



# PARKOUR

PROGRAMME FREESTYLE 2025

# 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 45 secondes sont dépassées



# FREESTYLE

# Critères d'exécution

# ÉCHELLE DE NOTATION

- La notation se fait en points complets
- 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 (1 point, 2 points, etc.)
- Certains critères sont des **valorisations** :
  - Le traceur part de 0 et en fonction de ce qu'il montre, il gagne 1 point, 2 points, etc.

# CRITÈRES DE JUGEMENT



## EXÉCUTION /75 POINTS

SÉCURITÉ	50 points	FLUIDITÉ	25 points
>Sécurité	40 points	>Flow	20 points
>Qualité des réceptions	10 points	>Qualité de la fluidité	5 points

# CRITÈRES DE SÉCURITÉ

## FREESTYLE - Critères d'exécution

# SÉCURITÉ – 40 POINTS



## ▪ Définition du critère :

- 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.

**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 !**

# SÉCURITÉ – 40 POINTS



- **Echelle de notation :**
  - Pénalisation à chaque « problème » identifié

Sécurité (40 points)		
Pénalisations (en points)	Raison	Exemple
0	Pas de problème	Passage « propre »
1 à 5 points par problème	Petit problème	Petite glissage, petit déséquilibre
10 à 20 points par problème	Plus gros problème	Chute après une réception sur les pieds, heurter le mur après un trick
40 points	Les pieds ne touchent pas clairement le sol en premier	Arriver directement à plat ventre

# QUALITÉ DES RÉCEPTIONS – 10 POINTS

## ▪ Définition du critère :

- Le juge **valorise** la qualité des réceptions
- Ce que les juges regardent :
  - L'amortissement
  - Le bruit
  - L'absorbtion de l'énergie
  - Etc.

Ce critère est une impression globale sur la totalité du run

# QUALITÉ DES RÉCEPTIONS – 10 POINTS

## ▪ Echelle de notation :

Qualité des réceptions (10 points)		
Valorisation globale du run (en points)	Raison	Exemple
0 à 2 points	Mauvaises réceptions	Réceptions bruyantes, désaxées, utilisant une partie du corps non-nécessaire dans la technique, qui n'absorbe pas l'énergie
3 à 5 points	Réceptions moyennes	Entre les deux
6 à 10 points	Bonnes réceptions	Réceptions légères et silencieuses, absorbant l'énergie nécessaire pour protéger le corps et continuer le run

# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 1



# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 2



# CRITÈRES DE FLUIDITÉ

FREESTYLE - Critères d'exécution

# FLUIDITÉ – 20 POINTS



## ▪ Définition du critère :

- Le juge **déduit** les fautes de fluidité
- Ce que les juges regardent :
  - Les piétinements,
  - Les hésitations,
  - Les balancés supplémentaires
  - Les arrêts
  - Etc.

# FLUIDITÉ – 20 POINTS



## ▪ Echelle de notation :

Fluidité (20 points)		
Pénalisations (en points)	Raison	Exemple
0	Pas de problème	Run fluide
1 à 5 points à chaque fois	Piétinements ou hésitations	Piétinements, pas à l'opposé du sens du mouvement, balancé supplémentaire
10 à 20 points à chaque fois	Arrêt	Quand le corps ne se déplace plus

# QUALITÉ DE LA FLUIDITÉ – 5 POINTS



## ▪ Définition du critère :

- Le juge **valorise** la fluidité du run
- Ce que les juges regardent :
  - Les changements de direction
  - L'enchaînement des actions
  - Le rythme de la prestation
  - Etc.

