



NORMATIVA PARKOUR 2026

FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PDº DE ASTURIAS

GENERALIDADES

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias de la FGPA en vigor.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto el código de puntuación de Parkour de la Federación Internacional de Gimnasia.

MODALIDADES DE COMPETICIÓN:

- Freestyle: Los participantes realizarán sus movimientos y elementos en el recorrido del circuito de la competición, a fin de demostrar sus capacidades. Dichas rutinas durarán un máximo de 70 segundos y serán puntuadas por los jueces según el Código FIG aplicado en esta normativa.
- Speed: Los participantes realizarán un recorrido que será cronometrado en un circuito preestablecido, con el objetivo de llegar a un punto determinado en el menor tiempo posible

DERECHOS DE PARTICIPACIÓN

Deportistas:

Cada deportista podrá participar individualmente en cada modalidad o en ambas (Speed y Freestyle).

Los deportistas deben practicar y realizar sus ejercicios con máxima seguridad en todo momento siendo esta la prioridad para el buen desarrollo de la competición.

En el caso de que un deportista tome riesgos excesivos en la competición de Freestyle, el juez que actúa como Jurado Superior informará al personal técnico de la FGPA y de seguir en esa línea de trabajo, la FGPA se reserva el derecho de cancelar la participación de un deportista que este asumiendo riesgos sin control.

Jurado de la competición

Los jueces para las competiciones serán designados por la FGPA.

- Speed: El panel de Speed estará compuesto por el Jurado Superior, 1 Juez Crono y 1 juez de check-point.
 - Freestyle: El panel de Freestyle estará compuesto por 1 Juez Superior y 4 jueces efectivos, con siguientes criterios de evaluación • Juez Crono • Juez Ejecución E • Juez Composición C • Juez Dificultad (D)
- Estos criterios y la escala de puntos se emplean según el Código FIG.

Técnicos

Cada club inscrito deberá presentar un técnico habilitado en Parkour o en su defecto a alguien que lo tutele con la correspondiente titulación.

DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

Speed

- **Clasificaciones:**

El orden de salida de la primera carrera de Clasificación se determinará con un sorteo. El ranking será establecido una vez completadas las primeras carreras.

Los deportistas tienen la opción de realizar una segunda carrera (solo en las jornadas de clasificación). El orden de salida de esta segunda carrera (opcional), se determinará con un sorteo.

En el caso de los deportistas que opten por realizar una segunda carrera, será la nota o tiempo de esta segunda la que será tomada en cuenta para la clasificación final.

Se establecerá el ranking final de la clasificación una vez realizada la segunda carrera. En el caso de empates, se aplicarán las reglas de desempate establecidas en el Código FIG.

- **Finales**

Los/as 6 mejores deportistas del ranking final de la Clasificación participarán en la Final, compuesta por una Única carrera. En el caso de un empate en cualquier puesto, se aplicarán las reglas de desempate establecidas en el Código de puntuación FIG.

Una vez finalizadas las jornadas de clasificación, se establecerá el siguiente orden de salida en la final:

CLASIFICACIÓN	ORDEN DE SALIDA FINAL
1º	4º
2º	3º
3º	2º
4º	1º

*En caso de haber menos de 2 atletas en una categoría se juntaría a la categoría superior para la competición

- **Sistema de salida:**

Paso 1: Según el orden establecido de salida, los/as deportistas deben estar preparados/as para la llamada del speaker, estando presentes en la línea de salida.

Paso 2: Una vez anunciado por megafonía, si el deportista no está presente en la línea de salida después de haber transcurrido 30", (controlado por el Jurado Superior), resultará penalizado con 2 segundos y quedando descalificado a partir de los 60 segundos. No podrá participar en dicha carrera.

Paso 3: Una vez que el juez confirme que el deportista está preparado, procederá a dar la señal de salida tras decir: "A sus marcas" y "Preparados".

Los deportistas pueden empezar detrás de la línea de salida con la distancia preferida de cada uno, siempre que no se salga del circuito.

La carrera será considerada nula solo para el deportista que, antes de recibir la señal de salida, pase por delante de la línea de salida o las líneas de la calle con cualquier parte del cuerpo.

- **Check-points (CP):**

Entre las líneas de inicio y fin, los deportistas deben pasar por varios CP con orden libre. Estos CP están bien marcados en uno o una combinación de los planos horizontales y verticales.

Si al deportista le falta un CP, tiene la posibilidad de volver a pasar por dicho CP adecuadamente. La responsabilidad del paso de los CP reside totalmente con el deportista.

Inmediatamente al pasar la línea de meta, los jueces de CP informarán adecuadamente al Jurado Superior en el caso de que el deportista no pase algún CP de modo correcto. Por el incumplimiento de cualquier CP antes de pasar la línea de meta el deportista resultará descalificado de la carrera por el Jurado Superior.

- **Tiempo:**

Se cronometra con un sistema que mide en 1/1000 de segundo. El tiempo que se muestra se redondeará al 1/100 de segundo, por ejemplo; tiempo medido: 20,349, tiempo mostrado: 20,35. En el caso del ejemplo de un tiempo como 20,245 se redondeará a favor del deportista, mostrando el tiempo como 20,24.

Si no se dispone de ningún sistema de crono, o si el sistema presente no funciona correctamente, será el Juez Crono el responsable de medir el tiempo. En cualquier caso, el juez crono siempre debe medir el tiempo manualmente como recurso necesario. Cuando no se encuentre la línea de inicio cerca de la línea de meta, el tiempo será medido por un juez posicionado en la línea de meta. Se debe garantizar que, al usar un cronómetro, el tiempo se mida por décimas de segundo.

