

PK

NORMATIVA TÉCNICA 2025



rfeg

real federación española de gimnasia

CREER VALE
ORO

1

GENERALIDADES

Desde el pasado 2017 la Federación Internacional de Gimnasia incorporó a través de su Asamblea General la especialidad de Parkour como un nuevo deporte dentro del ámbito de la gimnasia internacional.

Siguiendo los pasos del organismo principal en este deporte, la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG), realizó el mismo trámite, incorporando y modificando el artículo 4 de sus estatutos en la pasada Asamblea General celebrada el pasado 17 de julio de 2018 en Madrid con la inclusión del Parkour como un nuevo deporte en la categoría de las especialidades no olímpicas y ratificada por la comisión directiva del Consejo Superior de Deportes.

A raíz de estos acontecimientos la RFEG plantea a través de esta Normativa Técnica 2025 un proyecto y estrategia deportiva para tratar de reforzar y promocionar este deporte a través de actividades de promoción y competición.

Siendo conocedores de la información que se está desarrollando a nivel internacional con el nuevo Código de Puntuación, así como los próximos eventos internacionales FIG para el 2025, la RFEG establece dos vías de trabajo; actividades de promoción a lo largo del país, y, el Campeonato de España de Parkour.

1. EQUIPO NACIONAL

El desarrollo del Parkour en el ámbito internacional será responsabilidad de la RFEG y por ello se crearán programas de seguimiento de los mejores deportistas que representarán a España en las competiciones internacionales FIG.

Se seleccionarán a dichos deportistas a través de las competiciones de carácter nacional que se organicen a lo largo del año.

2. DESARROLLO Y PROMOCIÓN DEL PARKOUR DESDE LA BASE

El imparable crecimiento de este deporte catalogado como urbano, es una de las fortalezas a desarrollar para impulsar el Parkour desde la RFEG en todo el ámbito nacional de nuestro país.

Una imagen renovada, moderna, segura y con las necesidades actuales de la práctica deportiva en la sociedad joven, nos motiva a generar programas de desarrollo y promoción del Parkour desde los más pequeños.

La principal responsabilidad de la RFEG será la de organizar y desarrollar el calendario anual, con la puesta en marcha de diferentes actividades de promoción y el Campeonato de España. Para ello a través de esta normativa se marcan las líneas generales de participación y funcionamiento.

Esta Normativa Técnica se ajustará al Reglamento General de Competiciones y Reglamento de Licencias. En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto en el Código FIG de Parkour.

En el caso de participación de deportistas extranjeros se aplicará lo establecido por el Reglamento General de Competiciones de la RFEG (art. 51).

Dentro de la estructura técnica del desarrollo del Parkour en España se ha constituido un Comité Técnico de cuatro miembros. Será su función desarrollar las normativas técnicas y elaborar proyectos para la promoción del deporte del Parkour en el ámbito federado.

3. MOVIMIENTOS DE PARKOUR

En Parkour, se promueve la expresión y creatividad libre de movimientos para superar obstáculos y elementos de acrobacia, no obstante, existen elementos básicos que forman parte de la base de habilidades de Parkour.

Antes de practicar cualquier ejercicio, se debe realizar un calentamiento adecuado, asegurar que hay supervisión profesional y ejecutar los movimientos de forma progresiva, siempre adaptándose según el nivel deportivo de cada uno.

Detallamos unos movimientos básicos que forman parte del nivel técnico requerido en esta especialidad.

La rodada

Descripción: Movimiento usado para amortiguar una caída/recepción/salto o para usarse como conexión y/o movimiento de desplazamiento.



Salto de precisión

Descripción: salto a un/dos pies con recepción controlada sobre una superficie.



Botes

Descripción: apoyo simultáneo de los dos pies para hacer un salto vertical.



Zancadas

Descripción: Apoyos unipodales precisos sobre superficies de diferentes formas y tamaños.



Gato

Descripción: desplace frontal, apoyo simultáneo de manos.



Speed

Descripción: desplace rápido sobre un obstáculo con una mano.



Doyle

Descripción: desplace lateral donde una mano y un pie (lado opuesto) están en contacto con el obstáculo.



Lazy

Descripción: desplace lateral, elevando las piernas sobre el obstáculo.



TicTac

Descripción: apoyo de un pie sobre una superficie para saltar/salir hacia otro lugar.



