



# Programme PARKOUR

Version 4 – 30 janvier 2025

Saison 2024-2025

## **AVANT-PROPOS**

Le présent document est complémentaire aux Procédures et règlements (PR) et au Règlement de sécurité émis par Gymnastique Québec (GYMQC).

Les divers points présentés dans le document ont pour objectif d'assurer une concordance de l'enseignement et de l'exécution des programmes de Parkour entre les différents clubs de la province de Québec affiliés à la Fédération.

La discipline Parkour permet d'explorer différemment les sports acrobatiques par sa structure d'enseignement. C'est en fait un retour à la source du sport gymnique en permettant aux athlètes de tous âges d'explorer une série de mouvements dans un environnement sécuritaire de type « circuit » où la créativité et l'originalité sont mises de l'avant.

**FAIRE VIVRE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE SPORTIVE ET HUMAINE À TOUS LES PARTICIPANTS PAR LES ACTIVITÉS ACROBATIQUES.**

## TABLE DES MATIÈRES

<b>1. Présentation du programme Parkour .....</b>	<b>4</b>
1.1 Introduction .....	5
1.2 Définition.....	5
1.3 Orientation du programme.....	5
1.3.1 Cheminement.....	6
1.3.2 Orientation du freestyle progressif.....	6
1.4 Catégories d'âge.....	7
1.5 Types d'épreuves .....	7
1.5.1 Programme compétitif de parkour progressif (PKFP).....	7
1.5.2 Programme compétitif de speedrun (PKS).....	17
<b>2. Compétitions.....</b>	<b>18</b>
2.1 Déroulement de l'événement.....	19
2.1.1 Déroulement de l'épreuve de Speedrun (PKS) .....	19
2.1.2 Déroulement des épreuves de Freestyle (PKFP ET PKF) .....	19
2.2 Tenue vestimentaire .....	20
2.3 Jugement.....	20
2.3.1 Speedrun (PKS) :.....	20
2.3.2 Freestyle (PKFP ET PKF) :.....	21
2.4 Classements .....	23
2.5 Compétitions de sélection et finalité.....	23
2.6 Certification des entraîneurs .....	23

# 1. Présentation du programme Parkour

## 1.1 INTRODUCTION

Le présent guide a pour objectif de présenter le programme que GYMQC offre aux traceurs de la province et de permettre aux clubs de bonifier leur offre de service par l'intégration des programmes de Parkour (PK).

À noter que le contenu du volet récréatif est laissé à la discrétion des clubs, c'est-à-dire que le programme enseigné peut être développé à l'interne. GYMQC suggère l'utilisation des programmes tels que Carrasco et les programmes compétitifs présentés dans ce document. Ce sont des outils pouvant être utiles à l'élaboration d'un tel programme.

## 1.2 DÉFINITION

Agilité, explosivité, équilibre, virtuosité, originalité... La discipline de Parkour est basée sur la conscience corporelle des pratiquants et sur une attention très précise de l'environnement. La libre expression des athlètes, appelés traceurs, est mise de l'avant dans cette discipline où le style propre à chaque individu prend une toute nouvelle dimension.

À GYMQC, le Parkour est un sport de loisir et de compétition consistant à se rendre d'un point à un autre en franchissant (sans équipement auxiliaire) divers obstacles de la manière la plus rapide, la plus sûre et la plus efficace possible, au moyen de techniques et de mouvements agiles. Dans les événements de Parkour, des blocs, murs et barres sont utilisés pour refléter les différents obstacles des zones urbaines. Les traceurs doivent surmonter les obstacles par diverses techniques ou acrobaties.

La philosophie de ce sport est d'être constamment en mouvement sans ne jamais s'arrêter. Si les traceurs sont confrontés à un problème ou un obstacle, ils doivent être en mesure de créer une stratégie pour progresser, pour aller de l'avant. C'est une philosophie qui s'applique à la vie elle-même. Le Parkour véhicule des valeurs de respect, d'humilité, de rigueur, de discipline, mais surtout de courage et de satisfaction de l'effort.

Le modèle mis de l'avant par GYMQC s'inspire des pratiques dites « de rue » et des Coupes du monde Circuit de la Fédération internationale de gymnastique (FIG). Les programmes proposés dans le présent document seront encadrés et évolueront dans des environnements sécuritaires et contrôlés (structures gymniques et/ou artificielles conçues pour le PK seulement) tout en gardant une ouverture sur les pratiques actuelles des adeptes de circuit qui exercent ces disciplines pour le loisir et qui respectent les mêmes critères ci-haut mentionnés.