Ce critère est une impression globale sur la totalité du run

# QUALITÉ DE LA FLUIDITÉ – 5 POINTS



## ▪ Echelle de notation :

Qualité de la fluidité (5 points)		
Valorisation globale du run (en points)	Raison	Exemple
Valorisation globale du run (en points)	Raison	Exemple
0 à 1 points	Mauvais flow	Manque d'énergie, nombreux changements de direction, beaucoup d'hésitations, de piétinement et/ou d'arrêts
2 à 3 points	Flow moyen	Piétinements, pas à l'opposé du sens du Entre les deux
4 à 5 points	Bon flow	Connections « naturelles » avec du rythme. Les mouvements absorbent l'énergie, l'orientent et la guide dans le sens du run

# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 1



# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 2





# FREESTYLE

# Critères de difficulté

# CRITÈRES DE JUGEMENT



## DIFFICULTÉ /75 POINTS (ET +)

TRICK (5 MEILLEURS)	75 +	COMPOSITION	20 PTS
>Liste de référence + valorisations	15 point (et +)	>Difficulté des déplacements	5 points
		>Cohérence des trajectoires	5 points
		>Variété des transitions	5 points
		>Diversité des réalisations	5 points

# CRITÈRES DE DIFFICULTÉ

FREESTYLE - Critères de difficulté

# ÉCHELLE DE NOTATION

- La notation se fait en dixièmes de points
- L'ensemble des critères sont des **valorisations** :
  - Le traceur part de 0 et en fonction de ce qu'il montre, il gagne 0,1 point, 0,2 point, etc.

# DIFFICULTÉ – 75 POINTS (ET PLUS)



- **Définition du critère :**
- Les difficultés correspondent aux éléments acrobatiques les plus complexes réalisés durant le passage. Certaines difficultés peuvent être bonifiées si elles sont connectées à d'autres difficultés.
- Seules les 5 difficultés les plus importantes seront comptabilisées et additionnées.
- Pour connaître la valeur des difficultés vous pouvez vous référer à la grille de difficulté jointe au règlement technique et à la liste plus complète en annexe

Valeur de difficulté (75 points et +

Grille de difficulté non exhaustive (15 points et + par difficultés), elle permet d'avoir des indications sur les valeurs des difficultés réalisées

Éléments	Références de base	Exemples hiérarchisés	Limitations
Course	0		
Parkour Classiques	0,1 à 1,5	Safety vault < Lazy vault < Saut de chat	
Spin	1,5 à 2,5	Safety spin < Palm spin < Wall spin	
Acrobaties avec appui	1,5 à 2,5	Roue < Flip arrière	
Salto simples	1,5 à 3	Echap < Aerial < Salto arrière	Limite Fédéral 12-14 ans
Acrobatie + vrille	2,5 à 5	B-twist < Echap vrille < Cork	Limite Fédéral 15-17 et 18 ans et +
Gainer/Inward	3,5 à 5	Swing Inward Side < Gainer	
Acrobatie + 1,5 à 2 vrilles	5,5 à 7,5	Double A-twist < 2 vrilles < Cork 2 vrilles	Limite Performance toutes catégories
Doubles saltos*	7,5 à 9	Echap double < Double side < Double back	Filière Elite  <i>Obligation de validation par la commission nationale*</i>
Acrobatie* + 2,5 à 3 vrilles	9,5 à 11,5	Echap 3 vrilles < Cork 3 vrilles	
Doubles saltos + 1 vrille*	10,5 à 12,5	Echap full-in < Cork-in	
Triple salto* ou 4 vrilles	14 et +		

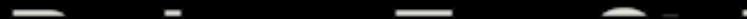


# DIFFICULTÉ – VALORISATIONS

Critères de valorisation	Valorisation (en points)	Exemple
Réception (taille et sens de la réception)	0,1 à 3 points	Un salto, en réception au sol ne sera pas valorisé. Une réception sur une barre sera fortement valorisée
Départ (taille de la surface)	0,1 à 1,5 points	Un salto qui part à plat ne sera pas valorisé. Un salto avec un départ sur un espace réduit sera bonifié.
Distance et/ou hauteur	0,1 à 3 points	Une difficulté qui a un déplacement très long, arrivée en contre-haut ou contre-bas peut être valorisé
Forme de corps	0,1 à 1,5 points	Groupé, carpé, tendu, spider, pistol, etc.
Connexion avant ou après	1/10 de la difficulté connectée	Back pop side = 3 points (valeur du back) + 0,3 (valeur du side : 3 points /10) = 3,3

