



PARKOUR

Règlement universitaire

Dispositions particulières

Saison 2023-2024

Composition de la commission mixte nationale

Membres FF Gymnastique

- Djamel LOUCIF (Conseiller Technique National / Parkour-TR-TG)

Membres FF Sport U

- Benoît TAMARELLE (Université de Rouen Normandie)
- Xavier BAGUELIN (Directeur National Adjoint)
- Aurélie SERRE (Chargé Mission Sports)

Coupe de France	Dates (Lieu)	Envoi des demandes de qualification	Envoi des candidatures de juges
Parkour	14 Mars 2024 (Villeurbanne)	8 Février 2024	22 Février 2024

COUPE DE FRANCE

Coupe de France

Jeudi 14 Mars 2024
Villeurbanne (69)

1. FORMULE SPORTIVE

Le parkour est une activité physique qui consiste à se déplacer dans un environnement donné, naturel et/ou artificiel en surmontant les obstacles qui se présentent devant soi sans l'aide de matériel et de la manière la plus efficace.

Les épreuves :

1. Speed (PKS)

C'est une **course de vitesse chronométrée** entre un point de départ (A) et un point d'arrivée (B) en franchissant les différents obstacles de manière la plus efficace. Une pénalité de 10 secondes pourra être donnée en cas de non-respect du tracé.

2. Freestyle (PKF)

C'est un parcours libre avec un temps défini proposant différents obstacles qui consiste à enchaîner différents éléments **de franchissement et acrobatiques** de manière maîtrisée, fluide et avec style.

Cette épreuve est jugée et notée par des juges prenant en compte deux principaux critères :

- Exécution : le niveau de maîtrise de la performance
- Difficulté : le niveau de difficulté de la performance

Titres attribués :

- Individuel Freestyle, masculin et féminin, N1 et N2 (si au moins 10 participant-e)
- Individuel Speed, masculin et féminin, N1 et N2 (si au moins 10 participant-e)
- Equipe mixte :
 - 3 athlètes
 - Au moins 1 homme et 1 femme
 - Total de l'équipe = total des places
 - 3 places en speed (homme/femme séparés)
 - 3 places en freestyle (homme/femme séparés)

2. ENGAGEMENTS

Il n'y a pas de phases qualificatives. La qualification se fait par engagement directement auprès de la Ligue Régionale du Sport U.

Date de retour des demandes d'engagement :

9 Février 2024

3. JURY

Le jury est composé de « juges universitaire » et de « juges FFGym Parkour ». Il est donc **obligatoire** pour chaque université d'inscrire un juge.

Attention, l'absence de juge entraînera une pénalité de 10 points/10 secondes sur le total individuel.

Il peut s'agir de juge FFGym d'une autre discipline ayant suivi une formation universitaire de juge Parkour.

4. TENUES :

- La tenue doit être adaptée à la réalisation de mouvements et déplacements en toute sécurité quel que soit l'épreuve.
- La tenue ne peut présenter aucun texte, symbole et dessin présentant des thèmes de guerre, de violence, de religion, de politique, d'alcool, de sexe et de drogues ou de tout autre sujet offensant.
- Les bijoux ou tout autre objets (montre, bague...) ne sont pas autorisés.
- Les sportifs peuvent porter des T-shirts, des polos avec ou sans manches. Ils sont libres de porter des shorts, des pantalons courts, des survêtements ou des pantalons
- Les vêtements doivent être propres et exempts de trous et non déchirés ou déchirés.
- Les athlètes doivent porter des chaussures de sport ou de course appropriées au choix. Il est recommandé d'avoir une paire de chaussures avec attache afin de bien maintenir le pied et cheville afin de réduire tout risque de blessure.
- Tout entrave à ces règles pourra occasionner une non autorisation à participer aux épreuves.
- Ces règles sont également applicables à l'encadrement ou entraîneur des traceurs.

5. ENVIRONNEMENT MATERIEL

La compétition se déroulera en intérieur.

Le set-up (espace de pratique) sera composé très majoritairement de modules rigides (bois et métal). Il pourra y avoir quelques modules semi-rigides (mousse dense).

Il y aura des modules : plus petit que soi, à taille humaine, plus grand que soit (la hauteur des obstacles pourra aller jusqu'à 2,50 m.), des barres, des espaces de réception réduits.

6. FORMAT DE LA COMPETITION

PKS :

Les traceurs pourront se confronter sur l'épreuve Speed (PKS).
Ils disposeront d'un temps d'échauffement général dans une salle séparée, puis d'un temps d'échauffement sur le set-up de la compétition.
Chaque traceur dispose d'un seul passage pour performer. Des finales seront possibles en fonction du nombre d'engagés dans chaque catégorie (H/F).

PKF :

Les traceurs inscrits sur cette épreuve disposeront également d'un temps d'échauffement général dans une salle séparée, puis d'un temps d'échauffement sur le set-up de la compétition.
Chaque sportif présente son run à tour de rôle.

Les critères d'évaluation sont indiqués ci-après.

Remarque - Sécurité :

Les traceurs doivent à tout instant maîtriser leur performance en ne prenant aucun risque inapproprié lors de leurs performances.

Le Jury se réserve le droit de faire changer un élément ou d'interdire la participation d'un traceur, si la sécurité de celui-ci est mise en danger.