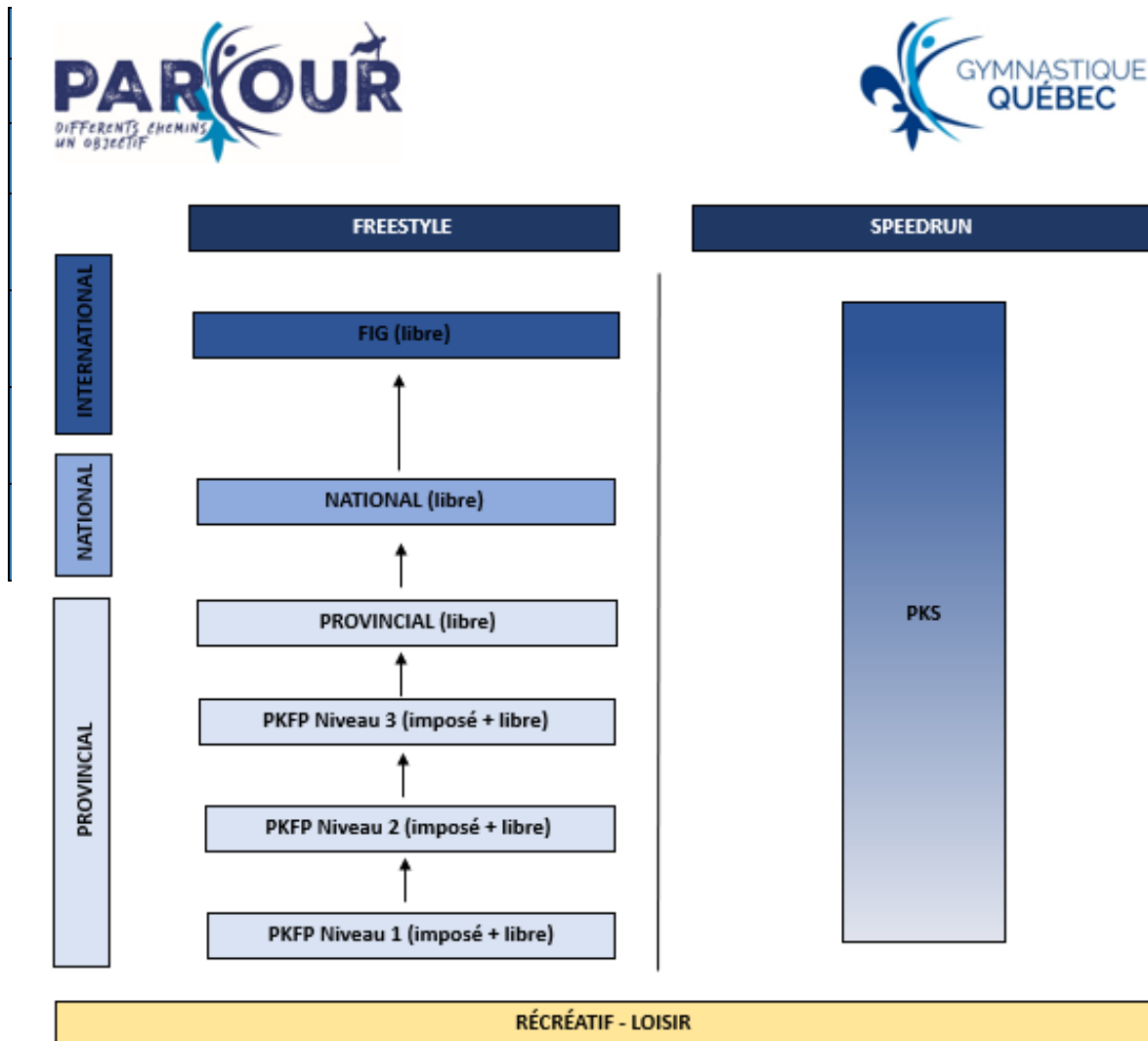
## 1.3 ORIENTATION DU PROGRAMME

Les programmes de Parkour s'adressent à tous. Par l'intégration de cette discipline dans notre famille de programmes, nous souhaitons conserver notre clientèle quittant les sports acrobatiques plus classiques (tels que la gymnastique artistique, les sports de trampoline, etc.), mais aussi attirer de nouveaux membres.

### 1.3.1 CHEMINEMENT

S'ils le désirent, les athlètes peuvent pratiquer le PKS et/ou le PKF(P). Le cheminement attendu de l'athlète se fait du bas vers le haut et ce, pour chaque épreuve.

### 1.3.2 ORIENTATION DU FREESTYLE PROGRESSIF



\*PKFP : le Freestyle progressif se veut un programme de Gymnastique Québec accompagnant le développement de l'athlète dans un cheminement évolutif vers le haut niveau.

## 1.4 CATÉGORIES D'ÂGE

Le volet compétitif est réservé aux 9 ans et plus.

Le programme sera divisé en quatre catégories d'âge :

9 à 10 ans	11 à 13 ans	14 à 16 ans	17 ans et plus
------------	-------------	-------------	----------------

Ces catégories d'âge pourraient être modifiées en fonction du nombre d'affiliations.

## 1.5 TYPES D'ÉPREUVES

Dans les événements de GYMQC, deux épreuves sont présentées :

ÉPREUVES	DESCRIPTIONS
<b>SPEED-RUN (PKS)</b>	Épreuve de course chronométrée où l'objectif est de traverser le circuit, du point A jusqu'au point B, avec efficacité. Tout cela doit être réalisé en utilisant des mouvements spécifiques au Parkour pour surmonter les obstacles le plus rapidement possible et en passant, lorsqu'exigé, par tous les espaces prédéterminés et identifiés à l'aide de fanions de couleur (Checkpoint).
<b>FREESTYLE (IMPOSÉ ET LIBRE)</b>	<p><u>IMPOSÉ</u> : Épreuve composée d'une série de mouvements où l'objectif est de parcourir le circuit avec fluidité et maîtrise dans un délai de temps donné et en respectant les exigences selon le niveau performé. Les mouvements spécifiques au Parkour sont utilisés pour surmonter des obstacles et des mouvements acrobatiques doivent être effectués sur certaines zones pour faire preuve de créativité.</p> <p><u>LIBRE</u> : Très semblable à l'épreuve de Freestyle progressif (PKFP), la version libre consiste à exécuter une série de mouvements au choix du traceur où l'objectif est de parcourir le circuit avec style, fluidité et maîtrise dans un délai de 45 secondes.</p>

### 1.5.1 PROGRAMME COMPÉTITIF DE PARKOUR PROGRESSIF (PKFP)

Les traceurs qui performant à l'épreuve de PKFP sont catégorisés selon cinq niveaux. Un contenu dit « imposé » doit être présenté par les concurrents des niveaux 1 à 3, c'est-à-dire que les mouvements présentés doivent être ceux qui constituent le contenu de chacun des trois premiers niveaux. Ces niveaux peuvent inclure jusqu'à 10 familles de mouvements et les traceurs doivent présenter un ou plusieurs mouvements pour chacune d'entre elles, dans un même circuit. De plus, les traceurs ont la possibilité de choisir quelques variantes progressives dans une même famille de mouvements pour obtenir des points supplémentaires. Dans un deuxième temps, ces mêmes athlètes auront à présenter une séquence libre où ils pourront déterminer quels éléments leurs permettront de bâtir la meilleure séquence possible.

Pour les niveaux Provincial et National, le contenu est libre. Les athlètes peuvent composer leur performance à l'aide d'éléments acrobatiques de leur choix en fonction de la réglementation FIG adaptée.

Quant à la catégorie FIG, il s'agit de la réglementation intégrale élaborée par la Fédération internationale de gymnastique. C'est pour cette raison qu'elle ne porte pas l'appellation de notre programme de Parkour progressif.

