



Ministerio de  
Turismo y Deportes  
Argentina

Secretaría de  
Deportes

# PARKOUR

---

## REGLAMENTO 2023



## Parkour

---

1. Participantes
  - 1.1. Se participará en la categoría Sub 18 (deportistas nacidos en 2005, 2006, 2007).
  - 1.2. Cada equipo estará integrado por un (1) deportista (traceur) masculino, una (1) deportista (traceuse) femenina, un/a (1) Entrenador/a y un/a (1) delegado/a (preferentemente, uno/a de cada género), los cuales deberán estar asentados en la Lista de Buena Fe de acuerdo a lo dispuesto en el Manual de Competencia.
  - 1.3. La modalidad de participación será Comunitaria y la característica Libre.
  
2. Reglamentación
  - 2.1. Se competirá en dos modalidades: VELOCIDAD y HABILIDADES.
  - 2.2. Se premiará en individual masculino e individual femenino en la suma de puntos de ambas modalidades (“all around”)
  
3. Competencia
  - 3.1. Las etapas de competencia consisten en Clasificaciones y Finales.
  - 3.2. En “Habilidades” (skills) Los/as primeros/as 8 atletas que completen los desafíos con la menor cantidad de intentos y en el menor tiempo posible, estarán clasificados/as para la final, tanto así para “Velocidad” (speedrun), según las siguientes cláusulas:
  - 3.3. El orden inicial para la primera carrera de clasificación será determinado por sorteo, en presencia de los atletas. Al finalizar la primera carrera será establecido un ranking. Los/as atletas podrán decidir tener una segunda carrera (speedrun) solamente en la etapa de clasificación, debiendo avisar a los jueces inmediatamente finalizada su carrera de clasificación, hasta los 30 segundos posteriores, pasado ese tiempo de terminada la carrera, perderá dicho beneficio. El orden inicial de esta segunda carrera (opcional) será determinado por lista. Para los/as atletas que hayan elegido tener una segunda carrera, sólo contará el resultado de la segunda pasada. El ranking final de clasificación será establecido al final de las segundas carreras.
  - 3.4. En cuanto hayan sido definidas las etapas finales, promediadas entre velocidad y habilidades, y establecido el ranking de los/as 8 traceurs/ses que pasan a la final; quienes no hayan clasificado entre los/as primeros 8, podrán hacer un repechaje en cada formato de competencia para definir todas las posiciones restantes (9no a 24to). De este modo, seguirán compitiendo hasta completar la clasificación final.
  - 3.5. Si se presentaran empates, que no pueden ser dirimidos según los lineamientos del presente reglamento, se recurrirá a un desafío (a establecer por los jueces), de habilidades o velocidad, y se



### 3.7. PRUEBA DE VELOCIDAD:

- 3.7.1. Consiste en una carrera cronometrada donde el objetivo es ir de un punto "A" a un punto "B" con eficiencia, en el menor tiempo posible y cumpliendo con todos los puntos de control.
- 3.7.2. Distancia de la pista: 20m (doble sentido, ida y regreso) Con al menos 6 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: Saltos, balanceos, muros, recepciones y caídas máximas de 2m. de altura)
- 3.7.3. Composición de la pista: la pista permitirá un ritmo de velocidad constante y fluido para el atleta. Puede tener forma lineal, forma de L, forma de S, forma de W, etc, según lo determine la Organización.
- 3.7.4. Instancia clasificatoria preliminar: se tomará el mejor tiempo de cada carrera para determinar la tabla de puntuación. En caso de empate en tiempo, los participantes sumarán el puntaje del puesto obtenido, y el participante que los precede obtendrá dos puntos menos. Ejemplo: empate en 1er puesto, 30 puntos a cada competidor/a, el/la siguiente participante, obtendrá 28 puntos, considerándose 3er puesto.
- 3.7.5. La utilización de superficies blandas para los descensos (colchones de entre 5cm y 30cm) serán de uso opcional, excepto por aquellas que la Organización de los Juegos considere necesario establecer para una mejor seguridad.
- 3.7.6. Comienzo y fin de la corrida
  - 3.7.6.1. La zona de inicio y llegada de la pista debe estar marcada por una cinta de color contrastante en el suelo de al menos 10cms de ancho y con un área libre de obstáculos, paredes o árboles mínimo de 2 (dos) metros cuadrados para garantizar la seguridad del atleta.
  - 3.7.6.2. Los/as atletas deberán estar listos para ser llamados por los jueces y presentarse en la línea de salida, de acuerdo con la lista de inicio. Cuando el juez de largada solicite al atleta que se presente en la línea de salida, deberá hacerlo sin demora. En caso de no presentarse en la línea de salida después de 30 (treinta) segundos (controlado por el juez del ST) de haber sido llamado, se descalificará de esa carrera.
  - 3.7.6.3. Una vez que el/la atleta se presente, el juez de línea de salida (ST) preguntará si el/la atleta se encuentra listo/a para iniciar. Al dar la conformidad, comenzará una cuenta regresiva señalada verbalmente por el juez con una bocina y/o por un reloj de cuenta regresiva adyacente a la línea de salida. A la orden del juez el/la atleta comenzará su

