	Cork	Dark Arabian	1,2
3	Geinger	Kip 180 Gainer	3,1	Gaet Pimp Backflip 360	Handstand Castaway Back	2,4	Backflip 540	Frontflip 360	1,5
3,1	Swing Gainer 720 (2 twist)		3,5	Wall Double Cork	Wall inward Sideflip 360	2,5	Looser Frontflip	A-540	1,6
3,4	Straddle Sole circle Gainer		3,6	Palm Backflip 360	Castaway Backflip 360	2,7	Gainer360	Roll Bomb	1,8
3,5	Swing Gainer 900 (2.5 twist)		3,7	Wall Backflip 720 (2 twist)		2,9	Frontflip 540	Looser Frontflip 180	
3,6	Swing Castaway Backflip 360		4	Wall Gainer 360		3,1	Backflip 720 (2twist)	B-720	
3,8	Swing Double Gainer		4,2	Gaet Pimp Backflip 720 (2 twist)		3,2	A-720		
4,7	Swing Double Gainer 360		5,2	Palm Backflip 720 (2 twist)		3,3	Double Cork		
5	Swing Gainer 1080 (3 twist)		5,4	Wall Gainer 720 (2 twist)		3,5	Backflip 900 (2.5 twist)	Kong Gainer	
5,1	Swing Double Frontflip		5,5	Castaway Backflip 720 (2 twist)		3,7	Double kroc	Frontflip 720	
5,2	Swing Double Sideflip		5,6	Gaet Pimp Double Backflip		3,8	Gainer 720 (2 twist)	Sideflip720	
5,5	Swing Castaway Backflip Regrab		5,7	Wall Triple Cork		4,1	Sitting dash Gainer		
5,6	Swing Castaway Backflip 720		5,9	Wall Double Backflip		4,3	Frontflip 900 (2.5 twist)	Cast Gainer	
5,7	Swing Gainer 1260 (3.5 twist)		6	Wall Backflip 1080 (3twist)		4,4	Macaco-in	Tsukahara	
6	Swing Double Gainer 720 (2 twist)		6,9	Double Palm Flip		4,5	Handstand Gainer	Double Sideflip	
6,8	Swing Castaway Double Backflip		7,1	Castaway Double Backflip		4,8	Double Frisbee	Double Pistol Frisbee	
7,1	Swing Gainer 1440 (4 twist)		7,2	Wall Gainer 1080 (3 twist)		5	Caster Double Gainer	360 Kong Gainer	
7,5	Swing Triple Gainer					5,1	Backflip 1080 (3 twist)		
7,7	Swing Double Gainer 1080 (Miller)					5,2	Kong Gainer 360		
						5,3	Double Backflip		
						5,4	Triple Cork	Tsukahara 360	
						5,5	Double Gainer	Front Half-In Back-Out	
						5,6	Double Frontflip		
						5,7	Backflip 1260 (3.5twist)		
						5,9	Double Backflip 360	Cork-in Backflip	
						6	Triple kroc	Frontflip 1080 (3 twist)	
						6,2	Inward Tsukahara		
						6,5	Gainer 1080 (3 twist)		
						7,1	Backflip 1440 (4twist)	Double Backflip 720	
						7,5	Quad Cork		

Note!

(1)	Solo gli elementi dove l'atleta tocca in maniera ovvia il terreno prima con i piedi vengono considerati validi
(2)	Se un elemento viene ripetuto una seconda volta il suo valore viene abbassato di 1 punto, se ripetuto 3 volte il terzo non viene conteggiato
(3)	Degli elementi alla sbarra verrà conteggiato un solo trick valido (senior)
(4)	Bonus connessioni: se l'atleta esegue dieci elementi in connessione (non più di due al suolo di seguito nella sequenza) otterrà 0,5 punti di bonus se Senior e 1 punto se Junior
(5)	Solo per gli Junior alla sbarra si potrà avere un secondo elemento valido, declassato però di un punto (verrà declassato quello del valore più basso)

CATEGORIA JUNIOR E SENIOR

I movimenti nella tavola degli elementi sono classificati nella loro forma base , i giudici possono aumentare il valore di questi elementi in base a queste situazioni.	
Upgrade degli elementi	Da 0,1 a 0,3 per situazione o maggiore se deciso di comune accordo dalla giuria
Situazioni	Esempi
Posizionamento	Eseguire un Backflip su un ostacolo stretto alzerà il valore dell elemento rispetto che eseguirlo al suolo.
Forma	Carpiato, Pistol, Teso, Spider, Stall, etc. Possono accrescere il valore dell elemento
Entrata	Un doppio salto alla sbarra eseguito dopo una gran volta, varrà di più di uno eseguito dallo slancio.
Uscita	Un sideflip precision arrivato su di una sbarra varrà di più di uno eseguito al suolo
Note!	
(1) Più di una di queste situazioni può essere applicata allo stesso elemento.	

