

Nr.1712/25.10.2022



Către,

Toate structurile sportive

Federația Română de Gimnastică vă invita să luați parte la prima competiție națională de Parkour, organizată de Federația Română de Gimnastică, „Cupa Parkour” ediția I-a, în data de 18 decembrie 2022.

Competiția va avea loc în București la Sala de Gimnastică „Nicolae Vieru” din incinta Complexului Sportiv Național „Lia Manoliu” București.

Scopul competiției :

- Prima etapă de selecție și motivarea sportivilor și a antrenoriilor dedicați în noua disciplină a Federației Internaționale de Gimnastică și Federației Române de Gimnastică.
- Promovarea și mediatizarea disciplinei în toată România.

Program provizoriu :

Data	Ora	Acțiune
17 decembrie	-	Sosire participanți (opțional)
18 decembrie	07 :00 – 10 :00	Sosire participanți (opțional)
	09 :00 – 10 :30	Validare sportivi
	10 :00 – 10 :30	Ședința tehnică și ședință cu arbitri
	10 :45 – 13 :00	Antrenament de acomodare
	13 :00 – 13 :10	Festivitate de deschidere
	13 :15 – 14:30	Concurs proba speed
	15 :00 – 16 :00	Concurs proba freestyle
16 :15 – 16 :45	Festivitate de premiere	
19 decembrie	-	Plecare participanți (opțional)

Sala de concurs :

Complexul Sportiv Național „Lia Manoliu”, Sala de Gimnastică „ Nicolae Vieru”

Adresă: Bulevardul Basarabia 37-39, Sector 2, Bucuresti.

Formatul competițional :

Proba speed	
Juniori III (fete și băieți)	8-9 ani (programă competițională)
Juniori II (fete și băieți)	10-11 ani (programă competițională)
Juniori I (fete și băieți)	12-13 ani (programă competițională)
Juniori (fete și băieți)	14-16 ani (programă competițională)
Seniori (fete și băieți)	17 ani + (programă competițională)

Proba freestyle	
Juniori I (fete și băieți)	12-13 ani (La liber)
Juniori (fete și băieți)	14-16 ani (La liber)
Seniori (fete și băieți)	17 ani + (La liber)

Programa competițională:

Proba speed:

Junior III: 8-9 ani (fete și băieți)

- Lungimea traseului, 10 m lungime și 3-6 obstacole cu diferite înălțimi;

Juniori II : 10-11 ani (fete și băieți)

- Lungimea traseului, 14 m lungime și 5-8 obstacole cu diferite înălțimi;

Juniori I : 12-13 ani (fete și băieți)

- Lungimea traseului, 18 m lungime și 7-10 obstacole cu diferite înălțimi;

Juniori și seniori : 17 ani + (fete și băieți)

- Lungimea traseului, 40 m lungime și 10-20 obstacole cu diferite înălțimi;

Proba freestyle :

Juniori I, juniori și seniori; (fete și băieți)

- Exercițiu la liber, maxim 1 minut și 10 secunde/sportiv/exercițiu;

Jurizarea sportivilor se efectuează conform tabelului :

Dificultate Elemente Băieți – Proba Freestyle			
Nr.crt	Element	Scurtă descriere	Punctaj
1	Running, Parkour classics,	Alergare Treceri	0,0
2	Handsprings, Basic flips, Baby giants	Flick înainte/înapoi Salt înainte de pe un picior Gigantică la bară cu picioarele ghemuite	0,3
3	180, Pistol-set backflip, Ping backflip	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 180 Salt înapoi cu împingere într-un obstacol Din șezut pe bară, salt înapoi afară	0,5
4	360, cork Cast backflips, Giants, Inward flips Gaet flip,	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 360 Din sprijin de pe bară/obstacol salt înapoi Gigantică cu picioarele întinse Salt înainte contra perete cu împingere de pe un picior sau două Salt înainte lateral	1.0
5	540, cork Counter swings	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 540 Coborâre de pe bară cu salt lateral	1.5
6	720, cork Gainer 360	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 720 Salt stracuzat înapoi cu întoarcere 360	2.0
7	900, cork Cast backflips 360 Gaet pimpflip 360,	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 900 Din sprijin de pe bară/obstacol salt înapoi cu întoarcere 360 Salt înapoi cu împingere într-un obstacol și întoarcere 360	2.5
8	1 ½ flips, Double swing gainer Cast gainer	Salt jumate înainte cu rostogolire Coborâre de pe bară cu dublu înapoi Din sprijin salt înapoi peste bară/obstacol	3.0
9	1080, cork Double flips	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 1080 Dublu înapoi/înainte de pe un obstacol sau sol	3.5
10	1260, cork Double swing gainer 360	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 1260 Coborâre de pe bară cu dublu înapoi și întoarcere 360	4.0
11	1440, cork Double flips 360, Double swing gainer 720	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 1440 Dublu înapoi/înainte de pe un obstacol sau sol cu întoarcere 360 Coborâre de pe bară cu dublu și întoarcere 720	4.5
12	More difficult than 4.5 or reached with connection upgrade	Un punctaj mai mare de 4.5/element se poate obține din legarea elementelor	5.0