carrera, contando su tiempo cuando cruza la línea de salida. Si el/la atleta inicia antes o durante la cuenta regresiva, se descalificará esa carrera. El/la participante tendrá inmediatamente una segunda y última oportunidad de largada. Si la primera partida fuera válida, se contará el tiempo de esa pasada, sin excepción (no hay segunda oportunidad).

3.7.6.4. Al finalizar la carrera, se publicará inmediatamente el tiempo alcanzado por el/la deportista en la pizarra o pantalla de la Organización.

### 3.7.7. Puntos de Control

3.7.7.1. Pueden existir puntos de verificación dentro de la pista, que serán zonas, espacios o elementos a marcar por el/la atleta para dar como válida su carrera. Estos puntos estarán claramente visibles y señalados. La falta de acceso o toque en estos determinados ELEMENTOS pueden ser penalizadas con segundos adicionales o descalificación de la carrera.

3.7.7.2. Inmediatamente después de que el/la atleta haya cruzado la línea de meta, los jueces de los puntos de control (CP) enviarán una señal al presidente del panel de jueces, en caso de que el atleta no haya pasado un punto de control correctamente.

3.7.7.3. El circuito estará delimitado por líneas laterales, de partida y de salida, líneas dentro de las cuales el/la traceur/se no pueda salir.

3.7.7.4. En caso de salida, el juez de línea levantará su bandera produciendo la descalificación de esa prueba.

3.7.7.5. En caso de ser la 1er descalificación, por salida de línea, una vez finalizada la ronda de participantes podrá pedir un segundo intento. Sólo podrá contar con esa oportunidad de intento si no sufrió una descalificación anterior (no hay posibilidad de tercer intento).

### 3.7.8. Sincronización

3.7.8.1. El tiempo se medirá con un sistema de cronometraje medido en 1/1000 de segundo. El tiempo que se muestre se “redondeará” a 1/100 de segundo, por ejemplo; tiempo medido: 20,349, tiempo mostrado: 20,35.

3.7.8.2. Para la clasificación final de tiempo, en caso de ser manual, se tomará el promedio de ambos Jueces de Tiempo JT1 y JT2. En caso de haber fallado alguno de los cronómetros de jueces de tiempo, se tomará el tiempo respaldo del juez de salida (ST).

3.7.8.3. **JUECES: 1 Juez de largada (ST), 1 Juez de Puntos de Control y línea, y 2 Jueces de Tiempo.**

## 3.8. Cómputos finales

3.8.1. Una vez finalizadas ambas competencias se sumarán los resultados de ambas modalidades para definir las posiciones finales de todos los competidores.

3.8.1.1. En caso de empate se revisarán el formato de habilidades de los participantes, quien haya sorteado los desafíos en la menor cantidad de intentos será el/la ganador/a.

