



Espacio deportivo urbano. **Parkour Park en Vigo**  
Espaço desportivo urbano. **Parkour Park em Vigo**

INVESTIGACIÓN

Alfredo Alberto Lago Costas

Vila Nova de Cerveira, Janeiro de 2016



Espacio deportivo urbano. **Parkour Park en Vigo**  
Espaço desportivo urbano. **Parkour Park em Vigo**

INVESTIGACIÓN

Alfredo Alberto Lago Costas  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Doutora Mónica Alcindor  
Co-orientador: Prof. Doutor Rui Florentino  
Vila Nova de Cerveira, Janeiro de 2016



## Preámbulo

El presente documento se trata de la investigación científica realizada para la A50 Proyecto Disertación para la Escola Superior Gallaecia (ESG), en el curso Mestrado Integrado em Arquitectura e Urbanismo (MIAU) perteneciente al año lectivo 2015/2016. Esta disertación de proyecto estuvo orientada por la profesora Doctora Mónica Alcindor y coorientada por el profesor Doutor Rui Florentino.

Con esta disertación de proyecto se da solución a la falta de equipación específica para un fenómeno emergente en la ciudad de Vigo, el *Parkour*. Este deporte urbano está viviendo un crecimiento continuado en la cultura urbana viguesa. Sus practicantes aprovechan la morfología y el mobiliario urbano para realizar rutas y piruetas. Este hecho no está todavía aceptado por ciertos sectores de la comunidad viguesa pues las rutas de estos deportistas se cruzan con las de los peatones y vehículos, resultando peligroso tanto para los practicantes de parkour como para los usuarios habituales de la vía pública. Por otro lado el hecho de realizar este deporte a la intemperie hace que sea imposible su desarrollo en condiciones climáticas desfavorables. Todo deporte envuelve muchas más actividades que la simple práctica del mismo, así como entrenamientos, aprendizaje, reuniones, competiciones... Por estas razones se hace necesario el diseño y construcción de un espacio deportivo urbano. Un Parkour Park en Vigo. Como estamos ante un deporte nuevo se ha optado por el diseño de un edificio que albergue todas las actividades paralela a la práctica de este deporte nuevo en el panorama vigués, a través de un proyecto de obra nueva con sistemas constructivos modernos adaptados a un uso extremo por parte de sus usuarios.

## Agradecimientos

Aprovecho para agradecer a todos mis amigos, compañeros y profesores de la escuela por su paciencia y apoyo durante el desarrollo de esta disertación, así como agradecer a los miembros de G.U.P. la cercanía y amabilidad mostrada en el tiempo que compartimos durante la investigación. A mis padres por ayudarme y apoyarme durante toda mi vida. Y a Lau por soportarme en esta época de estrés.

Gracias a todos.



## Resumen

En la Península Ibérica se está viviendo un fenómeno emergente en el panorama deportivo: el auge del Parkour, deporte urbano que se sirve de la morfología de la ciudad aprovechando elementos del mobiliario, escaleras, desniveles y rampas para realizar circuitos y piruetas. Al tratarse de un deporte relativamente nuevo existe una falta de estudio de la relación del deporte con el entorno urbano. Es por ello que tampoco existen muchas construcciones a día de hoy que conjuguen las necesidades del parkour con la morfología y circuitos urbanos.

La ciudad de Vigo tiene un papel destacable dentro de la comunidad gallega, debido principalmente a su peculiar orografía y urbanismo pues gracias a estos dos factores los practicantes de este deporte encuentran muchas posibilidades para desarrollar sus capacidades, si bien los sitios que frecuentan se encuentran distantes entre sí y a merced de la climatología.

Para realizar esta disertación de proyecto se han establecido una serie de objetivos con el fin de alcanzar los conocimientos necesarios para diseñar un espacio deportivo urbano eficiente e integrado en la malla urbana para dar solución a las faltas que sufre el parkour actualmente. Estos objetivos pasan por entender los elementos espaciales propios del parkour así como identificar las necesidades urbanas del mismo para establecer las bases del programa funcional del proyecto.

Debido a la falta de estudios previos de la relación del parkour con la arquitectura y el urbanismo se ha adoptado una metodología fundamentada en la etnografía, introduciéndose en la comunidad viguesa que se dedica al parkour para poder conocer de primera mano las necesidades de los mismos. Es decir, se ha entrevistado a los futuros usuarios del centro deportivo y se han documentado las zonas que utilizan para entrenar analizándolas gráfica y cualitativamente.

El proyecto resultante de esta investigación satisface las necesidades actuales y futuras de los practicantes de parkour de Vigo y cercanías, tratándose de un diseño integrado en la malla urbana ayudando a generar un nuevo espacio público y semi público que interacciona con la morfología existente. Se ha diseñado un nuevo espacio pensado para el parkour que podrán disfrutar tanto deportistas como público.

Palabras clave: **Parkour, deporte urbano, Vigo.**



## Resumo

Na península ibérica, está a viver-se um fenómeno emergente no panorama desportivo: o auge do Parkour, desporto urbano que se serve da morfologia da cidade aproveitando elementos de mobiliário, escadas, desníveis e rampas para realizar circuitos e piruetas. Ao tratar-se de um desporto relativamente novo existe uma lacuna do estudo da sua relação com a envolvente urbana. É por isso também que não existem hoje em dia construções que conciliem as necessidades do parkour com a morfologia e os circuitos urbanos.

A cidade de Vigo tem um papel de destaque dentro da comunidade galega, devido principalmente à sua peculiar orografia e ao urbanismo, pois graças a estes dois factores os praticantes deste desporto encontram muitas possibilidades para desenvolverem as suas capacidades, apesar dos sítios que frequentam se encontrarem distantes entre si e expostos à climatologia.

Para realizar esta dissertação de projecto estabeleceram-se uma série de objectivos com o propósito de alcançar os conhecimentos necessários para desenhar um espaço desportivo urbano eficiente e integrado na malha urbana e dar solução às debilidades de que sofre o parkour actualmente. Estes objectivos passam por entender os elementos espaciais próprios do parkour, bem como identificar as suas necessidades urbanas para estabelecer as bases do programa funcional do projecto.

Devido à falta de estudos anteriores da relação do parkour com a arquitectura e o urbanismo adoptou-se uma metodologia fundamentada na etnografia, introduzindo-se na comunidade viguesa que se dedica ao parkour para poder conhecer em primeira mão as suas necessidades. Isto é, entrevistaram-se os futuros utilizadores do centro desportivo e documentaram-se as zonas que frequentam para treinar analisando-as gráfica e qualitativamente.

O projecto resultante desta investigação satisfaz as necessidades actuais e futuras dos praticantes de parkour de Vigo e da região, tratando-se de um desenho integrado no tecido urbano, ajudando a gerar um novo espaço público e semipúblico que interage com a morfologia existente. Desenhou-se um novo espaço pensado para o parkour que poderão desfrutar tanto os desportistas como os cidadãos.

Palavras-chave: **Parkour, desporto urbano, Vigo.**



## Abstract

The Iberian Peninsula is experiencing an ever growing phenomenon by mixing sports with the city's landscape: the rise of Parkour, an urban sport that uses the morphology of the city and takes advantage of items such as structures, stairs, slopes and ramps to do acrobatic circuits and technical jumps. This being a relatively new sport there is a general lack of information on the relationship between sports and our urban environment. That is why there are no buildings today which balance out the needs of parkour and the layout of cities with their diverse structures and street circuits.

The city of Vigo has a notable role within the Galician community, mainly due to its peculiar topography and urbanism because thanks to these two factors people who practice this sport have many diverse possibilities to develop their skills, even though many of these sites are far apart and at the mercy of the harsh weather.

To carry out this project I have established a series of objectives in order to achieve the knowledge necessary to design an urban sports space that will be just as efficient but also integrated in the urban mesh to resolve failures suffered by parkour currently. These objectives go through understanding the spatial elements of parkour as well as identifying urban needs to establish the basis of the functional program of the project.

Due to lack in any previous studies of the relationship between parkour and the architecture in urban cities, I have adopted a methodology based on ethnography by infiltrating myself in this particular community that is dedicated to parkour to get to know first-hand the needs of this sport. I then proceeded to interview the future users of the Sports Centre, documenting which urban areas are most frequently used to train analyzing them graphically and qualitatively.

The project resulting from this research meets the current and future needs of people who practice parkour in Vigo and its neighboring cities. This design is meant to be integrated into the urban mesh of the city helping to generate a new public and semi-public space that interacts with the existing morphology. Creating a new space designed for parkour that can be enjoyed by both the athletes and the public.

Keywords: **Parkour, urban sport, Vigo.**



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>1 - Introducción</b>	13
<b>1.1 - Justificación de la problemática</b>	14
<b>1.2 - Objetivos</b>	16
<b>1.3 - Metodología</b>	18
1.3.1 - Naturaleza del método	18
1.3.2 - Técnicas de recogida de información	19
1.3.2.1 - Análisis documental	19
1.3.2.2 - Observación participante	20
1.3.2.3 - Entrevistas	21
1.3.3 - Categorías de análisis	23
1.3.3.2 - Movimientos	24
1.3.3.1 - Locales	25
<b>1.4 - Estructuración de los contenidos</b>	26
<b>2 - Contextualización histórica</b>	29
2.1 - Descripción del deporte	30
2.2 - Historia del <i>Parkour</i>	31
2.3 - Historia del <i>Parkour</i> en Vigo/Galicia	35
2.4- Deportes complementarios: escalada & <i>slackline</i>	37
<b>3 - Trabajo de campo</b>	39
<b>3.1 - Movimientos</b>	40
3.1.1 - Descripción general	40
3.1.2 - Análisis documental	42
3.1.3 - Observación participante	43
3.1.4 - Entrevistas	46
3.1.5 - Resultados	47

---

<b>3.2 - Locales</b>	56
3.2.1 - Descripción general	56
3.2.2 - Análisis documental	59
3.2.2.1 - Referencias arquitectónicas	60
3.2.2.1.1 - Descripción general del panorama internacional	61
3.2.2.1.2 - Análisis de las referencias arquitectónicas	62
3.2.3 - Observación participante	66
3.2.4 - Entrevistas	72
3.2.5 - Resultados	74
<b>4 - Contexto urbano de Vigo</b>	91
4.1 - Introducción	92
4.2 - Planos	93
4.3 - Parcela final	96
4.4 - Fotografías de la parcela	99
4.5 - Parcela descartada	102
4.6 - Marco de ordenación urbanística	103
<b>5 - Conclusiones</b>	105
5.1 - Respuestas a los objetivos	105
5.1 - Bases para el proyecto	114
Bibliografía	119
Anexos	123



## 1 - Introducción

La presente disertación de proyecto trata de conocer las claves para la práctica del *parkour* para acabar con el caso concreto del diseño de un **centro deportivo urbano** dedicado a éste. Para ello se ha realizado un estudio de caso con base etnográfica determinando sus necesidades mediante entrevistas, observación y análisis documental de práctica deportiva en Vigo. También se han analizado los principales centros deportivos internacionales dedicados al *parkour* para estudiar cuáles son sus fortalezas y debilidades.



Fig. 1

Calculando antes de realizar un salto.

## 1.1 - Justificación de la problemática

El tema de esta disertación surge tras la observación de decenas de jóvenes practicando saltos y piruetas en la calle utilizando mobiliario y elementos urbanos sin resguardo y casi sin seguridad.

El *parkour* es un deporte recientemente consolidado en los países del centro y norte de Europa, así como en Estados Unidos y Sudamérica. El incremento de adeptos que está sufriendo este deporte en la península ibérica parece ser influenciado en gran medida por la difusión en internet de vídeos que realizan los propios deportistas.

En la península ibérica se está viviendo el auge de este deporte urbano como sucedió hace un par de décadas con el *skate* o el *surf*. Se trata de un fenómeno emergente que ha llegado también a la ciudad de Vigo.

En el caso concreto de la ciudad de Vigo el crecimiento del *parkour* resulta destacable dentro de la comunidad, pues la peculiar orografía viguesa hace propensa la aparición de pequeñas localizaciones urbanas aptas para este deporte por sus grandes desniveles y pendientes.

Con la idea de facilitar la comprensión de los principales problemas que envuelven a este deporte se realizará un paralelismo con otro deporte con el que comparte situaciones similares para entender aquellos aspectos más inaprehensibles que supone la práctica segura y el aprendizaje de este deporte de nueva entrada. De este modo cobran inteligibilidad a la luz de la similitud de problemas que subyacen en los dos deportes.

En el aprendizaje del *Parkour* del mismo modo que en el aprendizaje del esquí las condiciones naturales pueden no resultar las más idóneas en concepto de seguridad para adquirir las habilidades sin estar sometidos a un riesgo innecesario. Al tratarse el esquí un deporte mucho más introducido en la cultura deportiva cuenta con espacios destinados a su aprendizaje y perfeccionamiento. En las estaciones de esquí existen pistas preparadas para distintos niveles, en las que los esquiadores pueden perfeccionar la técnica hasta tener el nivel necesario para aventurarse a esquiar fuera de estas pistas con relativa seguridad si lo desean. Del mismo modo que sucede en el esquí, el *parkour* exige crear entornos adaptados hasta adquirir el dominio de las técnicas principales del *parkour* que permitan su práctica posterior en entornos urbanos no preparados para tal fin.

En resumen, este deporte de nueva aparición también exige unas infraestructuras para acompañar las etapas iniciales de su práctica, pues el riesgo de algunos de los movimientos que se practican, además de las incompatibilidades entre el ciudadano común y el deportista de parkour puede llegar a ser más importantes al tratarse de la ciudad, un medio densamente poblado.

Tras una primera aproximación se plantean cuestiones sobre las compatibilidades entre el deporte y el uso de elementos urbanos para las que no fueron diseñados. Y no solo es que los elementos tales como barandillas, bancos y bordillos sufran desperfectos a causa de este uso sino que el propio deporte no puede ser realizado con total eficiencia y seguridad utilizando sólo estos elementos, sino que los que lo practican tienen que ir más allá, utilizando los desniveles que van encontrando a lo largo de la morfología urbana.



Fig. 2 Joven subiendo un muro.

Actualmente la bibliografía sobre el *parkour* es escasa lo que sugiere una falta de estudio de la relación entre la arquitectura y el urbanismo con el *parkour*. Es por ello que, previo a cualquier actuación, se hace necesario un estudio exploratorio para establecer las variables implicadas en la práctica deportiva que al final permitan establecer las bases y el programa de un edificio destinado a este deporte.

## 1.2 - Objetivos

Para la ejecución de esta disertación se han establecido tres objetivos básicos e ineludibles que ayudarán a un correcto entendimiento del deporte y de sus necesidades. Estos objetivos son:

**OB. 1** - Definir los **elementos espaciales** propios del parkour.

Con este primer objetivo se definirán los obstáculos que utilizan los practicantes de parkour atendiendo a **forma** y **dimensiones** así como a los distintos niveles de dificultad. También se establecerá qué elementos faltan en el urbanismo vigués para la práctica eficiente y completa de este deporte.

Será también necesario estudiar la **materialización** óptima para los obstáculos que se vayan a implantar en el diseño del proyecto teniendo en cuenta las exigencias de los futuros usuarios del mismo así como el desgaste al que se verán sometidos.

Por otro lado será contemplado el **aspecto social** del parkour y sus practicantes para entender la espacialización de esta cultura deportiva.

**OB. 2** - Identificar la **microcentralidad urbana** para la implantación de un espacio para la práctica del parkour.

Tendrá que ser estudiada la malla urbana viguesa para establecer cuáles son los factores arquitectónicos y urbanísticos que intervienen en el desarrollo de esta práctica deportiva para, así, establecer las **necesidades** que tendrá que cubrir la elección de la parcela. Para ello se analizarán cuestiones tales como: ubicación de los espacios que son utilizados en la actualidad, características de los mismos, así como las distancias entre ellos y sus efectos en la práctica deportiva. Tendrán que ser contempladas las carencias urbanas de la zona de influencia de la parcela elegida y deberá analizarse las necesidades adicionales que la zona requiere que puedan compatibilizarse con el diseño del centro deportivo.

Con esta disertación se determinarán las especificidades arquitectónicas y urbanísticas que requiere la práctica eficiente y segura de este deporte emergente.

**Ob. 3** - Indicar las bases de un **programa funcional** para un *parkour park* que posibilitará su traducción en un proyecto de arquitectura.

Tras el estudio realizado y tras el cumplimiento de los dos objetivos anteriores será posible dar respuesta a este último describiendo el programa funcional necesario para el diseño de un parkour park en Vigo que satisfaga las necesidades globales, tanto de los deportistas a los que va destinado como de la propia ciudad.

### 1.3 - Metodología

Esta disertación se estructura a través de una investigación de **estudio de caso** (Yin, 2003) en el que el caso es el estudio de la cultura deportiva de parkour.

#### 1.3.1 - Naturaleza del método

Dado que el *parkour* se trata de un fenómeno emergente del que todavía no existe una extensa bibliografía que lo haya analizado, y menos aún que aborde la relación del parkour con la arquitectura y el urbanismo, en esta disertación se ha optado por un método de componente **etnográfico** para entender en profundidad las bases en las que se sustenta la práctica de este deporte.

La técnica de la etnografía es utilizada por antropólogos y sociólogos para describir las costumbres de un grupo social o humano. Como defiende Fernández (2012) en este tipo de abordaje el investigador asume un papel activo dentro del grupo que está estudiando (**observación participante**): "Puesto que los etnógrafos interactúan personal y socialmente con los informadores, se encuentran llevando a cabo un tipo único de historia natural, en la que el observador se convierte en parte de (y en activo participante en) el universo observado." (p.327). Al posicionarse el investigador en un ámbito fronterizo es capaz de producir la traducción de lo deportivo a elementos de comprensión del arquitecto.

Una etnografía, requiere un largo periodo de estudio íntimo y de residencia en una comunidad pequeña bien determinada (...) incluyendo largos contactos cara a cara con los miembros del grupo local, participación en algunas de las actividades de este grupo y un mayor énfasis en el trabajo intensivo con los informadores que en la utilización de datos documentales o de encuesta." (Fernández, 2012, p.321)

### 1.3.2 - Técnicas de recogida de información

Al tratarse de un método cuyo principal defecto es la subjetividad, es fundamental la diversificación de fuentes y técnicas para tratar de minimizar sus efectos. Por ello se ha triangulado usando: **análisis documental**, **observación participante** y **entrevistas abiertas y semiestructuradas**.

Ha sido realizado un **análisis documental** (Albarello, 1997) de documentos producidos por este grupo y por deportistas internacionales: vídeos de la práctica del deporte y tutoriales de los movimientos básicos del deporte (ver el punto 1.3.3) y de las referencias arquitectónicas (ver punto 2.2). Otra técnica utilizada en el trabajo de campo ha sido la **observación participante** (Gil, 1995) ya que la entrada al campo ha sido facilitada por una estrecha relación de parentesco con un practicante y figura relevante dentro del movimiento del *parkour* vigués y gallego. La principal herramienta utilizada ha sido la **entrevista** (Ghiglione & Matalon, 1997). Las entrevistas fueron realizadas a practicantes del deporte en cuestión, futuros usuarios del centro. La información recogida en este estudio ha recibido un tratamiento cualitativo (García & Matos, 2015)

En los siguientes puntos se describen las herramientas utilizadas en esta disertación explicando cómo y para qué se han realizado.

#### 1.3.2.1 - Análisis documental

El análisis documental (Albarello, 1997) se ha realizado tomando como fuentes no escritas los videos registrados en internet sobre parkour así como las obras arquitectónicas más relevantes del panorama internacional. Los videos consultados se encuentran referenciados en la bibliografía de esta disertación.

### 1.3.2.2 - Observación participante

Se realizó un trabajo de observación participante (Gil, 1995), es decir, se intentó practicar *parkour* con los entrevistados para interiorizar las sensaciones y las dificultades a las que se enfrentan estos deportistas cuando entrenan ya que, como dice Fernandez (2012) “el etnógrafo trata de no basarse solamente sobre los esbozos y cuestionarios publicados; evita celebrar conversaciones con informadores en escenarios artificiales; y huye de la cuantificación prematura y de la medición súper diferenciada” (p. 326).



Fig. 3

Practicando saltos y recepciones.

Esta observación sirvió para conocer los **movimientos** básicos así como para entender por qué y cómo utilizan cada **local** concreto. Además, gracias a esta técnica se pudo saber cómo son las relaciones entre ellos y el resto de la comunidad viguesa. Se trata de enseñar cómo se desarrolla una conducta nueva, es decir “suministrar contexto” lo que quiere decir “ir mostrando las reglas que siguen los agentes de un modo de vida particular” (Velasco & Díaz, p.236).

Todo estudio etnográfico requiere demostrar que se ha estado en el lugar y momento estudiados por lo que se tiende a utilizar la **primera persona** al escribir los datos recogidos en la observación participante así como introducir lenguaje y expresiones nativas de los individuos estudiados. Con estos recursos se muestra que el investigador se ha relacionado directamente con dichos sujetos garantizando, además, que la investigación se ha realizado con todos los requisitos científicos exigibles. Dentro de un trabajo etnográfico este modo de plasmar los datos recogidos se conoce como "being there".

### 1.3.2.3 -Entrevistas

Han sido realizadas dos tipos de entrevistas: **semiestructuradas** y **abiertas** (Ghiglione & Matalon, 1997) a trece informantes directos y un informante llave (ver Anexos). Las entrevistas abiertas se realizaron durante el entrenamiento mientras que las semiestructuradas fueron realizadas a los deportistas en un momento de reposo antes o después del entrenamiento.

Las entrevistas semiestructuradas se fueron realizando en cada local preguntando por características concretas de cada obstáculo y por la realización correcta de los distintos movimientos. Estas preguntas van desde la materialización hasta el estado de conservación pasando por las medidas que consideran óptimas según sus capacidades y necesidades.

Las entrevistas directivas se realizaron con el objetivo de establecer un perfil del deportista y futuros usuarios del centro, así como para determinar cuestiones geográficas (se les preguntó por su residencia para establecer si la localización del proyecto sería determinante o no), y cuestiones de necesidades y preferencias para la práctica del *parkour*. Con estas entrevistas se ha establecido un *ranking* de los locales más utilizados para así acotar el estudio de éstos, con el objetivo de concretar los ámbitos de estudio.

El **guión** seguido para estas entrevistas semiestructuradas es el siguiente:

Nombre:                      Ocupación:                      Edad:

**1:** ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste el *parkour*?

**2:** ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

**3:** ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

**4:** ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

**4.1:** ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

**4.2:** ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

**5:** ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

**6:** ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

**7:** ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

**8:** ¿Sueles realizar un entrenamiento específico o practicas sin seguir un patrón definido?

A continuación se explica la intencionalidad de cada pregunta y su objetivo:

Con la **ocupación**, la **edad** y la pregunta **1** se trata de realizar un perfil del deportista para entender en qué punto de integración se encuentra el *parkour* en el panorama deportivo general.

La pregunta **2** sirve para conocer la percepción que tienen estos jóvenes de la ciudad como local de entrenamiento.

Las preguntas **3, 4, 4.1, 5 y 6** sirven para establecer la necesidad de un centro especializado.

Con la pregunta **7** más las entrevistas semidirectivas se obtienen datos de materialidad y dimensiones óptimas de los obstáculos, además de saber cuáles son los obstáculos necesarios.

Gracias a la pregunta **8** se pretende conocer los puntos de entrenamiento y que es lo que lo influencia.

### 1.3.3 - Categorías de análisis

El holismo y la captación de todo es un ideal imposible, así pues para poder seleccionar aquellos datos de mayor relevancia para la consecución de los objetivos es preciso establecer unos filtros que es lo que se conoce como “categorías de análisis”.

Citando a Díaz (2011): “Cada una de estas categorías analíticas es una categoría clasificatoria. Esto quiere decir que funciona como un cajón conceptual que llenaremos de contenido empírico durante el trabajo de campo” (p.125)

Aunque según Fernández:

El trabajo de campo se concibe como un proceso de construcción de los supuestos conceptuales, que se conforman sobre la marcha de la investigación. El lenguaje de la observación se produce al compás de la observación participante y los recursos analíticos se generan en el seno de una práctica de interacción social. (2012, p.266)

Las categorías de esta disertación vienen dadas por la naturaleza de este deporte y su relación con el entorno: **Movimientos** y **Locales**. Será la guía de campo, es decir, el “desglose de las dimensiones del problema que se desea investigar “(Díaz, 2011, p. 132).

### 1.3.3.2 - Movimientos

Esta categoría de análisis se trata de recoger la fisiología de los movimientos del parkour, para comprender las necesidades de los deportistas a la hora de practicar con seguridad y eficiencia.



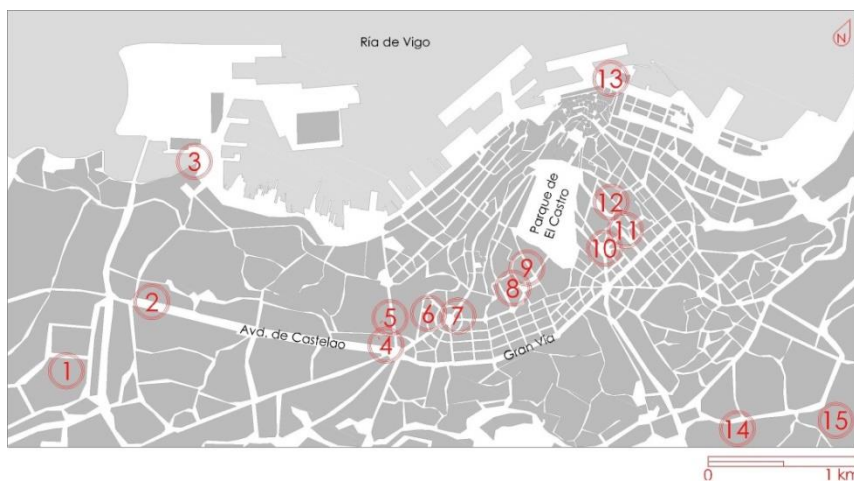
Fig. 4 Salto tipo Gato con recepción de brazo y pasa murallas.

Todo deporte se basa en algunos movimientos clave. En el caso parkour pueden clasificarse en 4 grupos: desplazamientos, saltos, recepciones y balanceos. Han sido realizadas 12 fichas que analizan los movimientos básicos del parkour. Han quedado sin analizar los movimientos de tipo balanceo por la ausencia en Vigo de elementos y obstáculos óptimos para esta tipología.

### 1.3.3.1 - Locales

Esta categoría analiza los locales o sitios que utilizan los practicantes de parkour en Vigo. Es clave estudiar y entender estos sitios para poder establecer los elementos espaciales necesarios para la práctica del deporte así como para determinar las medidas óptimas para la realización de los movimientos básicos y en los distintos niveles de perfeccionamiento.

Según las entrevistas en Vigo son utilizados habitualmente 15 locales repartidos por el casco urbano. Éstos han sido localizados, numerados y nombrados por Guillermo Lago en una entrevista realizada con tal fin (ver anexo). De esos 15 locales se ha realizado una selección con los cinco locales con mayores posibilidades a la hora de practicar parkour. De algunos de esos cinco locales se han realizado más de una ficha de análisis por estar divididos en varios elementos resultando un total de 12 fichas (ver punto 3.1).



- 1- Navia 2-Volcanes de Coia 3-Playa de Bouzas 4-Plaza de América 5-Juzgados  
 6-Iglesia del Carmen 7-Plaza de la Independencia 8-Avenida de la Hispanidad  
 9-I.E.S. del Castro 10-Plaza Elíptica 11- Parque infantil de la Calle Venezuela  
 12- Calle Fisterra 13-Paseo del Náutico de Vigo 14- Avenida Martínez Garrido  
 15-Barrio de Santa Cristina

## 1.4 - Estructuración de los contenidos

Los contenidos de esta disertación de proyecto se han estructurado en 5 capítulos: **Introducción, Teoría y análisis de las referencias arquitectónicas, Trabajo de campo, Contexto urbano de Vigo y Conclusiones.**

En el capítulo de **Introducción** se trata de presentar la problemática explicando cómo se ha realizado la investigación previa necesaria para la realización del proyecto de un *parkour park* en Vigo. Para ello se ha dividido este capítulo en una serie de subcapítulos.

El subcapítulo **1.1 Justificación de la problemática** explica cómo surge la idea del proyecto y defiende la necesidad de éste en el contexto urbano de Vigo.

El punto **1.2** establece cuáles son los **objetivos** que se deben cumplir con esta disertación de proyecto explicando el porqué de los mismos y cómo se han de resolver.

En el apartado **1.3** se explica la **metodología** seguida durante el proceso investigativo dividiéndolo en otros 3 puntos:

- **1.3.1 Naturaleza del método:** aquí se explica el tipo de metodología basándose en una serie de autores y obras concretas.

- **1.3.2 Herramientas de trabajo:** son definidas las herramientas utilizadas en la investigación, así como cuándo fueron utilizadas, cómo y porqué.
  
- **1.3.3 Categorías de análisis:** en este punto se explican cuáles son las categorías en las que se ha dividido el trabajo de investigación (1.3.3.1 Movimientos y 1.3.3.2 Locales)

En el segundo capítulo **Contextualización histórica** se describe el deporte del Parkour así como su aparición y evolución histórica. Se explica su introducción en la cultura gallega y se introducen dos deportes complementarios al parkour que ayudan a incrementar las habilidades de los que lo practican.

El tercer capítulo trata sobre el **trabajo de campo** (página 37) realizado para la obtención de los datos previos necesarios para el desarrollo del proyecto. Se divide en las dos categorías de análisis especificados previamente:

- **3.1 - Movimientos:** consta de una descripción general, el análisis documental realizado, las notas resultado de la observación participante, las entrevistas realizadas al respecto y los resultados obtenidos con todo ello recogidos en una serie de **fichas**.
  
- **3.2 - Locales:** este punto se ha estructurado como el anterior tratando los datos obtenidos de la misma manera.

---

El capítulo 4 trata del **contexto urbano de Vigo**, en él se explica la elección de la parcela para el proyecto. Se ha dividido en 3 puntos:

- **4.1 - Introducción:** aquí se explican las características que debe cumplir la parcela y cómo se ha llegado a ellas.
- **4.2 - Planos:** con estos planos se analiza gráficamente todas las componentes urbanas que influyen en la elección de la parcela.
- **4.3 - Parcela:** con este punto se describe, localiza y sitúa la parcela propuesta.
- **4.4 - Fotografías del estado actual:** fotografías donde se muestra el estado actual de la parcela para la propuesta.
- **4.5 - Parcela descartada:** se describe la parcela que fue contemplada junto a la elegida, pero se explica por qué fue descartada frente a ésta.
- **4.6 - Marco de ordenación urbanística:** en este punto se analiza las compatibilidades con otros usos de la zona.

El quinto capítulo corresponde al de **conclusiones** y en él se definen las características del proyecto además de establecer en el punto 5.1 las **bases** del mismo.

## 2 - Contextualización histórica

Como ya se ha dicho, el parkour es un **deporte emergente** que está entrando en la cultura gallega pero que todavía no posee las infraestructuras necesarias para poder cubrir todas sus necesidades sociales y de aprendizaje en condiciones de seguridad tal como ocurre en otros deportes más consolidados. Al tratarse de una práctica deportiva novedosa se encuentran todavía poco explorados y conocidos tanto los requerimientos materiales como sociales que su práctica exige para una integración con el resto de las actividades que conviven en una ciudad como es el caso de Vigo.

Para entender en qué punto de su evolución se encuentra el parkour a día de hoy es necesario conocer sus orígenes. También para tener una visión global de las condiciones en que se está desarrollando este deporte es necesario ver el tratamiento que se le está dando a nivel internacional, pues las principales construcciones dedicadas a este deporte se encuentran en países norte y centro europeos y en Norteamérica, no existiendo en la península ibérica más que un par de parques sin interés arquitectónico.



Fig. 5

Joven realizando una pirueta entre dos muros.

En este capítulo se pretende presentar el origen y el motivo del surgimiento de este deporte, además de a qué se debe su expansión actual. Este punto es clave para comprender la necesidad de diseñar y construir infraestructuras específicas para el parkour, tanto en la ciudad de Vigo como en el resto de la península ibérica.

## 2.1 - Descripción del deporte

El Parkour es un deporte cuyo principal objetivo es el **desplazamiento** en localizaciones urbanas tratando de superar obstáculos mediante movimientos acrobáticos sin evitarlos. A priori cabe pensar que el objetivo sería alcanzar una meta o un punto concreto, pero en realidad se centra más en el cómo se llega a dicho punto. Es decir, lo importante es el desplazamiento, no la meta. Los obstáculos a superar van desde escaleras, muros o vallas hasta grandes saltos entre edificios. Para superarlos, los deportistas se valen de técnicas específicas basadas en desplazamientos, saltos y recepciones.

Si un peatón se ciñe a la trayectoria marcada por el diseño urbano, por ejemplo, zigzagueando por el trazado de una rampa o de una escalera, el practicante de parkour trazará otro recorrido distinto atravesando a su antojo dichos elementos urbanos realizando saltos, volteretas y recepciones en carrera, con el único objetivo de recorrer de otra manera del diseño de la ciudad. A esta acción dentro de la terminología nativa se la denomina "**trazar**".

Aunque podría decirse que el parkour es un deporte de carácter individual en el que no se busca la competición entre deportistas, si no que la principal motivación es la de la **autosuperación**. A pesar de ese carácter individual, es habitual que los jóvenes se agrupen para llevar a cabo entrenamientos colectivos. Esto se debe en gran medida a que es un deporte emergente y que el único medio de aprendizaje sea a través de la copia y emulación de los que ya lo practican, pues apenas existe documentación que explique cómo realizarlo de la manera más eficaz y segura y, es decir, correctamente. Las personas que estén interesadas en practicarlo dependen de conocer a alguien experimentado o, como se explica más adelante (ver punto 2.1.2), deben ver en internet vídeo tutoriales sobre parkour.

## 2. 2 - Historia del Parkour

A principios del siglo XX George Hebert popularizó el “Método Natural” como entrenamiento militar. Éste método consiste en aprovechar los elementos naturales como base para un entrenamiento dinámico en la naturaleza.

En la década de los 80 el bombero y deportista Raymond Belle Lute introdujo a su hijo, David Belle (Paris, Francia 1973) en este método. David, junto a su amigo Sebastian Foucan lo adaptó al entorno urbano creando así el Parkour. A la vez fundaron el primer grupo de deportistas dedicados a este deporte: los *Yamakasi*.



Fig. 6

David Belle.

El nombre Parkour es una adaptación del término francés “parcours” que significa “ruta”. Viene del nombre que se le daban a las rutas utilizadas en los entrenamientos militares del Método Natural: “*Les parcours du combattant*” (las rutas del luchador). Simplificando, podría denominarse a estas rutas como “carrera de obstáculos”.

A raíz de diseñar sus propias rutas los deportistas reciben el nombre de **traceurs**, que en francés significa trazador. Suelen trazar sus rutas buscando obstáculos óptimos para realizar la mayor cantidad de movimientos así como los movimientos más espectaculares posibles.

David Belle y Sebastian Foucan tomaron caminos distintos en la evolución de este deporte, quedándose Belle en la rama más pura en la que el deporte se centra en el desplazamiento mientras que Foucan incorporó movimientos más espectaculares como volteretas y mortales, llamando a su modalidad *Freerunning* (nombre mucho más fácil de integrar en la cultura anglosajona). Las dos vertientes difieren poco. Las principales diferencias son esos movimientos extra del freerunning y que en el Parkour no se contempla la competición. Como dice Daiss (2014) en el libro *Parkour. Defying Gravity* "es importante recordar que el parkour no es competitivo. La única persona que un *traceur* debe batir es a sí mismo. Todo el mundo puede ser mejor de lo que solía ser" (P.35).

Mientras que el parkour más puro de Belle se centra en el mero disfrute del deporte por el deporte, siendo fiel a su filosofía no competitiva, la división del *freerunning* de Foucan provocó que surgiesen otras modalidades como el *street stunt* aunque las diferencias entre éstas son casi inexistentes. Se trata más de una variante de nombre que de diferencias disciplinares, pues a la hora de realizar eventos unos promotores prefieren el nombre de *freerunning* y otros el de *street stunt* por razones lingüísticas. Se suele dar el caso de que participantes en eventos de freerunning lo hagan también en eventos de Street stunt, realizando las mismas piruetas. Estamos ante un caso de lucha lingüística entre regiones. En Estados Unidos se prefiere el nombre de freerunning, tanto para exhibiciones como para competiciones, mientras que en Europa se utiliza *parkour* para las exhibiciones y *street stunt* para las competiciones. Este problema terminológico surgió a raíz de una serie de protestas y boicots por parte de los más puristas a competiciones donde se utilizaba la palabra *parkour*.



Fig. 7

Competición de Freerunning en Santorini, Grecia en 2015.

Como explican Jan Witfeld y Shannon Gerling (2011) el *parkour* vivió una gran difusión y desarrollo gracias a portales de videos en internet como Youtube. Estos vídeos cobraron una gran popularidad gracias a su espectacularidad a pesar de ser realizados en su mayoría por aficionados.

Al mismo tiempo que se difundía por internet muchas grandes producciones cinematográficas fueron incluyendo el *parkour* en sus tramas, como por ejemplo *Distrito 13* (título original: *Banlieue 13* de 2004), metraje francés producido por Luc Besson (director de películas como *Léon* y *El quinto elemento*) que protagoniza David Belle en el que su personaje se ve obligado a utilizar el *parkour* para escapar de sus perseguidores; la película *Yamakasi* (2001) se centra en un grupo de *traceurs* que utilizan sus dotes en el desplazamiento para robar en viviendas con la intención de ayudar a un niño enfermo; también en una de las primeras escenas de la película *Casino Royale* (2006) aparece Sébastien Foucan escapando de James Bond haciendo *freerunning* por las cubiertas de una serie de edificios.



Fig. 8

S. Foucan en una secuencia de *Casino Royale*.

Estas tres películas fueron las primeras de relevancia mundial que incluyeron movimientos de parkour, pero hoy en día es ya un recurso muy común en películas de acción. Pero este fenómeno no se ciñe al cine y a internet sino que se ha extendido al mundo de los videojuegos. Se han desarrollado juegos tales como la saga de *Assassin Creed* en los que los protagonistas hacen uso del parkour para superar las diferentes misiones que plantean los programas.

El título de la película *Yamakasi* viene del grupo de *traceurs* que fundó Belle y servirá como ejemplo para la fundación de otros grupos por todo el planeta.

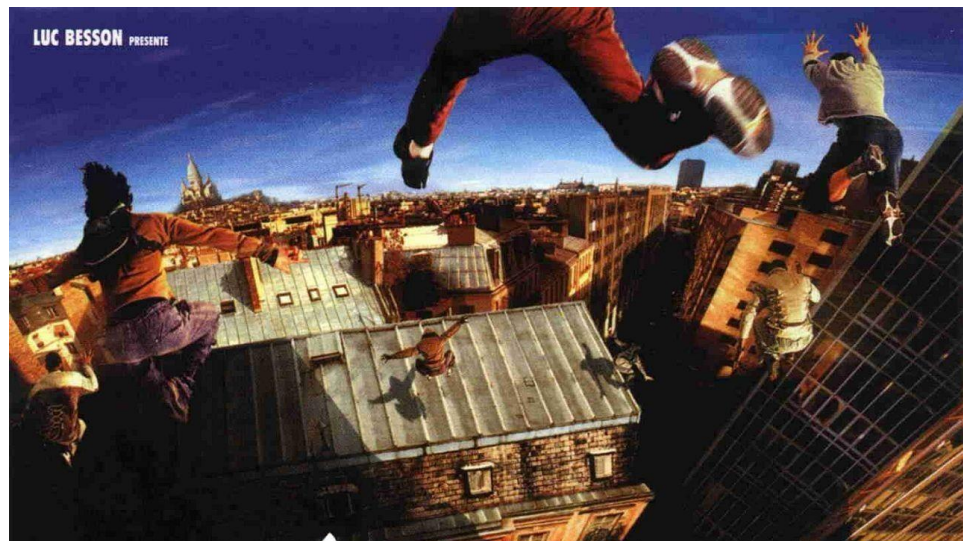


Fig. 9

Póster promocional de la película Yamakasi de 2001.

