



# **PARKOUR FGI**

## **PROGRAMMA TECNICO 2023-24**

Questo regolamento entrerà in vigore il 01/12/2022

### **TIPOLOGIE DI GARA**

- Gare Speed – Campionato italiano Individuale Gold – Torneo Individuale.
- Gare Flow Contest Freestyle - gara Aperta alle categorie Junior 1/junior 2/Senio A/Senior B con programma specifico - Campionato italiano Individuale Flow Contest – Torneo Individuale.
- Gare Freestyle – Campionato italiano Individuale Gold – Torneo Individuale.
- Campionato Italiano di squadra e Coppa Italia.

### **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.

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.

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.

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.

### **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), nonché dagli ufficiali di gara.

### **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 è obbligatoria. Nel caso che una società non sia presente alla riunione (quindi al sorteggio della giuria) con un suo tecnico iscritto alla gara, sarà esclusa dalla competizione. In alternativa potrà pagare una quota di euro 60,00.

Nella riunione saranno dettate le regole aggiuntive e penalità adottate esclusivamente alla competizione in oggetto e riguardano le 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 sia per le finali. Le norme comunicate in Riunione potranno essere scritte in un documento che sarà appeso visibile in campo gara. Durante la riunione 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 organizzerà una sessione online di formazione sul regolamento e norme tecniche PK, entro i 15 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**

Norma transitoria 2022/23.

Questo regolamento entrerà in vigore il 1 dicembre 2022.

In attesa della formazione di giudici GA/PK in programma nel 2023 in ogni competizione nella riunione tecnica Pre-gara saranno 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).

## **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. 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. 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.
4. Per le finali l'ordine di partenza è invertito rispetto alla classifica di qualificazione.
5. Per la procedura di partenza e arrivo sarà utilizzato un sistema di rilevamento cronometrico a infrarossi che si attiva al passaggio dell'atleta sia alla partenza sia all'arrivo (vedi nota procedura di partenza e arrivo). Comunque un cronometrista misurerà manualmente il tempo della RUN e, nel caso di malfunzionamento del sistema di rilevamento tempo a infrarossi, sarà utilizzato come tempo della RUN. 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.

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.
8. L'atleta ha massimo 30 secondi per dichiarare la ripetizione della Speed anche se non è stato comunicato il tempo, scaduto il quale non si potrà più ripetere.

### **Procedura di partenza e arrivo con sistema a fotocellula 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 entrare nell'area di partenza. Una volta finita questa procedura avrà 30 sec per cominciare la performance. Al terzo richiamo l'atleta viene squalificato.
2. L'atleta prima di partire dovrà attendere la conferma alla partenza dell'ufficiale di gara preposto.
3. Un ufficiale di gara di tempo prenderà 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 per il cronometraggio della performance senza 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 assegnato un cartellino giallo, due cartellini gialli nella stessa competizione (qualifica e finale) si ha la squalifica.

### **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.
3. Giuria superiore DTNPK o suo delegato.
4. 1 ufficiale di gara per videoriprese nominato dal DTNPK tra gli ufficiali di gara GAM.
5. Il tempo viene misurato al 1/100 di secondo.
6. Ufficiale di gara addetto al sistema ad infrarossi se utilizzato.

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

## Penalità

0,5" uscita dal campo gara un piede	1" richiamo alla partenza superati i 60 secondi
1" Uscita dal campo gara completa	
2" Elemento eseguito in maniera rischiosa e/o non sicura	
2" Abbigliamento non Conforme	
4" Non rispetto di eventuali check point	
4" 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. 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.
5. E' obbligatorio completare il percorso toccando tutti gli ostacoli che sono 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.
9. Il tempo verrà esposto o annunciato alla fine della performance o l'allenatore stesso potrà richiederlo al tavolo giuria.

10. 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 un minuto per presentarsi nell' area di partenza con massimo due richiami, uno al minuto, 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 cronometrando della performance senza l'uso sistema ad infrarossi o semplicemente l'uso del cronometro manuale.
4. Nel caso che inavvertitamente l'atleta attivi il sensore ad infrarossi, verrà assegnato un cartellino giallo, due cartellini gialli nella stessa competizione (qualifica e finale) si ha la squalifica.

#### **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.
3. Giuria superiore DTNPK o suo delegato.
4. 1 ufficiale di gara per videoriprese nominato dal DTNPK tra gli ufficiali di gara GAM.
5. Ufficiale di gara addetto al sistema ad infrarossi se utilizzato.
6. Il tempo viene misurato al 1/100 di secondo.

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.

