

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

# PROGRAMA DE DESARROLLO y ALTA COMPETICIÓN PARA GRUPOS DE EDAD

en

## Parkour (Speed – Skill - Freestyle)

**Autores Principales**

*Micaela BUONO PUGH*

*Francisco DE LA RIVA VASQUEZ*

*Charles PERRIÈRE*

*Hardy FINK*

*Traducción: Dra. Marta BOBO y Dra. Laura VIVEROS y Micaela BUONO PUGH*

*1<sup>ª</sup> Edición Española Mayo, 2019*

*2<sup>ª</sup> Edición Española Mayo, 2020*



## Índice

<b>1</b>	<b>Agradecimientos</b>	Page 4
<b>2</b>	<b>Mensaje del Presidente de la FIG, Señor Morinari Watanabe</b>	Page 5
<b>3</b>	<b>Mensaje del Director de los Programas de Educación y Academia - Hardy FINK</b>	Page 6
<b>4</b>	<b>Visión de conjunto y Filosofía del Programa de Desarrollo de Grupos de Edad FIG</b>	Page 9
<b>5</b>	<b>Resumen del Desarrollo del Rendimiento a Largo Plazo de las atletas</b>	Page 13
<b>6</b>	<b>Programa de Competición – Ejercicios Obligatorios y Requisitos Optativos</b>	Page 19
<b>7</b>	<b>Programa de la Prueba de la Habilidad Física y Técnica</b>	Page 25
<b>8</b>	<b>Perfiles de Adquisición de Habilidades</b>	Page 47

En caso de discrepancias en la interpretación entre alguna de estas lenguas, prevalecerá el texto inglés.

## Agradecimientos

Muchas personas han contribuido en la preparación, desarrollo y contenido de este Programa para Grupos de Edad de la FIG. Con el apoyo del Presidente de la FIG, Morinari WATANABE, para que pueda servir como un programa efectivo para el desarrollo seguro de los atletas.

El desarrollo y la implementación de este programa de grupos de edad de FIG son financiados parcialmente por el Comité Olímpico Internacional (COI).

La filosofía y visión de conjunto en toda la preparación, diseño, formato y edición de este libro del PROGRAMA de DESARROLLO Y ALTA COMPETICIÓN PARA GRUPOS DE EDAD FIG es obra de:

**Hardy FINK**, Director de Educación y Programas de la Academia de la FIG

El programa consiste de varias partes:

### **A. Un programa de Competición multinivel con ejercicios obligatorios y reglas para ejercicios optativos.**

Autores Principales:	<b>Micaela BUONO PUGH</b> <b>Francisco DE LA RIVA VASQUEZ</b> <b>Charles PERRIÈRE</b> <b>Hardy FINK</b>
Traducción:	<b>Dra. Marta BOBO y Dra. Laura VIVEROS y Micaela BUONO PUGH</b>

### **B. Un programa multinivel de educación y pruebas de Habilidades técnicas y físicas.**

Autores Principales:	<b>Micaela BUONO PUGH</b> <b>Francisco DE LA RIVA VASQUEZ</b> <b>Charles PERRIÈRE</b> <b>Hardy FINK</b>
Traducción:	<b>Dra. Marta BOBO y Micaela BUONO PUGH</b>
Secuencia de fotos:	<b>Francisco DE LA RIVA VASQUEZ</b>
Secuencias de computadora:	<b>Adrian STAN</b>

Sección de desarrollo a largo plazo preparada por Dieter Hofmann y traducción del alemán por Hans TEKLENBURG y Hardy FINK

## **Mensaje del Presidente de la FIG, Morinari Watanabe**

¡La gimnasia es un deporte mágico!

Al ver los aspirantes a podio competir durante los Campeonatos del mundo, podríamos creer que un doble salto extendido es tan fácil de realizar como un salto lateral tanto sus movimientos están tan bien controlados.

Nos hacen olvidar las miles de horas de entrenamiento invertidas para llegar a dominar esta acrobacia perfectamente.

Nos hacen olvidar que los movimientos humanos en la Tierra se rigen por las leyes de la física.

La gimnasia es un deporte maravilloso a condición de seguir unas etapas de progresión. El recorrido hacia el alto nivel debe hacerse siguiendo un itinerario respetuoso con la integridad física y psíquica del niño y del adolescente.

Como Federación internacional, es nuestro deber velar para que este deporte se mantenga como un factor de realización personal y proteger lo mejor posible a los jóvenes gimnastas contra el riesgo de lesiones severas.

Es desde esta óptica que a partir de 2002, bajo el liderazgo de Hardy Fink, la FIG ha instaurado un sistema de educación que ofrece las claves de un programa de desarrollo armonioso a aquellos que carecen de recursos.

Estas actividades pedagógicas han dado ya su fruto en numerosas regiones del mundo.

También quisiera dar prueba de mi respeto y mi reconocimiento a todos los que se implican en estos proyectos. ¡Ojalá que estas actividades y herramientas educativas sean una fuente de inspiración para todos!

¡Gracias a todos vosotros por contribuir a hacer de la gimnasia un deporte mágico!



*Morinari Watanabe*  
*Presidente de la FIG*

## **Mensaje del Director de Educación y Programas de la Academia - Hardy Fink**

Me complace poder presentar este Programa de Desarrollo y Competencia FIG Age Group como primera edición para acceso y distribución a nivel mundial.

Con el apoyo parcial del COI, este programa fue desarrollado y está siendo presentado en numerosas sesiones de entrenamiento de técnicos y expertos en todo el mundo. Las experiencias el aprendizaje y la consulta en estas sesiones de entrenamiento, asegurarán que la edición final reúna las necesidades de los entrenadores de Parkour y de las federaciones en todo el mundo.

Todos los aspectos de los programas - Manuales Técnicos, videos de todas las pruebas físicas y técnicas y de los ejercicios obligatorios serán publicados o accesibles desde el sitio web de la FIG (bajo Educación) en el próximo año.

Todo el programa tiene la intención de servir como una "receta" centrada en el atleta para los no expertos y para las federaciones que no tienen la experiencia o los recursos para desarrollar sus propios programas. Su objetivo es preparar de forma segura y sistemática a los atletas hacia un alto rendimiento bajo las Reglas del Grupo Mundial de Edades de Parkour. Nuestras modalidades de Parkour han evolucionado en los últimos 40 o 50 años, de practicarla siendo adultos hacia una dinámica en la que la formación infantil intensiva se ha convertido en la norma. Son los adultos quienes dicen a los niños qué hacer y cuánto hacer y con demasiada frecuencia se ignora la salud, la seguridad y el cuidado de los niños. El programa FIG Age Group se centra en la calidad del rendimiento y la salud de los niños antes que en la dificultad. Las dificultades más altas pueden ser entrenadas a edades más tempranas bajo condiciones seguras, pero no deben ser incluidas en los ejercicios de competición.

No hay intención alguna de que las federaciones adopten una parte de este Programa de Grupo de Edad FIG. Pero será un recurso enormemente valioso y una "receta" para aquellos que no tienen ningún programa propio.

Por consiguiente, tengo el placer poder de hacer este anuncio:

- **Las reglas de competición de los niveles 3 y 4 de Alta Competencia (AC3 y AC4) son altamente recomendadas para todas las competiciones internacionales de Grupo de Edades.**
- **Para aquellas competiciones que requieren aprobación de la FIG, las reglas para AC3 y AC4 muy pronto serán obligatorias.**
- **Debido a que la AC4 se superpone con las edades Junior de la FIG, ningún atleta puede competir como Junior y como atleta de Grupos de Edad en el mismo año.**

Muchos países seguirán utilizando sus propias reglas de competición diseñadas para sus propios programas dentro de sus países, pero comenzarán gradualmente a competir con las reglas del grupo de edad de la FIG cuando compitan a nivel internacional con otros países, independientemente del nivel.

Buena suerte a sus entrenadores y atletas para un futuro seguro y exitoso.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Fink', written in a cursive style.

*Hardy Fink*

*Director de los Programas de Educación y Academia*





FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

# VISIÓN DE CONJUNTO Y FILOSOFÍA

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland  
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

## Visión de conjunto y Filosofía del Programa FIG de Grupos de Edad

El rápido aumento en el contenido de la dificultad de las ejecuciones gimnásticas ha sido el resultado del incremento del volumen y la intensidad del entrenamiento en edades cada vez más tempranas. Al mismo tiempo, los entrenadores de los países líderes se hicieron más eficaces en la preparación técnica de sus gimnastas lo que representó un descenso en el número de entrenadores exitosos y programas basados en copiar a aquellos intentando atajar la preparación de sus atletas hacia la dificultad.

Este incremento en horas de entrenamiento y disminución en la edad de los niños/as para un entrenamiento de alta intensidad ha puesto en el punto de mira a nuestro deporte sometiéndolo a un mayor escrutinio y crítica por las profesiones médicas, educativas y de medios publicitarios quienes a menudo usan a la Parkour como un ejemplo de prácticas de entrenamiento abusivas y excesivas.