Wallrun

Descripción: técnica para llegar a punto alto en un muro.



Salto de Brazo

Descripción: salto a una recepción en suspensión sobre un borde de un obstáculo.



Balanceos

Descripción: balanceo con una proyección hacia adelante/atrás seguida de un movimiento de precisión o combinación con otro elemento.

Barra a suelo



Barra a barra



Acrobacias

En Parkour, se consideran las acrobacias o “trucos” principales, el sideflip (mortal lateral), frontflip (mortal hacia delante) y el backflip (mortal hacia atrás).

Junto con estos elementos, existe un amplio abanico de variaciones con giros que se realizan de una altura a otra, además de trucos realizados con el uso de una pared o barra.

Este deporte sigue evolucionando y cada atleta podrá crear sus propios trucos, que se puntuarán en competición según la tabla de puntuación establecida.

4. COMPETICIONES DEPORTIVAS OFICIALES RFEQ

ESPECIALIDADES DEPORTIVAS

El código de puntuación de la FIG detalla dos modalidades de competición el ámbito internacional:

Freestyle: Los participantes realizarán sus movimientos y elementos en el recorrido del circuito de la competición, a fin de demostrar sus capacidades. Dichos recorridos durarán entre 20 y 45 segundos y serán puntuados por los jueces bajo el Código FIG aplicado en esta normativa.

Speed: Los participantes realizarán un recorrido que será cronometrado en un circuito preestablecido, con el objetivo de llegar a un punto determinado en el menor tiempo posible.

Dentro del programa del Campeonato Nacional Parkour RFEQ, se podrá optar por competir en la modalidad **All Around**, únicamente para la categoría Absoluto.

Los participantes que compiten en las finales de tanto **Freestyle** como **Speed**, automáticamente participan en All Around y se determinará los ganadores de esta modalidad mediante el sistema de puntos a continuación:

Puesto	Puntos
1º	10
2º	9
3º	8
4º	7
5º	6
6º	6
7º	4
8º	3

Se obtendrán los puntos reflejados en la tabla arriba por modalidad y en caso de empate, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Mejor puntuación en Freestyle de la fase de clasificación
- Mejor puntuación en Speed de la fase de clasificación
- Trick con más dificultad en Freestyle de la fase de clasificación

INSCRIPCIONES

Salvo por competiciones de inscripción abierta, el requisito para inscribirse en una competición es disponer previamente de una licencia deportiva validada por la RFEQ en el estamento de Parkour.

Las Federaciones Autonómicas podrán inscribir a cuantos participantes consideren con nivel técnico suficiente dentro de cada categoría. Para ello, cada federación autonómica debe tener incorporada la especialidad de Parkour en sus estatutos.

Cada participante deberá ir acompañado de un técnico responsable inscrito en la competición.

El plazo de inscripción finalizará 30 días antes de la celebración de la competición y el sorteo para el orden de actuación tendrá lugar una semana posterior a la finalización de la inscripción. No se aceptarán inscripciones posteriores al sorteo.

Una vez finalizado el plazo de inscripción, se publicará la relación de inscritos.

DERECHOS DE PARTICIPACIÓN

Salvo por competiciones de inscripción abierta, el requisito para inscribirse en una competición es disponer previamente de una licencia deportiva validada por la RFEG en el estamento de Parkour.

Las Federaciones Autonómicas podrán inscribir a cuantos participantes consideren con nivel técnico suficiente dentro de cada categoría. Para ello, cada federación autonómica debe tener incorporada la especialidad de Parkour en sus estatutos.

Cada participante deberá ir acompañado de un técnico responsable inscrito en la competición.

El plazo de inscripción finalizará 30 días antes de la celebración de la competición y el sorteo para el orden de actuación tendrá lugar una semana posterior a la finalización de la inscripción. No se aceptarán inscripciones posteriores al sorteo.

Una vez finalizado el plazo de inscripción, se publicará la relación de inscritos.

Deportistas

Cada deportista podrá participar en una o ambas modalidades (Speed y Freestyle).

Los deportistas deben practicar y realizar sus ejercicios con máxima seguridad en todo momento siendo esta la prioridad para el buen desarrollo de la competición.

