

PARKOUR



2023 - 2024

PROGRAMA DE DESARROLLO
POR GRUPOS DE EDADES

CONTENIDO DEL PROGRAMA

Introducción.

Modalidades de competencia.

- Speed Run
 - Clasificación
 - Semi finales
 - Finales
 - Especificaciones de evaluación
 - Especificaciones de competición por edad.

- Skills
 - Especificaciones de evaluación.
 - Categoría 8 años.

- Freestyle
 - Especificaciones de evaluación
 - Especificaciones de competición por grupo de edad.

INTRODUCCIÓN

El Comité Técnico Nacional de Parkour de la FMG y la coordinación técnica de la de la Unión de Gimnastas de la Ciudad de México se complace en presentar el I Programa de Competencia por Edades de Parkour, el cual esta basado en las nuevas actualizaciones del Código de puntos FIG y el Age Group de Parkour FIG.

Este esquema - aprobado por la Federación Mexicana de Gimnasia el 11 de Diciembre de 2022 - tiene la finalidad de comenzar con el desarrollo e introducción a las competencias de Parkour en edades infantiles y juveniles a nivel estatal y nacional.

Y es que el Parkour tiene como objetivo reconciliar al atleta con su entorno a través de la actividad física natural e instintiva que puede contribuir a un estado de salud y de bienestar general; enfrentar obstáculos físicos ayuda a desarrollar la autoconfianza y a desarrollar la motivación y la perseverancia tanto en el deporte como en las dificultades de la vida diaria.

El programa de desarrollo por grupo de edades de Parkour ha sido desarrollado por: el Lic. Eder Luna Pérez.

Vicecoordinador Técnico Nacional de PK.

Coordinador Técnico de PK de la UGCDMX.

Juez Internacional de Parkour.

Juez Internacional GAV.

El CTNPK agradece por su experiencia de fomentar el manual en la forma que se presenta.

A continuación se presenta la pirámide de grupos por edades:

**GRUPOS DE EDADES
FEMENIL Y VARONIL**

CATEGORÍAS POR GRUPO DE EDAD				
	SPEED RUN	FREESTYLE	SKILLS	
8 AÑOS	Obligatorio	-	Obligatorio	Edades de Introducción
9 – 10 AÑOS	Obligatorio	Cumpliendo Prerrequisitos P.E.	Opcional	Edades en Desarrollo
11 – 12 AÑOS	Obligatorio	Prerrequisitos del Programa Estatal	Opcional	Edades en Desarrollo
13 – 14 AÑOS	Obligatorio	<u>Prerrequisitos del Programa Estatal</u>	Opcional	Edades en Desarrollo
JUNIOR 15 - 16AÑOS	Código FIG Y anexo técnico	Código FIG Y anexo técnico.	-	
SENIOR FIG 17 + AÑOS	Código FIG	Código FIG	-	

Años cumplidos al 31 de Diciembre de 2023

Nota: En el grupo de edad 8 años no habrá participación en Freestyle, con el fin de desarrollar la perfección de las bases y buscar la calidad técnica de los movimientos básicos.

MODALIDADES DE COMPETENCIA

SPEED RUN

Es una carrera con obstáculos de diferentes tipos, previamente definida, donde se cronometra el tiempo que tarda el Atleta en recorrerlo.

La longitud de las pistas vienen definidas en este programa de acuerdo a cada grupo de edad, y pueden ser en línea recta, circular, cruzado, zigzag, ello definido previo a la competencia por el comité organizador. Durante el trayecto, el deportista deberá cumplir con pasar por los puntos de control que serán determinados con anticipación y explicados al inicio de la competencia.

Las competencias se pueden llevar a cabo en un gimnasio o en spots al aire libre siempre que se cumplan las especificaciones del Programa.

Existen 3 fases de competencia: Clasificación, Semi final y Final.

CLASIFICACIÓN	Menos de 10 niñ@s	Hasta 16 niñ@s	Más de 16
SEMI FINAL	X	X	10 mejores tiempos
FINALES	X	6 mejores tiempo	6 mejores tiempos

Clasificación

El orden de salida de los atletas se define por medio de un sorteo que será responsabilidad del Técnico del evento y deberá ser publicada por el comité organizador un día antes de la competencia.

Los atletas tienen derecho a pedir una segunda ronda inmediatamente después de haber terminado su recorrido o incluso de no haberlo podido concluir; para ello deberán levantar la mano y pedir una segunda oportunidad. **(Esta regla solo aplica en las rondas clasificatorias)**. Para los atletas que lo soliciten, el tiempo que será tomando en cuenta para la clasificación será el del segundo recorrido.

