



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
MENCIÓN ARTES AUDIOVISUALES
TRABAJO DE GRADO

**CARACAS SALTA!: DOCUMENTAL SOBRE EL PARKOUR EN
CARACAS, VENEZUELA**

BRICEÑO ADRIÁN, Mercedes C.

Tutor:

Marinés Carrero

Caracas, Septiembre 2016

AGRADECIMIENTOS

Más que agradecer tengo que deberle todo esto a Dios por permitirme llegar hasta aquí y lograr escribir estas palabras que me llenan de alegría, satisfacción y orgullo al haber terminado una idea que luego se volvió un sueño y lo acabo de hacer realidad.

Aunque todo este proyecto fue un peso muy grande para mí y todo estuvo bajo mi responsabilidad y mi criterio porque yo así decidí, no hubiera podido terminar esta producción, de la manera en que lo hice, sin estas personas que estuvieron allí cuando necesite de su sabiduría y entrega.

Quisiera agradecer a mis padres quienes me apoyaron en cada paso que di, hasta llegar aquí y que con todo su amor me dieron la fuerza para seguir adelante en los momentos que quise dejarlo todo.

A mi Elbita, por escucharme día y noche tecleando y editando esto. Gracias por tus desayunos y tus cenas con tanto amor, gracias por tus mimos y tus cariños.

A mi tutora y amiga, porque en eso se convirtió. Con la que viví una de las mejores experiencias en la filmación de este trabajo y me tuteló en el momento que nadie quiso hacerlo. Gracias Marines, por tu sonrisa siempre, por ser la guía de esta pichona y por tu apoyo incondicional.

A Carlo Peraza, quien conocí a lo largo de este trabajo y fue uno de mis entrevistados. No puedo creer el apoyo que me dio en esto! Ahora amigo, gracias.

A mi compañera y mano derecha Ashley Flores. Quien me ayudó, me soportó y me volvió a ayudar para llegar a mi décimo semestre y tener la fuerza para tomar ciertas decisiones.

A MiYan, por quererme tanto y llevarme de aquí para allá, por protegerme siempre y ayudarme. Nunca estuve sola porque siempre estuviste ahí. Gracias por tus consejos inteligentes, por tus ocurrencias y por todo de ti, gracias.

A las estrellas, a la luna y al universo entero que conspira siempre a mi favor con las mejores energías posibles para tener resultados maravillosos.

Gracias totales.

ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTOS	ii
INDICE GENERAL	iii
INTRODUCCIÓN	6
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO	7
1. EL PARKOUR	7
1.1 Orígenes e historia	10
1.1.1 En el mundo	10
1.1.2 En Venezuela	13
1.2 Principales exponentes	14
1.2.1 Internacionales	14
1.2.1.1 Georges Hébert	14
1.2.1.2 Raymond Belle	15
1.2.1.3 David Belle	16
1.2.1.4 Sebastien Foucan	17
1.2.2 Nacionales	18
1.2.2.1 Carlo Peraza	18
1.3 Características	20
1.3.1 Fundamentos principales	20
1.3.1.1 Técnicas básicas	20
1.3.1.1.1 Recepción básica	20
1.3.1.1.2 Rondada	20
1.3.1.1.3 Recepción de brazo	21
1.3.1.2 Saltos	21
1.3.1.2.1 Gato	21
1.3.1.2.2 Salto de precisión	21
1.3.1.2.3 Salto distención	22
1.3.1.2.4 Salto de brazo	22

1.3.1.2.5 Salto de fondo	22
1.3.1.2.6 Salto de ángel	22
1.3.1.3 Movimientos específicos	22
1.3.1.3.1 Underbar	22
1.3.1.3.2 Paso de muralla	23
1.3.1.3.3 Grimpear	23
1.3.1.3.4 Plancha	23
1.3.1.3.5 Tic-tac	23
1.3.1.3.6 Balanceo	24
1.3.1.3.7 Equilibrio	24
1.3.1.3.8 360°	24
1.3.1.3.9 360° invertido	24
1.3.1.4 Caída libre	24
1.3.1.4.1 Lazy	25
1.3.1.4.2 Kong	25
1.3.1.4.3 Lazy turn	25
1.3.1.4.4 Wall flip	25
1.3.1.4.5 Side flip	25
1.3.1.4.6 Lazy 360°	26
1.3.1.4.7 Front flip	26
1.4 Modalidades universales	26
1.4.1 Freerunning	26
1.4.2 Similitudes con el Parkour	27
1.4.3 Diferencias del Parkour	28
1.5 Lugares aptos y frecuentes para la práctica en Caracas	28
2. EL DOCUMENTAL	29
2.1 Concepto	29
2.2 Inicios e historia del documental	31

CAPITULO II: MARCO METODOLÓGICO	32
1. Planteamiento del problema	32
2. Objetivos de la investigación	33
2.1 Objetivo general	33
2.2 Objetivo específico	33
3. Justificación	34
4. Delimitación	35
5. Sinopsis	35
6. Propuesta visual	36
7. Propuesta Sonora	38
8. Desglose de necesidades de producción	39
8.1 Preproducción	39
8.2 Producción	40
8.3 Postproducción	40
9. Plan de rodaje	41
10. Guión técnico	42
11. Ficha técnica del documetal	58
12. Presupuesto	59
13. Análisis de costos	61
CAPÍTULO III: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
CAPITULO IV: FUENTES DE INFORMACIÓN Y BIBLIOGRAFIA	65
CAPITULO V: ANEXOS	71

INTRODUCCIÓN

Existen distintos tipos de deportes extremos en Venezuela, algunos más conocidos que otros; sin embargo, en algunas ocasiones esos deportes suelen ser considerados como un arte. El Parkour, mejor conocido como el arte del desplazamiento, es un ejemplo de ello.

Este deporte artístico, que se establece en Venezuela en el año 2005, nace en Francia en 1980 y poco a poco comienza a abrirse espacio en el mundo. Parkour, cuyo significado proviene del francés, quiere decir "recorrido" y consiste en trasladarse de un punto a otro de la forma más eficaz y veloz posible, con la utilización del propio cuerpo.

Su objetivo principal es sobrepasar obstáculos, que pueden ser cualquier cosa del medio, tanto en lugares rurales como urbanos. Actualmente, este deporte ha tenido un gran auge en el país practicado por jóvenes desde los dieciséis (16) años hasta treinta (30) años.

La conexión mental que cada practicante describe al ejecutarlo, demuestra que va mucho más allá de solo esquivar obstáculos. La filosofía de esta disciplina abarca toda la esencia de lo que es en realidad el parkour. Bajo el lema "Ser y Durar" se enfoca la vida diaria del practicante en la que no existe obstáculo alguno que no se pueda superar. Aquí todo es posible, debido al poder mental que toma el control del cuerpo y realiza un trabajo de superación personal, adaptado a un estilo de vida.

Caracas Salta es una producción audiovisual que muestra la historia de cinco chicos, practicantes de esta disciplina en la ciudad principal de Venezuela. La evolución que ha tenido, a pesar de las circunstancias de reconocimiento social, ha sido reflejada en sus movimientos e historias y por esta razón, se espera una aceptación mundial para así llevar a cabo una mejor formación para sus futuros practicantes.

CAPÍTULO I

1. El Parkour

El reconocido fotógrafo de parkour, Dimitri Daniloff, explica en la página web Discovery Deportes, (2016) que lo más sorprendente de los atletas que participan en esta disciplina es la forma en que utilizan el control y conocimiento de sí mismos para realizar los movimientos: “La idea detrás del parkour es que no se trata de sobrepasar tus límites y arriesgarte. Es sobre saber exactamente qué eres capaz de hacer”. [Página web en línea].

Según el creador de esta actividad física, David Belle, “El parkour es un método de entrenamiento, que nos permite enfrentar obstáculos en un ambiente urbano y natural, es un arma camuflajeada.” Belle, (entrevistado). (2011, febrero, 14) David Belle Interview subtítulo (ESP) [Grabación de video en línea] Francia: Çeviri :Yağmur İbrahim. Disponible: Página web.

En el siguiente concepto se genera una aproximación más deportiva del Parkour:

El Parkour es ante todo una actividad física centrada en la capacidad motriz del individuo. Desarrollado a partir del método natural, trata de convertir al que lo practica en una persona fuerte y útil desarrollando su capacidad de trasladarse con la sola ayuda de su cuerpo en el medio o terreno en el que se encuentre, adaptándose a las exigencias del mismo. Se trata del desarrollo de uno mismo con el desplazamiento útil y eficiente como finalidad del movimiento. También es conocido como el arte del desplazamiento (ADD) o freerunning (FR) y es cada persona la que decide hasta qué punto involucrarse en su entrenamiento y cómo enfocarlo. Sampayo, (s.f), umparkour [Página web en línea].

Por otro lado, el parkour genera un término muy particular llamado *traceur* y en la página web Parkour Generations (2014) se explica que el término se deriva del verbo francés *tracer*, que en español significa trazador y se refiere a la persona que practica la disciplina. A la versión femenina de éste se le llama *traceuse*. [Página web en línea]. (Traducción libre de autor).

Desde otra perspectiva, Anabel Barrios facilita otro concepto del parkour, sobre una entrevista a Carlos Rengifo, *traceur* venezolano, quien define el Parkour como “la forma física de conocernos a nosotros mismos, como en esos tiempos en el que los primeros humanos no conocían más que sus extremidades para desplazarse y superar todos los obstáculos”. Barrios, (2015), Desde la Plaza [Página web en línea].

Para un venezolano como Karl Fow (Carlo Peraza), instructor de esta actividad en Caracas, el Parkour “es una alternativa para aquellas personas que no quieren dedicarse al béisbol, al fútbol o al baloncesto. Hay miles de actividades deportivas que no conocemos y que ofrecen un estilo de vida diferente”. A su juicio, es cada vez más conocida en cada rincón del país. Díaz, (2013), Correo del Orinoco [Página web en línea].

Sin embargo, esta práctica para algunos, podría ser digna de formar parte de la categoría de deportes extremos, pero a su vez, para otros no representa lo anterior, sino un arte como estilo de vida. Por su parte, “el Comité Olímpico Internacional (COI), máximo organismo del deporte mundial, no reconoce a algunas disciplinas no convencionales como esta, pero todos sus practicantes se autodenominan atletas, ya que la actividad requiere y exige una constante preparación física.” (Díaz, 2013, Correo del Orinoco), [Página web en línea].

