



# **PARKOUR FGI**

## **PROGRAMMA TECNICO**

### **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 ed è necessario il certificato medico di idoneità agonistica.

### **CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI – ANNO SPORTIVO 2021**

#### **GARE INDIVIDUALI**

*Allievi A1: 8 anni compiuti (2013); Allievi A2: 9/10 anni (2012/2011); Allievi A3: 11/12 anni (2010/2009)*

*Junior J1: 13/14 anni (2008/2007); Junior J2: 15/16 anni (2006/2005)*

*Senior B: 17/18 anni (2004/2003); Senior A: 19 anni e più (2002 in giù)*

#### **GARE A SQUADRE**

Allievi A1-A2: Categorie Allievi 1 e 2

Allievi A3: Categoria Allievi

Serie B: Categoria Atleti: Junior 1 e 2

Serie A: Categorie Atleti Senior A e B

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

Per le squadre di Allievi A 3 sarà consentito l'utilizzo di un solo atleta della categoria Allievi 2

### **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 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 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 50 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.

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.

### **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.

### **RIUNIONE TECNICA PRE-GARA**

#### **Assegnazione norme relativa al campo gara – sorteggio giurie – comunicazione DTNPK**

Nella giornata delle prove di campo gara sarà indetta una riunione di tutti i tecnici delle società partecipanti alla gara sia individuali che 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 è obbligatoria. Nel caso una società non sia presente alla riunione e quindi al sorteggio della giuria, con un suo tecnico iscritto alla competizione, sarà esclusa dalla competizione, in alternativa potrà pagare una quota di 60 euro.

Nella riunione verranno dettate le regole aggiuntive e penalità che si adotteranno esclusivamente alla gara in oggetto e sono relative alle caratteristiche del campo gara. Le norme comunicate in suddetta riunione entrano nel regolamento PK solo per la gara oggetto della riunione sia per le fasi di qualificazione che per le finali. Le norme comunicate in Riunione verranno scritte in un documento che verrà appeso visibile in campo gara. Durante la riunione verranno sorteggiati due ufficiali di gara tra i tecnici con qualifica PK (nel caso in cui non ci fosse un numero utile alla formazione della giuria di tecnici con qualifica PK, entreranno nel sorteggio anche i tecnici con qualifiche diverse) delle società sportive iscritte alla competizione, il primo sorteggiato sarà

l'ufficiale di gara parte artistica ed esecuzione (A/E), il secondo sorteggiato sarà l'ufficiale di gara parte composizione e difficoltà (C/D).

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

La Direzione Tecnica Nazionale PK organizzerà una sessione online di formazione sul regolamento e norme tecniche PK, entro i 15 giorni antecedenti la competizione. La partecipazione a suddetto evento **non è obbligatoria ma vivamente consigliata**, verranno descritte le norme tecniche, descritto il campo gara e comunicate le esigenze tecniche richieste.

### **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. 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.

# Programma Tecnico

## SPEED CONTEST

### Modalità esecutive:

1. L'atleta può fare due prove solo nella fase di qualificazione, in finale è consentita una sola prova.
2. Se l'Atleta decide di fare una seconda speed verrà conteggiata solo la seconda speed.
3. E' obbligatorio completare il percorso toccando, nella modalità indicata nella riunione tecnici pre-gara, tutti gli ostacoli che vengono indicati dalla giuria di gara.
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), in alternativa il tempo verrà 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.

6. Il tempo verrà esposto o annunciato alla fine della performance o l'allenatore stesso potrà richiederlo al tavolo giuria.
7. Vince chi ha percorso il tracciato nel minor tempo possibile.

### Procedura di partenza e arrivo con sistema push timer o cronometro

1. L'atleta, quando chiamato, avrà un minuto per presentarsi nell' area di partenza con massimo 2 richiami uno al minuto 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 sec 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 cronometraccio 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.
4. Giuria superiore DTNSF o suo delegato.
5. Il tempo viene misurato al 1/100 di secondo.

I sorteggi degli Ufficiali di gara vengono effettuati durante la riunione di giuria prima della competizione in un pubblico sorteggio salvo modifiche stabilite dalla giuria superiore. La giuria rimane in carica per tutta la competizione.