Le tableau suivant présente la division des paliers de compétition en fonction des âges et des niveaux. À noter que les paliers de compétition (provincial, national et FIG) sont à titre indicatif. Pour le moment, toutes les compétitions, peu importe le niveau, sont sanctionnées dans le circuit provincial.

PROGRAMME PARKOUR						
ÂGE	N1	N2	N3	PROVINCIAL	NATIONAL	FIG
17 ans et + 2008 et -	9 éléments requis	10 éléments requis	10 éléments requis	Éléments libres	Éléments libres	Éléments libres
14—16 ans 2009-2011						Non offert
11—13 ans 2012-2014						
9—10 ans 2015-2016					Non offert	

### 1.5.1.1 Niveau 1

#### Ronde 1 :

- Séquence comportant 9 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies;
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2.5 points);
- L'ordre est au choix du traceur;
- La durée maximale est de 45 secondes;
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision).

NIVEAU 1		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (1.0 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE UNIQUE	Roue latérale	Rondade
VRILLE/SPIN	360/Reverse vault	Palm spin
MURALE 1	Tic-tac/Wall run	Cat leap
MURALE 2	Wall up	Climb up (avec coudes et genoux)
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Safety vault/Speed vault	Lazy vault/Thief vault
BARRES	Lâché/Underbar	Dismount
PRÉCISION 1	Précision	Précision STICK
PRÉCISION 2	Saut de fond (running precision)	Running crane precision
RÉCEPTION	Roulade avant/côté ou arrière	Réception roulade au choix (hauteur tête)

#### Ronde 2 :

- Séquence libre composée d'éléments ayant une valeur de difficulté maximale de 1.7 points **excluant le Swing gainer** (voir Tableau des éléments du niveau Provincial);
- Les 3 éléments ayant la plus grande valeur seront comptabilisés pour établir la note de difficulté;
- L'ordre est au choix du traceur;
- La durée maximale est de 45 secondes;
- L'endroit/l'obstacle/le type de réception/etc. où les éléments seront performés peuvent permettre d'obtenir des points supplémentaires pour augmentation du niveau de difficulté des éléments;

\*Bonus de présentation : Un élément exécuté avec une réception de précision et/ou une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 2.0 sur sa valeur.

\*\*Un élément exécuté plus d'une fois verra sa valeur de difficulté diminuée de 0.5 point, **s'il est considéré comme étant identique (même position de corps).**

#### 1.5.1.1.1 Utilisation de tapis de sécurité

**L'utilisation de tapis de sécurité pour la réception des éléments est permise pour ce niveau. L'athlète peut déterminer où placer les tapis selon ses besoins avant le début de sa séquence. Une fois la séquence débutée, aucun mouvement de tapis n'est autorisé. Une pénalité de 1.0pt est applicable sur la note finale pour le non-respect de cette règle (chaque occasion).**



### 1.5.1.2 Niveau 2

#### Ronde 1 :

- Séquence comportant 10 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies;
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2.5 points);
- L'ordre est au choix du traceur;
- La durée maximale est de 45 secondes;
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision).

NIVEAU 2		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (1.0 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Roll vault	Plongeon/Dive roll par-dessus un obstacle
ACROBATIE LATÉRALE	Rondade	Butterfly kick/Frisbee
ACROBATIE UNIQUE	Scoot	Macaco/Valdez
VRILLE/SPIN	Palm spin	Wall spin
MURALE 1	Aller-retour	Cat to cat
MURALE 2	Climb up (avec coudes et genoux)	Climb up (sans coudes, ni genoux)
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES 1	Lazy vault/Thief vault	Dash vault
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES 2	Kong vault	Kash vault
BARRES	Rouleau avant	Gate vault
PRÉCISIONS	Précisions (hauteur hanches)	Précisions STICK (hauteur hanches)

#### Ronde 2 :

- Séquence libre composée d'éléments ayant une valeur de difficulté maximale de 1.7 points **excluant le Swing gainer** (voir Tableau des éléments du niveau Provincial);
- Les 3 éléments ayant la plus grande valeur seront comptabilisés pour établir la note de difficulté;
- L'ordre est au choix du traceur;
- La durée maximale est de 45 secondes;
- L'endroit/l'obstacle/le type de réception/etc. où les éléments seront performés peuvent permettre d'obtenir des points supplémentaires pour augmentation du niveau de difficulté des éléments;

\*Bonus de présentation : Un élément exécuté avec une réception de précision et/ou une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 2.0 sur sa valeur.

\*\*Un élément exécuté plus d'une fois verra sa valeur de difficulté diminuée de 0.5 point **s'il est considéré comme étant identique (même position de corps).**

#### 1.5.1.2.1 Utilisation de tapis de sécurité

L'utilisation de tapis de sécurité pour la réception des éléments est permise pour ce niveau. L'athlète peut déterminer où placer les tapis selon ses besoins avant le début de sa séquence. Une fois la séquence débutée, aucun mouvement de tapis n'est autorisé. Une pénalité de 1.0pt est applicable sur la note finale pour le non-respect de cette règle **(chaque occasion).**

### 1.5.1.3 Niveau 3

#### Ronde 1 :

- Séquence comportant 10 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies;
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2.5 points);
- L'ordre est au choix du traceur;
- La durée maximale est de 45 secondes;
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision).

NIVEAU 3		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (1.0 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Salto avant (front)/Webster	Salto avant 180°/Barani
ACROBATIE ARRIÈRE	Salto arrière (back)	Gainer/J-Step gainer
ACROBATIE UNIQUE	Side flip/Aerial	Tunnel/Miss-leg side
VRILLE/SPIN 1	Butterfly kick/Frisbee	B-twist/A-twist
VRILLE/SPIN 2	Inward roll 360	360 dive roll
MURALE 1	Wall flip	Palm flip
MURALE 2	Climb up (sans coudes, ni genoux)	Climb up (wall pop)
MURALE 3	Hulk	Wall lazy
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Double kong	Kong front/Saut de mains vault
BARRES	Swing cat leap/Swing precision	Kip/Muscle up

#### Ronde 2 :

- Séquence libre composée d'éléments ayant une valeur de difficulté maximale de 2.5 points (voir Tableau des éléments du niveau Provincial);
- Les 3 éléments ayant la plus grande valeur seront comptabilisés pour établir la note de difficulté;
- L'ordre est au choix du traceur;
- La durée maximale est de 45 secondes;
- L'endroit/l'obstacle/le type de réception/etc. où les éléments seront performés peuvent permettre d'obtenir des points supplémentaires pour augmentation du niveau de difficulté des éléments;

\*Bonus de présentation : Un élément exécuté avec une réception de précision et/ou une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 2.0 sur sa valeur.