3.8.1.2. En caso de persistir el empate se tomará en cuenta el mayor puntaje en habilidades.



Ministerio de  
Turismo y Deportes  
**Argentina**

Secretaría de  
Deportes

**ATERORIZAJES**

Despegue hacia adelante sin giros en la primera fase de la habilidad  
(se permite la utilización de colchonetas)

<p><b>CAER Y ROLAR HACIA ADELANTE</b> (desde 1m20 alto)</p>	
<p><b>PRECISION A LA CORRIDA</b> (aterrizaje a dos pies, 2m de largo, desde el obstáculo o caja devault, 20cm a 50cm alto)</p>	
<p><b>STRIDES+ PRECISION</b> (1m stride, 2mlargo, viga pequeña o 20cm alto)</p>	
<p><b>PRECISION DE ENGANCHE</b> (desde Obstáculo pequeño a viga/obstáculo), min. 30cm alto, 2mlargo)</p>	
<p><b>PRECISION DE BOTE</b> (2m largo, max 1m caída, min 50cm alto)</p>	
<p><b>STRIDES+ PRECISION 180° + RETORNO</b> (1m strides+ply o 2m+ obstáculo/viga pequeña)</p>	
<p><b>POSICIÓN DE COLGADO+</b> Salto de brazo 180° +PRECISION (2m largo, altura del Obstáculo 20cm/viga pequeña)</p>	
<p><b>PRECISION A LA CORRIDA A BARRA</b> (2mlargo, desde obstáculo/cajade vaultabarra, min. 1malto)</p>	
<p><b>STRIDE 360 +PRECISION</b> (mínimo 1m largo)</p>	
<p><b>FLIP+PRECISION</b> (front, backside flipa viga pequeña pequeña/obstáculo)</p>	

**ELEMENTOS DE PARED**

<p>1 TIC TAC PRECISION (caja de vault de 20cm alto, 1m distancia des de la pared)</p>	
<p>2 WALL RUN (not climb-up)</p>	
<p>3 TIC TAC (de frente) 180° +PRECISION (min. 10cm alto)</p>	
<p>4 SALTO DE BRAZO 2m largo (Desde obstáculo / caja devault 10cm)</p>	
<p>5 WALL SPIN</p>	
<p>6 360 WALL RUN +SALTO DE BRAZO 180° + PRECISION</p>	
<p>7 WALL FLIP</p>	
<p>8 PALM FLIP</p>	

9	POSICION COLGADO + CAST AWAY	
10	DESCUELGUE INVERTIDO (side, front, back, A-twist...)	

<p style="text-align: center;"><b>TECNICAS DE SALTO</b></p> <p style="text-align: center;">El tamaño de los obstáculos son: altura Min.60cm- Max110cm, longitud: min.70cm-max.200cm, ancho Min.20cm- Max.60cm</p> <p style="text-align: center;"><i>Vault: es cualquier tipo de movimiento que consiste en superar un obstáculo saltando, trepando o atravesando un obstáculo mientras usa sus pies, manos o no lo toca en absoluto</i></p>		
1	STEP ON +SPEED +LAZY	
2	CAT PASS INVERTIDO + CAT PASS+KASH	
3	DIVE CAT PASS+ DIVE STEP ON +REVERSO	
4	CAT PASS+ PRECISION (misma altura, 1m de largo)	
5	DOBLE CAT PASS (dos obstáculos separados por 1m, misma altura)	

6	<p>CAT PASS+PRECISION + FRONT FLIP (misma altura, 1m de largo)</p>	
7	<p>CAT PASS + PRECISION (plyo)+ PRECISION (vault en barra de 1m alto, 2m largo entre los obstáculos)</p>	
8	<p>DOBLE CAT PASS (dos obstáculos separados por 2m, misma altura)</p>	
9	<p>VAULT-TWIST (medio Giro)</p>	
10	<p>MOVIMIENTO SECRETO O PIMP FLIP</p>	



Ministerio de  
Turismo y Deportes  
**Argentina**

Secretaría de  
Deportes