Según Julián Manuel González, *traceur* :

En la actualidad el Parkour no se considera como deporte, ya que todo el mundo que ha visto a jóvenes o adultos practicándolo los consideran 'locos' por hacer semejante cosa sin ningún tipo de seguridad ni protección, pero ¿por qué no considerarlo un deporte más como la natación, el atletismo, etc.? Todo tiene su riesgo, pensamos nosotros, los *traceurs* o *traceuses*. Nosotros creemos que en el parkour se ponen varias habilidades en juego, por ejemplo, la capacidad de salto, el equilibrio, la flexibilidad, etc. González, (2011), Revista Digital ¡IES así...! [Página web en línea].

Por su parte la WFPF (*World Freerunning Parkour Federation*) define esta actividad como una filosofía y una forma de vida. Se piensa en la manera de observar alguna situación y sentir que no existe ningún obstáculo en la vida que no pueda ser superado. Cada uno de nosotros es un individuo único, por lo que dos personas no podrían plantearse la misma solución para una situación, sin embargo, hay "camino a través de" para todos nosotros, y ese camino es la filosofía del Parkour. (What is Parkour?, 2007) [Página web en línea]. (Traducción libre del autor)

El instructor venezolano Karl Fow (Carlo Peraza) indica

Toda actividad que exija un entrenamiento es considerada un deporte, pero ¿por qué muchas personas no lo ven como deporte? En el parkour no hay una competencia como tal, estos deportistas no se forman para ganar medallas, sino para mejorar el espíritu de lucha constante de cada persona. Díaz, (2013), Correo del Orinoco [Página web en línea].

Pero entonces, ¿el Parkour se puede denominar como deporte? Karl Fow (Carlo Peraza) asegura que "esta disciplina reúne herramientas de otras actividades reconocidas mundialmente como deporte; como el atletismo, la gimnasia artística, la escalada, combinadas con técnicas de escapismo que la convierten en una práctica deportiva bastante exigente". (Díaz, 2013, Correo del Orinoco), [Página web en línea].

Respecto a lo anterior, Díaz (2013) explica, en la entrevista a Carlo Peraza que el lema de esta actividad es “ser y durar”, lo que tiene como significado que el practicante no debe estar en riesgo al superarse día a día, sin competir e intentar sobresalir ante los demás. El deber ser está en confiar en sí mismo y no tener miedo. Todo *traceur* debe entender que esta actividad física no se puede practicar para hoy; se debe hacer parkour para el resto de la vida. [Página web en línea]

1.1 Orígenes e historia

1.1.1. En el mundo

Como Torronteras (s.f) indica el Parkour proviene del Método Natural y su historia comienza en la primera guerra mundial, años antes de 1914. Cuando Francia vio el continente africano como fuente de riqueza, envió allí sus tropas de las que George Hébert formaba parte. En sus tantas misiones de conquista, el teniente se dio cuenta de que los indígenas africanos sin ningún tipo de entrenamiento, tenían un cuerpo fuerte, ágil y flexible; indiscutiblemente útil. Por lo cual, Hébert usó su ingenio para desarrollar un método de entrenamiento basado en la rutina diaria que había notado en los indígenas, en aquel entonces, realizando sus labores cotidianas para su sobrevivencia en las que implicaba correr, nadar, saltar y trepar árboles. Finalmente desarrollado su método, Hébert entendió la filosofía (ser fuerte para ser útil) y la convirtió en parte del entrenamiento para establecerla en la milicia francesa [Página web en línea].

Sampayo, (2003) explica que a partir de Hébert, comienza el origen de esta actividad y se sitúa a finales de la década de los años ochenta del siglo pasado, presentando a Raymond Belle como el original creador de esta disciplina. Éste se crió como niño soldado y más tarde aplicaría el Método Natural que para entonces estaba extendido por toda la milicia francesa. [Página web en línea].

Sampayo, (2003) asegura que Raymond se convirtió en un destacado rescatista debido a sus técnicas y el reconocimiento de su familia lo motivó a ampliar sus conocimientos en los entrenamientos con algunos de sus sobrinos como Châu, Williams, Phung y Katty Belle y también con su hijo David, quienes más tarde estamparían el nombre de Raymond en la historia del Parkour con la creación del Arte del Desplazamiento. [Página web en línea].

El *traceur* y líder del grupo de parkour Les Chats.co, Álvarez (2010) comenta que el hijo de Raymond Belle, David, comienza desde muy temprana edad a desarrollarse en distintas actividades deportivas, inspirado en las enseñanzas de su padre. Pero los intensos entrenamientos que luego obtendría en la disciplina militar, lo obligaron a crecer con una fuerte personalidad que combinada con su ingenio, lo llevó a crear el Parkour, primeramente calificado como Arte del Desplazamiento, resaltando los valores no competitivos mantenidos hasta el día de hoy como parte de su filosofía en el mundo. De esta manera apareció el primer grupo llamado Yamakasi, en los años 90, quienes se dieron a conocer realizando presentaciones en busca del apoyo de su comunidad. [Página web en línea].

Según Sampayo (2003) el nombre de Parkour proviene de la separación de David del grupo Yamakasi. David Belle junto a su compañero Sebastien Foucan formaron un nuevo grupo llamado *Les Traceurs*, con los

que fueron grabando varios vídeos y disponiendo de oportunidades para hacer distintos reportajes o comerciales que les lanzaron a la fama mostrando sus habilidades. Pero ahora actuaban bajo el nombre de *Parkour*, término relacionado directamente con *Les parcours du combattant* del Método Natural. Es una forma de establecer la disciplina enfatizando el ser útil y eficiente en el entrenamiento físico, anteriormente llamado Arte del Desplazamiento. [Página web en línea].

De igual forma Sampayo (2003) indica que este equipo dirigido por Sebastean Foucan, fue participe de la creación de la Asociación Nacional de Parkour en Francia en el año 2000, que no contó con la participación de David, pero el Parkour logró difundir su esencia a través del internet, gracias a la página de esta asociación, el mundo logró ver la valentía, filosofía y disciplina de estos chicos en la web. [Página web en línea].

En la Historia de la WFPF (*World Freerunning Parkour Federation*, 2007), se explica que la idea original para la creación de esta federación vino de tres chicos americanos llamados, Victor Bevine y David Thompson y Francis Lyons, quienes durante años experimentaron el aprendizaje para entender la verdadera naturaleza de Parkour. Pero la confianza y el compromiso de los atletas fundadores, Ryan Doyle, Daniel Ilabaca, Tim "Livewire" Shieff, Pip Andersen, Phil Doyle y Ben Jenkin, Daniel Arroyo, Michael Turner y Oleg Vorslav, hacia ellos, hizo la WFPF posible. Todos estos, se reunieron con la idea de influenciar positivamente el crecimiento del Parkour desde el interior de cada uno. Los tres americanos, escucharon a los atletas y a otros *freerunners* del mundo, pensando en hacer algo que no se había hecho antes. Sin enfocarse en los problemas dentro de las comunidades, resaltando los valores compartidos entre ellas, apoyarían así el crecimiento del movimiento de Parkour en todo el mundo. [Página web en línea]. (Traducción libre del autor).

Sin embargo, la idea surgió de una necesidad como lo explica Díaz, 2013:

En octubre de 2007, la empresa Red Bull realizó el primer encuentro mundial *Art of Motion* (El arte del movimiento) en Viena, la capital de Austria, y el atleta Ryan Doyle terminó hospitalizado tras fracturarse una pierna, lo cual dio origen a nuevas organizaciones mundiales para garantizar la seguridad de los atletas y establecer la filosofía de este deporte. Díaz, (2013), Correo del Orinoco [Página web en línea].

1.1.2 *En Venezuela*

A pesar de que existen distintas teorías por parte de sus practicantes, con respecto al surgimiento de esta disciplina en Venezuela, según Blanco (2010), en el año 2004, el movimiento nacional denominado Parkour Venezuela, comienza a conformarse por los primeros grupos que practicaban esta disciplina, como lo fueron, Elite Crew y KRT Crew, de los que surgiría el más popular *Family of the Wind*. Fuera de Caracas, se encontraban Street Family, de Valencia; Barquisimeto Parkour; y Sotf PK, de Puerto Cabello, entre otros. [Página web en línea].

En el Estado Lara, la página web del movimiento BarquisimetoPK, explica que desde el 2007 se originó el grupo "BarquisimetoPK" y hasta el día de hoy, es uno de los principales en Venezuela. El 24 de Noviembre del año 2008, sus entrenadores Rubens Peña y Robert Rodríguez, fundaron la academia llamada "*parkour all day*" en Barquisimeto. [Página web en línea].

Según Carlo Peraza, mejor conocido como Karl Fow y una de las leyendas del parkour en Venezuela, explica que:

El parkour en Venezuela tiene una data aproximadamente de hace ocho años acá y es incentivado mayormente por videos de Youtube, pero a su vez nosotros adquirimos una preparación vía internet para poder formarnos en esto y así poder evolucionar de una manera fructífera. Peraza, (entrevistado). (2013, julio, 19). Karl FOW | Level Up in TV # 6| Part1 | PARKOUR FREERUNNING (Creciendo con el deporte) [Programa de TV, grabación de video en línea] Caracas: Meridiano TV. Disponible: Página web.

Del mismo modo, Peraza, quien también es el director y fundador de la primera y única academia acondicionada para esta práctica en Venezuela, afirma que

La academia tiene alrededor de dos años y surgió la idea de digamos los atletas o representantes de unas agrupaciones más reconocidas aquí en la ciudad de Caracas, tomamos la decisión de instruir a los nuevos talentos y de fomentar el parkour, una disciplina que en el país muy poco se conoce. Peraza, (entrevistado). (2013, Julio, 19). Karl FOW | Level Up in TV # 6| Part1 | PARKOUR FREERUNNING (Creciendo con el deporte) [Programa de TV, grabación de video en línea] Caracas: Meridiano TV. Disponible: Página web.