### 2.3 - Historia del Parkour en Vigo/Galicia

Mientras que en la mayoría de los países europeos el parkour es un deporte ya instaurado y consolidado, en España es todavía un deporte emergente.

El parkour llegó a Galicia hace menos de 10 años del mismo modo que en otras partes del planeta: por la propagación por internet y por el efecto boca a boca, es decir por la introducción al deporte por parte de un practicante experimentado que iba incorporando a nuevos miembros. El deportista que practica parkour en Vigo lo hace bien porque lo ha visto en internet o bien porque se lo enseñó un amigo, que a su vez lo había visto en *Youtube*. Si bien cabe destacar que en esta comunidad autónoma todavía no está muy expandido. Sólo se practica en Vigo, La Coruña y en Santiago, siendo Vigo la ciudad que cuenta con más adeptos. Según las entrevistas se ha calculado que el número de traceurs en Vigo ronda los 200 siendo una cifra que baja significativamente en los meses de lluvia pues en invierno sólo lo practica un número muy reducido (alrededor de 50).

Siguiendo el ejemplo de los Yamakasi aparece en Galicia el grupo Galician Urban Group (GUP) con integrantes en su mayoría de Vigo, unos pocos de La Coruña y un joven de Alicante. Este grupo ha llegado a tener cierta relevancia internacional pues en su página de Youtube cuentan con miles de seguidores y cientos de miles de vistas en sus videos ([www.youtube.com/user/GalizianUrbanProject](http://www.youtube.com/user/GalizianUrbanProject)). Ellos mismos los realizan encargándose de la grabación y montaje. Son vídeos de sus entrenamientos diarios y de sus viajes por Europa. Cuentan con seguidores en todo el mundo, destacando Méjico como país con mayor número de adeptos. Son tantos que han desarrollado una línea de ropa y complementos con su logotipo de gran éxito en eventos y competiciones. GUP suele participar en muchos eventos y competiciones internacionales tales como el Red Bull Freerunning de la isla de Santorini, Viajan habitualmente a países como Italia, Francia, Suiza, Grecia, Alemania, Holanda...

Así como GUP realiza viajes al exterior, hay muchos deportistas extranjeros que visitan Galicia y, principalmente, Vigo para conocer las zonas que han visto previamente en vídeos de GUP, por lo que parece digna de mención la capacidad de difusión turística que tiene el *parkour* a nivel internacional.



Fig. 10

Galizian Urban Project

## 2.4 - Deportes complementarios: escalada & slackline.

Es habitual que los deportistas no se ciñan a un solo deporte o modalidad. Se suele practicar un deporte con más dedicación que otros, por lo que podría decirse que cada deportista puede tener uno o más deportes complementarios. Si tomamos el parkour como deporte principal, los deportes a considerar complementarios van desde el *treking* al *breakdance* (Witfeld y Gerling, 2011) Aunque los más relevantes y con más aspectos en común son la escalada y el *slackline*.

Si bien la escalada se presenta como un deporte menos dinámico que el parkour, estos combinan bien, pues en ambos se mejora la resistencia y la agilidad del que lo practica. Ambos tienen la meta de trazar una ruta superando una serie de obstáculos, en el caso de la escalada son siempre rutas con una componente principal vertical y ascendente. En este punto es conveniente recordar que el parkour viene de una modalidad realizada en la naturaleza, aspecto que conserva la escalada siendo también importante su variante "*indoor*":



Fig. 11

Escalador entrenando en un rocódromo *indoor*.

Por otro lado en el *slackline* no se busca superar ningún obstáculo (en este deporte se trata de realizar equilibrios y saltos sobre una cinta de unos 5 centímetros a metro y medio del suelo) pero comparte con el *freerunning* la realización de volteretas y mortales. Tanto en la escalada como en el *parkour* se trabaja el equilibrio, pero esto es todavía más patente en el *slackline* dado que el mero hecho de mantenerse de pie en una cinta ya supone una gran dificultad.



Fig. 12

El *slackline* se puede practicar tanto en interior como en exterior.

La filosofía individualista pero con tendencia a la asociación entre practicantes es común al *parkour*, la escalada y el *slackline*. En los tres se busca la mejora individual implementando cada vez más la dificultad en los saltos o movimientos.

### 3 - Trabajo de campo

El trabajo de campo de esta disertación de proyecto se apoyó en las entrevistas, la observación participante y el análisis documental. La información obtenida a raíz de dicho trabajo se ha organizado en **dos categorías de análisis**: movimientos y locales.

En esta parte de la investigación la información se ha obtenido a través del **análisis documental** de videos sobre parkour colgados en internet, la **observación participante** junto a practicantes de parkour en los principales puntos de entrenamiento de la ciudad de Vigo y gracias a las **entrevistas** realizadas a estos deportistas. Toda esa información ha sido recogida en una serie de **fichas** específicas para cada categoría de análisis (como se indica en el punto 1.3.2.4.) en las que se recopilan los **resultados** a los que se han llegado tras el tratamiento de la información.



Fig. 13

Descansando.

### 3.1 - Movimientos

En esta categoría de análisis se estudian los movimientos básicos del parkour realizables en Vigo. Se describe cómo se ejecutan además de estudiar las medidas idóneas para los obstáculos donde realizarlos y evidenciar donde radican las principales variables para su práctica.

#### 3.1.1 - Descripción general

En la práctica del *parkour* se trata de encontrar la efectividad y la fluidez en el desplazamiento. Se buscan emplazamientos con obstáculos tales como muros, vallas, desniveles, escaleras... Después se traza un circuito tratando de rebasar dichos obstáculos sin tratar de evitarlos.

A pesar de que existen una serie de movimientos básicos específicos, en el parkour hay una libertad implícita a la filosofía del propio deporte que admite el estilo libre y las modificaciones y adaptaciones que cada *traceur* haga en cada salto o desplazamiento concreto. Es decir, aun habiendo movimientos establecidos y documentados, éstos son adaptables al estilo de cada deportista y a cada punto concreto.

Los movimientos pueden clasificarse en 4 tipos: **desplazamientos**, **saltos**, **recepciones** y **balanceos** pudiendo realizarse en carrera o en estático.



Fig. 14

Traceur realizando un salto.

Las capacidades del practicante de cualquier deporte son clasificables en distintos niveles que van desde el de principiante al del profesional. Si bien en la mayoría no es obligatorio un campo de entrenamiento específico para cada nivel, en el parkour sí se hace necesario, pues un deportista principiante no será capaz de cubrir las mismas alturas y longitudes de obstáculos que un *traceur* experimentado. Por ello es necesario crear entornos adecuados que permitan perfeccionar adecuando las dimensiones de los obstáculos al nivel de pericia.



Fig. 15

Principiante practicando en un bordillo seguro.

### 3.1.2 - Análisis documental

El análisis documental para la obtención de datos relacionados con la categoría de análisis "movimientos" se ha realizado sobre vídeos colgados en internet. Estos videos son principalmente tutoriales realizados por deportistas internacionales experimentados (que no tienen relación con los traceurs vigueses) donde explican paso a paso cómo realizar los movimientos básicos del parkour. También se han visualizado videos donde se realizan movimientos más arriesgados y de más alto nivel. La elección de estos videos ha sido posible gracias a las indicaciones de los informantes directos entrevistados, es decir, se ha seguido el muestreo "bola de nieve".



Fig. 16

Fotograma de un tutorial del "rompemuñecas".

Los videos visionados han sido 18 (los nombres y enlaces a los mismos están recogidos en la bibliografía) con una duración media de 10 minutos. Gracias a estos videos no sólo se puede comprender cómo realizar cada movimiento sino que también se muestra cómo enlazar uno con otro. En ellos además de mostrar detalladamente los movimientos un experto explica paso a paso cómo realizarlos. Los movimientos visualizados en este formato de video tutorial han sido: gato, doble gato, pasavallas, bajo valla y rompemuñecas.

La principal dificultad a la que se enfrentan los aprendices de parkour al visionar estos tutoriales es la de entender el idioma, pues la mayoría están en inglés, siendo a veces un inglés coloquial que dificulta aún más su comprensión.

### 3.1.3 - Observación participante

La observación participante se basa en recoger información sobre un fenómeno concreto a través directamente de una experiencia propia de dicho fenómeno. Es decir, para recopilar información sobre el *parkour* en Vigo se ha tratado de practicar *parkour* en la ciudad. Se ha optado por esta metodología porque se trata de un deporte actualmente muy poco documentado por lo que se hace necesario practicarlo para comprenderlo. Para poder practicarlo ha sido necesario entrenar con los que lo practican en Vigo, es decir, “entrar en el campo”. Esta entrada se realiza por medio de un pariente cercano que forma parte del grupo de *traceurs* gallegos G.U.P. (ver punto 2.1.3).

Es gracias a esta agrupación juvenil que se ha podido realizar el estudio etnográfico que caracteriza esta disertación de proyecto y gracias a ellos se ha podido definir aspectos como el perfil del deportista gallego, que es el de varón joven y estudiante con una experiencia bastante dilatada y que ha conocido el deporte por el boca a boca. El hecho de que la mayoría dedique las tardes al entrenamiento y que en verano el número de practicantes aumente exponencialmente se debe a la suma de dos razones. La primera es el tiempo libre del que disponen los estudiantes (en época de exámenes el número de practicantes desciende significativamente) y la segunda es la climatología, ya que la lluvia en Galicia en invierno es casi una constante. Cabe resaltar que los primeros *traceurs* vigueses, que llevan practicando *parkour* más de 8 años son los que lo han conocido por algún amigo o conocido, mientras que entre los más jóvenes e inexpertos la principal difusión es la de los vídeos de internet.

A continuación se exponen las anotaciones tomadas en las fechas y locales referenciados en cada punto:

- **19 de junio de 2015:** Iglesia del Carmen:

Tras ver la fluidez con la que realizan el movimiento *Gato* y lo fácil que parece pido que me expliquen cómo realizarlo correctamente, pero tras pensarlo unos minutos no me atrevo a intentarlo por lo dura que podría resultar la caída, en este punto todo es de piedra u hormigón, además la diferencia de cota entre el punto de salto y el de recepción se me presenta excesiva.



Fig. 17

G. Lago realizando un *Gato*.

- **2 de julio de 2015:** Navia

En este punto donde el suelo es hierba, me veo más capaz de probar algún movimiento, concretamente el *pasa murallas*. A priori parece fácil de realizar, pero en seguida compruebo que no sólo es cuestión de fuerza si no que hace falta mucha técnica, por lo que a pesar de intentarlo reiteradamente no lo consigo. El muro en este punto se presenta demasiado alto para un novato como yo. Decido dejar de intentarlo tras probar casi 10 veces.

- **9 julio de 2015:** barrio de Santa Cristina

En este punto no pruebo ningún movimiento por las alturas de los obstáculos y por la cantidad de traceurs que hay practicando a la vez. Soy testigo de lo complicado que les resulta entrenar cuando se reúnen demasiados en un solo local.



Fig. 18

Traceur practicando una "distensión".

- **12 de septiembre de 2015:** competición Vigo Street Stunt 2015

Este evento ha servido como prueba de la cantidad de practicantes de parkour en la ciudad. El público estaba formado principalmente por curiosos que se acercaron casualmente, amigos y familiares de los participantes locales y por interesados en el deporte en general, pero en el momento en el que dejaron la estructura libre para que cualquier traceur no inscrito pudiese disfrutar de la misma saltaron numerosos jóvenes. En el momento de máxima afluencia contabilicé 34. Quedó patente que la estructura diseñada no se ajustaba al nivel principiante pues las alturas eran excesivas para traceurs poco experimentados. Siendo también claro que estaba optimizada para los profesionales.

### 3.1.4 - Entrevistas

Las entrevistas realizadas con la intención de obtener datos sobre la realización de los movimientos han sido realizadas de manera abierta (ver punto 1.3.2.3) y gracias a ellas se han podido establecer tres niveles de dificultad según las habilidades y experiencia de cada deportista así como las medidas óptimas de los obstáculos para cada uno de estos niveles: **principiante**, **intermedio** y **experimentado**.

En cuanto a los obstáculos que los traceurs encuentran en Vigo, éstos reconocen encontrar una amplia variedad si bien cabe destacar una falta de "barras", hecho que impide la realización correcta de los movimientos de tipo "balanceo" ya que las barras que encuentran no se adaptan a las dimensiones óptimas. Son tubos con un diámetro inadecuado o con una distancia al suelo o a la pared insuficiente. También mencionan la falta de una "piscina de espuma" en la que poder practicar grandes saltos y volteretas. La "piscina de espuma" es un elemento muy frecuente en parkour parks y gimnasios especializados en modalidades olímpicas, se trata de un foso lleno de pequeños bloques de goma espuma diseñado para practicar volteretas y saltos de gran altura cuando todavía no se controla la recepción, garantizando la integridad física del deportista que los vaya a practicar.

Con estas entrevistas se ha determinado qué patologías o **lesiones** son más habituales con cada movimiento en concreto y con la práctica del parkour en general. Si bien son las muñecas las que más suelen sufrir con los movimientos de tipo "desplazamiento" la lesión más común entre todos los traceurs entrevistados es en la planta del pie, derivada de las "recepciones de precisión" en cantos de aceras o pasamanos. Esto se debe a que es el tipo de recepción que más suelen trabajar en los entrenamientos diarios.

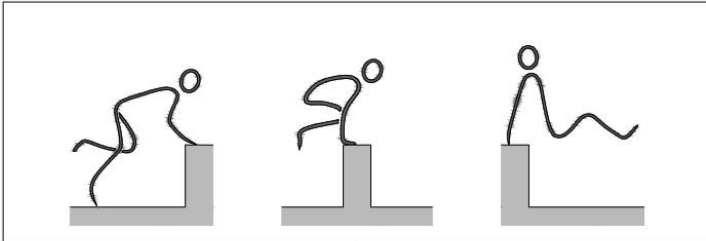
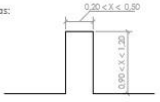
También se ha visto que el hecho de que la mayoría sea estudiante explica que el número de practicantes de parkour en verano se incremente, no solo por el clima favorable sino por la disponibilidad temporal.

### 3.1.5 - Resultados

Los movimientos que se realizan a lo largo de un entrenamiento de parkour tienen como base los aquí analizados, pero a estos hay que sumarles los que el deportista pueda hacer por iniciativa propia así como la infinidad de combinaciones posibles. Todos los movimientos de un tipo son combinables con los de los otros tipos, es decir, que a la hora de realizar un "gato" éste se puede terminar con una "recepción de precisión" o con cualquier otra. Además aquí los saltos documentados son sólo los realizados en estático, pues los que se realizan en carrera no están descritos y cada *traceur* los hace con su propio estilo. Cabe mencionar las volteretas o "mortales" que realizan antes de una recepción, en medio de un salto o después de un desplazamiento, si bien en éstas casi no influyen las características del obstáculo si no las capacidades del *traceur*.

Tras las entrevistas y la observación directa de los movimientos básicos del parkour se han establecido una serie de medidas óptimas para la realización de cada uno. Estas medidas se muestran en la ficha correspondiente a cada movimiento. Además de explicar cómo realizar correctamente los movimientos, cada ficha refleja las patologías o lesiones más comunes asociadas a cada uno.

Los movimientos realizados se han documentado con otro tipo de ficha donde se describe cada uno:

			
Nombre del movimiento:	Gato	Tipo de movimiento:	Desplazamiento
Descripción: Movimiento básico en el parkour. Se trata de rebasar un obstáculo como un muro o una vaya de poca altura. Yendo en carrera se apoyan las manos sobre el mismo para impulsarse, se pasarán las piernas entre los brazos para adelantarse y así pasar el obstáculo.			
Medidas óptimas:			
		Patologías asociadas:	Al impactar contra el obstáculo las muñecas son las que más sufren.

Ejemplo de ficha de análisis de movimiento.

Tras un esquema secuencial que describe gráficamente un movimiento concreto se han descrito los siguientes puntos:

- **Nombre del movimiento:** Cada movimiento concreto recibe un nombre concreto.
- **Tipo de movimiento:** se han clasificado los movimientos del parkour en cuatro categorías o tipos: desplazamientos, saltos, recepciones y balanceos.
- **Descripción:** en este punto explica paso a paso cómo se realiza correctamente cada movimiento.
- **Medidas óptimas:** mediante un esquema se especifican las medidas mínimas y máximas aceptables de un obstáculo para poder realizar dicho movimiento. Estas medidas se obtienen tras las entrevistas semidirectivas y contemplan las medidas ideales para todos los niveles.
- **Patologías asociadas:** aquí se deja constancia de cuáles son las lesiones más comunes con cada movimiento para así poder tratar de minimizarlas a la hora de diseñar los obstáculos durante la fase de proyecto.

A continuación se presenta una serie de fichas con los movimientos básicos que se pueden realizar correctamente en Vigo. Quedan excluidos los movimientos de tipo “balanceo” por no poder ser hechos y documentados correctamente, teniendo que basarse sólo en las entrevistas para obtener medidas idóneas de barras y distancias.

Movimientos de tipo **Desplazamiento**:

- Ficha 01: Gato
- Ficha 02: Doble Gato
- Ficha 03: Pasavallas
- Ficha 04: Bajo valla
- Ficha 05: Lateral
- Ficha 06: Pasa murallas
- Ficha 07: Rompemuñecas


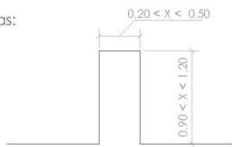
Movimientos de tipo **Salto**:

- Ficha 08: Salto de longitud
- Ficha 09: Distensión

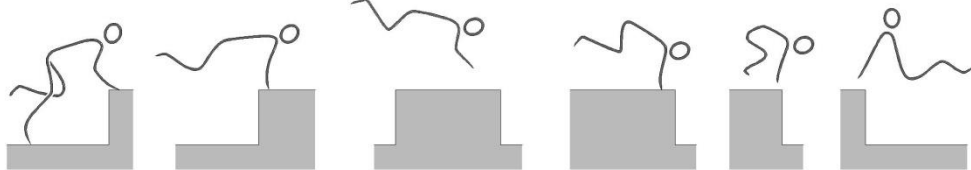

Movimientos de tipo **Recepción**:

- Ficha 10: Básica
- Ficha 11: De brazo
- Ficha 12: De precisión

**Ficha 01:**

			
Nombre del movimiento:	<b>Gato</b>	Tipo de movimiento:	<b>Desplazamiento</b>
Descripción: <span style="float: right;">Movimiento básico en el parkour. Se trata de rebasar un obstáculo como un muro o una vaya de poca altura. Yendo en carrera se apoyan las manos sobre el mismo para impulsarse, se pasarán las piernas entre los brazos para adelantaras y así pasar el obstáculo.</span>			
Medidas óptimas:			Patologías asociadas: <span style="float: right;">Al impactar contra el obstáculo las muñecas son las que más sufren.</span>

**Ficha 02:**

			
Nombre del movimiento:	<b>Doble gato</b>	Tipo de movimiento:	<b>Desplazamiento</b>
Descripción: <span style="float: right;">Este movimiento es una evolución del gato. Sirve para rebasar obstáculos más anchos que un muro. Se realiza un primer salto con los brazos recepcionando con los mismos en el extremo del obstáculo para pasar las piernas entre ellos como en el gato normal.</span>			
Medidas óptimas:			Patologías asociadas: <span style="float: right;">Al impactar dos veces contra el obstáculo las muñecas son las que más sufren.</span>

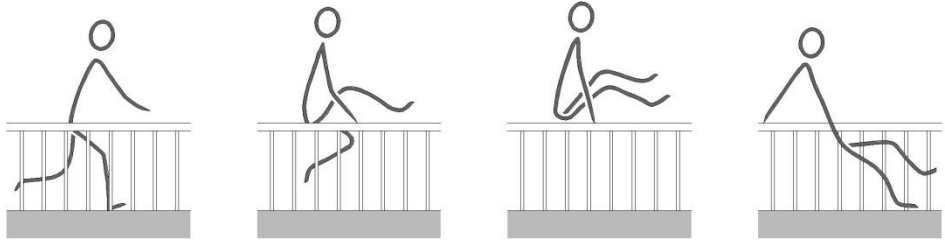
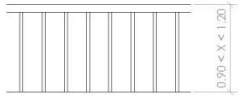
**Ficha 03:**

Nombre del movimiento:	Pasavallas	Tipo de movimiento:	Desplazamiento
Descripción:	Similar al gato pero en este movimiento sólo se apoya un brazo mientras se pasan las piernas sobre el obstáculo.		
Medidas óptimas:			
Patologías asociadas:	Al impactar contra el obstáculo las muñecas son las que más sufren.		

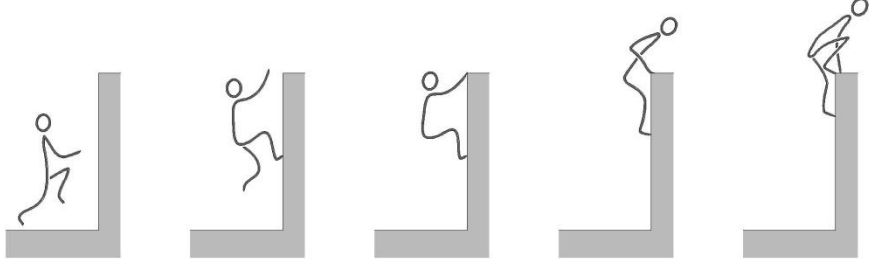
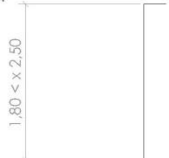
**Ficha 04:**

Nombre del movimiento:	Bajo valla	Tipo de movimiento:	Desplazamiento
Descripción:	Como en el pasa vallas, se apoyan las manos sobre la barra superior, pero esta vez se rebasa por debajo, metiendo los pies entre las dos barras. Es necesaria una distancia entre ambas barras superior a 40 cm para poder realizar este movimiento.		
Medidas óptimas:			
Patologías asociadas:	En este movimiento es muy fácil lesionarse tobillos y rodillas por impacto e , incluso, la cabeza.		

**Ficha 05:**

			
Nombre del movimiento:	<b>Lateral</b>	Tipo de movimiento:	<b>Desplazamiento</b>
Descripción: Otra variante del pasa vallas, pero en esta ocasión se trata de correr paralelamente a la misma y cambiar de lado apoyándose solamente con una mano.			
Medidas óptimas:	Patologías asociadas: Con este movimiento no se suelen generar lesiones concretas.		
			

**Ficha 06:**

			
Nombre del movimiento:	<b>Pasa murallas</b>	Tipo de movimiento:	<b>Desplazamiento</b>
Descripción: Este movimiento es la continuación de la recepción de brazos. Aprovechando el impulso con el que se recepciona se trata de elevarse sobre los brazos ayudándose con las piernas para terminar rebasando el muro.			
Medidas óptimas:	Patologías asociadas: Al igual que en la recepción de brazos, son las manos las que se llevan la peor parte.		
			

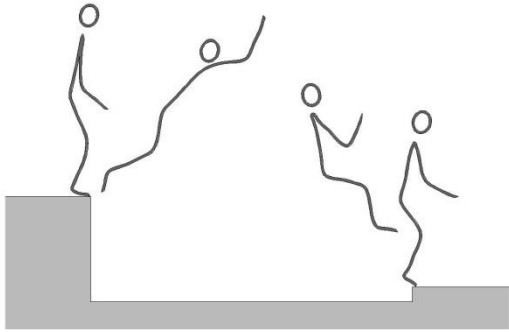
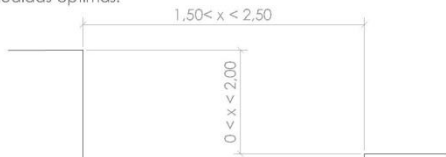
**Ficha 07:**

Nombre del movimiento:	<b>Rompemuñecas</b>	Tipo de movimiento:	<b>Desplazamiento</b>
Descripción:	<p>Variante del gato. En este movimiento se salta con los pies por delante apoyando las manos en el obstáculo cuando éstos ya lo han rebasado para dar el impulso necesario para superarlo completamente.</p>		
Medidas óptimas:			
Patologías asociadas:	<p>Para realizar este movimiento se necesita cierto nivel en parkour, pues es muy fácil lesionarse las muñecas.</p>		


**Ficha 08:**

Nombre del movimiento:	<b>Salto de longitud a preci</b>	Tipo de movimiento:	<b>Salto</b>
Descripción:	<p>Salto en estático desde un borde de un muro, vaya u obstáculo a otro a la misma cota. Se salta con los pies juntos impulsándose con todo el cuerpo. La recepción será de precisión.</p>		
Medidas óptimas:			
Patologías asociadas:	<p>Al tratarse de una recepción de precisión, las plantas de los pies son las más propensas a sufrir lesiones.</p>		

**Ficha 09:**

			
Nombre del movimiento:	<b>Distensión</b>	Tipo de movimiento:	<b>Salto</b>
Descripción:	Variante del salto de longitud pero con la recepción a una cota inferior al punto de salto.		
Medidas óptimas:			Patologías asociadas: Al tratarse de una recepción de precisión, las plantas de los pies son las más propensas a sufrir lesiones.

**Ficha 10:**

			
Nombre del movimiento:	<b>Recepción básica</b>	Tipo de movimiento:	<b>Recepción</b>
Descripción:	<p>Para realizar una recepción básica en el suelo tras un salto se deberán flexionar las rodillas y estirar los tobillos para poder amortiguar con los mismos al impactar con la punta del pie. La espalda debe estar inclinada hacia delante y los brazos adelantados para poder utilizarlos en caso de que sea necesario. Para los saltos más grandes puede ser necesario realizar una rotación sobre uno mismo después de impactar con los pies. Dicha rotación se hará sobre un hombro. En este caso, a la recepción se la denominará como "recepción con rodadura".</p>		
Patologías asociadas:	<p>En la recepción básica la parte que más sufre del deportista es la planta del pie, por ello es importante caer siempre sobre la punta de los pies para amortiguar con el tobillo.</p>		

**Ficha 11:**

Nombre del movimiento:	<b>Recepción de brazo</b>	Tipo de movimiento:	<b>Recepción</b>
Descripción: Este tipo de recepción se hace directamente a un muro. Con los pies por delante, se apoyarán en primer lugar en la pared para, inmediatamente después, agarrar con las manos el final del muro. Una vez sujetos se podrá realizar un "pasa murallas" para subirse al muro.			
Medidas óptimas:		Patologías asociadas:	En la recepción de brazos son las manos las que más sufren sin llegar a ser realmente significativo.

**Ficha 12:**

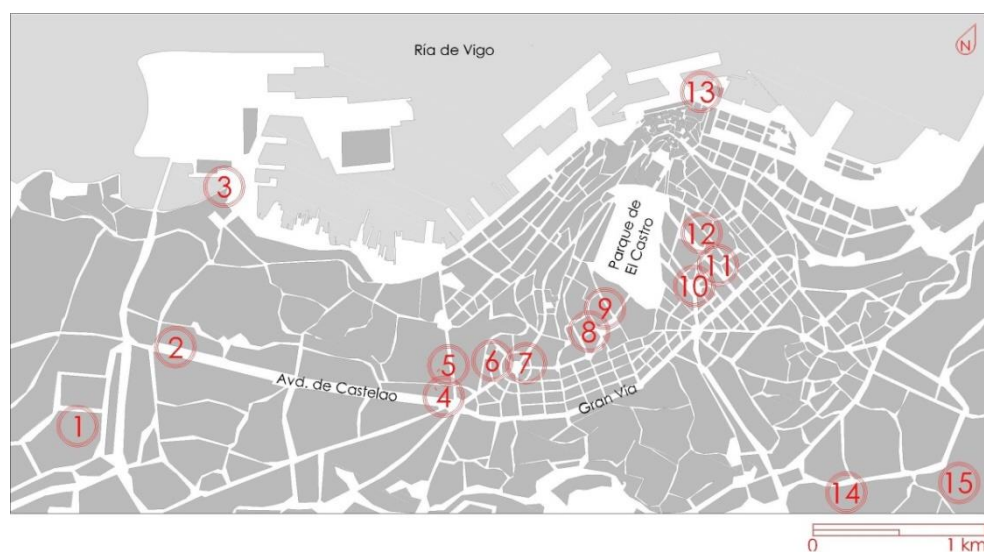
Nombre del movimiento:	<b>Recepción de precisión</b>	Tipo de movimiento:	<b>Recepción</b>
Descripción: Tras un salto en carrera se trata de recepcionar en el borde de un obstáculo o en una vaya apoyando en únicamente la punta de los pies. Éstos deben tocar el obstáculo a juntos.			
Patologías asociadas: En la recepción de precisión la parte que más sufre del deportista es la parte delantera de la planta del pie, por ello es importante amortiguar con el tobillo y las rodillas.			

## 3.2 - Locales

Esta categoría de análisis recoge datos de los puntos y elementos utilizados para el parkour en Vigo. Tratando de establecer un conocimiento profundo sobre todo lo que implican cuestiones como: localización, estado de conservación, fortalezas y debilidades de cada uno, medidas y cotas.

### 3.2.1 - Descripción general

Los **locales frecuentados** por los *traceurs* que practican en Vigo se encuentran dispersos por el núcleo urbano de la ciudad, no existiendo una relación directa entre la mayoría de ellos:



- 1- Navia 2-Volcanes de Coia 3-Playa de Bouzas 4-Plaza de América 5-Juzgados  
 6-Iglesia del Carmen 7-Plaza de la Independencia 8-Avenida de la Hispanidad 9-I.E.S. del Castro  
 10-Plaza Elíptica 11- Parque infantil de la Calle Venezuela 12- Calle Fisterra  
 13-Paseo del Náutico de Vigo 14- Avenida Martínez Garrido 15-Barrio de Santa Cristina

Los obstáculos utilizados para practicar parkour en estos locales son barandillas o muros de rampas y escaleras. En algunos casos se encuentran en mal estado de conservación ya sea por haber sido utilizadas para el *parkour* o por no recibir un mantenimiento adecuado. Ninguno de los elementos utilizados ha sido diseñado para el uso que los traceurs le están dando, de ahí que sufran desperfectos. Existe una gran variedad de materialización en estos locales pues mientras que en el caso de la avenida Martínez Garrido predomina la plaqueta cerámica y el revestido de hormigón, en sitios como el barrio de Santa Cristina, Hispanidad y el paseo del náutico el material predominante es el granito aplacado.

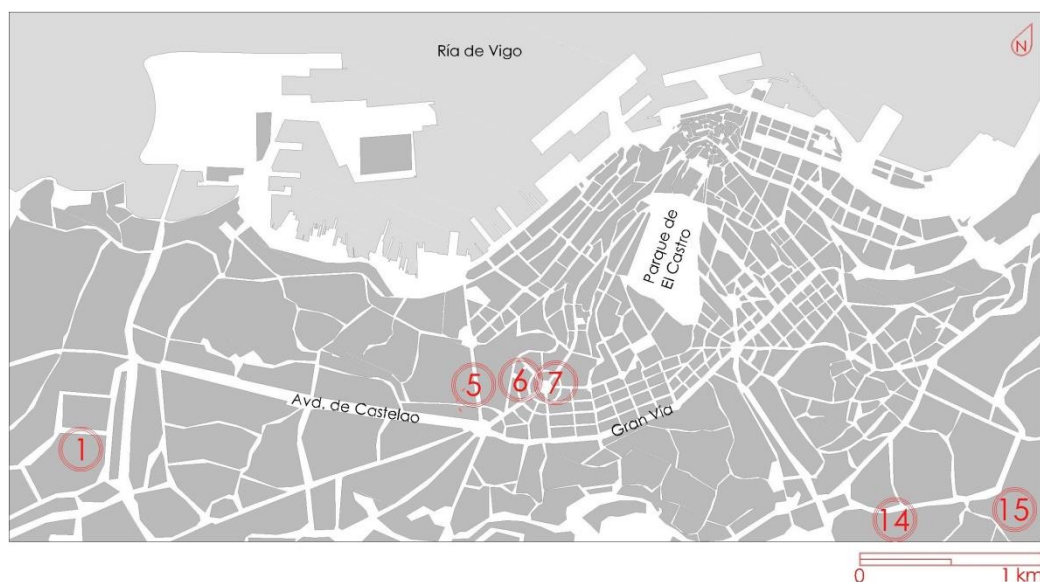


Fig. 19

Faltan piezas de granito en estos muros.

En todos los locales referenciados hay una falta de protección ante los agentes climáticos, exceptuando los soportales de la Avenida de la Hispanidad. Este local consta de 4 muros de separación entre rampas de distintas entradas a garajes.

Se han seleccionado los locales más relevantes de entre los especificados en el plano anterior según el criterio de los propios deportistas, es decir, **los más utilizados** y los que tienen mejores posibilidades, por lo tanto, de los que se podrá obtener información más relevante:



- Local 1: Navia
- Local 5: Juzgados
- Local 6: Iglesia del Carmen
- Local 7: Plaza de la Independencia
- Local 14: Avd. Martínez Garrido "Francia "
- Local 15: barrio de Santa Cristina
- Vigo Street Stunts 2015 (estructura temporal)

### 3.2.2 - Análisis documental

Los videos consultados para la categoría de análisis de Locales han sido realizados por los integrantes de Galizian Urban Project. Son vídeos muy rápidos en los que mezclan tomas realizadas en Vigo con tomas de sus viajes por Europa, sin que se especifique los sitios donde han sido hechas, por lo que resulta difícil saber cuándo se trata de un local vigués.

En estos vídeos se muestra realmente el dinamismo y la fluidez del parkour ya que en los entrenamientos se suelen centrar en practicar movimientos puntuales, en los videos realizan verdaderas trazadas combinando los movimientos que antes han practicado en solitario.

Estos videos resaltan el carácter asociativo del parkour y cómo influye en deportistas de otras ciudades e, incluso, países. Los traceurs suelen realizar viajes para practicar parkour en locales que han visto en estos videos. Cuando realizan dichos viajes contactan con los traceurs locales a través de internet y sus redes sociales para entrenar con ellos y que les muestren locales mitificados gracias a dichos videos. Este aspecto resalta la importancia de tener una sede social para contactar y organizar a los traceurs locales y visitantes.



Fig. 20

Fotograma de un video de G.U.P.

### 3.2.2.1 - Referencias arquitectónicas

La principal referencia arquitectónica a nivel internacional entendida por los *traceurs* es la "Dame du lac", una estructura construida en el barrio de Lisses, a las afueras de París, Francia, con el único propósito de practicar parkour en ella. Si bien no despierta gran interés arquitectónico por su carácter escultórico y por su falta de relación con el urbanismo de la zona, es resaltable su interés histórico, pues se trata de la primera construcción específica para este deporte. Saltó a la fama gracias a los primeros videos de *parkour* colgados en páginas como Youtube o Vimeo transformándose en la meca de los *traceurs* de todo el mundo. Hoy en día se encuentra cerrada al público por un accidente en el que salió malherido un *traceur* que se encontraba practicando en ella, sin que esto suponga un desuso pues los *traceurs* que van hasta la Dame du Lac la siguen utilizando clandestinamente. Este accidente ilustra la necesidad de diseñar los locales de entrenamiento atendiendo a la seguridad de los practicantes de *parkour*.



Fig. 21

Dame du Lac.

Por otro lado, existen otras pocas referencias arquitectónicas y éstas se encuentran en los países donde el parkour ya tiene relevancia en el panorama deportivo: Dinamarca, Rusia, Estados Unidos, Francia, Alemania, Italia...

### **3.2.2.1.1 - Descripción general del panorama internacional**

Como se ha comentado en el punto 2.1.3 el parkour es un deporte consolidado en la mayoría de los países occidentales, estando integrado ya en la educación de niños y jóvenes como materia complementaria a las clases de gimnasia en escuelas e institutos. Todavía no es así en el caso de España, pudiendo encontrar solamente algunos profesores particulares que todavía no están reconocidos dentro del sistema.



A día de hoy las construcciones dedicadas al *parkour* y al *freerunning* alrededor del mundo a tener en cuenta no llegan a la decena:

Desde 2009, se ha construido un parque al aire libre para Parkour y Freerunning en Copenhague, Dinamarca, y las primeras salas cubiertas para Parkour y Freerunning en Rusia (San Petersburgo) y en Alemania (Colonia - *Move Artistic Dome*). Otros se encuentran en construcción. La escena se está desarrollando rápida y diversamente y es emocionante ver la dirección que está tomando. (Witfeld y Gerling, 2011, p.28)

### 3.2.2.1.2 - Análisis de las referencias arquitectónicas

Tras las entrevistas realizadas a los integrantes de G.U.P. con más experiencia internacional se ha llegado a la conclusión de que los 4 *parkour parks* más relevantes a nivel mundial son los siguientes: los Tempest Academy en la ciudad de Los Ángeles, Estados Unidos (el Tempest de South Bay y el Tempest de Valley); el *parkour park* Krapannone en Schio, al norte de Italia y la Academia BGI en Hornsyld, Dinamarca. Por lo tanto han sido seleccionados para realizar el análisis más profundo.

La información analizada han sido recogida en la siguiente ficha tipo:


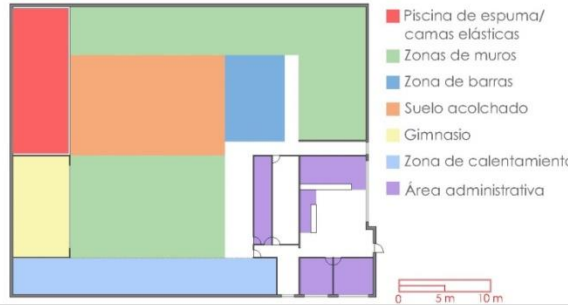
 <p>www.daliborbaltic.com</p> <p>Esquema espacial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">■</span> Piscina de espuma</li> <li><span style="color: green;">■</span> Zonas de muros</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Zona de barras</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Suelo acolchado</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Gimnasio</li> <li><span style="color: lightblue;">■</span> Zona de calentamiento</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Área administrativa</li> </ul>  <p style="text-align: right;">0 5m 10m</p>	Nombre: Krapannone
	Localización: Schio, Italia.
	Descripción: Local interior de planta rectangular, situado en la ciudad de Schio, al norte de Italia. Espacio diseñado para la práctica del <i>parkour</i> y el <i>freerunning</i> .
	Fortalezas: Alberga todos los elementos necesarios para practicar <i>parkour</i> y <i>freerunning</i> con seguridad. Está dividido en zonas específicas por tipo de movimientos (zona de muros, zona de suelo acolchado y piscina de espuma para grandes saltos, zona de barras)
	Flaquezas: Local sin contacto con la malla urbana.
Resultado: A pesar de estar bien acondicionado para la práctica del <i>parkour</i> , el hecho de que no esté integrado en un ambiente urbano hace que pierda autenticidad al suprimir una de las características más relevantes del <i>parkour</i> .	

Ejemplo de ficha de análisis de referencia arquitectónica



Esta ficha consta de los siguientes elementos y puntos:

- **Fotografía** que muestra el aspecto más característico de la referencia arquitectónica en cuestión.
- Un **esquema** que muestra la distribución espacial de los diferentes elementos que la componen.
- **Nombre** de la referencia.
- **Localización**. Son todas localizaciones internacionales por lo que este análisis se ha realizado a partir de fotografías y datos obtenidos de internet.
- Una **descripción** espacial para entender cómo funciona.
- Las **fortalezas** y **debilidades** que, a priori, se pueden observar sin haber visitado estos espacios concretos y con ayuda de la opinión de los traceurs entrevistados.
- **Resultado**: aquí se anotan las conclusiones sobre cada referencia arquitectónica a las que se ha llegado.