Il est possible de cumuler plusieurs variations pour une même difficulté. Échelle de notation : 0,1 / 0,3 / 0,5 / 1 / 2 / 3

# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 1



# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 2



# CRITÈRES DE COMPOSITION

## FREESTYLE - Critères de difficulté

# ÉCHELLE DE NOTATION



- Ces sont des **valorisations** :
  - La valorisation se fait par points complets
  - Les 4 critères suivant sont à utiliser comme jauge d'appréciation.
  - Le traceur part de 0 et en fonction de ce qu'il montre, il gagne 1 point, 2 points, etc.
  - 5 points maximum à remporter dans chaque critère, soit un total de 20 points, théoriquement inatteignable ou très difficilement.

- Le critère "composition" vise à récompenser ce qu'il se passe dans le run (pendant et entre les mouvements) autre que, les hard tricks, la fluidité, et la sécurité. Il incite donc les athlètes à penser leur line de façon plus complexe, avec un style qui leur est propre car ils sauront trouver récompense à cela.
- Un athlète faisant preuve d'originalité (ex : variations, connexions) sur les mouvements proposés, et/ou faisant l'effort de réellement exploiter le spot en question sera récompensé dans cette partie en + d'être récompensé en difficulté à la hauteur de sa proposition. Ce critère lutte contre la répétition de même mouvement dans un run, sans offrir gratuitement de points à celui qui chercherait à cocher basiquement les cases d'un barème de notation.
- Un même mouvement/enchaînement peut être récompensé à la fois dans plusieurs des critères ci-dessous, par exemple un grand lâché precision peut scorer en difficulté des déplacements, en diversité des réalisations, et dans certains cas, également en variété des transitions (exemple: fly away regrab into lache pre punch dubsid), il ne peut cependant pas, à lui seul, rapporter le maximum de points dans ces catégories. Car la note est attribuée sur le run dans sa globalité, et donc avec l'addition de plusieurs "moments" méritants ces bonus de points.
- Les points rapportés par ce critères peuvent tout à fait être peu nombreux voir inexistant pour un run pauvre. Il est donc logiquement difficile de remporter tous les points ici, il est également possible de, remporter 4 points dans une catégorie et aucun dans une autre, par exemple.

# COMPOSITION DIFFICULTÉ DES DÉPLACEMENTS

## ■ Définition du critère :

- Ajouté aux 5 difficultés les plus complexes, comptabilisées dans la note de difficulté (expliqué précédemment), ce critère cherche à valoriser les traceurs qui réalisent d'autres difficultés techniques pour se déplacer (non-comptabilisées dans la note de diff)

Difficulté des déplacements (5 points)		
Valorisation globale du run (en points)	Raison	Difficulté des déplacements
0 à 1 point	Mauvaise composition	Principalement des courses, des roulés au sol et des franchissements simples
2 à 3 points	Composition moyenne	Entre les deux
4 à 5 points	Bonne composition	Les déplacements sont réalisés par des éléments techniques et acrobatiques en permanence

# EXEMPLE DE NOTATION - VIDÉO 1

- Saut de chat – gainer Kroc handspring
- Peu d'élan - demi-volée - full-in
- Trapdoor sur la barre
- Saut de chat - saut de chat stride - gainer précision

Note : 4/5

(Le run se compose d'une moyenne de déplacements vraiment difficiles, surclassant ce qui se fait habituellement en compétition)