Es importante para todos en el deporte asegurar que estas impresiones negativas son erróneas, aunque a menudo se dan casos que las corroboran. La FIG está trabajando vigorosamente en este sentido con cambios en las reglas que tienen consecuencias negativas y con la formación de entrenadores para mejorar su conocimiento y su efectividad sin causar perjuicio a los atletas bajo su cuidado.

El Programa de Desarrollo y Alta Competición FIG para Grupos de Edad es un esfuerzo para proporcionar una preparación física “lista para usarse”, una preparación técnica, y programas de competición para países con poca experiencia en gimnasia internacional contemporánea y para aquellos países que no tienen los recursos para desarrollar un programa propio.

- La atención se centra en la preparación a largo plazo segura y perfecta y en el desarrollo de los gimnastas hacia el alto rendimiento
- Este programa proporciona información para garantizar progresiones graduales y seguras.
- Este programa incorpora programas que pueden recomendarse a todos los niveles de entrenadores y a todas las federaciones.

Una información más detallada sobre la teoría, la técnica y la metodología de la enseñanza de todos los elementos que se presentan en este documento está disponible en el Programa de Academia de la FIG en sus tres niveles.

**La filosofía de Parkour** tiene como objetivo reconciliar al hombre con su entorno a través de la actividad física natural e instintiva que puede contribuir a un estado de salud y de bienestar general.

Enfrentar obstáculos físicos ayuda a desarrollar la autoconfianza y a desarrollar la motivación y la perseverancia tanto en el deporte como en las dificultades de la vida diaria.

Básicamente, el parkour no es, por lo tanto, una actividad cuyo objetivo principal esté orientado hacia la competencia, sino más bien centrado en el desarrollo personal y la construcción de un cuerpo funcional en una mente sana.

## Información sobre el niño/a en crecimiento y el Parkour

Este programa FIG de Desarrollo y Alta competición para Grupos de Edad se vincula a los esfuerzos educativos del Programa de la Academia de la FIG. Dicho Programa se enfoca a la preparación segura y saludable en el desarrollo de jóvenes gimnastas hacia la excelencia de alto rendimiento. El fundamento para este enfoque proviene del documento de Crecimiento y Desarrollo contenido en el CD del Programa FIG de Grupos de Edad y distribuido por la FIG a todas las federaciones en el 2001 y nuevamente en el 2003. Algunas observaciones de este importante documento se presentan a continuación.

Es primordial para el entrenador entender que el periodo de edad entre 11-15 años es un momento crítico para nuestros atletas ya que esta es una etapa en la que los atletas son capaces de aprender habilidades complejas rápidamente, pero simultáneamente son susceptibles de sufrir lesiones físicas debilitantes agudas, crónicas o por sobreuso, y daño emocional y psicológico.

- Los atletas en este periodo de edad tienen las placas de crecimiento abiertas (cartílago en lugar de hueso) al final de cada hueso largo en el esqueleto así como en cualquier lugar donde un tendón se fija a un hueso. Estas placas son susceptibles de lesión por torsión y fuerzas de compresión excesivas o repetitivas. Es por ello que:
  - Debe proporcionarse un tiempo adecuado de recuperación.
  - Debe reducirse el número de cargas de alto impacto.
  - No se deben permitir aterrizajes con giros o mortales incompletos.
  - Se deben usar superficies suaves para los aterrizajes.
- Los atletas en este periodo de edad experimentarán un crecimiento acelerado (pico de crecimiento de estatura PHV).
  - Todas las partes del cuerpo y los sistemas del cuerpo crecen a diferentes velocidades y esto puede conducir a torpeza y pérdida de algunas habilidades.
  - Serán menos flexibles a medida que los huesos crezcan y pongan en tensión los músculos y tendones bajo estiramiento.
- Los atletas en este periodo de edad experimentarán un periodo de incremento de peso acelerado poco tiempo después del PHV (pico de aumento de peso PWV).
  - Ganarán peso más rápido que fuerza y por ello perderán temporalmente fuerza relativa.
  - No deberán someterse a una dieta restrictiva; deben comer óptimamente para un crecimiento óptimo y sano.
- Los atletas en este periodo de edad no tienen su sistema anaeróbico láctico maduro; y el deporte de la Parkour es predominantemente anaeróbico.
- Los atletas exitosos casi siempre maduran tardíamente.
  - Una maduración tardía y una talla más pequeña en esa edad pueden conducir a sentimientos de inferioridad y una baja autoestima.
  - Las placas de crecimiento están abiertas y son susceptibles de lesiones prolongadas en el tiempo.
  - Los atletas en este periodo de edad deberían enfocarse principalmente al aprendizaje y menos a la competición. Las Competiciones internacionales pueden introducirse pero el enfoque debe ser en elementos de base perfectamente ejecutados, y deberían usarse reglas tales como las presentadas dentro de este documento que modifiquen las expectativas de dificultad.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

# RESUMEN DEL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO A LARGO PLAZO DE LOS ATLETAS

**Un ejemplo de la gimnasia para  
entrenadores y atletas de Parkour**

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland  
Tf: +41 21 321 55 10 – Fax: +41 21 321 55 19 – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

## **Desarrollo del Rendimiento a largo plazo de los atletas**

Para la preservación y aceptación duradera de nuestro deporte, se requiere una preparación sistemática a largo plazo de los atletas, que tome en consideración el crecimiento y los principios de maduración.

Desviarse de dicho sistema de preparación, al esforzarse por una especialización temprana o por ejecutar elementos de alta dificultad prematuramente, no sirve a los gimnastas y contribuye a ejecuciones antiestéticas, lesiones y a un rechazo de nuestro deporte por el público. Entrenadores que por cualquier razón, practican tal comportamiento, pueden ocasionalmente lograr buenos resultados pero a la larga, tal método no será exitoso y dará lugar a un desgaste severo.

Durante el desarrollo del rendimiento a largo plazo, la habilidad de carga en general, y la habilidad de carga del sistema motor y de soporte en particular tienen una posición central. Durante su actividad previa y actual como entrenador, Dieter Hoffman ha tenido experiencias positivas con un punto de vista común hacia el desarrollo del rendimiento sistemático de atletas, con entrenadores, médicos, atletas y sus tutores. Sus experiencias en gimnasia artística pueden transferirse al Parkour.

Este esfuerzo común debería estar concentrado en aspectos esenciales:

- Un incremento sistemático de las cargas con el propósito de crear una capacidad de carga a largo plazo y duradera del sistema motor y de soporte.
- Un desarrollo elevado de los prerrequisitos (flexibilidad, potencia, estructuras básicas) para limitar los efectos de las cargas negativas de altas repeticiones de movimiento y técnicas imperfectas (posición ineficiente de las articulaciones).
- Promover y alentar la educación de los gimnastas de all-around para poder garantizar el equilibrio de las cargas (desmontes, apoyos, suspensiones).
- El uso sistemático y gradual de la "fase de aprendizaje motora favorable" en el desarrollo del rendimiento a largo plazo.
- Coordinar con la alta responsabilidad de una cadena de personas: gimnasta – entrenador – médico – fisioterapeuta.
- Garantizar una segura y continua proporción de entrenamiento, competencias y fases de compensación.
- Uso extensivo de equipo metódico (equipo auxiliar) en el proceso de entrenamiento y poner gran atención a este aspecto en la construcción de los salones de entrenamiento.

**«Los salones de entrenamiento son centros de educación, no salones de Competencia.»**

Esta Filosofía de la gimnasia ha tocado nuevamente a nuestro deporte:

**«La Gimnasia es complicada, no porque deba ser difícil sino porque tiene que ser Hermosa»**

Los autores de este programa confían en que los entrenadores y atletas aceptarán esta asistencia y encontrarán un apoyo bien fundado en esto.

## Etapas y características esenciales del Desarrollo del Rendimiento a largo plazo (LTPD)

	Entrenamiento básico (BT)		Entrenamiento preparatorio (PT)		Entrenamiento Avanzado (AT)		Entrenamiento de alta Ejecución (HPT)
	niñas Edad 6/7	niñas Edad 8/9	niñas Edad niños - 9/10	niñas Edad 11/12	niñas Edad niñas 13/14	niñas Edad 15/16	niñas Edad niñas 16/17→
Practicar y aprender para entrenar	1. Entrenar frecuentemente 2. Crear y aprender prerequisites		<b>Entrenando para educación</b> 1. Crear prerequisites 2. Aprendizaje 3. Competencias y controles en atletismo y técnica 4. Entrenar dentro del programa de competencia		1. Entrenando para educación / Aprendizaje 2. Entrenando para el programa de Campeonatos del Mundo		1. Entrenando para competencias 2. Entrenando para un desarrollo futuro
<b>Unidad de entrenamiento</b>	1-2 veces / semana	2-3 veces / semana	4-5 x 2.5 hrs / semana	5-6 x 3 hrs / sem	6-7 x 3 hrs / sem	8x 3 hrs/sem	9 – 10 veces / semana
<b>Cantidad de entrenamiento</b>	1.5 horas cada	2 horas cada	aprox. 14 hrs	aprox. 18 hrs	aprox. 21 hrs	aprox. 24 hrs	aprox. 27-30 hrs