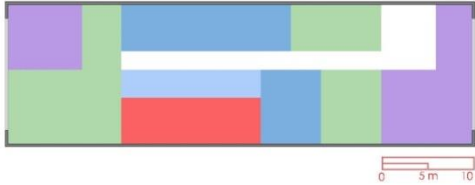
Estas son las fichas resultado del análisis de las principales referencias arquitectónicas:

	<p>Nombre: Tempest Academy, South Bay</p>
<p>Tempest South Bay</p>	<p>Localización: Los Ángeles, EEUU.</p>
<p>Esquema espacial</p> 	<p>Descripción: Local interior de planta rectangular, situado en un polígono industrial de la ciudad de Los Ángeles. Espacio diseñado para la práctica del parkour y el freerunning.</p>
	<p>Fortalezas: Alberga todos los elementos necesarios para practicar parkour y freerunning con seguridad. Está dividido en zonas específicas por tipo de moviminetos (zona de muros, zona de suelo acolchado y piscina de espuma para grandes saltos, zona de barras)</p>
	<p>Flaquezas: Local sin contacto con la malla urbana.</p>
	<p>Resultado: A pesar de estar bien acondicionado para la práctica del parkour, el hecho de que no esté integrado en un ambiente urbano hace que pierda una de las características más relevantes del parkour.</p>

Ficha de referencia arquitectónica 01

	<p>Nombre: Tempest Academy, Valley</p>
<p>Tempest Valley</p>	<p>Localización: Los Ángeles, EEUU.</p>
<p>Esquema espacial</p> 	<p>Descripción: Local interior de planta rectangular, situado en un polígono industrial de la ciudad de Los Ángeles. Espacio diseñado para la práctica del parkour y el freerunning. Se trata de un local complementario al de South Bay.</p>
	<p>Fortalezas: Alberga todos los elementos necesarios para practicar parkour y freerunning con seguridad. Está dividido en zonas específicas por tipo de moviminetos (zona de muros, zona de suelo acolchado y piscina de espuma para grandes saltos, zona de barras)</p>
	<p>Flaquezas: Local sin contacto con la malla urbana.</p>
	<p>Resultado: A pesar de estar bien acondicionado para la práctica del parkour, el hecho de que no esté integrado en un ambiente urbano hace que pierda una de las características más relevantes del parkour.</p>

Ficha de referencia arquitectónica 02

 <p style="text-align: right; font-size: small;">Krapannone</p>	<p>Nombre: Krapannone</p>
<p>Esquema espacial</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">0 5 m 10 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">■</span> Piscina de espuma</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Suelo acolchado</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Área administrativa</li> <li><span style="color: green;">■</span> Zonas de muros</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Gimnasio</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Zona de barras</li> <li><span style="color: lightblue;">■</span> Zona de calentamiento</li> </ul>	<p>Localización: Schio, Italia.</p>
<p>Descripción: Local interior de planta rectangular, situado en la ciudad de Schio, al norte de Italia. Espacio diseñado para la práctica del <i>parkour</i> y el <i>freerunning</i>.</p>	
<p>Fortalezas: Alberga todos los elementos necesarios para practicar <i>parkour</i> y <i>freerunning</i> con seguridad. Está dividido en zonas específicas por tipo de movimientos (zona de muros, zona de suelo acolchado y piscina de espuma para grandes saltos, zona de barras)</p>	
<p>Flaquezas: Local sin contacto con la malla urbana.</p>	
<p>Resultado: A pesar de estar bien acondicionado para la práctica del <i>parkour</i>, el hecho de que no esté integrado en un ambiente urbano hace que pierda una de las características más relevantes del <i>parkour</i>.</p>	

Ficha de referencia arquitectónica 03

 <p style="text-align: right; font-size: small;">BGI Akademiet</p>	<p>Nombre: BGI Akademiet</p>
<p>Esquema espacial</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">0 50 m 100 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">■</span> Zona exterior de <i>parkour</i></li> <li><span style="color: green;">■</span> Zona de <i>parkour</i> y otras gimnasias a cubierto</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Canchas de fútbol/baloncesto</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Área administrativa</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Alojamientos</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Aulas</li> </ul>	<p>Localización: Hornslyd, Dinamarca.</p>
<p>Descripción: Se trata de un internado donde los jóvenes pueden cursar estudios de grado medio y perfeccionar sus capacidades deportivas. Consta de aulas, salas de conferencias, espacios deportivos, y alojamiento para estudiantes.</p>	
<p>Fortalezas: Se trata de un ambiente estudiantil en el que se fomenta el deporte.</p>	
<p>Flaquezas: Localización fuera de una malla urbana.</p>	
<p>Resultado: Esta academia es un referente a nivel internacional por la labor que está haciendo en cuanto al desarrollo del <i>parkour</i>, pero se encuentra en un ambiente rústico eliminando la componente urbana del <i>parkour</i>.</p>	

Ficha de referencia arquitectónica 04

El análisis documental de los principales *parkour parks* se ha realizado a través de planos, esquemas, imágenes y documentos (Saint-Georges, 1997) así como de las entrevistas a traceurs que han visitado algunos de ellos. Esto se ha hecho para, como se menciona en el punto 1, descubrir sus fortalezas y debilidades y, así, tratar de extraer un conocimiento de valor.

En los casos de los Tempest Academy y el Krapannone nos encontramos con espacios cubiertos, cerrados y cuyos elementos del interior no guardan relación alguna con el exterior. Estos centros deportivos cumplen la función de sede social donde se reúnen los traceurs locales y visitantes de los mismos. La academia danesa BGI consta de espacios interiores y exteriores pero que no están articulados entre sí, funcionando independientemente y en ningún caso se trata de espacios urbanos ni se encuentran en el entorno urbano.

### 3.2.3 - Observación participante

A continuación se presentan las anotaciones realizadas durante la observación participante, es decir, las que fueron hechas durante el tiempo vivido con los practicantes de parkour en los locales de entrenamiento más habituales para los *traceurs* vigueses. La mayoría de estas notas hacen referencia a cuestiones imposibles de analizar gráficamente y por ello no se recogen en las fichas de resultados (ver punto 3.2.4) pero que son igualmente importantes para el estudio de caso que se está realizando.

- **19 de junio de 2015:** Iglesia del Carmen (local 6)

Se observa que las barras del cerramiento de la iglesia están impregnadas con algún tipo de grasa, cuando se pregunta por ello Guillermo Lago responde "eso fue el cura para que no nos subamos".

Hasta hace unos meses los *traceurs* que aquí se reunían calentaban escalando la fachada de la iglesia recorriendo todo su perímetro tratando de no tocar el suelo en ningún momento. Esta práctica no era del agrado del sacerdote encargado de la misma, por lo que se han visto envueltos en litigios con acusaciones por parte del párroco. Si bien dichos litigios salieron favorables a los *traceurs*, el cura ha impregnado de grasa las barras para impedirles continuar con sus calentamientos.

En un momento del entrenamiento quedó patente la peligrosidad de cruzar recorridos del parkour con los recorridos peatonales pues en un salto realizado por Guillermo Lago estuvo a punto de ocurrir un accidente:



Fig. 22

G. Lago saltando junto a un bebé.

- **23 de junio de 2015:** Avenida Martínez Garrido, "Francia" (local 14)

Vuelve a encontrarse grasa en algunos puntos del local. Un vecino considera de su propiedad parte de las escaleras públicas y ha optado por untar grasa sobre los muros, resultando peligroso para los traceurs pues existe un gran desnivel en el punto donde ha aplicado dicha sustancia.

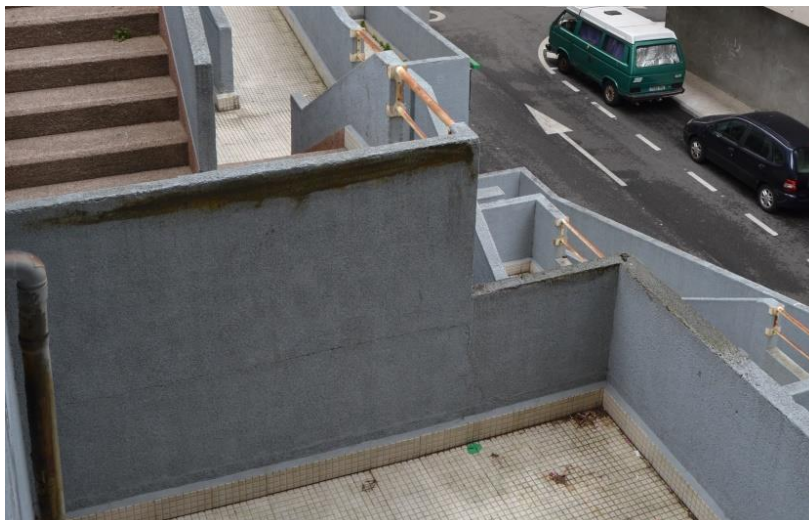


Fig. 23

Grasa aplicada sobre los muros.

- **30 de junio de 2015:** Plaza de la Independencia (local 7)

La situación de este local resulta peligrosa por la afluencia de coches ya que se trata de la salida de un parking muy concurrido. Este hecho obliga a los traceurs a estar atentos continuamente. No pueden realizar parkour en este punto si uno de ellos no está vigilando.



Fig. 24

Salida del parking.

- **23 de junio de 2015:** Juzgados (local 5)

Este local parece el menos seguro de todos por encontrarse en una curva justo antes de la entrada de otro parking. Además el elemento principal de este punto es la salida peatonal de dicho parking, cuya cubierta está realizada en vidrio y suele ser utilizada por los traceurs subiéndose a ella, rodando y saltando desde la misma. Sin embargo es uno de los locales más utilizados, hecho que incrementa su peligrosidad pues el vidrio está siendo sometido a un uso constante para el que no ha sido diseñado.



Fig. 25 Traceur a punto de realizar un salto desde la cubierta de cristal.

Tras la primera hora de entrenamiento una vecina se ha asomado por la ventana para increpar a los jóvenes que estaban entrenando sobre la cubierta del parking alegando que están utilizando un muro del que dice ser propietaria (este muro es el que separa el parking de su parcela y que, a priori parece estar dentro de los límites del parking). Tras unos minutos de discusión la señora optó por llamar a la policía. Una pareja de la policía local se personó en el lugar rápidamente. Tras hablar con las dos partes los agentes concluyen que la señora no tiene razón pero les piden amablemente que entrenen sólo en la entrada peatonal del parking. Al irse la policía los traceurs que allí seguían me dicen que es una situación habitual en este local, que la señora siempre llama a la policía.

- **2 de julio de 2015:** Navia (local 1)

Por toda la superficie del parque de Navia se encuentran repartidos una serie de elementos como muros, barandillas y bancos que son utilizados para realizar saltos y movimientos de parkour, pero el elemento más utilizado y el que suele ser el punto de encuentro es un armario eléctrico. La separación entre dichos elementos hace que no resulte necesario estudiar la relación entre ellos pues ésta no existe. Y al tratarse de elementos estandarizados del mobiliario urbano tampoco hace necesario su análisis.

- **9 julio de 2015:** barrio de Santa Cristina (local 15)

Me encuentro con la mayor concentración de traceurs hasta la fecha. Hasta la fecha nunca me había reunido con más de 7 jóvenes practicantes de parkour, hoy estoy con 20.



Fig. 26 A punto de hacer una "recepción de precisión" en un banco.

Están los *traceurs* habituales de Vigo a los que se han sumado 5 jóvenes de La Coruña y otros 5 ingleses. Los ingleses se encuentran en medio de un viaje por varios puntos de Europa que incluyen sitios famosos por el *parkour*. Entre esos sitios está Vigo. Han venido expresamente para practicar parkour en la ciudad. Para ello han contactado con miembros de G.U.P. a través de su página de Facebook y se han sumado a su sesión de entrenamiento en este local.

Al igual que en los juzgados parece que este punto también es conflictivo con los vecinos. No he podido presenciar ningún hecho que lo corrobore, pero me dicen que es habitual que algún vecino tire cubos de agua desde la ventana, y que se ha dado el caso en el que no sólo era agua.

- **12 de septiembre de 2015:** competición Vigo Street Stunt 2015

Se ha organizado en Vigo la primera competición de Street stunt (variedad de *freerunning* y, por lo tanto de *parkour*) de España. Este evento fue pensado en primer lugar como espectáculo promocional de una bebida energética pero que, a medida que se fueron sumando promotores, terminó por convertirse en una competición internacional. Han venido competidores de países como Portugal, Alemania, Suiza, Inglaterra y Australia, además de españoles y algunos de los integrantes de GUP. Este espectáculo resulta un buen evento promocional del propio deporte pues ha sido mucha la cantidad de público asistente a la final.



Fig. 27

Sesión de entrenamientos.

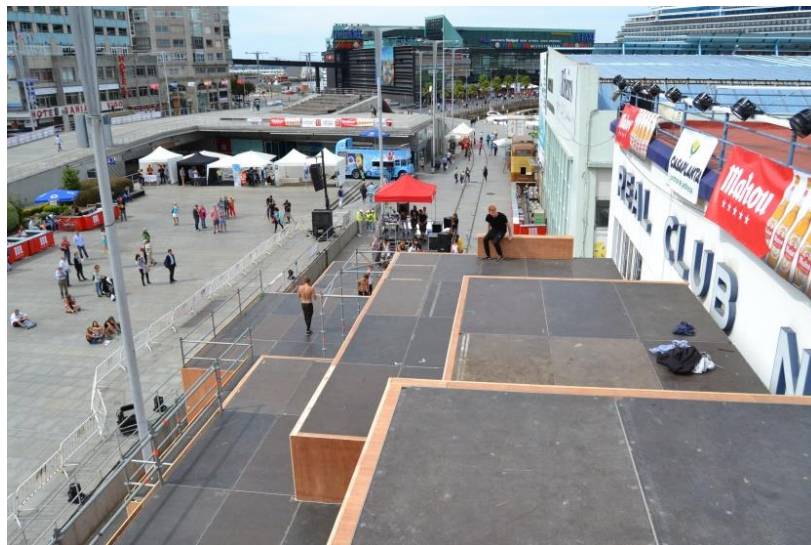


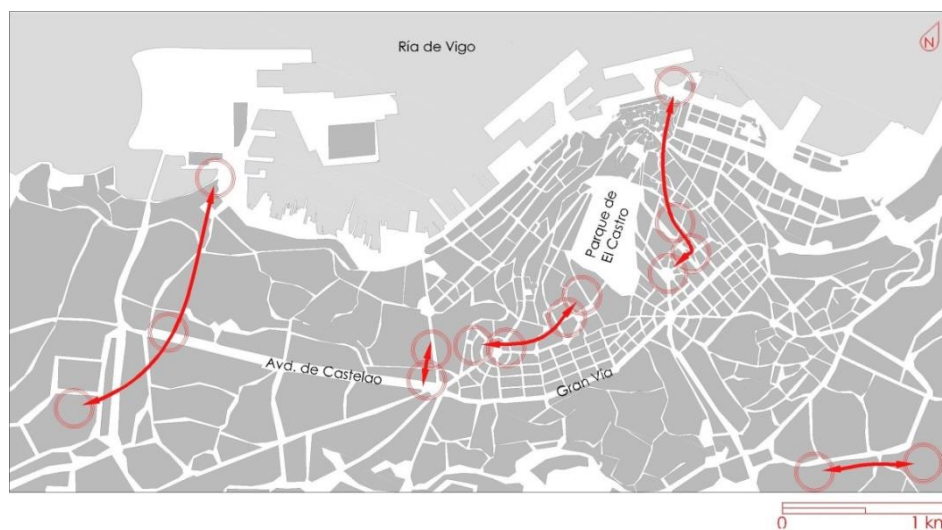
Fig. 28

Vista de los entrenamientos desde la cota más alta.

### 3.2.4 - Entrevistas

Con las entrevistas dirigidas a resolver cuestiones relacionadas con los locales se ha obtenido una primera lista de los locales frecuentados en Vigo para después determinar aquellos más frecuentados (ver planos de las páginas 56 y 58).

Sobre el primer plano se ha trazado una serie de **rutas** que, según los entrevistados, son las más comunes en sus entrenamientos. Estas rutas se utilizarán más adelante para analizar la relación entre los locales y las residencias de los deportistas.



Plano de rutas más habituales.

Es habitual que cuando empiezan en el parque de Navia vayan después al parque de los Volcanes y terminen la jornada en la playa de Bouzas. Cuando comienzan en la Plaza de América suelen terminar en los juzgados y viceversa. Los días que se reúnen en la Iglesia del Carmen, la rutina más habitual es pasar por la Plaza de la Independencia para después ir a la Avenida de Hispanidad y al Instituto del Castro. Si el local de reunión es la Plaza Elíptica normalmente terminan en el Paseo del Náutico pasando antes por la calle Venezuela, y las escaleras de la calle Fisterra (ver plano de la página 58).

---

La falta de una rutina específica en los entrenamientos hace que puedan estar practicando toda la tarde en un mismo sitio o que se vayan desplazando de uno a otro. Estos desplazamientos pueden hacerlos andando o en transporte público dependiendo de la distancia entre locales.

De entre los puntos más habituales destacan la Iglesia del Carmen y los Juzgados por ser los principales puntos de reunión para comenzar los entrenamientos y los que, en muchas ocasiones terminan siendo los únicos locales de entrenamiento de un día.

Un aspecto resaltable dentro del mundo del parkour en Vigo es la existencia de una serie de denominaciones propias ya que a veces el nombre que recibe un local depende del movimiento que se pueda realizar en él, como por ejemplo, el local situado en la Plaza de la Independencia es conocido entre los *traceurs* vigueses como el "Gato Preci"; en el barrio de Santa Cristina hay un punto concreto conocido como "Gato Fondo". Existe, incluso, un local en el que sólo uno de los deportistas habituales se ha atrevido a realizar un salto en él y que se conoce como "la Longi de Sergio". Se trata de terminología nativa con la que se identifican estos lugares.

Por otro lado, cuando los *traceurs* vigueses son preguntados por cómo afrontan los entrenamientos ante una climatología adversa, éstos contestan que normalmente se ven obligados a no entrenar en esos casos, ya que de entre todos los locales que frecuentan tan solo uno es un espacio cubierto. Los soportales de la Avenida de la Hispanidad. Dicen que no pueden entrenar ahí siempre que llueve pues se trata de un espacio privado y dependen de la conformidad de los vecinos para utilizarlo. Si bien es habitual que les concedan dicho permiso, también lo es que al pasar un tiempo del entrenamiento algún vecino disconforme termine obligándolos a abandonar el local.

Cabe resaltar la falta de profesionalidad y de preparación que existe actualmente entre los practicantes de parkour en Vigo, pues la mayoría no siguen una rutina de entrenamiento. Esto ilustra la necesidad de un local donde puedan asegurarse un entrenamiento continuo.

Vigo recibe visitantes, tanto nacionales como extranjeros, que buscan el contacto con los traceurs vigueses para entrenar con ellos en locales vigueses que conocen gracias a los videos de internet. La falta de una sede social complica la realización de estos encuentros.

### 3.2.5 - Resultados

Tras el análisis de las principales referencias arquitectónicas y las entrevistas se llega a la conclusión de que en la actualidad hay dos tendencias a la hora de construir espacios para la práctica del *parkour*:

- La primera es hacerlo al aire libre sin protección climática y sin tener en cuenta la malla urbana en un formato que recuerda al de los parques infantiles.



Fig. 29

Parkour park en Córdoba, España.

- La segunda es construir dentro de grandes naves dividiendo el espacio en zonas de usos específicos. En este caso se protege al usuario de las inclemencias del tiempo, pero la falta de relación con el urbanismo se acentúa al tratarse de espacios cerrados.



Fig. 30

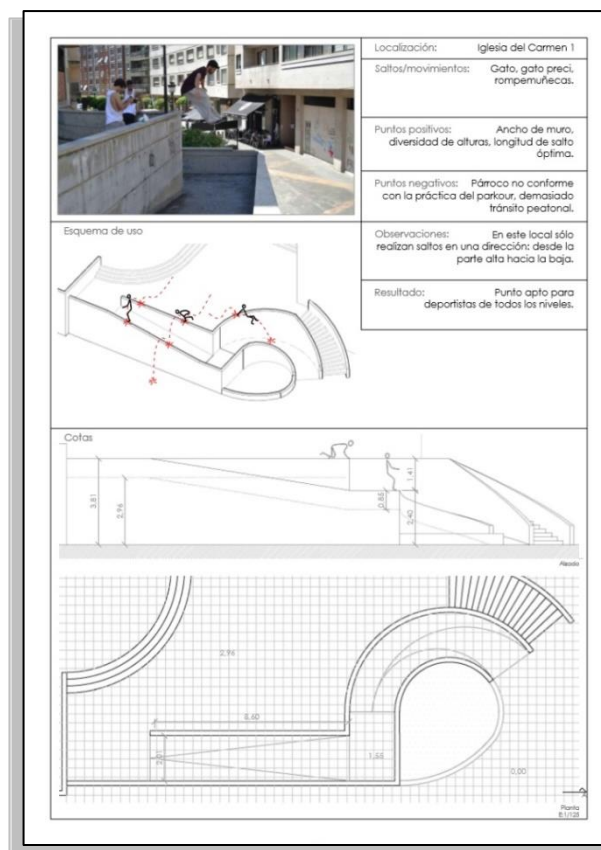
Krapannone en Schio, Italia.

En cuanto al análisis de los locales frecuentados en Vigo cabe destacar que, tras una observación directa, es apreciable un desgaste y mala conservación de los materiales en la mayoría de los locales. Dicho desgaste viene del propio uso para el parkour en materiales y elementos no destinados a tal fin. En muchos puntos hay que sumar un mantenimiento deficiente (en la mayoría de casos es prácticamente inexistente) por parte del ayuntamiento. Esto conlleva una serie de riesgos para los propios deportistas puesto que, el hecho de que muchos puntos de recepción estén rotos, hace que sea difícil realizar los movimientos correctamente en los mismos, pudiendo traducirse en una caída o lesión.

El hecho de que en algunos locales se encuentren puntos con grasa para impedir la práctica del *parkour* pone en manifiesto que este deporte todavía se encuentra en una fase de desconocimiento y de rechazo por parte de un sector de la población. Resalta así la necesidad de un local específico para el *parkour* que ayude a relajar tensiones entre practicantes y vecinos y que, a su vez, sirva como promotor de este deporte dándole a conocer al grueso de la población que todavía no entiende la práctica del *parkour* como un deporte.

Es importante, a la hora de diseñar los elementos donde se vayan a realizar saltos, que se haga con materiales resistentes y, preferiblemente, evitando la colocación de piezas pequeñas que sean susceptibles de rotura.

El análisis de los **locales** utilizados se ha documentado en un tipo de ficha en la que se muestra toda la información necesaria para determinar las características que deben cumplir estos sitios para ser considerados como aptos para la práctica del *parkour*. Dicha información va desde la toma de medidas y la realización de planos a esquemas de uso.



## Ejemplo de ficha de análisis de local

La ficha tipo para la recogida de datos de un local se ha estructurado con los siguientes elementos:

- Una **fotografía** para reconocer rápidamente el local.
- Una perspectiva con un **esquema de uso** donde se recogen esquemáticamente los movimientos y rutas que suelen realizar los *traceurs* en dicho local.
- Una **planta** y un **alzado** o **sección** donde se anotan cotas y medidas precisas.
- **Localización:** aquí se anota el nombre que recibe el sitio ya sea nombre real o el nombre que le han puesto los usuarios dentro de su terminología nativa.
- **Puntos positivos y puntos negativos.** En estos dos apartados se deja constancia de las percepciones de los deportistas sobre las medidas, materiales y estado de conservación obtenidas tras las entrevistas semidirectivas realizadas *in situ*.
- **Observaciones:** En este punto se han anotado las observaciones propias atendiendo a lo que se ha visto en el momento de realizar los planos con los *traceurs* entrenando.
- **Resultado:** En esta última entrada se escriben los resultados obtenidos tras el estudio del local anotando las características y datos extraídos tras el análisis del local en cuestión.

Tanto los locales analizados como los que quedaron fuera de este análisis por ser poco utilizados son puntos de carácter urbano que forman parte de la propia morfología de la ciudad, hecho que resalta la importancia para este deporte de estar en contacto directo y constante con la ciudad.

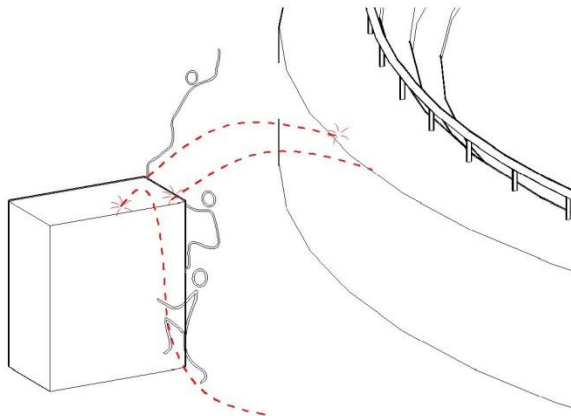
Por otro lado, gracias a las respuestas de los entrevistados se ha visto que, dada la distancia que existe entre los distintos locales, se ven obligados a desplazarse andando o en transporte urbano, interrumpiendo sus entrenamientos cada vez que quieren realizar movimientos específicos que sólo pueden hacerse en locales concretos.

A continuación se presentan las fichas de resultados de análisis de los locales:

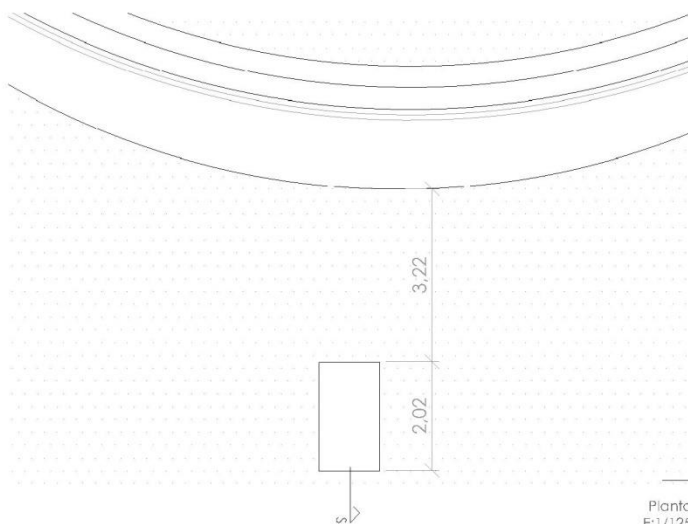
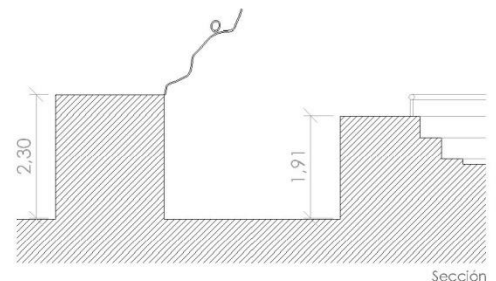
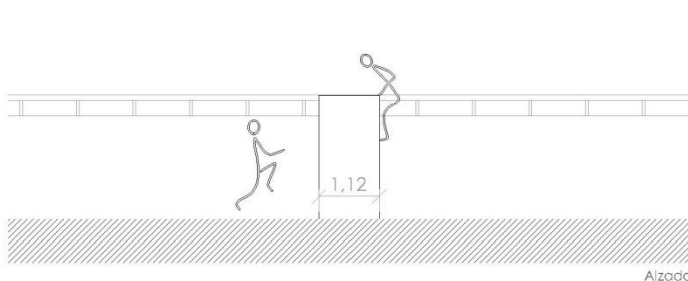


Fotografía local 09

Esquema de uso



Cotas



Local: Navia 1

Descripción: Este punto se encuentra en pleno parque urbano, en el barrio de Navia. Se trata de un armario eléctrico situado junto a una grada de hormigón.

Salto/movimientos: Pasa murallas, distensión, salto de brazos.

Puntos positivos: Alturas y distancias.

Fuente: Entrevista a G. Lago y N. Pérez.

Puntos negativos: Aislado, poca variedad de movimientos.

Fuente: Entrevista a G. Lago y N. Pérez.

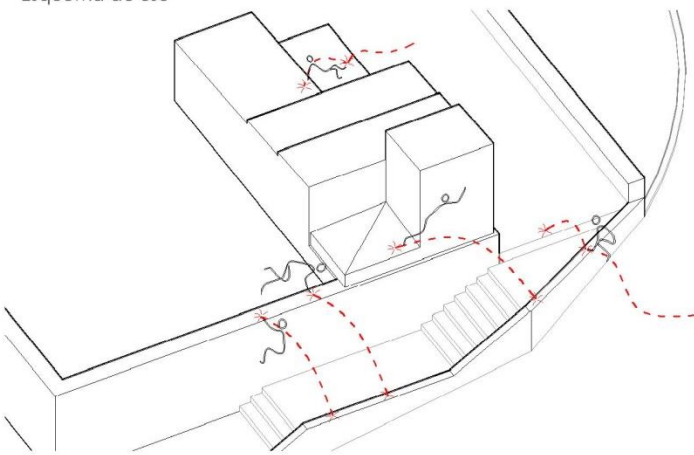
Observaciones: Local utilizado por principiantes o para calentar.

Resultado: Este punto se caracteriza por ser utilizado principalmente para perfeccionar el salto de distensión con recepción de brazo por tener unas medidas óptimas y un suelo relativamente blando para amortiguar las caídas.

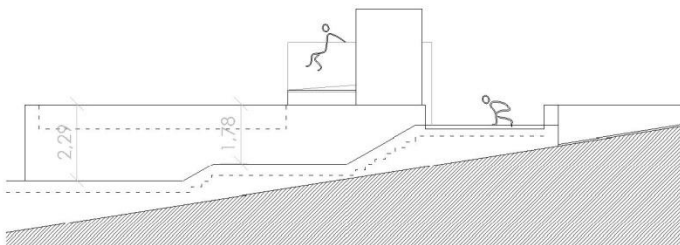


Fotografía local 06

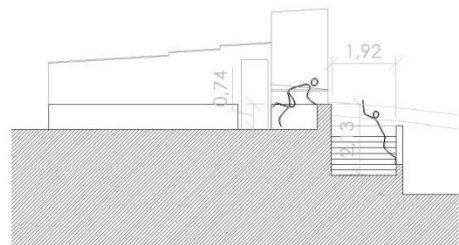
Esquema de uso



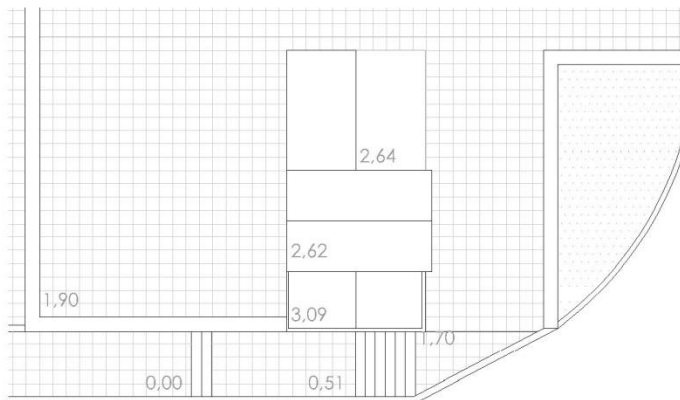
Cotas



Alzado



Sección



Planta  
E:1/200

Local: Juzgados 1

Descripción: Este local se encuentra entre el edificio de los juzgados y la calle Coruña. Se trata de la salida peatonal del parking.

Salto/movimientos: Pasa murallas, distensión con recepción de brazos, gato, recepción con rodadura.

Puntos positivos: Alturas y distancias.

Fuente: Entrevista a G. Lago, J. "Logan", E. Borrajo...

Puntos negativos: Tráfico rodado y peatonal, vecinos disconformes.

Fuente: Entrevista a G. Lago, J. "Logan", E. Borrajo...

Observaciones: En este local los materiales se están desgastados y rotos.

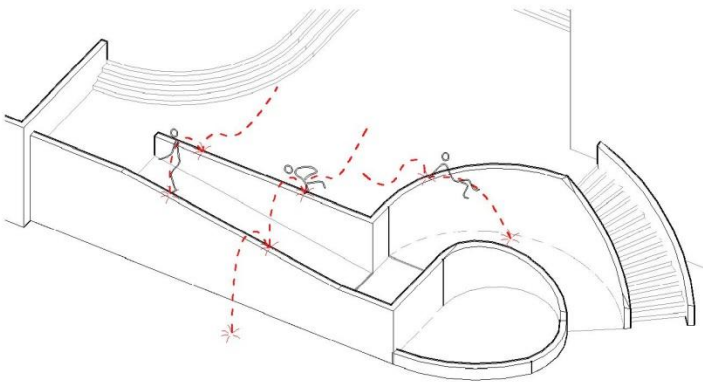
Resultado: Punto muy habitual por su variedad de movimientos y por encontrarse en una zona relativamente tranquila y aislada. Local ideal tanto para novatos como para deportistas experimentados.

		<p>Local: Juzgados 2</p> <p>Descripción: Se trata de la cubierta de la salida de vehículos de un parking de gran afluencia junto a los juzgados. Con grandes desniveles y cuyos materiales no se encuentran en buen estado.</p>
<p>Fotografía local 07                      Fotografía local 08</p>		<p>Salto/movimientos: Gato preci.</p>
<p>Esquema de uso</p>		<p>Puntos positivos: Alturas y distancias. Fuente: Entrevista a G. Lago, S. Cora y J. "Logan"...</p>
		<p>Puntos negativos: Tráfico rodado y peatonal, vecinos disconformes. Fuente: Entrevista a G. Lago, S. Cora y J. "Logan"...</p>
		<p>Observaciones: Los conflictos con la dueña de la casa colindante son constantes. Suele intervenir la policía.</p>
		<p>Resultado: Punto especialmente peligroso por las alturas y el tráfico.</p>
<p>Cotas</p> <p>Sección 1                      Sección 2</p> <p>Planta E:1/200</p>		

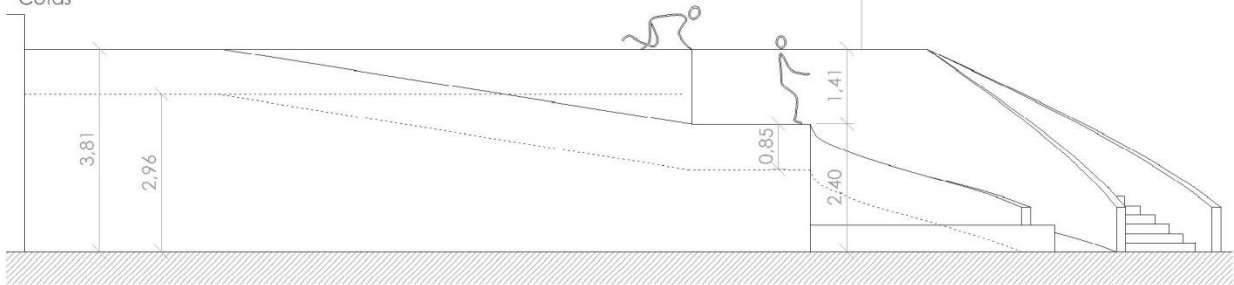


Fotografía local 01

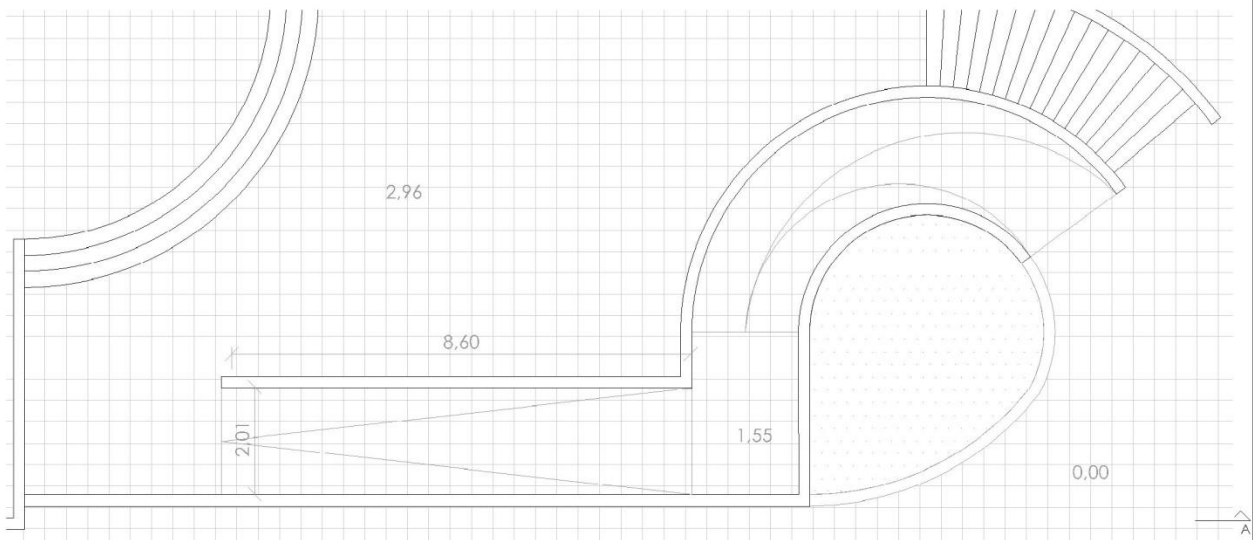
Esquema de uso



Cotas



Aizado



Planta  
E:1/125

Local: Iglesia del Carmen 1

Descripción: Se trata de una rampa de comunicación entre la plaza anexa a la Iglesia del Carmen (Paseo Padre Lorenzo) y el tramo peatonal de la calle Pintor Laxeiro.

Salto/movimientos: Gato, gato preci, rompemuñecas.

Puntos positivos: Ancho de muro, diversidad de alturas, longitud de salto óptima.

Fuente: Entrevista a G. Lago, S. Cora y J. "Logan".

Puntos negativos: Párroco no conforme con la práctica del parkour, demasiado tránsito peatonal.

Fuente: Entrevista a G. Lago, S. Cora y J. "Logan".

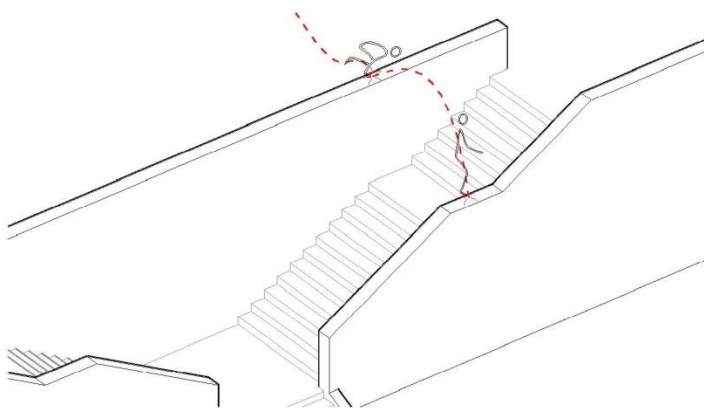
Observaciones: En este local sólo realizan saltos en una dirección: desde la parte alta hacia la baja.

Resultado: Punto apto para deportistas de todos los niveles.