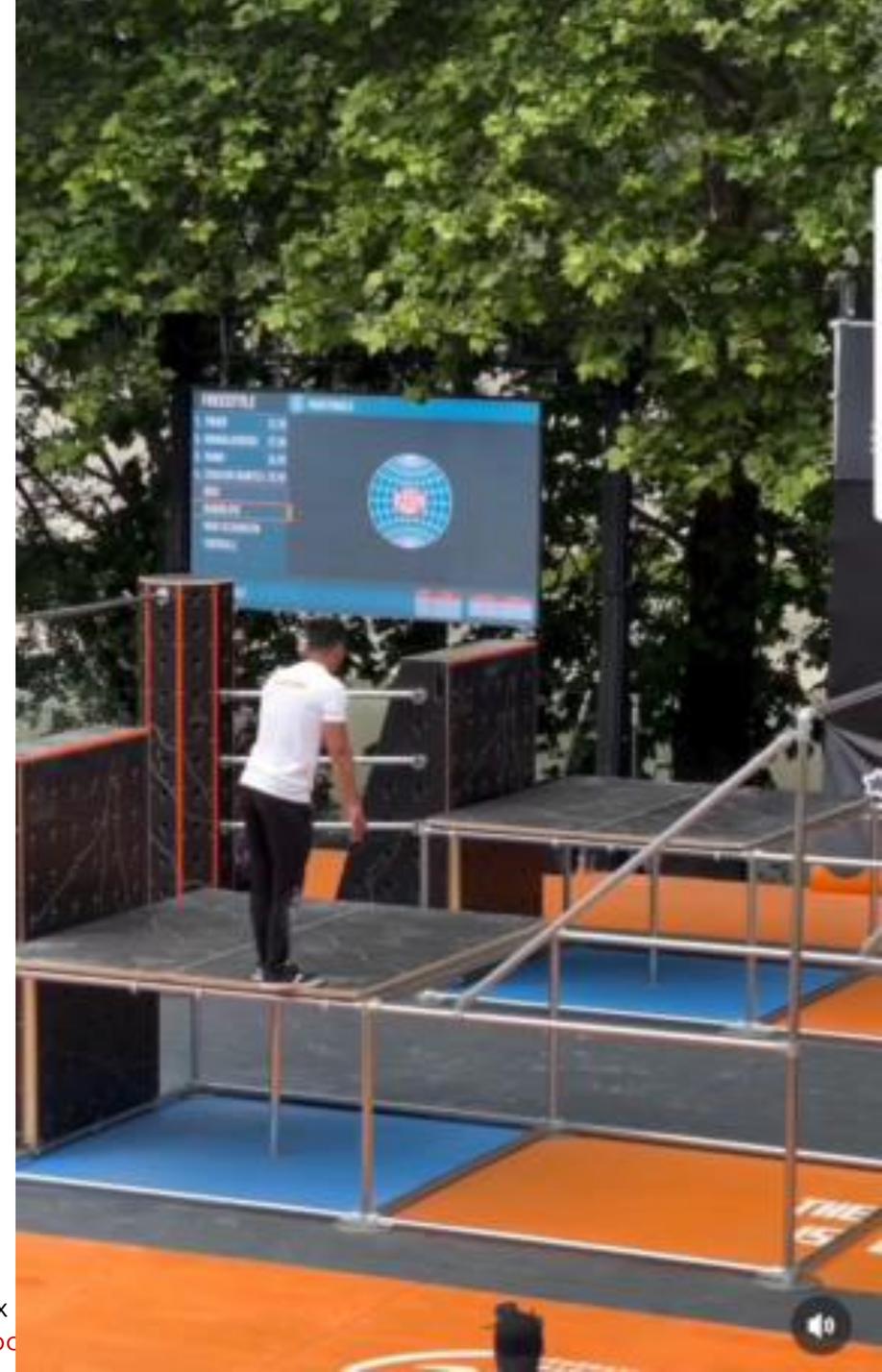


# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 2

- Saut de chat - kroc grab (version + facile que celle d'Elis)
- Pop cast away
- Saut - Demi-volée - giant (version + facile que celle d'elis)

Note : 2/5

(Les déplacements "difficiles" ne le sont pas assez à eux 3 pour comptabiliser + de points, le reste se compose de franchissements de base)



# COMPOSITION COHÉRENCE DES TRAJECTOIRES

## ▪ Définition du critère :

- Ce critère cherche à valoriser les traceurs qui vont construire une ligne qui se veut continu, et cohérente dans l'enchaînement des mouvements/déplacements, Il faut regarder le déplacement du début à la fin pour voir si le traceur se déplace de manière logique sur le setup.

