



CAMPEONATO DE ESPAÑA

PARKOUR

ARENA
NAVARRA-NAFARROA

21-22 OCTUBRE 2023
PAMPLONA

rfeg real federación española
de gimnasia



FEDERACIÓN NAVARRA
DE GIMNASIA
NAFARROAKO
GIMNASTIKA FEDERAZIOA

PATROCINADOR PRINCIPAL

PATROCINAN



COLABORA



NAVARRA ARENA / NAFARROA ARENA PLAZA AIZAGERRIA, 1 31006 PAMPLONA (NAVARRA)



ADQUIRIR ENTRADAS

Desde la Real Federación Española de Gimnasia, nos complace presentar el Campeonato de España de Parkour 2023, que tendrá lugar del 21 al 22 de octubre en la Navarra Arena, en la ciudad de Pamplona.

Con una inscripción abierta, este es el evento en el que se descubren a los mejores deportistas de Parkour en el país y las futuras estrellas del deporte.

Los resultados obtenidos en las finales de este campeonato ayudarán a determinar la participación en las competiciones internacionales de 2024.

RFEG

Real Federación Española de Gimnasia (RFEG)
Calle Ferraz, 16 7D, 28008 Madrid
Persona de Contacto: Simon Richman
Teléfono: +34 622 207 058 / +34 915 401 078

Correo electrónico: parkour@rfegimnasia.es / rfeg@rfegimnasia.es
Página web: rfegimnasia.es

Director Técnico – Simon Richman

Supervisión de la Competición – Carlo Peraza y Francisco De La Riva

Voluntarios y Protocolos – Alejandro Muñiz

Comunicación RFEG – Masú Gómez y Vanesa Martínez

COMITÉ ORGANIZADOR

NICDO – Navarra Arena.
Plaza Aizagerría nº1, 31006
Pamplona, Navarra (ESPAÑA)
948 066 200

ARENA
NAVARRA-NAFARROA

UBICACIÓN



Cómo llegar a Navarra Arena

Se ubica en la **Plaza Aizagerria nº1**, en un solar de 20.000 m² contiguo al estadio de fútbol El Sadar (C.A. Osasuna).

Autobús urbano comarcal: líneas 1, 6, 9, 11 y 16. Más información: www.infotuc.es

- Taxi: 948 23 23 00 / 948 35 13 35. Más información: www.taxipamplona.com. Al aeropuerto en taxi por 0,70€
- Autobús: www.estaciondeautobusesdepamplona.com
- Tren: www.renfe.com
- Avión: www.aena.es/es/aeropuerto-pamplona

CATEGORIAS

- **Parkour Kids (9-11)**
- **Infantil masculino (11-13 años)**
- **Infantil femenino (11-13 años)**
- **Sub 17 masculino (14-16 años)**
- **Sub 17 femenino (14-16 años)**
- **Absoluto femenino (17 años en adelante)**
- **Absoluto masculino (17 años en adelante)**
- **All Around femenino Divina Seguros – Absoluto**
- **All Around masculino Divina Seguros – Absoluto**

PARTICIPACIÓN

- Abierta sin necesidad de poseer licencia.
- Cada deportista podrá optar por participar individualmente en cada modalidad o en ambas (Speed y Freestyle) según la aceptación de su inscripción en la modalidad de Freestyle, mediante video.
- Habrá una fase de clasificación y finales de cada modalidad (con la excepción de Parkour Kids) para tanto hombres como mujeres. En cada modalidad clasificarán para la final un total de 16 deportistas (8 hombres y 8 mujeres).
- Los deportistas de 11 años podrán optar por la categoría de Parkour Kids o Infantil según su nivel deportivo. Los que opten por la categoría Infantil deberán enviar un video a la RFEG para su aprobación en dicha categoría.
- Los deportistas de 16 y 17 años podrán optar por la categoría de Sub 17 o Absoluto según su nivel deportivo.
- En caso de no llegar a un mínimo de 5 participantes en una categoría, se juntará dos categorías masculinas o femeninas;

Ejemplo – Infantil y Sub 17 Femenino (11-16 años)

- En caso de no existir suficientes participantes dentro de una categoría, se reserva el derecho de anular la competición de dicha categoría y se comunicará esta información a los participantes inscritos.