En el caso de que un deportista tome riesgos excesivos en la competición de Freestyle, el juez del Jurado Superior informará al personal técnico de la RFEG reservándose el derecho de retirar de la competición al deportista por comportamiento arriesgado.

Técnicos

Aquellas personas que reúnan alguno de estos requisitos:

- Titulación de entrenador nivel III en cualquier especialidad de gimnasia
- Habilitados por la RFEG como entrenadores en cualquier especialidad de gimnasia
- Licenciados o títulos de grado en Ciencias Actividad Física y deporte
- TAFAD

Así mismo toda persona que con alguna de las titulaciones anteriores y experiencia deportiva demostrada mediante currículum en Parkour y que realicen un taller de Parkour organizado por la RFEG, podrá ser habilitada temporalmente como Entrenador de Parkour.

La RFEG organizará cursos de entrenadores federativos de Parkour a lo largo del calendario anual, empezando con el nivel 1.

Jurados de la Competición

El jurado para las competiciones nacionales será seleccionado por el Presidente del Comité de Jueces de la RFEG y será habilitado por la Escuela Nacional de Gimnasia.

Speed

El panel de Speed estará compuesto por un Juez Superior y tres jueces de check-point.

Freestyle

El panel de Freestyle estará compuesto por un Juez Superior y cuatro o seis jueces efectivos. Cada juez, por sorteo, se encargará de un criterio de evaluación según establece el Código FIG

- Ejecución (E)
- Dificultad (D)

DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

Speed

Clasificaciones

El orden de salida de la primera carrera de clasificación y la designación de calles se determinará por 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 por sorteo. Será la nota de esta segunda carrera la que determine la clasificación final.

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

Según el orden establecido de salida, los deportistas deben estar preparados para la llamada del speaker y presentarse en la línea de salida.

La presentación tardía de 30" será penalizada con 2 puntos y con 60" de retraso supone la descalificación.

A la señal de salida tras decir: "a sus marcas", "preparados", "listos, ya" comenzará la carrera.

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 o las líneas de la calle con cualquier parte del cuerpo.

Check – points (CP)

Entre las líneas de inicio y fin, los deportistas deben pasar por varios CP con orden libre. Estos CP están bien marcados en uno o una combinación de los planos horizontales y verticales.

Si al deportista le falta un CP, tiene la posibilidad de volver a pasar por dicho CP adecuadamente.

Al finalizar la carrera, el jurado de CP informará al Jurado Superior de las infracciones cometidas por los deportistas lo que supone la descalificación.

Tiempo

La carrera se cronometra con un sistema que mide en 1/1000 de segundo. El tiempo se redondeará al 1/100 de segundo, por ejemplo; tiempo medido: 20,349, tiempo mostrado: 20,35.

El juez Crono será el responsable de medir el tiempo manualmente con un cronómetro por décimas de segundo y posicionado en línea de meta, aunque exista un sistema automático de medición.

Freestyle

Clasificaciones

El orden de salida para la primera carrera de Clasificación será determinado por sorteo.

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.

El atleta debe comenzar su recorrido al recibir la señal de juez/crono, el speaker o cuenta atrás.

El cronómetro (con un máximo de 45 segundos) comenzará con el primer paso del atleta. El atleta puede acabar su recorrido en cualquier sitio en la zona de competición, señalando esto con los brazos cruzados.

Cualquier movimiento realizado una vez transcurrido 45 segundos no se contará en la categoría de dificultad, pero será contado para la ejecución del resultado final. (Se podrá perder puntos, pero no ganarlos).

Cuando es posible, se mostrará el cronometraje del recorrido en una pantalla. Una señal audible será emitida cuando han pasado 40 segundos y otra señal a los 45.

El tiempo mínimo es de 20 segundos. Si un atleta acaba antes de este tiempo se le penalizará con una reducción de 2 puntos al resultado final.

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 y empezará su ejercicio al recibir la señal de salida.

La presentación tardía de 30" será penalizada con 2 puntos y con 60" de retraso supone la descalificación.

Puntuación

El jurado estará compuesto por cuatro o seis jueces que puntuarán el recorrido de cada deportista en 2 criterios; Ejecución y Dificultad. Se puntuará con puntos enteros o décimos en ambos.

Ejecución tiene un máximo de 15 puntos y Dificultad no tiene límite de puntos.

