



PARKOUR

NORMATIVA TÈCNICA 2025

TÍTOL PRIMER: DISPOSICIONS GENERALS

1. NORMES GENERALS

1.1. Totes les competicions de caràcter oficial, es desenvoluparan obligatòriament per les prescripcions de la Normativa General de Competicions i les normatives tècniques específiques vigents de cada especialitat.

1.2. Tots/es els/les participants en les competicions de caràcter oficial hauran de conèixer i complir la Normativa General de Competicions i la normativa tècnica específica de la modalitat en la que intervenen.

1.3. Per damunt d'aquesta normativa tècnica preval la normativa general de competicions de la FCG i la normativa de llicències de la FCG, així com qualsevol altre normativa i/o reglament.

2. PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS

2.1. Podran prendre part tots els clubs, escoles i entitats esportives legalment constituïdes i degudament adscrits a la Federació Catalana de Gimnàstica sense limitació en quant al nombre de gimnastes participants.

2.2. Les inscripcions es realitzaran d'acord amb la normativa general de competicions de la FCG i respectant les directrius de la normativa de la Federació.

2.3. Les inscripcions a les competicions de la FCG s'hauran de fer dintre dels terminis establerts per a cadascuna de les competicions.

2.4. Cada club podrà participar amb els/les esportistes que desitgi.

2.5. No es permetrà la participació d'esportistes menors de 6 anys.

2.6. Els esportistes es podran inscriure a nivell individual.

2.7. Tots els participants podran competir en una, dos o tres modalitats.

2.7. Els/les esportistes inscrits a (per exemple: parkour kids) no podran participar durant el mateix any a un nivell inferior (baby Parkour).

3. LLICÈNCIES i TITULACIONS

3.1. Tots/es els/les gimnastes participants hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica, justificant l'edat amb la presentació de qualsevol dels documents originals següents: DNI, passaport individual, llibre de família o llibre d'escolaritat.

Podran participar a nivells els esportistes amb llicència FCG1, FCG2, RFEG1 o RFEG2.

3.2. Els/les entrenadors/res inscrits/tes pels clubs o entitats esportives i els/les jutges/ses, per actuar com a tals, hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica de l'any en curs FCG o RFEG.

3.3. Les llicències dels gimnastes i tècnics/ques, hauran d'estar a disposició de la mesa de competició una hora abans d'iniciar-se la mateixa.

3.4. Els/les entrenadors/es hauran de dur a les competicions, en un lloc visible, la seva llicència (la Federació Catalana facilitarà el "portacarnets" gratuïtament): en cas de pèrdua caldrà adquirir un de nou a la mateixa Federació.

Segons el nivell de tècnic les llicències variaran el seu color.

3.5. Els/les tècniques que figurin en el full d'inscripció hi hauran d'estar obligatòriament presents durant la competició com a responsables dels esportistes inscrits. Si un tècnic inscrit no pot estar haurà de ser substituït per un altre tècnic amb la titulació suficient.

3.6. Els/les jutges/ses, per actuar com a tal a les competicions hauran d'estar en possessió de la llicència expedida per la Federació Catalana de Gimnàstica i acreditar haver superat qualsevol dels nivells dels cursos de Jutges de PRK.

3.1. TROBADES

4.1. Es realitzaran dues trobades durant la temporada (aproximadament abril – juny)

4.2. Classificació

- Hi haurà classificació individual per cada categoria per cada trobada.

4.4. Desempats

A cada competició, en cas d'empat a la classificació individual en les 3 primeres posicions, s'aplicaran les normes de desempat criteri FIG. En cas de continuar l'empat es donarà per vàlid l'empat.

4.5. Reclamacions

De conformitat amb la normativa de la FIG, no s'admetran reclamacions de les puntuacions que es donin en aquestes competicions. Només es poden reclamar Notes D al/la director/a de la competició. No existeixen reclamacions de la Nota E, de la Nota C o de la Nota Final.

Els/les entrenadors/es no estan autoritzades a dirigir-se als/les jutges/ses per a requerir informació o explicacions sobre les notes o les classificacions. En el cas de voler fer una consulta sobre la nota D (dificultat) caldrà fer-ho a la persona que actuï com a Jurat Superior. En el cas d'incompliment d'aquesta norma, serà comunicat al Comitè de Disciplina.