\*\*Un élément exécuté plus d'une fois verra sa valeur de difficulté diminuée de 0.5 point s'il est considéré comme étant identique (même position de corps).

#### 1.5.1.3.1 Utilisation de tapis de sécurité

L'utilisation de tapis de sécurité pour la réception des éléments est permise pour ce niveau. L'athlète peut déterminer où placer les tapis selon ses besoins avant le début de sa séquence. Une fois la séquence débutée, aucun mouvement de tapis n'est autorisé. Une pénalité de 1.0pt est applicable sur la note finale pour le non-respect de cette règle (chaque occasion).

### 1.5.1.4 Niveau Provincial

- Séquence libre composée d'éléments ayant une valeur de difficulté maximale de 4.0 points;
- Les 3 éléments ayant la plus grande valeur seront comptabilisés pour établir la note D;
- L'ordre est au choix du traceur;
- La durée maximale est de 45 secondes;
- L'endroit/l'obstacle/le type de réception/etc. où les éléments seront performés peuvent permettre d'obtenir des points supplémentaires pour augmentation du niveau de difficulté des éléments;

TABLEAU DES ÉLÉMENTS - PROVINCIAL		
POINTS (VD)	CATÉGORIES D'ÉLÉMENTS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE
0	Course	
0.1	Classiques Parkour	Stride
0.2		Drop
0.3		Precision Jump, Safety Vault
0.4		Plyo, Speed Vault
0.5		Tic Tac, Lazy Vault
0.6		Thief Vault
0.7		Side Vault, Pole Swing
0.8		Pop Vault, Splat, Roll, Gate Vault
0.9		
1.0		
1.1		Wallrun, Arm Jump, Tap Swing, Kong Vault, Turn Vault, Reverse Vault, Kash Vault, Dash Vault, Underbar
1.2	Classiques Freestyle	Cartwheel, Swing 180, Rail Flare (Italian Job)
1.3		
1.4		Safety Spin, Pistol Spin
1.5		Palm Spin, Saut de mains (Front Handspring)
1.6		
1.7	Acrobaties simples	Swing Gainer, Wall Spin, Reverse Wall Spin, Backhandspring, Climb up
1.8		Wall Backflip, Frisbee, Dyno, Butterfly, Cheat Gainer
1.9		
2.0		Baby Giant
2.1		Caster Gainer, Aerial
2.2		
2.3		Backflip, Frontflip, Sideflip
2.4		J-Step Gainer
2.5		
2.6	Vrilles simples	Swing Frontflip, A-180, B-360, Knee Front, Frontflip 180
2.7		Backflip 360, Palm Backflip, Swing Sideflip, Tunnel Sideflip
2.8		
2.9		Knee Front 180
3.0		Gainer, Gaet Pimp Backflip, Frontflip 360, Wall Inward Frontflip, Swing Frontflip 180, Wall Inward Sideflip, Cork, Giant
3.1		
3.2		Swing Gainer 360
3.3		
3.4		
3.5		One Step Palm Backflip, Cast Away Backflip
3.6		Hang Cast Backflip, Looser Sideflip, Sideflip 360, Swing Cast Away Backflip, Crok
3.7		
3.8		
3.9		Looser Frontflip, Pimp Backflip, Crok TD
4.0		

\*Bonus de présentation : Un élément exécuté avec une réception de précision et/ou une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 2.0 sur sa valeur.

\*\*Un élément exécuté plus d'une fois verra sa valeur de difficulté diminuée de 0.5 point s'il est considéré comme étant identique (même position de corps).

### 1.5.1.4.1 Utilisation de tapis de sécurité

L'utilisation de tapis de sécurité pour la réception des éléments est interdite pour ce niveau. Une pénalité de 1.0pt 50% de la valeur de difficulté de l'élément exécuté avec un tapis est applicable sur la note finale pour le non-respect de cette règle (chaque occasion).

#### 1.5.1.5 Niveau National

- Adapté du Programme FIG
- Les 3 éléments ayant la plus grande valeur seront comptabilisés pour établir la note D;
- L'ordre est au choix du traceur;
- La durée maximale est de 45 secondes;
- L'endroit/l'obstacle/le type de réception/etc. où les éléments seront performés peuvent permettre d'obtenir des points supplémentaires pour augmentation du niveau de difficulté des éléments;

TABLEAU DES ÉLÉMENTS - NATIONAL		
POINTS (VD)	CATÉGORIES D'ÉLÉMENTS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE
0	Course	
0.1	Classiques Parkour	Stride
0.2		Drop
0.3		Precision Jump, Safety Vault
0.4		Plyo, Speed Vault
0.5		Tic Tac, Lazy Vault
0.6		Thief Vault
0.7		Side Vault, Pole Swing
0.8		Pop Vault, Splat, Roll, Gate Vault
0.9		
1.0		
1.1		Wallrun, Arm Jump, Tap Swing, Kong Vault, Turn Vault, Reverse Vault, Kash Vault, Dash Vault, Underbar
1.2	Classiques Freestyle	Cartwheel, Swing 180, Rail Flare (Italian Job)
1.3		
1.4		Safety Spin, Pistol Spin
1.5		Palm Spin, Saut de mains (Front Handspring)
1.6		
1.7	Acrobaties simples	Swing Gainer, Wall Spin, Reverse Wall Spin, Backhandspring, Climb up
1.8		Wall Backflip, Frisbee, Dyno, Butterfly, Cheat Gainer
1.9		
2.0		Baby Giant
2.1		Caster Gainer, Aerial
2.2		
2.3		Backflip, Frontflip, Sideflip
2.4		J-Step Gainer
2.5		
2.6	Vrilles simples	Swing Frontflip, A-180, B-360, Knee Front, Frontflip 180
2.7		Backflip 360, Palm Backflip, Swing Sideflip, Tunnel Sideflip
2.8		
2.9		Knee Front 180
3.0		Gainer, Gaet Pimp Backflip, Frontflip 360, Wall Inward Frontflip, Swing Frontflip 180, Wall Inward Sideflip, Cork, Giant
3.1		
3.2		Swing Gainer 360
3.3		
3.4		
3.5		One Step Palm Backflip, Cast Away Backflip
3.6		Hang Cast Backflip, Looser Sideflip, Sideflip 360, Swing Cast Away Backflip, Crok
3.7		
3.8		
3.9		Looser Frontflip, Pimp Backflip, Crok TD
4.0		