## Metodología Básica LTPD

	BT	PT	AT	HPT
<b>Prerrequisitos</b>				
Flexibilidad	+++	+++	Mantener	Mantener
Potencia	++	++	+++	+++
Técnica / estructuras básicas	+++	+++	+++	+++...
<b>Aprendizaje</b>	Prerrequisitos técnicos motores	+++	+++	+++
<b>Refinamiento</b>	Ejecución exacta de movimientos	+++	+++	+++
<b>Entrenamiento de Ejercicios / Estabilización</b>	+	++	+++	+++

## Características Específicas de Entrenamiento en las etapas del LTPD

BT Entrenamiento Básico	PT Entrenamiento Preparatorio	AT Entrenamiento Avanzado	HPT Entrenamiento de Alta Ejecución
<p><b>1. etapa</b> (Edad 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talento para el deporte (compatibilidad)- introducir horas de Entrenamiento.</li> <li>• Ganar el interés de niños (as) sanos, inteligentes y físicamente compatibles para un entrenamiento frecuente.</li> <li>• Selecciones anuales!</li> </ul> <p><b>2. etapa</b> (Edad 8-9 )</p> <p>Más precisa definición de metas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena voluntad de los padres para apoyar.</li> <li>- estado de salud / psique</li> <li>- capacidad intelectual</li> <li>- motivación personal hacia la gimnasia artística</li> <li>- checar para determinar la capacidad para desarrollar prerrequisitos generales.</li> <li>- habilidad motora</li> <li>- velocidad /agilidad / capacidad de reacción</li> <li>- flexibilidad, fuerza y potencia</li> <li>- aspectos psicológicos – pedagógicos , tales como el valor, miedo</li> <li>- capacidad de expresión</li> </ul> <p><b>3. etapa</b> (Edad 9, para selecciones, también edad 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de prerrequisitos gimnásticos generales</li> <li>• desarrollo de los prerrequisitos de aparato</li> <li>• desarrollo de las primeras habilidades básicas de aparato</li> </ul>	<p><b>1. etapa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Más desarrollo de los prerrequisitos generales</li> <li>• Moldeado del control corporal con medios generales y específicos durante la fase preferida de aprendizaje (antes de la pubertad) tomando en consideración el desarrollo y vulnerabilidad del sistema de soporte y motor.</li> <li>• Lograr un repertorio total básico de habilidades.</li> <li>• Crear las condiciones para resistir una Competencia competición (obligatoria + ejercicio optativo)</li> <li>• Desarrollo de salud física para un Entrenamiento diario intenso y efectivo.</li> <li>• Preparación para los requerimientos de Competencia para la siguiente clase más alta / etapa.</li> </ul> <p><b>2. etapa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preservación de la habilidad de carga en la fase juvenil con habilidades gimnásticas versátiles, generales y básicas.</li> <li>• Refinamiento de los prerrequisitos generales y específicos tales como la potencia → (fase favorable para el desarrollo de potenciales de potencia generales y específicos→ y flexibilidad, patrones motores técnicos básicos)</li> <li>• Uso de condiciones individuales para la preparación de todos los elementos de los ejercicios obligatorios y optativos</li> <li>• Estabilización de habilidades en las rutinas de competencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transferencia de prerrequisitos de alto nivel a todos los elementos de la ejecución gimnástica (Dificultad, técnicas, estabilidad) para competencia internacional.</li> <li>• Alta complejidad de las habilidades con todos los aparatos</li> <li>• ...y desarrollo de ejecuciones para las finales.</li> <li>• Creación de prerrequisitos para el requerido incremento de Entrenamiento de la carga (con un incremento sistemático de todos los factores de la carga).</li> <li>• Para las demandas de un Campeonato Mundial o ciclo Olímpico.</li> <li>• Adaptación al contenido y frecuencia de un Campeonato Mundial y lo específico de las competiciones</li> <li>• <u>La meta es:</u> preparar y garantizar un inicio satisfactori</li> </ul>	<p><u>La meta es:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una participación exitosa y asegurar las metas para competencias internacionales más principales e importantes: J.O; Camp. Mundial; Campeonatos Continentales y torneos internacionales.</li> <li>• Este desarrollo está basado en el pronóstico Básico para la Ejecución de Camp. Mundial (Dificultad, técnica, estabilidad) y su continuo cambio de especificación del nivel mundial y aplicación actual de los códigos.</li> <li>• Alta demanda de complejidad para: prerrequisitos (potencia, flexibilidad, base técnica); nivel técnico más alto – mejores soluciones técnicas, ejecuciones extremas, nivel alto de Dificultad responsables de Iso elevados niveles de dificultad, uso efectivo de las bonificaciones y alta estabilidad.</li> </ul> <p><b>TBS</b> = Estructuras Técnicas Básicas  <b>TN</b> = Norma para Técnica  <b>AN</b> = Norma para Atletismo  <b>Pr</b> = prerrequisitos</p>



## Resumen de Información sobre el Desarrollo del Rendimiento a largo plazo

- Completar las tareas en las etapas individuales y la preparación mental y física son el criterio para avanzar al siguiente nivel superior.
- Las tareas relacionadas con la edad deberán ser consideradas desde un desarrollo biológico y no por la edad cronológica.
- La meta del **Entrenamiento Básico** es la de desarrollar prerrequisitos fundamentales y específicos del deporte; especialmente la regulación del movimiento y los prerrequisitos neuromusculares.
- La meta del **Entrenamiento Preparatorio** es la de incrementar el nivel de los prerrequisitos generales y específicos (coordinación, técnica, velocidad, flexibilidad, potencia, etc.) e incrementar la capacidad de carga.
- La meta del **Entrenamiento Avanzado** es la de desarrollar una transferencia sistemática desde el Entrenamiento de grupos de edad al entrenamiento de alto rendimiento. Se trata de asegurar la conexión con el nivel internacional a través de un incremento sistemático de las demandas específicas de entrenamiento.
- **El Entrenamiento Preparatorio** básicamente difiere del de **Alto Rendimiento**:
  - Tiene un carácter específico. Los prerrequisitos de rendimiento para el mayor desarrollo del deporte están siendo desarrollados y se crean los prerrequisitos para un mayor incremento de las demandas de entrenamiento y capacidad de carga.
- La meta de la planeación de rendimiento a largo plazo es:
  - Crear prerrequisitos (flexibilidad, potencia, estructuras básicas técnicas), que son necesarios para un incremento estable y continuo de la ejecución específica.

**No son las metas de Competencia, sino las metas educacionales para las habilidades técnicas y físicas las que son prioridad.**



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

# **Programa de Parkour de Competición**

## **Speed – Skill - Freestyle**

### **Reglas de competencia**

Avenue de la Gare 12, 1003 Lausanne, Switzerland  
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

## Introducción

Este Programa de Competición en Parkour conduciendo a las Reglas del Grupo de Edad FIG se diseñó para brindar oportunidades de Competición a los atletas de todas las edades y de todos los niveles. Niñas y mujeres; niños y hombres hacen Parkour por razones muy diferentes, todas ellas igualmente válidas y bienvenidas.

Es complicado que un único conjunto de reglas sirva tanto a las necesidades de la atleta de nivel recreativo, que desea competir ocasionalmente para permanecer motivada y para probarse a sí misma contra otras, y sirva a las necesidades de la atleta de alto rendimiento que desea representar a su país en un escenario internacional. Además, algunos atletas pueden iniciarse en una temprana infancia mientras que otras no tienen oportunidades o exposición al deporte hasta que están en su juventud. Es importante, de alguna manera, mantener a todas estas atletas en el deporte proporcionándoles una participación significativa y oportunidades de éxito.

Este programa divide a las participantes y sus oportunidades en dos grupos; un grupo de Participación y un grupo de Alta Competición. El grupo de Participación tiene cuatro Clases de Competición; cada una dividida en múltiples agrupaciones de edad que permiten participar a todas, tanto las que se inician tempranamente como a las que lo hacen más tarde. Las primeras dos Clases de Competición incluyen ejercicios obligatorios que también son apropiados para el grupo de Alta competición pero solo en edades específicas y limitadas.

High Performance Stream (Flujo de Alto Rendimiento) se divide en seis clases de Competición. Los ejercicios obligatorios de Clase AC1 y AC2 son los mismos que para el Stream de Participación. Pero luego, el flujo de alto rendimiento se convierte en las reglas del Grupo de Edad FIG según se identifica en el código de puntos FIG. Las primeras dos de las seis Clases de Competición para el Flujo de Alto Rendimiento incluyen ejercicios obligatorios. La experiencia ha demostrado que los ejercicios obligatorios sirven para dirigir la formación hacia el alto rendimiento y sirven, además, como una forma de educación y control de los entrenadores.

### Nota:

- Las múltiples edades en los Niveles de Participación permiten una iniciación tardía en la Parkour y más años de participación en el deporte. El número de grupos de edad puede resultar excesivo para las federaciones con pocas participantes. Los diferentes grupos de edades pueden competir juntos pero se premiarán por separado.
- Los Ejercicios Obligatorios de la clase 1 y la clase 2 deberán formar la misma base de cualquier Competición Parkour y deberán, por lo tanto, ser los mismos. Algunas federaciones pueden proponer ejercicios obligatorios más simples para los Niveles de Participación o eliminar los elementos de mayor riesgo.