Gli Ufficiali di gara e di linea vengono nominati dal DTNPK.

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

#### **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	
4" Non rispetto di eventuali check point	
4" 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 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).
- 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 tra i due ufficiali di gara GAM, che valutano e verificano la presenza delle 6 esigenze, 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.

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 GAM, che valuta e verifica la presenza delle 6 esigenze, e sarà impiegato alla produzione delle riprese.

### **Valutazione freestyle**

- 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 di 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) 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.

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 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 1 minuto per essere pronto alla partenza, con massimo due richiami a intervalli di 1 minuto, 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 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.
6. L'atleta ha massimo 30 secondi per dichiarare la ripetizione della Run prima che sia stato comunicato il punteggio, scaduto il quale non si potrà più ripetere.

### Elementi che compongono il punteggio nell'esecuzione del Freestyle

- Sicurezza da 0 a 3 punti - Ufficiale di Gara per l'esecuzione.
- Presentazione da 0 a 2 punti - Ufficiale di Gara per l'esecuzione.
- Fluidità da 0 a 3 punti - Ufficiale di Gara per l'esecuzione.
- Connessioni da 0 a 2 punti - Ufficiale di Gara per l'esecuzione.
- Parti del percorso da 0 a 3 punti -- Ufficiale di Gara per l'esecuzione.

- Tipologia dell'ostacolo da 0 a 2 punti - - Ufficiale di Gara per l'esecuzione.
- Esigenze da 0 a 3 punti – Ufficiale di Gara per le difficoltà.
- Tecnica da 0 a 2 punti – Ufficiale di Gara per le difficoltà.
- Best Trick da 0 a 5 punti - Ufficiale di Gara per le difficoltà.
- Posizionamento salti da 0 a 3 punti - Ufficiale di Gara per le difficoltà.
- Tempo da 0 a 2 punti - Ufficiale di Gara per le difficoltà.

### **Bonus**

0,5 punti per chi esegue nella Run due elementi tecnici di valore 2,5 punti, da setup diversi.

1 punto per chi esegue nella Run due elementi tecnici, uno di valore 3 o superiore ed uno di valore 3,5 o superiore da setup diversi.

1 punto per chi esegue nella Run tre elementi di valore 3 o superiore da setup diversi.

I bonus non sono cumulabili.

### **Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara dell'esecuzione**

**Safety** - Sicurezza e presentazione degli elementi da 0 a 5 punti (con scala di valore di 0,50).

Sicurezza: 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.

Presentazione: viene valutata l'ampiezza dei movimenti, il ritmo, vengono penalizzate le interruzioni complessive e la mancanza del Ritmo di tutta la Run.

**Flow** - Fluidità e connessioni degli elementi da 0 a 5 Punti (con scala di valore di 0,50).

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.

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.

**Percorso** - parti del percorso e tipologia di ostacolo da 0 a 5 punti (con scala di valore di 0,50).

Parti del percorso: è valutato se l'atleta esegue un elemento valido in ciascuna delle tre parti in cui il campo gara è suddiviso.

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.

Tabella Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara dell'esecuzione.

## Esecuzione 15 punti

Safety			Flow			Percorso														
<b>Sicurezza</b> 3 • -0,5 atterraggio incerto o troppo vicino all'ostacolo. • -1 caduta • -1,5 caduta con elemento in scarsa sicurezza			<b>Fluidità</b> 3 • -0,5 punti per passi incerti o indietro • -1 punto per le pause lunghe			<b>Parti del percorso</b> 3 • Parti del percorso • Tipologia di ostacolo														
<b>Presentazione</b> 2 • Ampiezza da 0 a 1 punto • Ritmo da 0 a 1 punto			<b>Connessioni</b> 2			<b>Parti</b> 3 1 punto assegnato per aver eseguito un elemento valido per ciascuna delle 3 parti in cui il percorso viene suddiviso														
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Punti</th> <th>Con</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>0-4</td> </tr> <tr> <td>0,5</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>9-12</td> </tr> <tr> <td>1,5</td> <td>13-16</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>17-20</td> </tr> </tbody> </table>			Punti	Con	0	0-4	0,5	5-8	1	9-12	1,5	13-16	2	17-20	<b>Tipologia</b> 2 • 0,5 Suolo • 0,5 Pareti • 0,5 Sbarre • 0,5 Plinti 0,5 punti per ogni elemento eseguito interagendo con i vari elementi del campo gara		
Punti	Con																			
0	0-4																			
0,5	5-8																			
1	9-12																			
1,5	13-16																			
2	17-20																			

### Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara della Difficoltà

#### Best Trick

Best Trick- è valutato l'elemento tecnico di maggior valore eseguito nella Run. Il punteggio assegnato è riportato nella tavola dei valori elementi per le singole categorie. Il Best Trick può assolvere il requisito anche come elemento tecnico per le Esigenze ed i Posizionamenti. Se il Best Trick è preceduto e collegato ad un elemento tecnico riconosciuto come adeguato (vedi tabella elementi secondo le varie categorie) acquisisce un incremento di 0,50 al punteggio del valore del Trick eseguito.