Ejecución

Se divide este criterio en dos partes

Seguridad (9)	Fluidez (6)
Se busca un recorrido limpio y seguro en el que el atleta no se arriesga y procura receptionar de forma controlada y sin hacer mucho ruido. La longevidad es clave.	Conexiones continuas y sin tropiezos, parones, o dudas. El ritmo es clave.
Seguridad (6)	Fluidez (5)
Cuando no se cumple con lo mencionado, se penalizará como sigue: Al receptionar con los pies primero, por cada error pequeño, se penaliza de 0.1 a 1 puntos. Si es evidente que los pies no toquen primero, se aplicará una penalización de 6 puntos.	Cuando no se cumple con lo mencionado, se penalizará como sigue: Pasos por dudar suponen reducciones de 0.1 a 0.5 puntos y parones suponen entre 1 y 5 puntos por ocasión según la situación.
Calidad de recepciones (3)	Calidad de fluidez (1)
Se premiarán puntos según la calidad general de las recepciones como sigue: Malas recepciones entre 0 y 0.5 puntos, recepciones medias entre 0.6 y 1.5 puntos y buenas recepciones entre 1.6 y 3 puntos.	Se evaluará la fluidez general del recorrido y se premiarán puntos como sigue: Mala fluidez entre 0 y 0.2 puntos, fluidez media entre 0.3 y 0.7 puntos y buena fluidez entre 0.8 y 1 punto.

Dificultad (15 puntos)

Se puede realizar el recorrido lo más difícil como se desee. Se sumarán los 3 mejores trucos para el resultado final de este criterio. (Según la tabla de trucos)

Tabla de trucos – hombres

Esta tabla incluye el valor de elementos en su forma más básica. Los jueces ajustarán su valor según el **incremento de valores***.

HOMBRES		
CATEGORÍA	PUNTOS	EJEMPLOS
CORRER	0	
PK BASICS	0.1	Zancada, Drop, Salto de Precisión, Safety
	0.2	Plyo, Speed
	0.3	Tic Tac, Lazy, Thief
	0.4	Side Vault, Pole Swing
	0.5	Pop Vault, Splat, Roll, Gate Vault

	0.6	Wallrun, Arm Jump, Tap Swing, Kong, Turn Vault, Reverse, Kash, Dash, Underbar
FR BASICS	0.8	Cartwheel, Swing 180, Rail Flare
	0.9	Safety Spin, Pistol Spin
	1	Palmspin, Front Handspring
SINGLE FLIPS	1.1	Swing Gainer, Wallspin, Reverse Wallspin, Back Handspring, Climb Up
	1.2	Wall Backflip, Frisbee, Dyno, Butterfly
	1.3	Baby Giant
	1.4	Caster Gainer, Aerial
	1.5	Backflip, Frontflip, Sideflip
SINGLE TWISTS	1.7	Swing Frontflip, A-180, B-360

	1.8	Backflip 360, Palm Backflip, Swing Sideflip, Tunnel Sideflip
	2	Gainer, Gaet Pimp Backflip, Frontflip 360, Wall Inward Frontflip, Swing Frontflip 180, Wall Inward Sideflip, Giant
	2.1	Swing Gainer 360
	2.3	One Step Palm Backflip, Castaway Backflip
	2.4	Hang Cast Backflip Loser Sideflip, Sideflip 360, Swing Castaway Backflip, Cork
	2.6	Loser Frontflip, Pimp Backflip, Cork TD
DOBLE TWISTS	2.7	A-540, B-720, Gainer 360, Roll Bomb
	2.9	A-720, Swing Counter Sideflip, Ginger, Lazy Sideflip
	3	Backflip 720
	3.2	Swing Counter Frontflip, Doble Cork, Wall Gainer

	3.3	Frontflip 720, Sideflip 720, Gaet Pimp Backflip 360
	3.5	Wall Backflip 720
	3.6	Kong Gainer, Palm Backflip 360, Kip 180 Gainer
	3.8	Swing Gainer 720, Cork 720
	3.9	Wall Inward Side 360, Gargoyle Gainer
TRIPLE TWISTS Y DOBLE FLIPS	4.1	Swing Doble Gainer, Swing Castaway Backflip 360
	4.4	Doble Sideflip, Tsukahara/Cartahara, Macaco-in, Wall Gainer 360
	4.5	Doble Frisbee, Doble Pistol Frisbee
	4.7	Caster Doble Gainer, Gainer 720
	5	Doble Backflip, Backflip 1080