4.6. Reglamentació:

Serà d'aplicació allò que figura en la descripció tècnica dels nivells, de les normes específiques de cada modalitat gimnàstica, del codi de puntuació i del reglament tècnic de la FIG i la Normativa General de Competicions de la FCG.

4.7. Material

Els/les esportistes, els entrenadors/res i els/les delegats/des de les entitats inscrites, es comprometen a utilitzar el material que l'organització posi a la seva disposició per a la competició, sense alterar l'ordre de col·locació a la sala.

4.8. Jurat

Els exercicis seran puntuats per un jurat proposat pel Vocal de la disciplina del Comitè de Jutges/ses de la Federació Catalana de Gimnàstica.
El jurat portarà vestimenta i calçat apropiat d'acord amb l'estipulat a la Normativa General de Jutges/ses de la FCG.

COMPOSICIO DEL JURAT:

- SPEED: aquest estarà compost per un jutge superior i dos jutges de check-point.
- FREESTYLE: aquest estarà compost per un jutge superior i tres jutges efectius. Cada jutge, per sorteig, es farà càrrec d'un criteri d'avaluació.
 - Execució – E
 - Dificultat – D
 - Composició, ús de la pista i creativitat – C
- SKILLS: aquest estarà compost per un jutge superior i un o dos jutges efectius que valoraran si s'ha complert el repte o no.

4.9. Desqualificació

El no compliment d'aquestes normes, comportarà l'obertura d'expedient disciplinari, proposat pel/per la Responsable de Competició al Comitè de Disciplina, per



esportistes/equip/club, infractor/a. Aquest comitè dictaminarà la sanció pertinent.
Veure Reglament Disciplinari - FCG - www.gimcat.com Documentació FCG.

4.10. Errates i canvis: S'haurà de comunicar per escrit a Administració d'aquesta FCG els errors detectats (noms, classificacions, etc.) els canvis d'adreça i de titular de les Entitats afiliades.

4.11. Vestimenta dels esportistes

Per ser a pista, s'haurà de dur roba esportiva i que la línia dels esportista sigui reconeguda. La indumentària, en cap cas, pot impedir la execució dels moviments. Els objectes i accessoris penjant no estan permesos.

La roba no pot mostrar cap text, símbol o dibuixos que comporten conductes racistes, intolerant o qualsevol tema ofensiu.

TÍTOL SEGON: DISPOSICIONS TÈCNIQUES

4 CATEGORIES – MODALITATS I EDATS

4.1 MODALITATS

El codi de puntuació de la FIG detalla dues modalitats de competició:

FREESTYLE: els participants realitzaran els seus moviments i trucs en el recorregut del circuit establert per la competició, el recorregut tindrà una durada màxima de 70" i serà puntuat per els jutges segons el Codi FIG aplicat en aquesta normativa.

SPEED: els participants realitzaran un recorregut que serà cronometrat en el circuit preestablert, arribant del punt A al punt B en el menor temps possible.

A més la FCG inclourà una altre modalitat a la vessant competitiva:

SKILLS: els participants realitzaran una sèrie de reptes amb un límit de temps i un màxim i un mínim d'intents per atleta. El que aconsegueix completar els reptes proposats en la menor quantitat d'intents, es proclama guanyador. (en cas d'empat es proposaran dos reptes extres per desempatar)

4.2 CATEGORIES – NIVELLS

BABY PARKOUR – de 6 a 8 anys (2017 – 2018 – 2019)

PARKOUR KIDS – de 9 a 10 anys (2015 – 2016)

INFANTIL – de 11 a 13 anys (2012 – 2013 – 2014)

SUB 17 – de 14 a 16 anys (2009 – 2010 – 2011)

ABSOLUT – 17 anys endavant (2008 en endavant)

4.3 EXIGÈNCIES TÈCNIQUES

BABY PARKOUR I PARKOUR KIDS

En aquestes categories es participarà en un circuit amb obstacles tous, sota la supervisió de professionals de parkour i el comitè tècnic. Aquestes categories seran en format exhibició i sense valoració dels jutges/ses.

INFANTIL SUB 17 I ABSOLUT

En aquestes categories es realitzarà el recorregut amb una sèrie de mòduls i barres, sota la supervisió de professionals de parkour i comitè tècnic.

CIRCUIT

Un únic circuit per totes tres modalitats i totes les categories menys baby parkour i parkour kids, ja que el seu circuit es realitzarà amb mòduls tous.