#### Run

Posizionamento (Placement).

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 di Best Trick 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 70 secondi non è riconosciuto.

**Categoria Senior: sono considerati elementi validi per Placement i trick di valore 2 punti o superiori, i trick di valore 1,5 assegneranno 0,5 punti per Placement.**

**Categoria Junior: sono considerati elementi validi per Placement i trick di valore 1,5 punti o superiori, i trick di valore 1 assegneranno 0,5 punti per Placement.**

Tempo

Il giudice della difficoltà assegnerà un punteggio da 0 a 2 punti secondo la tabella punti /tempo.

## Varietà

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 avvitamanti, spin.

## Tecnica

È valutata la tecnica dei movimenti chiave della Run.

Tabella Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara della Difficoltà.

Difficoltà 15 punti																
<b>Best Trick</b> 5		<b>Run</b> 5		<b>Varietà</b> 5												
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavola delle difficoltà + Incremento connessioni</li> </ul>		3 • Posizionamento 2 • Tempo		3 • Esigenze di varietà 2 • Tecnica												
Da 0 a 5 punti assegnati per il trick di livello massimo della performance. Basato sulla tavola dei punteggi per Categorie Senior e Junior e Machile e Femminile		<b>Posizionamento</b> 3 1 • All inizio 1 • A metà 1 • Alla fine		<b>Esigenze</b> 3 •0,5 Pk classico •0,5 Rotazione avanti •0,5 Rotazione indietro •0,5 Rotazione Laterale •0,5 Avvitamento •0,5 Spin												
		<b>Tempo</b> 2 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Punti</th> <th>Tempo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>0-22</td> </tr> <tr> <td>0,5</td> <td>23-34</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>35-46</td> </tr> <tr> <td>1,5</td> <td>47-58</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>59-70</td> </tr> </tbody> </table>		Punti	Tempo	0	0-22	0,5	23-34	1	35-46	1,5	47-58	2	59-70	<b>Tecnica</b> 2 Da 0 a 2 punti con intervallo di 0,5 punti per la tecnica utilizzata in movimenti chiave
Punti	Tempo															
0	0-22															
0,5	23-34															
1	35-46															
1,5	47-58															
2	59-70															

Tabella Punteggi che assegna l'Ufficiale di Gara della Difficoltà nel Flow Contest.

Difficoltà per la categoria Flow Contest																
<b>Elementi di parkour</b> 5		<b>Run</b> 5		<b>Varietà</b> 5												
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kong 1</li> <li>Dash 1</li> <li>Speed 1</li> <li>Sbarra 1</li> <li>Reverse 1</li> </ul>		3 • Posizionamento 2 • Tempo		3 • Esigenze di varietà 2 • Tecnica												
		<b>Posizionamento</b> 3 1 • All inizio 1 • A metà 1 • Alla fine  N.B. I trick per i punti del posizionamento, sono esclusivamente di livello base. Vedi tavola dei punteggi valore 0		<b>Esigenze</b> 3 •0,5 Pk classico •0,5 Rotazione avanti o inferiore •0,5 Rotazione indietro o inferiore •0,5 Rotazione Laterale o inferiore •0,5 Due elementi di Pk Collegati •0,5 Spin												
		<b>Tempo</b> 2 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Punti</th> <th>Tempo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>0-22</td> </tr> <tr> <td>0,5</td> <td>23-34</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>35-46</td> </tr> <tr> <td>1,5</td> <td>47-58</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>59-70</td> </tr> </tbody> </table>		Punti	Tempo	0	0-22	0,5	23-34	1	35-46	1,5	47-58	2	59-70	<b>Tecnica</b> 2 Da 0 a 2 punti con intervallo di 0,5 punti per la tecnica utilizzata in movimenti chiave
Punti	Tempo															
0	0-22															
0,5	23-34															
1	35-46															
1,5	47-58															
2	59-70															

## 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 saranno assegnati dagli ufficiali di gara (C/D).

1. PK Classico
2. Rotazione Avanti
3. Rotazione Laterale
4. Rotazione indietro
5. Avvitamento
6. Spin

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

Tabella espressa in punti delle possibili penalità che possono essere detratte durante la valutazione dal giudice dell'esecuzione o aggiunte come penalità complessive dal giudice superiore.