Una visión general de la estructura de la competición y del programa se presenta a continuación:

# Programa de Desarrollo de Grupos de Edad FIG

## Parkour – Programa y estructura de Competencias

Grupo Participación			Grupo Alta Competición		
<b>Clase P1</b>	Edad 8 - 9 Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	1x Sped	<b>Clase AC1</b>	Edad 8 - 9	1x Speed
<b>Clase P2</b>	Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	1x Speed	<b>Clase AC2</b>	Edad 9-10	1x Speed
<b>Clase P3</b>	Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	1x Speed 1x Skill			
<b>Clase P4</b>	Edad 13 - 15 Edad ≥16	1 speed 1 skill 1x freestyle (60 sec)			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p><b>Glosario de términos para los estilos de competencia:</b>  <b>Speed: Carrera por velocidad</b>  <b>Skill: Carrera de habilidades</b>  <b>Free Style: Carrera de estilo libre</b></p> </div>			<b>Clase AC3</b>	Edad 11 - 12	1x Speed 1x Skill
			<b>Clase AC4</b>	Edad 13 - 14	1 speed 1 skill 1x freestyle (60sec)
			<b>Junior</b>	Edad 15-16	Reglas FIG modificadas 1x speed 1x freestyle
			<b>Senior</b>	FIG Edades = 17+	Reglas FIG

## Regulaciones generales

### Artículo 1 Edades de Competición

- a. La elegibilidad de la edad de las atletas estará basada en su edad a 31 de Diciembre del año de la competición.
- b. Se recomienda que las atletas menores de 8 años no participen en campeonatos oficiales.
- c. Una gimnasta que esté por debajo de la edad mínima para su Clase de Competición puede participar en esta categoría con la aprobación del comité técnico apropiado. Dicha autorización debe confirmarse antes de la fecha límite de inscripción para la competencia.

### Artículo 2 Grupo de edades generales: Reglas de cada formato

**(La pista de competencia para speed, skill o Freestyle puede ser un gimnasio o una estructura urbana a discreción del organizador)**

#### a. Speed

**Clase P1 Speed** - Distancia de la pista: 20m (un sentido) Con al menos 5 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: Vault, wallrun, y caidas máxima de 1m. de altura)

- i. Composición de la pista: la pista debe permitir un ritmo de velocidad constante y fluido para el atleta. La pista puede ser de diferentes formas, por ejemplo lineal, forma de L, forma de S, forma de W, etc.
- ii. Seguridad : El atleta no debe caer sobre superficies duras para los descensos. La pista puede estar compuesta por superficies blandas y colchonetas

**Clase P2 Speed** - Distancia de la pista: 40m (puede ser 20m ida y 20m regreso) Con al menos 5 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: Vault, wallrun, y caidas máxima de 1m. de altura)

- i. Composición de la pista: la pista debe permitir un ritmo de velocidad constante y fluido para el atleta. La pista puede ser de diferentes formas, por ejemplo lineal, forma de L, forma de S, forma de W, etc.
- ii. Seguridad : El atleta no debe caer sobre superficies duras para los descensos. La pista puede estar compuesta por superficies blandas y colchonetas

**Clase P3 Speed** - Distancia de la pista: 40m (puede ser 20m ida y 20m regreso) Con al menos 5 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: Vault, swing, wallrun, y caidas máxima de 1m50. de altura)

- i. Composición de la pista: la pista debe permitir un ritmo de velocidad constante y fluido para el atleta. La pista puede ser de diferentes formas, por ejemplo lineal, forma de L, forma de S, forma de W, etc.
- ii. Seguridad: El atleta no debe caer sobre superficies duras para los descensos. La pista puede estar compuesta por superficies blandas y colchonetas

**Clase P4 Speed** - Distancia de la pista: 40m (puede ser 20m ida y 20m regreso) Con al menos 6 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: Vault, swing, wallrun, y caidas máxima de 1m50. de altura)

- i. Composición de la pista: la pista debe permitir un ritmo de velocidad constante y fluido para el atleta. La pista puede ser de diferentes formas, por ejemplo lineal, forma de L, forma de S, forma de W, etc.
- ii. Seguridad : El atleta no debe caer sobre superficies duras para los descensos. La pista puede estar compuesta por superficies blandas y colchonetas

### **Clases de Alto Nivel - Speed**

**AC1** = P1 + P2

**AC2** = P3 + P 4

**AC3 Speed** - Distancia de la pista: 50m (puede ser 25m ida y 25m regreso) Con al menos 6 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: Vault, swing, wallrun, y caidas máxima de 1m50. de altura)

- i. Composición de la pista: la pista debe permitir un ritmo de velocidad constante y fluido para el atleta. La pista puede ser de diferentes formas, por ejemplo lineal, forma de L, forma de S, forma de W, etc.
- ii. Seguridad: El atleta no debe caer sobre superficies duras para los descensos. La pista puede estar compuesta por superficies blandas y colchonetas

**AC4 Speed** - Distancia de la pista: 60m (puede ser 30m ida y 30m regreso)) Con al menos 6 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: Vault, swing, wallrun, y caidas máxima de 2m. de altura)

- i. Composición de la pista: la pista debe permitir un ritmo de velocidad constante y fluido para el atleta. La pista puede ser de diferentes formas, por ejemplo lineal, forma de L, forma de S, forma de W, etc.
- ii. Seguridad: El atleta no debe caer sobre superficies duras para los descensos. La pista puede estar compuesta por superficies blandas y colchonetas

### **b. Freestyle**

#### **P4 y AC4**

- i. La corrida tiene una duración maxima de 60 segundos. altura límite de los obstáculos es de 1m60.
- ii. Barras: Los atletas de esta categoría no estan posibilitados a aterrizar en las barras de altura(máx. 1m60) con los pies.

### **c. Skill**

- i. Este tipo de formato está destinado a proporcionar desafíos en una pista compuesta por una cadena de movimientos basados en movimientos básicos con maestría o dominio total del gesto técnico. (versatilidad).
- ii. El desafío presentado se basa en los movimientos requeridos, y tienen un cierto número de intentos para lograr la correcta ejecución. Los logros de estos desafíos son validados por su ejecución (por un entrenador o juez). En general, son secuencias bastante complejas que pueden estar compuestas por diferentes acciones motoras.

- iii. La pista está compuesta por movimientos (1 o más, esto depende del nivel de los atletas) de cada una de las cinco categorías de habilidades presentadas en el Programa de Pruebas Técnicas presentado en este manual (vaults, elementos de pared, acrobacias, swings o balanceos, corrida, etc)
- iv. **Las reglas.** Estas reglas se aplican para niñas y niños. Cada uno de ellos competirá en sus propias categorías, pero la dificultad de los movimientos debe ser la misma (P1 a P3 y AC1 a AC3) hasta P4 y AC4.
- v. Para calificar, el atleta tiene un máximo de 3 a 5 intentos a definir por la organización para completar la secuencia de movimientos. Si el atleta no logra uno de los movimientos impuestos, la carrera en su totalidad no es válida. Para las finales, los recorridos deben ser válidos en un máximo de 1 a 3 intentos (depende directamente de la dificultad de los movimientos)
- vi. Organización. El gimnasio puede presentar diferentes pistas. Para cada pista habrá un juez (generalmente es uno de los entrenadores, con un supervisor en caso de ser de la misma escuela) para validar el logro de la carrera. El atleta tendrá una hoja de control, y Cada intento y logro se anota en la hoja por el juez.
- vii. Para calificar, los atletas tendrían que completar todas las pistas con el menor número de intentos. Los primeros 8 atletas que completan el desafío con los menos intentos están calificados para la final.
- viii. Para las finales gana el atleta que logra completar la pista final con menos intentos.
- ix. En caso de empate, desafiarán de nuevo en 1 o incluso 2 pistas finales adicionales con mayor dificultad. En este caso el atleta solo tendrá 1 intento.

### **Artículo 3 Reglas generales para jueces**

- a. Para todas las clases de competencia de la competencia nacional, cada miembro del panel de jueces será responsable de todos los aspectos de una actuación.
- b. A menos que se indique lo contrario en este documento, los errores de ejecución para una técnica deficiente, una mala posición del cuerpo, y los elementos permitidos, etc. se evalúan de acuerdo con las Reglas Junior de las Normas de la categoría Senior del Código de Puntos FIG vigente.
- c. Las deducciones de carácter disciplinario se toman del puntaje final del jurado.

### **Artículo 4 Puntaje final**

- a. El puntaje final para los ejercicios obligatorios y opcionales se determina sumando los tres puntajes (puntaje para cada criterio para estilo libre).



