



CODE DE POINTAGE

PARKOUR

FFG – CD57



Règlement :

Afin de permettre le bon déroulement de l'ensemble des compétitions, le respect des règles ci-après est obligatoire.

1. Les règlements FFG, des comités de la Grande Région et du Département ainsi que ceux du Club qui accueille la compétition doivent être respectés.
2. Les inscrits doivent être obligatoirement licenciés FFG.
3. Aucune inscription de dernière minute ne peut être acceptée.
4. Il n'est pas obligatoire de s'inscrire dans chaque discipline pour participer à la compétition.
5. En dehors ou durant la compétition, toute tentative de corruption sera sévèrement punie. Le participant se verra interdit de compétitions pendant 2 ans et le juge interdit d'exercer pendant 2 ans également.
6. La zone de jugement est interdite à toute personne ne faisant pas partie du staff. Le public et les participants doivent rester dans la zone qui leur a été aménagée pour l'occasion.
7. Pendant les pauses, aucune interaction n'est autorisée avec les juges. Après avertissement, le participant pourra être renvoyé des lieux de compétition et interdit de compétition pendant 2 ans.
8. Il est possible pour les participants de choisir une musique pour leur passage mais celle-ci doit être communiquée au responsable son avant le début de la compétition. Toutefois, toute musique à propos haineux, racistes ou sexuels est proscrite.
9. Tout jugement, une fois rendu, ne peut être modifié ; exception faite d'une modification apportée par le responsable

de compétition en respect du code de pointage après une contestation appuyée d'une preuve.

10. Toute contestation envers le déroulement de la compétition ou le jugement est à faire en fin de compétition ou durant les pauses auprès du responsable de compétition. Il est en droit de ne pas en tenir compte s'il la juge infondée.
11. Des fautes dites « Très graves » peuvent être données par l'ensemble des juges s'ils sont unanimes. Celles-ci peuvent correspondre à l'aide importante d'un tiers à un participant (parade). Une assistance ayant pour but de rassurer ou sécuriser le participant ne sera pas sanctionnée.
12. Le non-respect des règles de bonne conduite comme la provocation d'une gêne chez un participant par un tiers (passage devant lui pendant sa performance, propos inconvenants) peut être sanctionné par un renvoi immédiat des lieux du tiers et de son interdiction à l'accès des lieux de compétition pour une durée de 2 ans minimum selon la gravité de l'acte.
13. Les photographes et caméraman ne faisant pas partie du staff sont autorisés à condition de ne pas gêner le staff, les participants et les juges. Ils doivent avoir l'accord des personnes figurant sur leurs clichés. Si la personne gêne le bon déroulement de la compétition, elle sera renvoyée de la salle après avertissement. Et si celle-ci ne respecte pas les lois relatives aux photos et vidéos, cette personne sera refusée dans la salle pendant la durée de 2 ans et plus selon gravité. Toute personne n'ayant pas souhaitée être sur vidéo et photo pourra être invitée à porter plainte envers lui.

SOMMAIRE :

I/ Introduction aux disciplines (p1-2)

- 1) Parkour (p1)**
- 2) Freerun (p1-2)**
- 3) Catégories retrouvées en compétition (p2)**

II/ Jugement Speedrunning (p3-4)

- 1) Rôles des juges (p3)**
- 2) Juges chronométrage (p3)**
- 3) Juge parcours (p3-4)**
- 4) Temps final (p4)**

III/ Jugement Freerunning (p5-12)

- 1) Rôles des juges (p5)**
- 2) Juge 1 (Difficulté) (p5-9)**
- 3) Juge 2 (p10-11)**
 - A) Maitrise (p10)
 - B) Fluidité (p10-11)
- 4) Juge 3 (p11-12)**
 - A) Utilisation de l'espace (p11)
 - B) Créativité (p11-12)
 - C) Flow (p12)

IV/ Jugement Best Trick (p13)

ANNEXES

I/ Introduction aux disciplines

1) Parkour

Le Parkour est une discipline de vitesse et d'agilité. Il s'agit de parcourir une distance d'un point A à un point B parsemée d'obstacles le plus rapidement possible en passant les obstacles efficacement.