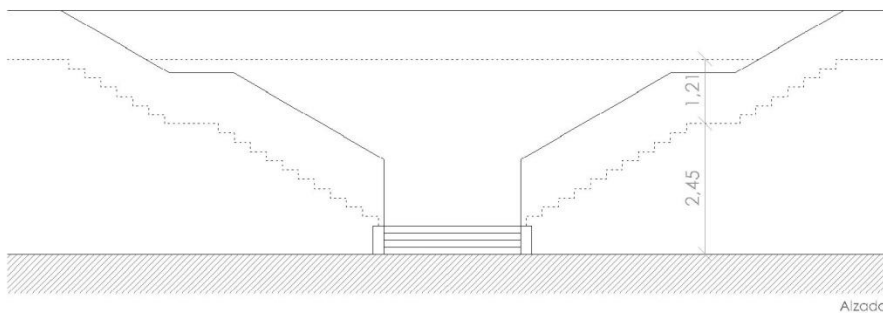


Fotografía local 02

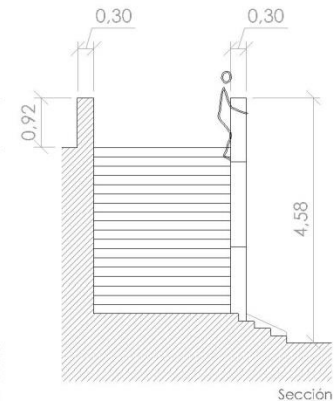
Esquema de uso



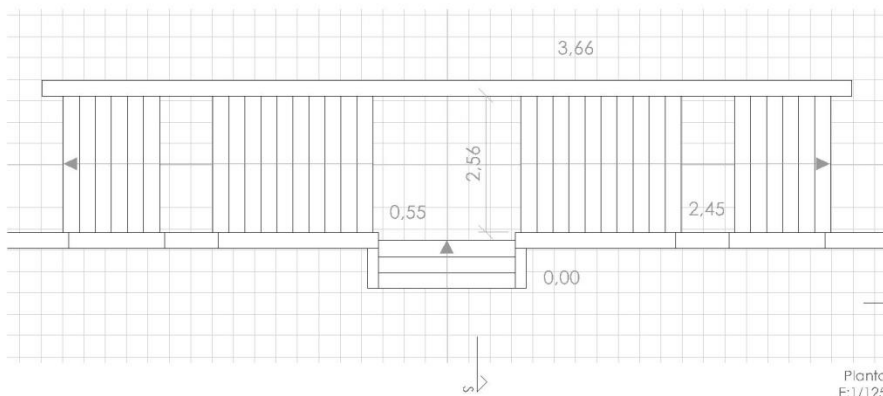
Cotas



Alzado



Sección



Planta  
E:1/125

Local: Iglesia del Carmen 2

Descripción: Escaleras situadas frente a la entrada principal de la Iglesia del Carmen que unen la calle Pintor Laxeiro con la plaza Escultor Xoán Piñeiro en la calle López Mora.

Salto/movimientos: Gato, gato preci, longitud preci.

Puntos positivos: Ancho de muro, diversidad de alturas.

Fuente: Entrevista a G. Lago, S. Cora y J. "Logan".

Puntos negativos: Párroco no conforme con la práctica del parkour, demasiado tránsito peatonal, distancia y altura excesivas.

Fuente: Entrevista a G. Lago, S. Cora y J. "Logan".

Observaciones: Pocos se atreven a realizar saltos en este punto.

Resultado: Punto sólo apto para deportistas experimentados.



Fotografía local 03

Local: Iglesia del Carmen 3

Descripción: Barandilla que resguarda de un desnivel de poco más de medio metro, situadas en el paseo Padre Lorenzo, junto a la entrada principal de la Iglesia del Carmen.

Salto/movimientos: Gato, rompemuñecas.

Puntos positivos: Ancho de muro, alturas.

Fuente: Entrevista a G. Lago, S. Cora y J. "Logan".

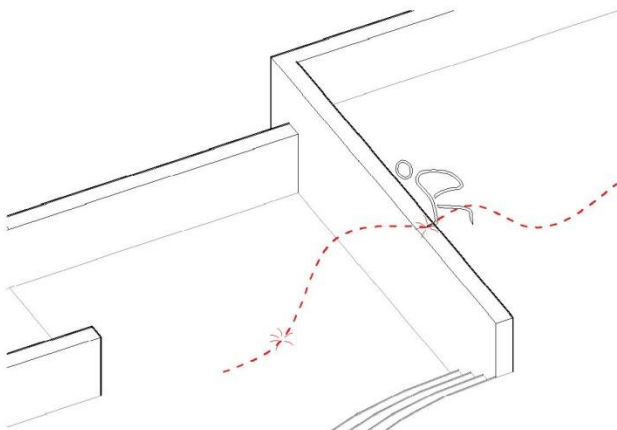
Puntos negativos: Párroco no conforme con la práctica del parkour, demasiado tránsito peatonal.

Fuente: Entrevista a G. Lago, S. Cora y J. "Logan".

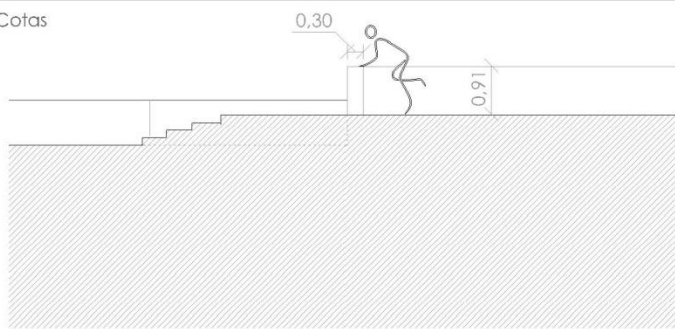
Observaciones: La diferencia de alturas de un lado al otro de la valla hace que sólo se utilice en un sentido.

Resultado: Punto óptimo para deportistas principiantes por no tener una recepción de precisión.

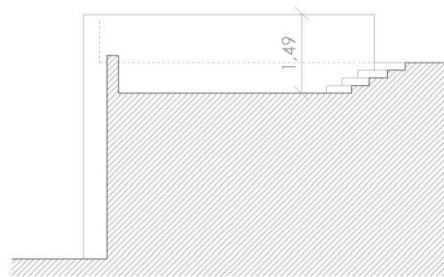
Esquema de uso



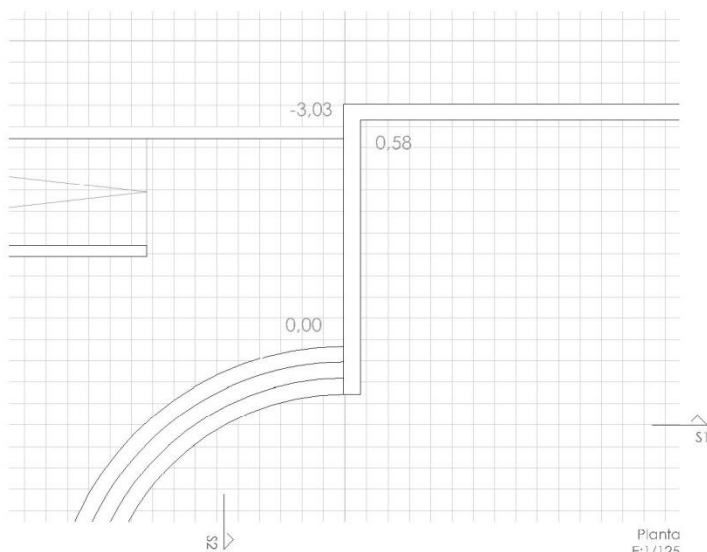
Cotas



Sección 1



Sección 1

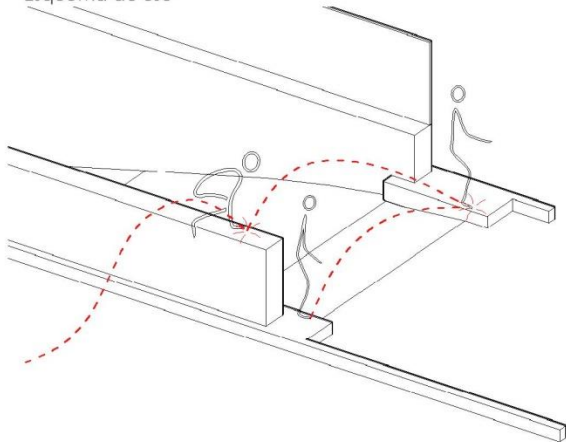


Planta E:1/125

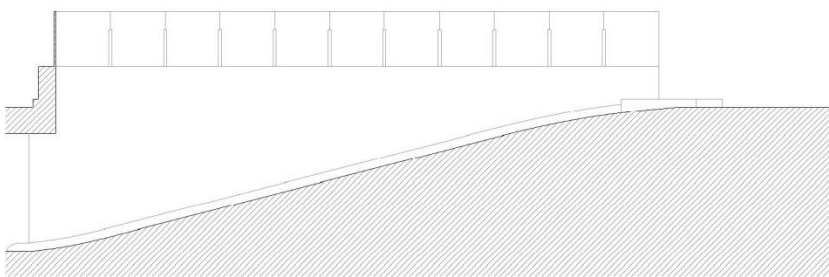


Fotografía local 10

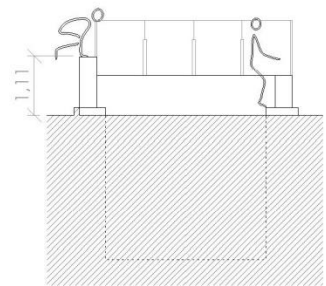
Esquema de uso



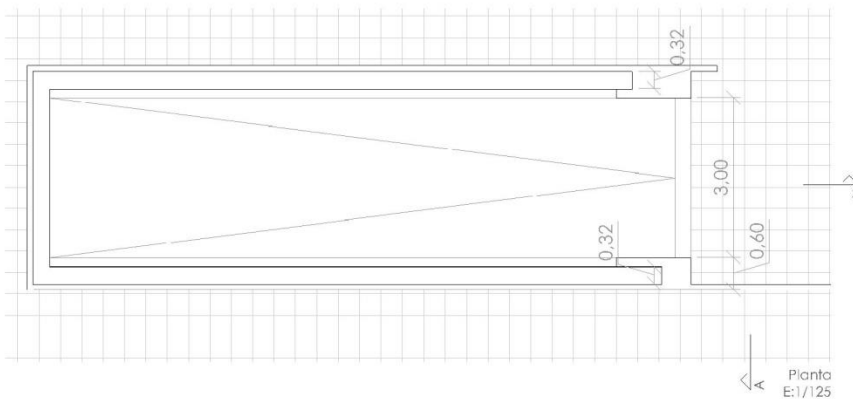
Cotas



Sección



Alzado



Planta  
E:1/125

Local: PI. de la Independencia

Descripción: Salida del parking de la Plaza de la Independencia hacia la calle Camelias. Por su centralidad geográfica suele ser un punto de quedada para iniciar la jornada de entrenamiento.

Salto/movimientos: Gato, gato preci, longitud preci.

Puntos positivos: Ancho de muro, longitud, seguridad.

Fuente: Entrevista a G. Lago y J. "logan".

Puntos negativos: Salida de un parking, tráfico rodado y peatonal.

Fuente: Entrevista a G. Lago y J. "logan".

Observaciones: Se trata de un local con un salto muy específico sin variedad de longitud ni de alturas.

Resultado: Para utilizar este punto al menos uno de los deportistas tiene que permanecer atento al tráfico rodado pues la visibilidad para el que salta es nula.



Fotografía local 04

Local: Martínez Garrido "Francia 1"

Descripción: Acceso entre la Avd. Martínez Garrido y la calle Anduriña. El nombre de "Francia" surgió por el parecido con algunas zonas de dicho país en las que se suelen filmar vídeos de parkour.

Salto/movimientos: Gato, gato preci, longitud preci, zancadas.

Puntos positivos: Variedad de alturas.

Fuente: Entrevista a G. Lago.

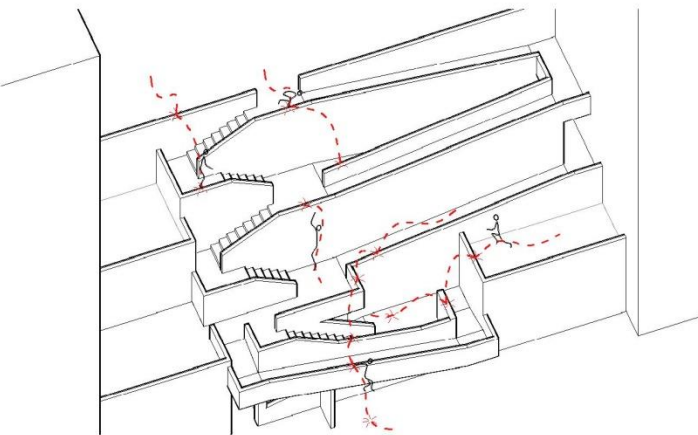
Puntos negativos: Vecinos no conformes con la práctica del parkour, poca distancia entre muros, espesor de muros escaso.

Fuente: Entrevista a G. Lago.

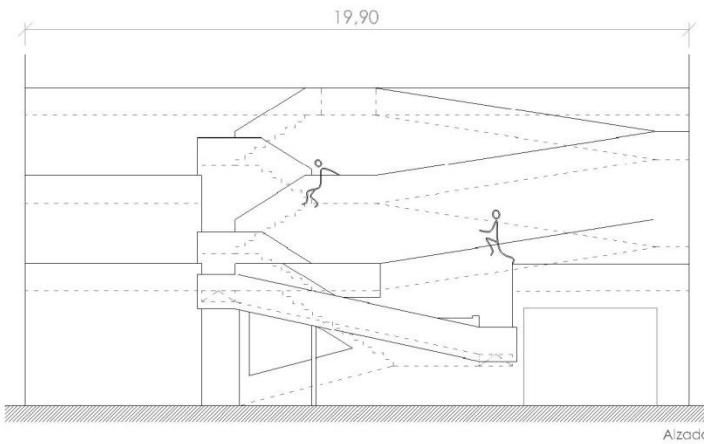
Observaciones: Local utilizado por principiantes o para calentar.

Resultado: En apariencia se trata de un buen local de entrenamiento, pero debido a la poca distancia entre muros y a su espesor no resulta cómodo ni seguro.

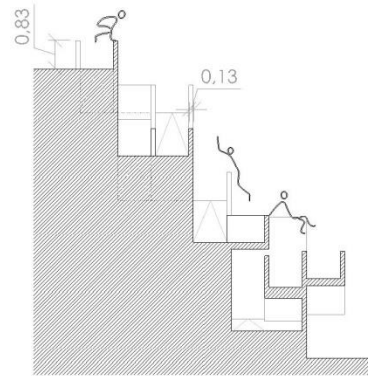
Esquema de uso



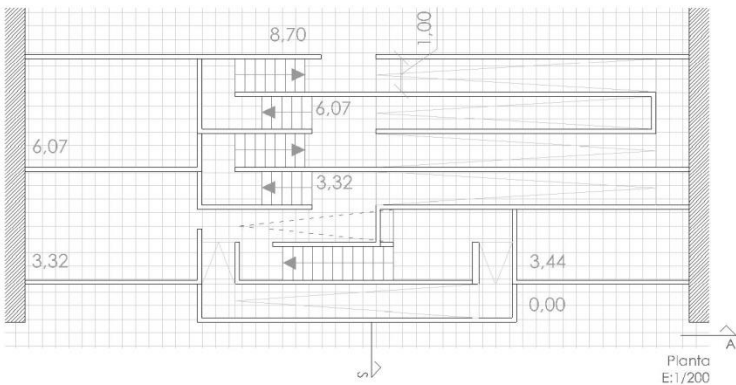
Cotas



Alzado



Sección



Planta E:1/200



Fotografía local 05

Local: Martínez Garrido "Francia 2"

Descripción: Plaza situada entre las escaleras del local "Francia 1" y la Avenida de Martínez Garrido. Este local está sufriendo un desuso por parte de los practicantes de parkour.

Salto/movimientos: Gato, gato preci, doble gato, longitud preci, zancadas.

Puntos positivos: Anchos de muro, longitudes, seguridad.

Fuente: Entrevista a G. Lago.

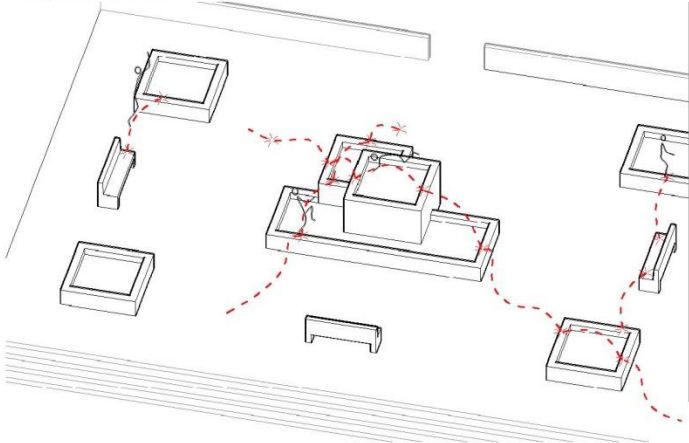
Puntos negativos: Vecinos no conformes con la práctica del parkour.

Fuente: Entrevista a G. Lago.

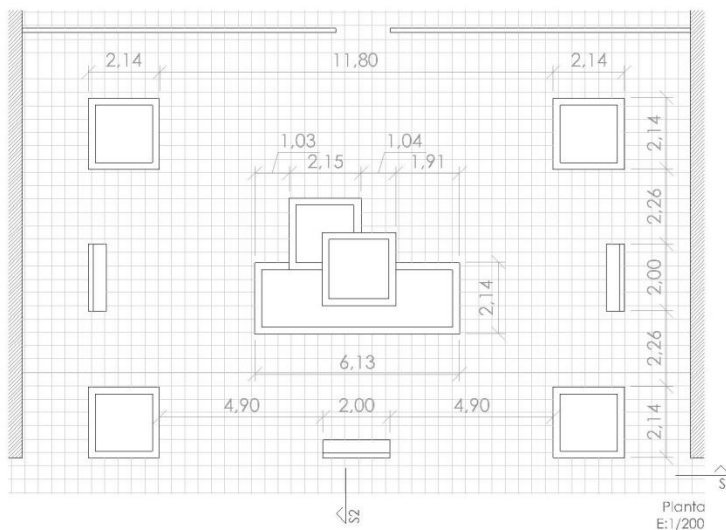
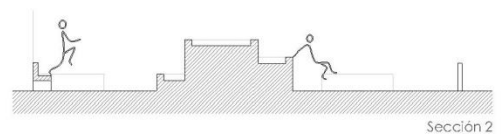
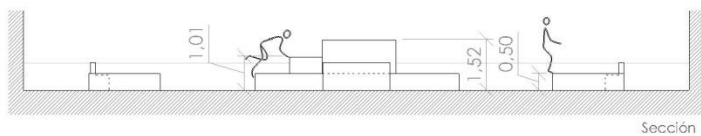
Observaciones: Recientemente se pusieron plantas que dificultan la práctica del deporte en este local.

Resultado: Este punto ofrecía cierta variedad y seguridad hasta que fue modificado con la colocación de plantas.

Esquema de uso



Cotas





Fotografía local 11

Local: Santa Cristina 1

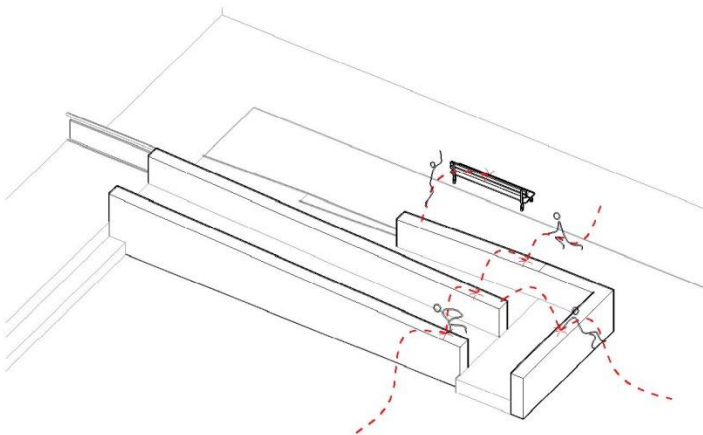
Descripción: Rampa situada en el centro de un espacio semipúblico en el barrio de Santa Cristina.

Salto/movimientos: Gato, Gato preci., longi. preci., rompemuñecas.

Puntos positivos: Ancho de muro, alturas.

Fuente: Entrevista a J. "logan".

Esquema de uso



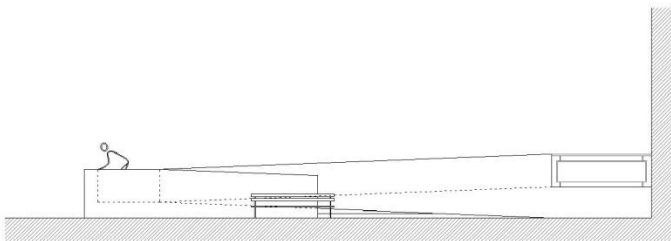
Puntos negativos: Vecinos no conformes con la práctica del parkour, mala comunicación con otras zonas.

Fuente: Entrevista a J. "logan".

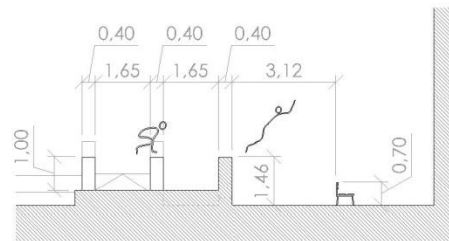
Observaciones: Los saltos no son unidireccionales, es decir, en este local se pueden realizar movimientos en prácticamente todas direcciones.

Resultado: Este punto tiene cierta variedad de saltos para principiantes y un salto específico para deportistas experimentados (longi. preci. al banco)

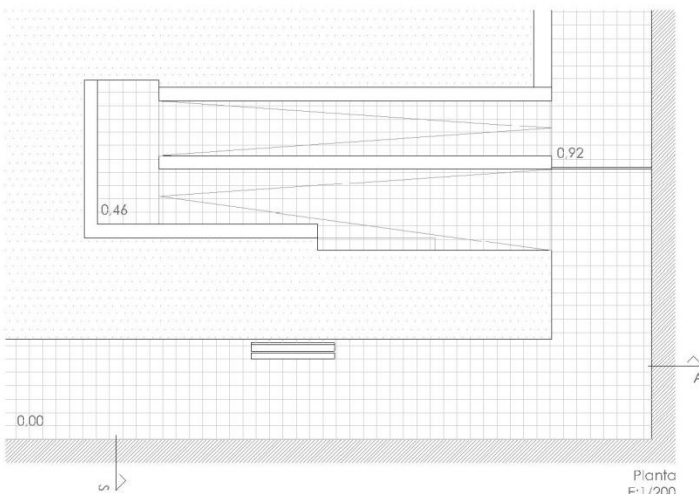
Cotas



Alzado



Sección

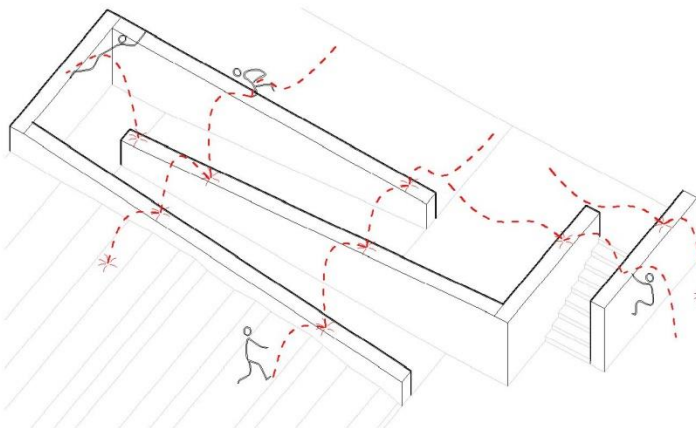


Planta E:1/200

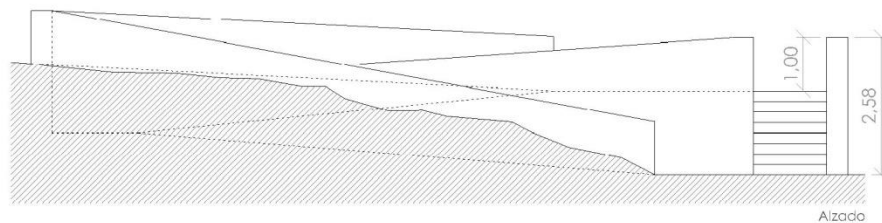


Fotografía local 12

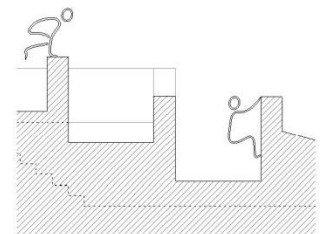
Esquema de uso



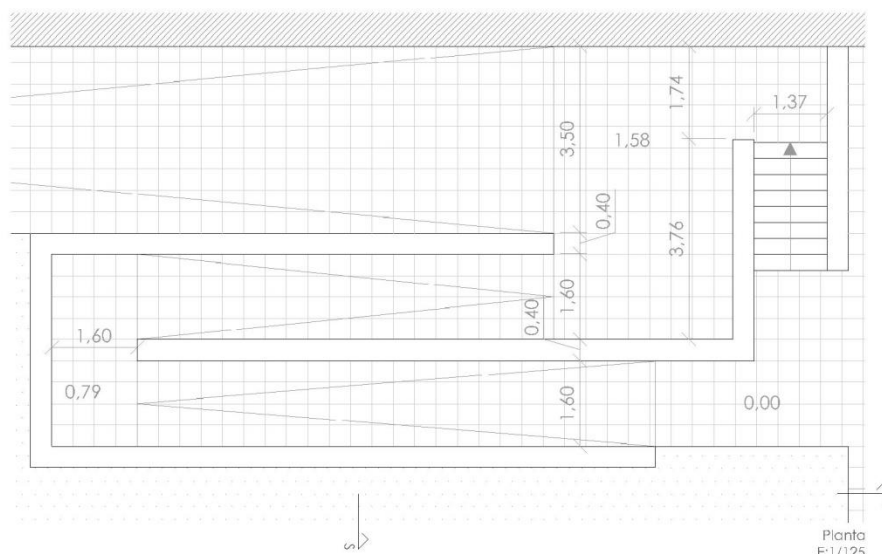
Cotas



Alzado



Sección



Planta  
E:1/125

Local: Santa Cristina 2

Descripción: Rampa y escaleras situadas en el centro de un espacio semipúblico en el barrio de Santa Cristina.

Salto/movimientos: Gato, gato doble, recepción de brazo, salto precí, distensión, pasa murallas.

Puntos positivos: Variedad de saltos, variedad de alturas, buen estado del material, amplitud del espacio.

Fuente: Entrevista a J. "logan".

Puntos negativos: Vecinos no conformes con la práctica del parkour, mala comunicación con otras zonas.

Fuente: Entrevista a J. "logan".

Observaciones: Los saltos no son unidireccionales, es decir, en este local se pueden realizar movimientos en prácticamente todas direcciones.

Resultado: Opiniones muy dispares entre los deportistas sobre este local. Se trata de un punto apto para deportistas de cierto nivel.



Fotografía local 13

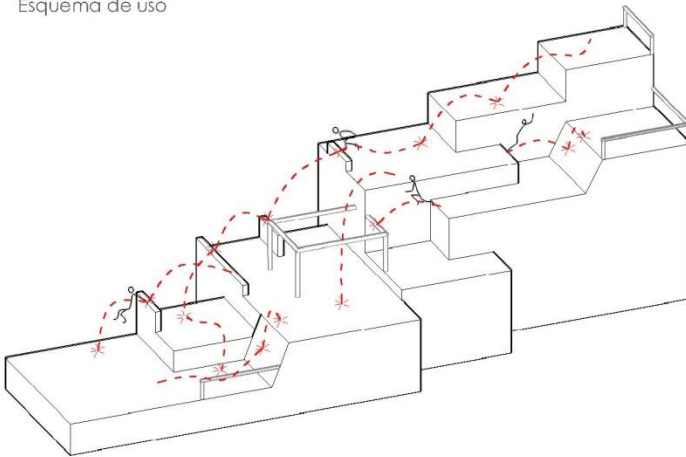
Local: Plataforma Vigo Street Stunts 2015

Descripción: Plataforma temporal para el campeonato Vigo Street Stunts 2015, realizada en estructura desmontable de acero cubierta con chapa de madera.

Salto/movimientos: Gato, Gato preci., longi. preci., distensión, rompemuñecas, movimientos en barras, bajo valla, pasavallas...

Puntos positivos: Estructura diseñada específicamente para la práctica del parkour, freerunning y street stunt.  
Fuente: Entrevista a J. "logan", G. Lago, etc.

Esquema de uso



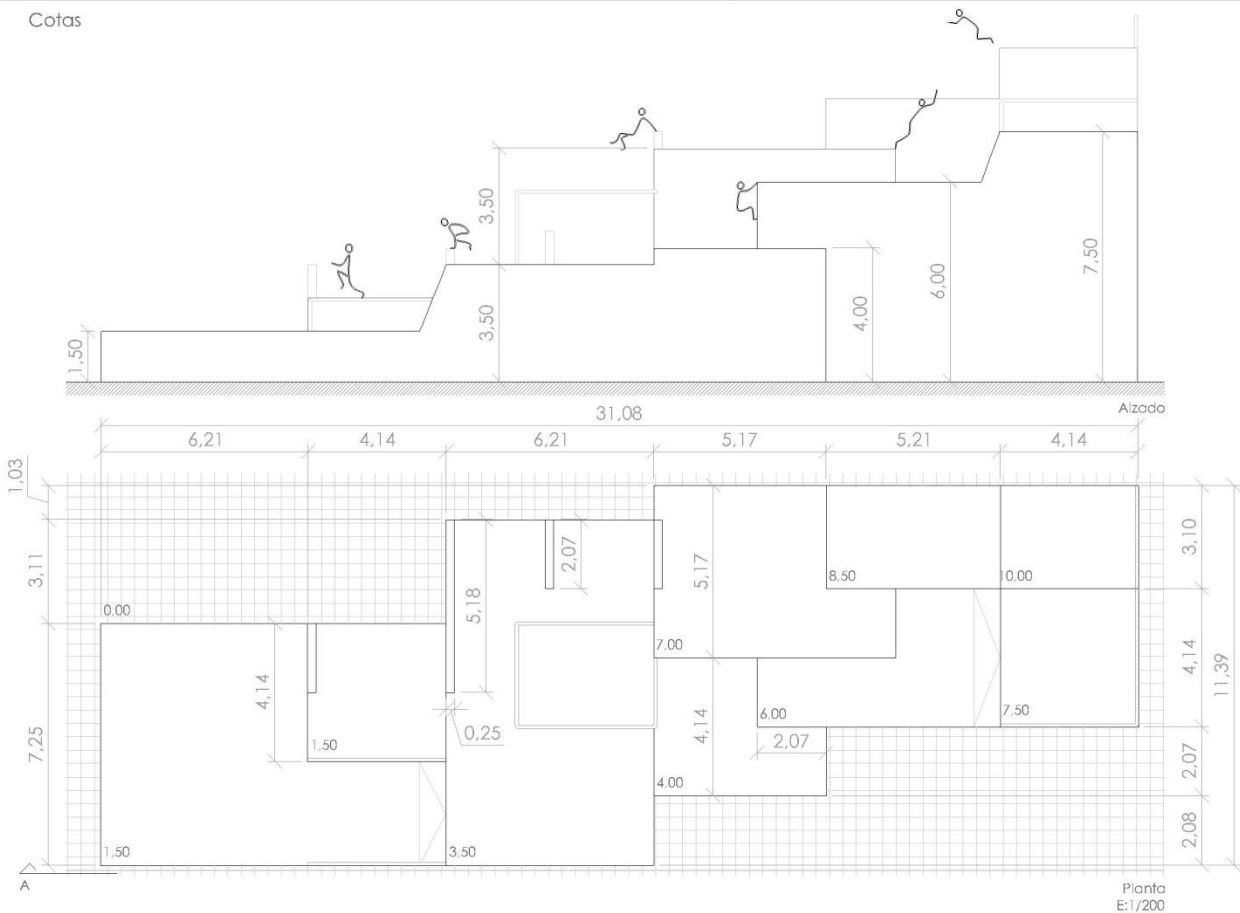
Puntos negativos: Plataforma temporal. Parece diseñada para realizar rutas en un único sentido

Fuente: Entrevista a J. "logan", G. Lago, etc.

Observaciones: Se ha integrado una pequeña estructura de barras donde practicar movimientos irrealizables en Vigo hasta la fecha.

Resultado: Se ha conseguido una gran variedad de posibilidades para realizar distintos movimientos en una superficie reducida.

Cotas





#### 4 - Contexto urbano de Vigo

La ciudad de Vigo se encuentra al sudoeste de la comunidad autónoma de Galicia. De carácter industrial, su economía se centra en la industria del motor y del naval siendo la pesca también uno de sus principales motores económicos. Este aspecto ha caracterizado la morfología y la estética de la ciudad haciendo que siempre haya sido considerada una ciudad poco apacible para vivir en ella, pero desde hace casi una década las alcaldías se han esforzado en darle a Vigo un mejor aspecto tratando de mejorar las infraestructuras urbanas, tanto en el centro de la ciudad como en la parroquias que lo rodean.



Fig. 31

Vista aérea del centro de Vigo

La orografía viguesa siempre ha supuesto una barrera a los desplazamientos a pie, dado el desnivel de algunas calles una distancia relativamente corta se vuelve incómoda y prácticamente imposible de recorrer para las personas de movilidad reducida y para los ancianos. Actualmente se están realizando esfuerzos para tratar de subsanar este problema. Ya se han instalado 2 tramos de escaleras mecánicas que unen el ayuntamiento, situado a gran altura, con el casco viejo de la ciudad. También se ha instalado un ascensor que une dos calles que discurren paralelas pero con una diferencia de cota de más de 15 metros. Además está prevista la instalación de nuevos tramos de escaleras y rampas mecánicas en la zona centro de la ciudad.

## 4.1 - Introducción

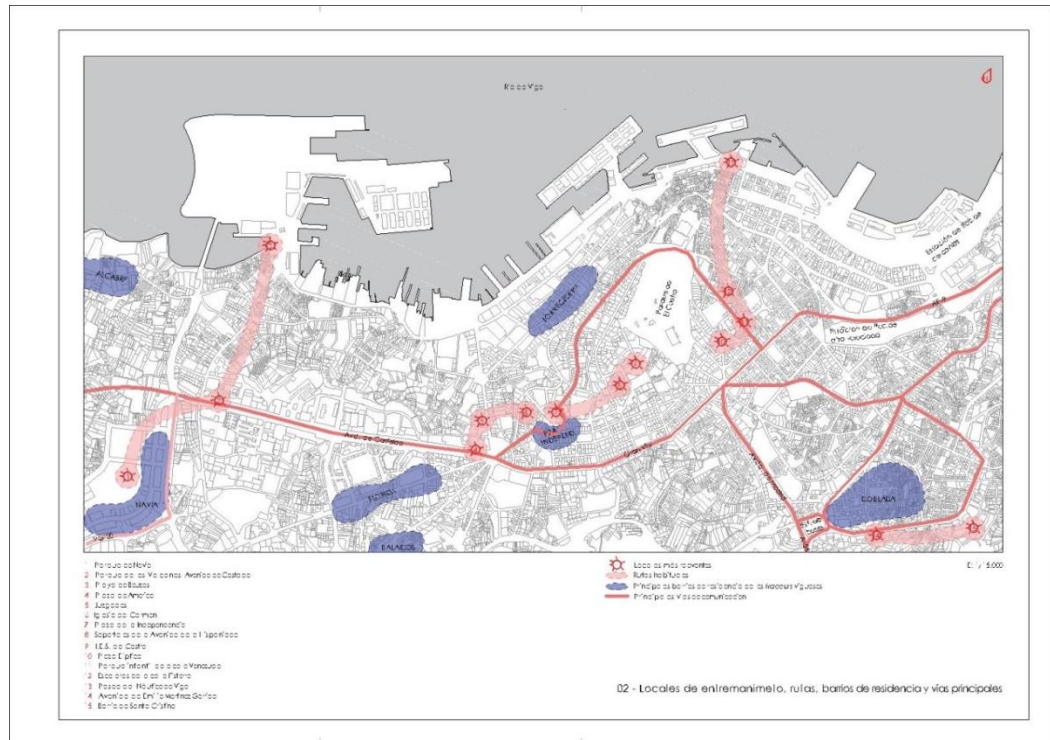
Con este capítulo se presentan los datos analizados con el objetivo de identificar la “microcentralidad” urbana para la implantación de un espacio con la función de sede social y centro de entrenamiento de parkour. Los datos se han obtenido a través de un análisis planimétrico en el que se reflejan las condiciones urbanas del parkour en Vigo.

Los aspectos estudiados han sido: ubicación de los puntos más frecuentados, rutas más utilizadas, zonas de residencia de los deportistas entrevistados, principales vías de comunicación y circulación. Todo ello para entender qué situación geográfica sería la óptima para la ubicación del proyecto dentro del casco urbano de Vigo.

Tras el estudio de las características y aspectos más relevantes del parkour a través de las entrevistas y la observación directa, se llega a la conclusión de que el proyecto de un espacio urbano dedicado a este deporte deberá ubicarse en una parcela con una variación de cota importante, inmersa en un contexto 100% urbano, bien comunicada tanto peatonalmente como por medio de transportes públicos y privados. Será conveniente que se relacione con espacios abiertos pues se ha visto que la relación con la morfología urbana es directa, además la práctica de este deporte resulta peligrosa tanto para los propios deportistas como para los viandantes que se puedan cruzar en sus recorridos, por lo que es necesario cierto aislamiento y separación. Dado que es conveniente separar a los deportistas de los demás miembros de la comunidad urbana pero dichos deportistas no deben perder el contacto con la forma urbana el emplazamiento ideal para este proyecto será junto a un parque o plaza donde sea posible en ciertos momentos la separación necesaria entre viandantes y deportistas.



## 02 - Plano de **Locales de entrenamiento, rutas, barrios de residencia y vías principales** (ver Anexo):



Miniatura del plano de locales, rutas y residencias. Realización propia.

A través de la elaboración de este plano de ubicación de los locales de entrenamiento se observa que no tiene una relación directa con las zonas de residencia de los traceurs locales. Además se deduce que las rutas que realizan no sólo se basan en la cercanía entre locales sino que también depende de la facilidad con que se pueda realizar el desplazamiento pues, la distancia entre los locales 9 y 10 es mucho menor, por ejemplo, que la distancia entre el 2 y el 3, pero en ese recorrido se debe realizar un rodeo muy incómodo por la cantidad de desniveles que se encuentran y la opción de realizarla con transporte público tampoco resulta viable porque el recorrido llega a ser mucho mayor que a pie.

El siguiente plano se elaboró para localizar las parcelas aptas para el proyecto. Para ello el primer paso consistió en ubicar las parcelas disponibles, es decir, en las que no exista construcción previa, garantizando así que el proyecto sea 100% de obra nueva y que no sea necesario realizar ningún trabajo previo de demolición o trabajos de restauración o recuperación. Este punto es una condición previa a la idea de realizar un proyecto totalmente nuevo para un uso nuevo de los elementos urbanos, por lo que cualquier proyecto que contemple la restauración de elementos antiguos tendría más limitaciones añadidas para adaptarlo a los requerimientos de medidas y relaciones que exige la creación de espacios adaptados a los niveles de pericia de los deportistas del *parkour*.

### 03 - Plano de **Zonas Verdes, parques, vías principales y parcelas disponibles** (ver Anexo):



Miniatura del plano de zonas verdes y parcelas disponibles. Realización propia.

Las parcelas seleccionadas con posibilidades para acoger el proyecto son referenciadas con los números 1 y 2 correspondiendo la primera a una parcela situada junto al Paseo de Alfonso XII y la segunda a una parcela en la calle Pizarro. A pesar de que ambas cumplen con los aspectos que se buscan para proyectar el parkour park, se selecciona la segunda por contar con más superficie, con más posibilidades de aparcamiento y porque linda directamente con un parque, pues de este modo se pretende acentuar la continuación de las infraestructuras públicas aunque en ciertos momentos quede limitado.



