



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



MANUAL TECNICO DE PARKOUR CONSUGI 2025 - 2028

INTRODUCCION

Nos complace en presentar el manual técnico para las competencias de parkour en Sudamérica, manual con el que se llevara a cabo el desarrollo competitivo y de masificación en todo el continente sudamericano, brindando así toda claridad y transparencia para este nuevo formato de la gimnasia en la modalidad parkour.

Atentamente.

Comisión técnica Sudamericana de Parkour
Email. ctpkconsugi@gmail.com
Contact. +573053107355



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



1. PROGRAMA DE COMPETENCIA PARKOUR GRUPO DE EDADES – JUNIOR – SENIOR

Parkour:

Formato de competición basado en movimientos de entrenamiento tradicionales de Parkour. (exterior e interior)

1. 1. FORMATO DE COMPETENCIA GRUPOS DE EDADES – JUNIOR - SENIOR

Las competencias de parkour para los grupos de edades junior y senior se dividen en las siguientes pruebas:

- ❖ **Speed Run -Velocidad**
- ❖ **Free Style – Estilo Libre**
- ❖ **Skill**

Las competencias consisten en unas clasificaciones, semifinales en caso de necesitarse si la categoría supera el mínimo de atletas inscrito y unas finales por categoría. El puntaje de las clasificaciones no se tiene en cuenta en las semifinales o finales; es decir todos los recorridos en las comienzan en 0 puntos.

(Speed Run) - Velocidad

Las competencias de Speed consisten en una carrera contra reloj, su factor principal de medida es el tiempo la carrera inicia mediante señales auditivas o visuales, el deportista al iniciar su carrera activa el tiempo y cruzar los puntos de control establecidos, ya regresando a su lugar de inicio activa el botón para detener el tiempo.

Se organiza en una pista de obstáculos de dos carriles, donde dos deportistas corren en simultáneo en un carril asignado, cada tiempo se toma por separado y gana el mejor tiempo de carrera.

Clasificaciones en Speed:



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



El orden de paso para el primer recorrido se determinará por medio de un sorteo; un ranking intermedio se establecerá tan pronto haya finalizado el primer grupo de paso si lo es necesario,

en ninguna instancia de la competencia habrá ronda de repetición.

El ranking final de la clasificación se establecerá al final del recorrido de todos los atletas. En caso de un empate se aplicarán las reglas de desempate de la FIG.

Semi Finales en Speed:

Los 16 mejores deportistas de la lista de las clasificaciones (máximo 2 por entidad) participarán en la final.

En la ronda final, el 9º y 10º, el 7º y 8º, el 5º y 6º, el 3º y 4º y el 1º y 2º corren por parejas. La clasificación final se basa en el tiempo.

Finales en Speed:

Los 8 mejores deportistas de la lista de las clasificaciones (máximo 2 por entidad) participarán en la final.

En la ronda final, el 8º y 7º, el 6º y 5º, el 4º y 3º y el 2º y 1º corren por parejas. La clasificación final se basa en el tiempo.

(Free Style) - Estilo Libre

Las competencias de Freestyle consisten en una presentación de habilidades acrobáticas y parkour dentro de una pista de obstáculos con un tiempo mínimo de 20 segundos y un tiempo, máximo de 45 segundos, en donde el deportista deberá demostrar dichas habilidades moviéndose libremente por la pista, cumpliendo con los criterios establecidos en Ejecución y Dificultad. Obteniendo un máximo de 15 puntos en caso de un puntaje perfecto para Ejecución, el criterio de Dificultad depende de la tabla de referencia de tricks para la acumulación de puntos 15+, una señal sonora informara a los 40 segundos para finalizar su recorrido / ronda después de cumplir los 45 segundo no se tendrá en cuenta el criterio de



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



Dificultad para sumar puntos más si se deducirán puntos en el criterio de Ejecución cada vez que cometa errores, el no cumplir el tiempo mínimo de 20 segundos tendrá una penalidad de menos dos puntos **(2)** al puntaje final.

Clasificaciones en Free Style:

El orden de paso para su recorrido se determinará por un sorteo; Los recorridos de 20 segundos como mínimo en tiempo serán evaluados basados en el criterio definido en el Código de Puntuación de la FIG; un ranking intermedio se establecerá tan pronto haya finalizado el primer grupo si este es necesario.

Los atletas no tendrán la opción de realizar un segundo recorrido.

El ranking final de la clasificación se establecerá al final del paso de todos los atletas. En caso de un empate se aplicarán las reglas de desempate de la FIG.