L'épreuve de la compétition intitulée Speedrunning consiste donc à réaliser le parcours imposé le plus rapidement possible en franchissant tous les obstacles et en réalisant les figures imposées s'il y en a. Le participant choisit quand il veut commencer. Deux faux départs peuvent être acceptés. Au troisième faux départ, le candidat se verra attribuer un temps de 0.0 pour son passage. L'épreuve comporte plusieurs manches avec un nombre de participants qui se réduit en fonction des temps réalisés lors de leur passage. Le nombre de manche est dépendant du nombre de participants de départ. Le participant ayant le meilleur temps lors de la dernière manche remporte l'épreuve.

2) Freerun

Le Freerun est une discipline combinant la complexité des figures, l'élégance et la fluidité des enchaînements. Une prestation peut être comparée à une chorégraphie de danse improvisée. On y retrouve ainsi des figures provenant de divers sports tels que la gymnastique, la danse, les arts martiaux, ... Elles peuvent être réalisées au sol mais aussi sur différents modules comme des barres ou échafaudages, des murs, des hauteurs (exemple d'une superposition de matelas) ou du mobilier urbain.

L'épreuve de la compétition intitulée Freerunning est une suite d'enchaînements durant d'1min à 2min30. Le participant peut déplacer des modules avec l'autorisation des juges avant sa prestation selon sa convenance si cela est rapide et n'interrompt pas le cours de la compétition (il peut être aidé de son(ses) entraîneur(s) ou de participants). L'épreuve comporte plusieurs manches avec un nombre de participants qui se réduit en fonction des temps réalisés lors de leur passage. Le nombre de manche est dépendant du nombre de participants de départ. Le participant ayant la note globale la plus élevée lors de la dernière manche remporte l'épreuve. Cette note globale est composée des notes en Difficulté, Maitrise, Fluidité, Utilisation de l'espace, Créativité et Flow.

3) **Catégories retrouvées en compétition**

Speedrunning

- *Découverte
- *Confirmé
- *Féminin

Freerunning

- *Découverte
- *Confirmé
- *Féminin

Best Trick Mixte (pour plus de précision pour cette catégorie, se référer au paragraphe "Jugement Best Trick")

II/ Jugement Speedrunning

1) Rôles des juges

L'épreuve de Speedrunning nécessite 3 juges minimum.

Deux juges chronomètrent le passage des candidats et reportent les temps sur les feuilles de jugement prévues à cet effet.

Le troisième juge observe le passage du participant. Il doit regarder si le parcours imposé est respecté, si le participant passe correctement les obstacles et s'il réalise les figures imposées s'il y en a.

2) Juges chronométrage

Les juges chargés du chronométrage des passages prennent les temps des participants et les reportent sur les feuilles de jugement. Il est préférable d'avoir un juge posté au départ et un autre sur la ligne d'arrivée.

3) Juge parcours

Le juge parcours observe le participant lors de son passage et note les fautes commises par celui-ci.

Faute légère : + 3sec. (obstacle simple évité ou non passé comme demandé)

Faute moyenne : + 5sec. (obstacle difficile évité ou non passé comme demandé)

Faute grave : +10sec. (obstacle évité offrant une avance considérable au participant)

4) Temps final

A la fin des passages ou à la fin d'une manche en fonction de l'organisation choisie par les juges, les juges chronométrage et le(s) juge(s) parcours se réunissent avec de calculer le temps final en fonction du temps de passage réalisé et des fautes que le participant a commis.

III/Jugement Freerunning

1) Rôles des juges

Le juge 1 note la difficulté. Il ne comptabilise pas les fautes. Son rôle est de relever les figures exécutées en fonction de leur difficulté et de l'endroit où elles sont réalisées par le participant. Il peut attribuer des points bonus (cf 2)).

Le juge 2 note la maîtrise et la fluidité ainsi que les fautes réalisées dans ses domaines. Pour la fluidité, il note sur 5 celle de l'ensemble du passage du participant mais aussi celle des enchainements. Les moments de latence et des ruptures dans le rythme global du passage entraînent des pénalités. Les passages doivent être fluides avec le moins d'arrêts possibles. Ainsi pour éviter cela, le participant peut placer de légères figures tel que des figures de Flow jugées par le juge 3 et/ou laisse place à son imagination. Durant les enchainements, comme le nom l'indique, les mouvements doivent s'enchaîner donc aucun temps d'arrêt n'est accepté.

Le juge 3 note la créativité, le style et le flow mais aussi l'utilisation de l'espace. Il gère l'ensemble de l'aspect créatif et artistique des passages ainsi que la façon dont le participant gère l'environnement et les modules mis à sa disposition.

La note globale est obtenue en additionnant les notes des 3 types de juges.