05 - Plano de **Implantación de la parcela** (ver Anexo):

Miniatura del plano de Implantación. Elaboración propia.

En el plano de implantación se muestra el límite de la parcela, las curvas de nivel y sus cotas, además de su superficie (4.832,00 m<sup>2</sup>). En este plano se puede ver la relación directa que tiene con el parque y con la calle Pizarro.

Esta parcela limita al noroeste con la calle Pizarro, al sur con el parque, y al noreste y sudoeste con sendos edificios de viviendas de 10 y 13 plantas respectivamente. La cota más alta se encuentra en el límite con el parque (115,60 m) y la más baja en la esquina noroeste (89,00 m).

06 - Plano de **Secciones de implantación de la parcela propuesta** (ver Anexo):



Miniatura del plano de secciones de implantación. Elaboración propia.

Gracias a su situación y orientación desde la parte alta de esta parcela se puede disfrutar de unas vistas de gran parte de la ciudad, aumentando la sensación de integración en la malla urbana, aspecto fundamental en la práctica de este deporte.

En dicha parcela no existe construcción alguna, por lo que no será necesario proyecto de derribo ni de rehabilitación, tratándose así de un proyecto de obra nueva. Si existe una pequeña construcción que linda con la parcela al este de la misma, teniendo un muro medianero actualmente descubierto. Se trata de un pequeño local comercial. Al lado contrario existen unas terrazas que pertenecen al parque y cuyas cotas se aproximan a las de la construcción mencionada.

#### 4.4 - Fotografías del estado actual

Con las siguientes fotografías se muestra el estado actual de la parcela propuesta para esta disertación de proyecto. Se encuentra en estado de abandono y está cubierta por una vegetación muy densa.



Plano de localización de las fotografías realizadas. Elaboración propia.



Fig . 32

F1: Vista desde el edificio noreste.



Fig. 33

F2: Vista desde el cruce de las calles Vázquez Varela y Venezuela.



Fig34

F3: Vista de las terrazas del parque desde la esquina sudoeste.



Fig. 35

F4: Vista del parque desde el edificio noreste.

#### 4.5 - Parcela descartada

La segunda parcela con posibilidades para albergar este proyecto fue descartada por dos cuestiones. La primera es la superficie, muy inferior a los 4.832 m<sup>2</sup> de la parcela final, pues tan sólo tiene 1.264 m<sup>2</sup>. Y la segunda razón tiene que ver con los accesos y con la relación con el entorno. Esta parcela sólo tiene relación directa con el espacio público en su lado sur, que es también la cota más alta (40 metros sobre el nivel del mar). En sus caras norte y oeste está limitada por viviendas unifamiliares pareadas. Al este limita con un edificio de viviendas de 5 alturas.



Fig. 36

Parcela junto al Paseo de Alfonso XII

#### 4.6 - Marco de ordenación urbanística

El Plan de Reforma Interior en el que está integrada la parcela para la propuesta contempla superficie para vivienda y para locales comerciales y oficinas. La parte residencial está ya realizada mientras que la comercial podría verse resuelta en gran medida en el entorno. El edificio colindante al este tiene dos plantas dedicadas en su totalidad a locales para oficinas encontrándose en total desuso pues no se han conseguido alquilar todavía. Actualmente el Plan Xeral de Ordenación Municipal se encuentra en estado de nulidad, por lo que los archivos recogidos en los Anexos sólo fueron válidos hasta mediados de 2015, estando pendientes a fecha de realización de esta disertación de ser modificados para cumplir la normativa ambiental.

Surge entonces la oportunidad de darle a la parcela otra función complementaria para el área de influencia de la misma pudiendo ser esta la de una instalación deportiva.

Por otro lado, como se puede observar en el plano 07, la zona tiene ya cubiertas las necesidades de servicios de tipo comercial y de salud, siendo visible una falta de instalaciones deportivas:

07 - Plano de **Servicios en el área de influencia de la parcela propuesta** (ver Anexo):



Miniatura del plano de servicios en el área de influencia de la parcela propuesta.



## 5 - Conclusiones

Tras este estudio se ha llegado a una serie de **conclusiones** que ayudarán a establecer las bases para el proyecto y que dan respuesta a los objetivos establecidos en el punto 1.2 de esta disertación de proyecto.

### 5.1 - Respuestas a los objetivos

**OB. 1** - Definir los **elementos espaciales** propios del *parkour*:

El tipo de investigación realizada, un análisis etnográfico, ha permitido captar un conjunto de elementos cuyo sistema de relaciones es abierto y multideterminado, es decir, permite una imagen compleja del fenómeno estudiado.

Esto ha posibilitado entender en qué premisas se ha de basar el funcionamiento del edificio para obtener una máxima adecuación del aprendizaje del deporte en condiciones de seguridad y su integración tanto física como social en la ciudad.

**- Conceptualmente los movimientos básicos que definen este deporte son:**

- Desplazamientos: estos movimientos son los que se realizan sobre obstáculos en los que es necesario apoyarse para rebasarlos. Suelen ser muros o barandillas.
- Saltos: se realizan para salvar desniveles en los que no se encuentra físicamente ningún otro obstáculo. Se realizan normalmente de un muro a otro o entre bordillos. Los *traceurs* más experimentados pueden llegar a realizarlos entre edificios.
- Recepciones: con este tipo de movimiento se amortiguan las caídas después de un salto o un desplazamiento.
- Balanceos: son los que se realizan en barras agarrándose con las manos para efectuar volteretas y giros.

Ante todo resaltar la falta de unos elementos claves para la realización de algunos de los **movimientos** más espectaculares del parkour: las barras. En toda la morfología viguesa no se han encontrado una serie de barras aptas para realizar balanceos en ellas. Sí se encuentran barras independientes pero que no resultan suficientes para ser utilizadas habitualmente o, incluso, resultan peligrosas por sus medidas.

**- Resguardo para entrenar en condiciones climáticas adversas:**

Se tendrá que crear una **zona cubierta** suficiente para garantizar un espacio amplio para entrenar en condiciones de meteorología adversa. Este espacio deberá albergar una piscina de espuma donde poder practicar y perfeccionar las piruetas más arriesgadas con seguridad. El acceso tanto a esta zona como a las cubiertas deberá ser **controlado** soslayando así los conflictos que se han documentado a través del trabajo de campo, existentes entre *traceurs* y transeúntes comunes.

**- Minimizar las distancias entre puntos de práctica de los distintos movimientos, así como pluralidad de ejecución de distintos movimientos en un mismo punto para maximizar el tiempo de entrenamiento:**

En esta disertación se ha evidenciado la relación directa entre los locales de entrenamiento y el urbanismo de Vigo. En su mayoría se trata de un conjunto de obstáculos en el que realizar movimientos concretos con **poca variedad** y pocas oportunidades para trazar una ruta (no olvidemos que el principal cometido del que practica este deporte es el de trazar rutas).

Es necesario diseñar un espacio que **elimine las distancias** inútiles entre los locales de entrenamiento, es decir, un espacio en el que se pueda practicar parkour en todo él sin que existan puntos disfuncionales. Este espacio deberá contemplar todos los niveles albergando zonas para principiantes y zonas para deportistas experimentados. Además se tendrán que incluir los elementos necesarios para una práctica completa del parkour y cuya falta en la ciudad se ha documentado anteriormente, es decir, se deberán incluir en el diseño barras con medidas adecuadas.

### - Diseño de un viario urbano:

Se diseñará el espacio en forma de **calles** sin que exista una que tenga mayor importancia que las demás. Se trata pues de ofrecerles las **máximas posibilidades** a la hora de trazar rutas y realizar diferentes saltos. Para provocar el diseño de las calles los distintos espacios estarán repartidos en módulos independientes con conexión enterrada o al aire libre. Serán contempladas pequeñas zonas repartidas por el área de entrenamiento donde se puedan **reunir** distendidamente con la idea de mantener, del mismo modo que se da en las calles, el carácter más social de este deporte sin entrar en conflictos con los vecinos del lugar.


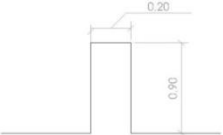
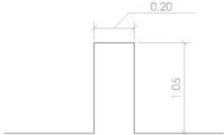
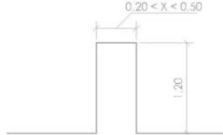





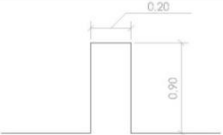
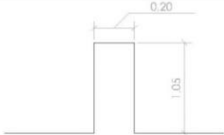
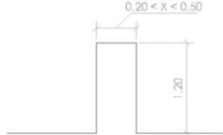

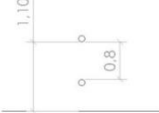
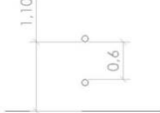










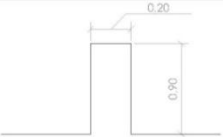
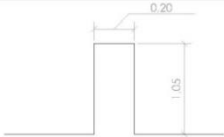
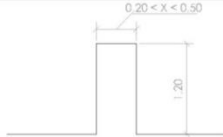

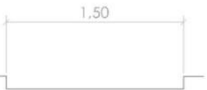
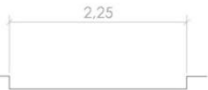
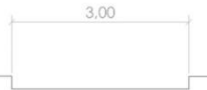



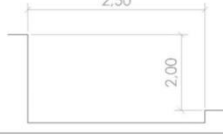




### - Materialización de los elementos urbanos.

Aunque este punto no es propiamente un concepto espacial, es pertinente hacer referencia a la materialización de los elementos espaciales en dos situaciones concretas que van a definir el éxito de la propuesta:

- Solicitaciones horizontales dinámicas: se ha observado que dichos elementos no están pensados para un uso con una fuerte sollicitación horizontal como el que se le da con el parkour, por lo que muchos se encuentran en mal estado de conservación o rotos. Se hace necesario diseñar piezas **monolíticas** que soporten este esfuerzo horizontal de carácter continuado.
- Amortiguación de la recepción de los saltos: Por otro lado para la realización de los saltos y movimientos más arriesgados se busca siempre un suelo blando o acolchado que minimice las patologías y lesiones asociadas a las recepciones en suelos duros. Estos suelos van desde la hierba, hasta la grava de la cubierta central y el espacio bajo ésta.

### - Tabla de medidas de obstáculos:

Se ha podido establecer una serie de medidas óptimas para deportistas de todos los niveles, desde los novatos hasta los profesionales.

Movimiento	Nivel Principiante	Nivel Intermedio	Nivel Experimentado
 Gato			
 Doble Gato			
 Pasavallas			
 Bajo Valla			
 Lateral			
 Pasa Murallas			
 Rompemuñecas			
 Salto de Long. a preci			
 Distensión			
 Recepción de Brazo			

**OB. 2** - Identificar la **microcentralidad urbana** para la implantación de un espacio para el aprendizaje y práctica del parkour:

Mediante la investigación se han captado cuáles son las variables que determinan la colocación e implantación ideal de este centro deportivo:

**- Topografía que facilite los desniveles del proyecto y una noción clara de la ciudad donde se llevan a cabo las piruetas.**

De los solares urbanos vacíos estudiados en el capítulo 4 de la disertación, se optó por el de la calle Pizarro debido a dos variables de importancia con la naturaleza del deporte a perfeccionar: una topografía accidentada, pues al tratarse de piruetas urbanas la morfología del edificio debe contener estas características.

Y por otro lado, tal como reflejaron las entrevistas a los informantes el espacio debe tener significado, es decir, permitir un reconocimiento del lugar por sus particularidades. En el caso de Vigo esto significa ver el mar y reconocer mitos arquitectónicos. Desde el punto más alto de la parcela seleccionada se puede ver el mar así como la fortaleza medieval del parque de El Castro, además, como la pendiente descendente continúa hasta el mar, es posible ver por encima de muchos edificios cercanos, consiguiendo una imagen rápidamente reconocible de la ciudad de Vigo.

**- Minimizar conflictos por la naturaleza bulliciosa de la práctica deportiva.**

Uno de los principales problemas que genera el entrenamiento continuado en algunos puntos de la ciudad se deben a los conflictos por los ruidos asociados a la sociabilidad del deporte, llegando en los casos más extremos a introducir elementos perturbadores para el entrenamiento que ponen en riesgo a los deportistas.

Por lo tanto la creación de espacios que no entren en conflicto con zonas residenciales toma un papel prioritario ya que en los entrenamientos es común entre los deportistas lanzar gritos de ánimo. Resulta importante encontrar espacios en los que reunirse ya que en este deporte aparecen muchas situaciones de contacto internacionales promovidos por la difusión de los videos colgados en internet.

Esto no significa que la práctica quede centrada en estos espacios destinados al aprendizaje, pero si posibilitar un punto de contacto para los primeros encuentros y tomas de contacto, aunque posteriormente pasen a los entornos urbanos no manipulados a realizar las piruetas.

En resumen, el hecho de que ciertas partes del mobiliario urbano sufra un desgaste acelerado podría parecer la principal causa de que algunos de los vecinos se sientan molestos con la presencia de los *traceurs* en las inmediaciones de sus viviendas, pero, lo que se ha observado es que estos vecinos se incomodan más por el bullicio de los entrenamientos.

#### **- Adyacente de zonas públicas de la ciudad**

A pesar de venir de un deporte que se realiza en espacios naturales, busca trazar rutas alternativas a las establecidas por la morfología urbana adaptándose a los obstáculos que en ella existe en lugar de evitarlos.

Debido a que un espacio dedicado al parkour debe formar parte del diseño urbano, pero a su vez tiene que estar separado de los edificios de viviendas para impedir conflictos sociales, la ubicación perfecta será junto a un parque, acentuando así el aspecto urbano del parkour park pero evitando ese contacto directo con áreas residenciales. El hecho de encontrarse junto a un espacio público evitando el cruce de los circuitos de los *traceurs* y de los demás usuarios de la malla urbana ayudará a la divulgación positiva de este deporte, consiguiendo que llegue a ser socialmente aceptado, ayudando al tránsito de un deporte emergente a uno de carácter más consolidado.

Será importante la creación de unos horarios de uso específico para *traceurs* para conseguir esa separación puntual necesaria entre deportistas y habitantes de la ciudad. Quedando así restringido el uso del parkour park durante las horas de mayor afluencia de *traceurs* mientras que fuera de ese horario el espacio podrá ser utilizado libremente, dando un uso social a los edificios de auditorio y dormitorio (a este último se le podrá dar un uso en invierno de albergue para personas sin hogar). Gracias a esta organización de horarios se conseguirá evitar un uso exclusivo sino una polivalencia propia de los entornos urbanos.

**OB: 3** - Indicar las bases de un **programa funcional** para un parkour park y su traducción en un proyecto de arquitectura

**- Piezas del programa funcional:**

El *Parkour park* de Vigo deberá contar con una serie de espacios con las funciones de: recepción, vestuarios, una zona de entrenamiento cubierta y otra descubierta atendiendo a todos los niveles de dificultad, gimnasio de musculación, rocódromo, una zona para una cinta de *slackline*, un área destinada al público, bar, alojamiento, comedor y una sala polivalente.

La **recepción** servirá para controlar el acceso y para gestionar el alojamiento, el gimnasio, los vestuarios y la sala polivalente además de los horarios de uso para deportistas o ciudadanos. Deberá estar en contacto directo con la calle Pizarro sirviendo de unión entre el espacio público y el espacio privado. Al tratarse de un espacio deportivo existirán **vestuarios** entre la recepción y la zona de entrenamiento.

Se ha visto que existen una serie de deportes complementarios al parkour de los cuales destacan la escalada y el *slackline*. El espacio dedicado a **gimnasio** podrá ser compartido con el del **rocódromo** por cuestiones funcionales ya que ambos tienen que ser espacios interiores térmicamente controlados. Este espacio podrá albergar también una cinta para **slackline** pudiendo ser colocada puntualmente otra en el exterior.

La necesidad de destinar un área a la acogida de **público** se hace evidente ya que en el espacio de entrenamiento exterior se prevén la realización de exhibiciones y competiciones. La ubicación más adecuada en la parcela será la zona oeste por encontrarse en sombra por la tarde, cuando se prevé que serán realizados la mayoría de los eventos. Este espacio podrá ser descubierto dado que dichos eventos se realizarán en condiciones climáticas favorables, principalmente en verano.

Al tratarse de un deporte emergente el perfil del deportista actual es todavía muy joven ya que la mayoría de los *traceurs* vigueses son estudiantes que rondan la veintena. Este hecho provoca que muchos tengan las tardes libres y puedan reunirse para entrenar a horas tempranas de la tarde (aprovechando al máximo las horas de sol en invierno), además explica el hecho de que en verano entrenen prácticamente todos los días, al contrario de lo que sucede en invierno (aquí se suman la compatibilidad de horarios con las condiciones climáticas). El **aspecto social** del deporte se acentúa todavía más al hablar de las **relaciones internacionales** pues, como se menciona en el capítulo de contextualización, es habitual que se realicen viajes a otros países y desde otros países por el interés que muestran los practicantes de parkour en hacerlo en sitios nuevos o en sitios para ellos mitificados por los vídeos que ven en **internet**. Vigo recibe una cantidad significativa de turistas en busca del reconocimiento de las partes de la ciudad que aparecen en los vídeos que realizan y cuelgan en *youtube* grupos como el Galician Urban Project.

Tratándose de un complejo pensado para todos los niveles, se prevé la afluencia de niños por lo que conviene integrar un área para los acompañantes tal como un **bar o cafetería**. Esta cafetería funcionará como extensión del **comedor** previsto para los deportistas que se alojen en el parkour park. La ubicación más apropiada dadas las necesidades de este espacio es, al igual que el de recepción, un punto intermedio en contacto con la calle entre la zona pública y la privada.

Debido al aspecto social y a las relaciones internacionales el proyecto deberá contemplar el **alojamiento** de posibles deportistas extranjeros que vengan a la ciudad para practicar parkour, ya sea por algún evento o competición o simplemente por turismo. Además se debe diseñar un **espacio polivalente** para la presentación de vídeos, exposiciones o cualquier tipo de evento relacionado con la promoción de este deporte.

---

**- Compatibilizar usos de la nueva infraestructura con las necesidades del barrio.**

Como se ha descrito a través de las páginas de esta disertación, existen incompatibilidades en la práctica deportiva y los vecinos afectados de las zonas de las prácticas, llegando en muchos casos a introducir elementos desalentadores que ponen en peligro los momentos de aprendizaje del deporte. Así pues esta nueva infraestructura destinada para la adquisición de las habilidades en un entorno de seguridad debe asegurar que los periodos de uso estarán marcados por periodos de uso separados en el caso de la estructura viaria de su interior (espacios principales para la práctica deportiva).

Del estudio realizado entre junio y septiembre de 2015 los grupos existentes en Vigo practican el deporte principalmente por las tardes los días lectivos y todo el día en fin de semana. De aquí se deduce que las mañanas se podrá abrir el recinto al parque para permitir que cualquier viandante pueda acceder al interior y el entorno se funda con el parque superior.

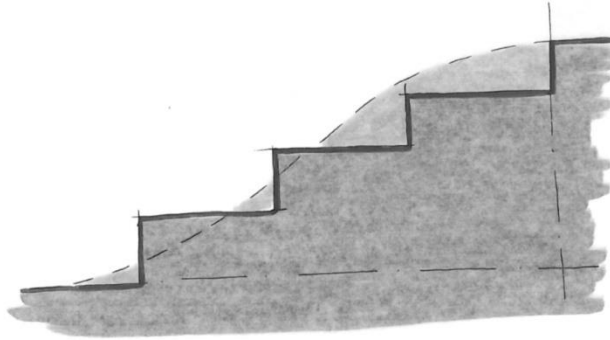
En cambio, en el caso de aquellas piezas como el auditorio y el dormitorio su compatibilización no exige una regularización de horarios, sino una programación a través del año. En el caso del rocódromo y vestuarios los horarios de uso podrán ser los mismos que los del parkour park.

**- Accesibilidad.**

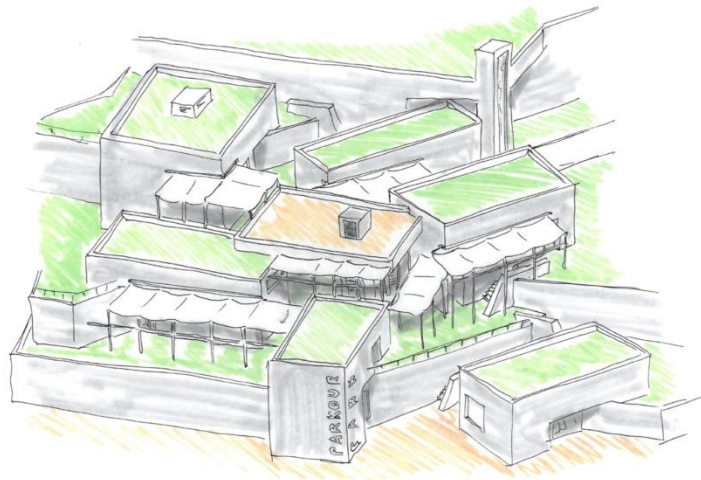
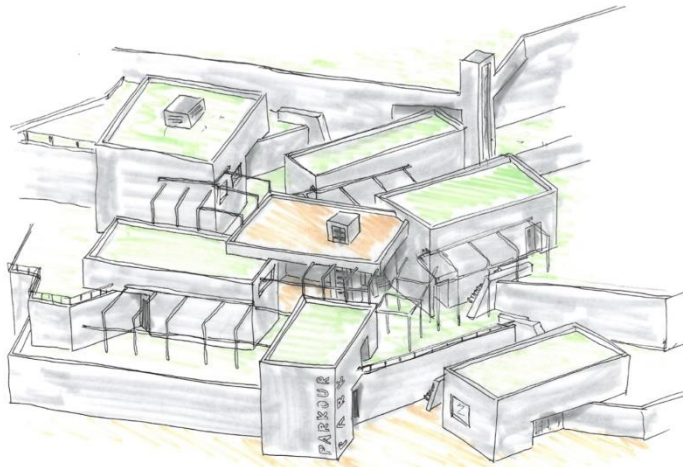
Al contemplarse el uso social del auditorio y del dormitorio, es necesario garantizar el acceso a personas de movilidad reducida, por lo que se deberá asegurar un itinerario practicable que permita salvar los desniveles creados con la modelación del terreno. En cambio, para los vestuarios y rocódromo, así como para el espacio diseñado para el parkour, no es necesario, pues tanto la escalada como el parkour son deportes en los que es necesario movilidad autónoma, justificando un itinerario no practicable.

## 5.2 - Bases para el proyecto:

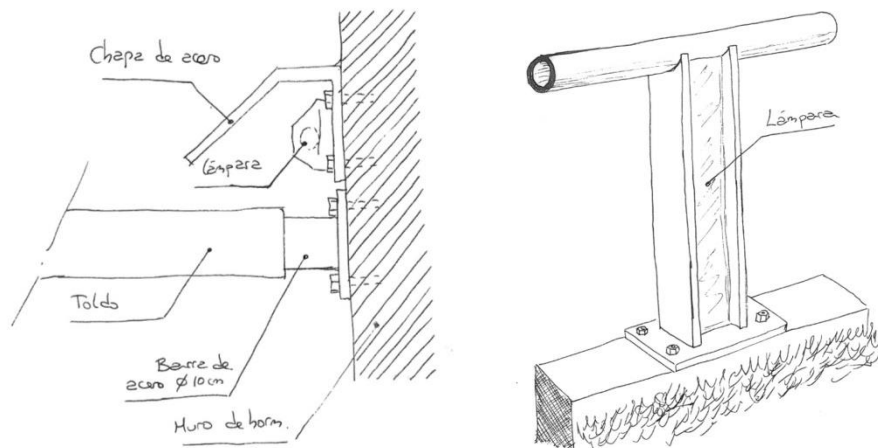
- El terreno se ha modelado en **terrazas** para salvar la diferencia de cota y poder aprovechar la totalidad de la superficie de la parcela horizontalmente. Estas terrazas ayudan a crear obstáculos para la práctica del *parkour*.



- Se colocarán barras que ayuden a soportar la cubierta central además de servir para colocar todos en época de lluvia aumentando así el área cubierta.

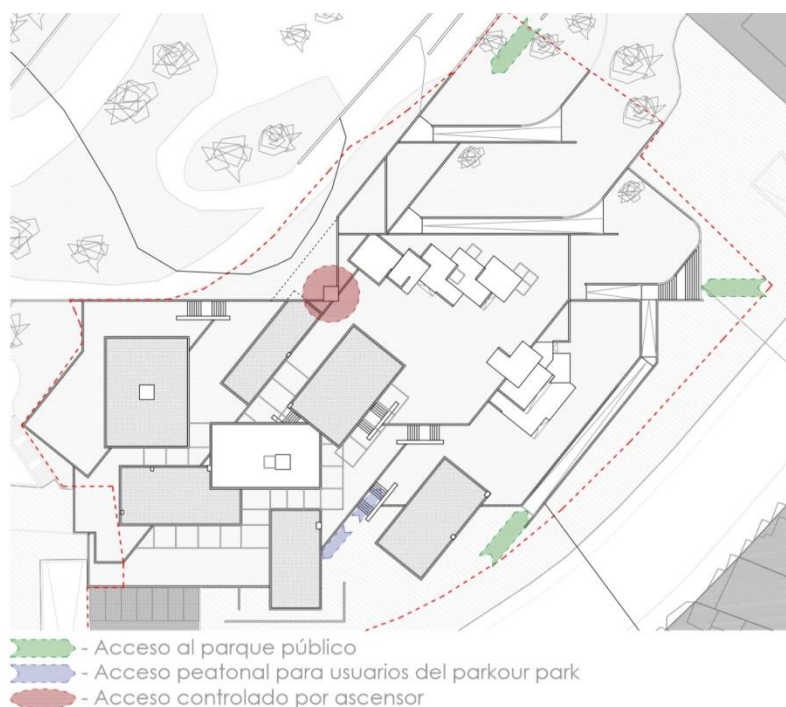


- Las cubiertas serán ajardinadas dando continuidad visual al parque y garantizando así un suelo amortiguador para las recepciones de los saltos más grandes.
- Parte de la iluminación exterior del proyecto se han colocado en los muros sobre las barras anteriormente mencionadas y otras se han integrado en las barandillas para evitar elementos que sobresalgan y sean una molestia para la práctica del parkour.



- Las distintas funciones del proyecto se han repartido en volúmenes independientes contruidos en hormigón visto para resaltar el carácter monolítico que se busca para este proyecto.
- Desde la entrada (recepción) se puede acceder directamente a la zona de entrenamiento cubierta, que está directamente relacionada con la zona descubierta. Es en este volumen donde se regulará el acceso según los horarios de uso.
- Desde la recepción también se puede acceder a los vestuarios y desde estos al gimnasio y rocódromo. Estas piezas son de uso exclusivo del deportista pero con ellos se busca complementar con otros deportes que se practican junto al parkour.
- Los vestuarios son dos de acceso indiscriminado salvo en el caso de que haya deportistas de ambos sexos. Al tratarse de un deporte emergente se todavía no hay mujeres en Vigo que lo practiquen, pero se prevé que esto cambie en breve por lo que es necesario proyectar dos vestuarios

- La entrada peatonal al recinto desde la cota más baja (calle Pizarro) se hará por el edificio de recepción cuando el acceso sea limitado o por unas escaleras junto a éste cuando el horario sea libre. En la cota alta (el parque) existirá un ascensor de uso restringido que dará acceso al dormitorio y al auditorio así como al área de entrenamiento. A pesar de esto la entrada a cualquier traceur experimentado será fácil desde prácticamente cualquier punto del perímetro.



- Las escaleras exteriores constan de una o dos barandillas sobredimensionadas que permitan realizar recepciones de precisión sobre ellas, siendo construidas en granito aplacado de gran espesor para garantizar su robustez.
- El gimnasio tiene un rocódromo con zona de *Boulder* y zona de escalada con cuerda. También tiene zona de musculación, cinta de *slackline* a 1,20 cm del suelo y un acceso a la zona de entrenamiento de *parkour*. La mayor parte del suelo de este espacio será colchoneta para evitar lesiones por caída.
- La zona cubierta de entrenamiento funciona como punto central del programa, sirviendo como punto de acceso los volúmenes del auditorio y de alojamiento. Tendrá la función de plaza dándole un carácter social para fomentar las reuniones de *traceurs*.

- El auditorio tiene vistas a la zona de entrenamiento descubierta para poder albergar a los jueces en las situaciones de eventos y competiciones. Podrá ser utilizado por los vecinos del barrio cuando sea solicitado por éstos para eventos tales como proyecciones, charlas, congresos, etc.
- El alojamiento es una gran sala con capacidad para 5 camas literas, aseos y almacenamiento. Cuando no esté prevista la visita de deportistas internacionales este dormitorio podrá adquirir la función de albergue social (principalmente en invierno) si así fuera necesario.
- El bar comedor sólo tiene acceso desde el exterior del recinto y, como el auditorio, tendrá vistas a la zona de entrenamiento descubierta, pero también a la cubierta. Este bar servirá de equipamiento tanto para el barrio como para los deportistas que utilicen el parkour park.
- La zona exterior contempla áreas para 3 niveles de dificultad, teniendo obstáculos ajustados a las medidas correspondientes en cada una de ellas. Existirá una zona para principiantes, otra para deportistas de nivel intermedio y experimentado y otra sólo para experimentado (las cubiertas).





---

**Bibliografía**

- Ameal, L., & Tani, S. (2012). Everyday aesthetics in action: Parkour eyes and the beauty of concrete walls, *Emotion, Space & Society*, 5(3), 17-30.
- Archer, N. (2010). Virtual poaching and altered space: reading parkour in French visual culture. *Modern and contemporary France*, 18 (1), 93-107.
- Atkinson, M. (2009). Parkour, Anarcho-Environmentalism, and Poiesis. *Journal of sport and social issues*, 33 (2), 169-194.
- Broderick, C. (2011). Parkour and the critique of ideology: Turn-vaulting the fortresses of the city, *Journal of Dance & Somatic Practice*, 2(2). Recuperado de <http://connection.ebscohost.com/c/articles/77733970/parkour-critique-ideology-turn-vaulting-fortresses-city>
- Brunner, C. (2011). Nice-looking Obstacles: Parkour as urban practice of deterritorialization. *AI & Society*, 26 (2), 143-152.
- Clegg, J.L. & Butryn, T.M. (2012). An existential phenomenological examination of parkour and freerunning. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 1-16.
- Daskalaki, M, Stara, A & Miguel, I (2008): The "Parkour Organisation": inhibition of corporate spaces. *Culture and Organization*, 14 (1), 49-64.
- Daiss, L. (2014). *Parkour: Defying Gravity*. Minnesota: Capston.
- Díaz de Rada, A. (2011). *El taller del etnógrafo: Materiales y herramientas de investigación en Etnografía*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Fernandez Moreno, N. (2012). *Antropología y comparación cultural: Métodos y teorías*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Fuggle, S. (2008). Discourses of Subversion: The Ethics and Aesthetics of Capoeira and Parkour. *Dance Research*, 26(2), 204-222.
- GalizianUrbanProject. (2011, Julio, 11). *Swim or sink. Parkour*. | *Galizian Urban Project* [Video online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FP29nf6HOJc>
- GalizianUrbanProject. (2011, Diciembre, 31). *My 2011 - Summary of a year*. | *Galizian Urban Project* [Video online]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=Cebl\\_Loe46Y](https://www.youtube.com/watch?v=Cebl_Loe46Y)
- GalizianUrbanProject. (2012, Mayo, 20). *May-be*. | *Galizian Urban Project* [Video online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=orALaaE9h-M>
- GalizianUrbanProject. (2012, Junio, 7). *Critical*. | *Galizian Urban Project* [Video online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VoX8kU6id4w>
- GalizianUrbanProject. (2012, Junio, 13). *Galizian Urban Project - TAC - Teatro y Artes de Calle - Valladolid - 2012* [Video online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=EG1QLWbNPn0>
- GalizianUrbanProject. (2013, Enero, 1). *My 2012 - Summary of a year*. | *Galizian Urban Project* [Video online]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=a\\_tJCHdyD2E](https://www.youtube.com/watch?v=a_tJCHdyD2E)
- GalizianUrbanProject. (2013, Julio, 13). *Galizian Urban Project - Festival de la Cité - Lausanne* [Video online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=M7eUjAOAElo>
- GalizianUrbanProject. (2013, Diciembre, 14). *Galizian Urban Project - GUP - You are your own war. Parkour*. | *Galizian Urban Project* [Video online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kk8t4PD7PyE>
- GalizianUrbanProject. (2014, Abril, 25). *Momentum*. | *Galizian Urban Project* [Video online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=eWj97aGAdlo>
- Geyh, P. (2006). Urban free flow: a poetics of parkour. *M/C Journal*, 9 (3). Recuperado de <http://journal.media-culture.org.au/0607/06-geyh.php>

- Gilchrist, P. & Wheaton, B. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour, *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3 (1), 109-131.
- Gus, N. (2011). Parkour and the Multitude: Politics of a Dangerous Art. *French Cultural Studies*, 22(1). Recuperado de <http://www.pkire.com/thread.php?id=9838>
- Hilário Freire. (2007, Febrero, 27). *Best of David Belle´s videos*[Vídeo online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=x98jCBnWO8w>
- Rebeceas. (2009, Mayo, 16). *Parkour & Freerunning Sebastien Foucan*[Vídeo online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tue13p6XhiE>
- Suárez Álvarez, C., & Fernández-Río, J. (2012). *El parkour en la escuela. Adaptación de las diferentes técnicas del parkour al ámbito educativo de primaria*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- TappBrothers. (2013, Junio, 10). *How To Kong Vault In Parkour: "Advanced Stride Technique"*. [Vídeo online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Szrht0VlrRY>
- TappBrothers. (2014, Septiembre, 12). *HOW TO REVERSE VAULT : HOW TO PARKOUR TUTORIAL - TAPPBROTHERS*. [Vídeo online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-WCYMvcMDnA>
- TappBrothers. (2013, Octubre, 28). *How to dash vault: How to parkour*. [Vídeo online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=rMlyD1thViE>
- Urbanamadei. (2012, Diciembre, 1). *Parkour Tutorial - Anfänger / Basics - Mauern Überwinden ( deutsch / English sub )*. [Vídeo online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mle5pi3Uxlk>
- Urbanamadei. (2013, Abril, 28). *Parkour Tutorial - Anfänger / Basics - Präzisions Sprung / Precision Jump (deutsch )* [Vídeo online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oQuaHt2Eu30>
- Urbanamadei. (2014, Mayo, 9). *Parkour Tutorial - Anfänger / Basics - Dash Vault*. [Vídeo online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=8TnoM9jZweM>
- Urbanamadei. (2014, Mayo, 15). *Double Kong / Doppel Katze - Parkour Tutorial - Anfänger / Basics*. [Vídeo online]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0umPobg9pq0>
- Velasco, H. & Díaz de Rada, A. (1997). *La lógica de la investigación Etnográfica. Un modelo para etnógrafos de escuela*. Madrid: Trotta.
- Witfeld, J. & Gerling, S. (2011) *The ultimate Parkour & Freerunning Book: Discover your Possibilities*. London: Meyer & Meyer Sport.

**Fuentes fotográficas:**

- Fig.1: "Calculando antes de realizar un salto" [www.galizianurbanproject.com](http://www.galizianurbanproject.com)
- Fig.2: "Joven subiendo un muro" [www.galizianurbanproject.com](http://www.galizianurbanproject.com)
- Fig.3: "Practicando saltos y recepciones" Fotografía propia.
- Fig.4: "Salto tipo gato con recepción de brazo y pasa murallas" [www.facebook.com/GalizianUrbanProject](http://www.facebook.com/GalizianUrbanProject)
- Fig.5: "Joven realizando una pirueta entre dos muros" [www.facebook.com/GalizianUrbanProject](http://www.facebook.com/GalizianUrbanProject)
- Fig.6: "David Belle" [www.da-voda.com](http://www.da-voda.com)
- Fig.7: "Competición de Freerunning en Santorini, Grecia en 2015" [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- Fig.8: "S. Foucan en una secuencia de Casino Royale" [www.wtpf.com](http://www.wtpf.com)
- Fig.9: "Póster promocional de la película Yamacasi de 2001" [www.gentside.com](http://www.gentside.com)
- Fig.10: "Galizian Urban Project" [www.facebook.com/GalizianUrbanProject](http://www.facebook.com/GalizianUrbanProject)
- Fig.11: "Escalador entrenando en un rocódromo indoor" <http://dmmclimbing.com>
- Fig.12: "El slackline se puede practicar tanto en interior como en exterior" [www.theclymb.com](http://www.theclymb.com)
- Fig.13: "Descansando" [www.galizianurbanproject.com](http://www.galizianurbanproject.com)
- Fig.14: "Traceur realizando un salto" [www.facebook.com/GalizianUrbanProject](http://www.facebook.com/GalizianUrbanProject)
- Fig.15: "Principiante practicando en un bordillo seguro" Fotografía propia.
- Fig.16: "Fotograma de un tutorial del rompemuñecas" [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- Fig.17: "G. Lago realizando un gato" fotografía propia.
- Fig.18: "Traceur practicando una distensión" Fotografía propia.
- Fig.19: "Faltan piezas de granito en estos muros" Fotografía propia.
- Fig.20: "Fotograma de un video de G.U.P." [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- Fig.21: "Dame du Lac" [www.facebook.com/GalizianUrbanProject](http://www.facebook.com/GalizianUrbanProject)
- Fig.22: "G. Lago saltando junto a un bebé" Fotografía propia.
- Fig.23: "Grasa aplicada sobre los muros" Fotografía propia.
- Fig.24: "Salida del parking" Fotografía propia.
- Fig.25: "Traceur a punto de realizar un salto desde la cubierta de cristal". Fotografía propia.
- Fig.26: "A punto de hacer una recepción de precisión en un banco" Fotografía propia.
- Fig.27: "Sesión de entrenamientos" Fotografía propia
- Fig.28: "Vista de los entrenamientos desde la cota más alta" Fotografía propia.
- Fig.29: "Parkour Park en Córdoba, España" [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- Fig. 30: "Krapannone en Schio, Italia" Autor: Guillermo Lago Costas
- Fig.31: "Vista aérea del centro de Vigo" [www.hoxe.vigo.org](http://www.hoxe.vigo.org)
- Fig.32: "F1. Vista desde el edificio noreste" Fotografía propia.

- 
- Fig.33: "F2. Vista desde el cruce de las calles Vázquez Varela y Venezuela" Fotografía propia.
  - Fig.34: "F3. Vista de las terrazas del parquet desde la esquina sudoeste" Fotografía propia.
  - Fig.35: "F4. Vista del parque desde el edificio noreste" Fotografía propia.
  - Todos los planos y esquemas de esta disertación son de autoría propia.
  - Todas las fotografías de las fichas del punto 3.2.5 son de realización propia.

Fotografías de las Fichas de referencias arquitectónicas:

- Ficha de referencia arquitectónica 01: Tempest Academy, South Bay  
[www.tempestacademy.com](http://www.tempestacademy.com)
- Ficha de referencia arquitectónica 02: Tempest Academy, Valley  
[www.tempestacademy.com](http://www.tempestacademy.com)
- Ficha de referencia arquitectónica 03: Krapannone [www.daliborbalic.com](http://www.daliborbalic.com)
- Ficha de referencia arquitectónica 05: BGI Akademiet [www.bgiakademiet.dk](http://www.bgiakademiet.dk)

**Anexos**



---

**Entrevistas**



---

Nombre: Guillermo Lago Costas		Fecha: 09/06/15
Edad:24	Residencia: Samil	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

Hace 9 años. Un compañero de instituto, David Hense (suizo) me lo enseñó. Empezamos Jandro (mi primo) y yo solos durante los 3 primeros meses hasta que un día encontramos la zona de los juzgados donde estaba entrenando David...

