



## Il Parkour

### **Dal Regolamento Nazionale Parkour UISP: Art.1 - Definizione e scopi**

*“Il Settore promuove lo studio e la diffusione del Parkour e la formazione di educatori sportivi qualificati e riconosciuti all'interno dell'ordinamento UISP, cercando di arginare il fenomeno degli istruttori incompetenti e la divulgazione impropria e pericolosa della disciplina, nonché tutelare l'immagine pubblica del Parkour in Italia ed evitarne la mercificazione. L'obiettivo è quindi quello di promuovere il Parkour come metodo di allenamento psicofisico finalizzato al superamento degli ostacoli e alla scoperta di nostri limiti ma anche come una forma d'arte e di espressione del corpo e del proprio essere. Il termine Parkour viene per praticità utilizzato per descrivere nell'insieme l'arte del movimento .....La disciplina, ..... ha come scopo di padroneggiare il proprio movimento nello spazio. Trovare il fine di tale padronanza è compito lasciato ad ogni praticante.*

### **Cos'è il Parkour**

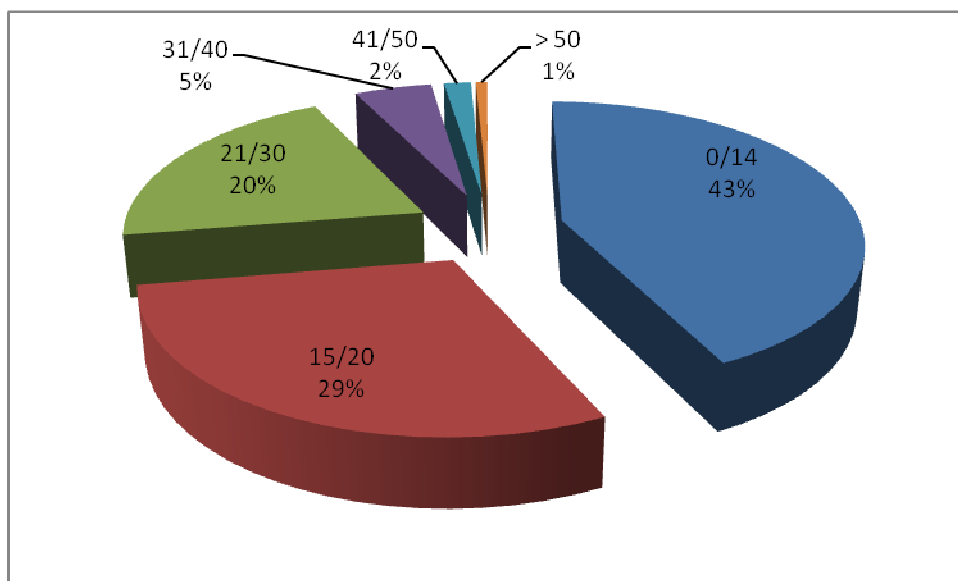
Il parkour è una disciplina metropolitana nata in Francia agli inizi degli anni '90. Consiste nell'eseguire un percorso, superando qualsiasi genere di ostacolo vi sia presente con la maggior efficienza di movimento possibile, adattando il proprio corpo all'ambiente circostante. Spesso questa disciplina è confusa con il free running, il quale si discosta dal Parkour in quanto l'efficienza viene messa in secondo piano. Oggi il termine Parkour è inflazionato, viene usato per chiunque si improvvisi a “zompare”. Il primo nome coniato (dagli Yamakasi) per descrivere la disciplina è stato Art du Déplacement (arte dello spostamento, Add). Nel 1998 nasce la parola Parkour, David Belle e Hubert Koundé usano l'espressione parcours du combattant (percorso del combattente). Alla parola parcours, sostituirono la “c” con la “k”, per suggerirne più aggressività, e hanno fatto cadere la “s” muta. Il parkour trae ispirazione dal metodo naturale ed indubbiamente ha subito metodologicamente contaminazioni dallo spirito e dai sistemi di allenamento militari e delle arti marziali. Nel 2003 Foucan usa per la prima volta il termine “Freerun”, oggi utilizzato per sottolineare il fine estetico della disciplina. Quello che accomuna queste diverse espressioni è il padroneggiare il movimento del corpo nello spazio.