### Cohérence des trajectoires (5 points)

Valorisation globale du run (en points)	Raison	Cohérence des trajectoires
0 à 1 point	Mauvaise composition	Le déplacement est anarchique, en aller-retour, toujours dans la même zone
2 à 3 points	Composition moyenne	Entre les deux
4 à 5 points	Bonne composition	Le sens du déplacement est cohérent entre chaque élément, et sur différents espaces

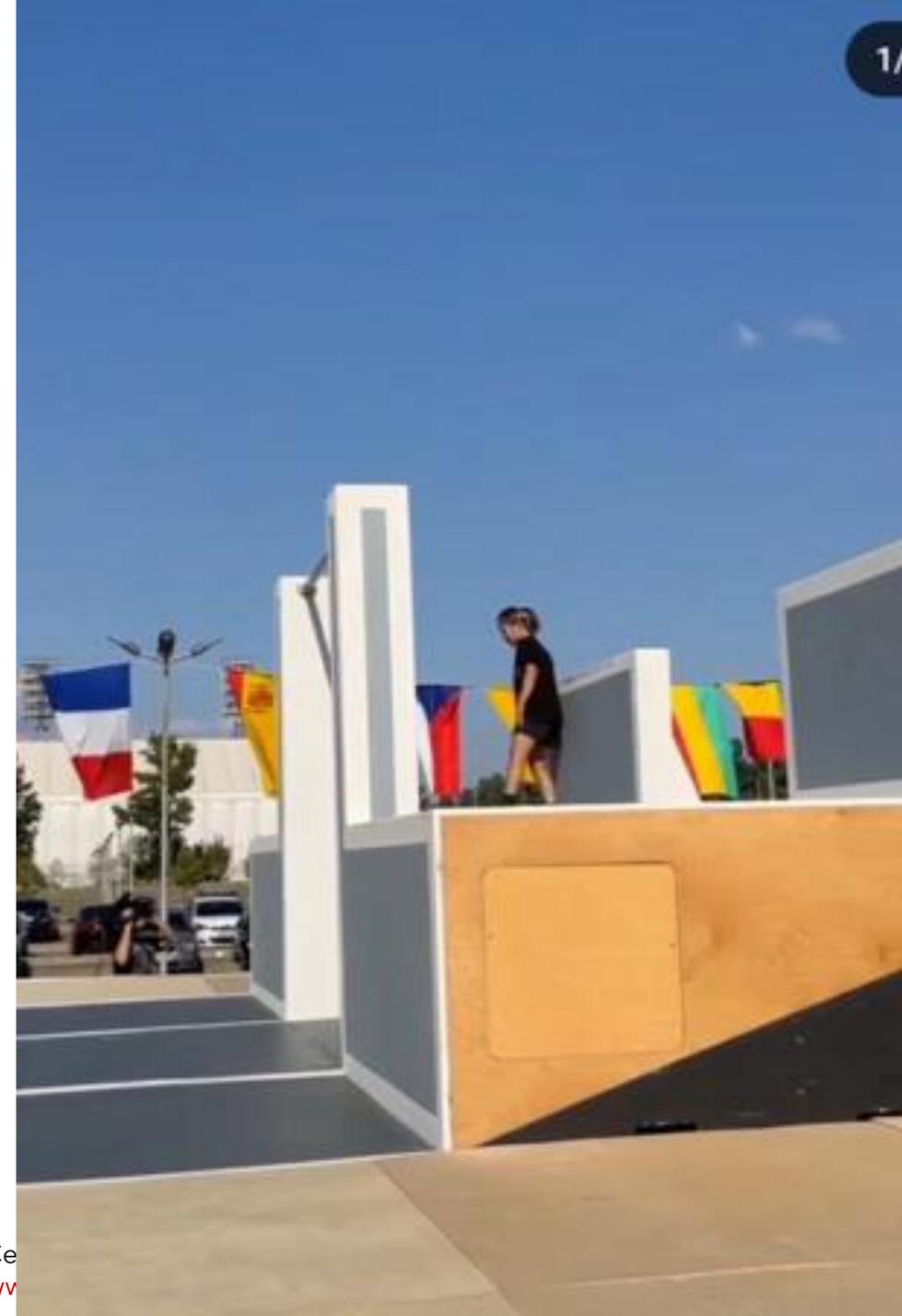
# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 1