4.1	Vrilles doubles	A-540, B-720, Gainer 360, Roll Bomb
4.2		
4.3		
4.4		A-720, Swing Counter Sideflip, Ginger, Lazy Sideflip
4.5		Backflip 720
4.6		
4.7		
4.8		Swing Counter Frontflip, Double Cork, Wall Gainer
4.9		
5.0		Frontflip 720, Sideflip 720, Gaet Pimp Backflip 360
5.1		
5.2		
5.3		Wall Backflip 720
5.4		Kong Gainer, Palm Backflip 360, Kip 180 Gainer
5.5		
5.6		
5.7		Swing Gainer 720, Crok 720
5.8		
5.9		Wall Inward Side 360, Gargoyle Gainer
6.0		
6.1		
6.2	Vrilles triples et Doubles saltos	Swing Double Gainer, Swing Cast Away Backflip 360
6.3		
6.4		
6.5		
6.6		Cast Gainer, Double Sideflip, Tsukahara/Cartahara, Macaco-In, Wall Gainer 360
6.7		
6.8		Double Frisbee, Double Pistol Frisbee
6.9		
7.0		
7.1		Caster Double Gainer, Gainer 720
7.2		
7.3		
7.4		
7.5		Double Backflip, Backflip 1080
+ 7.5		

\*Bonus de présentation : Un élément exécuté avec une réception de précision et/ou une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 2.0 sur sa valeur.

\*\*Un élément exécuté plus d'une fois verra sa valeur de difficulté diminuée de 0.5 point **s'il est considéré comme étant identique (même position de corps)**.

#### 1.5.1.5.1 Utilisation de tapis de sécurité

**L'utilisation de tapis de sécurité pour la réception des éléments est interdite pour ce niveau. Une pénalité de 1.0pt 50% de la valeur de difficulté de l'élément exécuté avec un tapis est applicable sur la note finale pour le non-respect de cette règle (chaque occasion).**

## 1.5.1.6 Niveau FIG

- Programme intégral FIG

TABLEAU DES ÉLÉMENTS - FEMMES		
POINTS (VD)	CATÉGORIES D'ÉLÉMENTS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE
0	Course	
0.1	Classiques Parkour	Stride
0.2		Drop
0.3		Precision Jump, Safety Vault
0.4		Plyo, Speed Vault
0.5		Tic Tac, Lazy Vault
0.6		Thief Vault
0.7		Side Vault, Pole Swing
0.8		Pop Vault, Splat, Roll, Gate Vault
0.9		
1.0		
1.1		Wallrun, Arm Jump, Tap Swing, Kong Vault, Turn Vault, Reverse Vault, Kash Vault, Dash Vault, Underbar
1.2	Classiques Freestyle	Cartwheel, Swing 180, Rail Flare (Italian Job)
1.3		
1.4		Safety Spin, Pistol Spin
1.5		Palm Spin, Saut de mains (Front Handspring)
1.6		
1.7	Acrobaties simples	Swing Gainer, Wall Spin, Reverse Wall Spin, Backhandspring, Climb up
1.8		Wall Backflip, Frisbee, Dyno, Butterfly
1.9		
2.0		Baby Giant
2.1		Caster Gainer, Aerial
2.2		
2.3		Backflip, Frontflip, Sideflip
2.4		
2.5		
2.6	Vrilles simples	Swing Frontflip, A-180, B-360
2.7		Backflip 360, Palm Backflip, Swing Sideflip, Tunnel Sideflip
2.8		
2.9		
3.0		Gainer, Gaet Pimp Backflip, Frontflip 360, Wall Inward Frontflip, Swing Frontflip 180, Wall Inward Sideflip, Cork, Giant
3.1		
3.2		Swing Gainer 360
3.3		
3.4		
3.5		One Step Palm Backflip, Cast Away Backflip
3.6		Hang Cast Backflip, Looser Sideflip, Sideflip 360, Swing Cast Away Backflip, Crok
3.7		
3.8		
3.9		Looser Frontflip, Pimp Backflip, Crok TD
4.0		
4.1	Vrilles doubles	A-540, B-720, Gainer 360, Roll Bomb
4.2		
4.3		
4.4		A-720, Swing Counter Sideflip, Ginger, Lazy Sideflip
4.5		Backflip 720
4.6		
4.7		
4.8		Swing Counter Frontflip, Double Cork, Wall Gainer
4.9		
5.0		Frontflip 720, Sideflip 720, Gaet Pimp Backflip 360
5.1		

5.2		
5.3		Wall Backflip 720
5.4		Kong Gainer, Palm Backflip 360, Kip 180 Gainer
5.5		
5.6		
5.7		Swing Gainer 720, Crok 720
5.8		
5.9		Wall Inward Side 360, Gargoyle Gainer
6.0		
6.1		
6.2	Vrilles triples et Doubles saltos	Swing Double Gainer, Swing Cast Away Backflip 360
6.3		
6.4		
6.5		
6.6		Cast Gainer, Double Sideflip, Tsukahara/Cartahara, Macaco-In, Wall Gainer 360
6.7		
6.8		Double Frisbee, Double Pistol Frisbee
6.9		
7.0		
7.1		Caster Double Gainer, Gainer 720
7.2		
7.3		
7.4		
7.5		Double Backflip, Backflip 1080
+ 7.5		

\*Bonus de présentation : Un élément exécuté avec une réception de précision et/ou une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 2.0 sur sa valeur.

