

REGOLAMENTO COMPETIZIONI DI PARKOUR CSEN 2025

INTRODUZIONE E DISAMBIGUA: il settore parkour C.S.E.N. propone quattro categorie diverse di competizioni nel tentativo di tradurre in una prospettiva positivamente competitiva i principi fondamentali della disciplina dell'arte dello spostamento. Per quanto siano categorie diverse e sia possibile iscriversi anche ad una sola di queste, le società partecipanti sono invitate ad incentivare i rispettivi atleti a confrontarsi con tutte le "specialità", per arricchire la propria autoconsapevolezza come praticanti al di là di ogni risultato effettivo. Allo stesso scopo viene proposta una classifica per la categoria "combinata".

SKILL

La categoria "SKILL" valuta le capacità degli atleti di spostarsi da un punto A ad un punto B con limitazioni scelte (es. senza toccare per terra).

Le prove comprendono 3 percorsi/movimenti, con difficoltà progressiva, per tipo di movimento richiesto al fine del loro completamento. Per ogni prova gli atleti hanno a disposizione un massimo di 3 tentativi. Il tentativo è considerato nullo se non vengono rispettate le limitazioni indicate e se il praticante si arrende. Possono essere previste prove SKILL a squadre (es. tutta la squadra deve salire fino al punto X).

I tipi di movimento vincolanti da includere (anche combinati all'interno di un percorso sono:

- Appensione/arrampicata
- Salto
- Scavalcamento/wallrun
- Equilibrio

PUNTEGGI: il punteggio finale valido per la classifica della categoria SKILL corrisponde alla somma dei punti accumulati in tutte le prove SKILL, considerando un punto per livello di difficoltà (percorso con salto di liv.2 = 2 punti, percorso con arrampicata di liv. 1 = 1 punto ecc.)

BONUS E PENALITÀ: a parità di punteggio, è previsto un bonus di un punto per l'esecuzione più efficiente e una penalità di 1 punto per lesioni fisiche di qualsiasi entità (anche lividi/graffi).

SPEED

La categoria "SPEED" valuta la capacità degli atleti di spostarsi da un punto A ad un punto B seguendo un percorso dato (es. sopra la sbarra e saltando tra due ostacoli), che ogni partecipante deve essere in grado di portare a termine, nel minor tempo possibile.

La prova è unica per ogni categoria di età. Per la prova gli atleti hanno a disposizione un massimo di 3 tentativi. Il tentativo è considerato nullo se non vengono rispettate le limitazioni indicate e se il praticante si arrende.

I tipi di movimento vincolanti da includere nel percorso sono:

- Appensione/arrampicata
- Salto
- Scavalcamento/wallrun
- Equilibrio
- Passaggio sotto un ostacolo abbastanza basso da richiedere l'utilizzo degli arti superiori

È sempre auspicabile, ma non vincolante, l'inserimento di passaggi che richiedono tic-tac e cat per le categorie che sono in grado di eseguirli.

PUNTEGGI: il punteggio finale valido per la classifica della categoria SPEED corrisponde alla media dei tempi registrati dai giudici nella prova migliore.

Nella categoria combinata, il punteggio valido è l'equivalenza in decimi dei punti ottenuti (9/15 = 6/10).

BONUS E PENALITÀ: a parità di tempi, è prevista una penalità di 1 decimo per lesioni fisiche di qualsiasi entità (anche lividi/graffi) ed errori esecuzione.

CHASE

La categoria "CHASE" valuta le capacità degli atleti di inseguire e di non farsi raggiungere all'interno di uno spazio limitato, con eventuali limitazioni aggiuntive a discrezione dei giudici (es. vincolo per l'inseguitore di affrontare gli stessi ostacoli dell'inseguito).

La prova è strutturata a torneo (vincitori VS vincitori, pareggi VS altri pareggi se possibile, sconfitti VS sconfitti ad ogni round) per ogni categoria di età. Il primo sfidante di ogni atleta sarà scelto casualmente o, a discrezione dei giudici, sulla base dei punteggi della categoria SPEED. Il ROUND è considerato persa se l'atleta esce dal perimetro indicato, viene toccato sul corpo (no vestiti) dall'inseguitore e, viceversa, se non riesce a toccare l'inseguito entro 30'. L'area di gioco è a discrezione dell'organizzazione, a seconda delle sue possibilità.

PUNTEGGI: il punteggio finale valido per la classifica della categoria SPEED corrisponde alla posizione raggiunta nel torneo.

Nella categoria combinata, il punteggio valido è l'equivalenza in decimi della posizione, considerando 10 il primo classificato e 0 l'ultimo.

BONUS E PENALITÀ: in caso di parità, è prevista una penalità per lesioni fisiche di entità discreta (storte, ferite sanguinanti, contusioni alla testa) ed errori gravi di esecuzione.

STYLE

La categoria "style" valuta la qualità del movimento degli atleti nello spostamento da un punto A ad un punto B seguendo un percorso dato, che ogni partecipante deve essere in grado di portare a termine. Ogni atleta può scegliere i movimenti con cui affrontare gli ostacoli proposti, senza bisogno di comunicarli.

La prova è unica per ogni categoria di età. Per la prova gli atleti hanno a disposizione un massimo di 3 tentativi. Il tentativo è considerato nullo se non vengono rispettate le limitazioni indicate e se il praticante si arrende.

I tipi di movimento vincolanti da includere nel percorso sono:

- Appensione/arrampicata/wallrun
- Salto
- Scavalcamento

È sempre auspicabile, ma non vincolante, l'inserimento di passaggi che richiedono altri movimenti funzionali classici del parkour per le categorie che sono in grado di eseguirli.

PUNTEGGI: il punteggio finale valido per la classifica della categoria STYLE corrisponde alla somma delle valutazioni dei giudici nella prova migliore. Ad ogni criterio di valutazione è assegnato un punteggio da 1 a 5. I criteri di valutazione sono:

1. *Fluidità (in logica biomeccanica, sia nei movimenti singoli che nelle transizioni tra un movimento e l'altro)*
2. *Silenziosità*
3. *Precisione/controllo (precisione nei punti di contatto con l'ambiente, equilibrio, ecc.)*
4. *Estetica (all'interno di una logica funzionale: dive front flip eseguito bene per superare un ostacolo con drop ottimo, front flip sul piano eseguito senza motivo no)*
5. *Postura dinamica/esecuzione (mantenimento della corretta postura durante tutto il percorso ed esecuzione tecnica corretta dei movimenti scelti)*

Nella categoria combinata, il punteggio valido è l'equivalenza in decimi del punteggio ottenuto, considerando 10 la somma del massimo punteggio in ogni criterio (5x5=25).

BONUS E PENALITÀ: non previsti in quanto ogni parametro rilevante è incluso nella valutazione dei giudici.

COMBINATA

La categoria combinata non è oggetto di una competizione specifica ma la combinazione dei punteggi delle altre categorie. Il rapporto tra i punteggi delle singole discipline e il punteggio combinato è un indice oggettivo dell'omogeneità della preparazione degli atleti e, indirettamente, del lavoro dei tecnici della società di appartenenza.

IL RESPONSABILE NAZIONALE DEL SETTORE PARKOUR C.S.E.N.

Elia Landolfi