- Trajectoires cohérentes malgré un manque de fluidité par moment (légers arrêts après certaines réceptions)
- Dubfull - Roue - 180 - splat roulade
- Arrêt 90° Shant bar - wallspin - sideswipe HS - prise de vitesse - wall cork
- Zigzag avant le swing sideflip
- Demi-tour après le swing sideflip
- Atwist - didiroll

Note 2 à 3/5

(Mauvais choix sur certains mouvements qui brisent le momentum)

Ne pas pénaliser les piétinements ou les arrêts, l'exécution s'en charge!



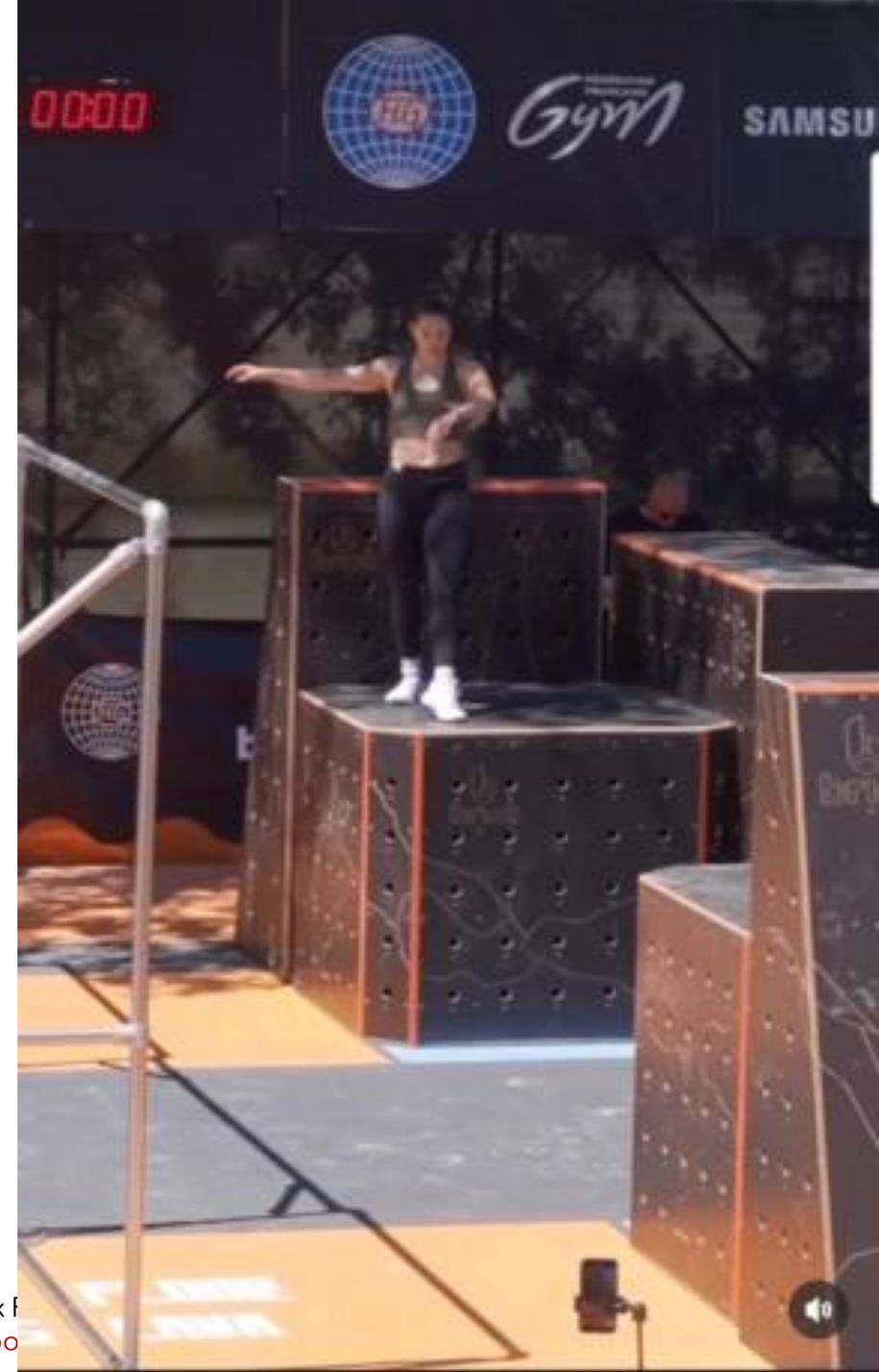
# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 2