\*\*Un élément exécuté plus d'une fois verra sa valeur de difficulté diminuée de 0.5 point **s'il est considéré comme étant identique (même position de corps)**.

TABLEAU DES ÉLÉMENTS - HOMMES		
POINTS (VD)	CATÉGORIES D'ÉLÉMENTS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE
0	Course	
0.1	Classiques Parkour	Stride, Drop, Precision Jump, Safety Vault
0.2		Plyo, Speed Vault
0.3		Tic Tac, Lazy Vault, Thief Vault
0.4		Side Vault, Pole Swing
0.5		Pop Vault, Splat, Roll, Gate Vault
0.6		Wallrun, Arm Jump, Tap Swing, Kong Vault, Turn Vault, Reverse Vault, Kash Vault, Dash Vault, Underbar
0.7		
0.8	Classiques Freestyle	Roue latérale (Cartwheel), Swing 180, Rail Flare (Italian Job)
0.9		Safety Spin, Pistol Spin
1.0		Palm Spin, Saut de mains (Front Handspring)
1.1	Acrobaties simples	Swing Gainer, Wall Spin, Reverse Wall Spin, Backhandspring, Climb up
1.2		Wall Backflip, Frisbee, Dyno, Butterfly
1.3		Baby Giant
1.4		Caster Gainer, Aerial
1.5		Backflip, Frontflip, Sideflip
1.6		
1.7		Vrilles simples
1.8	Backflip 360, Palm Backflip, Swing Sideflip, Tunnel Sideflip	
1.9		
2.0	Gainer, Gaet Pimp Backflip, Frontflip 360, Wall Inward Frontflip, Swing Frontflip 180, Wall Inward Sideflip, Cork, Giant	
2.1	Swing Gainer 360	
2.2		
2.3	One Step Palm Backflip, Cast Away Backflip	

2.4		Hang Cast Backflip, Looser Sideflip, Sideflip 360, Swing Cast Away Backflip, Crok
2.5		
2.6		Looser Frontflip, Pimp Backflip, Crok TD
2.7	Vrilles doubles	A-540, B-720, Gainer 360, Roll Bomb
2.8		
2.9		A-720, Swing Counter Sideflip, Ginger, Lazy Sideflip
3.0		Backflip 720
3.1		
3.2		Swing Counter Frontflip, Double Cork, Wall Gainer
3.3		Frontflip 720, Sideflip 720, Gaet Pimp Backflip 360
3.4		
3.5		Wall Backflip 720
3.6		Kong Gainer, Palm Backflip 360, Kip 180 Gainer
3.7		
3.8		Swing Gainer 720, Crok 720
3.9	Wall Inward Side 360, Gargoyle Gainer	
4.0		
4.1	Vrilles triples et Doubles saltos	Swing Double Gainer, Swing Cast Away Backflip 360
4.2		
4.3		
4.4		Cast Gainer, Double Sideflip, Tsukahara/Cartahara, Macaco-In, Wall Gainer 360
4.5		Double Frisbee, Double Pistol Frisbee
4.6		
4.7		Caster Double Gainer, Gainer 720
4.8		
4.9		
5.0		Double Backflip, Backflip 1080
5.1		Swing Double Gainer 360, Triple Cork, A-180-In-Backflip-Out, Tsukahara 360, 360 Kong Gainer, Gaet Pimp Double Backflip
5.2		
5.3		Double Frontflip, Kong Gainger 360
5.4		
5.5		
5.6		Double Backflip 360, Crok 1080
5.7		Two Step Wall Double Backflip
5.8		
5.9		Swing Cast Away Backflip Regrab
6.0		Swing Gainer 1080, One Step Wall Double Backflip
6.1		
6.2		
6.3		
6.4		
6.5	Swing Double Gainer 720	
6.6		
6.7		
6.8	Swing Cast Away Double Backflip, Double Palm Flip	
6.9		
7.0		
7.1		
7.2	Vrilles quadruples et Triples saltos	Swing Triple Gainer, Swing Miller
7.3		
7.4		
7.5		Backflip 1440
+ 7.5		

\*Bonus de présentation : Un élément exécuté avec une réception de précision et/ou une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 2.0 sur sa valeur.

\*\*Un élément exécuté plus d'une fois verra sa valeur de difficulté diminuée de 0.5 point **s'il est considéré comme étant identique (même position de corps)**.



#### 1.5.1.6.1 Utilisation de tapis de sécurité

L'utilisation de tapis de sécurité pour la réception des éléments est interdite pour ce niveau. L'élément exécuté avec un tapis ne sera pas reconnu (aucune VD) et toutes les déductions d'exécution s'y rattachant s'appliqueront. Une pénalité de 1.0pt est applicable sur la note finale pour le non-respect de cette règle.

### 1.5.2 PROGRAMME COMPÉTITIF DE SPEEDRUN (PKS)

Comme mentionné précédemment, cette épreuve consiste à traverser le circuit le plus rapidement possible avec ou sans bornes de vérification (Checkpoints). Il n'y a aucune figure ou aucun élément acrobatique à réaliser. L'utilisation de ces bornes est à la discrétion du comité organisateur en collaboration avec GYMQC. Les participants sont avisés à l'avance de la présence ou non de celles-ci lors de l'épreuve de Speedrun. Elles consistent en des points de passages obligatoires durant la course afin d'obtenir un temps valide. Toute séquence ne comportant pas toutes les bornes de vérifications traversées se voit attribuer la mention incomplète. L'ordre de passage des bornes est au choix du traceur. Les niveaux pour cette épreuve sont déterminés en fonction de l'âge des participants (catégories d'âges).

#### 1.5.2.1 Utilisation de tapis de sécurité

L'utilisation de tapis de sécurité est interdite pour cette épreuve. Une pénalité de 1.0 seconde est applicable sur le temps final pour le non-respect de cette règle.

## 2. Compétitions

## 2.1 DÉROULEMENT DE L'ÉVÈNEMENT

Les athlètes ont la liberté de participer aux épreuves de leur choix, c'est-à-dire qu'ils peuvent décider de faire une ou deux épreuves afin d'être éligibles au concours du total des épreuves.