1 Caduta	1 per interruzioni lunghe nella run
0,50 elemento con caduta in roll non controllata o con appoggio mani piedi successivi non controllati.	0,50 richiamo per non risposta alla chiamata di inizio gara.
0,50 uscita dal campo gara un piede.	0,5 per passi che interrompono la sequenza di spostamento della run (es. vedi passi indietro prima di un lavoro avanti).
1 uscita dal campo gara entrambe i piedi	
1,5 esecuzione altamente rischiosa	
0.50 abbigliamento non conforme	
0,50 per interruzioni brevi nella run	

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

- 1) Safety, Sicurezza e presentazione degli elementi da 0 a 5 punti (con scala di valore di 0,50).
- 2) Flow, Fluidità e connessioni degli elementi da 0 a 5 Punti (con scala di valore di 0,50).
- 3) Percorso, parti del percorso e tipologia di ostacolo da 0 a 5 punti (con scala di valore di 0,50).

### Tabella dei Valori degli Elementi

Valori Parkour <b>Femminile</b> Junior e Senior			
		Posizionamento Junior	Posizionamento Senior
Punti	Elementi di riferimento	Esempi	
0	Corsa		
0,5	Classici di Pk, rotazioni sulle mani	Tic tac, Flick avanti o indietro	
1	Salti base, Giri base alla sbarra	Webster, Salto Avanti , giro addominale, frustate	
1,5	Twist 180, Gaet Flip, Backflip da pistol	Salto avanti o indietro con mezzo giro	
2	Twist 360, Cast Backflip, granvolte, flip ritornati	Backflip 360, Cork, btwist	
2,5	Twist 540	Salto avanti un e mezzo, aerial 540	
3	Twist 720	Double Cork	
3,5	Twist 900		
4	Doppio indietro dalla frustata alla sbarra		
4,5	Doppi salti, twist 1080,		
5	Salti di difficolta Superiori raggiunti con incremento di connessione		
sono tutti elementi validi ad eccezione della corsa per acquisire il punteggio delle esigenze per l'utilizzo delle aree			
un elemento combinato con un altro elemento di valore superiore a zero acquisisce più 0,5 punti, fino ad un massimo di 2 collegamenti			

Valori Parkour <b>Maschile</b> Junior e Senior			
		Posizionamento Junior	Posizionamento Senior
Punti	Elementi di riferimento	Esempi	
0	Corsa, pk Classico, flick, flip base ,giri base alla sbarra	Turn vault, front flip, webster	
0,5	Twist 180, gaet flip, back da pistol squat	Front mezzo giro	
1	Twist 360 Cast back, Gran volte, salti ritornati	Back 360, cork, btwist	
1,5	Twist 540,	Aerial 540, Fioretto salto avanti (sbarra)	
2	Twist 720, gaet pimpflip360, ritornato 360	Kong Gainer, Double Cork	
2,5	Twist 900 o Cast con un avvitemento	Cast Backflip 360	
3	Salti 1 1/2, Double back dalla frustata alla sbarra	Cast gainer	
3,5	Doppi salti, Twist 1080		
4	Tsukahara dalla sbarra, twist 1260		
4,5	Doppi salti con 360, Full in full out dalla sbarra		
5	Salti di difficolta Superiori i raggiunti con incremento di connessione		
sono tutti elementi validi ad eccezione della corsa per acquisire il punteggio delle esigenze per l'utilizzo delle aree			
un elemento combinato con un altro elemento di valore superiore a zero acquisisce più 0,5 punti, fino ad un massimo di 2 collegamenti			

#### 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 Rool

in tutti gli elementi di acrobatica vengono valorizzati gli arrivi in Rool esclusivamente se non si perde continuità nella Rool 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 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. 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

### Tavola dei Trick Categoria Allievi Maschile e Femminile

Punti	Elementi di Riferimento	Esempi
0	Camminata, corsa, capovolta avanti o laterale,	Corsa, capovolta avanti
0,5	Capovolta indietro, ruota, vault parkour base	roll, safety, thief, precision, cat
1	Tuffi, foglia morta, kippe al suolo, vault pk intermedi	kippe di testa, kong, dash, speed
1,5	Rovesciate, Butterfly, Reverse,	Rovesciata Avanti, rondata
2	Ribaltamenti sulle mani, vault pk avanzati	Flick flack, double kong,
2,5	Flip, aerial	salto avanti, ribaltata senza mani
3	flip con 180,	salto avanti con 180
3,5	flip con 360	Salto indietro 360
4	flip con 540	Aerial 540
4,5	flip con 720	Double Cork
5	flip superiori	

### Placement

Per gli Allievi 1 e 2 – Placement: i trick di valore 2 o superiore danno 1 punto di placement – i trick di valore 1,5 danno 0,5 punti di placement.