### Penalità

0,5" uscita dal campo gara un piede	1" ogni richiamo alla partenza inizio gara
1" Uscita dal campo gara completa	
2" Elemento eseguito in maniera rischiosa e/o non sicura	
2" Abbigliamento non Conforme	
2" Non rispetto di eventuali check point	
2" uscita dall' "area di partenza" prima del via	

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. Tale sanzione deve essere approvata dalla maggioranza del corpo giudicante e può essere richiesta da qualsiasi componente iscritto alla gara o dal corpo giudicante.

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

**Composizione delle squadre:** Le Squadre dovranno essere Formate da 3 atleti più una possibile riserva.

### Modalità esecutive:

1. Ogni Atleta deve percorrere la totalità del percorso indicata dalla giuria superiore.
2. E' 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.
4. Il primo e l'ultimo atleta hanno il compito di azionare e fermare il timer con la pressione del tasto se presente il push timer.
5. E' obbligatorio completare il percorso toccando tutti gli ostacoli che vengono indicati dalla giuria di gara.
6. Nella fase di qualificazione, la squadra può fare due prove e verrà considerata l'ultima eseguita. Nella fase finale è consentita una sola prova.
7. Vince la squadra che ha percorso il tracciato nel minor tempo possibile.
8. Per le finali l'ordine di partenza è invertito rispetto alla classifica di qualificazione.

- Il tempo verrà esposto o annunciato alla fine della performance o l'allenatore stesso potrà richiederlo al tavolo giuria.

#### **Procedura di partenza e arrivo:**

- La squadra, quando chiamata, avrà un minuto per presentarsi nell' area di partenza con massimo due richiami, uno al minuto, 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.
- Ad ogni pressione del tasto corrisponderà un segnale acustico e la partenza o l'interruzione del timer.
- Se il tasto non verrà premuto correttamente alla partenza si potrà ripetere la run con 2 sec di penalità. Sono concesse massimo due false partenze.
- 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.
- 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:**

- 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.
- 1 Ufficiale di gara di tempo sorteggiato tra i tecnici parkour delle squadre in gara
- 1 Ufficiale di gara di tempo nominato dal DTNSF tra i tecnici del Team Nazionale Parkour
- Giuria superiore DTNPK o suo delegato
- Il tempo viene misurato al 1/100 di secondo

I sorteggi degli Ufficiali di gara vengono effettuati durante la riunione di giuria prima della competizione in un pubblico sorteggio salvo modifiche stabilite dalla giuria superiore. La giuria rimane in carica per tutta la competizione (qualifiche e finali).

Il tempo assegnato alla run 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

#### **Esigenze:**

#### **Penalità**

0,5" uscita dal campo gara un piede	
1" Uscita dal campo gara completa	
2" Elemento eseguito in maniera rischiosa e/o non sicura	1" ogni richiamo alla partenza inizio gara
2" Abbigliamento non Conforme	

2" Non rispetto di eventuali check point	
2" uscita dall'area di partenza prima del via	

Se l'atleta non rispetta la partenza dopo 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 che verrà votata da tutta la giuria su proposta da un ufficiale di gara Italia Team.

## FREESTYLE CONTEST

### 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); uno dei due è nominato dal DTNPK tra i tecnici del Team Nazionale Parkour e l'altro viene sorteggiato tra i tecnici parkour delle squadre in gara con la qualifica di tecnico parkour FGI.
- 2 ufficiali di gara valutano la parte composizione e difficoltà (C/D); uno dei due è nominato dal DTNPK tra i tecnici del Team Nazionale Parkour e l'altro viene sorteggiato tra i tecnici parkour delle squadre in gara con la qualifica di tecnico parkour FGI (nel caso in cui non ci fosse un numero utile alla formazione della giuria di tecnici con qualifica PK, entreranno nel sorteggio anche i tecnici con qualifiche diverse).
- 1 ufficiale di gara superiore valuta sia la parte artistica che l'esecuzione. L'ufficiale di gara superiore è il DTNPK o suo delegato (tra i tecnici Team Nazionale Parkour).
- 2 ufficiali di gara GAM che valutano e verificano la presenza delle 6 esigenze al solo fine di consultazione autorevole per gli ufficiali di gara A/E e C/D, non entrano nel punteggio finale.
- 1 tecnico per le 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.