Finales en Free Style:

Los 8 mejores deportistas de la lista de las clasificaciones (máximo 2 por entidad) participarán en la final. En caso de un empate se aplicarán las reglas de desempate de la FIG.

El orden de paso es establecido basado en el ranking después de la clasificación con los mejores deportistas pasaran de últimos.

Escenario – Pista de competencia

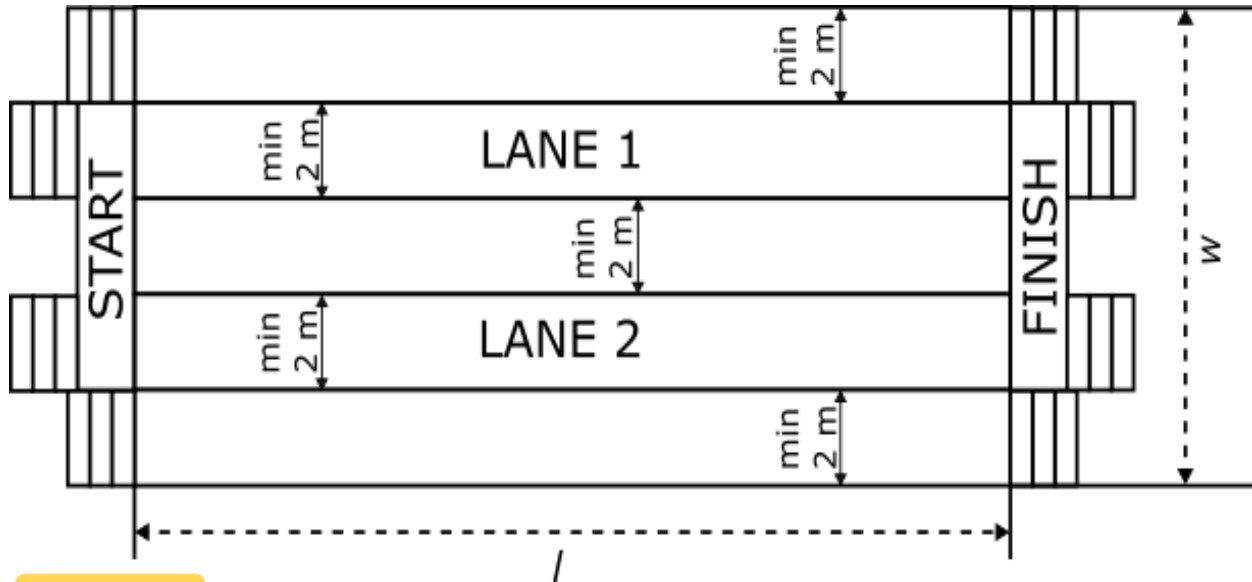
Las pistas para estas competencias de manera internacional están reglamentadas con una longitud de 40 metros de largo y cuenta con 5 carriles de 2 metros de ancho cada carril, estas pueden ser de diferentes formas, por ejemplo, lineal, forma de **L**, forma de **S**, forma de **W**, etc. Esto para las modalidades de competencia **Speed Run (Velocidad) Skill (reto de habilidades) y Free Style (estilo libre)**, para Sudamérica las pistas de competencia serán designados y revisados por la comisión técnica de parkour quienes se encargarán de diseñar y revisar un lugar que brinde todas las condiciones requeridas para un óptimo desarrollo de competencias en Sudamérica para las categorías de alta competencia **(AC)** será ajustada según su categoría y requerimiento técnico,



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



Ejemplo 1



Ejemplo 2





CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



SEGURIDAD: es obligatorio para todas las categorías dentro de toda la competencia y entrenamientos usar colchonetas de recepción con las siguientes características.

Mat tipo 1: grosor 10 cm

Mat tipo 3: grosor 20 cm

Mat tipo 2: grosor 15 cm

Mat tipo 4: grosor 40 cm

Nota: este material de seguridad es responsabilidad del Organizador Local respondiendo a la disponibilidad del mobiliario acá discriminado.

Reglas para romper empate FIG:

Las reglas para romper empates en el ranking de Speed:

En caso de empate a puntos en cualquier lugar de la Clasificación, Semi Final y/o Final, se determinará según los siguientes criterios:

El tiempo se mide en milésimas de segundo, y se muestra en centésimas de segundo. Si hay un empate este se romperá usando el siguiente dígito hasta el último dígito de la milésima (**el que no se muestra**). Si aún persiste el empate entonces este no se romperá.