2) Juge 1 (Difficulté)

Le juge 1 attribue des points aux figures réalisées en se référant aux tableaux les classant par difficulté ci-après en fonction de l'endroit où

le participant les a réalisées. Il est possible que les participants réalisent des figures non-répertoriées. Dans ce cas-là, c'est au juge de déterminer une difficulté au mouvement en fonction des figures déjà répertoriées. Il doit indiquer ces figures au responsable de compétition en fin de journée afin qu'elles soient ajoutées au code de pointage pour les compétitions suivantes.

Une figure peut ne pas être considérée comme exécutée si celle-ci n'a pas été réalisée entièrement (exemple : salto avant lancé mais réceptionné sur le dos).

A la fin du passage, il fera un total des points qu'il a accordé au participant.

Bonus et précisions :

- +0.10 point pour une figure carpée / double legs
+0.20 pour une figure tendue / blanche
- +0.10 à +0.30 pour une figure de précision selon la difficulté
- +0.10 à +0.30 pour les passements doubles selon la distance et la difficulté
- Bonus d'enchaînement par figure :
+0.10 si l'enchaînement descend en difficulté
+0.20 si la difficulté de l'enchaînement reste la même
+0.30 si la difficulté de l'enchaînement augmente

Quotas des différentes difficultés :

	A	B	C	D	E	F
SOL	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
MUR	0.3	0.5	0.7	0.9	1.1	1.3
HAUTEUR	0.1	0.3	0.5	0.7	0.9	1.1
BARRE	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4
OBSTACLE	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2

SOL

A	B	C	D	E	F
Roulades (avant, arrière, côté)	Salto (avant, arrière)	Dive roll	Salto vrillé 360	Salto vrillé 540 (+0.10 point par demi- tour)	Salto double
Roue	Webster	Rondade 180	Cork	Double cork	Triple cork
Butterfly kick	Costal/Side	Aerial	Pied de lune vrillé 360	Double B- Twist	Salto vrillé 720
ATR	Nehtar roll	Salto vrillé 180			
Tornado	Pied de lune	Pied de lune vrillé 180			
Bullet	Cheat gainer	Cheat gainer vrillé 180			
Kick (avant, arrière)	Saut de main	B-Twist			
Coupole	Flip (avant, arrière)	Tomas			
Baby Freeze (tête posée au sol)	Cercle	Barani			
Frisbee	Rondade	Kick 360 (avant, arrière)			
Macaco	Kick 180 (avant, arrière)	Tunnel			
	Valse	Twist			
	Gumbi	TD Raiz			

OBSTACLE

A	B	C	D
Saut de chat	Lazy vault	Double saut de chat	Monkey gainer
Saut de voleur	Saut de main	Double saut de voleur	Castaway/Palmdrop
Saut de chat inversé	Helicopter	Saut de chat to saut de chat inversé	
Vault	Cercle	Gets away	
Butterfly			
Roue			
Roulade (frontale, latérale)			
Ciseaux			

BARRE

A	B	C	D	E
Sortie 180	Sortie 360	Sortie échap (avant, arrière ou side)	Sortie échap vrillée	Sortie double échap
Balancé 180	Balancé 360	Bascule	Devil Drop	
Tour d'appui (arrière, avant) arrivée non à l'appui	Tour d'appui (arrière, avant) arrivée à l'appui	Appui 360 retour à l'appui		
Tour assis	Petit tour	Front/Back lever (coudes tendus)		
Renversement	Muscle up			
	Planche (coudes fléchis)			
	Traction renversement			

MUR

A	B	C	D	E	F
Wall spin	Palm spin	Wall flip	Wall cheat	Wall cork	Double wall flip
Palm spin une jambe	Salto appui mur	Wall front	Palm flip		Worm
Tic-tac		Wall spin vrillé	Flip mains sur le mur		
Saut de bras			Wall flip vrillé (+0.10 point par demi-tour)		

HAUTEUR

A	B	C	D	E	F
Salto avant et arrière	Dash Bomb	Salto vrillé 360	Salto vrillé 540 (+0.10 point par demi-tour)	Tsukahara	Double pied de lune
Side	Scoot in back	Pied de lune 360	Salto double	Castahara	
Pied de lune	Salto vrillé	Cork	Devil Drop	Salto vrillé 720	
Handstand drop	Tracassé / Suicide	Castaway/Palmdrop			
	Barani				