I sorteggi degli Ufficiali di gara vengono effettuati durante la riunione di giuria prima della competizione in un pubblico sorteggio salvo modifiche stabilite dalla giuria superiore. La giuria rimane in carica per tutta la competizione (qualifiche e finali)

### Valutazione free style

Parte artistica ed esecuzione (A/E) da 0,5 a 15 con Scala di 0,5

Parte composizione e difficoltà (C/D) da 0,5 a 15 con Scala di 0,5

Il punteggio totale della RUN è dato dalla somma dei 2 punteggi per l'esecuzione e parte artistica (A/E) diviso due più la somma dei 2 punteggi per la composizione e difficoltà (C/D) diviso due.

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) sarà di 15 punti= (UG C/D 1 + UG C/D 2):2

Il punteggio massimo assegnabile dalla giuria sarà 30 punti più eventuali bonus

### 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) abbiano uno scarto superiore di punti 1,5 non verranno conteggiati entrambi i punteggi ma verrà 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.

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.

In caso di parità di punteggio si prende in considerazione il tempo della routine (chi ha il tempo maggiore vince), se tutti e due i punteggi hanno il tempo massimo di routine vale il punteggio più alto dell'esecuzione, 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 1 minuto per essere pronto alla partenza, con massimo due richiami con intervalli di 1 minuto con 0,50 punti di penalità per ogni richiamo. Terminati i richiami si procede alla squalifica.
2. La routine ha come tempo massimo 70".
3. L'ufficiale di gara cronometrista segnalerà i 60".
4. L'atleta nella sola 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.

### ESIGENZE CATEGORIA JUNIOR E SENIOR

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

1. Front flip o superiore
2. Back Flip o superiore
3. Side Flip o superiore
4. Elemento di Spin
5. Avvitamento

## 6. Almeno tre elementi di Parkour e sbarra

N.B. Per la sesta esigenza, il lavoro alla sbarra si ritiene completo quando l'atleta esegue almeno un elemento base sulle sbarre tra gli "elementi base sbarre" (vedi paragrafo elementi base sbarre).

Determinati salti non possono assolvere la doppia esigenza. Un backflip avvitato assolve sia l'esigenza di avvitamento che backflip ma verrà assegnata l'esigenza mancante. Se ripetuto due volte coprirà tutte e due le esigenze ma sarà considerata una ripetizione non penalizzata ma non valorizza il lato artistico della Run.

### Bonus

0,2 di bonus se si esegue un elemento con doppia rotazione e/o triplo avvitamento

0,5 di bonus se si eseguono due elementi con doppia rotazione di gruppi diversi o un elemento con doppia rotazione e un elemento con triplo avvitamento (questo bonus esclude il precedente)

0,5 di bonus se si esegue un elemento con doppia rotazione con avvitamento es. tsukahara.

I bonus vengono assegnati dagli ufficiali di gara di composizione e difficoltà (C/D) e sommati una sola volta al punteggio finale (la somma dei due punteggi C/D) solo se assegnati da entrambi gli ufficiali di gara C/D.

Le penalità verranno sottratte al punteggio ottenuto dalla somma degli ufficiali di gara di (A/E o C/D) esecuzione e composizione.

Tabella espressa in punti

1. Caduta	1. esercizio corto sotto i 20"
0,50. elemento con caduta in roll non controllata o con appoggio mani piedi.	0,50 richiamo per non risposta alla chiamata di inizio gara
0,50. uscita dal campo gara un piede	
1. uscita dal campo gara entrambe i piedi	
1 esecuzione altamente rischiosa	
0,50. esercizio fuori tempo massimo 70 sec	
0.50. abbigliamento non conforme	

L'ufficiale di gara per composizione e difficoltà (C/D) assegna massimo 15 punti e valuta:

- 1) le sei esigenze da 0 a 3 punti - ogni esigenza eseguita ha un valore di 0,50.
- 2) la difficoltà degli elementi proposti da 0 a 4 punti (con scala di valore di 0,50)
- 3) la difficoltà generale e verità degli elementi tecnici di tutta la RUN da 0 a 4 punti (con scala di valore di 0,50).
- 4) connessione e collegamenti da 0 a 4 punti. (con scala di valore di 0,50)