CIRCUITOS

Circuito A (Kids): El circuito para los más jóvenes consistirá en unos módulos blandos en la zona de competición. Los módulos permitirán que los Parkour Kids puedan trepar, saltar y jugar con seguridad y divertirse a la vez. Los recorridos serán cronometrados.

Circuito B (Infantil, Sub-17 y Absoluto): Un circuito compuesto por módulos de madera y barras de acero. Todos los deportistas participarán bajo supervisión profesional en todo momento, asegurando la seguridad de cada uno.

Los deportistas de las categorías Sub 17 y Absoluto que participen en Speed deben realizar el recorrido de ida y vuelta.

Todos los deportistas participarán bajo supervisión profesional en todo momento, asegurando la seguridad de cada uno.

INSCRIPCIÓN

Podrán participar clubes, grupos e individuales.

Las inscripciones incluyen seguro deportivo y acceso al masterclass, que impartirá un deportista referente del mundo de Parkour.

Cada club podrá inscribir un máximo de 3 entrenadores o técnicos, sin coste de inscripción. Los técnicos deben inscribirse por correo electrónico a Parkour@rfegimnasia.es, adjuntando DNI, nombre completo, nombre del club y los nombres de los deportistas que representa.

Precio de inscripción general

25 euros por deportista

Precio de inscripción Parkour Kids

Gratuita

Las inscripciones se realizarán desde **el 14 de septiembre hasta el 10 de octubre 2023** a través de la plataforma oficial de la RFEG, que se encontrará aquí:

INSCRIPCIÓN

El plazo de inscripción finalizará **10** días antes de la celebración del evento. El sorteo de participantes se realizará una semana después de la finalización de la inscripción.

Se hará público las inscripciones **7** días antes de la celebración del evento.

No se aceptarán inscripciones posteriores al sorteo.

HORARIO

CAMPEONATO DE ESPAÑA 2023 PAMPLONA	
VIERNES 20	
ENTRENO SPEED ABSOLUTO GRUPO 1	9:00-10:00
ENTRENO SPEED ABSOLUTO GRUPO 2	10:00-11:00
ENTRENO SPEED SUB 17 GRUPO 1	11:00-11:45
ENTRENO SPEED SUB 17 GRUPO 2	11:45-12:30
ENTRENO FREESTYLE ABSOLUTO GRUPO 1	12:30-13:15
DESCANSO	
ENTRENO FREESTYLE SUB 17 GRUPO 1	15:00-15:45
ENTRENO FREESTYLE SUB 17 GRUPO 2	15:45-16:30
ENTRENO SPEED INFANTIL GRUPO 1	16:30-17:15
ENTRENO SPEED INFANTIL GRUPO 2	17:15-18:00
ENTRENO FREESTYLE INFANTIL GRUPO 1	18:00-18:30
ENTRENO FREESTYLE INFANTIL GRUPO 2	18:30-19:00
ENTRENO FREESTYLE ABSOLUTO GRUPO 2	19:00-20:00
MASTERCLASS DIVINA SEGUROS CON XAVIA	20:00-21:30

SÁBADO 21	
CLASIFICACIÓN SPEED INFANTIL FEM	9:00-9:20
CLASIFICACIÓN SPEED INFANTIL MASC GRUPO 1	9:20-9:50
CLASIFICACIÓN SPEED INFANTIL MASC GRUPO 2	9:50-10:20
CLASIFICACIÓN SPEED SUB 17 FEM	10:20-10:40
CLASIFICACIÓN SPEED SUB 17 MASC 1	10:40-11:20
CLASIFICACIÓN SPEED SUB 17 MASC 2	11:20-12:00
CLASIFICACIÓN SPEED ABSOLUTO FEM	12:00-12:15
CLASIFICACIÓN SPEED ABSOLUTO MASC GRUPO 1	12:15-12:50
CLASIFICACIÓN SPEED ABSOLUTO MASC GRUPO 2	12:50-13:25
ATRAPADANCE	13:30-14:00
PARKOUR KIDS	14:00-14:45
DESCANSO	
CLASIFICACIÓN FREESTYLE INFANTIL MASC GRUPO 1	16:00-16:30
CLASIFICACIÓN FREESTYLE INFANTIL MASC GRUPO 2	16:30-17:00
CLASIFICACIÓN FREESTYLE SUB 17 FEM	17:00-17:20
CLASIFICACIÓN FREESTYLE SUB 17 GRUPO 1	17:20-17:55
CLASIFICACIÓN FREESTYLE SUB 17 GRUPO 2	17:55-18:30
ATRAPADANCE	18:30-19:00
CLASIFICACIÓN FREESTYLE ABSOLUTO FEM	19:00-19:20
CLASIFICACIÓN FREESTYLE ABSOLUTO GRUPO 1	19:20-20:20
CLASIFICACIÓN FREESTYLE ABSOLUTO GRUPO 2	20:20-21:10

