**CIRCUIT PARKOUR BRETAGNE**

SAISON 2026 – 2027

**LES OPENS — RÈGLEMENT RÉGIONAL**

**LE PARKOUR EN BRETAGNE / 4 ÉTAPES · UNE SAISON**

# RÈGLES DE JUGEMENT.




Comment sont notées les deux épreuves des Opens du Circuit Parkour Bretagne. À lire avant de s'élancer, que l'on concoure, que l'on encadre ou que l'on juge.

**30 MIN**

## AVANT L'ÉPREUVE : DÉCOUVRIR LE TERRAIN

Le FoP (terrain de compétition) est disposé différemment à chaque étape. Après l'échauffement articulaire, 30 minutes sur le FoP pour construire sa line en freestyle ou optimiser ses franchissements en speedrun.

ÉPREUVE 1

## FREESTYLE

**Un run libre, jugé**

Enchaîner ses tricks sur l'aire d'évolution (5 comptent en difficulté). Le jury note la difficulté, la fluidité et la sécurité ; une note « show » récompense l'impact sur le public.

ÉPREUVE 2

## SPEEDRUN

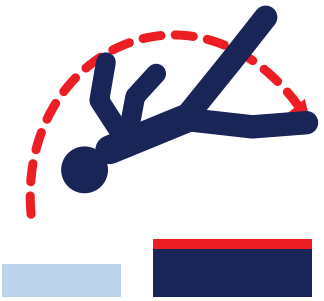
**Le chrono décide**

Relier le départ à l'arrivée le plus vite possible en passant par tous les points de passage obligatoires. Un second passage optionnel : le meilleur temps est retenu.

- **Ouvert à tous, licencié ou non**
- **Freestyle dès 12 ans Speedrun dès 10 ans**
- **Une épreuve ou les deux**

ÉPREUVE 1

# FREESTYLE —



Chaque traceur et chaque traceuse réalise un run libre sur l'aire d'évolution. **Aucune durée n'est imposée** : c'est le contenu du run qui est jugé — sa difficulté, sa fluidité, sa sécurité — et l'énergie qu'il dégage.

**30 min** Le FoP change à chaque étape. Après l'échauffement articulaire, 30 minutes sur le terrain pour le découvrir et **construire sa line**.

## CATÉGORIES

**12 – 15 ans** FEMMES HOMMES

**16 + ans** FEMMES HOMMES

Chaque classe d'âge est divisée en un classement Femmes et un classement Hommes, soit **4 classements**.

## LA NOTE — ET QUI LA DONNE

JUGE
### DIFFICULTÉ
Identifie chaque trick et lui attribue sa valeur.

| DIFFICULTÉ | DIVERSIFICATION |
|---|---|
| Grille<br>5 tricks comptés · sans plafond | / 5<br>Variété |

JUGE
### EXÉCUTION & SÉCURITÉ
Note l'ensemble du run, du début à la fin.

| FLUIDITÉ | SÉCURITÉ |
|---|---|
| / 10<br>10 – fautes | / 10<br>10 – fautes |

HORS JURY
### 1 PERSONNE
Évalue l'impact sur le public.

| SHOW |
|---|
| / 5<br>Détail ci-dessous |

**NOTE FINALE = Difficulté + Diversification + Fluidité + Sécurité + Show**

· la difficulté n'a pas de plafond, la fluidité et la sécurité partent de 10

## DÉTAIL DE LA NOTE SHOW — 5 POINTS

**2** **Show / spectacle**
l'impact du run

**2** **Interaction avec le public**
applaudissements, ambiance

**1** **Originalité**
ce qu'on n'a pas encore vu

ÉPREUVE 1 · FREESTYLE

# LES CRITÈRES —

CRITÈRE 1

## DIFFICULTÉ

- Chaque trick est évalué selon la grille de difficulté (annexe, pages 5 et 6) ; la note n'a pas de plafond.
- 5 tricks au plus comptent en difficulté. Au-delà, des tricks qui enrichissent la variété de la line peuvent faire monter la note de diversification.
- Un trick peut être répété, mais sa valeur n'est comptée qu'une fois — et les fautes commises en le répétant sont pénalisées.
- Selon sa réalisation, le juge peut valoriser ou dévaloriser un trick.