- Pivots sur place, changements de direction mal amenés, moments arrêtés
- Déséquilibres créés par ces enchainements de mouvements peu logiques (pas de Momentum)
- Sauts de chat - 180 - webster ,  
échappe double back – roulade avant - macaco

Note : 0/5 à 1/5

(Le tout début du run est correct.

2 vitesses différentes d'exécutions pour une même trajectoire peuvent un rendu différent, donc marquer des temps de pause ou temps très lent peut desservir en exé ET en compo)



# COMPOSITION VARIÉTÉ DES TRANSITIONS

## ■ Définition du critère :

- Variété = richesse des transitions
- Il s'agit des mouvements (pk moves, setups, pop, punch, swing, ...) qui opèrent comme transitions plus ou moins directes entre les saltos et mouvements "**difficiles**" (ex : dans les combo acrobatiques). Il s'agit aussi du choix de mouvements combinés eux-mêmes (peuvent être variés au sein d'un même run).
- Identifier ces moments riches en transitions dans différents moments du run, et de différentes natures pour marquer + de point.
- Des transitions jugées originales en comparaison avec ce qui se fait en général peuvent également rapporter plus de points.

Variété des transitions ( 5 points)		
Valorisation globale du run (en points)	Raison	Variété des transitions
0 à 1 point	Mauvaise composition	Les transitions réalisées sont toujours les mêmes
2 à 3 points	Composition moyenne	Entre les deux
4 à 5 points	Bonne composition	Chaque transition est différente

# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 1

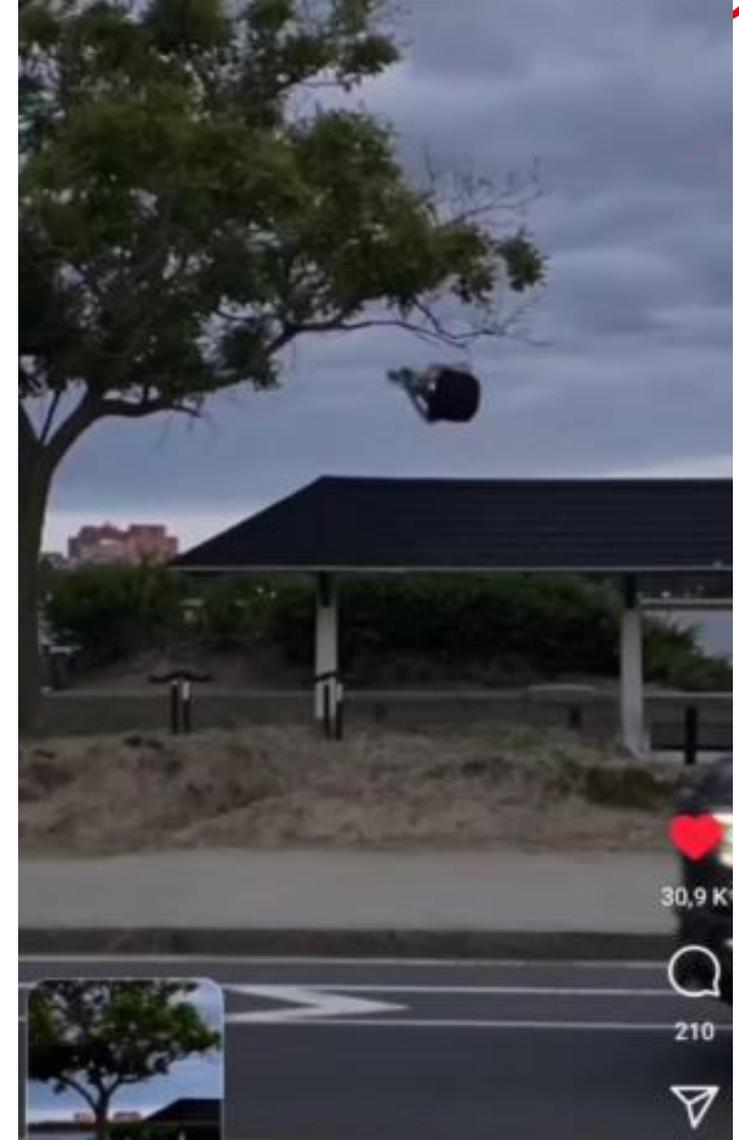
- Hard tricks amenés par le même set-up, sur le même module
- Déplacements fluides mais mouvements répétés + niveau de difficulté
- Transition avec le Wrap Double et le Double Atwist assez simple