Excepción: Para determinar el orden de paso y las parejas en la final, los empates se romperán con un sorteo.

Las reglas para romper empates en el ranking de Freestyle:

En caso de empate por puntos en cualquier lugar de la Clasificación, Semi Final y la Final, se determinará según los siguientes criterios:

1. La puntuación más alta para **E (Ejecución)**
2. La puntuación más alta para **D (Dificultad)**
3. El promedio de todos los puntajes de los jueces dados para **E (Ejecución)**, sin eliminar el puntaje más alto y el más bajo



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



4. El promedio de todos los puntajes de los jueces dados para D **(Dificultad)**, sin eliminar el puntaje más alto y el más bajo.

Si aún hay un empate, el empate no se romperá.

Excepción: Para determinar el orden de paso y las parejas en la final, los empates se romperán con un sorteo

Skills (Reto de habilidades)

Este formato está destinado a proporcionar desafíos en una pista de obstáculos compuesta por una cadena de movimientos básicos de parkour el cual se debe ejecutar con maestría agilidad y dominio total del gesto técnico. (versatilidad). El desafío presentado se basa en algunos elementos combinados los cuales pueden ser.

(Aterrizajes – Técnicas De Vault - Elementos De Pared – Elementos De Barra Swings – Elementos Acrobáticos)

y tienen un cierto número de intentos dependiendo de cada categoría, para lograr la correcta ejecución y puntuación. Los logros de estos desafíos son validados por **(un entrenador o juez)**. En general, son secuencias bastante complejas que pueden estar compuestas por diferentes acciones motoras.

Clasificaciones en Skill:

El orden de paso se determinará por medio de un sorteo; Los atletas deben completar todos los retos con la menor cantidad de intentos posible, los primeros 10 atletas en completar los retos con la menor cantidad de intentos clasifican a la final.

Finales en Skill:

Los 10 mejores deportistas de la lista de las clasificaciones (máximo 2 por entidad) participarán en la final.



Reglas para romper empate Skill:

En caso de empate a puntos en cualquier lugar de la Clasificación y la Final, se determinará según el siguiente criterio:

Los atletas en parejas realizarán un versus con el mismo reto el atleta que logre hacer el reto en el primer intento clasifica o se queda en la final.

Si los atletas no logran hacer el reto en el primer intento se prolongará a un segundo, tercer, cuarto reto hasta que alguno de los dos atletas no pueda completar su reto solo hasta ese momento se romperá el empate.

1.1.2 Categorías (ejemplo para calcular las edades)

CATEGORÍA	Modalidad	Formato	EDAD	NACIDOS EN
Senior	Speed Freestyle	Clasificación Finales	17+	2009
Junior	Speed Freestyle	Clasificación Finales	15 y 16	2010 y 2011
AC4	Speed Freestyle	Clasificación Finales	13 y 14	2013 y 2012
AC3	Speed Skill	Clasificación Finales	11 y 12	2015 y 2014
AC2	Speed Skill	Clasificación Finales	9 y 10	2017 y 2016
AC1	Speed Skill	Clasificación Finales	6 - 8	2020, 2019, 2018

CATEGORIA AC1 SPEED:

Distancia de la pista: 20 metros (un sentido), 5 obstáculos diferentes uno por cada categoría de movimiento (**Aterrizajes – Técnicas De Vault- Elementos De Pared - Elementos De Barra – Balanceos**), caídas máximas de 1 metro).

- 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



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



CATEGORIA AC1 SKILL:

Consiste en cumplir retos de habilidades en la pista de obstáculos en los menores intentos posibles, la pista está dividida en tres zonas, cada zona tiene dos (2) desafíos por cumplir para un total 6 desafíos, el atleta tendrá tres (3) intentos para cumplir cada reto de habilidades. Estos retos están basados (**Aterrizajes – Técnicas De Vault - Elementos De Pared – Elementos De Barra – Swings – Elementos Acrobáticos**). El atleta con menos intentos posibles continua en la siguiente fase, ronda general, ronda final.

CATEGORIA AC2 SPEED:

Distancia de la pista: 30 metros (un sentido), 5 obstáculos diferentes uno por cada categoría de movimiento (**Aterrizajes – Técnicas De Vault- Elementos De Pared - Elementos De Barra – Balanceos**), caídas máximas de 1 metro).

- 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.