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

# PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y HABILIDAD TECNICA

en

## Parkour

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland  
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

**PROGRAMA DE PRUEBA DE LA HABILIDAD  
FÍSICA**  
**en**  
**Parkour**

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland  
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

### Propósito del desarrollo de la Habilidad Física y Programa de la Prueba (PHF) – (Prueba de la Habilidad Física)

- La “PHF” muestra cuáles son las demandas para el desarrollo de las habilidades de flexibilidad y potencia.
- La selección de los ejercicios de la prueba se basa en experiencias de muchos años y es un extracto de los programas de Entrenamiento para el desarrollo de prerrequisitos de habilidades físicas para la ejecución.
- Los ejercicios de la prueba para flexibilidad están enfocados al desarrollo de la flexibilidad pasiva y activa de las caderas y los hombros.
- Los ejercicios de la prueba de las habilidades de potencia están basados en la determinación del nivel de desarrollo de la potencia explosiva, la resistencia especial de potencia, y el nivel de componentes estáticos y dinámicos de los ejercicios.
- El conocimiento actual acerca del nivel de formación en muchos países muestra que al desarrollo de los prerrequisitos de la Ejecución de **flexibilidad y potencia** debería prestarse más atención.
- Atendiendo a su capacidad, las gimnastas tienen la posibilidad de obtener una calificación de 1.0 a 10.0 puntos en cada ejercicio. Tales procedimientos de control ofrecen la posibilidad de comparar el resultado personal con el mejor resultado para cada componente de la prueba.

### Entrenamiento Efectivo de la Habilidad Física

Se recuerda a los entrenadores la importancia de revisar los principios básicos de la adaptación de los tejidos con el entrenamiento de la fuerza, la flexibilidad, la potencia y la resistencia que se presentan en los programas de Academia de la FIG. Todos los tejidos (músculo, tendón, ligamento, hueso, cartílago, piel) y los sistemas del cuerpo se adaptan al estrés impuesto en el entrenamiento, durante el descanso y/o periodo de recuperación. La gimnasta debe prepararse gradualmente durante varios años para ser capaz de sostener y generar de forma segura las fuerzas requeridas en Parkour durante las impulsiones o despegues, las recepciones (sobre todo las realizadas sobre una pierna) y los cambios en las posiciones dinámicas de rotación.

Guía y orden para el entrenamiento de la Fuerza	Principios para el entrenamiento de la Fuerza (para todos los tejidos)	Secuencia para el entrenamiento de la Fuerza y la Potencia
Entrenar para la seguridad – recepciones, músculos del tronco, propiocepción. Primero los grandes grupos musculares Equilibrio Muscular Patrones específicos de movimientos Fuerza máxima y velocidad (potencia)	Especificidad Progresión de la Carga Recuperación Reversibilidad Individualización Variabilidad Rendimiento Decreciente	Resistencia Muscular Velocidad con cargas bajas Hipertrofia Muscular Fuerza Específica Potencia - Fuerza con baja velocidad Potencia - Fuerza Máxima y velocidad máxima



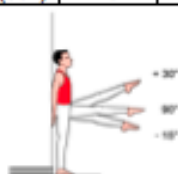
## Programa Test Habilidades Físicas (PARKOUR)

### Flexibilidad

#### 1. Elevación de la pierna al frente, izquierda y derecha

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-15°	-10°	-5°	0 (90°)	+5°	+10°	+15°	+20°	+25°	+30°

Espaldera, instrumento o tabla para medir ángulos



Protocolo para el test:

- Parado con la espalda recta en pared o espaldera etc.
- El ángulo se mide desde la horizontal, 90 grados = 4 puntos. Debe mantener 2 segundos
- El resultado es el promedio de las dos piernas

#### 2. Levantamiento del tronco superior (lumbares)

1 Punto.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pobre		satisfactorio.							bueno



Comentarios:

- Levantar la parte superior del cuerpo desde el suelo, palmas y cara hacia abajo
- La amplitud máxima debe ser demostrada durante 5 segundos

#### 3. Flexión de tronco hacia adelante

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 cm	-2 cm	-3 cm	-4 cm	-5 cm	-6 cm	-8 cm	-10 cm	-12 cm	-14 cm

Banco, bastón, cinta métrica



Protocolo para el test:

- Parado sobre un banco sosteniendo una barra (bastón), manos colocadas al ancho de los hombros, piernas estiradas.
- El resultado es la distancia desde el tope del banco hasta el tope del bastón
- La medición es en cm. Se debe mantener 2 segundos

#### 4. FLEXION HOMBROS FRENTE APOYADA EN EL SUELO

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+12 cm	+14 cm	+18 cm	+20 cm	+22 cm	+25 cm	+28 cm	+31 cm	+35 cm	+40 cm

bastón, cinta métrica



Protocolo para el test:

- Tumbado boca abierta sobre piernas estiradas y estómago contra el suelo, frente apoyada en el suelo
- Sujetar un bastón con manos cerradas y a la anchura de los hombros.
- Medir distancia entre bastón y suelo, en cm.

## Fuerza, Potencia, Resistencia

### 1. Salto largo

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Atura real (RH)	RH +5 cm	RH +10 cm	RH +15 cm	RH +20 cm	RH +25 cm	RH +30 cm	RH +35 cm	RH +40 cm	RH + 5 cm



Objetivos para el test:

- Medir la altura de la gimnasta con brazos y manos abiertas (RH) ( puede ser acostada con balones en una)
- medir longitud de salto considerando la parte del cuerpo más cercana al suelo, incluyendo cada paso atrás

### 2. Salto vertical

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+5 cm	+10 cm	+15 cm	+20 cm	+25 cm	+30 cm	+35 cm	+40 cm	+45 cm	+50 cm



Objetivos para el test:

- Medir la altura de la gimnasta con brazo y mano extendida a lo largo de la vertical, marcar con magnesita o \* liza
- medir longitud de salto considerando la marca más alejada de la original, 2 intentos, vale el mejor.

### 3. Sprint 20 metros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Punto.	4.3 seg	4.2 seg	4.1 seg	4.0 seg	3.9 seg	3.8 seg	3.7 seg	3.6 seg	3.5 seg	3.4 seg
	4.0 seg	3.9 seg	3.7 seg	3.6 seg	3.5 seg	3.4 seg	3.3 seg	3.2 seg	3.1 seg	3.0 seg



Protocolo para el test:

- 20-metros en línea, la medida se toma en segundos, ideal dos veces y sacar la media.
- Primera línea es para gimnastas hasta 15 años
- Segunda línea es para gimnastas entre 15 y 17 años

### 4. Elevación de tronco al frente

Pelota de goma, o similar, cronómetro

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20x	22x	24x	26x	28x	30x	31x	32x	33x	34x



Protocolo del test:

- La gimnasta acostada dorsal sin que los hombros toquen el suelo, pies firmemente apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas a 90° grados
- Brazos cruzados sobre el pecho. Las piernas sostienen la pelota de tenis.
- Flexionar el tronco al frente, los codos deben tocar los muslos en cada repetición. En el descenso los hombros no deben tocar el suelo o colchoneta.
- Contar el número de repeticiones en 60 segundos.

### 5. Subir la cuerda

Cuerda marcada a 1 metro y a 5 metros, cronómetro

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24 seg.	22 seg.	20 seg.	18 seg.	16 seg.	14 seg.	12 seg.	10 seg.	8 seg.	



**Protocolo del test:**

- Para obtener 1 punto, iniciar desde parada, colocar las manos a la altura de la cabeza. Se puede subir apoyando los pies. Subir hasta tocar la marca de los 5 metros.
- Para obtener 2 puntos o más, la gimnasta inicia desde sentada con las piernas separadas en el colchón, colocar las manos en la marca de un metro.
- Se debe subir sin apoyo de pies con las piernas separadas en posición de escuadra "L". Si los pies bajan más de 30° de la horizontal, el intento no cuenta. La gimnasta debe subir tan rápido como sea posible hasta tocar la marca de 5 metros con una mano.
- Se mide el tiempo desde que la gimnasta comienza a subir hasta que toca la marca de 5 metros.

### 6. Elevación y mantenimiento de vertical

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 seg	2 seg	3 seg	4 seg	5 seg	6 seg	7 seg	8 seg	9 seg	10 seg



**Protocolo del test:**

- Pasar con el cuerpo completamente estirado; cabeza entre los brazos a la vertical; brazos transversales ~~al suelo~~ y paralelos entre ellos.
- Se mide el tiempo en segundos.
- El valor de calidad debe ser igual a 3 o superior. El tiempo se ~~define~~ cuando la calidad es menor.

### 7. Flexiones

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30



**Protocolo del test:**

- Tiempo ~~contando~~, ~~un tiempo adentro~~, ~~un tiempo afuera~~.
- El cuerpo debe ~~perfectamente estirado~~ desde los hombros a los pies.
- En cada flexión, el valor de calidad debe ser igual a 3 o superior, ~~el ejercicio se detiene~~ cuando la calidad es menor.

### 8. Fondos en el piso

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2x	4x	6x	8x	10x	12x	14x	16x	18x	20x



**Protocolo del test:**

- Para todos, el ~~rotador~~ ~~ocho~~ su ~~pie~~, en la barra ~~debajo~~ del ~~borde~~ del ~~colchón~~. Cada ~~fondo~~ debe ~~ser~~ lo ~~suficiente~~ para ~~tocar~~ el ~~piso~~. El ~~cuerpo~~ se ~~apoyará~~ recto.
- El ~~valor~~ de ~~calidad~~ ~~debe~~ ~~ser~~ ~~igual~~ a 3 o superior. La ~~prueba~~ se ~~detiene~~ si la ~~calidad~~ de ~~ejecución~~ es ~~menor~~.