DIVERSIFICATION

**/ 5**

**Une note sur 5 points**

Récompense la variété des tricks, du style et des supports utilisés.

**Tout est affaire de compromis :** plus de figures, c'est aussi plus de risques de fautes. Et un bon run n'a pas besoin de durer 5 minutes.

CRITÈRE 2

## FLUIDITÉ / 10

On part de 10 et on déduit les fautes relevées sur l'ensemble du run.

**FAUTES DÉDUITES**

- Piétinement
- Course (hors prise d'élan)
- Ralentissement ou arrêt
- Changement de direction qui casse nettement le flow (on semble perdu, l'évolution est mal construite)

CRITÈRE 3

## SÉCURITÉ / 10

On part de 10 et on déduit les fautes relevées sur l'ensemble du run.

**FAUTES DÉDUITES**

- Réception non contrôlée : désaxée, manque de rotation, gros déséquilibre...
- Chute après une réception sur les pieds
- Percuter un module
- Réception trop proche d'un module

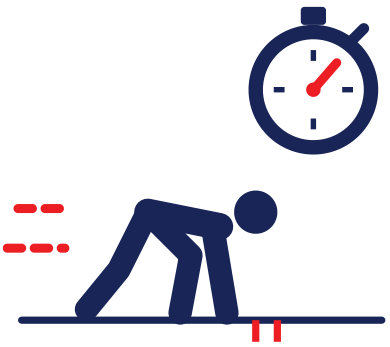
**0 / 10**

### CHUTE SANS RÉCEPTION SUR LES PIEDS

Une chute sans réception préalable sur les pieds entraîne la perte de la **totalité des points de sécurité**.

ÉPREUVE 2

# SPEEDRUN



Relier le départ à l'arrivée **le plus vite possible**, en franchissant tous les points de passage obligatoires du parcours.

**30 min** Le FoP change à chaque étape. Après l'échauffement articulaire, 30 minutes sur le terrain pour le découvrir et **optimiser ses franchissements**.

- **Jury : 1 juge de ligne / chronométreur**
- **Forfait (aucun passage) : pas de temps, pas de classement**

## CATÉGORIES

NOUVEAU · À L'ESSAI

**10 – 11 ans** — FEMMES · HOMMES

**12 – 15 ans** — FEMMES · HOMMES

**16 + ans** — FEMMES · HOMMES

Chaque classe d'âge est divisée en un classement Femmes et un classement Hommes, soit **6 classements**.

### DEUX PASSAGES

Un premier run chronométré, puis un second, optionnel.

### POINTS DE PASSAGE

Le parcours impose des points de passage obligatoires.

### +10 s

**Pénalité**

Ajoutées au chrono pour **chaque** point de passage manqué.

### MEILLEUR TEMPS

Seul le meilleur chrono est retenu. Chronos égaux : ex aequo.

## UNE QUESTION ?

Sur place, avant ou après votre passage, les juges présents sont là pour y répondre : n'hésitez pas à les solliciter.

## LEXIQUE

Les mots du parkour utilisés dans ce document

**Traceur, traceuse** — personne qui pratique le parkour.

**Trick** — une figure : saut, rotation, franchissement…

**Flow** — la fluidité du run, sans hésitation ni à-coup.

**FoP, aire d'évolution** — Field of Play : le terrain de compétition et ses modules, disposé différemment à chaque étape.

**Prise d'élan** — la course qui prépare un saut.

**Run** — le passage d'un concurrent, du départ jusqu'à la fin.

**Line** — l'enchaînement de tricks choisi sur le parcours.

**Module** — un obstacle du parcours : bloc, barre, mur…

**Réception** — la retombée au sol ou sur un module après un trick.

**Point de passage** — endroit du speedrun où il faut obligatoirement passer.

ANNEXE · FREESTYLE

# GRILLE DE DIFFICULTÉ 1/2

D'après la *Table of Tricks 2026* du Code de pointage Parkour FIG 2025–2028. Noms des tricks en version originale.

