



PARKOUR

Règlement universitaire

Dispositions particulières

Saison 2021-2022

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)

Date du challenge

Challenge	Dates (Lieu)	Envoi des résultats	Envoi des candidatures d'arbitres
Parkour	12 Mai 2022 (Rouen)	Pas de qualification (sur inscription)	Pas de juge sollicité

CHALLENGE PARKOUR

1 – DATE ET LIEU DU CHALLENGE

Jeudi 12 Mai 2022
Rouen

2 – DATE LIMITE DES ENGAGEMENTS

28 Avril 2022

3 – JUGEMENT

Pour les étudiants qui le souhaitent, le jugement sera assuré pour un collectif d'expert locaux.

4 – OBJECTIF

Promouvoir l'activité Parkour auprès des étudiants sur l'ensemble des universités en prévision d'une éventuelle intégration en tant que nouvelle discipline sportive au sein de la FFSU.

5 – DEFINITION DU PARKOUR

Le parkour est une activité physique qui consiste à se déplacer dans un environnement donné, naturels et/ou artificiels 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.

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

6 – SECURITE :

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.

7 - 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.

8 – ENVIRONNEMENT MATERIEL

Le challenge se déroulera en intérieur (salle du Kindarena)

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.

9 – FORMAT DU CHALLENGE

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 du challenge.

Chaque sportif pourra être chronométré officiellement (1 ou 2 passages en fonction de nombre de participant)

PKF :

Les traceurs inscrits sur cette partie du challenge disposeront également d'un temps d'échauffement général dans une salle séparée, puis d'un temps d'échauffement sur le set-up du challenge.

Chaque sportif pourra présenter son run à tour de rôle. S'il le souhaite, il pourra être évalué pour situer son niveau de réalisation.

Les critères d'évaluation sont indiqués ci-après.

Grille d'évaluation en PKS

1. Difficulté

Difficulté	
Tricks	
Table of tricks (3 points) : 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.

Grille de difficulté / Tricks		
0	Running	Running
0.5	Parkour classics, handsprings* Basic flips, baby giants	Tic tac, turn vault, Webster frontflip
1	180, gaet flip, pistol-set backflip, ping back	Regrasp-90
1,5	360, cast backflips, giant, inward flips	Regrasp-0, backflip 360, cork
2	540	Aerial 540
2,5	720	Double cork
3	900	
Run (5 points)		
Placement (3 points) : <ul style="list-style-type: none"> • Début • Milieu • Fin 	Il est attendu de réaliser au moins 3 acrobaties difficiles. 1 point est attribué à chaque fois qu'un élément de 1,5 point minimum est réalisé dans les cas suivants : <ul style="list-style-type: none"> • Un élément au début (dans les 15 premières secondes) 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Au milieu (entre 30 et 45 secondes en général) • À la fin (dernier mouvement)
<p><u>Time (2 points) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 à 22 = 0 • 23 à 34 = 0.5 • 35 à 46 = 1 • 47 à 58 = 1.5 • 59 à 70 = 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 (aérienne) • Rotation arrière (aérienne) • Rotation latérale (aérienne) • Vrille (combinée à une autre rotation) • 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><u>Technique (2 points)</u></p>	<p>Cette catégorie valorise le respect et l'efficacité biomécanique des techniques présentées</p>

2. Exécution

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

Fluidité (5 points)	
Fluidité (3 points)	Pénalisation de 0,5 à chaque pas d'hésitation Pénalisation de 1 point à chaque arrêt dans le run
<u>Connexion (2 points) :</u> <ul style="list-style-type: none"> 0 à 4 = 0 5 à 8 = 0.5 9 à 12 = 1 13 à 16 = 1.5 17 à 20 = 2 	La série la plus longue du run est valorisée en fonction du nombre de techniques qu'elle contient Les techniques doivent être réalisées en succession directe, c'est-à-dire sans pas ou appui intermédiaire.

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

10 - ENGAGEMENTS

Tableau prévisionnel :

Challenge	Nombre maximum de participants	Nombre estimé par AS
Speed (PKS)	60 passages	2 à 3 étudiants
Freestyle (PKF)	30 passages	1 à 2 étudiants

S'il y a trop de volontaires, nous demanderons aux AS très représentées de diminuer leur nombre de participants ; en cas de places disponibles, nous informerons les AS de possibilités d'inscriptions supplémentaires.

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