### **Il contesto in cui nasce il Parkour**

È utile comprendere qual è l'humus nel quale nasce e si sviluppa il Pk. La fine del XX secolo e l'inizio del XXI hanno inaugurato una nuova stagione “post-sportiva”, che ha visto il nascere ed il diffondersi di nuove forme di attività ludico-sportiva che assumono come proprio terreno di incontro e di gioco lo spazio urbano. Questo caleidoscopio di attività, pur assumendo proprie caratteristiche peculiari distintive, sono accomunate dall'intreccio di dimensione fisica, ricreativa e ludica, che le distanzia dal modello sportivo novecentesco incentrato su forza e prestazione a favore di un modello che valorizza piacere, abilità espressive, creatività, sperimentazione e partecipazione. La pluralità di pratiche comprese sotto questa etichetta pur mantenendo una certa autonomia tra loro e implicando differenti forme di strumenti e di movimenti, hanno come tratto comune l'origine nella cultura urbana e nel rapporto con lo spazio urbano, che è oggetto di riappropriazione e risignificazione. Al tempo stesso, queste pratiche riconfigurano il rapporto con il corpo che, da mero strumento per una pratica sportiva finalizzata al risultato, diventa luogo di sperimentazione e di espressione di sé: esse promuovono quindi nuovi modi di “vedere”, “sentire” e “vivere” se stessi e la città, stimolando nuove forme di relazioni, di partecipazione sociale e di cittadinanza attiva.

## La scelta del Parkour Uisp

In Italia il Pk fa la sua comparsa attorno al 2004, prima si sviluppa lentamente, poi sempre più velocemente. Nella UISP il Pk nasce nel 2012 quando l'Associazione mette l'attenzione su diverse discipline di nuova generazione, destrutturare, freestyle... La scelta non è stata motivata solamente dall'interesse generico per una nuova e bella disciplina, ma soprattutto per la serietà nella pratica (gesto tecnico eseguito secondo regole e modalità definite) e la base etica sulla quale poggia, ovviamente per coloro che la praticano in maniera rigorosa, responsabile ed "ortodossa" (ossia chi lo pratica anche in una logica evolutiva, ma senza contraddire i principi e la filosofia dei "fondatori"). Un altro elemento che dà valore al parkour è la sua formidabile attrattiva tra le nuove generazioni che altrimenti sarebbero destinati probabilmente all'inattività. È una opzione che tra le nuove generazioni sta riscuotendo molto successo, un'attività in ambiente e che è espressione di libertà creativa del movimento anche se su solide basi tecniche. In 4 anni abbiamo raggiunto i 3.800 tesserati, per la maggior parte distribuita nella fascia giovanile. Il 72% sotto i 20 anni, con un costante incremento verso il basso.



Al fine di salvaguardarne sia l'integrità che la qualità il Parkour UISP è regolamentato e promuove una intensa attività di formazione che prevede un corposo e selettivo percorso educativo sia sui contenuti generali dell'insegnamento che sugli aspetti tecnici e didattici specifici della disciplina. (Vd dispensa tecnico-didattica ADAPT/UISP).

# Linee guida per le attrezzature per il Parkour UISP

## Premessa

Il parkour è una disciplina urbana che nasce e si diffonde come arte dello spostamento, quindi interpretazione creativa degli ostacoli e dell'ambiente esterno. Con l'andare del tempo si è sviluppato un metodo didattico suddiviso per diverse fasce di età; queste attività vengono in genere svolte in ambienti protetti come palestre o spazi al chiuso in generale. Di conseguenza è sorta la necessità di costruire attrezzature che riproducono gli ostacoli urbani per poter lavorare meglio sulle tecniche del Parkour. Questo lavoro vuole introdurre dei parametri per regolamentare la realizzazione di queste attrezzature e tutelare la sicurezza di coloro che le utilizzano. Il tema della sicurezza è centrale nella pratica del Parkour UISP.