### 9. Arrastrar la agilidad

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 metros	---	10m	15m	---	20 m	25 m	30 m	35 m	40 m



**Protocolo del test:**

- Las piernas deben estar dobladas 90 grados y moverse cerca del codo en cada paso.
- Las caderas no pueden elevarse por encima de los hombros.
- El gimnasta puede realizar esto a través del interior de una gimnasia o área de piso rítmico - cada lado = 10 metros.





FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

# PROGRAMA DE PRUEBA DE LA HABILIDAD TÉCNICA

en

## Parkour

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland  
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

### **Propósito del Desarrollo de la Habilidad Técnica y Programa de la Prueba (PHT) – (Prueba de la Habilidad Técnica)**

- Las línea / estructuras de educación mostradas en la “PHT” y el incremento sistemático visible del nivel de dificultad, deberá contribuir a ayudar a las atletas a crear sistemáticamente prerrequisitos técnicos de ejecución que les permitan realizar con éxito ejercicios de mayor dificultad en edades de aprendizaje avanzadas.
- Es un programa que crea prerrequisitos técnicos y deberá ser un instrumento de control al mismo tiempo.
- La secuencia de educación / estructuras ilustra un camino que va desde “lo simple” a “lo complejo” y es esencialmente “abierto – finalizado”.
- Una atleta deberá avanzar al siguiente elemento solo si el nivel de dificultad previo se domina con un mínimo Valor de Calidad de 3.0
- La información que se muestra a continuación es el resultado de muchos años de experiencia en la formación las atletas de alto nivel, pero también de gimnastas de naciones con poca experiencia en este momento, y deberá servir como una guía.

### **Evaluación y sistema de control para la Prueba de Habilidad Técnica (PHT)**

- En competencias de control o sesiones de prueba con la **PHT** los atletas tienen la posibilidad de escoger un valor o nivel de dificultad de las secuencias listadas de habilidades basándose en sus niveles de ejecución existentes.
- En los niveles bajos, éste elemento puede ejecutarse dos veces; se considerará el mejor intento. Para atletas de nivel más alto, la ejecución debe limitarse a un solo intento.
- El resultado se calcula seleccionando el Valor de Nivel de la habilidad (por ejemplo: Valor de Nivel = VN 5) y esto es multiplicado con el Valor de Calidad dado por el entrenador o juez o evaluador (por ejemplo: Valor de Calidad = VC 3) **EJEMPLO: VN (5) X VC (3) = 15 PUNTOS.**

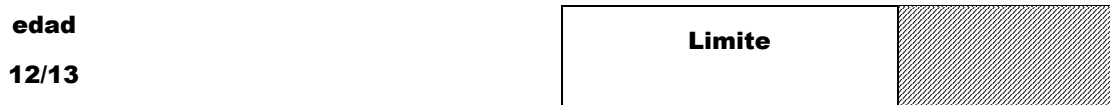
### **Reglas específicas para el TAT**

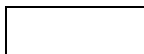
- El TAT está pensando en primer lugar, en preparar físicamente y técnicamente a niños y niñas sin distinción.
- Para la evaluación de técnicas de parkour, no se aplican los conceptos de amplitud o ángulos.
- Los criterios más importantes son: dominio, flujo, conexión y seguridad.

## Información para la selección de los Niveles de Dificultad (ND)

### Nivel de Dificultad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



 = **Limite**

 = **Con Posibilidad de acceder a un Nivel de Dificultad más alto**

*(Cuando todos los elementos previos han sido completados con un Valor de Calidad de 3.0)*

## Evaluación del Valor de Calidad (VC)

La evaluación de la calidad de ejecución técnica = Valor de Calidad VC es dada en incrementos desde 0 – 4 puntos. Para una evaluación más precisa de calidad, se pueden otorgar incrementos de medio punto (por ejemplo 1.5; 2.5; etc.)

- |          |          |  |
|----------|----------|--|
| <b>0</b> | <b>=</b> | <b>No completado. El elemento que se intenta no es reconocible.</b>  |
| <b>1</b> | <b>=</b> | <b>El elemento que se intenta es apenas reconocible. Ejecución Técnica mala, incorrecta posición del cuerpo (postura) o caída.</b> |
| <b>2</b> | <b>=</b> | <b>Las características técnicas esenciales han sido logradas. Pobre técnica y Ejecución, paso o salto.</b>                         |
| <b>3</b> | <b>=</b> | <b>El elemento es mostrado con buena técnica y ejecución; es controlado. Puede ser introducido en un ejercicio de competición.</b> |
| <b>4</b> | <b>=</b> | <b>El elemento es mostrado con muy buena técnica y ejecución. No hay errores de desarrollo ni finalización.</b>                    |

- Elementos con Valor de Calidad = 3 pueden incluirse en competiciones domésticas y demuestran que la gimnasta está lista para competir con el ejercicio obligatorio u optativo que contiene dicho elemento
- Sólo elementos con Valor de calidad = 4 deben ser incluirse en competiciones internacionales
- Esta filosofía y concepto se aplican también a elementos que no están en las tablas de las pruebas técnicas – por ejemplo todos los elementos de la tabla de los perfiles de adquisición de habilidades presentada al final de este libro y cualquier otro elemento que no esté aquí contenido.





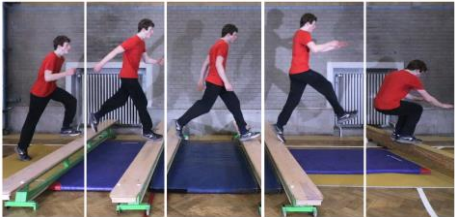





## Requerimientos para Aparatos Metódicos (Equipo Auxiliar)

- Para una Ejecución exitosa de los programas de educación, es necesario un ala nivel de disciplina, limpieza y seguridad en los salones de Entrenamiento.
- La disponibilidad de equipo de calidad, colchones, fosas de aterrizaje, etc. tienen una gran influencia en la Orientación de metas y una educación sistemática.
- La disponibilidad de equipo metodológico es de significativa importancia.
- Los Requerimientos para aparatos metodológicos (equipo auxiliar) están listados por separado y detallados en las pruebas de ejercicios.
- Ellos promueven un progreso metódico Orientado a las metas del Entrenamiento y son también, parcialmente instrumento de medida.
- La mayoría de los fabricantes de aparatos están ofreciendo tal equipo.
- En muchos casos, tales aparatos pueden ser o tendrán que ser fabricados por el entrenador.

Pruebas Tecnicas PARKOUR		Fecha: .....	
Nombre .....		Nac .....	
Club: .....		Edad: .....	
	Valor de Dificultad (VD)	Valor de Calidad (VC)	Resultado Total
	1 to 10	1 to 4	VD x VC
Aterrizajes			
Tecnicas de Vault			
Elementos de Pared			
elementos de Barre			
Balencos			
Acro Adelantados			
Acro Atras			
Acrobaticos			
<b>Total Tecnico</b>			
<b>Total Fisico</b>			
<b>NOTA TOTAL</b>			

## ATERRIZAJES











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

<b>1</b>	<p>ROL HACIA ADELANTE (desde 1m20 alto)</p> 	<b>6</b>	<p>STRIDES + PRECISION 180° + RETORNO (1m strides + plyo 2m+ obstáculo / viga pequeña)</p> 
<b>2</b>	<p>PRECISION A LA CORRIDA (aterrizaje a dos pies, 2m largo, desde el obstáculo o caja de vault, 20cm a 50cm alto)</p> 	<b>7</b>	<p>POSICIÓN DE COLGADO + SALTO DE BRAZO 180° + PRECISION (2m largo, altura del obstáculo 20cm/viga pequeña)</p> 
<b>3</b>	<p>STRIDES + PRECISION (1m stride, 2m largo, viga pequeña o 20cm alto)</p> 	<b>8</b>	<p>PRECISION A LA CORRIDA A BARRA ( 2m largo, desde obstáculo/ caja de vault a barra, min. 1m alto)</p> 
<b>4</b>	<p>PRECISION DE ENGANCHE (desde obstáculo peq. A viga/obstáculo), min. 80cm alto, 2m largo)</p> 	<b>9</b>	<p>STRIDE 360 +PRECISION (mínimo 1m largo)</p> 
<b>5</b>	<p>PRECISION DE BOTE (2m largo, max 1m caída, min 50cm alto)</p> 	<b>10</b>	<p>FLIP + PRECISION (front, back o side flip a viga pequeña pequeña/obstáculo)</p> 











## TECNICAS DE VAULT

El tamaño de los obstáculos son: altura Min.60cm - Max110cm, longitud: min.70cm - max.200cm, ancho Min.20cm - Max.60cm