1.2. Principales Exponentes

1.2.1. Internacionales

1.2.1.1. Georges Hébert

Georges Hébert nace en Paris en el año 1875 y a sus 18 años ingresa en la Escuela Naval donde se convierte en oficial de la Marina francesa. Al viajar por todo el mundo, observó en unas tierras lejanas, indígenas fuertes,

flexibles y dotados de mucha resistencia al igual que un atleta. Notó que sus saludables condiciones físicas eran generadas por sus formas de ejercicio diario mediante la realización de trabajos necesarios para su subsistencia como correr, saltar, lanzar, llevar, nadar, etc. En 1902, la erupción del volcán del Monte Pelée, que destruyó la ciudad de San Pedro de la Martinique, le dio la oportunidad a Hébert de participar en el rescate de los sobrevivientes. Fue entonces cuando recordó la importancia de la aptitud física y fuerza de los indígenas preparados para cualquier situación y se mentalizó en prepararse de la misma manera. Herbertisme, (s.f), Tripod [Página web en línea]. (Traducción libre del autor).

Balu (2014) sostiene que como consecuencia, en su regreso a Francia, Hébert estudió todo sobre estas condiciones física extraordinarias de los indígenas y a partir de sus observaciones, desarrolló su propia ética y creó su propio lema: *être utile fortaleza verter être* ("ser fuerte para ser útil") que significa combinar la destreza física con una actitud mental positiva que contribuye al bien de la sociedad. [Página web en línea]. (Traducción libre del autor).

Hébert se convirtió en un atleta y preocupado por la educación física emprendió el estudio de un plan de reforma de la educación de la gimnasia en la Armada. En 1903, la escuela de los fusileros marinos de Lorient lo solicitó para poner en práctica este plan y en 1904, se le autoriza a aplicar sus principios a un grupo de 1.200 hombres. En 1909 ya era el responsable de aplicar sus teorías en todos los servicios de la Armada. Fue ahí donde creó un método de supervivencia llamado el Método Natural, adaptado a nuestra sociedad, que conduce a un desarrollo completo del cuerpo y la mente. George Hébert Historia, (s.f), Parkourpedia [Página web en línea]. [Página web en línea]. (Traducción libre del autor).

El Método Natural de Hébert se ha convertido en la base de todos los entrenamientos militares. Tal es así, que en muchos casos se llama Hebertism o Hebertisme a los recorridos que tienen zonas de equilibrios, escaleras o uso de cuerdas.

Sampayo (s.f) En 1957, tras sufrir una parálisis general, Hébert tuvo que volver a aprender a caminar, hablar y escribir. Más tarde, ese mismo año, murió el 2 de Agosto, pero su leyenda cognitiva quedó en la historia. [Página web en línea].

1.2.1.2. Raymond Belle

Sampayo y Ferrero (2003) explican que Raymond Belle nace en Hue, Vietnam en 1939 y con la primera Guerra de Indochina es separado de su familia terminando en una escuela militar donde crece como niño soldado. Al terminar la guerra continúa su adiestramiento militar en Francia y se enrola en el cuerpo de Bomberos de París gracias a sus extraordinarias capacidades físicas. Allí investiga el Método Natural, implantado ya entonces como método de entrenamiento de los cuerpos militares y de bomberos del Estado. [Página web en línea].

De igual manera Sampayo y Ferrero (2003) indican que Raymond logra destacar en el cuerpo de Bomberos y comienza a desarrollar sus entrenamientos esta vez, con algunos de sus sobrinos y también con su hijo David, dejándoles explorar los límites al momento de saber por dónde caminar o trepar, invitándoles a retarse, respetar, conocer y jugar con el entorno y con sus propias capacidades. [Página web en línea].

Vigroux (2014) agrega que Raymond se convirtió en una inspiración para los su familia y amigos, quienes eran su equipo de entrenamiento, y los incitó a perfeccionar sus movimientos, principalmente a su hijo David Belle y a su compañero Sebastean Foucan. Su influencia era algo más que una introducción al *Hebertism* sin embargo; también les inculcó las raíces de la filosofía del Parkour. [Página web en línea]. (Traducción libre de autor)

1.2.1.3. David Belle

Considerado por muchos como el fundador del Parkour, gracias al reconocimiento e inspiración de su padre, Universia (2013) explica que David Belle llevó las acrobacias a otro nivel y las efectuó en el entorno urbano, donde los obstáculos se podían encontrar con facilidad. [Página web en línea].

Sampayo y Ferrero (2003) cuentan que Jean-François Belle, bombero de París y hermano de David, le pide que realice junto a su equipo de entrenamientos, una exhibición para un evento que el mismo organiza. Para ello, prepararon una coreografía grupal bajo el nombre de Yamakasi. Con esta primera actuación, despertaron el interés de los medios locales y obtuvieron oportunidades laborales. Lo que más adelante causó la separación de David y de su compañero Sebastien Foucan, por querer seguir el rumbo de una manera más personal. [Página web en línea].

1.2.1.4. Sebastien Foucan

“Después de salir de la escuela, Sébastien entró en servicio militar como un bombero en París, entre 1995 a 1997, continuó a desarrollar su propio estilo de parcours en lo que ahora se conoce como ‘freerunning’ ”. (Foucan, 2016). [Página web en línea]. (Traducción libre de autor).

En una entrevista con Sebastien, Tina El-Hage (2011) comenta que Foucan es muy apasionado y habla con intensidad sobre las dos similares pero distintas disciplinas. Dice ‘El parkour trata de la precisión del movimiento que consiste en desplazarse de una manera eficaz, desde el punto A al punto B, pero el freerunning es algo más creativo’. En palabras de Foucan, el freeruning es ‘encontrar un camino, no necesariamente el mismo que el de cualquier otra persona o uno que se ha definido previamente’. Sosteniendo la importancia de la libertad y la confianza que puede fomentar. [Página web en línea]. (Traducción libre de autor)

“Nacido en Francia en 1974, bien conocido por sus puntos de vista sobre la filosofía detrás de freerunning y embajador de la disciplina en muchos países en todo el mundo, Sébastien Foucan es el fundador y creador de freerunning”. (Foucan, 2016). [Página web en línea]. (Traducción libre de autor).

1.2.2.Nacionales

1.2.2.1. Carlo Peraza

“Tengo practicando parkour aproximadamente unos 7 años, logré ser el primer venezolano y el primer suramericano nombrado como atleta profesional de parkour, también hace aproximadamente ya casi dos años fui nombrado embajador por una de las organizaciones de parkour más antiguas del mundo, llamada FreeRun Family” (Peraza, Comunicación Personal, Mayo, 11, 2016).

De acuerdo con Díaz (2013)

En Venezuela, Karl Fow, residente de la parroquia caraqueña de Catia, es uno de los que trabaja para institucionalizar y formalizar la práctica del parkour a través de la creación de la Federación Venezolana de Deportes Extremos, organización que espera reunir a todos los deportes no convencionales del ciclismo, patineta, paintball, ultimate (una combinación de fútbol americano y el frisbee), el breaking y el mismo arte del movimiento. Díaz, (2013), Correo del Orinoco [Página web en línea].

Carlo Peraza afirma que poco a poco fue desarrollando una metodología de entrenamiento que normalmente en Venezuela no practicaban, refiriéndose a la manera de hacer ejercicios, manteniendo una rutina de entrenamiento que le permitiera luego desarrollarse en la práctica del parkour y poco a poco cuando fue al ver sus avances de una manera progresiva y rápida, decidió aplicar esos entrenamientos que le servían para él, en las demás personas y finalmente se le ocurrió abrir una academia y empezar a dar clases. (Peraza, Comunicación Personal, Mayo, 11, 2016).

1.3. Características

Galache (2009) asegura que la condición física es lo primordial para el desarrollo de esta disciplina, por ello se debe preparar el cuerpo y trabajar su coordinación, equilibrio, fuerza y flexibilidad. Existen movimientos que sirven como herramienta para realizar los recorridos. Únicamente se requiere un calzado adecuado y una vestimenta cómoda que permita libertad de movimientos. [Página web en línea].

Dinu (2012) explica que al comenzar un truco, el cuerpo es rígido como una tabla, la rotación y el aterrizaje porque es considerado como un todo. [Página web en línea]. (Traducción libre de autor).

1.3.1 Fundamentos principales

1.3.1.1 Técnicas básicas:

1.3.1.1.1 Recepción básica:

Analía (2011) explica que el objetivo de este movimiento es repartir el peso del impacto por todo el cuerpo. En el suelo, se recibe con las puntas de los pies, sin que los talones toquen el suelo. Las rodillas deben estar semiflexionadas, inclinando al mismo tiempo la espalda ligeramente hacia adelante, con las manos preparadas adelante para utilizarlas si es necesario. [Página web en línea].

1.3.1.1.2 Rondada:

Del mismo modo Analía (2011) comenta que el movimiento sirve de recepción en un salto en velocidad. Consiste en una voltereta apoyada en un omóplato ó alguna parte posterior del hombro, que contrarrestará la caída. Al

finalizar la rodada, se debe levantar el cuerpo sin ayuda de la manos para seguir corriendo. [Página web en línea].

1.3.1.1.3 Recepción de brazo:

Analía (2011) indica que este movimiento se realiza con la parte delantera de la planta de los pies y con las manos de igual forma en la parte superior del obstáculo. Normalmente se flexionan las rodillas para amortiguar el impacto al tratarse de una baranda. En el caso de una rama se recepciona solamente con las manos, mientras se balancea, con el cuidado de no caerse hacia atrás. [Página web en línea].

1.3.1.2 Saltos:

1.3.1.2.1 Gato:

Sampayo, (s.f) explica que este movimiento consiste en sobrepasar el obstáculo apoyando las dos manos a la vez y pasando después las piernas por el espacio que dejen éstas, las piernas se debe colocar muy pegadas, agrupando las rodillas. Este salto se utiliza para pasar una valla y obstáculo largo lanzándose de cabeza para apoyar las manos lo más cerca posible del final del obstáculo. [Página web en línea].

1.3.1.2.2 Salto de precisión:

Sampayo, (s.f) asegura que este movimiento se ejecuta estático y se salta con los pies juntos, tratando de alcanzar un punto de recepción. Es pertinente ayudar con los brazos y balancear el cuerpo para empujarlo hacia alguna dirección, llevando las piernas y plantas del pie en dirección hacia el frente, para lograr que esa parte del cuerpo caída primero sobre la base. [Página web en línea].

1.3.1.2.3 Salto de distensión:

Sampayo, (s.f) explica que este movimiento es igual al anterior, es un salto de precisión, sin embargo requiere una mayor longitud y por ello se realiza corriendo hacia la estrecha base. [Página web en línea].

