



PARKOUR

Formation de juge - CFU 2024

Les épreuves

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.

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

Une règle importante

- « **On juge seulement ce que l'on voit !** »
 - Certaines zones sont cachées par les modules
 - S'il n'est pas possible de voir ce qui est fait (bien ou mal) il n'est pas possible de le juger



Début et fin du run

- Le run commence lorsque le traceur s'élance de manière visible (après le signal du juge arbitre)
- Le run s'arrête sur décision visible du traceur...



...ou lorsque les 50 secondes sont dépassées

Échelle de notation

- La notation se fait toujours de 0,5 point en 0,5 points
- Certains critères sont des valorisations :
 - Le traceur part de 0 et en fonction de ce qu'il valide, il gagne 0,5 point, 1 point, 1,5 point, etc.
- Certains critères sont sous forme de déduction :
 - Le traceur part avec un capital de point au départ, et en fonction des erreurs qu'il fait, il perd des points (0,5 point, 1 point, 1,5 point, etc.)

PKF - Jugement de l'EXECUTION

Formation de juge - CFU 2024

Critères de jugement

Exécution /15 points					
Sécurité	/5	Fluidité	/5	Course	/5
Sécurité	/3	Fluidité	/3	Zones	/3
Présentation	/2	Connexions	/2	Types	/2
>Amplitude	/1	>Selon le tableau de référence		>Sol	/0,5
				>Bord	/0,5
>Rythme	/1			>Barre	/0,5
				>Mur	/0,5



LA SECURITE

PKF - Exécution

Sécurité

- Critère sur 3 points
 - Le juge **déduit** les fautes de sécurité
- Ce que les juges regardent :
 - La qualité des réceptions, la maîtrise de l'équilibre, les réalisations dangereuses, etc.
- Échelle de notation :
 - Petite faute : -0,5 point
 - Réception déséquilibrée, genou qui heurte un obstacle, tête proche du dur, ...
 - Chute :
 - - 1 point pour une chute sans gravité
 - Jusqu'à -3 points pour une chute directement sur le dos, la tête, etc.
- Attention, en Parkour il est permis de faire une roulade ou de s'aider des mains pour se réceptionner ! Ce n'est pas une faute de réception !

Présentation



- Critère sur 2 points
 - Le juge **valorise** l'amplitude et le rythme du run
- Ce que les juges regardent :
 - Le temps passé en l'air pendant les différents mouvements
 - La régularité et la vitesse de déplacement/enchaînement du traceur
- Échelle de notation :
 - Amplitude : 1 point maximum
 - 0,5 point pour 1 mouvement ample (de la taille du traceur environ)
 - 1 point pour plusieurs mouvements amples
 - Rythme : 1 point maximum
 - 0,5 point si la vitesse de déplacement/enchaînement est régulière
 - 0,5 points si sur la majorité du run, le « tempo » du déplacement/enchaînement est élevé



LA FLUIDITE

PKF - Exécution

Fluidité



- Critère sur 3 points
 - Le juge **déduit** les fautes de fluidité
- Ce que les juges regardent :
 - Les piétinements, les hésitations, les arrêts, etc.
- Échelle de notation :
 - Petite faute : -0,5 point
 - Piétinement sur place, pas en arrière pour repartir vers l'avant, petit pas d'hésitation, ...
 - Grosse faute : - 1 point
 - Arrêt d'au moins 1 seconde
 - La faute est appliquée à chaque fois qu'elle se produit

Connexions

- Critère sur 2 points
 - Le juge **valorise** les enchaînements de mouvements
- Ce que les juges regardent :
 - Le nombre de techniques enchaînées directement entre eux
 - S'il y a plus de 2 appuis au sol (2 « bruits ») la connexion s'arrête
- Échelle de notation :

Nombre d'éléments	Points
0 à 2	0 point
3 ou 4	0,5 point
5 ou 6	1 point
7 ou 8	1,5 points
9 ou 10	2 points



LA COURSE

PKF - Exécution

Zones

- Critère sur 3 points
 - Le juge **valorise** l'utilisation de l'ensemble de l'espace
- Ce que les juges regardent :
 - Les éléments exécutés en interaction avec des obstacles dans les 3 zones définies

Échelle de notation :