DOMINGO 22	
ATRAPADANCE	10:00-10:30
FINALES FREESTYLE INFANTIL	10:30-11:45
FINALES FREESTYLE SUB 17	11:45-12:30
FINALES FREESTYLE ABSOLUTO	12:30-13:15
ATRAPADANCE	13:15-13:45
FINALES SPEED INFANTIL	13:45-14:15
FINALES SPEED SUB 17	14:15-14:45
FINALES SPEED ABSOLUTO	14:45-15:15
PREMIOS	15:20

La prueba de circuito se realizará durante los horarios de entrenamiento del viernes 20 según el horario establecido. El horario podría sufrir modificaciones según el número de participación. Los chicos y las chicas entrenarán en el mismo horario.

Los participantes en la modalidad de Parkour Kids podrán acceder a las instalaciones el sábado 21 por la mañana, para su calentamiento de 12:00 a 12:45.

PREMIOS

Parkour Kids

- 1º medalla
- 2º medalla
- 3º medalla

Infantil:

- 1º medalla
- 2º medalla
- 3º medalla

Sub-17:

- 1º medalla
- 2º medalla
- 3º medalla

Absoluto:

- 1º 500 euros y medalla
- 2º 300 euros y medalla
- 3º 200 euros y medalla

All Around Divina Seguros:

El mejor chico y la mejor chica que participan en las dos modalidades de Speed y Freestyle, recibirán una beca de Divina Seguros valorado en 250 euros.

FORMATO DE COMPETICIÓN

Speed

- **Clasificaciones**

El orden de salida de la primera carrera de clasificación se determinará con un sorteo. El ranking será establecido una vez completada la primera carrera.

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 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 8 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 salida Final
1º	8º
2º	7º
3º	6º
4º	5º
5º	4º
6º	3º
7º	2º
8º	1º

- **Sistema de salida**

Paso 1: Según el orden establecido de salida, los deportistas deben estar preparados para la llamada de 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 puntos 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 para el deportista que, antes de recibir la señal de salida, pase por delante de la línea de salida.

Por el incumplimiento de cualquier CP antes de pasar la línea de meta resultará en la descalificación de la carrera de este deportista por el Jurado Superior.

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, y se aplicará el criterio definido en el punto 2.4.

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 ocho 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 salida Final
1º	8º
2º	7º
3º	6º
4º	5º
5º	4º
6º	3º
7º	2º
8º	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 recorrido en un punto de su elección dentro del circuito de competición.

Los jueces no puntuarán aquellos elementos que se realicen a partir de los 70 segundos.

El jurado estará compuesto por cuatro jueces que puntuarán el recorrido de cada deportista en 2 criterios en escala de 1 a 15 puntos por criterio y con valoraciones de medios puntos.

Se divide cada criterio en 3 partes:

Primer Criterio: E (Ejecución)

- Seguridad

Seguridad - máximo 3 puntos

Se resta 1 punto por errores graves y medio punto por errores menos importantes. Estar demasiado cerca a los obstáculos o una mala recepción podrán ser motivos, dado que se desea una recepción limpia con pies, aunque se permitirá el apoyo con las manos desde alturas importantes.

Presentación - máximo 2 puntos

Se premian puntos por elementos específicamente bien realizados como grabs, stalls u otros movimientos únicos.

- Flow

Flow – máximo 3 puntos

Se resta un punto por pararse y medio punto por pasos de indecisión.

Conexión – máximo 2 puntos

Se premian puntos o medio puntos por la mayor cantidad de elementos realizados seguidos sin romper la conexión. Solo se puntúa la parte del recorrido con la cantidad más alta de elementos seguidos. No son puntos acumulables. Ver lista de referencia.