Elementi Base Sbarre

Nota bene: non saranno riconosciuti elementi alle sbarre che non siano preceduti da almeno uno slancio o oscillazione in appoggio o sospensione. Esempio un back flip eseguito con un solo tocco di sbarra sarà valutato esclusivamente come lavoro dietro (anche per esigenza lavoro dietro ma non come lavoro eseguito alla sbarra).

Arrivi in Roll

in tutti gli elementi di acrobatica vengono valorizzati gli arrivi in Roll esclusivamente se non si perde continuità nella Roll e ci sia un adeguato controllo degli arti inferiori con il completamento dell'elemento proposto e il successivo rotolamento. in caso contrario sarà penalizzato.

CATEGORIA JUNIOR, SENIOR e MASTER

Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara dell'esecuzione

Esecuzione categoria Junior e senior – Freestyle Flow Contest

Safety - Detrazioni fino a 5 Punti – con scala da 0,1 fino a 5 punti

Flow - Detrazioni fino a 3 Punti – con scala da 0,5 fino a 1 punto

Connessioni – assegnazione fino a 2 punti – con scala da 1 punti

Tipologia - assegnazione fino a 2 punti – con scala da 0,5 punti

Parti del Percorso - assegnazione fino a 3 punti – con scala da 1 punto

Esecuzione 15 punti Flow Contest Junior e Senior M/F								
SAFETY - 5 Punti	Nome		FLOW - 5 Punti			Percorso - 5 Punti		
Detrazioni	5	Punti	Fluidità	3	Punti	Parti del percorso	3	Punti
0	corsa pulita e nessun problema		0	corsa fluida e nessun problema		1	una parte	
0,1 a 0,2 punto	inciampi piccoli		0,5	passi incerti e oscillazioni extra		2	due parti	
0,3 a 0,5 punti	inciampi grandi, atterraggio vicino all'ostacolo, atterraggio non controllato con accosciata completa		1	quando il corpo si ferma, pause lunghe		3	tre parti	
0,5 a 1 punti	caduta dopo atterraggio o toccare ostacolo		Connessioni	2		Tipologia	2	
1 a 4 punti	caduta, colpire ostacolo		1	1 da 8 connessioni		0,5	suolo	
5 punti	atterraggio piatto		2	2 da 8 connessioni		0,5	pareti	
						0,5	plinti	
						0,5	sbarra	

Descrizione detrazioni nel Safety

0,1 a 0,2 punti	Per inciampi piccoli intendiamo i movimenti in cui l'atleta incorre quando il piede si blocca e inciampa prima di ripartire o il piede scivola leggermente per un cambio di direzione non controllato
0,3 a 0,5 punti	Per inciampi grandi si intendono gli errori descritti nelle precedenti deduzioni ma più rilevanti come una scivolata più ampia in cui le gambe si allargano significativamente nella scivolata o l'inciampo è più evidente, per atterraggio non controllato, intendiamo quegli atterraggi in cui le gambe si piegano considerevolmente e non c'è un impegno muscolare adeguato ad assorbire la caduta.
0,5 a 1 punti	Si intende naturalmente il salto finito, ma a causa del poco controllo o della mancanza di un buon condizionamento atletico, l'atleta cade dopo l'atterraggio o tocca leggermente l'ostacolo per evitare di colpirlo
1 a 4 punti	Diversamente dalla precedente, l'atleta atterra direttamente in maniera errata, toccano direttamente la superficie di arrivo, con altre parti che non siano i piedi, dove previsto, anche contemporaneamente alle stesse se non controllato, o colpisce l'ostacolo senza poterlo evitare.
5 punti	l'atleta atterra direttamente piatto, senza nessun assorbimento della caduta.