Note : 1/5

(Malgré des hardtricks très difficiles et un run fluide, la note se trouve basse car peu de transitions intéressantes ont été proposées, le run reste cependant bien enchainé et rapportera des points en exécution par exemple).



# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 2



# COMPOSITION DIVERSITÉ DES RÉALISATIONS



## Définition du critère :

- Ce critère valorise un éventail varié de techniques acrobatiques (surtout pour les 5 tricks de référence du run). Les rotations, les départs, les supports utilisés sont pris en compte.
- Plusieurs tricks peuvent être différents mais sensiblement similaires/d'une même famille, et représentent donc une moins grande diversité que des mouvements considérablement différents.
- Plusieurs tricks peuvent être différents, mais tous initiés par un même setup, et représentent donc une diversité moindre comparé à un run composé avec des setups différents.
- Ce critère s'évalue au sein même du run de l'athlète, et également en comparaison avec celui des autres/ de la norme (historiquement). -> Un athlète peut se voir accorder des points s'il a réalisé des mouvements peu habituels).

<b>Diversité des réalisations ( 5 points)</b>		
<b>Valorisation globale du run (en points)</b>	<b>Raison</b>	<b>Diversité des réalisations</b>
<b>0 à 1 point</b>	<b>Mauvaise composition</b>	<b>Les difficultés réalisées sont toujours les mêmes</b>
<b>2 à 3 points</b>	<b>Composition moyenne</b>	<b>Entre les deux</b>
<b>4 à 5 points</b>	<b>Bonne composition</b>	<b>Le contenu du run présente des éléments techniques variés (départs, axes de rotation, support de réalisation, etc.)</b>

# EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 1

- Types de mouvements très diversifiés.
- 2 utilisations de la barre haute à des fins différentes.
- Mouvement original sur le bloc au début du run
- Les set-up et modules utilisés pour des diff sont variés

Note : 3/5

(Le run pourrait être encore + varié/hors-norme en proposant des variations de mouvements moins habituelles par exemple).



## EXEMPLE DE NOTATION – VIDÉO 2

- Set-up et modules identiques, même famille de mouvements + mêmes mouvements.
- Franchissements identiques

Note : 0/5

(Le run est pauvre et ne respecte pas vraiment la culture du sport. Les athlètes font leurs choix, et ne peuvent pas toujours marquer des points dans tous les critères. Il est tout à fait possible de mettre zéro dans un/plusieurs critères pour un run qui présente des difficultés pourtant très élevées).



# NOTATION 4 CRITÈRES – VIDÉO 1



# NOTATION 4 CRITÈRES – VIDÉO 2