Possiamo dividere le strutture per la pratica del Parkour in tre grandi categorie:

1. Strutture mobili.
2. Strutture fisse o ancorate
3. strutture semi fisse.

La prima parte sui materiali riguarda tutte e tre mentre la terza parte riguarda strutture fisse o ancorate a strutture semi fisse.

## Prima parte: I MATERIALI

I materiali che generalmente si utilizzano per costruire le strutture indoor sono legno, metallo, gomma e cemento, anche combinati fra loro. Ogni materiale ha delle norme che dobbiamo tener presente quando lo utilizziamo per costruire qualcosa.

### Legno

1. Gli spigoli devono essere arrotondati con un raggio maggiore/uguale di 3 mm
2. Nelle superfici calpestabili, o di atterraggio, utilizzare pannelli multistrato spessore minimo 18 mm.
3. Il pianale superiore deve avere traversi interni di morale (minimo 40x40 mm) o spalle interne di multistrato (minimo 25 mm) oppure intelaiatura in metallo, che scaricano a terra ogni 1600 cm<sup>2</sup> di superficie massimo. Anche i piani verticali devono resistere ad eventuali impatti e a spinte.
4. Usare viti autofilettanti che non superino di lunghezza la somma degli spessori da unire. Le pareti unite devono aderire perfettamente. Disporre una vite ogni 30 cm massimo.
5. Fornire alla base dei piedi antiscivolo, utilizzando materiale gommoso, applicati agli angoli.
6. In caso di struttura pieghevole utilizzare cerniere metalliche con area superiore a 20 cm<sup>2</sup> a distanza di 50 cm massimo l'una dall'altra, ancorate con almeno 6 viti ciascuna.
7. Il legno va impregnato con apposito prodotto.

### Metallo

1. Togliere eventuali bave da saldatura e fresare le zone affilate
2. Per il tubo usare diametri non inferiori a 40 mm e spessori inferiori a 3 mm
3. I tubi orizzontali dovranno essere utilizzati seguendo le seguenti indicazioni:
  - per luce libera fra due appoggi < 150 cm utilizzare tubi diam. 40 mm sp. 3 mm
  - per luce libera fra due appoggi < 225 cm utilizzare tubi diam. 50 mm sp. 3 mm
4. Usare bullonatura adeguata al livello di tensione

## **Gomma**

1. I copertoni che si utilizzano devono essere, anche se di recupero, in buono stato e vanno puliti adeguatamente
2. Il fissaggio con eventuali pannelli va fatto con viti autofilettanti o con dadi e bulloni, ma non devono esserci punte che sporgono né all'esterno né all'interno

## **Cemento**

1. Non devono esserci spigoli affilati
2. Non devono essere presenti crepe o cedimenti

## **Seconda parte: LE FORME**

### *Legenda*

**L<sub>Mb</sub>**: Lato maggiore della base o diametro in caso di coni o cilindri

**L<sub>mb</sub>**: Lato minore della base o diametro in caso di coni o cilindri

**L<sub>Mt</sub>**: Lato maggiore del top (superficie superiore)

**L<sub>mt</sub>**: Lato minore del top

**H**: Altezza

**P**: Peso in Kg

## **Box**

Il box è in genere utilizzato per i volt lunghi come kong o doppio kong, ma anche per superamenti con rotolamento o per movimenti di acrobatica e preacrobatica; in genere viene realizzato con pile di bancali, ricoperto con dei pannelli, ma lo troviamo anche come scatole di legno rinforzate internamente. Il box deve avere una base, che si riconosce come tale, con un'area maggiore/uguale di ciascuna delle altre facce.