1.3.1.2.4 Salto de brazo:

Analía (2011) indica que este salto tiene como objetivo agarrarse a una pared, baranda o cualquier obstáculo donde lleguen los brazos y alcanzar la base o el lugar hacia dónde va dirigido el salto. [Página web en línea].

1.3.1.2.5 Salto de fondo:

Sampayo (s.f) explica que este salto consiste en solo saltar hacia el suelo desde una altura representativa, ya sea para caer estático o corriendo. [Página web en línea].

1.3.1.2.6 Salto del ángel:

Analía (2011) considera que este salto consiste en lanzar el cuerpo en dirección a la barra y con los brazos abiertos, apoyarse en ella. De igual forma, impulsar el cuerpo hacia adelante apoyando una de las manos en el lado inferior de la baranda. Al pasar los pies, es recomendable enderezar el cuerpo para caer parado en la recepción. [Página web en línea].

1.3.1.3 Movimientos específicos

1.3.1.3.1 Underbar:

Analía (2011) comprueba que este movimiento consiste en pasar un espacio hueco inferior a nuestro cuerpo, ayudándose con las manos en la parte superior de orificio para traspasar el cuerpo. [Página web en línea].

1.3.1.3.2 Paso de muralla:

Sampayo (s.f) explica que el objetivo de este movimiento consta de sobrepasar un muro alto lanzando una patada sobre este para impulsarnos hacia arriba, agarrando con las manos la parte de arriba para subir. [Página web en línea].

1.3.1.3.3 Grimpear:

Sampayo (s.f) indica de escalar rápidamente una pared o obstáculo, ayudado de un impulso vertical con el pie para alcanzar la cima con las manos y subir. De igual forma se utiliza el término como denominación para alguna escalada. [Página web en línea].

1.3.1.3.4 Plancha:

Sampayo (s.f) considera que se le da este nombre a la subida final hacia un muro después de un grimpeo o salto de brazo por ejemplo, o a una barra o rama de árbol. Este ejercicio ayuda a pasar las murallas, estirando el cuerpo con la finalidad de colgarse con las manos. [Página web en línea].

1.3.1.3.5 Tic-tac:

Analía (2011) explica que el movimiento trata de saltar sobre un obstáculo o muro, no muy alto, ayudándose al mismo tiempo de algún elemento lateral cerca, apoyando en este un pie para dar una patada de impulso para pasar el obstáculo. [Página web en línea].

1.3.1.3.6 Balanceo:

Sampayo (s.f) indica que el movimiento trata de colgarse, con las dos manos, desde una rama o baranda/barra, e impulsarse o balancearse con la ayuda de los pies, con el objetivo de llegar a algún punto de recepción. [Página web en línea].

1.3.1.3.7 Equilibrio:

Analía (2011) considera que se debe permanecer firme en una superficie estrecha ya sea en una baranda bien sea parado o en movimiento. Si se realiza en escaleras, funciona como un buen ejercicio físico. [Página web en línea].

1.3.1.3.8 360°:

Analía (2011) explica que este movimiento consiste en hacer un giro de 360° sobre una base o recepción, ayudando al cuerpo solamente con las manos. [Página web en línea].

1.3.1.3.9 360° invertido:

Analía (2011) indica que es el movimiento 360°, que se diferencia con la ejecución de espaldas hacia el apoyo o base. [Página web en línea].

1.3.1.4 Caída libre

Si bien es cierto, que en cada país cada nombre es distinto, cada grupo intenta identificar el movimiento asemejándose la acción; y es por eso que en una entrevista hacia algunos miembros del grupo venezolano de parkour, *Family of the Wind*, Blanco (2010) afirma que los movimientos a

continuación son algunos de sus saltos favoritos y mejor ejecutados. [Página web en línea]

1.3.1.4.1 Lazy:

Blanco (2010) indica que este movimiento se realiza perpendicularmente hacia un obstáculo, pasando las piernas de lado, mientras que una mano se apoya en el obstáculo y después con la otra mano se culmina el desplazamiento. [Página web en línea].

1.3.1.4.2 Kong:

Analía (2011) comenta que este movimiento se usa para pasar un obstáculo más largo, apoyando las dos manos en el mismo lugar para impulsarse, aventado el cuerpo hacia adelante. [Página web en línea].

1.3.1.4.3 Lazy Turn:

Blanco (2010) explica que es una variante del movimiento llamado Lazy, que implica un "gancho" o agarre al finalizar el movimiento. [Página web en línea].

1.3.1.4.4 Wall Flip:

Blanco (2010) comprueba que este movimiento consiste en correr hacia la pared, agarrar impulso con ella como si la fueras a pisar y dar una vuelta hacia atrás. [Página web en línea].

1.3.1.4.5 Side Flip:

Dinu (2012) explica que este movimiento consiste en realizar un clásico mortal de lado. Se debe mantener la cabeza hacia arriba con la mirada hacia adelante. Es necesario levantar el pie hacia el cuerpo para darle velocidad al giro, se puede ejecutar hacia la derecha o hacia la izquierda. [Página web en línea].

1.3.1.4.6 Lazy 360:

Blanco (2010) indica que este es otra variación del movimiento llamado Lazy, que consiste en dar una vuelta en el aire. [Página web en línea].

1.3.1.4.7 Front Flip:

Sampayo (s.f) Este movimiento se realiza con el objetivo de salvar el obstáculo y con las dos piernas juntas y estiradas hacia el frente, se apoyan las manos impulsando el cuerpo. [Página web en línea].

1.4 Modalidades universales

1.4.1 Freeruning

Holloway (2015) explica que término "freerunning" fue asociado a Sebastien Foucan originalmente para describir el parkour a un público de habla Inglés, después de haber presentado la película *Jump London*. Sin embargo, el término finalmente se definió como una disciplina que combina las técnicas de parkour con la acrobacia y la gimnasia. Es creatividad, autoexpresión y capacidad de improvisación. [Página web en línea]. (Traducción libre de autor).

En una entrevista a Sebastien Foucan, Tina El-Hage (2011) indica que 'el freerunning es la manera de encontrar un camino, no necesariamente el mismo que el de cualquier otra persona o alguno que se haya definido previamente. No es un deporte, es una forma de vida. Lo veo como un arte escalada, no es una disciplina, es lo que se supone que debemos estar haciendo como seres humanos'. [Página web en línea]. (Traducción libre de autor).

Para el equipo boliviano llamado No Limits Team (s.f), como lo indica su página web, el freeruning es una rama acrobática del Parkour, que mezcla la eficacia de los movimientos con la estilización de las acrobacias. Para ellos, el freerunning nunca sería lo que hoy es sin el Parkour. [Página web en línea].

Pablo S. (2015) autor de la página web "Todo sobre running" indica que:

El freerunning es la capacidad de movernos libremente por nuestro entorno; tiene su parte de parkour ya que también tenemos que esquivar todo lo que nos aparezca en el camino pero la principal diferencia es que no predominan tantos saltos ni acrobacias. [Página web en línea].

1.4.2 Similitudes con el Parkour

Holloway (2015) explica que estas dos disciplinas comparten un origen en común al igual que muchas de las técnicas como saltar y escalar. De igual manera, ambas teorías hacen énfasis en la conciencia del medio ambiente y su pensamiento de auto superación personal. También se practican en lugares parecidos como lo son las calles, parques o lugares de

entrenamientos específicos. [Página web en línea]. (Traducción libre de autor).

1.4.3 Diferencias del Parkour

Holloway (2015) afirma que la diferencia principal entre estas disciplinas está en su filosofía. La filosofía del parkour es más utilitaria que la de freerunning. "*The New Yorker*" realizó una entrevista en el 2007 y David Belle explicó que el practicante de parkour debe ser útil. Por el contrario, el freerunning tiene una filosofía mayormente orientada a un rendimiento como persona y de auto-expresión definido en cada movimiento. El deseo de libertad del individuo es considerado más importantes que cualquier otra regla. [Página web en línea]. (Traducción libre de autor).

1.5 Lugares aptos y frecuentes para la práctica en Caracas

Octavio (2014) en la página web dedicada a los deportes de riesgo explica que:

Aunque la disciplina puede ser desarrollada en cualquier parte del paisaje urbano, los practicantes prefieren utilizar lugares que no sean muy concurridos; y donde la arquitectura moderna sea lo suficientemente compleja como para representar un reto. Los parques de juego pueden ser una ideal opción para practicar Parkour, esto debido a las diferentes estructuras de dimensiones pequeñas; los edificios abandonados, también (...) por último, se podrían nombrar los edificios en construcción, al igual que los edificios abandonados. Estos poseen espacios abiertos que permanecen en la espera de ser cubiertos por obreros. [Página web en línea].

De igual manera, Octavio (2014) indica que las ciudades modernas están perfectamente diseñadas para la práctica de esta disciplina, debido a las nuevas tendencias y amplia elección de estilos en el diseño de edificios que se caracterizan por una estructura sencilla, donde se juntan las diferentes formas de obstáculos, como se le podría calificar en este caso. [Página web en línea].

Sin embargo, Octavio (2014) acota lo siguiente:

La práctica del parkour se ha comenzado a realizar en espacios más naturales, donde el paisaje no ha sufrido ningún tipo de modificación por parte del hombre. Esta nueva forma de practicar el parkour, ha comenzado a ganar más seguidores, debido a que algunos transeúntes de las ciudades, se quejan de los *traceur*. Los paisajes naturales más comunes, donde se practica el Parkour, son aquellos donde la tierra cuenta con diferentes desniveles. Se pueden tomar como ejemplos, las montañas poco empinadas, los riachuelos o cascadas con poca altura. [Página web en línea].

Según Blanco (2010) En Caracas, los practicantes de esta disciplina, en sus principios, comenzaron a practicar en espacios como el Parque del Este, Parque Central, el bulevar de Sabana Grande y en centros comerciales como el C.C.C.T y Parque Cristal. Hoy en día los centros comerciales no forman parte de estos lugares de entrenamiento. [Página web en línea].

2. El Documental

2.1. Concepto

El crítico de cine Nichols (1991/1997) al intentar definir el término documental, explica:

El documental como concepto o práctica no ocupa un territorio fijo. No moviliza un inventario finito de técnicas, no aborda un número establecido de temas y no adopta una taxonomía conocida en detalle de formas, estilos o modalidades. El propio término, documental, debe construirse de un modo muy similar al mundo que conocemos y compartimos (p.42).