## ACROBATIES — ACROBATICS

| | |
|---|---|
| 0,8 | Cartwheel |
| 0,9 | Macaco |
| 1 | Gumbi · Fronthandspring |
| 1,1 | Backhandspring |
| 1,2 | Frisbee · Butterfly |
| 1,4 | Cheat Gainer · Aerial |
| 1,5 | Backflip · Frontflip · Webster · Sideflip |
| 1,7 | Caster Gainer · Caster Frontflip |
| 1,8 | A-180 · B-360 |
| 1,9 | Front 180 |
| 2 | Gainer · Arabian · Tunnel Flip |
| 2,1 | Running Gainer · Raiz |
| 2,2 | Backflip 360 · A-360 |
| 2,3 | Cork · Dark Arabian |
| 2,4 | Backflip 540 · Frontflip 360 · Sideflip 360 · Kroc |
| 2,5 | Looser Frontflip · A-540 · Looser Sideflip |
| 2,8 | Gainer 360 |
| 2,9 | Frontflip 540 · Looser Frontflip 180 · B-720 |
| 3,1 | Backflip 720 (2 twist) |
| 3,2 | A-720 · Roll Bomb |
| 3,3 | Double Cork |
| 3,5 | Backflip 900 (2.5 twist) · Kong Gainer |
| 3,7 | Double kroc · Frontflip 720 · Sideflip 720 |
| 4,1 | Sitting dash Gainer · Gainer double cork |
| 4,3 | Frontflip 900 (2.5 twist) · Cast Gainer |
| 4,4 | Macaco-in · Tsukahara · Cartahara |
| 4,5 | Gainer 720 (2 twist) · Handstand Gainer · Double Sideflip |
| 4,8 | Double Frisbee · Double Pistol Frisbee |
| 5 | Caster Double Gainer · 360 Kong Gainer |
| 5,1 | Backflip 1080 (3 twist) · Kong Gainer 360 |
| 5,3 | Double Backflip |
| 5,4 | Triple Cork · Tsukahara 360 · Double Frontflip |
| 5,5 | Double Gainer · Front Half-In Back-Out |
| 5,7 | Backflip 1260 (3.5 twist) |
| 5,9 | Double Backflip 360 · Cork-in Backflip |
| 6 | Triple kroc |
| 6,2 | Frontflip 1080 (3 twist) |
| 6,3 | Inward Tsukahara |
| 6,5 | Gainer 1080 (3 twist) |
| 7,1 | Backflip 1440 (4 twist) |
| 7,3 | Double Backflip 720 |
| 7,5 | Quad Cork |

## BASES DU PARKOUR — PK BASICS

| | |
|---|---|
| 0,1 | Stride, Drop, Roll, Precision Jump, Safety Vault |
| 0,2 | Plyo, Speed Vault |
| 0,3 | Tic Tac, Lazy Vault, Thief, Vault |
| 0,4 | Side Vault |
| 0,5 | Pop Vault, Splat, Gate Vault |
| 0,6 | Wallrun, Arm Jump, Underbar, Tap Swing |
| 0,7 | Kong Vault, Turn Vault, Rail Flare (Italian Job) |
| 0,8 | Reverse Vault, Dash Vault |
| 0,9 | Pistol Spin, Palmspin |
| 1 | Kash Vault |
| 1,1 | Climb up |
| 1,2 | Dyno |
| 1,5 | 360 Precision |
| 1,6 | Dong vault |
| 1,8 | Double Kong Vault |

## COMMENT LIRE LA GRILLE

Les valeurs sont données pour la **forme la plus simple** du trick. Le juge les bonifie selon la réalisation :

**Placement** — distance ou dénivelé importants, appel ou réception sur une surface étroite ou en hauteur.

**Forme** — position du corps exigeante (tendu, carpé…), vrille tôt ou tard, sens de vrille inversé.

**Entrée / sortie** — mouvement difficile enchaîné juste avant ou juste après (pas les élans simples : rondade, etc.).

- Une même grille pour femmes et hommes.
- Un trick raté (réception allongée, chute grave) ne compte pas en difficulté.