Semi finales

En esta fase ya no existe la oportunidad de una segunda ronda en caso de fallar, y el orden de salida será el mismo que en la ronda clasificatoria: comenzando del último al primero consecutivamente.

El recorrido en los grupos por Edades de 8 años, 9 – 10 años, 11 – 12 años, 13 – 14 años deberá ser el mismo que en la fase clasificatoria.

Finales

Comparte las especificaciones que en la fase de *Semi finales* a diferencia que en ésta el recorrido si puede ser modificado, ello a discreción del Comité organizador y aprobado por el Técnico del evento.

Especificaciones de Evaluación.

Se apegará al código FIG, con algunas excepciones marcadas en este programa de acuerdo a cada grupo de edad.

En las pruebas de velocidad se deberá contar al menos con 3 jueces debidamente certificados que serán los responsables de cronometrar los recorridos y promediarán el tiempo.

Dentro de los recorridos existirán puntos de control que los atletas deberán cumplir - serán definidos por el Comité Organizador y previamente anunciados y deberán ser visibles para los atletas.

Si durante el trayecto un atleta no cumple con algún punto de control, los jueces deberán anunciar el recorrido como "Curso en falso", al finalizar el recorrido. El atleta tendrá solo una segunda oportunidad para cumplir con el recorrido (solo en las rondas clasificatorias).

La deducción por no tocar algún punto de control será de 2" , que se sumaran al tiempo de su recorrido (Aplica solo en el caso de que no repita el recorrido).

ESPECIFICACIONES DE COMPETICIÓN POR GRUPO DE EDAD

SPEED RUN

Categoría 8 años

La distancia de la pista debe ser de 20m (Un solo sentido)
Al menos 5 obstáculos diferentes.
Caídas de 1m. de altura máximo.
La pista puede ser de diferentes formas, lineal, en L, en S o en zigzag.

Categoría 9 - 10

La distancia de la pista debe ser de 40m (Pueden ser 20m de ida y 20m de regreso)
Al menos 5 obstáculos diferentes.
Caídas de 1m. de altura máxima.
La pista puede ser de diferentes formas, lineal, en L, en S o en zigzag.

Categoría 11 – 12 años

La distancia de la pista debe ser de 50m (Pueden ser 25m de ida y 25m de regreso)
Al menos 5 obstáculos diferentes.
Caídas de 1.5 m. de altura máxima.
La pista puede ser de diferentes formas, lineal, en L, en S o en zigzag.

Categoría 13 – 14 años

La distancia de la pista debe ser de 60m (Pueden ser 30m de ida y 30m de regreso)
Al menos 6 obstáculos diferentes (Uno por categoría de movimientos).
Caídas de 2m. de altura máxima.
La pista puede ser de diferentes formas, lineal, en L, en S o en zigzag.

Categoría Juvenil (15 -16 años)

Evaluación y requerimientos apegados totalmente al Código FIG vigente. Con algunas excepciones.
Consultar el anexo técnico para esta categoría.

Seguridad: Los descensos deben ser en superficies blandas y con colchonetas en los 3 grupos de edad.

SKILLS

Este tipo de formato está diseñado para proporcionar desafíos. Se compone por una cadena de desplazamientos basada en movimientos básicos (vaults, elementos de pared, acrobacias, balanceos, etc) con dominio técnico total.

Cada desafío tiene un cierto número de intentos para lograr la correcta realización, son validados por su ejecución por un juez certificado.

No habrá límite de tiempo, solo se determina el número de intentos por atleta.

En una competencia, los Skills deben ser determinados por el comité organizar en conjunto con el Técnico del evento, ello para evitar dar ventaja a los atletas que entrenan en la sede; y serán publicados 1 día previo a la competencia.

Especificaciones de Evaluación.

Para calificar, el atleta tiene un máximo de 3 a 5 intentos a definir por el Comité organizador para completar la secuencia de movimientos. Podrá haber una secuencia de hasta 3 movimientos conectados:

- Si el atleta no logra uno de los movimientos impuestos, el SKILL no será válido.
- En cada reto se evaluará la calidad de la ejecución técnica desde 0 a 4 puntos.

0	No completado, ejercicio no reconocible.
1	Apenas reconocible. Técnica mala, caída, mala postura.
2	Reto logrado. Pero con deficiencia, descontrol.
3	Muestra dominio, buena técnica y ejecución.
4	Técnica excelente, sin errores, mostrando control.

