

PARKOUR - Grille de difficulté 2026



| Catégories | Valeur | Exemples | | | |
|--|--|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Premiers niveaux de difficultés, accessibles pour toutes les filières | | | | | |
| Basic PK | 0 | Course | | | |
| | 0,1 | | | | |
| | 0,2 | Stride | Drop | | |
| | 0,3 | | | | |
| | 0,4 | Plyo | | | |
| | 0,5 | Safety vault | Saut de précision | | |
| | 0,6 | Tic tac | | | |
| | 0,7 | | | | |
| | 0,8 | | | | |
| | 0,9 | | | | |
| | 1 | Roll | Gate vault | Speed vault | Splat |
| | 1,1 | Laché | | | |
| | 1,2 | Turn vault | Lazy vault | Coffee grinder | Cat leap/Saut de bras |
| | 1,3 | Cartwheel/Roue | Underbar | | |
| | 1,4 | | | | |
| 1,5 | | | | | |
| Rotations simples | 1,6 | Rail flare | Swing 180 | | |
| | 1,7 | Macaco | | | |
| | 1,8 | Reverse vault | Safety spin | | |
| | 1,9 | | | | |
| | 2 | Kong vault/Saut de chat | Dash vault/Chat inversé | Kash vault | Palm spin |
| | 2,1 | Front handspring/Saut de main | 360 speed step | Dive kong | Pistol spin |
| | 2,2 | Reverse spin | Climb up/Planche | Wall spin | |
| | 2,3 | Wall climb up/Passe muraille | | | |
| | 2,4 | Frisbee | Butterfly/Papillon | Double chat | Dyno |
| | 2,5 | 360 precision | Donut boy | | |
| Saltos simples <i>Limite Fédéral 12-14 ans</i> | 2,6 | Back handspring/Flip arrière | | | |
| | 2,7 | Coin drop | Wall flip | | |
| | 2,8 | Cheat gainer | Reverse wall spin | | |
| | 2,9 | Aerial | | | |
| | 3 | Back flip | Front flip | Webster | Side flip |
| | 3,1 | Swing gainer/Echap | | | |
| | 3,2 | Caster gainer | | | |
| | 3,3 | Gainer | Angel drop | | |
| | 3,4 | B-twist | A-twist | Kong front | |
| | 3,5 | Front 180/Barani | Palm side | Pimp flip | Palm flip |
| Salto avec 1 vrille <i>Limite Fédéral 15-17 ans et 18 ans et +</i> | 3,6 | Tunnel side flip | Arabian | Running gainer | Swing front flip |
| | 3,7 | Raiz ou Touchdown raiz | Gaet pimp backflip/Secret move | | |
| | 3,8 | Cork | | | |
| | 3,9 | Full/Vrille arrière | | | |
| | 4 | Wall inward side | Wall cork | | |
| | 4,1 | Wrap full | Swing inward side | Wall inward front | Wall full |
| | 4,2 | Front 360 | Swing gainer 360/Echap full | | |
| | 4,3 | | | | |
| | 4,4 | Cartwheel helicoptero (flat) | Cast nineteen | Wall punch frontflip | |
| | 4,5 | Sitting gumbi / Maujan move | Reverse Wallspin twist | One step palm flip | |
| | 4,6 | Baby giant | Shrimp/Skin the cat | Shrimp/Skin the cat | |
| | 4,7 | Dark arabian | Half-unhalf | | |
| | 4,8 | Loser side flip | Trap door | | |
| | 4,9 | Loser front flip | Hang cast backflip | Swing frontflip 180 | Swing cast backflip |
| | 5 | Castaway backflip | 360 Dive kong | | |
| 5,1 | Kroc | Side full | | | |
| 5,2 | 360 back handspring | Giant | | | |
| 5,3 | Kroc TD (regrab) | Vortex front | Wall A-twist | Palm walk | |
| 5,4 | A-540/Double A-twist | | | | |
| 5,5 | Gainer 360 | A-twist shuriken cutter | | | |
| 5,6 | J-step helicoptero | | | | |
| 5,7 | Wall hang gainer | | | | |
| 5,8 | Wall gainer | | | | |
| 5,9 | | | | | |
| 6 | Flyaway side regrab/Echap quart regrab | Worm cast | | | |
| 6,1 | | | | | |

Difficultés autorisées en performance

| | | | | | |
|--|-------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------|
| Salto avec 2 vrilles Limite Performance (toutes catégories) hors "Echap double" | 6,2 | Loser front 180 | | | |
| | 6,3 | Double cork | | | |
| | 6,4 | Swing counter sideflip/Laché side | | | |
| | 6,5 | Backflip 720/Double full | A-720 | Cast side | |
| | 6,6 | Gaet pimp full/Secret full | Wall gainer 360 | | |
| | 6,7 | Front flip 720 | | | |
| | 6,8 | Flyaway regrab/Echap regrab | | | |
| | 6,9 | B-720/Double B-twist | Swing Counter Frontflip/Laché front | Cast away front flip | Wall double cork |
| | 7 | Wrap 720 | Lazy cast side flip | Sideflip 720 | Swing gainer 720 |
| | 7,1 | Cork zero | 540 vortex/Filipino | Full D-leg twist | Wall double full |
| | 7,2 | Kong gainer | Cork shuriken cutter | A-900/Triple A-twist | |
| | 7,3 | Dark arabian gainer | Swing double gainer/Echap double | | |
| | 7,4 | Kip inward side | Gargoyle gainer | | |
| | 7,5 | Snapu | Swing front flip regrab/Jaeger | | |
| | 7,6 | Palm flip 360/Palm full | | | |
| 7,7 | Double kroc | | | | |
| 7,8 | | | | | |
| 7,9 | Gainer 720 | | | | |

PRÉREQUIS AVANT DE PRÉTENDRE À LA RÉALISATION D'ACROBATIES COMPLEXES

- » L'acrobatie complexe est définie par la réalisation d'un élément aérien avec multiples rotations dans un ou plusieurs axes (voir liste ci-dessous)
- » L'entraîneur doit détenir les compétences techniques pour travailler sur ce type de difficultés en toute sécurité ;
- » L'acrobatie complexe ne peut être présentée en compétition que si les deux étapes sont validées.