Per gli Allievi 3 – Placement: i trick di valore 2,5 o superiore danno 1 punto di placement - i trick di valore 2 danno 0,5 punti di placamento.

I collegamenti tra vari trick incrementano il valore del trick singolo per un massimo di 3 collegamenti. Ogni collegamento aggiunge 0,5 punti al valore del trick più alto presente nella sequenza. Negli Allievi 3 le roll e le capovolte non sono elementi di collegamento validi. Per tutte le categorie Allievi i collegamenti sono considerati validi solo con elementi di valore 0,5 o superiore.

Difficoltà 15 punti Categoria Alievi/e															
<b>Best Trick</b> 5	<b>Run</b> 5	<b>Varietà</b> 5													
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavola delle difficoltà</li> <li>+ Incremento connessioni</li> </ul>	3 • Posizionamento 2 • Tempo	3 • Esigenze di varietà 2 • Tecnica													
Da 0 a 5 punti assegnati per il trick di livello massimo della performance. Basato sulla tavola dei punteggi per Categorie Senior e Junior e Machile e Femminile	<b>Posizionamento</b> 3 1 • All inizio 1 • A metà 1 • Alla fine eseguire un elemento della tavola del codice dei punteggi relativo alla categoria di riferimento	<b>Esigenze</b> 3 •0,5 Roll avanti o capovolta avanti o superiore •0,5 Roll indietro o capovolta indietro o superiore •0,5 ruota o rotonda o lavoro laterale •0,5 Spin •0,5 un elemento di Parkour •0,5 precision													
	<b>Tempo</b> 2 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Punti</th> <th>Tempo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>0-22</td> </tr> <tr> <td>0,5</td> <td>23-34</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>35-46</td> </tr> <tr> <td>1,5</td> <td>47-58</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>59-70</td> </tr> </tbody> </table>	Punti	Tempo	0	0-22	0,5	23-34	1	35-46	1,5	47-58	2	59-70	<b>Tecnica</b> 2 Da 0 a 2 punti con intervallo di 0,5 punti per la tecnica utilizzata in movimenti chiave	
Punti	Tempo														
0	0-22														
0,5	23-34														
1	35-46														
1,5	47-58														
2	59-70														

Esecuzione 15 punti Categoria Allievi/e															
<b>Safety</b> 5	<b>Flow</b> 5	<b>Percorso</b> 5													
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sicurezza</b> 3</li> <li>•0,5 atterraggio incerto o troppo vicino all'ostacolo.</li> <li>•-1 caduta</li> <li>•-1,5 caduta con elemento in scarsa sicurezza</li> </ul>	3 • Fluidità 2 • Connessioni	3 • Parti del percorso 2 • Tipologia di ostacolo													
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Presentazione</b> 2</li> <li>• Ampiezza da 0 a 1 punto</li> <li>• Ritmo da 0 a 1 punto</li> </ul>	<b>Fluidità</b> 3 • -0,5 punti per passi incerti o indietro • -1 punto per le pause lunghe	<b>Parti</b> 3 1 punto assegnato per aver eseguito un elemento valido per ciascuna delle 3 parti in cui il percorso viene suddiviso													
	<b>Connessioni</b> 2 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Punti</th> <th>Con</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>nessuna connessione</td> </tr> <tr> <td>0,5</td> <td>1 da 3 connessioni</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2 da 3 connessioni</td> </tr> <tr> <td>1,5</td> <td>3 da 3 connessioni</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2 da 5 connessioni</td> </tr> </tbody> </table>	Punti	Con	0	nessuna connessione	0,5	1 da 3 connessioni	1	2 da 3 connessioni	1,5	3 da 3 connessioni	2	2 da 5 connessioni	<b>Tipologia</b> 2 •0,5 Suolo Elemento di valore base •0,5 Pareti elemento (es run up o cat leap) •0,5 plinti elemento •0,5 Plinti alti passaggio 0,5 punti per ogni passaggio o elemento eseguito interagendo con i vari elementi del campo gara	
Punti	Con														
0	nessuna connessione														
0,5	1 da 3 connessioni														
1	2 da 3 connessioni														
1,5	3 da 3 connessioni														
2	2 da 5 connessioni														

**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”.

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