Organización: El gimnasio puede presentar diferentes pistas; para cada una de ella habrá un juez para validar el logro del reto - Cada juez tendrá una hoja de control correspondiente a cada atleta, y cada intento y logro se anota en la hoja por el juez -.

Seguridad: Los descensos deben ser en superficies blandas y con colchonetas en los 3 grupos de edad.

Categoría de 8 años SKILLS

En cada competición habrá un máximo de 10 skills y mínimo de 5, los skills deben cubrir los diferentes tipos de movimientos básicos (vaults, elementos de pared, acrobacias, uso de barras, etc).

En ésta categoría de edad, la modalidad de skills es obligatoria y se agrega un Skill (obligatorio): **Prueba física** .

Al finalizar se hará la suma de los puntos obtenidos en cada prueba, y ese será el puntaje total de las pruebas de Skills.

Es importante señalar que no se permiten mortales de ningún tipo (back, front, side), esto con el fin de impulsar la enseñanza de los elementos previos, y llevar las progresiones correctamente.

Ejemplo Prueba física:

- 1- Subir cuerda hasta un punto marcado.
- 2- Posición de cunita 40”.

Ejemplo Skill Acrobacia:

- 1- Vertical de manos sostenida 2 segundos.
- 2- Displace, vuelta de carro.

Ejemplo Skill Barras:

- 1- Subida de estómago, granadita.
- 2- Swing a press.

Seguridad: Caídas de 1m. de altura máximo y distancias permitidas de máximo 1.20m entre obstáculos (en el caso de los vaults).

FREESTYLE

Esta modalidad consiste en la ejecución de una ronda que se compone de un conjunto de elementos: movimientos básicos de PK, acrobacias, uso del espacio, estilo, fluidez y maestría técnica dentro de un período de tiempo establecido.

Las competencias se pueden llevar a cabo en un gimnasio o en spots al aire libre cumpliendo con las especificaciones de éste Programa.

Sólo existe una fase de competencia.

Especificaciones de Evaluación.

- Deberán ser evaluadas por jueces certificados; mínimo 3 y máximo 6.
- La evaluación será igual a la del código FIG, con algunas variantes de acuerdo a los grupos de edades.
- Si existiera algún empate, el desempate se definirá con el atleta que tenga la mayor puntuación en la ejecución.

Existen 2 criterios de evaluación: ejecución y dificultad; cada criterio otorgará hasta 15 puntos dando un total de 30.

EJECUCIÓN					
Seguridad	5	Fluidez	5	Curso	5
• Seguridad	3	• Flow	3	• Partes	3
• Presentación	2	• Conexión	2	• Tipos	2

DIFICULTAD					
Truco	5	Carrera	5	Variedad	5
• Tabla de trucos.	5	• Colocación	3	• Variedad	3
		• Tiempo	2	• Técnica	2

Nota: en este programa para evaluar el criterio de conexión serán permitidos 3 pasos para contar el enlace de los elementos. (En los 3 grupos de edades)

FREESTYLE ESPECIFICACIONES DE COMPETICIÓN POR GRUPO DE EDAD

Categoría 9 – 10 años

Recorrido máximo de 40 segundos y mínimo de 15 segundos.

Descensos no mayores a 1m.

No se permiten saltos a precisiones a barras.

Seguridad: Los descensos y acrobacias deben ser en superficies blandas o con colchonetas.

Tabla de Conexión

Puntos	Elementos conectados
1	0-4
2	5-8

Tabla de Variedad

Spins	
Sides	Vuelta de carro, Redondillas y rodadas laterales. SI cubren el requerimiento de laterales.
Movimientos al frente	Una rodada al frente SI cubre el requerimiento.
Movimientos atrás	
Giros	<ul style="list-style-type: none"> • Los saltos verticales con giro, cubren este requerimiento. • Sólo son permitidos medios giros y 360 de giro.
Movimientos básicos de PK	

Tabla de Tricks Femenil y Varonil.

Puntos	Elementos	Ejemplo
1	Movimientos clásicos de PK; rodadas (cualquier posición), verticales de manos.	Tic Tac, Gato Precisión, rodada piernas abiertas, turn vault.
2	Resorte, flic flac, básicos de barra, redondilla, lache, Salto con giro.	Alemana, círculos, balanceos ½ giro, redondilla.
3	Mortales al frente, atrás, side.	Webster, Árabe.
4	Salida de fly, 180°, wallflip, palmflip	
5	360°	

Colocación: se darán 3 puntos si presentan 3 elementos de la tabla (inicio, en medio y al final) sin importar el valor.