	5.1	Swing Doble Gainer 360, Triple Cork, A-180-in-Backflip-out, Tsukahara 360, Gaet Pimp Doble Backflip
	5.3	Doble Frontflip, Kong Gainer 360
	5.6	Doble Backflip 360, Cork 1080
	5.7	Two Step Wall Doble Backflip
	5.9	Swing Castaway Backflip Regrab
	6	Swing Gainer 1080, One Step Wall Doble Backflip
	6.5	Swing Doble Gainer 720
	6.8	Swing Castaway Doble Backflip, Doble Palmflip
CUÁDRUPLE TWISTS Y TRIPLE FLIPS	7.2	Swing Triple Gainer, Swing Miller
	7.5	Backflip 1440

1. Solo se consideran trucos cuando se recepciona con los pies primero.
2. Si se repite un truco, su valor bajará un 0.5. Si se repite una segunda vez, se bajará por un punto entero.

MUJERES

CATEGORÍA	PUNTOS	EJEMPLOS
CORRER	0	
PK BASICS	0.1	Zancada
	0.2	Drop
	0.3	Salto de Precisión, Safety
	0.4	Plyo, Speed
	0.5	Tic Tac, Lazy
	0.6	Thief Vault
	0.7	Side Vault, Pole Swing
	0.8	Pop Vault, Splat, Roll, Gate Vault
	1.1	Wallrun, Arm Jump, Tap Swing, Kong, Turn Vault, Reverse, Kash, Dash, Underbar
FR BASICS	1.2	Cartwheel, Swing 180, Rail Flare
	1.4	Safety Spin, Pistol Spin
	1.5	Palmspin, Front Handspring

SINGLE FLIPS	1.7	Swing Gainer, Wallspin, Reverse Wallspin, Back Handspring, Climb Up
	1.8	Wall Backflip, Frisbee, Dyno, Butterfly
	2	Baby Giant
	2.1	Caster Gainer, Aerial
	2.3	Backflip, Frontflip, Sideflip
SINGLE TWISTS	2.6	Swing Frontflip, A-180, B-360

	2.7	Backflip 360, Palm Backflip, Swing Sideflip, Tunnel Sideflip
	3	Gainer, Gaet Pimp Backflip, Frontflip 360, Wall Inward Frontflip, Swing Frontflip 180, Wall Inward Sideflip, Giant
	3.2	Swing Gainer 360
	3.5	One Step Palm Backflip, Castaway Backflip
	3.6	Hang Cast Backflip, Loser Sideflip, Sideflip 360, Swing Castaway Backflip, Cork
	3.9	Loser Frontflip, Pimp Backflip, Cork TD
DOBLE TWISTS	4.1	A-540, B-720, Gainer 360, Roll Bomb
	4.4	A-720, Swing Counter Sideflip, Ginger, Lazy Sideflip
	4.5	Backflip 720
	4.8	Swing Counter Frontflip, Doble Cork, Wall Gainer
	5	Frontflip 720, Sideflip 720, Gaet Pimp Backflip 360
	5.3	Wall Backflip 720

	5.4	Kong Gainer, Palm Backflip 360, Kip 180 Gainer
	5.7	Swing Gainer 720, Cork 720
	5.9	Wall Inward Sideflip 360, Gargoyle Gainer
TRIPLE TWISTS Y DOBLE FLIPS	6.2	Swing Doble Gainer, Swing Castaway Backflip 360
	6.6	Cast Gainer, Doble Sideflip, Tsukahara/Cartahara, Macaco-In, Wall Gainer 360
	6.8	Doble Frisbee, Doble Pistol Frisbee
	7.1	Caster Doble Gainer, Gainer 720
	7.5	Doble Backflip, Backflip 1080

Deducciones

El Jurado Superior tiene la responsabilidad de anotar cualquier infracción o incumplimiento de las normas técnicas de competición que se restará del total de la nota.

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.

Descalificación del/de la 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

Vestimenta de los deportistas

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 a libre elección.

El uso de publicidad en la vestimenta deberá ser aprobado por el departamento de marketing de la RFEQ.