Freestyle

- **Clasificaciones:**

El orden de salida para la primera carrera de Clasificación será determinado por sorteo. Las carreras tendrán una duración máxima de 70 segundos.

Al finalizar la primera carrera, se realizará un ranking provisional acorde con los resultados conseguidos.

Los deportistas podrán optar voluntariamente por realizar una segunda carrera, realizando el orden de salida por sorteo y será esta segunda nota la que se tendrá en

cuenta para la clasificación final. La opción de realizar la segunda carrera no es posible en las finales.

Se establecerá el ranking final de la clasificación una vez realizadas las dos carreras. En el caso de empates, se aplicarán las reglas de desempate establecidas en el Código FIG.

• **Finales:**

Participarán en la Final los 6 mejores deportistas del ranking de la jornada de Clasificación.

La final consistirá en una sola carrera y en caso de empate, se aplicarán las reglas de desempate según Código de puntuación FIG. Una vez finalizadas las jornadas de clasificación, se establecerá el siguiente orden de salida en la final:

CLASIFICACIÓN	ORDEN DE SALIDA FINAL
1º	4º
2º	3º
3º	2º
4º	1º

• **Sistema de salida:**

Los deportistas deben estar preparados para subir al pódium según el orden de salida, siempre a la hora de ser llamados por el speaker. Cuando el speaker solicite al deportista que suba al pódium, el deportista deberá estar presente para no producir retrasos en el desarrollo de la competición. Este deberá empezar su ejercicio al recibir la señal de salida.

No estar presente en el punto de inicio de la zona de competición transcurridos 30 segundos tras haber recibido la llamada del speaker, resultará en la deducción de 2 puntos del Jurado Superior.

• **Tiempo:**

El tiempo de la ejecución del ejercicio (con un máximo de 70 segundos) dará comienzo una vez recibida la señal de salida. El deportista podrá terminar su rutina en un punto de su elección dentro del circuito de competición.

Si la rutina del deportista durara menos de 30 segundos o más de 70 segundos, resultará en la deducción de 2 puntos por el Jurado Superior. Asimismo, los jueces no puntuarán aquellos elementos que se realicen a partir de los 70 segundos.

Se realizarán señales acústicas entre los 60 y 65 segundos de su rutina, seguida por otra señal al acabar los 70 segundos con el fin de avisar al deportista de su tiempo.

- **Puntuación:**

Según Código FIG

Deducciones:

El Jurado Superior tiene la responsabilidad de anotar cualquier infracción o incumplimiento de las normas técnicas de competición. Se restará del total de los 3 jueces cualquier penalización que la actividad del deportista incurra a lo largo de la duración del día de competición.

Infracciones que suponen una deducción de 2 puntos o penalización de 2 segundos:

- El incumplimiento del Código de vestimenta.
- No estar presente al ser llamado por el speaker (más de 30 segundos).
- Retrasar la carrera por motivos ajenos a la organización de la competición.

Infracciones que suponen la descalificación del deportista:

- Obstaculizar el recorrido de otro deportista.
- Comportamiento general no adecuado.
- No estar presente al ser llamado por el speaker (más de 60 segundos.)
- Incumplimiento grave del Código de puntuación o normativa técnica.
- Cruzar la zona de competición en medio de otra carrera.

Código de vestimenta de deportistas:

La vestimenta de competición debe procurar ser limpia, deportiva y que la línea corporal del deportista sea reconocible.

La vestimenta en ningún caso puede impedir al deportista su ejecución y debe garantizar que todos los movimientos puedan ser ejecutados con seguridad absoluta. Objetos y accesorios sueltos no están permitidos.

La vestimenta no puede mostrar ningún tipo de texto, símbolo ni otros dibujos que lleven conductas racistas, xenófobas, intolerantes o cualquier otro tema ofensivo. Se prohíbe el uso de lentejuelas y joyas en la vestimenta, tanto como la pintura corporal. Se permite que los deportistas lleven camisetas, polos, leotardos y sudaderas con o sin manga. Tienen la elección libre de llevar puesto pantalones cortos, bermudas, chándal, pantalones (sin que queden muy anchos por la seguridad del deportista), y mallas. Los deportistas deben llevar calzado adecuado, sea deportivo o de correr, lo cual será elección de cada uno.

- **CALENTAMIENTO (PARA AMBAS MODALIDADES)**

El calentamiento será realizado 30 minutos antes de la competición separando a los participantes de Freestyle and Speed. Los deportistas compartirán la zona de competición con otros competidores durante el calentamiento, limitando la cantidad de personas presentes en la zona de competición.

• **ACOMPañAMIENTO MUSICAL**

Todos los ejercicios en la modalidad de Freestyle se realizan con música. Están prohibidas letras inapropiadas (p.e. sexual, ofensiva, agresiva, violentas, etc.)

El uso de la música durante el ejercicio no es más que una cuestión estética para favorecer la experiencia del público y los participantes, y en ningún caso deberá ser evaluado por los jueces como parte del ejercicio.

CATEGORIAS Y EDADES

CATEGORIA ALEVÍN:

Entre 7 y 10 años (2016-2019)

CATEGORIA INFANTIL:

Entre 11 y 14 años (2015-2012)

CATEGORIA JUNIOR:

Entre 15 y 17 años (2009-2011)

CATEGORIA ABSOLUTA:

Más de 18 años (2008 y anteriores)