*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*

<b>1</b>	STEP ON +SPEED + LAZY		<b>6</b>	CAT PASS + PRECISION + FRONTFLIP (misma altura, 1m de largo)	
<b>2</b>	CAT PASS INVERTIDO + CAT PASS + KASH		<b>7</b>	CAT PASS + PRECISION (plyo) + PRECISION (vault en barra de 1m alto, 2m largo entre los obstáculos)	
<b>3</b>	DIVE CAT PASS + DIVE STEP ON +REVERSO		<b>8</b>	DOBLE CAT PASS (dos obstáculos separados por 2m, misma altura)	
<b>4</b>	CAT PASS + PRECISION (misma altura, 1m de largo)		<b>9</b>	VAULT-TWIST (medio Giro)	
<b>5</b>	DOBLE CAT PASS (dos obstáculos separados por 1m, misma altura)		<b>10</b>	MOVIMIENTO SECRETO O PIMPFLIP	


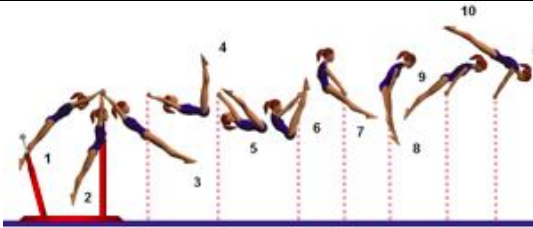
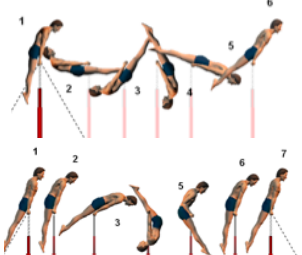
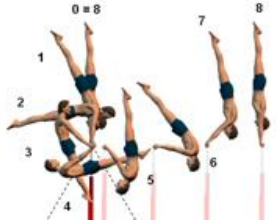
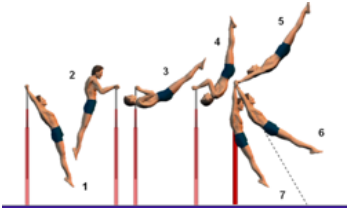
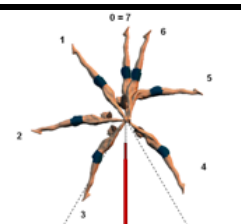
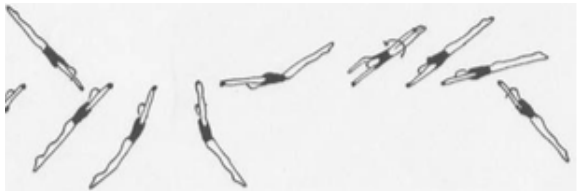
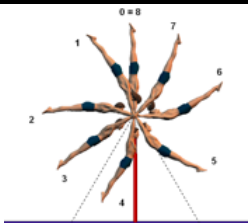
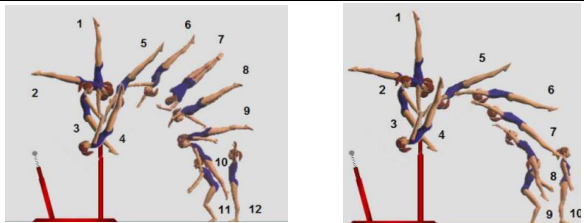
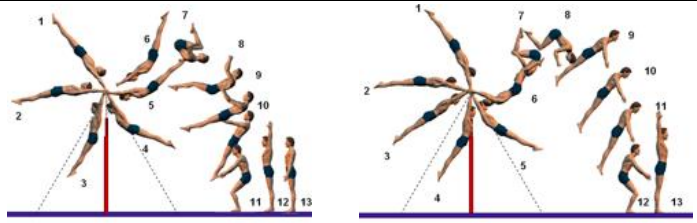
ELEMENTOS DE PARED

1	<p>TIC TAC PRECISION ( caja de vault de 20cm alto, 1m distancia desde la pared)</p>		6	<p>360 WALLRUN + SALTO DE BRAZO 180° + PRECISION</p>	
2	<p>WALLRUN (not climb-up)</p>		7	<p>WALLFLIP</p>	
3	<p>TIC TAC (de frente) 180° + PRECISION (min. 10cm alto)</p>		8	<p>PALMFLIP</p>	
4	<p>SALTO DE BRAZO 2m largo (Desde osbtáculo / caja de vault 10cm)</p>		9	<p>POSICION COLGADO + CAST AWAY</p>	
5	<p>WALLSPIN</p>		10	<p>DESCUELGUE INVERTIDO (side, front, back, A- twist...)</p>	













## BALANCEOS Y ELEMENTOS DE BARRA BASICOS

(basado en la preparación de gimnasia)

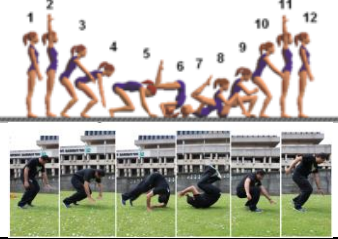
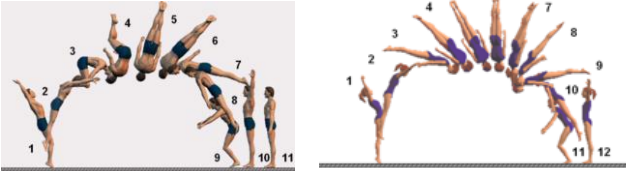

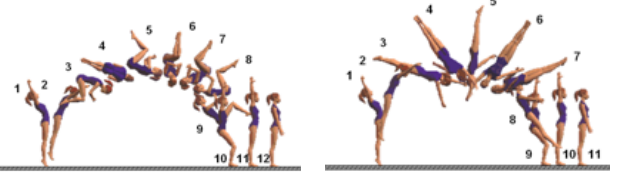
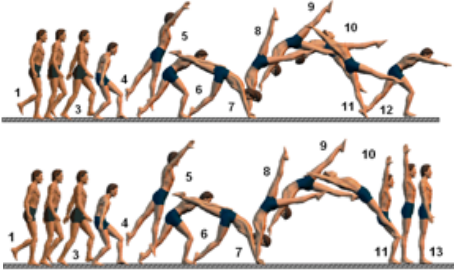
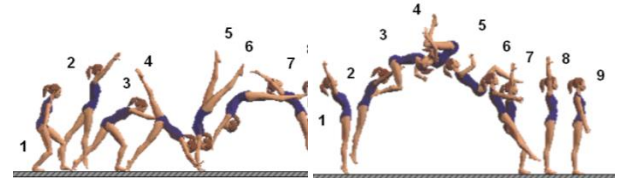

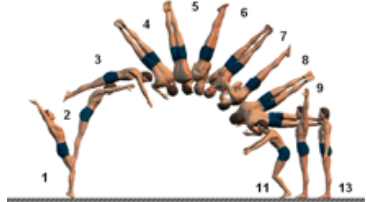
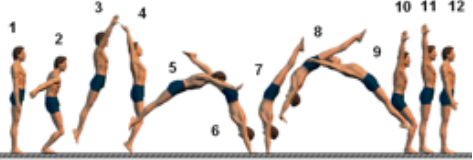
<b>1</b>	Tirar		<b>6</b>	Kipe a soporte	
<b>2</b>	Círculo de cadera atrás y adelante		<b>7</b>	Circulo de cadera libre	
<b>3</b>	Desde colgar, balanceo de iniciación		<b>8</b>	Gigante al frente (undergrip)	
<b>4</b>	Balaneo, con 1/2 vuelta		<b>9</b>	Gigante al atras (overgrip)	
<b>5</b>	Cast To Underswing and Undderswing 1/2 turn to stand		<b>10</b>	Mortal frente y atras	

## SWINGS / BALANCEOS

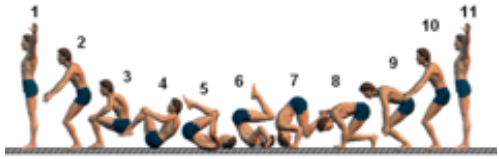
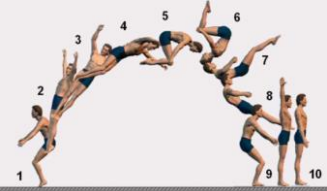

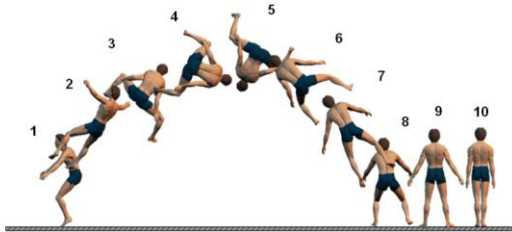


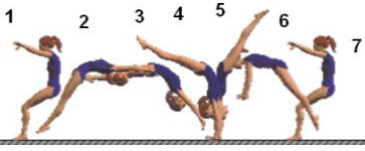
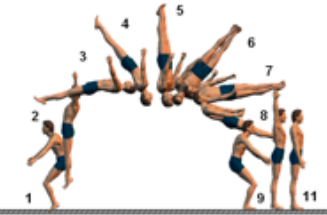
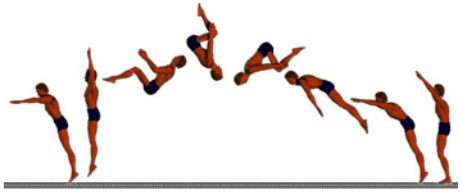
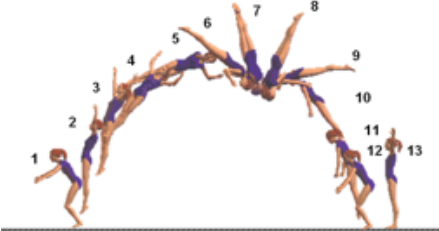
Altura mínima de la barra de 2mts