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Hay ciudades mejores como Coruña. Vigo cada vez está peor porque cada vez se construye peor. Con todas las humanizaciones que están realizando están eliminando bordillos y resaltos que utilizábamos, además los muros nuevos que se hacen no son consistentes, se rompen fácilmente.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

Siempre que puedo.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

En varios. Depende del día, a veces son sólo 2 sitios, otras son 6...

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Juzgados, Las Traviesas, Iglesia del Carmen,

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Si, claro. No hay sitios aptos. Nosotros nos adaptamos a ellos y cada vez hay menos. Necesitamos un sitio cubierto.

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local? ¿Por qué?

Joder, ¡yo paso de andar! Jajaja. Cansa pasar el 60% del entrenamiento andando. Si estuviesen todos juntos os entrenamientos serían más eficientes. En Vigo las cosas están muy esparcidas.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Eso es algo relativo porque depende de las habilidades de cada uno. Que no haya mucha gente...

Es muy difícil decir si un sitio es bueno, a veces entrenamos en un banco... Pero cuantos más obstáculos mejor.

Nombre: Javier "Logan"	Ocupación: estudiante	Fecha: 19/06/15
Edad:26	Residencia: Plaza de la Independencia	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

Empecé en 2004. Por un vídeo de un grupo de Málaga (South Project, primer grupo de parkour español)

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Sí, pero hay sitios mejores.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

5 días.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

En varios.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Juzgados, Las Traviesas, Iglesia del Carmen,

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Sí. Por supuesto.

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local? ¿Por qué?

Mejor todos juntos.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Las estructuras, diversidad de muros, suelo acolchado....

---

Nombre: Sergio Cora	Ocupación: trabajador	Fecha: 19/06/15
Edad:24	Residencia: Castrelos	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

Empecé en 2006. Por un amigo.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Me parece que está muy bien. Hay variedad. No suele haber problemas con la policía...

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

Casi todos los días dependiendo del tiempo libre aunque soy bastante irregular.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

En varios.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Juzgados, Las Traviesas, Iglesia del Carmen,

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Sí.

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local? ¿Por qué?

Todos juntos.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Variedad de movimientos y recorridos. Que todo agarre bien. Suelo acolchado...

---

Nombre: Elías Borrajo	Ocupación: Estudiante y trabajador	Fecha: 23/06/15
Edad: 17	Residencia: Suiza.	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

En noviembre de 2011. Por internet y un amigo.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Sí. Hay muchas zonas diferentes. Es una ciudad en pendiente. Siempre hay cosas que hacer.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

Durante las vacaciones cuatro veces. Durante el curso una o dos.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

En varios.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Las Traviesas, Juzgados e Iglesia del Carmen, Samil...

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Sí

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

Me gusta que estén separados pero no demasiado, porque así puedo ir de unos a otros inventando.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Que haya muchos muros con variedad de tamaño y alturas. Que sea amplio...

---

Nombre: Adrián Prado	Ocupación: Trabajador	Fecha: 23/06/15
Edad:21	Residencia: Balaidos.	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

En 2008. Vi a unos chavales entrenando en la calle.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Sí, me parece una ciudad completa, hay diversidad de sitios.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

Una media de 4 días, aunque el último año estuve lesionado...

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

En varios.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Iglesia del Carmen, Juzgados y Castelao.

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Sí. Pero los vecinos protestan mucho...

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

Cuanto más juntos mejor. Enfrías al ir de un sitio a otro.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Variedad de obstáculos, muros, vallas, distintos suelos (hierba, tierra, cemento...)

8: ¿Sueles realizar un entrenamiento específico o practicas sin seguir un patrón definido?

Primero caliente y luego suelo improvisar. A veces entrenamos organizados copiando a uno que hace de líder.

---

Nombre: Nicolás Pérez	Ocupación: estudiante	Fecha: 23/06/15
Edad:15	Residencia: Navia	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

En el verano de 2012. Por un amigo.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Sí. Porque hay muchas zonas.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

En verano todos los días. Durante el curso sólo 2.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

Depende. A veces sólo uno, a veces en varios.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando o en bus.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Las Traviesas, Juzgados e Iglesia del Carmen,

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Sí, claro. Entrenar siempre en los mismos sitios acaba cansando.

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

Todos juntos.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Que haya muchos muros. Y que haya ambiente.

---

Nombre: Rubén León	Ocupación: Estudiante	Fecha: 23/06/15
Edad: 17	Residencia: Alcabre.	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

En verano de 2014. Por mi hermano.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Sí. Hay muchas zonas "cercanas" y variaciones.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

Durante el curso dos. Durante las vacaciones cuatro veces.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

En varios.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Las Traviesas, Juzgados e Iglesia del Carmen, Francia.

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

SI

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

Mejor todos juntos. Andar no está tan bien.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Que tenga variedad de muros, alturas y distancias. Que haya hierba o algo blando.

---

Nombre: Tomás Portela	Ocupación: estudiante	Fecha: 23/06/15
Edad:18	Residencia: Playa de América.	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

En el 2013. Por un amigo.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Comparado con Baiona sí. Viviendo en Baiona tengo que venir hasta Vigo para poder hacer parkour porque allí no hay sitios adecuados.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

Dos o tres veces. En Baiona desapareció el grupo con el que entrenaba. Entrenar solo no es divertido, no sacas nada nuevo.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

Hay que moverse. Cuando llueve nos quedamos en Soportales toda la tarde.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Hasta Vigo en Bus, luego voy andando o en bus de una zona a otra.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Las Traviesas, Juzgados e Iglesia del Carmen,

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Sí, por supuesto.

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

Todos juntos.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Que tenga barras, muros. Muros para hacer mortales. Los mortales son la clave.

---

Nombre: Yoel González	Ocupación:	Fecha: 23/06/15
Edad:19	Residencia: Florida.	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

En el 2012. Por un amigo.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Si pero el clima es malo y la gente muy cerrada.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

Tres o cuatro días.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

En varios.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Las Traviesas, Juzgados e Iglesia del Carmen,

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Hacen falta muchos más.

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

Estaría bien que estuviesen más cercanos.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Que tenga muchos muros, diferentes alturas y distancias y que sean estables.

---

Nombre: Brais López	Ocupación: Estudiante	Fecha: 06/07/15
Edad:17	Residencia: Doblada.	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

En 2008. Por mi hermano.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Si, me parece bastante buena aunque no conozco otras ciudades.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

En verano todos los días. Siempre que puedo.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

En varios.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Las Paz (La doblada) , Juzgados y Castelao.

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Si.

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

Mejor que estén juntos.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Diversidad de muros, que haya balanceos (barras).

8: ¿Sueles realizar un entrenamiento específico o practicas sin seguir un patrón definido?

Primero caliente y luego suelo improvisar. A veces entrenamos organizados copiando a uno que hace de líder.

---

Nombre: Javier Araújo Castro	Ocupación: Estudiante	Fecha: 06/07/15
Edad:18	Residencia: A Coruña (ciudad).	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

En 2010. En una exhibición de saltos.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Sí. La mejor ciudad de Galicia, e incluso de España.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

Cuando me apetece, mínimo una vez por semana.

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Sí. Cuantas más zonas mejor porque la gente nos acaba echando de los sitios.

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

Que no sea llano. Que tenga bordillos, árboles... cualquier cosa vale, muros, vallas...

8: ¿Sueles realizar un entrenamiento específico o practicas sin seguir un patrón definido?

Suelo calentar, hacer físico y para terminar trabajo flexibilidad.

Nombre: Pablo Estevez	Ocupación: Estudiante	Fecha: 06/07/15
Edad:17	Residencia: A Coruña (ciudad).	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

Hace 4 años, un amigo daba clases de parkour.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Sí.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

Cuando me apetece.

**Nota:** Según los entrevistados en Coruña solamente 6 chavales se toman el parkour en serio.

Al menos 2 veces al año bajan a Vigo durante una semana para entrenar con el grupo de la ciudad. A estas visitas les llaman RTs (Reunión de Traceurs. Traceurs es el nombre con el que se conoce a los practicantes de parkour)

---

Nombre: Pablo López Soutullo	Ocupación: N/N	Fecha: 06/07/15
Edad:23	Residencia: Torrecedeira.	Deporte: Parkour

1: ¿Cuándo empezaste a practicar y cómo conociste dicho deporte?

En 2006, por vídeos en internet.

2: ¿Consideras que la ciudad de Vigo es buena para la práctica de este deporte? ¿Por qué?

Sí. Galicia en general está muy bien.

3: ¿Cuántas veces a la semana sueles entrenar?

4 o 5.

4: ¿Sueles entrenar en un solo sitio por día o en varios? Si son varios ¿cuántos?

En varios.

4.1: ¿Cómo te desplazas de un local a otro?

Andando.

4.2: ¿Cuáles son las 3 zonas que más frecuentas?

Iglesia del Carmen, Juzgados y Castelaio.

5: ¿Crees que hacen falta más sitios aptos para tu deporte en la ciudad?

Sí. Ya llevo mucho tiempo entrenando...

6: ¿Prefieres que los sitios que utilizas estén distantes entre ellos o te gustaría que estuviesen centralizados en un solo local?

Más cerca, claro.

7: ¿Qué características/cualidades tienes en cuenta para que consideres como bueno un lugar para la práctica de tu deporte?

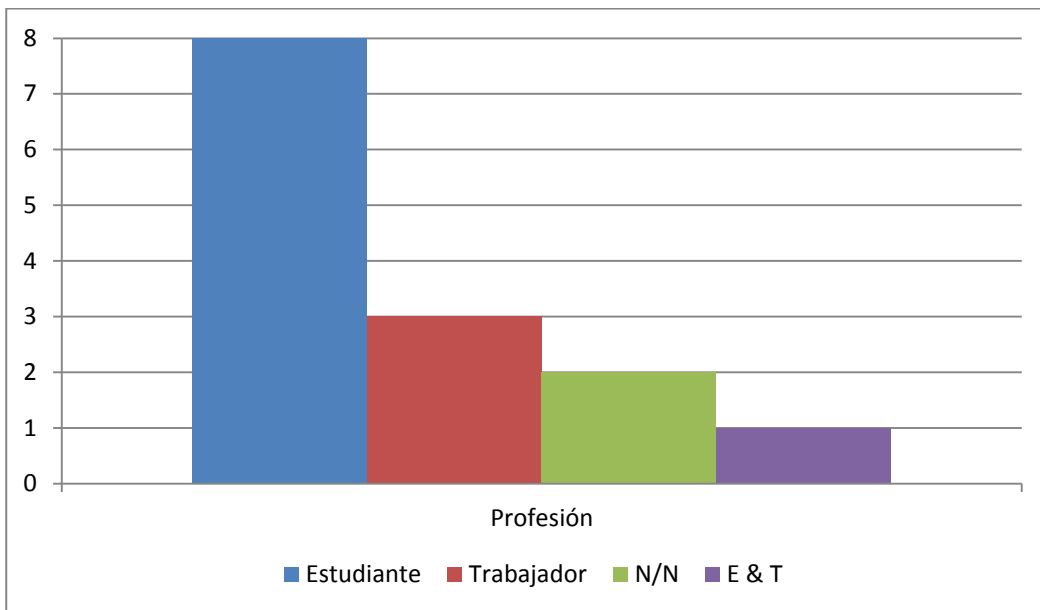
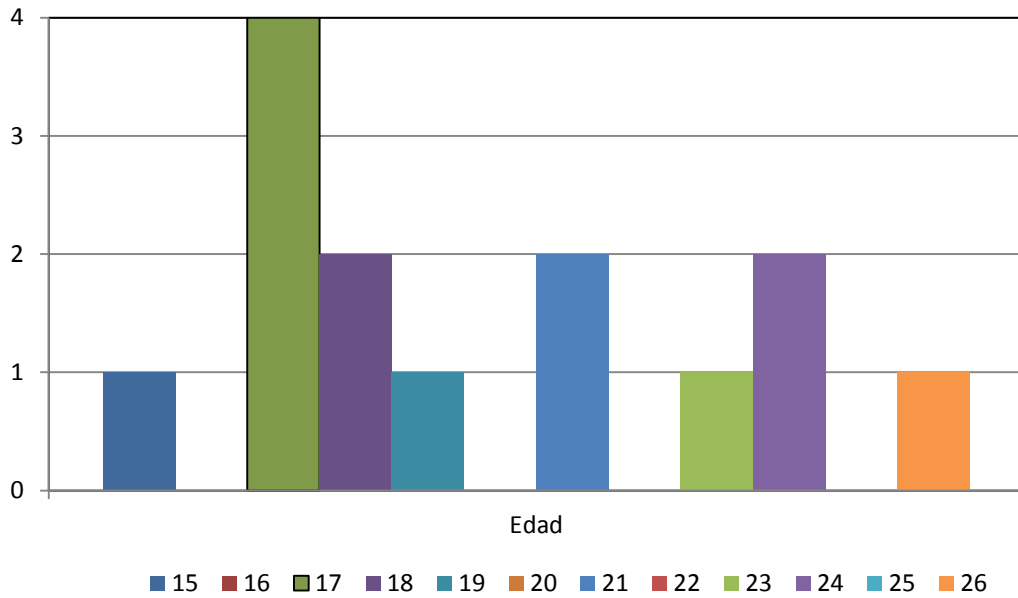
Que sea nuevo. Que tenga vallas.

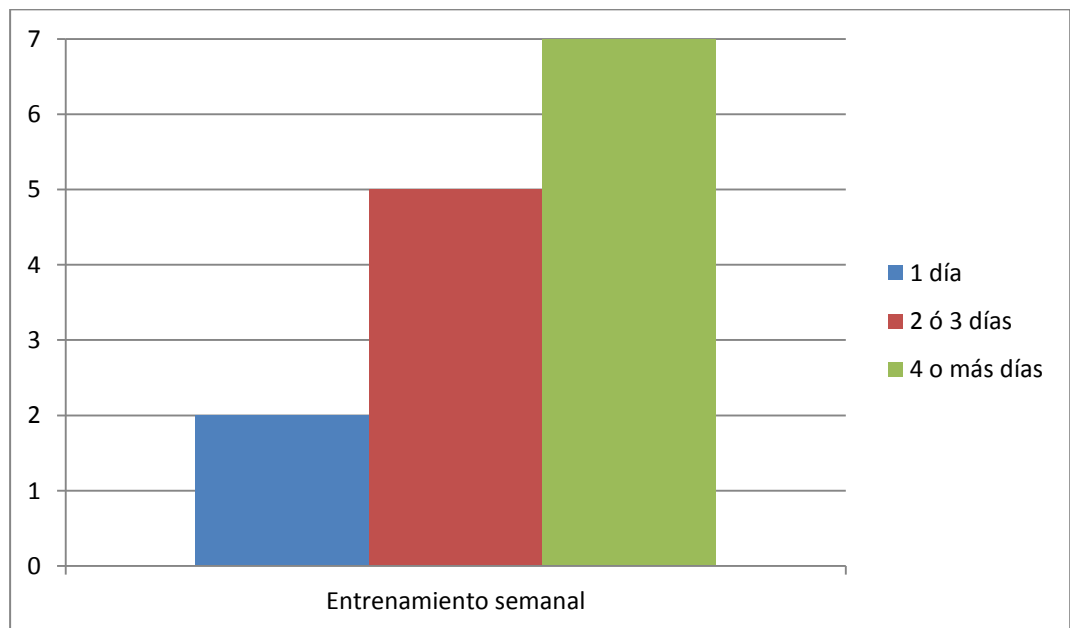
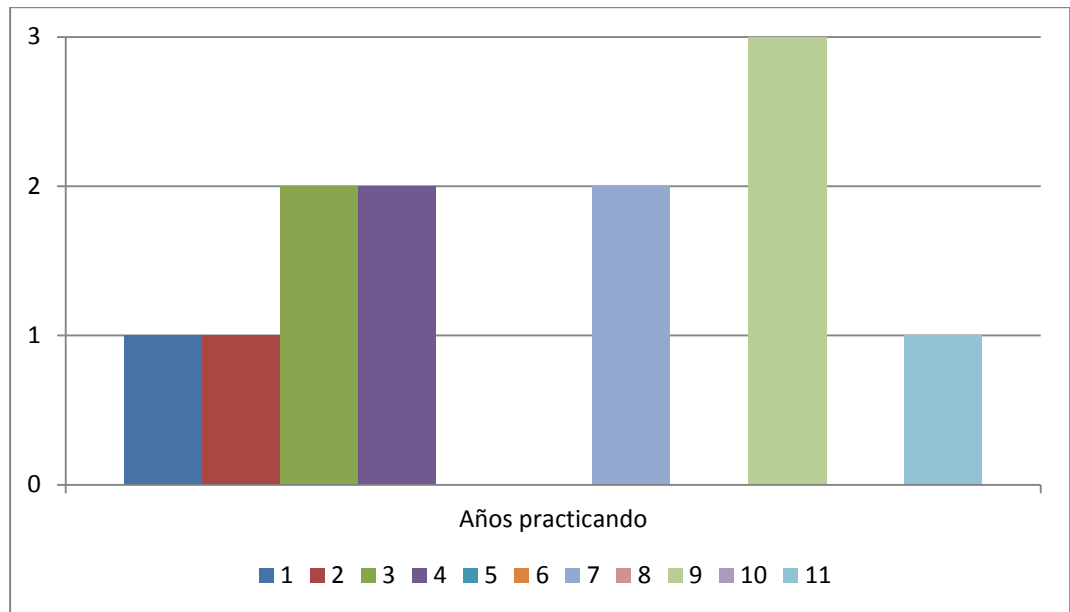
8: ¿Sueles realizar un entrenamiento específico o practicas sin seguir un patrón definido?

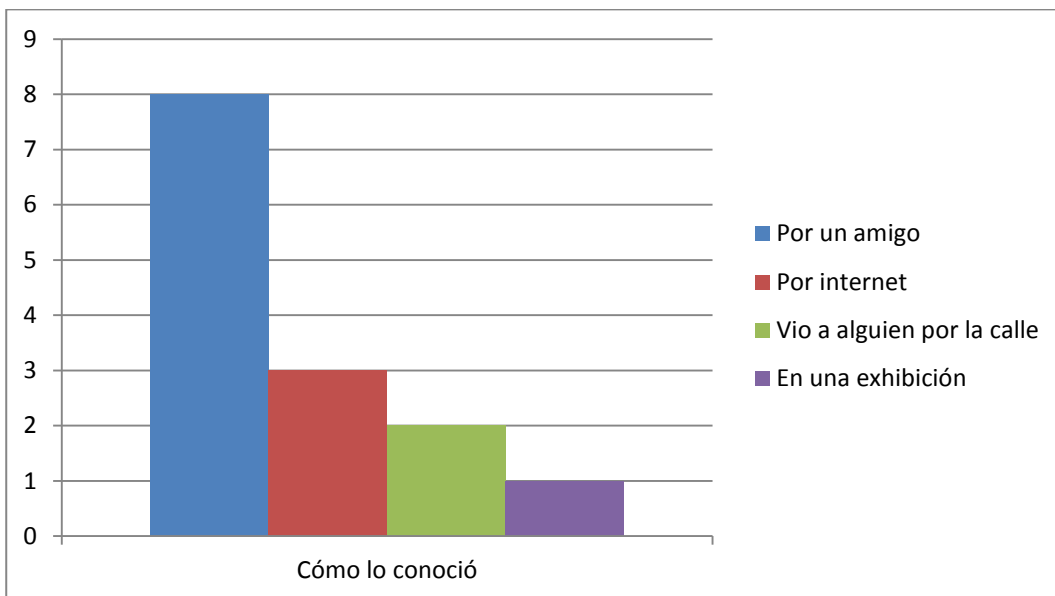
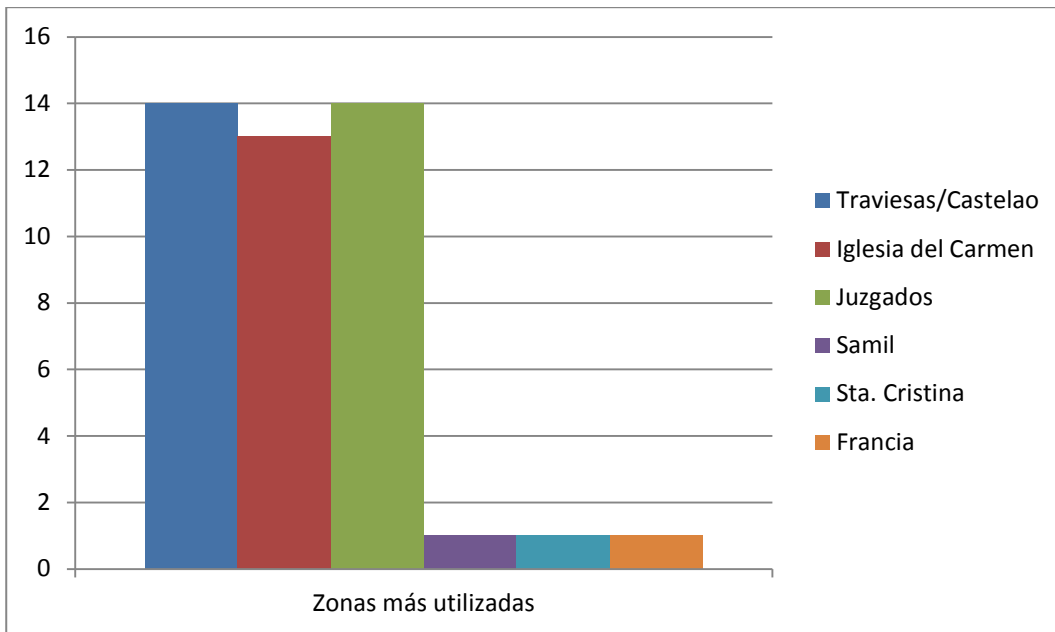
Solemos entrenar cada uno por su cuenta.



Gráficas de perfil de los traceurs de Vigo:



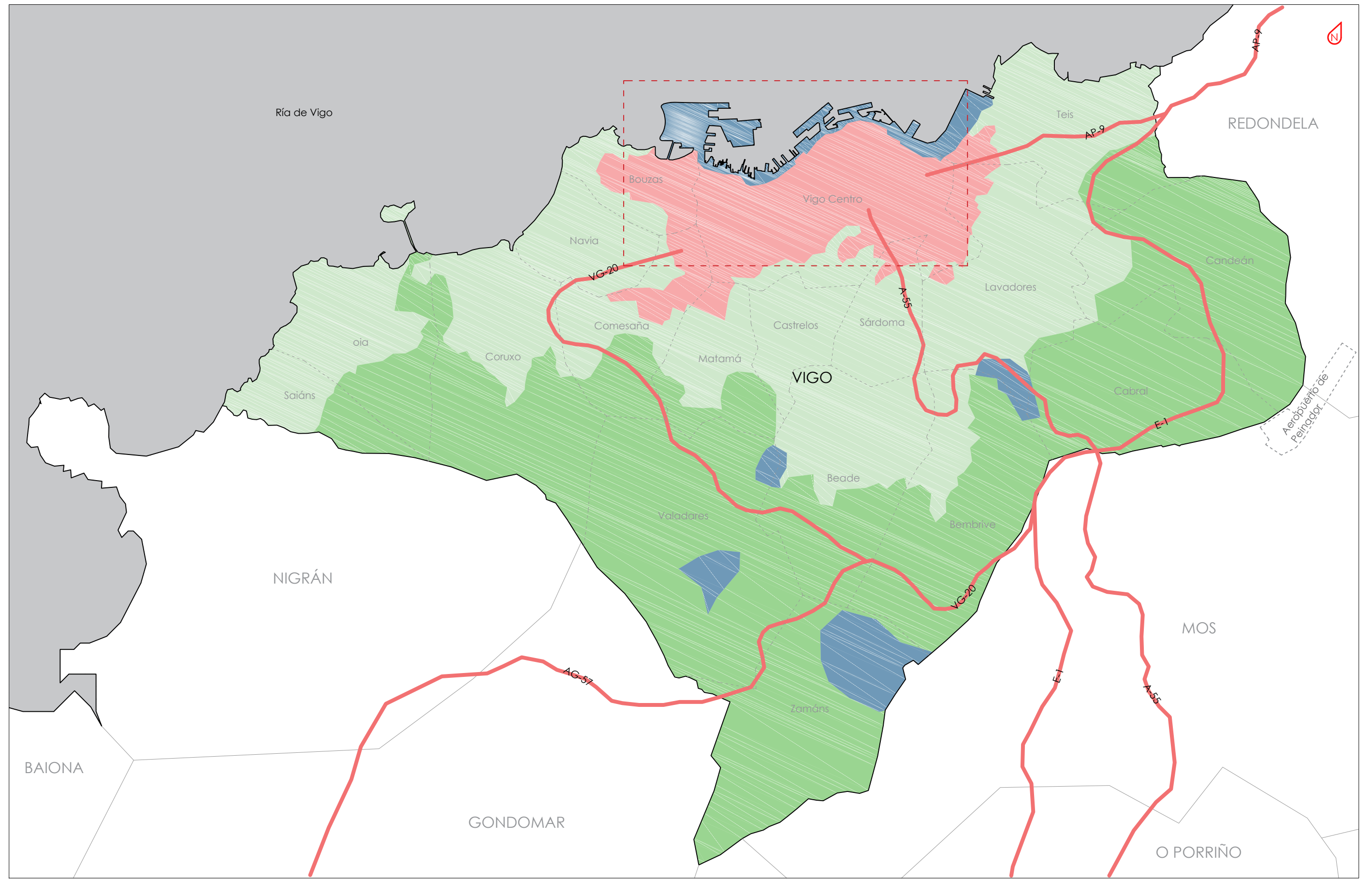






---

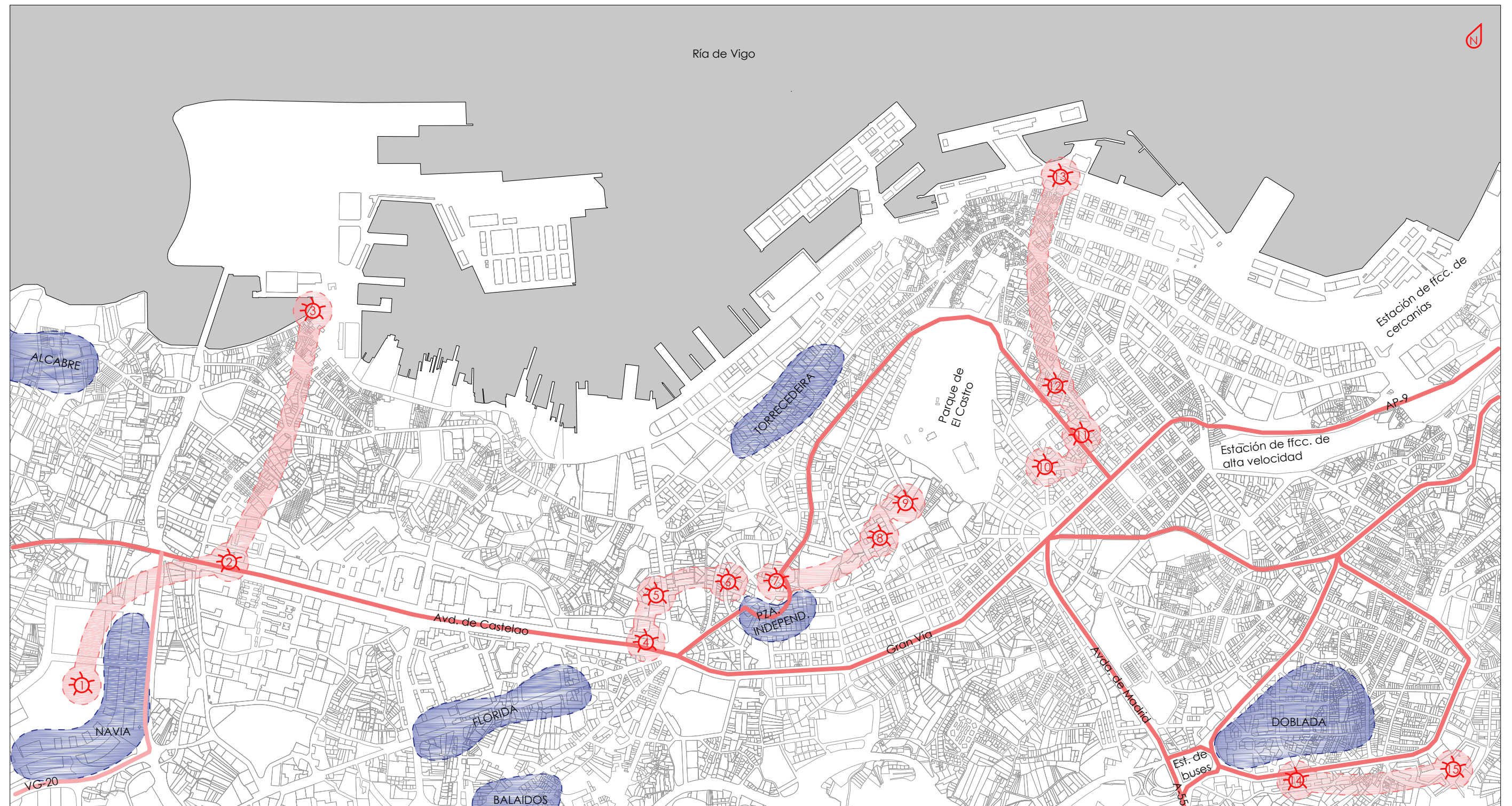
**Planos Contexto Urbano de Vigo**







- Mayormente Suelo Urbano Consolidado
- Mayormente Suelo Rústico
- Mayormente Suelo Rústico de protección forestal y de espacios naturales
- Mayormente Suelo de Equipamientos
- Área de actuación



01 - Clasificación General de suelos del ayuntamiento de Vigo

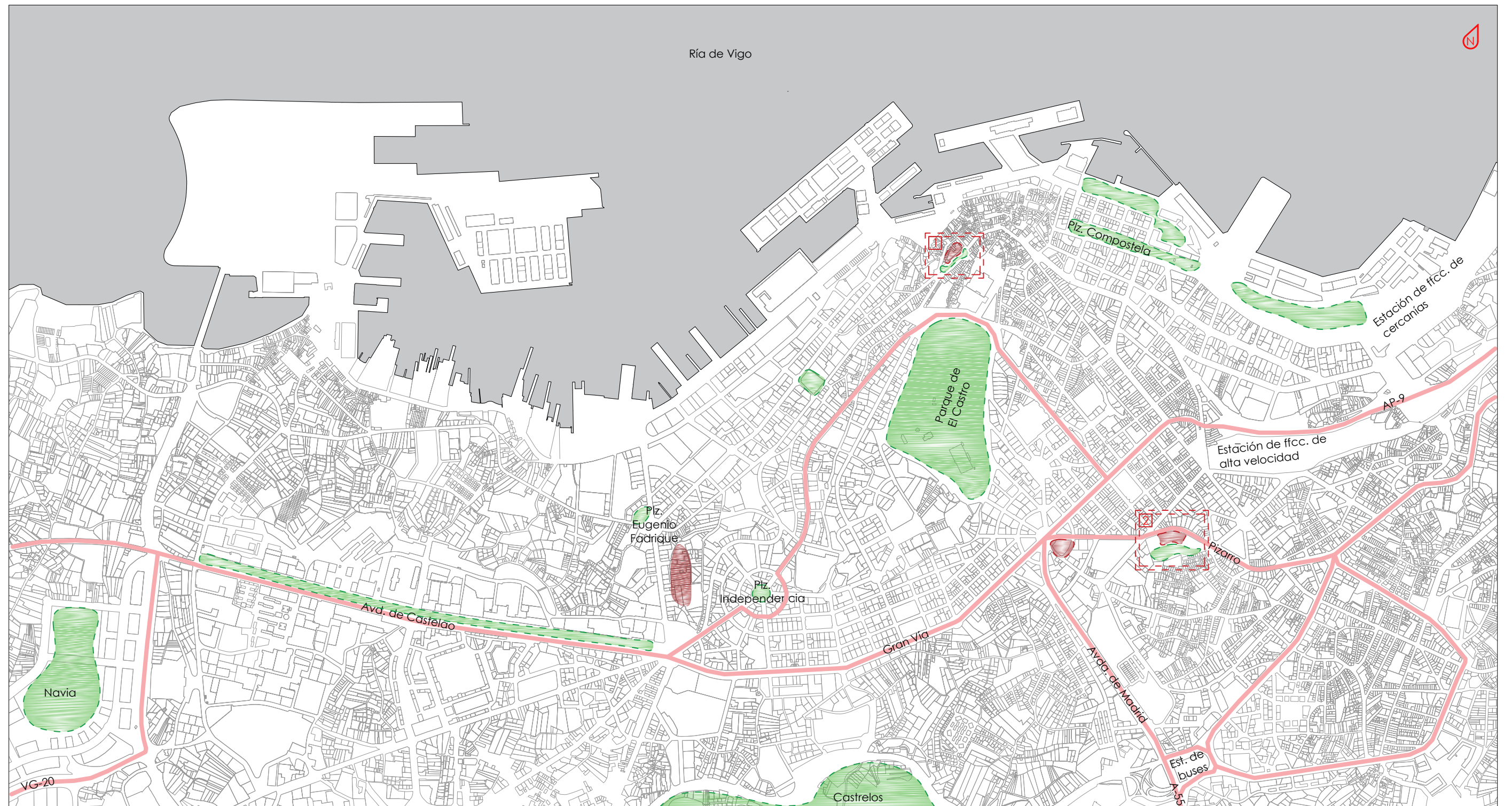


- 1 - Parque de Navia
- 2 - Parque de los Volcanes, Avenida de Castelao
- 3 - Playa de Bouzas
- 4 - Plaza de América
- 5 - Juzgados
- 6 - Iglesia del Carmen
- 7 - Plaza de la Independencia
- 8 - Soportales de la Avenida de la Hispanidad
- 9 - I.E.S. del Castro
- 10 - Plaza Elíptica
- 11 - Parque infantil de la calle Venezuela
- 12 - Escaleras de la calle Fistera
- 13 - Paseo del Náutico de Vigo
- 14 - Avenida de Emilio Martínez Garrido
- 15 - Barrio de Santa Cristina

-  - Locales más relevantes
-  - Rutas habituales
-  - Principales barrios de residencia de los traceurs vigueses
-  - Principales vías de comunicación

E: 1/15.000

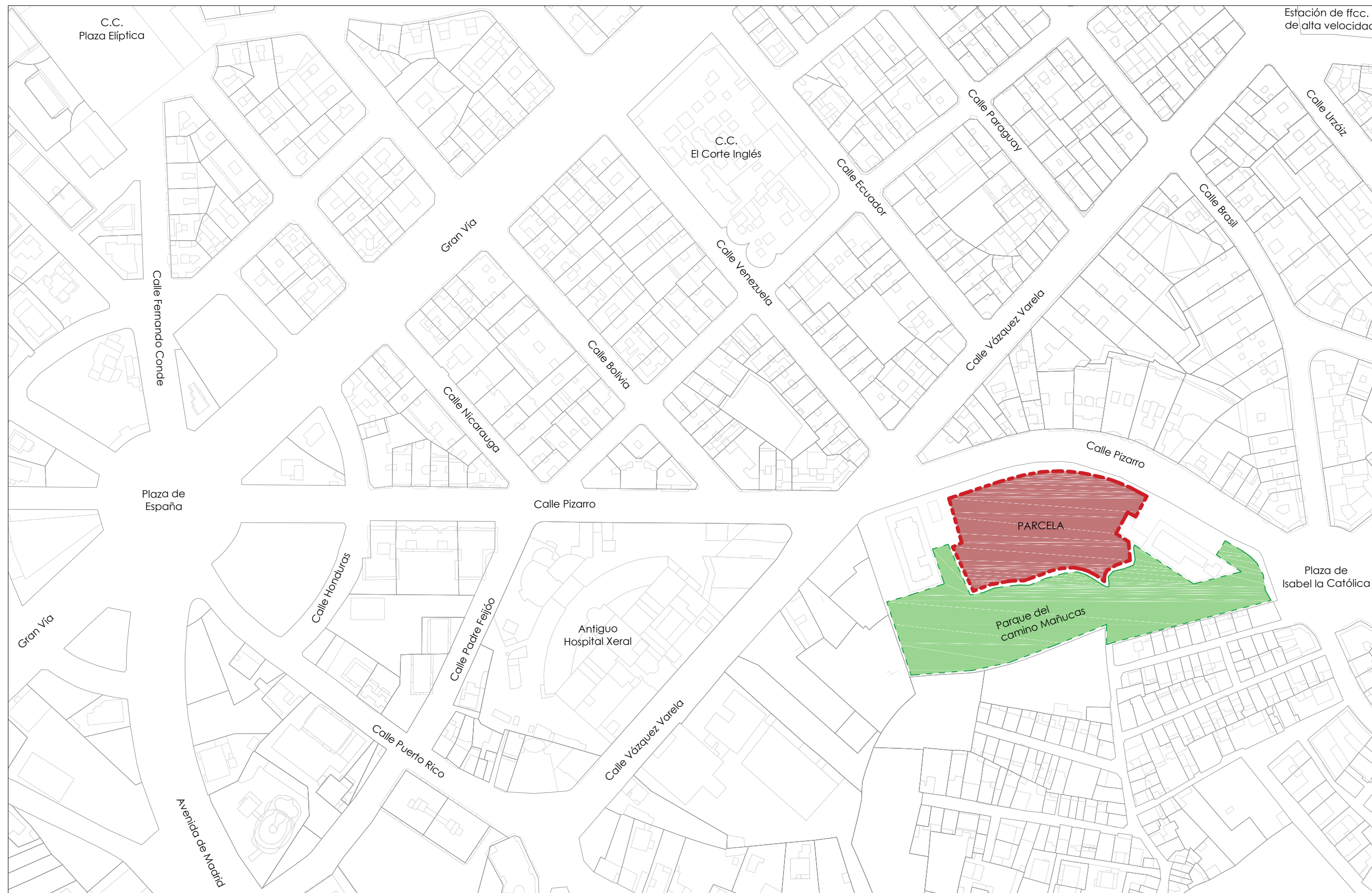
02 - Locales de entremanimeto, rutas, barrios de residencia y vías principales



- - Zonas Verdes / Parques urbanos
- - Parcelas disponibles
- - Principales vías de comunicación
- Parcelas aptas para la propuesta
- 1 - Parcela junto al paseo de Alfonso XII
- 2 - Parcela en la calle Pizarro