Nota: si se conectan 2 elementos de la tabla de valor mínimo (2 puntos) sumaran valor al Truco. Ej. Redondilla (valor 2) flic flac (valor 2)= Valor total del trick 4 puntos.

Categoría 11 – 12 años

Recorrido máximo de 50 segundos y mínimo de 15 segundos.

Descensos no mayores a 1m.

No se permiten saltos a precisiones a barras.

Seguridad: Los descensos y acrobacias deben ser en superficies blandas o con colchonetas.

Tabla de Conexión

Puntos	Elementos conectados
0.5	0-4
1	5-8
1.5	9-12
Más de 12, bonificación de 0.5.	

Tabla de Variedad

Spins	
Sides	Vuelta de carro, Redondillas y rodadas laterales. Cubren el requerimiento de laterales.
Acrobáticos al frente	
Acrobáticos atrás	
Giros	<ul style="list-style-type: none">• Los saltos verticales con giro, cubren este requerimiento.• Sólo son permitidos medios giros y 360 de giro.
Movimientos básicos de PK	

Tabla de Tricks Femenil y Varonil.

Puntos	Elementos	Ejemplo
1	Movimientos clásicos de PK; rodadas (cualquier posición), verticales de manos.	Tic Tac, Gato Precisión, rodada piernas abiertas, turn vault.
2	Resorte, flic flac, básicos de barra, lache, Salto con giro.	Alemana, círculos, balanceos ½ giro, redondilla.
3	Mortales al frente, atrás, side.	Webster, Árabe.
4	Salida de fly, 180°, wallflip, palmflip	
5	360°	

Colocación: se darán 3 puntos si presentan 3 elementos de la tabla (inicio, en medio y al final) Valor mínimo 2 puntos.

Nota: si se conectan 2 elementos de la tabla de valor mínimo (2 puntos) sumaran valor al Truco. Ej. Redondilla (valor 2) flic flac (valor 2)= Valor total del trick 4 puntos.

Categoría 13 – 15 años

Recorrido máximo de 60 segundos y mínimo de 20 segundos.

Descensos no mayores a 1.60 m.

Se permiten precisiones a barra de altura inferior a 1.50m (con protección abajo).

En esta categoría ya se permiten especialistas (Que el atleta decida solo competir en una modalidad.)

Seguridad: Los descensos y acrobacias deben ser en superficies blandas o con colchonetas.

Tabla de Conexión

Puntos	Elementos conectados
0.5	0-4
1	5-8
1.5	9-12
Más de 12, bonificación de 0.5.	

Tabla de Variedad

Spins	
Sides	Vuelta de carro, Redondillas. Cubren el requerimiento de laterales.
Acrobáticos al frente	
Acrobáticos atrás	
Giros	<ul style="list-style-type: none">• Prohibidos los giros 900° o superior.
Movimientos básicos de PK	

En esta categoría ya existen dos tablas, una para Femenil y otra para Varonil.

Tabla de Tricks Varonil.

Puntos	Elementos	Ejemplo
0.5	Movimientos clásicos de PK, resorte, flic flac, básicos de barra.	Tic Tac, turn vault.
1	Mortales al frente, atrás, side, medio gigante, wallflip, palmflip.	Webster, Árabe.
2	180°, pistol, pinflip, back de corbas	
3	360°, inward flip, cast, gainer	B twist, cork
4	540°, gigantes	
5	720	

Tabla de Tricks Femenil.

Puntos	Elementos	Ejemplo
1	Movimientos clásicos de PK, resortes, flic flac, básicos de barra.	Tic Tac, turn vault.
2	Mortales al frente, atrás, side, medio gigante, wallflip, palmflip	Webster, Árabe.
3	180°, pistol, Pinflip, back de corbas	
4	360°, inward flip, cast, gainer	B twist, Cork
5	>540°, gigantes	

Colocación: Se darán 3 puntos si presentan 3 elementos de la tabla (inicio, en medio y al final) con valor mínimo de 3 puntos.

Nota: si se conectan 2 elementos de la tabla sumarán valor al Trick. Ej. Varonil: Turn vault (valor 0.5), back full (valor 3)= Valor total del Trick 3.5 puntos.

TIEMPO

El criterio de tiempo para ambas categorías se evaluará de la siguiente manera:

- Se darán 2 puntos si cumple con el tiempo máximo que se requiere en su categoría.
- Se dará 1 punto si cumple con el mínimo del tiempo requerido.