ANNEXE · FREESTYLE

# GRILLE DE DIFFICULTÉ 2/2

D'après la *Table of Tricks 2026* du Code de pointage Parkour FIG 2025–2028. Noms des tricks en version originale.

## BARRES — SWING MOVES

| | |
|---|---|
| 0,4 | Pole Swing |
| 0,8 | Swing 180 · Kip |
| 1 | (Straddle) Sole circle |
| 1,3 | Swing Gainer |
| 1,5 | Giant · Swing Frontflip |
| 1,6 | Swing Sideflip |
| 1,8 | Swing Frontflip 180 |
| 2,0 | Swing Gainer 360 |
| 2,2 | Swing Gainer 540 |
| 2,5 | Swing Frontflip 360 |
| 2,7 | Swing Castaway Backflip |
| 2,8 | Swing Counter Sideflip · Kip 180 Gainer |
| 2,9 | Swing Counter Frontflip · Swing Gainer 720 (2 twist) |
| 3 | Geinger |
| 3,2 | Straddle Sole circle Gainer |
| 3,3 | Swing Gainer 900 (2.5 twist) |
| 3,6 | Swing Double Gainer |
| 3,8 | Swing Castaway Backflip 360 |
| 4,5 | Swing Double Gainer 360 |
| 4,8 | Swing Gainer 1080 (3 twist) |
| 4,9 | Swing Double Frontflip |
| 5,0 | Swing Double Sideflip |
| 5,5 | Swing Castaway BF Regrab |
| 5,5 | Swing Gainer 1260 (3.5 twist) |
| 5,8 | Swing Castaway Backflip 720 |
| 5,8 | Swing Double Gainer 720 (2 twist) |
| 6,8 | Swing Castaway Double BF |
| 6,9 | Swing Gainer 1440 (4 twist) |
| 7,3 | Swing Triple Gainer |
| 7,5 | Swing Double Gainer 1080 (Miller) |

## MUR — WALL MOVES

| | |
|---|---|
| 1,1 | Wallspin · Reverse Wallspin |
| 1,2 | Wall Backhandspring · Wall flare |
| 1,3 | Wall Backflip |
| 1,9 | Angel Drop |
| 2 | Palm Backflip · Palm SideFlip · Ginger |
| 2,1 | Wall Inward Frontflip · Wall inward Sideflip |
| 2,2 | Pimp Backflip · Raiden |
| 2,3 | Wall Cork · Gaet Pimp Backflip |
| 2,4 | Wall Backflip 360 |
| 2,5 | Devil drop |
| 2,6 | Castaway Backflip · Raiden 180 |
| 2,7 | Hang Cast Backflip · Wall Gainer · Hang Gainer · Trapdoor Wall Flip |
| 2,8 | Pop Castaway Backflip · Gargoyle Gainer |
| 3,1 | Gaet Pimp Backflip 360 |
| 3,3 | Handstand Castaway Backflip |
| 3,5 | Wall Double Cork · Wall inward Sideflip 360 |
| 3,6 | Palm Backflip 360 |
| 3,7 | Wall Backflip 720 (2 twist) |
| 3,8 | Wall Gainer 360 · Castaway Backflip 360 |
| 5 | Gaet Pimp Backflip 720 (2 twist) |
| 5,5 | Palm Backflip 720 (2 twist) |
| 5,6 | Wall Gainer 720 (2 twist) |
| 5,9 | Gaet Pimp Double Backflip |
| 6 | Castaway Backflip 720 (2 twist) · Wall Triple Cork |
| 6,2 | Wall Double Backflip |
| 6,3 | Wall Backflip 1080 (3 twist) |
| 7 | Double Palm Flip |
| 7,3 | Wall Gainer 1080 (3 twist) |
| 7,5 | Castaway Double Backflip |

CATÉGORIE

**12 – 15 ans**

### LIMITES DE DIFFICULTÉ

- Seuls les tricks de cette grille sont notés.
- Pas de double rotation.
- 2 vrilles au maximum.
- Un trick qui dépasse ces limites ne compte pas en difficulté.