CATEGORIA AC2 SKILL:

Consiste en cumplir retos de habilidades en la pista de obstáculos en los menores intentos posibles, la pista está dividida en tres zonas, cada zona tiene tres (3) desafíos por cumplir para un total 6 desafíos, el Traceurs o atleta tendrá cuatro (2) intentos para cumplir cada reto de habilidades. Estos retos están basados (**Aterrizajes – Técnicas De Vault - Elementos De Pared – Elementos De Barra – Swings – Elementos Acrobáticos**) El atleta con menos intentos posibles continua en la siguiente fase, ronda general, ronda final.

CATEGORIA AC3 SPEED:

Distancia de la pista: 40 metros (un sentido, solo ida) Con al menos 8 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: **Vault, swing, Wall run**, y caídas máximas de 1.50mt de altura)



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



- 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.

CATEGORIA AC3 SKILL:

Consiste en cumplir retos de habilidades en la pista de obstáculos en los menores intentos posibles, la pista está dividida en tres zonas, cada zona tiene tres (2) desafíos por cumplir para un total 6 desafíos, el Traceurs o atleta tendrá tres (3) intentos para cumplir cada reto de habilidades. Estos retos están basados **(Aterrizajes – Técnicas De Vault - Elementos De Pared – Elementos De Barra – Swings – Elementos Acrobáticos)**. El atleta con intentos posibles continua en la siguiente fase, ronda general, ronda final.

CATEGORIA AC4 SPEED:

Distancia de la pista: 60 metros (doble sentido, ida y regreso) Con al menos 8 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: **Vault, swing, Wall run**, y caídas máximas de 1.50mt. 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

CATEGORIA AC4 FREESTYLE:

En este formato de estilo libre - Freestyle, los atletas aprovechan la pista de obstáculos para mostrar su estilo y creatividad mínimo en un tiempo de 20 segundos y un máximo de 45 segundos, mientras se juzga su desempeño en pista de **(Ejecución y Dificultad)**.



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



- i. Composición de la pista: la pista debe permitir un ritmo de ejecución 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 recepcionar sobre superficies duras para cada uno de los elementos de **Dificultad**. El atleta debe usar superficies blandas y/o colchonetas.

iii. **Nota:** esta categoría tendrá algunas restricciones de dificultad en la tabla de referencia.

CATEGORIA JUNIOR SPEED:

Distancia de la pista: 80 metros (40 metros doble sentido, ida y regreso) Con al menos 6 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: **Vault, swing, Wall run**, y caídas máximas de 2.0mt. 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.

CATEGORIA JUNIOR FREESTYLE:

En este formato de estilo libre - Freestyle, los atletas aprovechan la pista de obstáculos para mostrar su estilo y creatividad en un tiempo mínimo de 20 segundos y un máximo de 45 segundos, mientras se juzga su desempeño en pista de **(Ejecución y Dificultad)**.

- i. Composición de la pista: la pista debe permitir un ritmo de ejecución 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.



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



ii. **Seguridad:** El atleta **NO** debe recepcionar sobre superficies duras para cada uno de los elementos de **Dificultad**. El atleta debe usar superficies blandas y/o colchonetas.

iii. **Nota:** esta categoría tendrá algunas restricciones de dificultad en la tabla de referencia.

CATEGORIA SENIOR SPEED:

Distancia de la pista: 80 metros (**40 metros doble sentido, ida y regreso**) Con al menos 6 obstáculos diferentes (uno por cada categoría de movimiento: **Vault, swing, Wall run**, y caídas máximas de 2.50mt. 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.

CATEGORIA SENIOR FREESTYLE:

En este formato de estilo libre - Freestyle, los atletas aprovechan la pista de obstáculos para mostrar su estilo y creatividad en un tiempo mínimo de 20 segundos y un máximo de 45 segundos, mientras se juzga su desempeño en pista de (**Ejecución y Dificultad**).

i. Composición de la pista: la pista debe permitir un ritmo de ejecución 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 recepcionar sobre superficies duras para cada uno de los elementos de **Dificultad**. El atleta debe usar superficies blandas y/o colchonetas.

2. Talleres y masificación del parkour

Todas las competencias de Parkour deben incluir actividades como exhibiciones, talleres abiertos, y actividades lúdicas de práctica para los



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



niños y jóvenes que desconocen la disciplina y como medio de integración a los grupos de edades, desarrollando que el Parkour promueva el deporte la recreación y el uso del tiempo libre.

3. Campeonatos Sudamericanos

Los campeonatos sudamericanos se aprueban por el comité ejecutivo de Consugi, la comisión técnica será la encargada de proponer el calendario de eventos educativos y de competencia; Las competencias constaran de unas clasificaciones, **(semifinales en caso que, la cantidad de participantes sea un rango superior a lo estipulado)** y finales por cada categoría.

