



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE GIMNASTICĂ

**PARKOUR**

**2022-2024**

**Programă pentru participarea sportivilor la competițiile  
Naționale și Internaționale**

**FRG - FIG**

## Probe FRG și FIG (indoors/outdoors)

- 1- Speed (viteză) - În probele de Speed, sportivii trebuie să depășească obstacolele cât mai repede posibil într-o probă cronometrată pentru a ajunge la linia de sosire în cel mai scurt timp.
- 2- Freestyle (liber) - În probele de Freestyle, sportivii folosesc obstacolele pentru a-și etala stilul și creativitatea într-un timp de maxim 70 secunde FIG și 90 secunde FRG pe măsură ce performanța lor tehnică este evaluată.

Structura grupelor de vârstă la feminin și masculin, împărțite în 5 categorii cu vârste diferite FRG și FIG:

- Juniori III (8-9 ani) FRG
- Juniori II (10-11 ani) FRG
- Juniori I (12-13 ani) FRG
- Juniori (14-16 ani) FIG
- Seniori (17 ani +) FRG și FIG

Un sportiv/ă care este sub vârsta minimă pentru categoria sa de competiție poate participa la această categorie cu aprobarea comitetului tehnic FRG. O astfel de permisiune trebuie confirmată înainte de data limită de înscriere la concurs.

### Numărul maxim de sportivi/club înscriși la competiții naționale și internaționale FRG și FIG:

Categorie	Proba – Speed FRG	Proba – Freestyle - FRG	Proba – Speed FIG	Proba – Freestyle - FIG
Juniori 1 (fete)	15	-	-	-
Juniori 1 (băieți)	15	-	-	-
Juniori 2 (fete)	15	-	-	-
Juniori 2 (băieți)	15	-	-	-
Juniori 3 (fete)	15	10	-	-
Juniori 3 (băieți)	15	10	-	-
Juniori 3 (fete)	10	10	-	-
Juniori 3 (băieți)	10	10	-	-
<b>Juniori (băieți)</b>	8	8	4	4
<b>Juniori (fete)</b>	8	8	4	4
<b>Seniori (băieți)</b>	8	8	4	4
<b>Senioare (fete)</b>	8	8	4	4

### Juniori III (8-9 ani) FRG

- Vârsta admisă este de 8 ani împliniți în anul competițional.
- Sportivii de la această categorie pot participa doar la proba de speed.
- Traseul de competiție pentru proba de speed, poate fi într-o sală de sport sau într-o structură urbană la discreția organizatorului.
- Lungimea traseului este de 16 m (dus/întors) cu cel puțin 8 obstacole diferite cu o înălțime de maxim 80 cm, fiecare obstacol.
- Compoziția traseului trebuie să permită alergarea ritmată și fluxul sportivului.
- Siguranță: sportivul nu trebuie să aterizeze pe suprafețe dure. Traseul poate include suprafețe moi și saltele adiționale.

START	Obstacol 1 Înălțime 80 cm	Obstacol 2 Înălțime 70 cm	Obstacol 3 Înălțime 60 cm	Obstacol 4 Înălțime 50 cm	Obstacol 5 Înălțime 50 cm	Obstacol 6 Înălțime 60 cm	Obstacol 7 Înălțime 70 cm	Obstacol 8 Înălțime 80 cm	FINISH
-------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	--------

## Juniori II (10-11 ani) FRG

- Vârsta admisă este de 10 ani împliniți în anul competițional.
- Sportivii de la această categorie pot participa doar la proba de speed.
- Traseul de competiție pentru proba de speed și freestyle, poate fi într-o sală de sport sau într-o structură urbană la discreția organizatorului.
- Lungimea traseului este 20 m (dus/întors) având 10 obstacole diferite cu o înălțime de maxim 1.0 m, fiecare obstacol.
- Compoziția traseului trebuie să permită alergarea ritmată și fluxul sportivului.
- Siguranță: sportivul nu trebuie să aterizeze pe suprafețe dure. Traseul poate include suprafețe moi și saltele adiționale.

Obstacol 1	Obstacol 2	Obstacol 3	Obstacol 4	Obstacol 5	Obstacol 6	Obstacol 7	Obstacol 8	Obstacol 9	Obstacol 10	FINISH
Înălțime 1 m	Înălțime 90 cm	Înălțime 80 cm	Înălțime 70 cm	Înălțime 60 cm	Înălțime 60 cm	Înălțime 70 cm	Înălțime 80 cm	Înălțime 90 cm	Înălțime 1 m	

## Juniori I (12-13 ani) FRG

- Vârsta admisă este de 12 ani împliniți în anul competițional.
- Sportivii de la această categorie pot participa la ambele probe: (speed și freestyle)
- Traseul de competiție pentru proba de speed și freestyle, poate fi într-o sală de sport sau într-o structură urbană la discreția organizatorului.
- Lungimea traseului pentru proba de speed este 24 m (dus/întors) având 12 obstacole diferite cu o înălțime de maxim 1.20 m, fiecare obstacol.
- Configurarea traseului de freestyle, trebuie să conțină diferite „blocuri” cu o înălțime de maxim 2.0 m, fiecare obstacol.
- Compoziția traseului trebuie să permită alergarea ritmată și fluxul sportivului.
- Siguranță: sportivul nu trebuie să aterizeze pe suprafețe dure. Traseul poate include suprafețe moi și saltele adiționale.