Plazas (2011) indica que:

La investigación Documental es una variación de la Investigación Científica, cuyo objetivo es analizar los diferentes fenómenos que se presentan en la realidad utilizando como recurso principal los diferentes tipos de documento que produce la sociedad y a los cuales tiene acceso el investigador. (Investigación documental 1). Blogpost. [Página web en línea].

De igual forma, Pinto (2006) considera que hoy en día el mundo del documental es muy variado tanto en su contenido como en su tratamiento y por esta razón en la cinematografía, el documental es un tipo de cine informativo y didáctico, que expresa la realidad de una manera objetiva. [Página web en línea].

De acuerdo a lo explicado por Gómez, Martínez y Ruggiero (2012) el documental es el género cinematográfico que desde el punto de vista del autor, quiere dar a conocer los hechos reales en un tema o situación determinada. La subjetividad le da sentido al proyecto manteniendo siempre el estándar que conlleva la ética y la moral, lo cual diferencia al documental del reportaje periodístico. (Arte local con calidad de exportación: documental audiovisual sobre el cine venezolano actual. Universidad Católica Andrés Bello).

“El documental es un género muy rico en contenidos culturales. Ahora, aliándose con las nuevas tecnologías, podrá, una vez más, perseverar la

cultura humana”. Penafria, Madaíl y Merino, (1999) Perspectivas de desarrollo para el documentalismo, el documental en soporte digital. Número 22. Revista Latina de Comunicación Social. [Página web en línea].

2.2 Inicios e historia del documental

A lo largo de su historia, como lo explica Valenzuela (2011) el documental latinoamericano se estableció con la finalidad de dar voz a los estratos sociales que no tenían ningún tipo de representación en el discurso de radio y televisión. [Página web en línea].

Fue entonces en la década de los 90 donde la reflexividad opera de primera mano en el documental construido por la subjetividad del discurso. Esta mezcla de estilos crea una narrativa basada en el punto de vista y tiene como resultado una representación y no un discurso sobre el mundo histórico. Valenzuela (2011) [Página web en línea].

“Por su parte, John Grierson, pionero del género documental británico, es para muchos quien acuñó el término documental cuando lo definió por primera vez como “tratamiento creativo de la actualidad” Rabiger (citado en Gómez, Martínez y Ruggiero (2012). Arte local con calidad de exportación: Documental audiovisual sobre el cine venezolano actual. Trabajo de grado. Universidad Católica Andrés Bello.

CAPÍTULO II: MARCO METODOLOGICO

1. Planteamiento del problema

Desde sus inicios en Francia, el parkour siempre ha estado presente, indirectamente en la vida del ser humano. El desplazamiento de cada individuo es una necesidad biológica que le permite ser libre, y el parkour se convirtió en una manera más desarrollada y eficaz de hacerlo. La preparación física y mental que esta disciplina requiere es igual a la de cualquier otro deporte, con la particularidad de poder usar esta sabiduría, tanto física como mental, en cualquier lugar, transformándose en un estilo de vida.

Ya en Venezuela, el parkour logró que distintos jóvenes se animaran a experimentar estos movimientos que, al ser expuestos en las calles, no contaban con la aprobación de la sociedad debido al peligro que este implicaba. Sin embargo, la población de *traceurs* fue creciendo hasta el punto de crear una academia en Caracas.

El parkour en el mundo sigue creciendo y en Venezuela también, por tal motivo existe la necesidad de crear conciencia en la sociedad sobre este tema y lo que implica, debido a su auge. La práctica de esta disciplina en las calles ha sido mal vista por los transeúntes debido a su falta de conocimiento al respecto y, al ver estos chicos corriendo y saltando en los espacios públicos, crean la suposición de que éstos andan en malos pasos huyendo de alguna autoridad ó de que algo extraño está pasando. Este año 2016 la situación del país está expuesta a pensamientos negativos sobre las cosas que se desconocen y el hecho de ver el parkour en las calles aumenta la posibilidad de miedo y defensa, lo que involucra su rechazo.

Esa visión denigrante hacia la cantidad de chicos que se dedican de lleno a esto en las calles, ha colaborado en el descontento de la sociedad y apoyo hacia un deporte que aún no puede ser visto como tal y por ende la carencia de suficientes espacios para el desarrollo de esta actividad en un nivel de principiante. ¿De qué manera se puede aprender sin saber quién te puede enseñar y en dónde hacerlo?

La experiencia de 5 chicos practicantes de esta disciplina en la ciudad de Caracas, tiene como fin dar la información necesaria para que la sociedad acepte el desarrollo y rompa la ignorancia con respecto a este deporte que se practica en la ciudad de Caracas, Venezuela y de esta manera se plantea si es posible realizar un documental sobre el parkour.

2. Objetivos de la investigación

2.1 Objetivo general:

Realizar un documental sobre el parkour en Caracas, Venezuela.

2.2 Objetivos específicos

- Definir los inicios del parkour.
- Explicar el contexto del parkour en el mundo y en Venezuela.
- Describir las características del parkour.
- Conocer las características del género documental.

3. Justificación

El desconocimiento de una disciplina como el parkour en Venezuela, es el motivo principal de la escogencia de este tema. La finalidad de este documento se basa en el interés de dar a conocer lo que es el parkour y lo que representa en sus practicantes, mediante una presentación audiovisual que contenga diferentes material para representar la esencia de esta práctica. La capacidad que puede tener el cuerpo humano para desplazarse de la manera que lo hace, es incomprendible para muchos, he increíble para otros y visualizarlo es algo extraordinario, sobre todo para aquellos que subestiman la destreza humana.

Es indiscutible que un tema de poca afluencia en la sociedad sea un aporte para el aprendizaje en ella. El parkour es un deporte que debe apreciarse como un arte y al presentarlo de esta manera, creará una nueva perspectiva de ello en la capacidad intelectual de la sociedad y he ahí su aporte informativo, como elemento cultural que se da a conocer, necesario para su enseñanza en el entorno urbano.

En esta actividad física que fomenta la superación personal no existe una competencia, estos deportistas no se forman para ganar medallas, sino para mejorar el espíritu de lucha constante de cada persona como ser integral y capacitado para cualquier reto físico y mental en la vida diaria. Esta filosofía es un aporte positivo para la juventud de estos tiempos en este país.

Si bien es cierto, los documentales suelen hacerse con un equipo de más de dos personas; sin embargo, los recursos y la factibilidad para llevar a cabo este proyecto sobre este tema en Caracas, son abundantes y se cuenta con lo necesario para hacerlo sin ninguna desventaja. Un documental de un deporte extremo como este, solo necesita la valentía y la imaginación de una

persona para llevarlo a cabo, pretendiendo mostrar un fragmento genuino de una realidad dentro de la sociedad.

4. Delimitación

Este proyecto de investigación documental se desarrollará en la ciudad de Caracas, Venezuela, en un tiempo comprendido entre 2015 y septiembre 2016 y está dirigido principalmente a jóvenes universitarios, hombres y mujeres, con edades comprendidas entre 18-30 años. Se abarca el contexto histórico y social del parkour, mostrando las distintas perspectivas de un grupo de personas que se desempeñan en esta práctica.

5. Sinopsis

Caracas es una ciudad que contiene talento de todo tipo en sus habitantes y el arte de deslazarse de un lugar a otro, forma parte de ello. Las personas normales caminan, corren, toman el caótico metro o manejan un carro, pero existen unos seres autosuficientes capaces de recorrer largas distancias en un solo transporte, su propio cuerpo.

La historia de algunas de estas personas se plasma en este documental para demostrarle al mundo que nada es imposible y que el cuerpo humano tiene cosas maravillosas. Si alguien te dice que no estás apto para ello, estos chicos demuestran que lamentablemente es verdad, pero te enseñan a tener la posibilidad de volverte apto para lo que sea, promoviendo mental y físicamente una superación personal en cada individuo.

“Ser y Durar” promueve una regla primordial que rechaza la necesidad de ponerse en peligro para avanzar y superarse cada día sin superar a nadie más que a uno mismo.

6. Propuesta Visual

Entre las aspiraciones de este trabajo, se pretende establecer una proyección que abarque visualmente toda la particularidad en la que, esta disciplina se desenvuelve. Por tal motivo, casi en su totalidad este documental será realizado un 90% en exteriores y un 10% en espacios cerrados, lo que permite mostrar el área establecida para la práctica, de la manera más real y natural posible, sin alterar a gran escala la iluminación del espacio original. Solo se utilizarán las luces que se consideren necesarias para crear una proyección de alta calidad, sin afectar de alguna manera la iluminación existente.

En los espacios considerados para llevar a cabo la presentación documental, se presenta una iluminación de luz natural debido a que la locación es al aire libre. Al mismo tiempo que en las zonas urbanas de Caracas, a determinada hora del día se puede aprovechar mucho más la iluminación y no será necesario utilizar luz artificial. Se busca resaltar el ambiente natural y urbano y por esta razón, los colores podrían ser retocados en la postproducción para contribuir a su semejanza, sin interferir con la sintonía que lleva la pieza audiovisual, evitando alterar la realidad de la toma.

Uno de los objetivos que se desea alcanzar en este proyecto consiste en llevar a cabo una pieza lo más dinámica posible, que genere al espectador un impacto visual que pueda recordar posteriormente y se sienta la adrenalina que el contenido genera. Para lograr los encuadres y planos

seleccionados para cada toma se utilizará un trípode ó cámara en mano, dependiendo de la toma y el plano. La duración de los planos variará de acuerdo al contenido que se pretenda crear.

Debido a que la producción audiovisual se llevará a cabo en áreas verdes y áreas urbanas casi en su totalidad, se aprovecharán los elementos naturales para presentar los espacios exteriores posicionando al espectador en algunas locaciones específicas de la ciudad de Caracas, realizando planos enteros y planos generales con la finalidad de mostrar de una manera completa el entorno en el cual se desarrollan los practicantes al momento de enseñar ante las cámaras su actividad física. De igual forma, se utilizaran los planos detalles, americanos y planos medio al momento de enfatizar algún movimiento y primer plano para captar gestos, acciones, detalles externos y demás aptitudes que sean necesarias para alcanzar el objetivo de abarcar toda la atención del espectador.

