



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Torneio Brasileiro de Parkour

2026

1. São 2 tipos de provas: Speed e Free Style;
2. Competição de Speed (Velocidade): Obrigatório respeitar todos os checkpoints; Objetivo é realizar o percurso no menor tempo possível;
3. Free style – (Habilidade): Regulamento obrigatório, sendo a soma da dificuldade e execução do percurso a nota final do atleta;
4. Categorias masculino e feminino;
5. Dividida em três níveis:
 - Nível Iniciante, Intermediário e Avançado - permitido para crianças a partir de 7 anos, completos no ano da competição.
6. O atleta deve competir o mesmo nível nas provas Speed e Free Style;
7. O atleta pode fazer elementos fora da tabela obrigatória para completar seu percurso, sendo julgado apenas pela sua execução.
8. Premiação: Medalha do primeiro ao sexto lugar de acordo com a modalidade, sexo e categoria (Poderá ser reduzido de acordo com a quantidade de participantes); Troféu de massificação (Entidade com maior quantidade de atletas participantes)
9. Níveis: De acordo com a tabela a seguir:

NÍVEIS:

NÍVEIS	FAIXA ETÁRIA	ANO DE NASCIMENTO
Iniciante	7 a 9 anos (PRÉ-INFANTIL)	Nascidos de 2017 a 2019
Iniciante	10 a 12 anos (INFANTIL)	Nascidos de 2014 a 2016
Iniciante	13 a 16 anos (JUVENIL)	Nascidos de 2010 a 2013
Iniciante	17 ou mais anos (ADULTO)	Nascidos até 2009
Intermediário	7 a 9 anos (PRÉ-INFANTIL)	Nascidos de 2017 a 2019
Intermediário	7 a 12 anos (INFANTIL)	Nascidos de 2014 a 2016
Intermediário	13 a 16 anos (JUVENIL)	Nascidos de 2010 a 2013
Intermediário	17 ou mais anos (ADULTO)	Nascidos até 2009
Avançado	17 ou mais anos (ADULTO)	Nascidos até 2009



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Iniciante

Speed:

- Percurso de 10 metros passando por check-points (somente ida); o menor tempo ganha

Free Style: (Dificuldade + Execução)

Dificuldade: 9 pontos

- Será utilizado o mesmo percurso do *speed*, e seguirá o Código de Pontuação da FIG com adaptação na tabela de dificuldade
- O atleta tem de 20 a 60 segundos para realizar um percurso

Será avaliada conforme a tabela com elementos obrigatórios e seus respectivos valores de dificuldade a seguir:

(Se o atleta não realizar algum elemento da tabela, ele apenas não receberá o valor)

ELEMENTO	PONTOS
Rolamento parkour (Frente ou trás)	1,0
1 valt livre sem apoio dos pés	1,0
Estrela ou variações	1,0
1 exercício de spin	1,0
1 monkey	1,5
2 ou mais saltos de Precisão conectados (pés juntos ou separados)	1,0
Qualquer movimento em suspensão nas barras (ex: lachê, under bar)	1,5
Cat leap, wall run ou variação de tic tac utilizando parede	1,0
TOTAL	9,0

Execução: 15 pontos

Segurança (9): Uma corrida segura e limpa, onde o atleta não se coloca em perigo e aterrissa de forma silenciosa e controlada com ambos os pés.

Fluidez (6): Uma corrida conectada e com bom ritmo, onde o atleta não comete pausas ou receios de movimento.

(Será avaliada conforme o Código de Pontuação da FIG)



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Intermediário

Speed:

- Percurso de 10 metros passando por check points (ida e volta)

Free Style: (Dificuldade + Execução)

- Será utilizado o mesmo percurso do *speed*, e seguirá o Código de Pontuação da FIG com adaptação na tabela de dificuldade

Dificuldade: O atleta tem de 20 a 45 segundos para realizar um percurso, serão somados o 5 elementos de maior valor de acordo com a tabela:

(Se o atleta não realizar algum elemento da tabela, ele apenas não receberá o valor)

MASCULINO E FEMININO			
PONTOS	MOVIMENTOS		
0,5	Elementos de Parkour	Rolamentos	Saltos
1,0	Spin	Estrelas	Wall Run*
1,5	Flic / Pontes	Dive Roll	Laché
2,0	Mortais Básicos		Wall Flip
2,5	Front flip 180	Palm Flip	
3,0	Back Flip 360	Gainer	
+ 0,5	Se forem executados de uma altura superior a 30cm além da Altura do Atleta * - Movimentos que forem executados em altura relevante (acima de 30cm da altura do atleta) terão um acréscimo de 0,5 no seu valor dificuldade. * - Movimentos conectados com elementos de parkour terão um acréscimo de 0,5 no seu valor de dificuldade. Exemplos: Monkey + Cat ; Salto de precisão + Front flip		

* Observação: Se algum movimento for executado de uma forma mais complexa, poderá ser bonificado por decisão da arbitragem

Execução: 15 pontos

Segurança (9): Uma corrida segura e limpa, onde o atleta não se coloca em perigo e aterrissa de forma silenciosa e controlada com ambos os pés.

Fluidez (6): Uma corrida conectada e com bom ritmo, onde o atleta não comete pausas ou receios de movimento.

(Será avaliada conforme o Código de Pontuação da FIG):



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Avançado

Speed

- Percurso de 15 metros, ida e volta, contendo checkpoints e mudanças de direção.

FreeStyle: (Dificuldade + Execução)

- Será utilizado o mesmo percurso do speed, e seguirá o regulamento da FIG com as seguintes adaptações:

Dificuldade: Será avaliada com a soma dos 3 elementos de maior valor da rotina, conforme a tabela abaixo:

Tabela de dificuldade adaptada da Tabela de Dificuldade da FIG :

PONTOS	ELEMENTOS DE REFERÊNCIA	EXEMPLO
0,0	Corrida	
0,5	Parkour clássico, rolamentos	Tic tac , turn vault* , lazy , reverse , monkey
1,0	Estrela, reversão, pontes, balanços	Kipe, lachê
1,5	handsprings* (flicks), Wall flip	
2,0	Basic flips, baby giants,	Webster frontflip*
2,5	180, gaet flip* , pistol-set backflip, ping back* , palmflip	arabian
3,0	360, cast backflips , giro gigante , giros invertidos* , Wall front	gainer, backflip 360* , cork
3,5	540	Aerial 540
4,0	720	Double cork, backflip 720
4,5	Double flips, double swing gainer*	Double side
5,0	Elementos com dificuldade superior a 4,5 pontos serão arredondados	

**Todos os links são apenas exemplos para dar uma ideia do elemento ou família de elementos, Note que a execução dos elementos não é necessariamente a ideal.*

** Observação: Movimentos executados fora do plano longitudinal em eixo inclinado são diminuídos por um valor de 0,5 pontos.*

** Observação: Se houver erro severo ou grave, não será contado o valor da dificuldade.*

Execução: 15 pontos

Segurança (9): Uma corrida segura e limpa, onde o atleta não se coloca em perigo e aterrissa de forma silenciosa e controlada com ambos os pés.

Fluidez (6): Uma corrida conectada e com bom ritmo, onde o atleta não comete pausas ou receios de movimento.

(Será avaliada conforme o Código de Pontuação da FIG)