## **Torretta**

Le torrette sono dei box più alti, utili anche per il cat leap. Le torrette devono rimanere stabili e resistere agli urti. Nonostante siano strutture più alte che larghe (come i plinti, ma senza piani inclinati) mantengono la stabilità grazie al loro peso. La forza peso che si trova nel baricentro tiene la base a terra. Questa forza moltiplicata per il suo braccio (distanza della proiezione del baricentro sulla base dall'estremità della base, fulcro del ribaltamento e punto di attrito) deve essere maggiore a un eventuale spinta data da una forza orizzontale, posta nel punto più alto della torretta, moltiplicata per l'altezza (braccio). Ponendo come forza massima esercitabile nel punto più alto, da un fruitore della struttura, 150 kg, ed adottando un coefficiente di sicurezza pari a 1,2, otteniamo la formula:  $1,2 \times (H \times 150) < P \times \frac{1}{2} L_{mb}$ ; semplificata  $H < (P / 360) L_{mb}$ . Quindi il baricentro deve essere localizzato ad altezza inferiore di  $H/2$  e scaricare verticalmente al centro della base e  $H < (P / 360) L_{mb}$  con P il peso della torretta in kg ed H l'altezza della torretta.

## **Muretto**

I muretti sono box più stretti che però mantengono la loro stabilità perché attaccati fra di loro a formare solidi con basi ad H, ad L o a U, talvolta circolari o altre forme. L'area della superficie della figura che si ottiene collegando i punti di appoggio deve essere superiore alle altre facce.

## **Plinto**

Il plinto non è altro che un box con il pianale superiore, o top, avente superficie minore della base per poter compiere scavalcamenti corti. Le proporzioni da rispettare sono:

$$L_{mt} < L_{mb}$$

$$L_{Mb} \geq L_{Mt}$$

$$L_{mb} \geq 7/10 H$$

## **Rampetta**

Le rampe servono soprattutto per facilitare movimenti acrobatici. Deve avere una base che si riconosce come tale con un'area maggiore/uguale di ciascuna delle altre facce.

## **Lore-fence e Lore-fence alta**

Per scavalcare un tubo è necessaria molta concentrazione e la sbarra non deve assolutamente essere instabile. Fino a qualche anno fa era difficile insegnare i volt su sbarra all'interno di spazi indoor senza l'utilizzo di strutture fisse o ringhiere pre esistenti, allo scopo di facilitare l'insegnamento dei movimenti su sbarra è stata quindi creata la Lore-fence. Tale attrezzo sfrutta un sistema modulare a inserimento e garantisce una completa stabilità grazie alla sua forma a recinto rettangolare e alle sue basi zavorrate in gomma. L'area del perimetro che tracciano i punti dove appoggia deve essere maggiore di  $H \times L_{mb}$  e anche di  $H \times L_{Mb}$ . La Lore-fence alta, realizzata apposta per le oscillazioni, sfrutta un maggior numero di zavorre rispetto quella semplice per mantenere la stabilità.

## **Routine sbarrette e legni per salti di precisione**

I salti di precisione e l'equilibrio rappresentano una grossa parte del lavoro che si svolge durante i corsi di Parkour; per farlo in sicurezza è necessario avere attrezzi resistenti e stabili. Gli oggetti usati per affinare la precisione dei praticanti sono: routine e copertoni pannellati, sbarrette, legnetti. L'altezza deve essere inferiore alla larghezza e anche alla lunghezza.