En el caso de los desplazamientos, tanto largos como cortos, se utilizarán la mayor cantidad de ángulos posibles para que el espectador pueda observar completamente el movimiento. Se seguirá a los personajes en los desplazamientos y maniobras por medio de planos secuencias. Asimismo, se emplearán tomas subjetivas para captar de forma interna con cámaras Gopro. Entre los ángulos utilizados para los personajes se encontrarán picado, contrapicado, cenital y nadir. Mostrando detalladamente cada acrobacia desde su inicio hasta su fin. De esta manera se conseguirá un mayor entendimiento sobre la dificultad, valentía y perseverancia que esta actividad requiere para dar como resultado movimientos limpios y precisos.

El proyecto busca realzar los colores naturales debido a que la mayoría de las locaciones son en exteriores y no se pretende modificar los colores originales de la imagen. Por tal razón se mostrará una mezcla en degradé entre los colores cálidos y los colores fríos que conforman la ciudad

y las áreas verdes consiguiendo así una armonía visual de colores que se realizará en la postproducción del proyecto tomando siempre en cuenta el realismo y la naturalidad que se pretende mostrar en el documental.

Caracas Salta! no pretende ser un documental tradicional, por tal razón se presentará al entrevistado con un audio subordinado a las imágenes sincronizando visualmente los hechos de esa persona para poder ubicarla dentro del documental. Tiene como finalidad un resultado con un estilo artístico y fluido para evitar que el espectador quite su atención, pretendiendo mostrar la adrenalina que viven los protagonistas en cada movimiento. Al principio de cada entrevista, el protagonista dice su nombre, edad y profesión ó a lo que se dedica para asociar a la persona con la imagen.

Para finalizar la presentación, los créditos, el logotipo y las entidades correspondientes del documental, aparecerán al final y se incorporarán en modo de lista descendiente, resaltando el logotipo de la Universidad Católica Andrés Bello.

7. Propuesta Sonora

Respecto a la obtención del sonido en las entrevistas, se usará una balita para lograr un audio nítido en cuanto a la claridad y calidad del mismo.

En la musicalización se pretende plasmar la utilización de la música venezolana en un ámbito más contemporáneo con la nueva era de la música urbana, por tal razón se cuenta con el permiso para utilizar una versión electrónica de la canción titulada “Folklor step style by Mctematico” del productor venezolano Mctematico para abordar el estilo urbano y nacionalista

al mismo tiempo pretendiendo crear un sentido de pertenencia para ubicar el fenómeno en nuestra ciudad, Caracas.

Dicha musicalización presenta al espectador un sentido de identidad mostrando la capacidad que tienen los caraqueños de llevar a cabo esta arriesgada alternativa deportiva y hacer saber el progreso y el aprendizaje de nuevas técnicas y saltos sobre esta actividad ahora practicada en Venezuela.

Por motivos de ritmo y narrativa no se seleccionará una sola canción para el documental, aunque se presenta un solo tema, el tópico abarca diferentes escenas, unas más intensas y dinámicas que otras por lo que se usará piezas instrumentales de estilo pop-rock y en algunas electrónicas pertinentemente justificado con la imagen en pantalla, se aplica este tipo de música porque sus características sonoras se relacionan y combinan con la fluidez que se presenta visualmente. Estas pistas generan el ritmo del documental y serán obtenidas a través de internet sin derechos de autor.

Añadido a esto, los sonidos que se apreciarán en el ambiente son muy importantes y es por eso que se utilizará un boom para capturar por separado, con la intención de que el espectador sienta el realismo que el documental pretende transmitir. Por otro lado, aunque las canciones funcionan como acompañamiento para algunas tomas de apoyo, no se emplearán silencios porque le quita el dinamismo y ritmo al documental. Por último no se emplearán efectos de sonido ya que no son necesarios.

8. Desglose de necesidades y producción

8.1 Preproducción

Equipos y materiales	Cantidad
----------------------	----------

Resma de papel	1
Libreta de anotaciones	1
Cartuchos de tinta	3
Iphone 5s	1

8.2 Producción

Equipos y materiales	Cantidad
Cámara de video Cannon T3i	1
Cámara de video Go pro Hero3	1
Trípode	1
Memoria SD 32 GB	2
Balita	1
Iphone 5s	1
Shouldermount	1

8.3 Postproducción

Equipos y materiales	Cantidad
DVD vírgenes	8
Carcasas para carátula	8
Disco duro externo 1tb	1
Computadora con Premier CS6	1

9. Plan de rodaje

Día	Hora	Locación	Escenario	Descripción
1	9:00 am	Parque Miranda	Ext	Práctica de parkour de Arquímedes Amaya y Gabriel Amaya
2	2:00 pm	Parque Central	Int	Tomas de apoyo y entrevista a Carlo Peraza
3	10:00 am	Centro cultural Tiuna el Fuerte	Ext	Tomas de apoyo
4	10:00 am	Boulevard El Cafetal	Ext	Tomas de apoyo y entrevista a Carlos Betancourt
5	4:00 pm	Mirador de la Cota Mil	Ext	Tomas de apoyo
6	10:00 am	Torre de David	Ext	Tomas de apoyo y entrevista a Carlos Rengifo
7	2:00 pm	Parque Central	Int	Tomas de apoyo de jóvenes entrenando en la academia
8	9:00 am	Los Próceres	Ext	Tomas de apoyo y entrevista a Arquímedes Amaya
9	2:00 pm	Parque Central	Int	Entrevista a Gabriel Amaya
10	2:00 pm	Parque Central	Int	Tomas de apoyo de jóvenes entrenando en la academia
11	2:00 pm	Parque Central	Int	Tomas de apoyo de jóvenes entrenando en la academia
12	5:00 pm	Hotel Altamira Suites. 360 Roof Bar	Ext	Tomas de apoyo de la ciudad

10. Guion Técnico

IMAGEN	SONIDO
<p>Entra secuencia de imágenes en forma de composición de varios traceurs saltando y haciendo sus movimientos en distintos lugares de Caracas.</p> <p>Entra imagen de las torres de Parque Central y aparece una silueta de un chico haciendo un salto que mientras pasa escribe el nombre del documental: Caracas Salta!</p>	<p>Música de fondo (FOLKLOR DEL LLANO STEP STYLE BY MCTEMATICO)</p> <p>Finaliza música de fondo</p>
<p>Entra imagen de Caracas</p> <p>Entra imagen de la vista desde la Cota Mil y de los carros transitándola</p>	<p>Entra pista de fondo</p>
<p>Imagen de Carlos Betancourt subiendo un muro</p>	<p>CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde MI NOMBRE ES, hasta HACIENDO PARKOUR</p>
<p>Imagen de Carlos Betancourt saltando</p> <p>Secuencia de imágenes de Carlos Betancourt saltando</p>	<p>CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde EL PARKOUR SIEMPRE, hasta LES DIJE OK</p>
<p>Imagen de Carlos Betancourt subiendo un muro</p> <p>Secuencia de imágenes de Carlos Betancourt saltando</p> <p>Imagen de Carlos Betancourt haciendo una pirueta y subiendo un muro</p>	<p>CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde EMPEZAMOS, hasta DEL CAFETAL</p> <p>CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde Y NO SABIAMOS, hasta ENCUENTROS</p> <p>CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde Y PRACTICAR, hasta GIMNASIO</p>

Imagen de Carlos Betancourt saltando un muro de espaldas	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde SIEMPRE BUSCAMOS, hasta TUVIERAMOS
Imagen de Carlos Betancourt preparándose para correr y saltar	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde PARA NO, hasta GOLPEAR NOS
Secuencia de imágenes de Carlos Betancourt saltando	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde PARA NO, hasta GOLPEAR NOS
Imagen de Carlos Betancourt trepando un muro	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde EMPEZARON, hasta MAS GRANDE
Imagen de Carlos Betancourt viendo observando la vista	
Imagen de Carlos Betancourt sentado en un muro	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde MUCHAS PERSONAS, hasta FREERUNNING
Imagen del piso donde Carlos Betancourt cae	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde EL FREERUNNING, hasta DISTINTAS
Entra secuencia de imágenes de Carlos Betancourt haciendo un recorrido	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde PORQUE, hasta FILOSÓFICO
Imagen de Carlos Betancourt pasando por un árbol	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde TE DESPLAZAS, hasta EN EL FREERUNNING
Sigue secuencia de imágenes de Carlos Betancourt haciendo un recorrido	
Secuencia de imágenes de Carlos Betancourt pensando cómo hacer el salto	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde TU PROPIO, hasta DIFICIL
Imagen de Carlos Betancourt haciendo un recorrido	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde SABER QUE, hasta SUPERARNOS

Imagen de Carlos Betancourt comenzando un recorrido	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde DEJÉ TODO, hasta A MÍ
Imagen de Carlos Betancourt comenzando un recorrido	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde CUANDO LA, hasta MOMENTO
Imagen de Carlos Betancourt pasando por un árbol Imagen de los zapatos de Carlos Betancourt zapatos Imagen de Carlos Betancourt salto	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde QUE ESTAS, hasta ADRENALINA
Entra secuencia de imágenes de Carlos Betancourt preparándose para irse	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde ES UNA HORMONA, hasta ADRENALINA
Imagen de Carlos Betancourt perfil de rostro Imagen de Carlos Betancourt manos abriendo una botella Imagen de Carlos Betancourt tomando agua	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde O SIENTES, hasta SUPERA
Imagen de Carlos Betancourt haciendo un recorrido	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde PORQUE SIEMPRE, hasta PARA MI
Imagen de Carlos Betancourt solo los zapatos haciendo el movimiento	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde EL PARKOUR, hasta PARA MI
Imagen de Carlos Betancourt detalle de manos sobre un muro	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde NO SOLO, hasta SINO
Imagen de Carlos Betancourt saltando un muro desenfocado detrás	CARLOS BETANCOURT (V.O.): Desde LA FELICIDAD, hasta EN MI VIDA Finaliza música de fondo.
Negro	
Entra imagen de Tiuna el fuerte	Entra pista de fondo