### 2.1.1 DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE DE SPEEDRUN (PKS)

Une période d'échauffement général est accordée à tous les athlètes où ils peuvent s'activer sur des pistes matelassées au sol. Aucun accès au parcours lors de cette période n'est autorisé.

- L'explication du circuit à respecter lors de l'épreuve PKS est par la suite offerte aux participants.
- Une période d'échauffement dirigé et d'exploration du parcours est finalement accordée à tous les participants afin de préparer leur circuit sur le parcours.
- L'ordre de passage lors de la ronde des qualifications est déterminé par tirage au sort.
- Les participants ont droit d'effectuer 2 passages lors de la ronde des qualifications et seul le meilleur temps est retenu pour effectuer le classement en vue de la finale.
- Si un faux départ survient, l'athlète reprend immédiatement sa course. Si un 2<sup>e</sup> faux départ consécutif se produit, l'athlète perd alors ce passage et ne pourra le reprendre.
- Le top 8 identifié à l'issue du classement des qualifications est invité à passer à la ronde finale où chaque athlète a droit à une seule course.
- L'ordre de passage est alors établi en fonction du classement des qualifications (le temps le moins rapide au début en terminant avec le temps le plus rapide).

ÉCHAU. GÉNÉRAL	ÉCHAU. DIRIGÉ (exploration du circuit)	ÉCHAU. SPÉCIFIQUE (avant la finale – TOP 8)	COMPÉTITION (temps de compétition prévu par athlète)
15 minutes	10 minutes/vague	1 passage	<b>14-16 ans et 17 ans+ :</b> 2 minutes 2 x (Environ 30 secondes par performance + 30 secondes pour jugement) <i>Ajouter jusqu'à 8 finalistes par catégorie</i>
			<b>9-10 ans et 11-13 ans :</b> 2,5 minutes 2 x (Environ 45 secondes par performance + 30 secondes pour jugement) <i>Ajouter jusqu'à 8 finalistes par catégorie</i>

### 2.1.2 DÉROULEMENT DES ÉPREUVES DE FREESTYLE (PKFP ET PKF)

- Une période d'échauffement général est accordée à tous les athlètes où ils peuvent s'activer sur des pistes matelassées au sol. Aucun accès au parcours lors de cette période n'est autorisé.
- Une période d'échauffement dirigé et d'exploration du parcours est ensuite accordée à tous les participants afin de préparer leurs séquences sur le parcours.
- Les ordres de passage lors des épreuves des niveaux N1 à N3 ainsi que lors des rondes de qualifications des niveaux Provincial, National et FIG sont déterminés par tirage au sort.
- Provincial, National, FIG :
  - Les participants ont droit d'effectuer 1 passage lors de la ronde des qualifications

et le résultat servira à effectuer le classement en vue de la finale.

- Le top 8 identifié à l'issue du classement des qualifications est invité à passer à la ronde finale où chaque athlète a droit à une seule séquence.
- L'ordre de passage est alors établi en fonction du classement des qualifications (le pointage le moins fort au début en terminant avec le pointage le plus élevé).

NIVEAUX	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	ÉCHAUFFEMENT DIRIGÉ (Exploration du parcours)	COMPÉTITION (Temps de compétition prévu par athlète)
PKFP N1	15 minutes*	25 minutes	4.5 minutes : 2 x (45 secondes par performance + 1.5 minute pour jugement)
PKFP N2			
PKFP N3			
PKFP PROVINCIAL		30 minutes	2.5 minutes : 1 x (45 secondes par performance + 1.5 minute pour jugement) <i>Ajouter jusqu'à 8 finalistes/catégorie</i>
PKFP NATIONAL			
PKF FIG			

\*L'échauffement général est prévu uniquement pour les athlètes n'ayant pas participé à l'épreuve précédente, à moins qu'une pause soit prévue à l'horaire.

## 2.2 TENUE VESTIMENTAIRE

Se référer au Code de pointage FIG (PK) pour les règles spécifiques de tenue vestimentaire lors des compétitions.

L'identification au club d'appartenance est obligatoire lors des compétitions et des remises de médailles.

## 2.3 JUGEMENT

### 2.3.1 SPEEDRUN (PKS) :

2 juges dont :

- 1 juge-arbitre (JA)
- 1 juge contrôlant les Checkpoints (JCP)

### 2.3.2 FREESTYLE (PKFP ET PKF) :

Le système de jugement en Freestyle est basé sur deux composantes principales : l'exécution et le niveau de difficulté.

3 juges dont :

- 1 officiel pour la Note Exécution (juge E) : qualité
- 1 officiel pour la Note Exécution (juge E) : fluidité
- 1\* officiel pour la Note Difficulté (juge D\*\*) : éléments, bonis et créativité  
\*Ce rôle peut, dans certaines circonstances, être doublé (2 juges)  
\*\*Le juge D est également le juge-arbitre (JA)

#### 2.3.2.1 Note d'exécution (Note E)/15 points

- Qualité/Sécurité (9 points):
  - Qualité des réceptions
  - La sécurité ne doit en aucun temps être compromise au bénéfice de l'effet de spectacle
  - Une partie de ces points pourra être perdue en fonction de fautes techniques lors des réceptions de chaque élément (jusqu'à 6 points), alors que l'autre partie pourra être gagnée en fonction de la qualité globale des réceptions (jusqu'à 3 points)
- Fluidité (6 points):
  - Fluidité générale de la séquence
  - Une partie de ces points pourra être perdue en fonction de bris de rythme (jusqu'à 5 points) alors que l'autre partie pourra être gagnée en fonction de la qualité globale de la fluidité (jusqu'à 1 point)

NIVEAUX	QUALITÉ/SÉCURITÉ DES RÉCEPTIONS		FLUIDITÉ		TOTAL
	DÉDUCTIONS	ADDITIONS	DÉDUCTIONS	ADDITIONS	
TOUS	Jusqu'à 6.0	Jusqu'à 3.0	Jusqu'à 5.0	Jusqu'à 1.0	15.0