Vestimenta de los jueces

El jurado podrá llevar libremente su vestimenta permitiéndose el uso de camisetas, polos, camisas u otra prenda de manga larga o corta, sudaderas y abrigos. Los hombres pueden llevar pantalón largo o corto, y las mujeres pueden elegir entre pantalón largo, corto y falda.

En los Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo y eventos multideportes, la FIG o el comité organizador podrá suministrar a los jueces camisetas, polos u otra ropa oficial que deberán usarse obligatoriamente.

Calentamiento

El calentamiento será realizado según el horario establecido de la competición y se realizará por separado según modalidad: Freestyle y Speed. Los deportistas compartirán la zona de competición con otros competidores durante el calentamiento, limitando la cantidad de personas presentes en la zona de competición.

Ceremonias de entregas de medallas y trofeos

En las ceremonias de entregas de trofeos y medallas, los ganadores de las medallas no pueden permanecer en el pódium con el torso desnudo. Su incumplimiento será motivo de descalificación.

Acompañamiento musical

Todos los ejercicios en la modalidad de Freestyle se realizan con música. Están prohibidas letras inapropiadas (p.ej.: sexual, ofensiva, agresiva, violentas, etc.).

El uso de la música durante el ejercicio es una cuestión estética para favorecer la experiencia del público y los participantes, y en ningún caso deberá ser evaluado por los jueces como parte del ejercicio.

2 CATEGORÍAS Y COMPETICIONES

En el calendario de la RFEG, se organizará un campeonato nacional anualmente, cuya inscripción estará abierta para las federaciones afiliadas a la RFEG.

Para las competiciones organizadas en 2025, se celebrará con una inscripción abierta.

Las categorías para la participación en competiciones nacionales serán las siguientes que competirán bajo los criterios del Código FIG

- **Infantil (12-13 años)**
- **Juvenil (14-15 años)**
- **Júnior (16-18 años)**
- **Absoluto(18 años+)**

Parkour Kids (8-10 años) y Alevín (10-11 años)

Categorías cuyo objetivo es participar en un circuito con obstáculos blandos, bajo la supervisión de profesionales de Parkour y el Comité Organizador.

Categorías femeninas:

Dado que seguimos en la fase de crecimiento de la participación de deportistas femeninas, se podrá unir a una o varias categorías según las necesidades de la actividad.

Los deportistas de 10 años podrán optar por la categoría de Parkour Kids o Alevín según su nivel deportivo.

Los deportistas de 18 años podrán optar por la categoría de Junior o Absoluto según su nivel deportivo.

CAMPEONATO DE ESPAÑA 2025	
PARKOUR KIDS 8 -10 AÑOS	
• EDAD	• Nacidos entre 2015-2017
• MODALIDADES	• Speed 10"- 60"
ALEVÍN 10-11 AÑOS	
• EDAD	• Nacidos entre 2014-2015
• MODALIDADES	• Speed 10"- 60"
INFANTIL: 12 -13 AÑOS	
• EDAD	• Nacidos entre 2012-2013
• MODALIDADES	• Freestyle 20"- 45" • Speed 10"- 60 "
JUVENIL: 14 -15 AÑOS	
• EDAD	• Nacidos entre 2010-2011
• MODALIDADES	• Freestyle 20"- 45" • Speed 10"- 60
JUNIOR: 16-18 AÑOS	
• EDAD	• Nacidos entre 2009-2007
• MODALIDADES	• Freestyle 20"- 45" • Speed 10"- 60
ABSOLUTO: 18 AÑOS EN ADELANTE	
• EDAD	• Nacidos en 2007 y anteriores
• MODALIDADES	• Freestyle 20"- 45" • Speed 10"- 60

PARTICIPACIÓN:

Abierta según inscripciones.

Cada deportista, con la excepción de los deportistas en Parkour Kids y Alevín podrá participar individualmente en cada modalidad o en ambas (Speed y Freestyle).

Habrá una fase de clasificación y finales de cada modalidad para tanto hombres como mujeres. En cada modalidad clasificarán para la final un total de 16 deportistas (8 hombres y 8 mujeres).

CIRCUITOS



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

Círculo B (Infantil, Juvenil, Junior 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.

DESARROLLO DE LA COMPETICION

Como se establece en el apartado 7 en este documento. (p.21)

La Real Federación Española de Gimnasia garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así