E: 1/15.000

03 - Zonas Verdes, parques, vías principales y parcelas disponibles





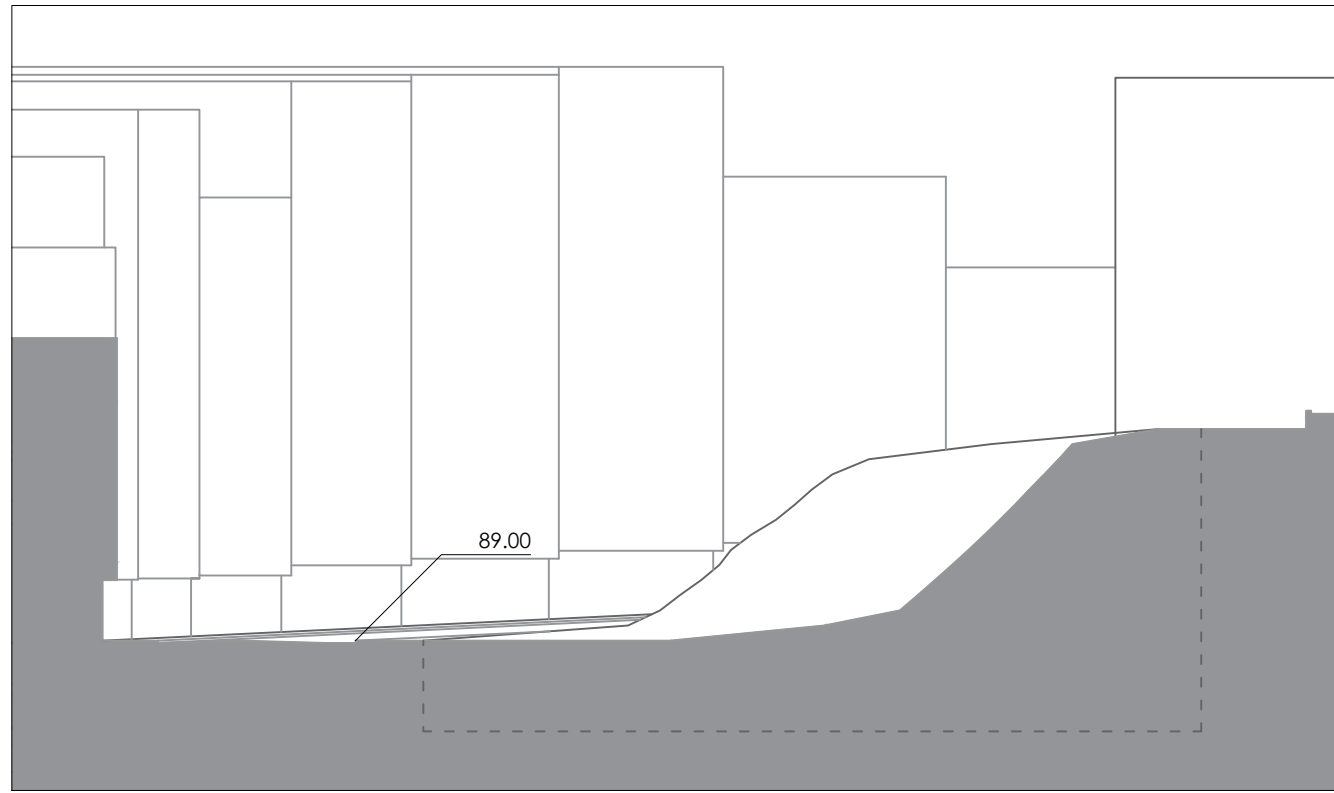
- - Locales comerciales en planta baja
- - Grandes superficies comerciales
- - Locales de restauración en planta baja
- - Servicios de salud
- - Locales para oficinas en entreplanta sin uso actual



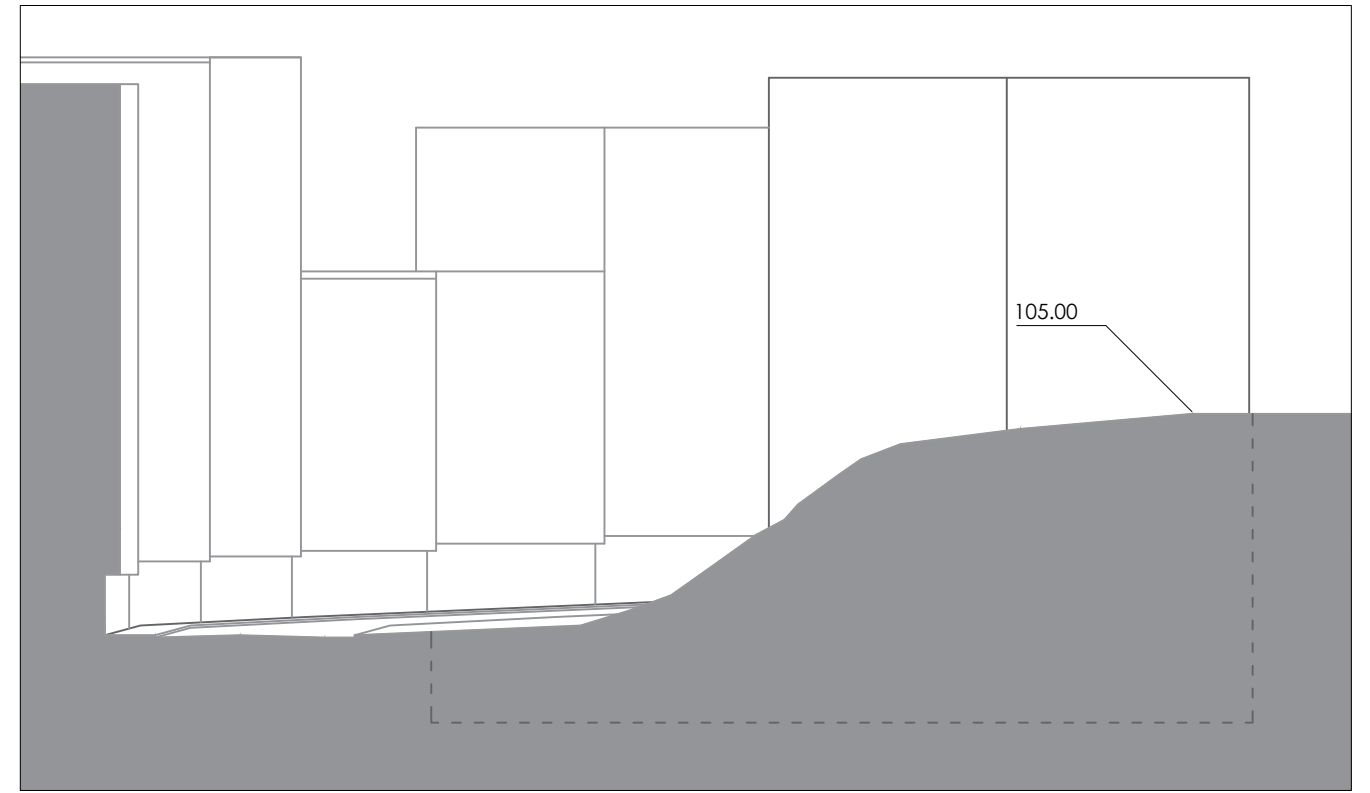
— - Zona Verde  
- - - - Parcela propuesta

E: 1/500

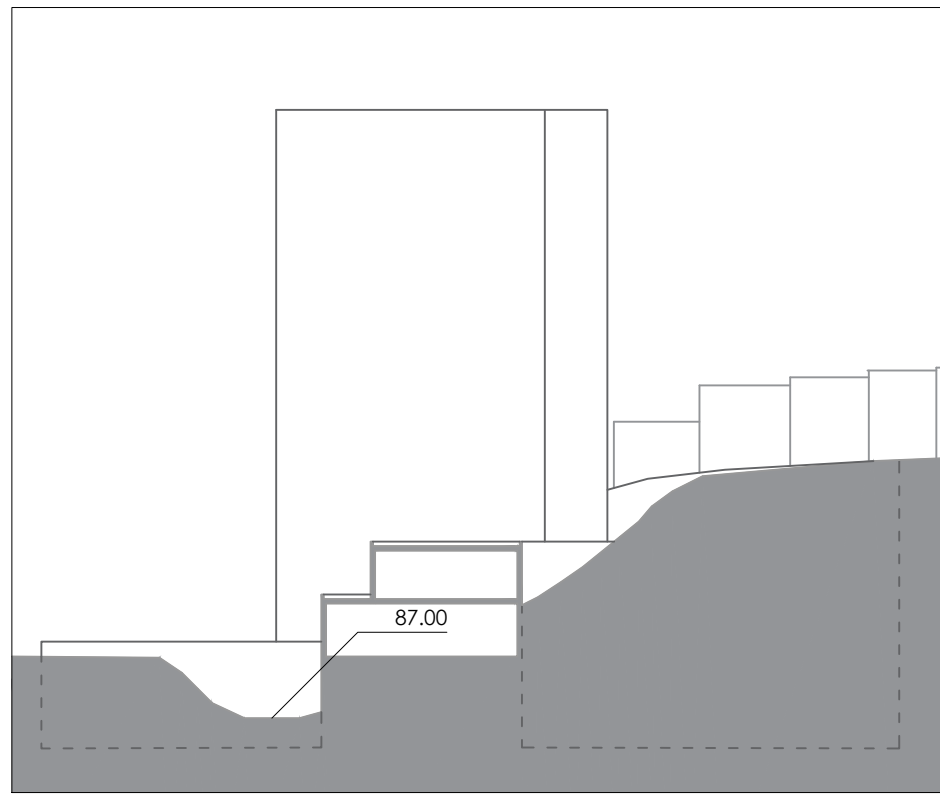
05 - Plano de implantación de la parcela propuesta



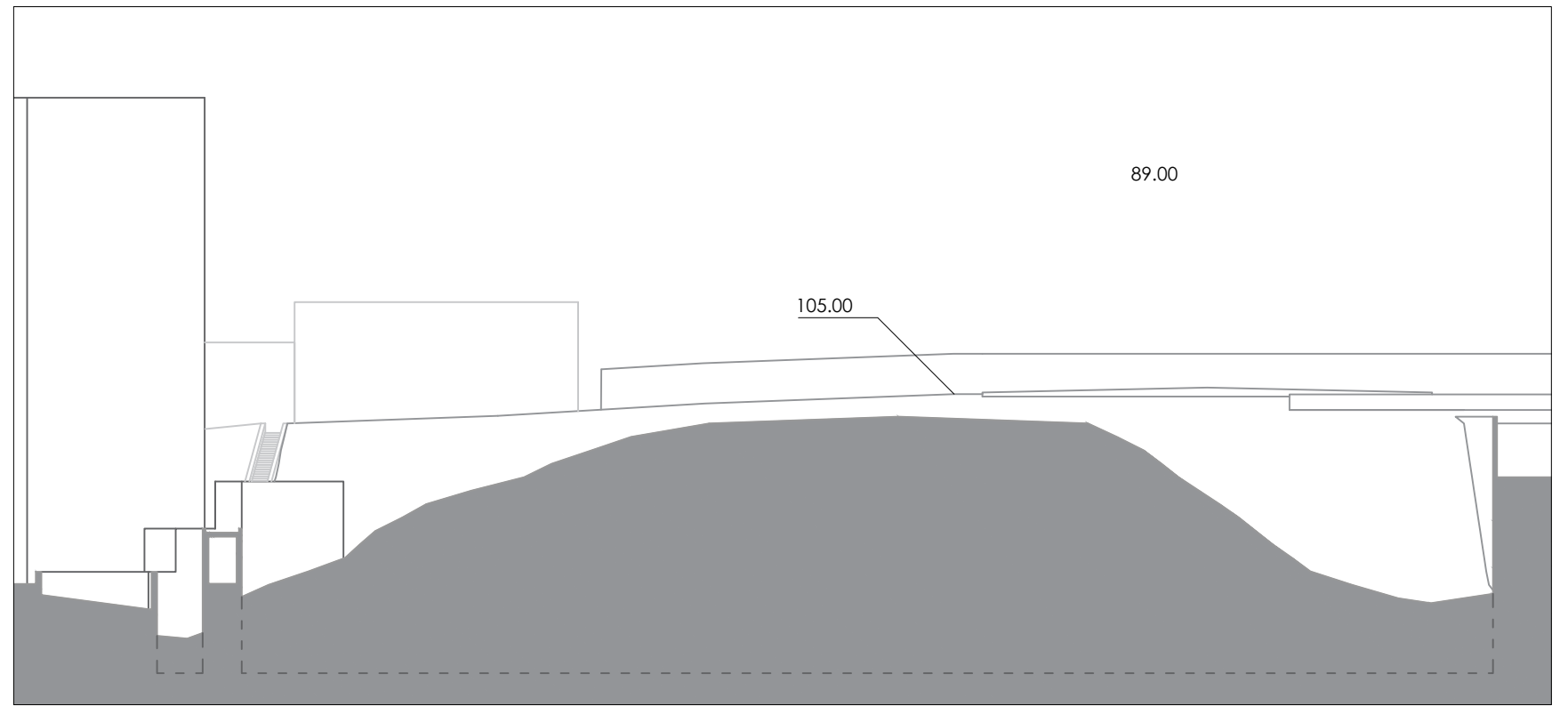
Sección 1



Sección 2



Sección 3



Sección 4

E: 1/500



Espacio deportivo urbano. **Parkour Park en Vigo**  
Espaço desportivo urbano. **Parkour Park em Vigo**

- 1 - MEMORIA
- 2 - CONDICIONES GENERALES
- 3 - CONDICIONES ESPECIALES
- 4 - MEDICIONES

Alfredo Alberto Lago Costas

Vila Nova de Cerveira, Janeiro de 2016



Espacio deportivo urbano. **Parkour Park en Vigo**  
Espaço desportivo urbano. **Parkour Park em Vigo**

- 1 - MEMORIA
- 2 - CONDICIONES GENERALES
- 3 - CONDICIONES ESPECIALES
- 4 - MEDICIONES

Alfredo Alberto Lago Costas  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Doutora Mónica Alcindor  
Co-orientador: Prof. Doutor Rui Florentino

Vila Nova de Cerveira, Janeiro de 2016





## ÍNDICE

<b>1 - Memoria descriptiva</b>	5
<b>1.1 - Descripción de la parcela</b>	5
1.1.1 - Localización	5
1.1.2 - Condicionantes climáticos	6
1.1.3 - Condicionantes urbanísticos	6
<b>1.2 - Descripción general del proyecto</b>	7
1.2.1 - Programa	7
1.2.2 - Espacios interiores	9
1.2.3 - Espacio exterior	11
<b>1.3 - Concepto y morfología del proyecto</b>	12
<b>1.4 - Descripción del sistema constructivo</b>	15
1.4.1 - Cerramientos, tabiquería y cubiertas	15
1.4.2 - Arreglos exteriores	15
<b>1.5 - Normativas y accesibilidad</b>	16
<b>2 - Condiciones técnicas generales</b>	17
<b>3 - Condiciones técnicas especiales</b>	20
3.1 - Consideraciones técnicas	20
3.2 - Seguridad y salud	20
3.3 - Actuaciones previas	21
3.4 - Movimiento de tierras	23
3.5 - Cimentaciones	24
3.6 - Cerramientos	25
3.7 - Cubiertas	26
3.8 - Divisiones interiores	26
3.9 - Revestimientos y alicatados	27
3.10 - Pavimentos	28
3.11 - Carpintería	29
3.12 - Pintura	31
3.13 - Instalaciones	32
3.14 - Mobiliario fijo y móvil	35
3.15 - Arreglos exteriores	36
<b>4 - Mediciones</b>	37



## 1 - Memoria descriptiva

Esta memoria descriptiva está incluida en las piezas escritas de la disertación de proyecto de arquitectura “Espacio deportivo urbano, Parkour park en Vigo” para el “mestrado integrado em arquitectura e urbanismo” de la Escola Superior Gallaecia, el cual define a través de sus piezas diseñadas y escritas, el proyecto de ejecución para el espacio deportivo urbano en Vigo. Mediante esta memoria se pretende pormenorizar los trabajos a realizar.

### 1.1 - Descripción de la parcela

#### 1.1.1 - Localización

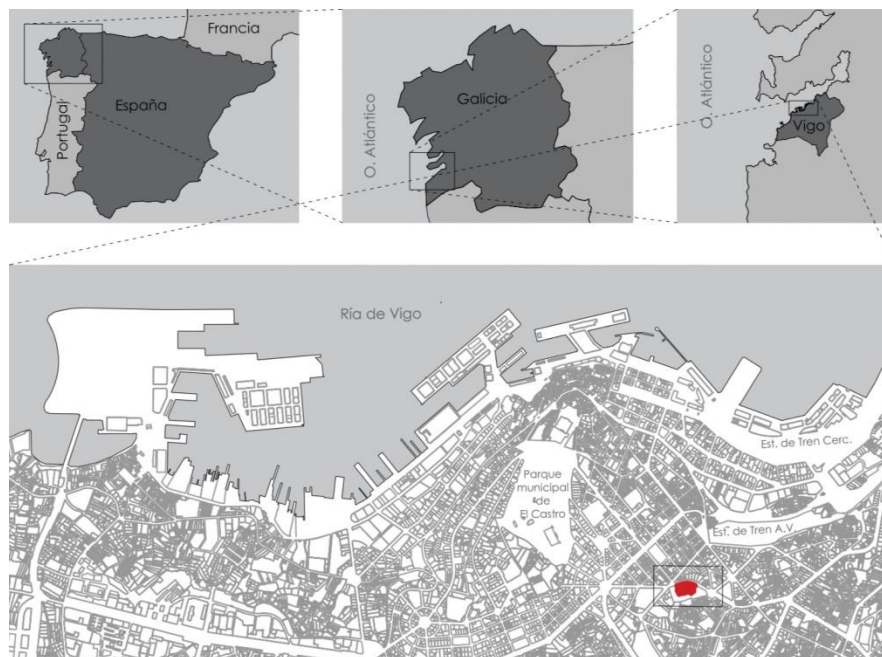


Fig. 1

Localización

La parcela se encuentra a poca distancia de la plaza de España, junto a la calle Pizarro, una de vía con gran densidad de tráfico rodado de la zona centro de la ciudad de Vigo y con gran afluencia del transporte urbano, por lo que las buenas comunicaciones están garantizadas. Situada junto a un parque de unos 5.000 m<sup>2</sup>, la parcela cuenta con 4.832 m<sup>2</sup>. El ancho medio de la misma es de 55 metros y el largo ronda los 110. Tiene una diferencia de cota de 15 metros, siendo el punto más bajo el límite al norte con la calle Pizarro (a 90 metros sobre el nivel del mar) y el más alto el límite al sur con el parque (a 105 metros sobre el nivel del mar).

### 1.1.2 - Condicionantes climáticos

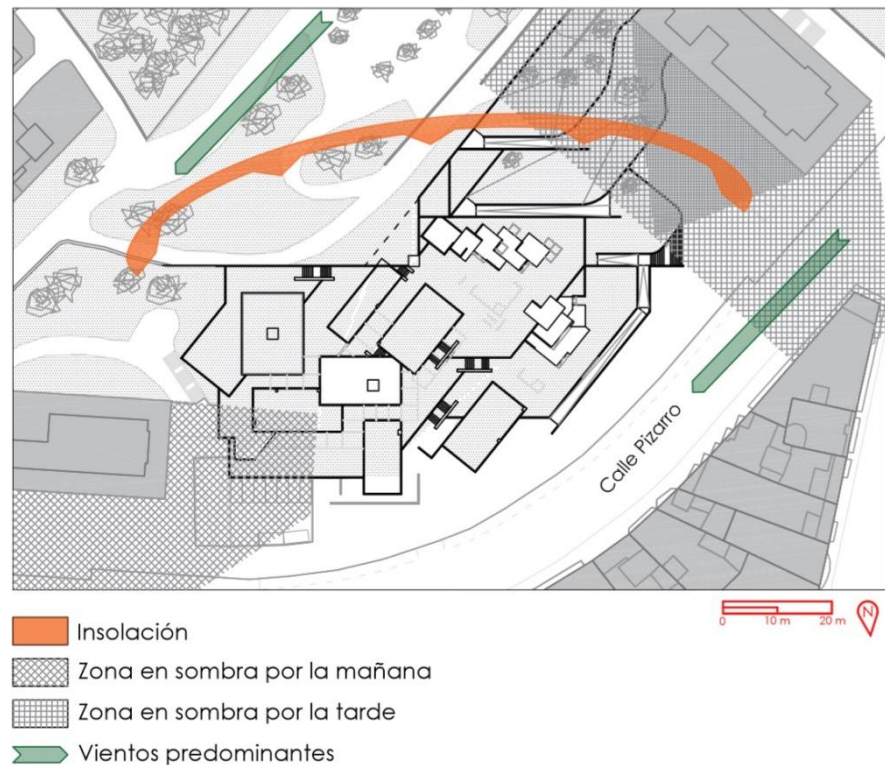


Fig. 2

Insolación y vientos

Debido a la orientación de la parcela y a la situación de un edificio de 13 plantas al este y de 11 al oeste, parte de la parcela se encuentra a la sombra por la mañana y otra parte por la tarde. Por otro lado los vientos predominantes en la zona son de componente sudeste.

### 1.1.3 - Condicionantes urbanísticos

La parcela se encuentra integrada en un Plan Especial de Reforma Interior (PERI IV-01) del Plan Xeral de Ordenación Municipal del ayuntamiento de Vigo, dentro del cual forma parte de un área de reparto específica junto a los dos edificios ya existentes (área de reparto 2). Esa área contempla dedicar un porcentaje de la superficie a viviendas (ya cubierto con los dos edificios) y otro porcentaje a suelo comercial, parte del mismo integrado en las torres construidas (ver anexos). Si bien ese suelo comercial no se ve cubierto todavía, no parece necesario viendo que no se le está dando uso al edificado en la actualidad.

A fecha de realización de esta disertación el PXOM de Vigo ha sido anulado, por lo que deberá ser reescrito y las condiciones sujetas a esta parcela podrían cambiar. Si bien esto no parece probable, hace que sea viable el sugerir un cambio de uso, pues la zona adyacente a la parcela ve cubierta las necesidades de suelo comercial, mientras que existe una falta de suelo público para uso deportivo y de ocio.

## **1.2 - Descripción general del proyecto**

Con este proyecto se trata de dar solución al problema que viven actualmente los practicantes de parkour en Vigo y cercanías, pues no disponen de un espacio diseñado para su disciplina deportiva que conste con medidas de seguridad y de protección contra los agentes climáticos.

Este centro deportivo funcionará como sede social tanto para los traceurs vigueses como para los traceurs visitantes, otorgándoles un local de reunión, entrenamiento, competición y exhibición así como de esparcimiento .

Uno de los principales problemas al tratarse de un deporte emergente es la falta de aceptación por parte de la comunidad urbana pues todavía hay muchos vecinos y viandantes que se molestan con la práctica del parkour pues no aceptan que se le dé un uso distinto al mobiliario y a otros elementos urbanos al uso para el que fueron diseñados. Además es habitual que los circuitos de los peatones se crucen con los de los traceurs por lo que es necesario un espacio exclusivo para estos últimos.

### **1.2.1 - Programa**

El espacio disponible de la parcela ha sido repartido en tres tipos de espacio: espacio semipúblico cubierto, espacio semipúblico descubierto y espacio público.

El espacio público funciona como una extensión del parque situado en el límite sur de la parcela uniéndolo con la calle Pizarro. Actualmente este parque se encuentra aislado por la falta de comunicación visual provocada por la propia parcela. Mediante la creación de rampas y plataformas a distintas cota se consigue romper ese aislamiento y facilitar la comunicación peatonal entre el parque y la calle.

Esta extensión del espacio público será aprovechada para acoger público en caso de eventos como exhibiciones y competiciones en el parkour park. La situación es la idónea al encontrarse hacia el oeste pues el edificio colindante de 13 pisos de altura y, teniendo en cuenta que los eventos serán principalmente realizados por la tarde y cuando haga buen tiempo (principalmente en verano), la sombra que proyecta el edificio sobre esta parte de la parcela dará protección al público.



Fig. 3

El espacio semipúblico descubierto se sitúa en la franja central de la parcela funcionando como división entre la parte pública y la parte edificada de la parcela. Es la zona que será dedicada a las exhibiciones y competiciones así como al entrenamiento en los días de climatología favorable.

La tercera zona corresponde al espacio semipúblico cubierto y es donde se ubican los espacios construidos y con funciones específicas que se explicarán a continuación.

Las cubiertas funcionan como continuación visual del parque pues están diseñadas como cubiertas verdes logrando que, desde el parque, el edificio se vea como una extensión del propio parque, aunque el acceso está limitado a los practicantes de parkour capaces de saltar o subir a las cubiertas, es decir, a los traceurs de un nivel medio o superior.

Organigrama del proyecto (de las zonas semipúblicas):

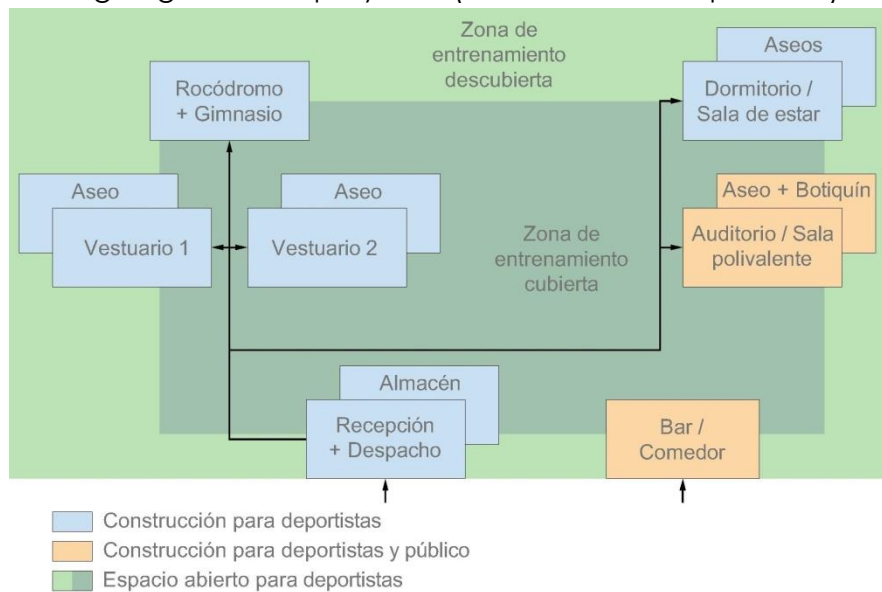


Fig. 4

Organigrama

## 1.2.2 - Espacios interiores

Los espacios interiores están repartidos funcionalmente en distintos volúmenes. Es decir, cada función específica está integrada en una edificación independiente y separada del resto.

El primer edificio será el que tenga las funciones de entrada y administrativas. En él se encuentra la recepción, un aseo para administrativos y un despacho. Éste edificio tendrá comunicación directa mediante una escalera enterrada con el edificio de vestuarios que se encuentra a una cota 4 metros superior.

Al llegar al nivel de los vestuarios existe la posibilidad de salir a la zona de entrenamiento, o de pasar por los vestuarios. Estos vestuarios serán dos separados pero de iguales proporciones. La separación entre sexos no estará especificada pues no siempre será necesaria ya que actualmente no hay mujeres que practiquen parkour en Vigo.

A continuación del de vestuarios estará el gimnasio y rocódromo. Este espacio estará a la misma cota que la entrada del edificio. Las paredes para rocódromo serán la pared sur, la este y la oeste. Junto al acceso se destinará un área a máquinas de musculación y demás elementos para la preparación física. En ese mismo espacio se colocará la cinta para practicar slackline.

Al mismo nivel que el edificio administrativo y fuera de la zona de entrenamiento se encuentra la cafetería, que no tendrá comunicación con otros volúmenes pues el acceso a ésta será libre.

Dentro del área de entrenamiento estarán otros dos volúmenes cuyas funciones serán la de auditorio y la de dormitorio. Ambos edificios tendrán acceso desde el parque a través de un ascensor sin necesidad de pasar por la zona de vestuarios (al contrario que el rocódromo).

El auditorio contará con un ventanal con vistas a la zona de exhibiciones y competición pensado para albergar a los posibles jueces de las mismas. Este auditorio tendrá la función de albergar eventos promocionales o de exhibición de videos para los propios deportistas.

Por último, el edificio de dormitorio, estará ubicado y orientado hacia el sur aprovechando la insolación de la parcela. Se trata de un espacio de descanso común con literas para los deportistas internacionales que puedan acudir a las competiciones o eventos que se vayan a realizar en el parkour park, por lo que no será un dormitorio que vaya a tener un uso continuado y que no necesitará cumplir las medidas de accesibilidad, al igual que el auditorio.

### 1.2.3 - Espacio exterior

Este espacio es dedicado totalmente al entrenamiento y a la práctica del parkour.

La parte cubierta se encuentra entre las construcciones propuestas, y consta de una piscina de espuma y una serie de muretes y barras. En el centro de este espacio se encuentran dos pilares sobre dimensionados colocados en paralelo con una separación suficiente para poder practicar piruetas entre los mismos. Servirá como apoyo de la cubierta y como acceso a la misma para los traceurs más experimentados.

En la zona exterior descubierta se encuentran una serie de volúmenes dispuestos transversalmente a la parcela y con alturas variadas, pero en el mismo sentido descendente que la pendiente de la parcela. Esos volúmenes son los diseñados para las exhibiciones y competiciones y los que funcionan como límite visual y separación entre la zona pública y semipública (ver figura 3).

Las cubiertas se han considerado como una extensión del espacio exterior siendo diseñadas a distintas cotas para realizar grandes saltos en carrera, con barras dispuestas para dar a los traceurs experimentados más posibilidades para trazar sus rutas.

En la planta superior del volumen administrativo existe un espacio destinado a almacén para mobiliario exterior utilizado por los traceurs tal como colchonetas, cajones de madera, bancos, etc.

### 1.3 - Concepto y morfología del proyecto

La parcela se encuentra limitada al oeste por unas terrazas que forman parte del parque público y al este por un volumen construido destinado a local comercial actualmente sin uso. Tomando como referencias de alturas estos elementos a la hora de modelar el terreno en **terrazas**, se ha utilizado las formas curvas de las terrazas existentes y los ángulos de la construcción combinándolos para darle la forma definitiva al terreno.

A la hora de diseñar y distribuir los volúmenes con sus diferentes funciones se ha tomado como referencia la morfología típica del **casco antiguo de Vigo**, con sus calles estrechas, sus plazas y sus desniveles.



Fig. 5

Plaza de la Constitución en el Casco Vello de Vigo

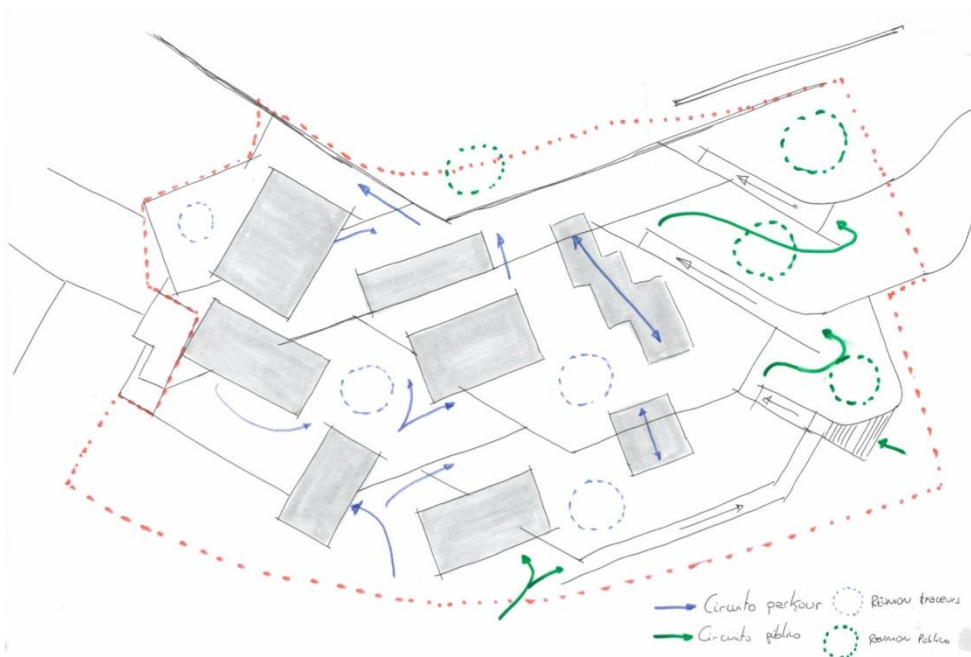


Fig. 6

Croquis de los circuitos en la parcela

Para el diseño e imagen de las cubiertas se ha tomado como referencia conceptual las cubiertas de la ciudad griega de Santorini, situada en la isla del mismo nombre, donde desde hace cinco años, se celebra la competición de parkour y freerunning "Red Bull Art of Motion".



Fig.7

Red Bull Art of Motion 2014

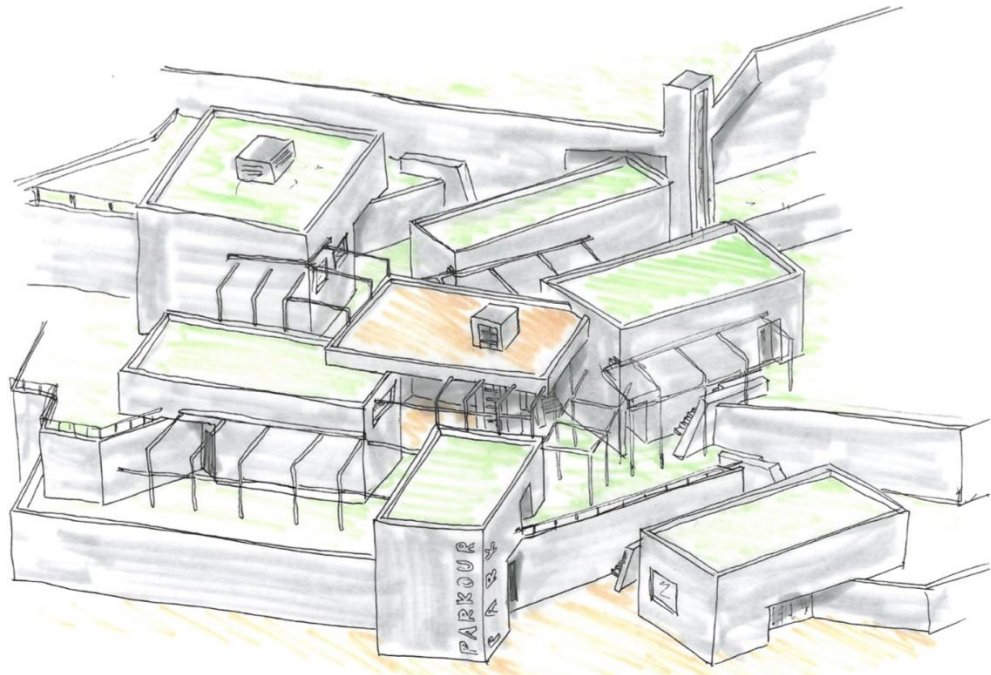


Fig. 8

Croquis conceptual del proyecto sin toldos.

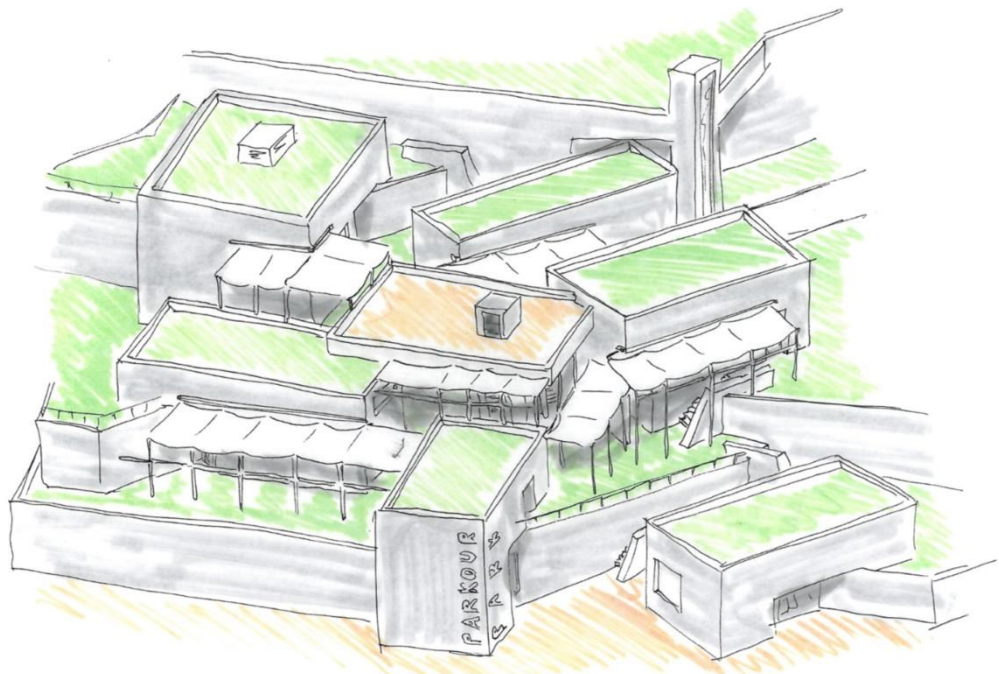


Fig. 8

Croquis conceptual del proyecto con toldos.

## **1.4 - Descripción del sistema constructivo**

### **1.4.1 -Cerramientos, tabiquería y cubiertas.**

Para la construcción de los cerramientos de los edificios propuestos se ha optado por una pared de hormigón estructural. Consiste en un alma de aislamiento asegurado con malla metálica en ambas caras, el cual, tras colocar el encofrado y el aislamiento interior, es impregnado por hormigón; consiguiéndose muros con carácter estructural. Debido a ello, varios paramentos interiores funcionarían como muros portantes de los forjados y cubierta.

La tabiquería interior será realizada en ladrillo hueco doble fijado con mortero de hormigón. En el caso de la tabiquería de zonas húmedas serán alicatadas con azulejo blanco. En el resto de los casos serán revestidos con perlescayola y pintados en blanco.

Las cubiertas se harán con forjado de hormigón aligerado sobre el que se colocará aislamiento térmico, sobre éste se colocará la capa de hormigón de nivelación y encima la capa de tierra necesaria para sustentar la hierba de la cubierta verde. Las cubiertas estarán rematadas en su contorno con muretes de 90 cm de altura y 20 de espesor realizados en hormigón continuando los muros del cerramiento.

### **1.4.2 - Arreglos exteriores**

Los muros de sustentación del terreno serán realizados en hormigón armado forrado con sillería de granito a semejanza de los muros existentes en las terrazas colindantes al oeste de la parcela, funcionando como continuación de las mismas.

Los muretes repartidos por la parcela serán realizados en hormigón armado a semejanza de las barandillas de las cubiertas.

## 1.5 - Normativas y accesibilidad

Esta disertación de proyecto se ha realizado respetando las directrices del Código Técnico de la Edificación fijadas en los siguientes documentos:

- Real Decreto 314/2006
- Documento Básico de Seguridad Estructural (DB-SE)
- Documento Básico de Seguridad en caso de Incendio (DB-SI)
- Documento Básico de Seguridad de Utilización y Accesibilidad (DB-SUA)

Debido a las características deportivas del proyecto y que sus usuarios y el público al que está dirigido deberá tener movilidad autónoma, no es necesario cumplir las normas de accesibilidad en todo el recinto, siéndolo sólo en las zonas públicas y administrativas: la recepción, la cafetería y sus servicios y el parque público (ver plano 27 - Accesibilidad).

La propuesta se implanta en una parcela sujeta a un PERI que contempla la creación de suelo comercial según el PXOM de la ciudad de Vigo, el cual era vigente hasta noviembre de 2015, encontrándose en estado de anulación a fecha de realización de esta disertación, por lo que no se contempla esta opción para la que sería necesaria la petición de un cambio de uso al ayuntamiento.

---

## 2 - Condiciones técnicas Generales

**Art. 01** - El objetivo de este proyecto es la ejecución de las tareas necesarias para la construcción de un espacio deportivo urbano, en la parcela situada en la calle Pizarro de Vigo de acuerdo con lo especificado en este cuaderno de encargos, las condiciones especiales y las mediciones.

**Art. 02-** Estas condiciones especiales incluyen en las mediciones las cantidades del trabajo definidas a partir de los diseños del proyecto.

**Art. 03** - Los materiales y técnicas de ejecución a utilizar en obra deben respetar todo aquello a lo que se refiere en las especificaciones incluidas en este cuaderno de encargos.