Elementi di valutazione

1. Sicurezza nell'eseguire i movimenti
2. Flow: esercizio continuativo senza troppe pause

3. Utilizzo delle strutture e delle varie altezze delle strutture
4. Utilizzo e difficoltà degli elementi alla sbarra
5. Difficoltà dei salti
6. Difficoltà del Flow e transizioni
7. Difficoltà elementi Parkour
8. Varietà di movimenti sui vari piani e assi del corpo

L'ufficiale di gara per la parte artistica ed esecuzione (A/E) assegna massimo 15 punti e valuta:

- 1) sicurezza, controllo e fluidità degli elementi da 0 a 3 punti (con scala di valore di 0,50).
- 2) esecuzione degli elementi tecnici da 0 a 4 Punti (con scala di valore di 0,50).
- 3) utilizzo campo gara aree e piani da 0 a 4 punti (con scala di valore di 0,50).
- 4) armonia, stile, capacità funzionale tempistica e ritmo carisma da 0 a 4 punti (con scala di valore di 0,50).

Elementi di valutazione

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. Armonia e Flow negli elementi alla sbarra
5. La tempistica adeguata del ritmo dell'esercizio e la performance atletica
6. Uniformità dell'esercizio; le pause, se inserite, devono essere corredate da elementi di transizione
7. Esecuzione dei movimenti

*Valutazioni da 0,5 a 4 con intervalli di 0,5*

0,5- Molto insufficiente

1- Insufficiente

1,5- Mediocre

2- Sufficiente

2,5- discreto

3- ottimo

3,5- eccellente

4- master

*Valutazioni da 0,5 a 3 con intervalli di 0,5*

0,5- Molto insufficiente

1- Insufficiente

1,5- Mediocre

2- Sufficiente

2,5-ottimo

3- 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 da rialzo, salti al suolo con un avvitamento e mezzo

Valore D: Doppi salti da rialzo superiore a 1 M, doppi avvitamenti al suolo ( vedi gruppo A)

Valore E: Doppi salti sul piano, Tabak

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, Side flip, Costali, ruote senza mani,

Valore B:, tunnel flip, grand masterswipe, side flip twist, Aerial twist, B-twist

Valore C: Aerial double Twist, side double twist, double B-Twist

Valore D: Double Side

Valore E: Doppi side avvitato, triple aerial twist, double side Sul Piano, triple B-Twist

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 ( Ritornato ), Gainer Flash o Cheat Gainer

Valore B: Salti di valore A con un avvitamento

Valore C: Salti di valore A con due avvitamenti, double Cork

Valore D: Doppi salti, Double Cork sul piano

Valore E: Doppi salti con avvitamento, triplo avvitamento, triple Cork

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 o anche nella difficoltà a seconda della tipologia di elementi.

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

Valore A: Kong, Monkey, Speed, Lazy, Dash, Roll, Kash, Reverse, Thief, Turn

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

Valore C: Salti di valore A eseguiti con tripla successione

Se vault diversi vengono eseguiti in successione acquistano una valenza maggiore sia nella parte 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.

### Elementi Base Sbarre

Valore A: Kippe, muscle up, giro addominale dietro e avanti, giro di pianta, frustate con swing cambio petto, kippe a gamba infilata, kippe a due gambe infilate, giri in presa poplitea, giri in prese varie su sbarra verticale con almeno 540°.

Valore B: salti di uscita singoli, Cast,

Valore C: Granvolta di petto, Doppi salti di uscita

### ESIGENZE 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 due esigenze allievi 1 e 2 il valore superiore può essere conseguito 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)
2. Roll indietro o capovolta indietro o superiore	2. Ruota o rondata
3. Ruota o <b>rondata</b>	3. Almeno un elemento su uno dei tre assi eseguito in Flip (salto senza posa delle mani)
4. Elemento di Jump Precision tenuto almeno 2"	4. Elemento di Parkour base più arrivo in Precision
5. Flow e transizioni	5. Spin
6. Almeno 3 elementi base di Parkour valore A o B	6. Almeno 4 elementi base di Parkour Valore A o B

## **VALORE TECNICO DEGLI ELEMENTI - PROGRAMMA ALLIEVI**

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

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

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

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

**Valore E:** Gainer, Ruota senza mani avvitata (Aerial Twist), 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, double B-twist

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 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 DTNPK Roberto Carminucci e dei Tecnici Team Nazionali Francesco Venturelli e Marco Bisciaio*