3) Juge 2

A) Maitrise

Bonus :

+0.10 point pour chaque figure maîtrisée

Aucun point pour une figure propre mais non-maîtrisée

Malus :

*Faute légère : - 0.10 point (réception non maîtrisée et rattrapée d'une mauvaise façon)

*Faute moyenne : - 0.20 point (réception non maîtrisée et non rattrapée)

*Faute haute : - 0.50 point (figure non considérée par le juge 1)

B) Fluidité

Note globale : le juge attribut une note de 0 à 5 concernant la fluidité globale du passage du participant

Malus :

- Temps d'arrêt :

*Faute légère : - 0.10 point (temps d'arrêt de 2sec max.)

*Faute moyenne : - 0.20 point (temps d'arrêt de plus de 2sec) et -0.20 par seconde supplémentaire

- Enchainements :

*Faute légère : -0.10 point (temps d'arrêt léger entre les figures ne dépassant pas 1sec)

*Faute moyenne : - 0.20 point (temps d'arrêt entre les figures entre 1sec et 2sec)

4) Juge 3

A)Utilisation de l'espace

Nous demandons à chaque participant de passer à 5 endroits précis qui représentent les lieux de base de la discipline : sol, hauteur, barre, obstacle, mur. Ainsi une note sur 5 sera attribuée au participant (1 point par endroit).

Si un lieu non cité est utilisé, un point bonus est offert. Les points bonus sont cumulables si les lieux non cités sont différents les uns des autres.

Un seul passage sur un lieu est nécessaire pour le valider et cela peu importe comment celui-ci est utilisé.

B)Créativité

Bonus .:

*Point léger : + 0.20 point (figure lancée avec un style souvent vu comme les bras derrière la tête par exemple)

*Point moyen : + 0.50 point (figure lancée avec un style atypique mais pouvant être amélioré)

*Point haut : + 1 point (figure avec un style original)

C)Flow

Le flow est l'ensemble des figures servant à adoucir l'aspect brut de certaines figures, à combler les latences (évite ainsi une pénalité du juge 2). Plus le mouvement de flow est difficile, plus le quota de point sera élevé et inversement. Evidemment si le mouvement de flow est raté ou mal exécuté une pénalité sera faite par le juge 2 et la figure pourra être non considérée par le juge 3 si la faute faite est élevée.

Bonus :

*Point léger : +0.10 point (figure basique et simple d'exécution)

*Point moyen : +0.20 point (figure plus difficile et à l'aspect original)

*Point haut : + 0.30 point (figure difficile et originale)

Malus :

*Faute légère : - 0.10 point (mauvais placement, souplesse manquante à la figure)

*Faute moyen : -0.20 point (figure exécutée sans aucune maîtrise, ayant un aspect esthétique présent mais à améliorer et chute avec rattrapage)

*Faut grave : -0.30 point (figure exécutée sans maîtrise avec aucun aspect esthétique avec chute sans rattrapage)

IV/ Jugement Best Trick

Le Best Trick est une épreuve où chaque participant de la compétition peut s'inscrire. Une figure doit être présentée par l'ensemble des volontaires en fin de compétition. Celle-ci peut être une figure seule ou un enchaînement et sera jugée par l'ensemble des juges Freestyle selon un ensemble des critères comme la difficulté, la maîtrise et la créativité. Une figure simple mais créative peut être mieux notée qu'une figure difficile mais non créative. (exemple : en 2017 lors de l'OFC 6ème édition, malgré les double saltos arrière, double vrilles, le best trick a été une wall cork carpée, car cette figure était nouvelle, créative et bien réalisée).

ANNEXES :

Feuilles de jugement

Dans l'ordre :

Speedrunning

Freerunning

Juge 1

Juge 2

Juge 3

Best Trick

Lors des passages, les juges utilisent des feuilles de brouillons pour leurs annotations et leurs calculs. Les pages ci-après sont des tableaux de jugement définitifs à donner à la personne qui saisit les notes et fait les classements lors des épreuves.

Il existe un document Excel pour la rentrée des notes qui peut être rendu disponible à la demande pour les juges lors des compétitions.

NOM Prénom		A	B	C	D	E	F	Bonus	Total
	Sol								
	Hauteur								
	Barre								
	Obstacle								
	Mur								
	Sol								
	Hauteur								
	Barre								
	Obstacle								
	Mur								
	Sol								
	Hauteur								
	Barre								
	Obstacle								
	Mur								