GRILLE D'ÉVALUATION EN FREESTYLE (PKF)

1. Difficulté

Difficulté	
Tricks	
Table of tricks : <ul style="list-style-type: none"> Niveau 1 : 5 points max. Niveau 2 : 2 points max. Grille commune + valorisation des connexions	L'élément le plus difficile réalisé pendant le run sera pris en compte. Un seul élément est comptabilisé, ou l'addition de la valeur de 2 éléments réalisés en liaison directe (dont au moins 1 salto)

Table of tricks :

Points	Éléments de référence	Exemples	Observations
0	Course		
0,5	Parkour classics	Franchissement et sauts basics - Saut de chat, saut de bras, saut de fond, réception roulade, tic tac	
1	Salto simple	Salto avant, arrière, costal, wall flip, webster, flip arrière	Valeur de référence en « Placement » en Niveau 2
1,5	180	Gaet flip, pistol-set backflip, A-twist, arabian,	
2	360	Cast backflips, giant, inward flips, Full, cork, wall cork, wall side, wall front,	Dif. max. en Niveau 2 Dif. min « Placement » N1 Femme
2,5	540	Double a-twist, rudy, salto/precision, inward full	
3	720	Double cork, double btwist	Dif. min « Placement » N1 Homme
3,5*	720 complexes	Snapu, double Kroc, Wrap double, Wall double, kong gainer,	
4*	900	Double swing gainer, triple a-twist, randy	
4,5*	1080	Double flips, triple cork, cast gainer	
5*	1080 complexes	Full In, 1260 Double flips 360, double swing gainer 720	

*Toutes les acrobaties complexes marquées par un astérisque nécessitent une autorisation préalable. Il conviendra de montrer l'élément réussi en vidéo aux responsables de la compétition avant de le réaliser à l'échauffement spécifique.

Run (5 points)	
<p><u>Placement (3 points):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Début • Milieu • Fin <p><u>Niveau minimum de validation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Niveau 1 (homme) : 3 points • Niveau 1 (femme) : 2 points • Niveau 2 (H/F) : 1 point 	<p>Il est attendu de réaliser au moins 3 acrobaties difficiles. 1 point est attribué à chaque fois qu'un élément de niveau minimum est réalisé dans les cas suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un élément au début (dans les 10 premières secondes) • Au milieu (entre 10 et 35 secondes en général) • À la fin (dernier mouvement)
<p><u>Time (2 points):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 à 24 = 0 • 25 à 34 = 1 • 35 à 50 = 2 	<p>Les points sont attribués en fonction de la durée du run réalisé. Plus il est long, plus il rapporte de points (mais attention à ne pas perdre en fluidité)</p>

Variété (5 points)	
<p><u>Variété (3 points):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de PK de base • Rotation avant • Rotation arrière • Rotation latérale • Vrille • Spin 	<p>0,5 point sont attribués pour la présentation de chaque famille au moins 1 fois dans le run Pour les rotations, il s'agit obligatoirement de salto pour être reconnus. Il n'y a pas de valeur minimum pour valider une famille Il faut réaliser les 6 familles pour obtenir les 3 points</p>
<p><i>En niveau 1 : les acrobaties doivent être aériennes, et les vrilles combinées à une autre rotation.</i></p> <p><i>En niveau 2 : les éléments peuvent être réalisés sans phase aérienne, mais doivent alors exploiter un obstacle pour être comptabilisés + les vrilles doivent être combinés à minima à des basics parkour (n'ont pas obligation à être combinées à une autre rotation)</i></p>	
<p>Technique (2 points)</p>	<p>Cette catégorie valorise le respect et l'efficacité biomécanique des techniques présentées</p>

2. Exécution

Exécution	
Sécurité (5 points)	
Sécurité (3 points)	<p>Pénalisation de 0,5 point en cas de réception mal-maitrisée</p> <p>Pénalisation de 1 point en cas de chute sans mise en danger</p> <p>Pénalisation jusqu'à 3 points en cas de chute dangereuse pour l'intégrité du sportif</p>
<u>Présentation (2 points) :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Rythme • Amplitude 	<p>Jusqu'à 1 point est attribué pour le rythme global du run</p> <p>Jusqu'à 1 point est attribué pour la réalisation d'un ou plusieurs éléments avec grande amplitude</p>

Fluidité (5 points)	
Fluidité (3 points)	<p>Pénalisation de 0,5 à chaque pas d'hésitation</p> <p>Pénalisation de 1 point à chaque arrêt dans le run</p>
<u>Connexion (2 points) :</u> <ul style="list-style-type: none"> • 0 à 2 = 0 • 3 à 4 = 0.5 • 5 à 6 = 1 • 7 à 8 = 1.5 • 9 à 10 = 2 	<p>La série la plus longue du run est valorisée en fonction du nombre de techniques qu'elle contient</p> <p>Les techniques doivent être réalisées en succession directe, c'est-à-dire sans pas ou appui intermédiaire.</p>

Course (5 points)	
<u>Parties (3 points) :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Zone 1 • Zone 2 • Zone 3 	<p>1 point est attribué à chaque fois que le sportif réalise une technique dans l'une des 3 zone définie sur le set-up.</p> <p>Les zones sont indiquées aux sportifs et visibles au sol.</p> <p>Il faut exploiter un obstacle dans les 3 zones pour obtenir les 3 points</p>
<u>Types (2 points) :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Mur • Rebord • Barre • Sol 	<p>0,5 point est attribué dès lors que le sportif utilise un des 4 types de support</p> <p>Il faut utiliser les 4 types de support pour obtenir les 2 points</p>

CONTACTS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT UNIVERSITAIRE

108 avenue de Fontainebleau - 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE

federation@sport-u.com

www.sport-u.com

Directeur national adjoint - Xavier BAGUELIN

xbaguelin@sport-u.com / +33 (0)6 72 07 90 61

Assistant pôle sport - Aurélie SERRE

aserre@sport-u.com / 01 58 68 22 83