- Zone 1 : 1 point
- Zone 2 : 1 point
- Zone 3 : 1 point



- La valorisation n'est pas appliquée si le traceur se contente de courir ou de réaliser des techniques au sol

Types (de support)

- Critère sur 2 points
 - Le juge **valorise** la diversité des obstacles utilisés
- Ce que les juges regardent :
 - Les éléments exécutés en interaction avec différents types d'obstacles
- Échelle de notation :
 - Mur : 0,5 point
 - Surface inclinée d'au moins 45°
 - Rebord : 0,5 point
 - Tout bord de module ou mur
 - Barre : 0,5 point
 - Horizontal, inclinée, verticale / en appui, en suspension, etc.
 - Sol : 0,5 point



ENTRAINEMENT

PKF - Exécution

Exécution



- Pour t'entraîner :
 - Juge une vidéo en regardant 1 critère à la fois, puis augmente progressivement le nombre de critères à regarder en même temps
 - Prends des notes sur ce que tu vois :
 - Exemples :
 - Écrit « S » quand tu vois une faute de sécurité
 - Écrit « F » quand tu vois une faute de fluidité
 - Écrit « @ » quand tu vois un arrêt
 - Etc.
 - Utilise la feuille de jugement pour poser ta note

Exécution



- Vidéos d'entraînement :
 - <https://youtu.be/VEEqQXivEnM>
 - <https://youtu.be/DjumnVD8ldU>
 - <https://youtu.be/OQSwpxJHnww>
 - <https://youtu.be/UgzkZBWx4-w>
 - <https://youtu.be/rJHdK1MUPNk>
 - <https://youtu.be/6bNtHvLU080>
 - <https://youtu.be/M8yxCkJZ2Eo>
 - https://youtu.be/I9-zAIYy_ig
 - <https://youtu.be/Wc7fZMayX9M>
 - https://youtu.be/YwZlp_i9E1k

Exécution

- Vidéos d'entraînement : Corrections

Numéro	Niveau	Sécurité	Présentation	Fluidité	Connexion	Zones	Types	Note finale
Vidéo 1	Niveau 2	3	0,5	1	0,5	3	2	9,5
Vidéo 2	Niveau 2	3	0	1	0,5	3	2	10
Vidéo 3	Niveau 2	3	0,5	1,5	1	3	2	10,5
Vidéo 4	Niveau 2	0	0,5	0,5	0,5	3	2	7
Vidéo 5	Niveau 1	0	0,5	0	0,5	3	2	6,5
Vidéo 6	Niveau 1	2,5	0	0	0,5	3	2	8
Vidéo 7	Niveau 1	2,5	0,5	1,5	0,5	3	2	10
Vidéo 8	Niveau 1	1,5	0,5	0	0	3	2	7
Vidéo 9	Niveau 1	3	1,5	2	1	3	2	12,5
Vidéo 10	Niveau 1	3	1,5	2,5	1,5	3	2	13

PKF - Jugement de la DIFFICULTE

Formation de juge - CFU 2024

Critères de jugement

Difficulté /15 points					
Trick	/5	Run	/5	Variété	/5
Meilleur mouvement	/5	Placement	/3	Variété	/3
>Selon le tableau de référence		>Début	/1	>PK moves	/0,5
				>Rotation avant	/0,5
		>Milieu	/1	>Rotation arrière	/0,5
				>Rotation latérale	/0,5
		>Fin	/1	>Vrille	/0,5
				>Spin	/0,5
		Temps	/2	Technique	/2
>Selon le tableau de référence		>Appréciation générale			



(Best) TRICK

PKF - Difficulté

(Best) Trick

- Critère sur 5 points
 - Le juge **valorise** l'élément acrobatique le plus complexe réalisé durant le passage
- Ce que les juges regardent :
 - La technique (1 seule) la plus difficile réalisée pendant le run
 - Cette technique peut être composée de 2 éléments (dont au moins 1 salto)
 - Dans ce cas la valeur des 2 éléments s'additionnent pour donner le « best trick »
- Échelle de notation :
 - Voir le tableau en page suivante

Pour identifier les techniques, vous pouvez les retrouver sur le site : <https://parkourtheory.com/>

Table de référence

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	



RUN

PKF - Difficulté

Placement

- Critère sur 3 points
 - Le juge **valorise** la densité de difficulté dans le run
- Ce que les juges regardent :
 - La réalisation de tricks difficiles au début, au milieu et en fin de run
- Échelle de notation :
 - Dans les 10 premières secondes : 1 points
 - Au milieu du run : 1 point
 - En dernier mouvement du run : 1 point

Les tricks sont reconnus comme difficiles selon la table de référence présentée avant.