Obstacol 1	Obstacol 2	Obstacol 3	Obstacol 4	Obstacol 5	Obstacol 6	Obstacol 7	Obstacol 8	Obstacol 9	Obstacol 10	Obstacol 11	Obstacol 12	FINISH
Înălțime 1.20 m	Înălțime 1.10 m	Înălțime 1 m	Înălțime 90 cm	Înălțime 80 cm	Înălțime 70 cm	Înălțime 70 cm	Înălțime 80 cm	Înălțime 90 cm	Înălțime 1 m	Înălțime 1.10 m	Înălțime 1.20 m	

## Juniori (14-16 ani) FIG - FRG

- Vârsta admisă este de 14 ani împliniți în anul competițional.
- Sportivii de la această categorie pot participa la ambele probe: (speed și freestyle)
- Traseul de competiție pentru proba de speed și freestyle, poate fi într-o sală de sport sau într-o structură urbană la discreția organizatorului.
- Lungimea traseului pentru ambele probe (speed și freestyle) este 40 m (dus/întors) și 10 m lățime.
- Compoziția traseului trebuie să permită alergarea ritmată și fluxul sportivului.
- Siguranță: sportivul nu trebuie să aterizeze pe suprafețe dure. Traseul poate include suprafețe moi și saltele adiționale.

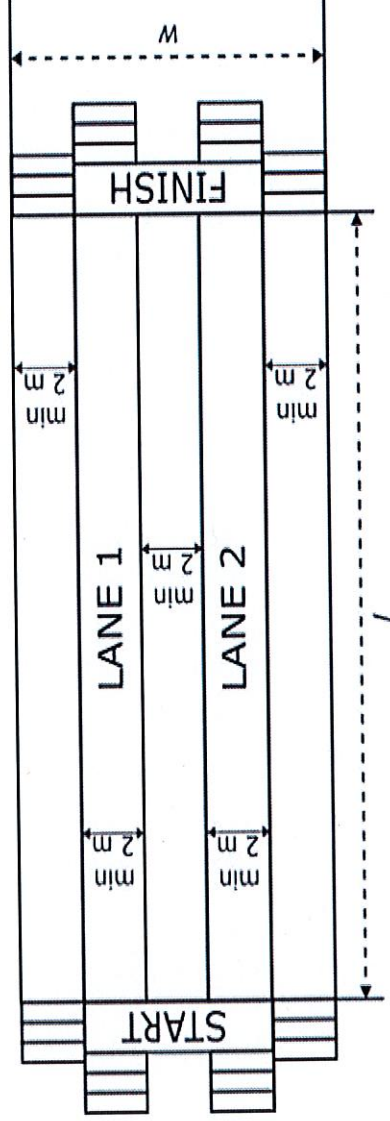
### - Model traseu FRG:

Obstacol 1 Înălțime 2.50 m	Obstacol 2 Înălțime 2.0 m	Obstacol 3 Înălțime 1.5m	Obstacol 4 Înălțime Bară	Obstacol 5 Înălțime 1.5 m	Obstacol 6 Înălțime 2.50 m	Obstacol 7 Înălțime 2.0 m	Obstacol 8 Înălțime Bară	Obstacol 9 Înălțime 1.5 m	Obstacol 10 Înălțime 2.0 m	FINISH
-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------

## Seniori (17 ani +) FRG și FIG

- Vârsta admisă este de 14 ani împliniți în anul competițional.
- Sportivii de la această categorie pot participa la ambele probe: (speed și freestyle)
- Traseul de competiție pentru proba de speed și freestyle, poate fi într-o sală de sport sau într-o structură urbană la discreția organizatorului.
- Lungimea traseului pentru ambele probe (speed și freestyle) este 40 m (dus/întors) și 10 m lățime.
- Compoziția traseului trebuie să permită alergarea ritmată și fluxul sportivului.
- Siguranță: sportivul nu trebuie să aterizeze pe suprafețe dure. Traseul poate include suprafețe moi și saltele adiționale.

## Exemplu traseu juniori și seniori FIG:



Antrenor federal,

Mircea Brinzea