Imagen de Tiuna el Fuerte	
Imagen de Arquímedes Amaya preparándose para un salto Imagen de Arquímedes Amaya saltando Imagen de Arquímedes Amaya tocando el piso después del salto	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde SOY ARQUIMEDES, hasta DE PARKOUR
Imagen de Arquímedes Amaya parado viendo hacia el horizonte	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde TENGO 35 hasta OF THE WIND
Secuencia de imágenes de Arquímedes Amaya haciendo saltos	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde YA LLEVO hasta TRABAJO RUDO
Imagen de Arquímedes Amaya parado cuerpo completo Imagen de Arquímedes Amaya saltando con fuente de fondo	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde Y LO MAS DIFICIL hasta SIGA TRABAJANDO
Imagen de Arquímedes Amaya saltando apoyado de un árbol	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde EL PARKOUR hasta CUENTA
Imagen de Arquímedes Amaya saltando con fuente de fondo	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde ES TAMBIEN hasta TE SIRVE
Imagen de Arquímedes Amaya detallada saltando un muro	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde DE CUAL ES hasta QUE TE AYUDE
Imagen de Arquímedes Amaya haciendo un recorrido Imagen de Arquímedes Amaya apoyando las manos	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde A ESCALAR hasta PARKOUR
Imagen de Arquímedes Amaya continuando el recorrido	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde HAY MUCHAS hasta

Imagen de Arquímedes Amaya terminando un salto y corre	ENTRENAMIENTO
Imagen de Arquímedes Amaya preparándose para un salto	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde EL PARKOUR hasta FUERTE
Imagen de Arquímedes Amaya haciendo un salto	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde TE DA MÁS hasta HACER
Imagen de Arquímedes Amaya saltando sobre muros	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde Y POR LO MENOS hasta PROFESIONAL
Secuencia de imágenes de Arquímedes Amaya saltando sobre muros	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde YA HE HECHO hasta MÁS PRECISA
Imagen de Arquímedes Amaya subjetiva saltando sobre muros	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde MAS OBJETIVA hasta FAMILIA
Imagen de Arquímedes Amaya saltando sobre muros	
Imagen de Arquímedes Amaya subjetiva saltando sobre muros	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde LO QUE TRATO hasta DISCIPLINADO
Imagen de Arquímedes Amaya saltando sobre muros	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde ME HACE SER hasta SI NO ESTAS
Imagen de Arquímedes Amaya subjetiva saltando sobre muros	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde CIEN POR CIENTO hasta LO QUE HACE EL PARKOUR
Imagen de Arquímedes Amaya saltando sobre muros	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde QUE ES MOVER hasta SIEMPRE VA A ESTAR
Imagen de Arquímedes Amaya calentando	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde Y DECIRTE DE hasta

	MANERA
Secuencia de imágenes de Arquímedes Amaya saltando sobre piedras	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde NO MIRA VALE hasta ENSEÑAR AL CUERPO
Imagen de Arquímedes Amaya haciendo una pirueta en un árbol	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde A LA MENTE hasta TRABAJAR
Imagen de Arquímedes Amaya haciendo una pirueta en un árbol	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde DE VERDAD QUE hasta SE TRATA EL PARKOUR
Imagen de Arquímedes Amaya haciendo una pirueta en un tronco	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde DE ENSEÑARTE hasta TU CUERPO
Imagen de Arquímedes Amaya saltando un tronco	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde Y A TU MENTE hasta DEBES TRABAJAR
Imagen de Arquímedes Amaya con su hijo limpiando sus zapatos Imagen de Arquímedes Amaya con su hijo ayudándolo en un salto	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde GABRIEL ES hasta EN EL PARKOUR
Imagen de Arquímedes Amaya saltando y su hijo viéndolo	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde MIRA ES hasta FUE MAS
Imagen de Gabriel Amaya calentando	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde UN MODO DE hasta LE DECIA
Secuencia de imágenes de Arquímedes Amaya entrenando con su hijo	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde MIRA VALE PUEDES hasta EL INTENTÓ
Imagen Gabriel Amaya saltando Imagen Gabriel Amaya caminando sobre un muro	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde HACER UN SALTO hasta COMENZÓ A LLORAR

Imagen Gabriel Amaya escuchando indicaciones de su padre	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde MIRA NO ES hasta HACIENDO ESTO
Secuencia de imágenes de Gabriel Amaya saltando sobre piedras	ARQUÍMEDES AMAYA (V.O.): Desde TRATO DE hasta VA HACIA ADELANTE Finaliza pista de fondo
Imagen de Gabriel Amaya escuchando música	Entra pista de fondo
Imagen de Gabriel Amaya jugando	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde YO ME LLAMO hasta DE EDAD
Imagen de Gabriel Amaya de espaldas corriendo Imagen de Gabriel Amaya apoyando las manos	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde YO PRACTICO hasta CINCO AÑOS
Imagen de Gabriel Amaya saltando un obstáculo	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde YO ME LLAMO hasta DE EDAD
Imagen de Gabriel Amaya haciendo equilibrio	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde NO RECUERDO hasta A PRACTICAR
Secuencia de imágenes de Gabriel Amaya agarrándose y montándose en las barras	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde LA ACADEMIA hasta LIMPIA
Imagen de Gabriel Amaya agarrándose de una cuerda	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde ELLA MAS BIEN hasta NOS ANIMA
Imagen de Gabriel Amaya subiéndose en un obstáculo para saltar	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde YO VENGO A PRACTICAR hasta A LA UNA
Imagen de Gabriel Amaya subiéndose por una cuerda	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde Y LOS SABADOS hasta NUEVOS AQUI

Imagen de Gabriel Amaya subiendo por una cuerda y bajando	
Imagen de Gabriel Amaya dando un giro en una barra	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde UNA VEZ QUE ESTABA hasta ATRÁS
Imagen de Gabriel Amaya subiéndose a una barra	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde ME QUEDE MUCHO hasta ME TRONÓ
Imagen de Gabriel Amaya arrimando un obstáculo	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde COMO QUE NO hasta EL TALÓN
Secuencia de imágenes de Gabriel Amaya organizando unos colchones	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde MA CAYÓ hasta QUE DEJAR
Secuencia de imágenes de Gabriel Amaya saltando encima de los colchones	GABRIEL AMAYA (V.O.): NUNCA RENDIRSE
Imagen de Gabriel Amaya organizando los colchones	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde MIENTRAS MAS DÍAS hasta NO PUEDO
Secuencia de imágenes de Gabriel Amaya corriendo y saltando encima de los colchones	
Imagen de Gabriel Amaya de espaldas preparándose para el trampolín	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde YO ME VEO hasta LOS OBSTÁCULOS
Secuencia de imágenes de Gabriel Amaya en el trampolín, saltando y haciendo piruetas	GABRIEL AMAYA (V.O.): Desde PARA LLEGAR hasta HACER GIROS Finaliza pista de fondo
Imagen de un chico saltando en el trampolín y haciendo pirueta	Entra pista de fondo
Imagen de Carlo Peraza haciendo un recorrido en las barras	CARLO PERAZA (V.O.): Desde YO SOY hasta ATLETA

Imagen de Carlo Peraza detalle de sus manos	CARLO PERAZA (V.O.): Desde PROFESIONAL hasta POR UNA DE LAS
Imagen de Carlo Peraza sentado mirando a cámara	CARLO PERAZA (V.O.): Desde ORGANIZACIONES hasta RUN FAMILY
Imagen de un chico subiéndose a la barra	CARLO PERAZA (V.O.): Desde YO ABRI LA ACADEMIA hasta FABRICIO OJEDA
Imagen de Carlo Peraza lanzándose hacia las barras	CARLO PERAZA (V.O.): Desde ESO QUEDA EN hasta PLAZA SUCRE
Imagen de un chico haciendo piruetas en las barras	CARLO PERAZA (V.O.): Desde Y LA VERDAD hasta ACADEMIAS
Secuencia de imágenes de chicos practicando	CARLO PERAZA (V.O.): Desde NO HABÍAN ESCUELAS hasta DE HACER
Imagen de un chico practicando piruetas en el trampolín	CARLO PERAZA (V.O.): Desde EJERCICIOS hasta EN UNA RUTINA
Secuencia de imágenes de chicos practicando Secuencia de imágenes de chicos haciendo piruetas	CARLO PERAZA (V.O.): Desde DE ENTRENAMIENTO hasta DE CALLE
Imagen de la academia con chicos entrenando	CARLO PERAZA (V.O.): Desde LA ACADEMIA hasta DE TRES AÑOS
Imagen de un chico saltando un obstáculo Imagen de una chica saltando un obstáculo Imagen de un chico saltando un	CARLO PERAZA (V.O.): Desde SEGUIMOS DE VERDAD hasta HEMOS LOGRADO

obstáculo	
Imagen de un chico saltando sobre una colchoneta	CARLO PERAZA (V.O.): Desde POQUITAS COSAS hasta APOYO
Secuencia de imágenes de Carlo Peraza junto a otros chicos saltando obstáculos	CARLO PERAZA (V.O.): Desde LA IDEA DE hasta APOYAMOS A PERSONAS
Secuencia de imágenes de chicos practicando	CARLO PERAZA (V.O.): Desde QUE ESTÁN INICIÁNDOSE hasta POCO A POCO
Imagen de Carlo Peraza lanzándose hacia las barras	CARLO PERAZA (V.O.): Desde Y QUE ESPEREMOS hasta DEL OBJETIVO DE
Imagen de un chico lanzándose hacia las barras	CARLO PERAZA (V.O.): Desde LA ACADEMIA hasta LA VERDAD ES QUE
Secuencia de imágenes de Carlo Peraza junto a otros chicos saltando obstáculos	CARLO PERAZA (V.O.): Desde GRAN PARTE DE hasta ESTA DISCIPLINA
Imagen de chico subiéndose a un obstáculo	CARLO PERAZA (V.O.): Desde Y QUE SE hasta SEDENTARIO
Imagen de Carlo Peraza saltando un obstáculo	CARLO PERAZA (V.O.): Desde Y QUE EL PARKOUR hasta QUE EL PARKOUR
Imagen de varios chicos practicando piruetas	CARLO PERAZA (V.O.): Desde SIRVA COMO hasta PARA QUE ELLOS
Imagen de chicos haciendo piruetas	CARLO PERAZA (V.O.): Desde A QUE PUEDEN hasta PRIMER PASO
Imagen de Carlo Peraza balanceándose en una barra	CARLO PERAZA (V.O.): Desde Y ESE PRIMER hasta ES UN APOYO
Imagen de chicos practicando en la	CARLO PERAZA (V.O.): Desde