DÉROULEMENT DU PROCESSUS DE VALIDATION DES ACROBATIES COMPLEXES

- 1) Au plus tard 15 jours avant la compétition, le club doit envoyer à la commission technique Parkour (djamel.loucif@ffgym.fr)
- 2) Lors de la compétition : Durant l'échauffement, passage en situation réelle du freerunner, en présence du responsable juge de la compétition.

| | | | | | |
|--|-------------------------------|--|----------------------------------|---|--|
| Doubles saltos | 8 | Double side flip | | | |
| | 8,1 | Roll bomb front | Macaco-in | Roll bomb side | |
| | 8,2 | Flyaway 360 regrab/Echap full regrab | | | |
| | 8,3 | Sitting dash gainer | Frog gainer | | |
| | 8,4 | Swing castaway full | | | |
| | 8,5 | Tsukahara | | | |
| | 8,6 | Double backflip | | | |
| | 8,7 | Cartahara | Hang castaway 360/Hang cast full | | |
| | 8,8 | Caster double gainer | Wall gainer 360 (mur vertical) | | |
| | 8,9 | Double frisbee | | | |
| | 9 | Wall A-twist 540/Wall dub A-twist | | | |
| | 9,1 | | | | |
| | 9,2 | Double pistol frisbee | | | |
| | 9,3 | | | | |
| | 9,4 | | | | |
| | 9,5 | Swing counter frontflip 360/Laché front full | | | |
| | 9,6 | | | | |
| 9,7 | Backflip 1080/Triple full | Cast gainer | | | |
| 9,8 | Wall gainer 720 (mur incliné) | | | | |
| 9,9 | Triple cork | Draco (Jbpc) | | | |
| Doubles saltos avec vrilles et triples vrilles | 10 | | | | |
| | 10,1 | Swing double gainer 360/Echap full-in | | | |
| | 10,2 | Tsukahara 360/Kasamatsu | A-twist in back out/ | | |
| | 10,3 | 360 Dive kong gainer/Vortex dive KG | | | |
| | 10,4 | Tak 1080 | Double front flip/Double webster | Gaet pimp double backflip/Secret double | |
| | 10,5 | Unwind/Backflip full-unfull | | | |
| | 10,6 | Swing gainer trap door | | | |
| | 10,7 | 720 snapu | | | |
| | 10,8 | Double backflip 360/Full-in | | | |
| | 10,9 | Swing gainer 1080/Echap triple full | | | |
| | 11 | Dub 10 | | | |
| | 11,1 | Cork-in back-out | | | |
| | 11,2 | Kroc 1080/Triple Kroc | | | |
| 11,3 | | | | | |
| 11,4 | Swing castaway back regrab | | | | |
| 11,5 | | | | | |
| 11,6 | | | | | |
| 11,7 | | | | | |
| 11,8 | | | | | |
| 11,9 | | | | | |
| 12 | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|---|--|--|--|
| Acrobaties supérieures | 12,1 | | | | |
| | 12,2 | | | | |
| | 12,3 | | | | |
| | 12,4 | | | | |
| | 12,5 | | | | |
| | 12,6 | Swing gainer 360-in trapdoor | | | |
| | 12,7 | Two step wall double backflip | | | |
| | 12,8 | | | | |
| | 12,9 | Swing double gainer 720/Echap full-full | | | |
| | 13 | | | | |
| | 13,1 | Inward tsukahara | | | |
| | 13,2 | One step wall double backflip | | | |
| | 13,3 | | | | |
| | 13,4 | Double palm flip | | | |
| | 13,5 | | | | |
| | 13,6 | Swing castaway double backflip | | | |
| | 13,7 | | | | |
| | 13,8 | | | | |
| | 13,9 | | | | |
| | 14 | | | | |
| | 14,1 | | | | |
| | 14,2 | | | | |
| | 14,3 | Backflip 1440/Quad full | | | |
| | 14,4 | Swing triple gainer | | | |
| | 14,5 | | | | |
| 14,6 | | | | | |
| 14,7 | | | | | |
| 14,8 | | | | | |
| 14,9 | Swing miller | | | | |
| 15 | | | | | |

**La grille de classification et la valeur des éléments à été codifié en fonction des set up et du matériel actuel rencontré sur les compétition FFG.
Les éléments sont pris en compte sous leur forme la plus simple et peuvent être bonifiés.**

Répétition de mouvement :

- Non comptabilisé si réalisé à l'identique
- Comptabilisé s'il y a une variation significative

Dévalorisation de mouvement :

- Salto désaxé moins 1 point

| Code couleur |
|--------------|
| Basic |
| Côté |
| Avant |
| Arrière |
| Autre |