<b>1</b>	BALANCEO DE INICIACIÓN (SI) + BALANCEOS (mínimo 5 balanceos)		<b>6</b>	COLGADO + CAST + PIES EN BARRA + UNDERSWING A PRECISION (a obstáculo bajo)	
<b>2</b>	SI + BALANCEO + ½ GIRO		<b>7</b>	SI+ + CAST + SWING + ½ GIRO + LACHE A PRECISION (min 3m largo)	
<b>3</b>	SI + BALANCEO + LACHE A PRECISION (min 2m largo a 20cm alto)		<b>8</b>	SI+ SWING+ FLYAWAY	
<b>4</b>	CORRIDA CON DESPEGUE EN BOTE O GARRA + AGARRE DE BAR + SWING + ½ GIRO+ LACHE PRECISION		<b>9</b>	SI + BACK SWING + FRONTFLIP A DESCUELGUE	
<b>5</b>	SI + SWING + STRIDE (obstáculo bajo) + SALTO DE PRECISION (viga baja)		<b>10</b>	SI + BALANCEO HACIA ATRÁS + CAST HACIA ATRÁS A DESMONTE	







**ELEMENTOS ACROBATICOS ADELANTADOS**  
(basado en la preparación de gimnasia)

1	Rollamiento adelante		6	Mortal adelante con 1/2 giro	
2	Tigre ó voltereta volada adelante		7	Mortal adelante con 1/1 giro	
3	Flic adelante		8	Flic adelante, Mortal adelante agrupado	
4	Mortal adelante agrupado		9	Mortal adelante con 3/2 giro	
5	Tigre ó voltereta Flic adelante		10		No requerido

**ELEMENTOS ACROBATICOS ATRÁS Y LATERALES**  
(basado en la preparación de gimnasia)

1	Rollamiento atrás		6	Pirqueta	
2	Rueda		7	Mortal lateral	
3	Rondada		8	Rondada Mortal atrás agrupado	
4	Flic atrás		9	Mortal arás con ½ giro	
5	Mortal atrás agrupado		10	Mortal arás con 1/1 giro	

ACROBATICOS

1		No requerido	6	SIDEFLIP & ROUND OFF+TWIST (pirueta)	
2		No requerido	7	A-TWIST (min 50cm alto)	
3		No requerido	8	B-TWIST (desde piso)	
4		No requerido	9	CORKSCREW (desde piso)	
5	FRONTFLIP & BACKFLIP (min 50cm alto, vault para elevarse)		10	ROUNDOFF/ CARTWHEEL + FULL (pirueta)	





# PERFILES DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

Muestras de los deportes de gimnasia  
para

**Parkour**

**Este es un perfil de adquisición de habilidades recomendado para las gimnastas, en todos los aparatos y grupos de elementos corporales. Las habilidades con los aparatos no deben incluirse en un ejercicio de competición hasta que la gimnasta no consigue una calidad de ejecución PERFECTA. Aquellos elementos corporales en los que la gimnasta no ha alcanzado un ALTO nivel de calidad no pueden incluirse en el ejercicio de competición**

## Diagramas de adquisición de habilidades y recomendación de Competencia

1. Los siguientes diagramas presentan una variedad de recomendaciones desde un análisis del mejor conocimiento y mejor práctica mundial.
2. Los DIAGRAMAS DEL PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES para Parkour cuando es perfeccionada (ver diagrama abajo). Ninguna habilidad deberá ser usada en Competencia hasta que ésta haya alcanzado el nivel 3/4 para competencias nacionales y el nivel 4/4 para competencias internacionales. Puede haber diferencias individuales en la velocidad de adquisición de habilidades, pero estos ejemplos son la norma mundial y han sido verificados también por el Equipo de trabajo de la academia FIG para Parkour

Nivel de terminación	ETAPA	CONDICIONES	DESCRIPCIÓN	APLICACIÓN
0	DESCONOCIDO	CONOCIMIENTO Y HABILIDADES SUFICIENTES	El entrenador debe estimar y evaluar los <b>recursos físicos, técnicos y metodológicos</b> esenciales para abordar el elemento / enlace / combinación	<b>DECISIONES ESTRATÉGICAS Y TÁCTICAS</b>
1/8	INICIAL		El gimnasta debe hacerse una <b>representación mental y cinestésica</b> de los principales momentos, fases y acciones típicas del elemento.	
1/4	APRENDIZAJE	EN PARTES	El gimnasta debe demostrar la exactitud de las <b>posiciones, figuras, acciones motrices</b> típicas o incluidas en los <b>mecanismos motrices</b>	<b>SÓLO ENTRENAMIENTO</b>
2/4		COMPLETO CON AYUDA MECÁNICA	(Ayuda del entrenador, foso, cinturones de seguridad -loncha-, superficies elásticas, otros dispositivos) El gimnasta debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos usando <b>no más de 2</b> de los procedimientos de ayuda especificados	
2/3		COMPLETO SOLOS (SIN AYUDA)	El gimnasta debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos sin usar ninguno de los procedimientos de ayuda especificados. <b>SEGURO pero INCONSISTENTE</b>	
3/4	PERFECCIONAMIENTO	SIN ENLAZAR O COMBINAR	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones, <b>SEGURO y CONSISTENTE</b> , pero sin ningún enlace o combinación antes o después	<b>PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = MEDIA</b>
4/4	APRENDIDO	COMPETENCIA	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones. <b>SEGURO EN CUALQUIER ENLACE o COMBINACIÓN</b>	<b>PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = ALTA</b>



## Acrobática (Piso) – Perfil de adquisición de habilidades

ACROBATICS	LEVEL OF PERFORMANCE		BEGINNER		ADVANCED		PERFORMER			ELITE JUNIOR		ELITE SENIOR	
	YEAR OF PREPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
DESCRIPTION	AGE	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1. Forward / Backward roll		4/4											
2. Handstand		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
3. Backward roll to handstand		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
4. Cartwheel (side to side)		2/4	2/3	4/4									
5. Round-off (Optional combination)			2/4	2/3	3/4	4/4							
6. Free (Aerial) cartwheel			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
7. Free (Aerial) walkover				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
8. Forward / Backward walkover		2/4	2/3	3/4	4/4								
9. Handspring (Landing on one or both legs)		2/4	2/3	3/4	4/4								
10. Flyspring					2/4	2/3	3/4	4/4					
11. Flic flac legs together / split legs (x 3)		2/4	2/3	3/4	4/4								
12. Whip backward (Optional connection)					2/4	2/3	3/4	4/4					
13. Back somersault tucked			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
14. Back somersault stretched				2/4	2/3	3/4	4/4						
15. Back somersault stretched with 360° LA turn or more				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
16. Back somersault stretched with 720° LA turn or more					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
17. Double back tucked / piked					2/4	2/3	3/4	4/4					
18. Hecht roll (Body stretched at horizontal)		2/4	2/3	3/4	4/4								
19. Front somersault tucked / piked (without / with step out)		2/4	2/3	3/4	4/4								
20. Front somersault stretched			2/4	2/3	3/4	4/4							
21. Tucked, piked or stretched Arabian somersault				2/4	2/3	3/4	4/4						

**Balanceos– Perfil de adquisición de habilidades**

H.BAR	LEVEL OF PERFORMANCE		BEGINNER		ADVANCED		PERFORMER		ESPOIR JUNIOR			ELITE JUNIOR		SENIOR
	YEAR OF PREPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPTION	AGE	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	
1. In hang: variations of grips (over, under, L, pure or mixed)		2/4	2/3	3/4	4/4									
2. Swing forward / backward on a highly polished high bar with cotton gloves for protection and security straps (over / under grip)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4								
3. Swing forward / backward under horizontal in variations of grips			2/4	2/3	3/4	4/4								
4. Cast to Handstand (over / under grip)			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
5. Swing forward / backward from Handstand to Handstand (over / under grip) - Giant Forward / Backward				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
6. From hang: kip to front support					2/4	2/3	3/4	4/4						
7. Swing forward / backward above the horizontal of the High Bar (over / under grip) - with handguards				1/4	2/4	2/3	3/4		4/4					
8. Stalder / Endo (from support in support)						2/4	2/3	3/4	4/4					
9. Giant Forward 180° LA turn to over grip					1/4	2/4	2/3	3/4		4/4				
10. Dismount: Salto backward stretched						2/4	2/3		3/4	4/4				
11. Dismount: Double back tucked							2/4	2/3	3/4	4/4				
12. Giant Forward / Backward - (variations) acceleration - deceleration						1/4	2/4	2/3	3/4		4/4			
13. Giant Backward 180° LA turn to under grip						1/4	2/4	2/3	3/4		4/4			