- Circuito

Partes – máximo 3 puntos

Un punto por cada zona del circuito sobre el que se realiza un movimiento (no cuenta el suelo).

Types – máximo 2 puntos

Medio punto por realizar un movimiento en barra, pared, borde y suelo.

Segundo Criterio: D (Dificultad)

- Trick

Mejor trick según lista de referencia - máximo 5 puntos

Se valora únicamente el truco con mayor dificultad según la lista de referencia.

Conexión upgrade

En caso de realizar dos trucos seguidos y sin pasos, se premian la suma de su dificultad, siempre que no supere la máxima puntuación de 5 puntos en este criterio.

- Recorrido

Colocación – máximo 3 puntos

Un punto por realizar un movimiento al principio, en medio y al final del recorrido

Tiempo – máximo 2 puntos

Según lista de referencia

- Variedad

Variedad – máximo 3 puntos

Se premia medio punto (solo una vez) por realizar un movimiento de las categorías; Parkour Classic, mortal con rotación hacia delante, mortal hacia atrás, mortal lateral, twist (mortal 360) y spin (rotación del cuerpo en un punto fijo).

Técnica – máximo 2 puntos

Un punto o medio punto por la calidad de técnica de elementos claves como subidas y giros.

Listas de referencia (actualizadas en junio 2023):

Conexiones

Puntos	Número de elementos conectados
0	0-4
0.5	5-8
1	9-12
1.5	13-16
2	17-20

Tiempo

Puntos	Tiempo en segundos
0	0-22
0.5	23-34
1	35-46
1.5	47-58
2	59-70

Mujeres

Puntos	Elementos	Ejemplos
0	Running	
0.5	PK classic, voltereta, paloma	Tic tac, turn vault
1	Flip básico, baby giant	Webster
1.5	180, gaet flip, pistol-set backflip, ping back	Regrasp 90
2	360, cast backflip, giant, inverso flip	Regrasp 0, backflip 360, cork
2.5	540	Aerial 540
3	720	Doble cork
3.5	900	
4	1.5 flips, doble swing gainer	Cast gainer
4.5	Doble flips, 1080	
5	Obtenible vía conexión upgrade	

Hombres

Puntos	Elementos	Ejemplos
0	Running, PK classic, voltereta, flip básico, baby giant	Webster, turn vault
0.5	180, gaet flip, pistol-set backflip, ping back	Regrasp 90
1	360, cast backflip, giant, inverso flip	Regrasp 0, backflip 360, cork
1.5	540, counterswings	Toe-shoe front, aerial 540
2	720, gaet pimpflip 360, gainer 360	Kong gainer, doble cork
2.5	900	Cast backflip 360
3	1.5 flips, doble swing gainer	Cast gainer
3.5	1080, doble flips	
4	1260, doble swing gainer 360	
4.5	1440, doble flips 360, doble swing gainer 720	
5	Obtenible vía conexión upgrade	

Solo se puntúa el mejor truco realizado o los dos mejores trucos realizados con conexión.

No se puntúa un elemento fallado.

- **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

CALENTAMIENTO

Se permitirá la realización de calentamiento en la zona de competición de todos los participantes según el horario establecido.

Se realizará el calentamiento bajo supervisión profesional.

ZONA DE COMPETICIÓN

Se permitirá que esté presente un entrenador por cada club en la zona de competición durante el calentamiento.

- **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.

En cuanto a la publicidad, el marketing y logotipos de fábricas, deberá ser aprobado por el departamento de marketing de la RFEG.

Sorteo

Se realizará el sorteo para determinar el orden de salida una vez la cerrado el plazo de inscripciones.

Alojamiento

Disponemos de ofertas de alojamiento que se encuentran en los enlaces a continuación:

HOTELES

Seguro Médico

Incluido en la inscripción y válido durante las horas del calentamiento y esta competición.

Servicios Médicos

Se dispondrá de servicios médicos y ambulancia durante los días de competición.

Acreditaciones

Se recogerá cada acreditación de la oficina indicada dentro de la entrada a la Arena, aportando DNI, NIE o pasaporte.

Reglamentos y Normas

Parkour Kids – Carreras cronometradas
Infantil – Código FIG
Sub-17 – Código FIG
Absoluto – Código FIG

Para resolver cualquier duda o pregunta, se puede escribir a parkour@rfegimnasia.es.