**Art. 04** - La implantación de la obra será hecha por el constructor a partir de los elementos del Proyecto y de otros que eventualmente le sean suministrados por la fiscalización. Sólo después de que ésta se haya pronunciado por escrito, podrá considerarse como definitiva la implantación realizada por el constructor y sólo entonces podrá comenzar los trabajos.

**Art. 05** - De todos los materiales, acabados y elementos de construcción serán ejecutadas muestras y modelos para aprobación por el autor del proyecto. Estos modelos serán a tamaño natural, completos y colocados a funcionar. La aprobación será transmitida al constructor por escrito. Sin esta aprobación no podrá comenzar la construcción o colocación de los respectivos materiales.

**Art. 06** - El contratista que realice la obra deberá dar comienzo dentro de los quince días siguientes a la fecha de la adjudicación definitiva a su favor, dando cuenta de oficio a la Dirección Técnica, del día que se propone inaugurar los trabajos, quien acusará recibo.

Las obras deberán quedar totalmente rematadas en el plazo que se fije en la adjudicación. No se considerara motivo de demora de las obras la posible falta de mano de obra o dificultades en la entrega de los materiales.

**Art. 07** - Si el constructor, excluyendo los casos de fuerza mayor, no tuviese concluidas las obras y en disposición de inmediata utilización o puesta en servicio, dentro del plazo previsto en el artículo correspondiente, la propiedad oyendo el parecer de la Dirección Técnica, podrá reducir de las liquidaciones, fianzas o emolumentos de todas clases que tuviese en su poder las cantidades establecidas según las cláusulas del contrato privado entre Propiedad y Contrata.

**Art. 08** - Si por decisión de la Dirección Técnica se introdujese mejoras, presupuesto adicional o reformas, el Constructor queda obligado a ejecutarlas, con la baja correspondiente conseguida en el acto de la adjudicación, siempre que el aumento no sea superior al 10% del presupuesto de la obra.

**Art. 9** - Si el arquitecto director tuviese fundadas razones para creer en la existencia de vicios ocultos de construcción en las obras ejecutadas, ordenará efectuar en cualquier tiempo y antes de la recepción definitiva, las demoliciones que crea necesarias para reconocer los trabajos que crea defectuosos. Los gastos de demolición y reconstrucción que se ocasionen, serán por cuenta del Contratista, siempre que los vicios existan realmente, en caso contrario, correrán a cargo del propietario.

**Art. 10** - Recibidas provisionalmente las obras, se procederá inmediatamente, por la Dirección de la obra a su medición general y definitiva, con precisa asistencia del Contratista o un representante suyo nombrado por el de oficio.

**Art. 11** - Finalizado el plazo de garantía se procederá a la recepción definitiva, con las mismas formalidades de la provisional. Si se encontraran las obras en perfecto estado de uso y conservación, se darán por recibidas definitivamente y quedará el Contratista relevado de toda responsabilidad administrativa quedando subsistente la responsabilidad civil según establece la Ley.

**Art. 12** - De todos los trabajos y unidades de obra que hayan de quedar ocultos a la terminación del edificio se levantarán los planos precisos e indispensables para que queden perfectamente definidos, estos documentos se extenderán por triplicado, entregándose uno al propietario, otro al Arquitecto Director y el tercero al Contratista, firmados todos ellos por estos dos últimos. Dichos planos, que deberán in suficientemente acotados, se considerarán documentos indispensables para efectuar las mediciones.

**Art. 13** - El contratista estará obligado a redactar un proyecto completo de Seguridad e Higiene específico para la presente obra, conformado y que cumplan las disposiciones vigentes, no eximiéndole el incumplimiento o los defectos del mismo de las responsabilidades de todo género que se deriven.

Durante las tramitaciones previas y durante la preparación, la ejecución y remate de los trabajos que estén bajo esta Dirección Facultativa, serán cumplidas y respetadas al máximo todas las disposiciones vigentes y especialmente las que se refieren a la Seguridad e Higiene en el Trabajo, en la Industria de la construcción, lo mismo en lo relacionado a los intervinientes en el tajo como las personas ajena a la obra.

En caso de accidentes ocurridos a los operarios, en el transcurso de ejecución de los trabajos de la obra, el Contratista se atenderá a lo dispuesto a este respecto en la legislación vigente, siendo en todo caso, único responsable de su incumplimiento y sin que por ningún concepto pueda quedar afectada la Propiedad ni la Dirección Facultativa, por responsabilidad en cualquier aspecto.

El Contratista será responsable de todos os accidentes que por inexperiencia o descuido sobreviniera, tanto en la propia obra como en las edificaciones contiguas. Será por tanto de su cuenta el abono de las indemnizaciones a quien corresponda y, de todo los daños y perjuicios que puedan causarse en los trabajos de ejecución de la obra, cuando a ello hubiera lugar.

### 3 - Condiciones técnicas especiales

#### 3.1 - Consideraciones técnicas

**Art. 14** - El proceso constructivo que conforman el proyecto se ajustará a las especificaciones de la Normativa vigente aplicándose con preferencia las siguientes:

- Normas MV.
- Código Técnico de la Edificación (CTE)
- EH-08

Por parte del contratista deberá ponerse especial cuidado en la vigilancia y control de la correcta ejecución de las distintas unidades del Proyecto, con el fin de que la calidad se atenga a las especificaciones que sobre ellas se prevenga en las distintas Normas que sirven de apoyo y guía del proceso Constructivo.

La aceptación o no de las partes ejecutadas será independiente de que estas hayan sido o no certificadas, puesto que en todo caso las certificaciones deben ser consideradas como "a buena cuenta".

#### 3.2 - Seguridad y salud

**Art. 15** - Criterios de medición: Se entiende cada protección como un todo, cualquiera que sea el tipo de protección utilizada, eligiéndose así la unidad (Ud.), el metro lineal (m), el metro cuadrado (m<sup>2</sup>) o el metro cúbico (m<sup>3</sup>).

**Art. 16** - El trabajo será ejecutado de acuerdo con las normas legales y con las precauciones impuestas para la seguridad de los transeúntes, personal obrero, construcciones vecinas, vías, vehículos,..., e incluye:

- a) El suministro, montaje o ejecución de las protecciones.
- b) La retirada o demolición de las protecciones.
- c) La limpieza final, eliminando cualquier componente residual del sistema de protección.

**Art. 17** - Entre las condiciones a las que deben obedecer los trabajos aquí descritos, se mencionan como referencia especial las siguientes:

- a) EL tipo de protección a ejecutar será el más adecuado a cada artículo, exigiendo rigurosa definición en el proyecto.
- b) Serán empleados medios de montaje de las protecciones que garantizan la eficaz salvaguarda de los bienes a proteger.
- c) En casos especiales, definidos en el proyecto, los trabajos serán ejecutados por personal especializado, competente y acreditado (alicatados, obra de arte especies vegetales clasificadas...).

### **3.3 - Actuaciones previas**

#### **Art. 18 - Acometida provisional eléctrica**

- Unidad Y Criterio De Medición

Medición por metro lineal (m).

- Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada  
Se refiere a todos los trabajos, materiales y suministros necesarios para la red provisional de abastecimiento eléctrico, cualquiera que sea el tipo utilizado.

El trabajo será ejecutado de acuerdo con las normas legales, con los reglamentos aplicables e incluye:

- a) Suministro y montaje de los materiales y equipos que constituyen la instalación de la red provisional.
- b) El mantenimiento de la red en estado operacional.
- c) El desmontaje, demolición y eliminación final del conjunto.
- d) La limpieza final del terreno.

#### **Art. 19 - Acometida provisional de fontanería**

##### **- Unidad Y Criterio De Medición**

Medición por unidad (Ud).

##### **- Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada**

Se refiere a todos los trabajos, materiales y suministros necesarios para la red provisional de agua, cualquiera que sea el tipo utilizado.

El trabajo será ejecutado de acuerdo con las normas legales, con los reglamentos aplicables e incluye:

- a) Suministro y montaje de los materiales y equipos que constituyen la instalación de la red provisional.
- b) El mantenimiento de la red en estado operacional.
- c) El desmontaje, demolición y eliminación final del conjunto.
- d) La limpieza final del terreno.

#### **Art. 20 - Acometida provisional de saneamiento**

Unidad Y Criterio De Medición :

Medición por unidad (Ud).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada :

Se refiere a todos los trabajos, materiales y suministros necesarios para la red provisional de saneamiento, cualquiera que sea el tipo utilizado.

El trabajo será ejecutado de acuerdo con las normas legales, con los reglamentos aplicables e incluye:

- a) Suministro y montaje de los materiales y equipos que constituyen la instalación de la red provisional.
- b) El mantenimiento de la red en estado operacional.
- c) El desmontaje, demolición y eliminación final del conjunto.
- d) La limpieza final del terreno.

### **3.4 - Movimiento de tierras**

#### **Art. 21 - Excavaciones**

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por metro cúbico (m<sup>3</sup>), con base en el proyecto, correspondiendo a la diferencia entre los volúmenes de excavación y los volúmenes de los elementos de construcción o materiales, enterados.

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a la excavación de tierras para establecimiento de la cota de apoyo por debajo de la cota del suelo, estando incluidos todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución, destacándose los que abajo se indican:

- a) El vaciado de tierras en excavaciones.
- b) El aterrado con tierras sobrantes o de préstamo.
- c) La compactación.
- d) La ejecución y mantenimiento de los medios provisionales de acceso, seguridad y señalización.

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a las que debe obedecer el trabajo referido en este capítulo, se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) La reposición del suelo será efectuada por capas de 0,15m (regadas si fuese necesario), debidamente compactadas.

b) En la envolvente y cobertura de cabos y canalizaciones el terreno estará desprovisto de piedras o cualquier otro elemento que pueda dañar los elementos instalados.

c) Los equipamientos de compactación no podrán, por sus características, causar daños a los trabajos ejecutados o en curso.

d) Durante la ejecución de los trabajos el contratista garantizará los medios de protección y de señalización adecuados, frente a las condiciones locales de la obra, reconocidamente suficientes y eficaces.

### **3.5 - Cimentaciones**

#### **Art.22 - Cimentaciones**

Unidad Y Criterio De Medición :

Medición por metro lineal (m)

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Las cimentaciones serán constituidas por durmientes de madera apoyados sobre un encachado de grava.

La estructura estará formada por pies derechos y vigas de madera.

Se refiere como proyecto estructural el conjunto de elementos necesarios para una buena ejecución de la estructura, en los que se debe presentar una memoria con los cálculos y todos los criterios de estabilidad utilizados junto con detalles de la estructura y materiales a utilizar. Es necesaria la intervención de un técnico habilitado para realizar el proyecto de estructura. Se atenderá a las siguientes condiciones:

a) La madera a utilizar deberá reunir las siguientes condiciones:

Color uniforme, carente de nudos y de medidas regulares, sin fracturas. No tendrá defectos ni enfermedades, putrefacción o carcomas. Estará tratada contra insectos y hongos.

Tendrá un grado de humedad adecuado para sus condiciones de uso, si es desecada contendrá entre el 10 y el 15% de su peso en agua; si es madera seca pesará entre un 33 y un 35% menos que la verde. No se utilizará madera sin descortezar y estará cortada al hilo.

b) Las escuadrías y tipos de madera de los elementos serán las fijadas en el proyecto.

c) La elevación de materiales para los locales de aplicación.

- d) Los trabajos accesorios necesarios.
- e) La retirada de restos y limpieza final de los locales.
- f) Elementos estructurales debidamente tratados e impermeabilizados.

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a que debe obedecer el trabajo referido en este artículo, se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) Los tipos de madera a utilizar deben ser los referidos en el proyecto de estructuras y en el presupuesto.
- b) Los elementos definidos en el Proyecto General de arquitectura, serán ensamblados de acuerdo con las buenas reglas del arte y respetando las especificaciones del proyecto

### **3.6 - Cerramientos**

#### **Art. 23 - Cerramientos de hormigón**

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por metro cuadrado (m<sup>2</sup>).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El encofrado recuperable de madera.
- b) La colocación de las armaduras y el aislamiento interiores .
- c) El vertido del hormigón por parte de una entidad especializada en este tipo de muro de hormigón con aislamiento incluido.
- d) El desencofrado.

### 3.7 - Cubiertas

#### Art. 24 Cubierta ajardinada

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por metro cuadrado (m<sup>2</sup>).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El montaje de barandillas de seguridad necesarios.
- b) La limpieza final de todos los detritos y materiales sobrantes, incidiendo especialmente sobre el sistema de recogida de aguas pluviales.
- c) Las limahoyas, y cazoletas de recogida de agua

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a las que debe obedecer el trabajo referido en este artículo, se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) Todas las enmiendas serán ejecutadas de acuerdo con las mejores reglas del arte, de forma a que no perjudiquen el comportamiento de la estructura.

### 3.8 - Divisiones interiores

#### Art. 25 - Tabiquería de ladrillo hueco doble

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por metro cuadrado (m<sup>2</sup>).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada :

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El replanteo de las divisiones por parte del cuerpo facultativo.

- b) La colocación de ladrillo hueco doble a tabicón en formación de divisiones interiores con mortero de cemento.

### **3.9 - Revestimientos y alicatados**

#### **Art. 26 - Revestimientos**

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por metro cuadrado (m<sup>2</sup>).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El suministro y aplicación de los revestidos, de acuerdo con el mapa de acabados.
- b) Ligación general de las superficies para corrección de la capa superficial.

#### **Art. 27 Alicatados**

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por metro cuadrado (m<sup>2</sup>).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El suministro y aplicación del azulejado, de acuerdo con el mapa de acabados.
- b) Ligación general de las superficies para corrección de la capa superficial.

### **3.10 - Pavimentos**

#### **Art. 28 - Suelos de hormigón pulido**

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por metro cuadrado (m<sup>2</sup>).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El suministro del hormigón, de producción industrial con identificación de origen y calidad certificada.
- b) El vertido y pulido del hormigón.
- c) La aplicación de las juntas, referidos en el proyecto.
- d) El acabado final de los pavimentos, descrito en el proyecto.

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a las que debe obedecer el trabajo referido en este capítulo se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) El hormigón será aplicado siendo previamente presentadas muestras para aprobación de la fiscalización, acompañados de los documentos de homologación, certificación e identificación de origen.
- b) Las juntas a emplear serán de tipo adecuado a la aplicación, siendo con antelación presentados para aprobación de la fiscalización de los documentos de homologación o certificación emitidos por laboratorio oficialmente acreditado.

### 3.11 - Carpintería

#### Art. 29 - Carpintería de madera

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por unidad (Ud).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El suministro y asentamiento de reglas maestras y tacos para la fijación de los embellecedores.
- b) El suministro y asentamiento de las piezas, ejecutadas y aplicadas conforme las especificaciones del proyecto, incluyendo la ejecución de cortes y remates según las mejores reglas del arte.
- c) El acabado final de las piezas, incluyendo raspado, lijado y todos los trabajos accesorios descritos en el proyecto.
- d) La protección de las piezas acabadas, evitándose su deterioro durante la ejecución de otros trabajos de la obra.
- e) El suministro y asentamiento de las hojas.
- f) El suministro y asentamiento de las cerraduras.
- g) El suministro y asentamiento del batiente de espera de la puerta.
- h) El suministro y asentamiento de los accesorios para la fijación de los aros.

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a las que debe obedecer el trabajo indicado en este capítulo se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) Todas las piezas de madera, de calidad que puedan ser atacadas por hongos o insectos, serán tratadas en autoclave con producto antixilófago a prueba de estos, por proceso homologado por laboratorio acreditado.
- b) Las conexiones y encuentros serán perfectamente ejecutadas, según las mejores reglas del arte. Las escuadras

estarán perfectas y se reducirán al mínimo cualquier tipo de holgura, de modo a asegurar un riguroso ajuste de las piezas.

c) Todas las piezas estarán bien unidas, no siendo permitido cualquier arreglo o relleno de defectos con masa que perjudique su futuro comportamiento.

d) Las piezas serán ejecutadas exactamente como viene especificado en el proyecto.

e) Los ángulos serán resueltos conforme se ha descrito en el proyecto.

f) Los embellecedores serán ejecutados en piezas únicas cuando su largura sea inferior a 2,40m.

g) Los tacos y reglas maestras de fijación serán tratados con producto adecuados para su conservación, homologado por un laboratorio acreditado.

h) La aplicación de las piezas solo podrá ser hecha una vez se haya ejecutado el acabado base de los elementos envolventes, antes de las pinturas.

i) La fijación de las piezas de madera a los tacos será ejecutada por predico sin cabeza aparente, según especificación del proyecto.

j) Los aros son fijados a los paramentos por medio de tornillos y tuercas de zinc.

k) La distancia del espaciamiento entre fijaciones no será superior a 0,60m y en cada fijación se colocarán 3 tornillos para las hombreras y una para las vergas.

l) Los agujeros de colocación para los tornillos serán tapados con tapones de madera idénticos al resto de los embellecedores.

m) Las puertas serán de madera de 1ª calidad, de fibras derechas y unidas, sin nudos, bien secas, no ardidadas, sin grietas, exentas de cualquier enfermedad, de color uniforme y vetas de aspecto regular y uniformemente distribuidas, deberán ser aprobadas por la fiscalización y ejecutadas de acuerdo con los diseños de pormenor del mapa de vanos.

n) Las puertas y embellecedores deberán estar asentados de forma a cerrar herméticamente y su funcionamiento ser perfecto.

- o) Las hojas serán fijadas al aro por 4 bisagras de 100x86 de acero inoxidable cromado con tornillos de acero inoxidable.
- p) Será colocada, fijada al pavimento, una goma para limitar la abertura de la puerta y estará fijada por tornillos de acero inoxidable.
- q) Los batientes fijos de las puertas de dos hojas llevarán, superior e inferiormente, cierres de embutir de acero inoxidable con caja de uña de palmo y medio y de  $\frac{3}{4}$ , respectivamente.
- r) Las cerraduras serán de serie.

### 3.12 - Pintura

#### Art. 30 Pinturas

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por metro cuadrado (m<sup>2</sup>).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El suministro y aplicación de la pintura, de acuerdo con el mapa de acabados.
- b) Ligación general de las superficies para corrección de la capa superficial.

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a las que debe obedecer el trabajo indicado en este capítulo se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) Antes del inicio de la aplicación de la pintura será ejecutada una limpieza general de la superficie.
- b) La pintura será aplicada en las condiciones indicadas por el fabricante.

c) El trabajo deberá ser ejecutado por una entidad especializada de reconocida competencia. El trabajo será realizado de acuerdo con las indicaciones del fabricante del material.

d) Solo serán permitidos productos homologados.

e) El contratista deberá ejecutar una muestra de 1x1m, para ser aprobada por el autor del proyecto. Solo después de su aprobación se puede dar comienzo a los trabajos.

### 3.13 - Instalaciones

#### Art.31 Electricidad y telecomunicaciones

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por unidad (Ud) y por metro lineal (m).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El suministro y montaje de los mecanismos y sus accesorios
- b) El suministro y montaje de los sistemas de protección.
- c) El suministro y montaje de líneas especificadas en el proyecto y cuaderno de encargos.
- d) Las conexiones a la red general.
- e) Los cortes y remates necesarios.
- f) Todos los trabajos accesorios y complementarios de protección de los accesorios durante la obra.

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a las que debe obedecer el trabajo indicado en este capítulo se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) Todos los trabajos se llevarán a cabo respetando la normativa y teniendo en cuenta las especificaciones del fabricante.

- 
- b) Los mecanismos serán los que figuran en los planos y en las mediciones, exigiéndose la marca, color y calidad definidos en aquellos, no permitiéndose aparatos defectuosos, decolorados, con fisuras, etc... Toda la instalación cumplirá el Reglamento de Baja Tensión, y los distintos conductores tendrán las secciones mínimas que en él se prescriben.
- c) Los mecanismos se instalarán nivelados y a las distancias que indique la Dirección Facultativa.
- d) La instalación definitiva se montará con los planos de la casa montadora en los que se incluirán todos los pormenores de la instalación, exigiendo esta premisa como condición previa.
- e) La instalación irá en canaletas de policloruro de vinilo, y de acuerdo con todas las normas de Baja y Alta Tensión del Ministerio de Industria, en todo lo concerniente a tomas de tierra, disyuntores automáticos, simultaneidad, etc... así como a las particulares de la Compañía Suministradora.
- f) Asimismo las canalizaciones se instalarán separadas 30 cm. como mínimo de las de agua, gas, etc... y 5 cm. como mínimo de las de teléfonos o antenas.
- g) Respecto a la instalación de conductos para teléfonos, estas se harán de acuerdo con las condiciones de la compañía suministradora C.T.N.E. teniendo en cuentas que las canalizaciones deberán ir separadas de cualquier otra un mínimo de 5 cm.
- h) En cualquier caso todos los materiales de la instalación se protegerán durante el transporte, uso y colocación de los mismos.
- i) La instalación de toma de tierra será de uso exclusivo para la puesta a tierra de toda la instalación eléctrica y del edificio completo.
- j) La tensión de contacto será inferior a 24 V. en cualquier masa, y con una resistencia del terreno menor de 20 Ohmios.

**Art. 32 - Fontanería y saneamiento**

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por unidad (Ud) y por metro lineal (m).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El suministro y montaje de las conexiones
- b) El suministro y montaje de de redes especificadas en el proyecto y cuaderno de encargos.
- c) Las conexiones a la red general.
- d) Los cortes y remates necesarios.
- e) Todos los trabajos accesorios y complementarios de protección de los accesorios durante la obra.

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a las que debe obedecer el trabajo indicado en este capítulo se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) La instalación de fontanería será la especificada en mediciones presentándose perfectamente unida a los aparatos y comprobándose su puesta a punto, para certificar los aparatos sanitarios.
- b) La instalación de fontanería se montará a la vista de los planos definitivos de obra, para lo cual presentará la casa instaladora sus correspondientes planos de montaje, exigiéndose esta premisa como condición previa.
- c) La instalación de agua fría y caliente se ejecutará con el material previsto en la documentación del proyecto, sin abolladuras, y con las secciones precisas en el cálculo. Las uniones entre tramos de tuberías, así como las de estos a los aparatos serán del tipo apropiado de acuerdo con la normativa vigente de aplicación en función del material de ejecución.
- d) La instalación de saneamiento se realizará con la tubería prevista en los desagües de los aparatos, manguetones y botes sifónicos con espesores adecuados a la normativa a aplicar, presentándose sin abolladuras ni cambio de secciones, y

cuidando con la máxima exigencia las nivelaciones y recorridos horizontales que no excederán de 1,5 m.

e) El saneamiento vertical se realizará con tuberías tipo Drena o similar según especifique las mediciones, tratando los tramos enteros con juntas Gibaut o de botella según los casos, procurando el mínimo de juntas y uniones.

f) El Contratista está obligado a montar los aparatos necesarios para comprobar las debidas condiciones de la instalación en todos sus aspectos y como determine la Dirección Facultativa, de forma que se asegure la estanqueidad de la instalación para pruebas de carga de doble presión que la prevista para el uso normal, la libre dilatación y la protección de los materiales.

g) Para la ejecución de la red exterior de abastecimiento se asegurará también la estanqueidad y la posibilidad de vaciado y purgado de toda ó parte de la red.

h) Las tuberías de abastecimiento de agua deberán cumplir en toda su extensión el Pliego de Prescripciones Técnicas Generales para tuberías de abastecimiento de agua, aprobado por Orden de 9 de Diciembre de 1.975.

### **3.14 - Mobiliario fijo y móvil**

#### **Art. 33 - Mobiliario**

Unidad Y Criterio De Medición:  
Medición por unidad (Ud).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El suministro de los muebles y sus accesorios.
- b) El asentamiento de los equipamientos y respectivas conexiones a la red eléctrica, de gas, de agua y desagües.
- c) Los cortes y remates necesarios.
- d) Todos los trabajos accesorios y complementarios de protección de los accesorios durante la obra.

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a las que debe obedecer el trabajo indicado en este capítulo se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) Las encimeras, armarios y estantes serán ejecutados en madera de 1ª calidad.
- b) El dueño de la obra someterá a aprobación de la fiscalización y equipo proyectista el tipo y características de los equipamientos que pretende instalar.

### **3.15 - Arreglos exteriores**

#### **Art. 34 - Arreglos exteriores**

Unidad Y Criterio De Medición:

Medición por unidad (Ud) y metro cuadrado (m2).

Descripción Del Trabajo Y Condiciones De La Obra Ejecutada:

Se refiere a todos los trabajos y suministros necesarios para su buena ejecución y aplicación, destacándose los abajo indicados:

- a) El suministro y montaje de elementos singulares.
- b) Los trabajos de ajardinamiento necesarios.
- c) Todos los trabajos accesorios y complementarios de protección de los accesorios durante la obra.

Condiciones Técnicas Del Proceso De Ejecución:

Entre las condiciones a las que debe obedecer el trabajo indicado en este capítulo se mencionan, como referencia especial, las siguientes:

- a) Todos los materiales serán de primera calidad.
- b) Los elementos serán instalados conforme a lo definido en el proyecto de arquitectura después de la marcación confirmando la inexistencia de obstáculos enterrados.
- e) El montaje de accesorios deberá ser efectuado de forma que se permita su fácil retirada en caso de necesidad.

**4 - Mediciones**



**CAPÍTULO 01 Movimiento de tierras**

<b>0101</b>	<b>m3</b>	<b>Desmante con aprovechamiento</b>					
		M3 de desmante de terreno con aprovechamiento de tierras para relleno en terraplén y terrazas.					
		1	55,00	7,50	412,50		
						412,50	0,00
<b>0102</b>	<b>m3</b>	<b>Desmante sin aprovechamiento</b>					
		M3 de desmante de terreno sin aprovechamiento de tierras incluyendo transporte de tierras.					
		1	16,00	80,00	1.280,00		
		1	7,60	68,00	516,80		
		1	141,00	44,00	6.204,00		
		-1	7,50	55,00	-412,50		
						7.588,30	0,00
<b>TOTAL CAPÍTULO 01 Movimiento de tierras .....</b>							<b>0,00</b>

**CAPÍTULO 02 Cimentaciones**

<b>0201</b>	<b>m3</b>	<b>Hormigón armado en zapatas</b>							
		M3 de hormigón armado en formación de zapata corrida perimetral i.p.p. de hormigón de limpieza. MEDIDAS ORIENTATIVAS							
	Zapatas en muros exteriores	1	34,80	1,00	1,00	34,80			
		1	64,50	1,00	1,00	64,50			
		1	7,50	1,00	1,00	7,50			
		1	2,50	1,00	1,00	2,50			
		1	7,10	1,00	1,00	7,10			
		1	20,40	1,00	1,00	20,40			
		1	38,30	1,00	1,00	38,30			
		1	14,20	1,00	1,00	14,20			
		1	14,00	1,00	1,00	14,00			
		1	29,30	1,00	1,00	29,30			
		1	37,60	1,00	1,00	37,60			
		1	37,10	1,00	1,00	37,10			
		1	23,80	1,00	1,00	23,80			
		1	24,30	1,00	1,00	24,30			
		1	45,50	1,00	1,00	45,50			
		1	7,60	1,00	1,00	7,60			
		1	48,80	1,00	1,00	48,80			
		1	42,10	1,00	1,00	42,10			
		1	32,30	1,00	1,00	32,30	531,70		
	Zapatas en edificaciones	2	14,30	1,00	1,00	28,60			
		2	9,00	1,00	1,00	18,00			
		2	5,00	1,00	1,00	10,00			
		2	16,00	1,00	1,00	32,00			
		2	12,00	1,00	1,00	24,00			
		2	11,00	1,00	1,00	22,00			
		2	13,00	1,00	1,00	26,00			
		2	7,00	1,00	1,00	14,00			
		2	8,00	1,00	1,00	16,00			
		2	14,20	1,00	1,00	28,40			
		2	16,00	1,00	1,00	32,00			
		2	8,10	1,00	1,00	16,20	267,20		
							798,90	0,00	
								0,00	
<b>0202</b>	<b>m3</b>	<b>Hormigón armado en muros de contención</b>							
	Zapatas en muros exteriores	1	34,80	0,30	2,00	20,88			
		1	64,50	0,30	2,00	38,70			
		1	7,50	0,30	2,00	4,50			
		1	2,50	0,30	2,00	1,50			
		1	7,10	0,30	2,00	4,26			
		1	20,40	0,30	2,00	12,24			
		1	38,30	0,30	2,00	22,98			
		1	14,20	0,30	2,00	8,52			
		1	14,00	0,30	2,00	8,40			
		1	29,30	0,30	2,00	17,58			
		1	37,60	0,30	2,00	22,56			
		1	37,10	0,30	2,00	22,26			
		1	23,80	0,30	2,00	14,28			
		1	24,30	0,30	2,00	14,58			
		1	45,50	0,30	2,00	27,30			
		1	7,60	0,30	2,00	4,56			
		1	48,80	0,30	2,00	29,28			
		1	42,10	0,30	2,00	25,26			
		1	32,30	0,30	2,00	19,38	319,02		
							319,02	0,00	
								0,00	
<b>TOTAL CAPÍTULO 02 Cimentaciones .....</b>							<b>319,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**CAPÍTULO 03 Cerramientos y estructura**

<b>0301</b>	<b>m3</b>	<b>Hormigón armado en Cerramientos</b>						
		M3 de suministro y aplicación de hormigón armado en formación de cerramientos incluyendo p.p. de aislamiento, encofrado y fratasado.						
	Auditorio	2	14,30	0,30	7,00	60,06		
		2	9,00	0,30	7,00	37,80		
	Dormitorio	2	5,00	0,30	4,00	12,00		
		2	16,00	0,30	4,00	38,40		
	Rocódromo	2	12,00	0,30	14,50	104,40		
		2	11,00	0,30	14,50	95,70		
	Recepción	2	13,00	0,30	7,50	58,50		
		2	7,00	0,30	7,50	31,50		
	Cafetería	2	8,00	0,30	5,90	28,32		
		2	14,20	0,30	5,90	50,27		
	Vestuarios	2	16,00	0,30	6,70	64,32		
		2	8,10	0,30	6,70	32,56	613,83	
							613,83	0,00
<b>0302</b>	<b>m2</b>	<b>Forjado de hormigón</b>						
		M2 de formación de forjado de hormigón incluyendo encofrado p.p. de viguetas, armadura y vertido.						
	Recepción	1	13,10	3,30		43,23		
	Cafetería	0,5	7,40	7,40		27,38		
	Aseos	1	7,00	8,30		58,10		
							128,71	0,00
<b>0303</b>	<b>m2</b>	<b>Forjado de cubierta</b>						
		M2 de Forjado de cubierta incluyendo hormigón de nivelación en cubiertas y terrazas						
	Recepción	1	13,00	7,00		91,00		
	Vestuarios	1	16,00	8,10		129,60		
	Rocódromo	1	12,00	11,00		132,00		
	Dormitorio	1	5,00	16,00		80,00		
	Auditorio	1	14,30	9,00		128,70		
	Cafetería	1	8,00	14,20		113,60		
	Terrazas	1	547,60	1,00		547,60		
							1.222,50	0,00
								0,00
	<b>TOTAL CAPÍTULO 03 Cerramientos y estructura .....</b>							<b>0,00</b>

**CAPÍTULO 04 Cubiertas**

<b>0401</b>	<b>m2</b>	<b>Aislamiento en cubierta</b>						
		M2 de suministro y colocación de aislamiento en cubierta.						
	Recepción	1	13,00	7,00	91,00			
	Vestuarios	1	16,00	8,10	129,60			
	Rocódromo	1	12,00	11,00	132,00			
	Dormitorio	1	5,00	16,00	80,00			
	Auditorio	1	14,30	9,00	128,70			
	Cafetería	1	8,00	14,20	113,60			
	Terrazas	1	547,60	1,00	547,60			
						1.222,50	0,00	0,00
<b>0402</b>	<b>m2</b>	<b>Cubierta Verde</b>						
		M2 de suministro y aplicación de cubierta verde a base de tierra del terreno incluyendo p.p. de siembra de hierba.						
	Recepción	1	13,00	7,00	91,00			
	Vestuarios	1	16,00	8,10	129,60			
	Rocódromo	1	12,00	11,00	132,00			
	Dormitorio	1	5,00	16,00	80,00			
	Auditorio	1	14,30	9,00	128,70			
	Cafetería	1	8,00	14,20	113,60			
	Terrazas	1	547,60	1,00	547,60			
						1.222,50	0,00	0,00
<b>0405</b>	<b>m3</b>	<b>murete de hormigón</b>						
		M3 de suministro y aplicación de hormigón en formación de murete en perímetro de cubierta.						
	Zapatas en edificaciones	2	14,30	0,20	0,90	5,15		
		2	9,00	0,20	0,90	3,24		
		2	5,00	0,20	0,90	1,80		
		2	16,00	0,20	0,90	5,76		
		2	12,00	0,20	0,90	4,32		
		2	11,00	0,20	0,90	3,96		
		2	13,00	0,20	0,90	4,68		
		2	7,00	0,20	0,90	2,52		
		2	8,00	0,20	0,90	2,88		
		2	14,20	0,20	0,90	5,11		
		2	16,00	0,20	0,90	5,76		
		2	8,10	0,20	0,90	2,92	48,10	
							48,10	0,00
								0,00
	<b>TOTAL CAPÍTULO 04 Cubiertas</b>						<b>48,10</b>	<b>0,00</b>
								<b>0,00</b>

**CAPÍTULO 05 Divisiones interiores****0501 Ladrillo Hueco Doble**

M2 de suministro y colocación de Ladrillo Hueco Doble en divisiones interiores. Incluyendo p.p. de mortero de cemento.

Recepción P0	1	3,40	4,00	13,60		
	1	4,70	4,00	18,80		
	1	1,00	4,00	4,00		
Cafetería P0	2	2,30	2,70	12,42		
	2	1,60	2,70	8,64		
	1	5,10	2,70	13,77		
Recepción P1	1	1,90	2,70	5,13		
	1	13,10	2,90	37,99		
Cafetería P1	1	3,30	2,90	9,57		
	1	12,00	2,70	32,40		
Vestuarios P1	1	2,30	2,70	6,21		
	2	4,00	3,50	28,00		
	2	3,30	3,50	23,10		
	4	1,60	3,50	22,40		
	1	3,40	3,50	11,90		
Aseos P1	1	6,00	3,50	21,00		
	1	1,50	3,50	5,25		
	1	6,00	2,90	17,40		
	2	2,60	2,90	15,08		
	2	4,10	2,90	23,78		
Dormitorio P2	4	1,97	2,90	22,85		
	1	2,90	3,50	10,15		
	4	1,60	3,50	22,40		
	1	5,20	3,50	18,20		
	1	3,70	3,50	12,95		
<b>TOTAL CAPÍTULO 05 Divisiones interiores.....</b>				<b>416,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
						<b>0,00</b>

**CAPÍTULO 06 Revestimientos y alicatados**

<b>0601</b>	<b>m2</b>	<b>Revestimiento de cemento</b>			
		M2 de suministro y aplicación de revestimiento de mortero de cemento de entre 1,5 y 2 cm de espesor. reglado incluyendo p.p. de limpieza. Medido sin deducción de huecos.			
	Recepción P0	1	3,40	4,00	13,60
		1	4,70	4,00	18,80
		1	1,00	4,00	4,00
	Cafetería P0	2	2,30	2,70	12,42
		2	1,60	2,70	8,64
		1	5,10	2,70	13,77
		1	1,90	2,70	5,13
	Recepción P1	1	13,10	2,90	37,99
		1	3,30	2,90	9,57
	Cafetería P1	1	12,00	2,70	32,40
		1	2,30	2,70	6,21
				162,53	0,00
<b>0602</b>	<b>m2</b>	<b>Azulejado</b>			
		M2 de suministro y colocación de alicatado blanco incluyendo p.p. de lechada y descontando roturas. Medido sin deducción de huecos.			
	Cafetería P0	2	2,30	2,70	12,42
		2	1,60	2,70	8,64
		1	5,10	2,70	13,77
	Vestuarios P1	4	4,00	3,50	56,00
		4	3,30	3,50	46,20
		8	1,60	3,50	44,80
		2	3,40	3,50	23,80
		2	6,00	3,50	42,00
		2	1,50	3,50	10,50
	Aseos P1	2	6,00	2,90	34,80
		4	2,60	2,90	30,16
		4	4,10	2,90	47,56
		8	1,97	2,90	45,70
	Dormitorio P2	2	2,90	3,50	20,30
		8	1,60	3,50	44,80
		2	5,20	3,50	36,40
		2	3,70	3,50	25,90
				543,75	0,00
	<b>TOTAL CAPÍTULO 06 Revestimientos y alicatados .....</b>				<b>0,00</b>

**CAPÍTULO 07 Pavimentos**

<b>0701</b>	<b>m2</b>	<b>Hormigón Pulido</b>		
		M2 de suministro y aplicación de hormigón pulido en formación de suelos.		
Auditorio	1	14,30	9,00	128,70
Dormitorio	1	5,00	16,00	80,00
(aseo)	-1	2,89	7,00	-20,23
Rocódromo	1	12,00	11,00	132,00
Recepción	1	13,00	7,00	91,00
Piso superior	1	13,10	3,30	43,23
(aseo)	-1	1,50	2,70	-4,05
Cafetería	1	8,00	14,20	113,60
Piso superior	0,5	7,40	7,40	27,38
(aseo)	-2	1,60	2,28	-7,30
				584,33
				0,00
				0,00
<b>0702</b>	<b>m2</b>	<b>Plaqueta</b>		
		M2 de suministro y colocación de plaqueta en suelos de huecos húmedos.		
aseo dormitorio	1	2,89	7,00	20,23
aseo recepcion	1	1,50	2,70	4,05
aseo cafeteria	2	1,60	2,28	7,30
Vestuarios	1	16,00	8,10	129,60
aseos	1	7,40	8,40	62,16
				223,34
				0,00
				0,00
<b>TOTAL CAPÍTULO 07 Pavimentos .....</b>				<b>0,00</b>



**CAPÍTULO 09 Pintura**

<b>0901</b>	<b>m2</b>	<b>Pintura Blanca</b>		
M2 de suministro y aplicación de pintura blanca en paredes interiores revestidas.				
Recepción P0	1	3,40	4,00	13,60
	1	4,70	4,00	18,80
	1	1,00	4,00	4,00
Cafeteria P0	2	2,30	2,70	12,42
	2	1,60	2,70	8,64
	1	5,10	2,70	13,77
	1	1,90	2,70	5,13
Recepcion P1	1	13,10	2,90	37,99
	1	3,30	2,90	9,57
Cafeteria P1	1	12,00	2,70	32,40
	1	2,30	2,70	6,21
			162,53	0,00
<b>TOTAL CAPÍTULO 09 Pintura.....</b>				<b>0,00</b>

**CAPÍTULO 10 Instalaciones**

<b>1001</b>	<b>PA</b>	<b>Electricidad</b>			
		P.A. de electricidad e iluminación. Presupuesto a realizar por subcontrata especializada.			
			1,00	0,00	0,00
<b>1002</b>	<b>PA</b>	<b>Fontanería</b>			
		P.A. de fontanería y calefacción. Presupuesto a realizar por subcontrata especializada.			
			1,00	0,00	0,00
<b>1003</b>	<b>PA</b>	<b>Telecomunicaciones</b>			
		P.A. de telecomunicaciones. Presupuesto a realizar por subcontrata especializada.			
			1,00	0,00	0,00
<b>1004</b>	<b>PA</b>	<b>Señalización</b>			
		P.A. de señalización. Presupuesto a realizar por subcontrata especializada.			
			1,00	0,00	0,00
		<b>TOTAL CAPÍTULO 10 Instalaciones.....</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**CAPÍTULO 11 Mobiliario**

11.01

**PA****Mobiliario Fijo**

P.A. de mobiliario fijo. Presupuesto a realizar por subcontrata especializada.

	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL CAPÍTULO 11 Mobiliario .....</b>			<b>0,00</b>