## **Terza parte: GLI ANCORAGGI**

Tutti i movimenti che comprendono l'oscillazione del praticante appesi a un tubo hanno bisogno di strutture grandi che non si ribaltino. La forza che esercita un peso che si spinge per dondolare è molto superiore al peso stesso. Alcune realtà utilizzano delle impalcature con sistema multidirezionale, a morsetto o, molto raramente, ad H; per quanto riguarda il montaggio e l'utilizzo di impalcature la legge italiana ha delle specifiche normative che vengono applicate anche nel mondo del lavoro. Altre soluzioni sono i giunti multidirezionali 'clamp' con del tubo in ferro comprato al metro, tale sistema permette di comporre diverse costruzioni ma un genere andrebbero ancorate a terra o a una parete per evitare ribaltamenti; anche questi giunti sono certificati. Se si ancora, ancorare a pareti spesse, monitorare eventuali crepe, usare tasselli (consiglio meglio non citare marche ma scrivere tasselli meccanici o con ancoranti chimici) idonei al livello di tensione a cui devono resistere e al tipo di muro (mattoni forati, cemento armato, pavimento, solaio ecc). I cat leap (salto del gatto) e i vari movimenti di arrampicamento in genere vengono insegnati utilizzando una parete già presente nello spazio indoor e l'applicazione su quest'ultima di diversi appigli, le forme e i materiali di questi appigli sono variabili, l'unica regola è che essi siano arrotondati sugli spigoli e saldamente ancorati con le dovute precauzioni.

# Appendice

## 1. Sicurezza

Il Parkour è una disciplina nata per essere praticata in ambienti naturali e urbani senza equipaggiamenti di sicurezza, pertanto vi sono dei rischi ai quali sia l'istruttore che l'atleta devono prestare attenzione. Bisogna, pertanto, curare l'allenamento, usare prudenza, utilizzare le precauzioni che fanno parte della didattica del parkour, avendo la consapevolezza dei rischi di infortunio.

## 2. Protezioni di sicurezza dell'atleta

Nel rispetto della filosofia della disciplina, durante le sessioni di allenamento non è previsto l'utilizzo di alcun tipo di protezione. Non è consigliato nemmeno l'utilizzo di eventuali protezioni come casco, ginocchiere, gomitiere, guantini e simili, in quanto potrebbero fungere da ostacolo per il movimento.

## 3. Materassi

L'utilizzo dei materassi non è indispensabile durante le sessioni di allenamento, tuttavia l'istruttore può utilizzarli qualora lo ritenga necessario in funzione didattica.

## 4. Strutture

Per strutture si intendono tutti gli ostacoli sia indoor che outdoor che si utilizzano durante lo svolgimento della lezione. Le strutture devono essere stabili, ovvero devono resistere a sollecitazioni quali salti, esercizi di equilibrio, ecc.. senza che vi siano oscillazioni, slittamenti, ribaltamenti o rotture delle stesse. È responsabilità dell'istruttore controllare le strutture che si utilizzano durante la sessione di allenamento.

## 5. Abbigliamento

È consigliabile, ma non obbligatorio, indossare indumenti che non limitino il movimento articolare.

## 6. Calzature

È consigliabile, ma non obbligatorio, indossare scarpe da ginnastica. Parte della pratica prevede sessioni di allenamento a piedi nudi, il suolo è equiparabile ad una attrezzatura vera e propria pertanto è responsabilità dell'istruttore verificarne la sicurezza e l'agibilità.

## 7. Gestione del rischio

È responsabilità dell'istruttore valutare i rischi delle attività proposte tenendo in considerazione le caratteristiche dell'atleta: il suo grado di esperienza, il suo grado di abilità, condizioni fisiche e mentali, e le caratteristiche dell'ambiente: tempo atmosferico (molto caldo, molto freddo, pioggia, neve, scarsa visibilità), altezza dal suolo alla quale vengono svolti gli esercizi e i pericoli ambientali (spuntoni, viti e chiodi sporgenti, vetri rotti, siringhe, ecc...). È diritto dell'atleta rifiutarsi di eseguire determinati esercizi se ritenuti pericolosi. È compito dell'istruttore rispettare le ansie, le paure ed i tempi di apprendimento dell'atleta senza obbligarlo ad eseguire alcun esercizio contro la sua volontà.