Dificultate Elemente Fete – Proba Freestyle

Nr.crt	Element	Scurtă descriere	Punctaj
1	Free runing	Alergare	0,0
2	Parkour classics, handsprings, elemente acrobatice pe sol	Săritură peste obstacol cu/sau întoarcere	0,5
3	Basic flips Baby giants	Salt înainte de pe un picior Gigantică cu picioarele ghemuite	1.0
4	180, Gaet flip, Pistol-set backflip, Ping backflip	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 180 Salt înapoi cu împingere într-un obstacol Salt înainte lateral !!!! Din șezut pe bară, salt înapoi afară	1.5
5	360, Cast backflips, Giants, Inward flips	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 360 Din sprijin de pe bară/obstacol salt înapoi Gigantică Salt înainte contra perete cu împingere de pe un picior	2.0
6	540, Counter swings	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 540 Coborâre de pe bară cu salt lateral	2.5
7	720	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 720	3.0
8	900	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 900	3.5
9	1 ½ flips, Double swing gainer	Salt jumate înainte Coborâre de pe bară cu dublu înapoi	4.0
10	1080, Double flips	Salt înainte/înapoi cu întoarcere 900 Dublu înapoi/înainte de pe un obstacol sau sol	4.5
11	More difficult than 4.5 or reached with connection upgrade	Un punctaj mai mare de 4.5/element se poate obține prin legarea elementelor	5.0

Condiții de participare:

- **Obligatoriu aviz medical/sportiv, (sănătos clinic) prezentat înaintea intrării în sala de gimnastică pentru sportivii nelegitimați ;**
- **Pentru sportivii legitimați la cluburile afiliate FRGimnastică, obligatoriu să prezinte legitimația de sportiv ;**
- Toți sportivii sunt în răspunderea delegatului (antrenor, profesor, etc.);
- Ținută sportivi (costum/egări, pantaloni scurți/lungi de culoare neagră, tricou/maiou de culoare albă) ;
- Nu este impus un număr de sportivi înscriși/categorie, (vă așteptăm într-un număr cât mai mare).

Taxă de participare :

- **100 lei/participant proba de speed**
- **100 lei/participant proba de freestyle**
- Taxa de participare se va achita în contul bancar FRGimnastică :
RO48RNCB0090000508400001 (Banca Comercială Română)
- Ex : Nume și prenume....., Cupa Parkour, Proba/ele Speed și Freestyle după înscrierea sportivilor, integral pentru toată echipa sau numerar la sala de competiție.
- Pentru cei care plătesc online, vă rugăm să ne confirmați plata la adresa de e-mail : mircea.brinzea@frgimnastică.com

Alte informații :

Cazarea și masa: (opțional)

Hotel Sport (incinta complexului)

Restaurant Sport (incinta complexului)

Adresa : Bulevardul Basarabia 37-39, Sector 2, Bucuresti

Comanda pentru cazare și masă se efectuează individual, cel târziu până la data de 17 noiembrie, pentru a fi siguri de rezervare.

Șef serviciu: DIANA STĂNESCU

Telefon: 0758 078 210

complexsport@csnliamanoliu.ro

Termene :

Inscriere nominală sportivi și antrenori	18 noiembrie
Plată taxă competiție	18 noiembrie

Antrenor federal,

Mircea Brinzea