4. Programa para desarrollar una competencia

Clasifican con mínimo 8 atletas hombres y 8 atletas mujeres, de los Campeonatos Nacionales que incluyen competencias de las siguientes categorías:

- ❖ Velocidad Hombres
- ❖ Velocidad Mujeres
- ❖ Skills
- ❖ Estilo Libre Hombres
- ❖ Estilo Libre Mujeres

Diseño del programa (opción I)

Día 1: Clasificación Velocidad Mujeres y Estilo Libre Hombres. Finales Velocidad Mujeres y Estilo Libre Hombres.

Día 2: Clasificación Estilo Libre Mujeres y Velocidad Hombres. Finales Estilo Libre Mujeres y Velocidad Hombres.

Diseño del programa (opción II)

Día 1: Clasificación Velocidad Mujeres y Velocidad Hombres. Finales Velocidad Mujeres y Velocidad Hombres.

Día 2: Clasificación Estilo Libre Mujeres y Estilo Libre Hombres. Finales Estilo Libre Mujeres y Estilo Libre Hombres.



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



El programa está sujeto a cambios por la comisión técnica de Parkour dependiendo del número de participantes y otras circunstancias como clima, daños estructurales y demás factores que puedan afectar el desarrollo de la competencia. La duración será decidida por la CONSUGI en consulta con el Comisión Técnica de Parkour.

5. Derechos de participación y tamaño de cada delegación

El número de atletas será determinado por la CONSUGI respondiendo al reglamento FIG (ejemplo: 4 atletas Hombres y 4 atletas mujeres más su respectivo equipo médico y técnico para la participación en competencias internacionales), **para los campeonatos Sudamericanos la participación es abierta.**

La clasificación al Campeonato Sudamericano se basa en los resultados que arrojen los procesos de selección en los campeonatos nacionales de cada federación participante (competencias locales y/o distritales, competencias regionales, juegos o festivales regionales organizado por cada federación o club afiliada a su federación nacional).

Los lugares de participación se asignarán de la siguiente manera: Cada atleta Hombre y Mujer participarán de manera individual en cada modalidad correspondiente (velocidad Skill y estilo libre Hombres, velocidad Skill y estilo libre Mujeres), se recomienda que cada atleta participe en la categoría que se sienta más fuerte o cómodo.

Los atletas que se coloquen dentro de los primeros 10 lugares de cada modalidad, recibirán un puntaje que los posicionara en las tablas All Around respectivamente a su categoría.

POSISION	FREESTYLE	SPEED RUN
1RO	40	40
2DO	35	35
3RO	30	30
4TO	25	25
5TO	20	20



CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE GIMNASIA



6TO	15	15
7TO	10	10
8VO	5	5

La suma de los puntos obtenidos en cada modalidad, dará como resultado su marcador final, mostrando su posición en la lista del All Around (**atleta más completo**) de acuerdo a su categoría Hombres y Mujeres.

En caso de empate en la lista se dará prioridad al atleta que haya tenido una mejor posición en la modalidad de velocidad.

Proceso selectivo

MODALIDA	COPA LOCAL	COPA REGIONAL	COPA NACIONAL	DECISIÓN FINAL
SPEED RUN MUJERES	Todos los atletas que se inscriban	16 atletas	8 atletas	2 atletas
FREESTYLE MUJERES	Todos los atletas que se inscriban	16 atletas	8 atletas	2 atletas
SPEED RUN HOMBRES	Todos los atletas que se inscriban	16 atletas	8 atletas	2 atletas
FREESTYLE HOMBRES	Todos los atletas que se inscriban	16 atletas	8 atletas	2 atletas

Criterios de participación en cada evento

CRITERIO	DESCRIPCION
1	Podrá participar todo que pertenezca a un club, el cual debe estar afiliado y contar con el aval de su liga y federación
2	Podrán participar como mínimo los 2 mejores resultados de cada modalidad de su copa nacional y máximo los primeros 5 lugares de cada modalidad y categoría Hombres y Mujeres.



3

Serán seleccionados de 4 a 8 atletas de cada categoría para representar en competencias internacionales y mundiales del año en curso o próximo, según el calendario de competencias internacionales.

Anexos:

Código de puntos PK 2025-2028 WGYM

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20PK%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf

Tabla de referencia FreeStyle 2026 WGYM

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1.1%20-%20PK%20Code%20of%20Points%202025-2028%20-%20Table%20of%20tricks%202026.pdf