QUALITÉ/SÉCURITÉ DES RÉCEPTIONS		
FAUTES ET RÉUSSITES GÉNÉRALES	DÉDUCTIONS OU ADDITIONS	PONDÉRATION MAXIMALE
Élément non-réceptionné sur les pieds en premier	-6.0pts	Max 6pts (au total)
Faute technique lors d'une réception	Jusqu'à -0.5pts/faute	
Réceptions de faible qualité (global) – 3.0pts et plus de déduction de réceptions	+0.5pt	Max 3pts (au total)
Réception de qualité acceptable (global) – Entre 2.9pts et 1.0pt de déduction de réceptions	+1.5pts	
Réception d'excellente qualité (global) – Moins de 1.0pt de déduction de réceptions	+3.0pts	

FLUIDITÉ		
FAUTES ET RÉUSSITES GÉNÉRALES	DÉDUCTIONS OU ADDITIONS	PONDÉRATION MAXIMALE
Hésitation/faux pas durant la séquence	-0.1 à 0.5pt/faute	Max 5pts (au total)
Arrêt marqué durant la séquence	-3.0pts/faute	
Fluidité de faible qualité – 3.0pts et plus de déduction de réceptions	+0.2pt	Max 1pt (au total)
Fluidité de qualité acceptable – Entre 2.9pts et 1.0pts de déduction de réceptions	+0.7pt	
Fluidité d'excellente qualité – Moins de 1.0pt de déduction de réceptions	+1.0pt	

### 2.3.2.2 Note de difficulté (Note D)/15 points+

- Éléments (15 points+) :
  - PKFP N1 à N3 (imposé) : Un élément de progression reconnu peut remplacer l'élément requis correspondant sans déduction d'élément manquant ET obtient un bonus de 0.5 sur la note finale (maximum de 5 éléments (2.5pts)).
  - PKFP N1 à N3, Provincial et National : Un critère d'évaluation portant sur l'originalité/créativité est ajouté à la composition de la Note D.
    - **Utilisation de l'environnement : 1.5pts**
    - **Style personnel de l'athlète : 1.5pts**
  - PKFP N1 à N3 (libre), Provincial, National et FIG : Un élément reconnu exécuté avec une réception de précision (stick, non-stick), une largeur spécifique de la surface de réception (barre, etc.), une position de corps plus avancée et/ou avec une contrainte de difficulté autre (ex: hauteur) pourra recevoir un bonus de présentation jusqu'à 2.0pts de plus sur sa VD (jusqu'à 0.5pt/critère).
  - PKFP N1 à N3 (libre), Provincial, National et FIG : Ce sont les trois éléments ayant les VD les plus élevées qui déterminent le pointage de la Note D
  - PKFP N1-N2 (Libre) : La **valeur de difficulté maximale** est de **1.7pts**
  - PKFP N3 (Libre) : La **valeur de difficulté maximale** est de **2.5pts**
  - Provincial : La **valeur de difficulté maximale** est de **4.0pts**
  - National et FIG : **Aucun maximum en valeur de difficulté**

NIVEAUX	ÉLÉMENTS REQUIS	ÉLÉMENTS DE PROG.	VALEUR DE DIFFICULTÉ	BONI DE PRÉS.	CRÉATIVITÉ	TOTAL
<b>N1-N3 (IMPOSÉ)</b>	10.0	2.5	-	-	3.0	15.0+
<b>N1-N2 (LIBRE)</b>	-	-	3 x j.'à 1.7	3 x j.'à 2.0	3.0	15.0-
<b>N3 (LIBRE)</b>	-	-	3 x j.'à 2.5	3 x j.'à 2.0	3.0	15.0+
<b>PROVINCIAL</b>	-	-	3 x j.'à 4.0	3 x j.'à 2.0	3.0	15.0+
<b>NATIONAL</b>	-	-	3 x j.'à 7.5	3 x j.'à 2.0	3.0	15.0+
<b>FIG</b>	-	-	3 x j.'à 7.5	3 x j.'à 2.0	-	15.0+

BONUS DE PRÉSENTATION (SCALING)		
SITUATION	DESCRIPTION	PONDÉRATION
EMPLACEMENT	L'endroit où l'élément est exécuté (ex : sol, rebord, etc.)	0.1/0.3/0.5
FORME	La position du corps durant l'élément (ex : groupé, tendu, pistol, etc.)	0.1/0.3/0.5
ENTRÉE	La connexion directe avec un élément précédent (selon difficulté)	0.1/0.3/0.5
SORTIE/RÉCEPTION	L'endroit où l'élément est réceptionné (ex : barre, bloc, hauteur, etc.)	0.1/0.3/0.5

### 2.3.2.3 Composition de la note finale

NIVEAUX	EXÉCUTION	DIFFICULTÉ	NOTE FINALE (max)
N1-N3 (IMPOSÉ)	15.0	15.0+	30.0+
N1-N2 (LIBRE)	15.0	15.0-	30.0-
N3 (LIBRE)	15.0	15.0+	30.0+
PROVINCIAL	15.0	15.0+	30.0+
NATIONAL	15.0	15.0+	30.0+
FIG	15.0	15.0+	30.0+

### 2.3.2.4 Utilisation du temps

DURÉE DE LA SÉQUENCE	TOUS LES NIVEAUX (Temps maximum de 45 sec.)
0 : 00 à 0 : 45	Aucune déduction
Signal sonore	0:40

Un signal sonore est donné à l'athlète afin de l'aviser de la fin imminente (5 secondes) du délai permis pour exécuter sa séquence.

Lorsque le traceur termine sa séquence avant la fin du temps accordé, il s'arrête et exécute un signe de « X » avec ses bras.

Si la séquence excède le temps permis, les déductions d'exécution sont appliquées pour les éléments performés après la limite de temps, mais leur degré de difficulté n'est pas reconnu.

## 2.4 CLASSEMENTS

Pour chacune des compétitions, il y a un classement et une remise de récompenses à chaque épreuve ainsi que pour le total des épreuves, et ce, en fonction des niveaux et des catégories d'âge.

La remise au total des épreuves est basée sur les notes de la ronde des qualifications.

## 2.5 COMPÉTITIONS DE SÉLECTION ET FINALITÉ

Voir PR

## 2.6 CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS

Voir PR