Safety - ampiezza, esecuzione, controllo, interruzioni e pause, arrivi, passi incerti. viene valutata la sicurezza complessiva dell'esecuzione tecnica degli elementi, vengono penalizzati i movimenti rischiosi, le cadute, gli atterraggi incerti e/o vicino all'ostacolo ecc - punti con Scala di 0,1 (vedi tabella delle penalità e categorie).

Fluidità: viene valutata la fluidità della Run, vengono penalizzate le pause lunghe e i passi incerti o indietro o nel senso inverso della direzione del movimento, le oscillazioni extra.

Connessioni: vengono valutate le connessioni ed il numero di connessioni eseguite senza interruzione, si assegna un punteggio in relazione al numero massimo di connessione eseguite senza interruzione, se ci sono più di due connessioni al suolo la sequenza viene interrotta ogni sequenza di 8 connessioni valide acquista 1 punto fino ad un massimo di 2 punti.

Tipologia di ostacolo: è valutato se l'atleta esegue un elemento valido ed integrato in ciascuna tipologia di elementi del campo di parkour – Suolo -Pareti-Sbarre- Plinti.

CATEGORIA JUNIOR, SENIOR e MASTER

Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara della Difficoltà

Difficoltà categoria Junior e Senior – Freestyle Flow Contest

Elementi di Parkour - assegnazione fino a 5 punti - con scala da 1 punto.

Posizionamento - assegnazione fino a 3 punti - con scala da 1 punto.

Tempo - assegnazione fino a 2 punti - con scala da 0,5/1 punto.

Esigenze - assegnazione fino a 3 punti - con scala da 0,5 punti.

Tecnica - assegnazione fino a 2 punti - con scala da 0,5 punti.

Difficoltà per la categoria Flow Contest														
Elementi di parkour				5	Run				5	Varietà				5
• Kong				1	3 • Posizionamento					3 • Esigenze di varietà				
• Dash				1	2 • Tempo					2 • Tecnica				
• Speed				1										
• Sbarra				1										
• Reverse				1										
					Posizionamento				3	Esigenze				3
					1 • All inizio					• 0,5 Pk classico				
					1 • A metà					• 0,5 Rotazione avanti o inferiore				
					1 • Alla fine					• 0,5 Rotazione indietro o inferiore				
										• 0,5 Rotazione Laterale o inferiore				
										• 0,5 Due elementi di Pk Collegati				
										• 0,5 Spin				

Run

Posizionamento (Placement) solo nel flow contest.

Sono valutati i tre elementi tecnici posti all'inizio, nel mezzo e alla fine della Run. È assegnato un punto per ogni elemento eseguito esclusivamente se riconosciuto valido al Posizionamento nella tabella elementi secondo le varie categorie. Gli elementi tecnici riconosciuti nel Posizionamento possono assolvere, se ne hanno i requisiti, anche le funzioni del posizionamento che di Esigenza. I placement devono essere posizionati all'inizio al centro e alla fine della run con l'ultimo che chiude la run altrimenti non sarà riconosciuto. Il placement eseguito dopo i 60 secondi non è riconosciuto.

Tempo

Il giudice della difficoltà assegnerà fino ad un massimo di 2 punto secondo la tabella punti /tempo.

Tabella tempo punti assegnati - meno di 21 secondi 0 punti – dai 21 ai 30 secondi 0,5 punti -dai 31 ai 40 secondi 1 punto – dai 41 ai 60 secondi 2 punti - tempo massimo Run 60 secondi quello che viene effettuato dopo tale termine non verrà conteggiato nel punteggio delle difficoltà ma verrà penalizzato nell'esecuzione.

Esigenze Flow Contest

Esigenze di varietà sono attribuite se l'atleta presenta nella sua Run elementi tecnici dei gruppi strutturali: PK Classico, salti con rotazioni avanti, salti con rotazioni indietro, salti con rotazioni laterali, salti con avvitamenti (vengono conteggiati come lavoro avanti o dietro a seconda di come vengono eseguiti ma non danno un valore aggiunto), spin.

Tecnica

È valutata la tecnica dei movimenti eseguiti.

Le esigenze per le categorie junior e senior sono 6. L'atleta avrà 0,5 punti per ogni esigenza che assolve, che saranno assegnati dagli ufficiali di gara (C/D).

1. PK Classico
2. Rotazione Avanti
3. Rotazione Laterale
4. Rotazione indietro
5. Due elementi di parkour collegati
6. Spin

Tutti i salti possono assolvere anche più esigenze. Un backflip avvitato assolve l'esigenza di backflip

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