Niveau 2 Homme et Femmes = 1 point / Niveau 1 Femme = 2 points / Niveau 2 Homme = 3 points

Temps

- Critère sur 2 points
 - Le juge **valorise** la durée du run
- Ce que les juges regardent :
 - La durée du run, entre le premier élan/mouvement et le signe de fin
- Échelle de notation :

Nombre d'éléments	Points
0 à 24 secondes	0 point
25 à 34 secondes	1 point
Plus de 35 secondes	2 points

Le run ne peut pas dépasser les 50 secondes



VARIETE

PKF - Difficulté

Variété

- Critère sur 3 points
 - Le juge **valorise** la diversité des techniques utilisées
- Ce que les juges regardent :
 - La réalisation de différents types de mouvement, appartenant à 6 familles
- Échelle de notation :
 - Mouvement Basic Parkour : 0,5 point
 - Rotation Avant : 0,5 point
 - Rotation Arrière : 0,5 point
 - Rotation latérale : 0,5 point
 - Vrille : 0,5 point
 - Spin : 0,5 point

En niveau 1 : toutes les rotations doivent être validées par un salto, y compris la vrille

En niveau 2 : les rotation peuvent être validées sans envol, mais obligatoirement en interaction avec un obstacle
La vrille peut être validée à partir d'un basic parkour

Technique



- Critère sur 2 points
 - Le juge **valorise** la qualité technique du run
- Ce que les juges regardent :
 - La maîtrise des basics parkour (techniques de réception, de franchissement, de passage de mur)
 - La maîtrise du corps dans les vrilles
 - La réalisation de techniques spécifiques et difficiles
- Échelle de notation :
 - Appréciation générale de 0 à 2 points



ENTRAINEMENT

PKF - Difficulté

Difficulté



- Pour t'entraîner :
 - Juge une vidéo en regardant 1 critère à la fois, puis augmente progressivement le nombre de critères à regarder en même temps
 - Prends des notes sur ce que tu vois :
 - Exemples :
 - Rotation avant : 
 - Rotation arrière : 
 - Rotation latérale : 
 - Vrille : 
 - Etc.
 - Utilise la feuille de jugement pour poser ta note

Difficulté



- Vidéos d'entraînement :
 - <https://youtu.be/PsI9vCAVcDM>
 - <https://youtu.be/4VVxfRHT9UM>
 - <https://youtu.be/d1E1NDp6xXc>
 - <https://youtu.be/YdrwO5otgnA>
 - <https://youtu.be/JA3kgzKBI0E>
 - <https://youtu.be/UShHoefOrIE>
 - <https://youtu.be/cDjYrwqeqOY>
 - <https://youtu.be/3UFOyiyLwa8>
 - <https://youtu.be/dCTa k u NE>
 - <https://youtu.be/cg1AjABmbaQ>

Difficulté



- Vidéos d'entraînement : Corrections

Numéro	Niveau	Trick	Placement	Temps	Variété	Technique	Note finale
Vidéo 1	Niveau 2	2	3	2	2,5	0,5	10
Vidéo 2	Niveau 2	2	3	2	2,5	0,5	10,5
Vidéo 3	Niveau 2	2	3	1	1,5	0,5	8
Vidéo 4	Niveau 2	1,5	3	2	2	0,5	9,5
Vidéo 5	Niveau 1	2	0	2	3	0	7,5
Vidéo 6	Niveau 1	1,5	0	2	2	0,5	6
Vidéo 7	Niveau 1	3	1	2	2,5	0,5	8,5
Vidéo 8	Niveau 1	2,5	0	2	2,5	0,5	7,5
Vidéo 9	Niveau 1	4,5	2	2	3	1,5	13
Vidéo 10	Niveau 1	3	3	2	3	1	12