<p>barra</p> <p>Imagen de un chico haciendo piruetas en la barra</p>	<p>QUE TU LE DAS hasta EN BARQUISIMETO</p>
<p>Imagen de un chico haciendo equilibrio con las manos en el piso</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde TENEMOS COMPAÑEROS hasta PODEMOS CONTACTARLOS</p>
<p>Imagen de Carlo Peraza dando vueltas mirando a la cámara</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde YO CUANDO DECIDÍ hasta ESTA DISCIPLINA</p>
<p>Imagen de Carlo Peraza calentando</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde YO ERA hasta Y YO TENÍA</p>
<p>Imagen de Carlo Peraza sobrepasando un tronco</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde EN ESE ENTONCES hasta Y LA VERDAD</p>
<p>Imágenes de Carlo Peraza saltando sobre piedras</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde EN EL MOMENTO hasta REALMENTE</p>
<p>Imagen de Carlo Peraza corriendo sobre las pierdas con cámara en mano , variación de plano</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde QUE ME INCENTIVÓ hasta ME DOY CUENTA</p>
<p>Imagen de Carlo Peraza saltando sobre las piedras</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde DE QUE NECESITAS hasta Y ESA FORMACIÓN</p>
<p>Imagen de Carlo Peraza haciendo piruetas sobre las pierdas con cámara en mano , variación de plano</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde LA EMPECÉ A TOMAR hasta ME DABA CUENTA DE QUE</p>
<p>Imagen de Carlo Peraza haciendo una pirueta y saltando sobre las piedra</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde NUESTRO CUERPO hasta NUESTRO CUERPO</p>
<p>Imagen de Carlo Peraza corriendo sobre las pierdas con cámara en mano , variación de plano</p>	<p>CARLO PERAZA (V.O.): Desde A MEDIDA DE QUE hasta ACTUALMENTE YO LES DIGO</p>

Imagen de Carlo Peraza saltando sobre una piedra	
Secuencia de imágenes de Carlo Peraza corriendo sobre las pierdas con cámara en mano , variación de plano Imagen de Carlo Peraza saltando sobre una piedra	CARLO PERAZA (V.O.): Desde Y A LAS PERSONAS hasta DE QUE ESTABA EMPEZANDO
Imagen de Carlo Peraza subjetiva saltando sobre muros	CARLO PERAZA (V.O.): Desde TENIA UNA PEQUEÑA hasta Y A MEDIDA QUE
Secuencia de imágenes de Carlo Peraza corriendo sobre muros con cámara en mano , variación de plano	CARLO PERAZA (V.O.): Desde YO ME IBA ADAPTANDO hasta PERO NO ENCONTRABA
Imagen de Carlo Peraza subjetiva saltando sobre muros	CARLO PERAZA (V.O.): Desde AÚN EN UN PRINCIPIO hasta LO QUE ELLOS HACIAN
Secuencia de imágenes de Carlo Peraza corriendo sobre muros con cámara en mano , variación de plano	CARLO PERAZA (V.O.): Desde EN SÍ EL PARKOUR hasta PERO
Imagen de Carlo Peraza subjetiva saltando sobre muros	CARLO PERAZA (V.O.): Desde A NIVEL PERSONAL hasta A TRAVÉS DE EL
Imagen de Carlo Peraza corriendo sobre muros con cámara en mano , variación de plano	CARLO PERAZA (V.O.): Desde HACE TRANSMITIR hasta TE ENSEÑA
Imagen de Carlo Peraza subjetiva saltando sobre muros	CARLO PERAZA (V.O.): Desde ANTES DE PRACTICAR PARKOUR hasta A DAR UNOS BRINCOS
Imagen de Carlo Peraza corriendo sobre muros con cámara en mano , variación de plano	CARLO PERAZA (V.O.): Desde PEGAR UNOS BRINCOS PARKOUR hasta LAS

	HERRAMIENTAS
Imagen de Carlo Peraza subjetiva saltando sobre muros	CARLO PERAZA (V.O.): Desde O ME PERMITIÓ PARKOUR hasta NIVEL PERSONAL
Imagen de Carlo Peraza haciendo piruetas con cámara en mano , variación de plano	CARLO PERAZA (V.O.): Desde A NIVEL ESPIRITUAL PARKOUR hasta ME ENSEÑÓ
Secuencia de imágenes de Carlo Peraza haciendo un giro apoyándose de un árbol	CARLO PERAZA (V.O.): Desde A DARME CUENTA PARKOUR hasta TE DICES A TI MISMO
Imagen de Carlo Peraza trepando un muro	CARLO PERAZA (V.O.): Desde PUEDES HACERLO PARKOUR hasta LOS ENTRENAIENTOS
Imagen de Carlo Peraza haciendo un giro	CARLO PERAZA (V.O.): Desde QUE HAZ ESTADO hasta LOS AÑOS Y TANTAS
Secuencia de imágenes de Carlo Peraza corriendo para sobrepasar un muro	CARLO PERAZA (V.O.): Desde HORAS DE ENTRENAMIENTO hasta EL OBJETIVO
Imagen de Carlo Peraza haciendo un salto	CARLO PERAZA (V.O.): Desde Y EN ESE INSTANTE hasta ME DIGO A MI MISMO
Imagen de Carlo Peraza saltando junto a un chico	CARLO PERAZA (V.O.): Desde SI PUEDO O NO hasta DESPERTAR DE CONCIENCIA
	Finaliza pista de fondo
Entra imagen de la Torre de David	
Entra imagen de Carlos Rengifo caminando	Entra pista de fondo CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde MI NOMBRE ES hasta PARKOUR Y FREERUNNING
Entra imagen de Torre de David por dentro	CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde Y BUENO AHORITA hasta A LAS ALTURAS

<p>Imagen de la calle desde a través de un espacio entre paredes y escombros</p> <p>Imagen de la vía transitada por carros a través de una rejilla</p>	
<p>Imagen de Carlos Rengifo dentro de la Torre de David</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde INICIÉ CON EL PARKOUR hasta DEPORTES EXTREMOS</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo sentado mirando el precipicio</p> <p>Imagen de Carlos Rengifo caminando hacia el borde de un precipicio</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde SIEMPRE ME HAN GUSTADO hasta LO BÁSICO</p>
<p>Secuencia de imágenes de Carlos Rengifo caminando por el borde de un precipicio</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde LO QUE ES EL BASKET hasta SENTIR BIEN</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo caminando</p> <p>Imagen de Carlos Rengifo al borde del precipicio detallando sus zapatos</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde O SEA ALGO ME DECIA hasta Y PUEDAS HACER</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo parado al borde de un precipicio y caminando</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde ENTOCES BUENO hasta MONTARME EN LOS ÁRBOLES</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo mientras se amarra las trenzas de sus zapatos</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde NO SE COSAS ALTAS hasta CONOCÍ EL PARKOUR</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo caminando sobre viga de cemento solo sus pies</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde Y EN TRES AÑOS hasta FREERUNNING MAS QUE TODO</p>
<p>Secuencia de imágenes de Carlos Rengifo caminando sobre viga de</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde Y ENTONCES BUENO hasta VAS</p>

<p>cemento</p> <p>Imagen de Carlos Rengifo haciendo una pirueta sobre viga de cemento</p> <p>Imagen de Carlos Rengifo caminando sobre una viga de cemento</p>	<p>A ENTRENAR</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo preparándose para hacer un salto</p> <p>Imagen de Carlos Rengifo haciendo el salto</p> <p>Imagen de Carlos Rengifo corriendo</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde PARA HACER ESAS COSAS hasta EL AVANCE</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo subiendo escaleras</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde Y NO SE PUES PIENSO hasta DE UN ESCALÓN</p>
<p>Secuencia de imágenes de Carlos Rengifo haciendo equilibrio y caminando sobre una viga</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde ME ESTABA AGARRANDO hasta NOS HACE ACTUAR</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo bajándose de la viga</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde NOS HACE REACCIONAR hasta UN MÉDICO LO HACE</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo haciendo parada de manos</p> <p>Imagen de Carlos Rengifo haciendo parada de manos seguida de una pirueta</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde ENTONCES POR ESO LA GENTE hasta SON MENTES CERRADAS</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo parado al borde de un precipicio</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde LO VEO COMO UNA hasta PORQUE ES ALGO QUE</p>
<p>Secuencia de imágenes de Carlos Rengifo suspendido en un andamio</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde DESDE MUY JOVEN hasta LO QUE QUEREMOS</p>

Secuencia de imágenes de Carlos Rengifo subiendo unas escaleras	CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde O SEA EL MATERIAL hasta ENFRENTAR DE UNA VEZ
Imagen de Carlos Rengifo alejándose mientras camina	CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde A LOS MUROS hasta VENEZOLANOS Y
Secuencia de imágenes de Carlos Rengifo contra luz haciendo un giros y piruetas	CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde NECESITAMOS APOYARNOS hasta FREERUNNING LOS TRACEUR
Secuencia de imágenes de Carlos Rengifo haciendo equilibrio en una baranda	CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde PARA TENER UN ESPACIO hasta NO SÉ PARA QUÉ
Imagen de Carlos Rengifo observando el borde del precipicio	CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde EL PARKOUR hasta ES LIBERTAD
Imagen de Carlos Rengifo sentado al borde de una rejilla Imagen de Carlos Rengifo observando el precipicio	CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde ES COMO LA MANERA hasta MUY INCLINADO
Imagen de Carlos Rengifo descendiendo agarrándose del borde de una rejilla Imagen de Carlos Rengifo subjetiva descendiendo agarrándose del borde de una rejilla Imagen de Carlos Rengifo suspendido en el aire agarrándose del borde de una rejilla Imagen de Carlos Rengifo pies suspendidos en el aire	CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde PERO SÉ QUE PUEDO hasta ENFRENTAR ESE PROBLEMA
Imagen de Carlos Rengifo subjetiva observando el precipicio	CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde HAY ALGOE QUE DICE hasta

<p>Imagen de Carlos Rengifo suspendido en el aire agarrándose del borde de una rejilla</p> <p>Imagen de Carlos Rengifo subjetiva observando el precipicio</p> <p>Imagen de Carlos Rengifo suspendido en el aire agarrándose del borde de una rejilla</p>	<p>PARA PODER VIVIR</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo suspendido en el aire agarrándose del borde de una rejilla, a través de un tubo</p>	<p>CARLOS RENGIFO (V.O.): Desde LA LIBERTAD hasta PARA MI ES EL PARKOUR</p>
<p>Imagen de Carlos Rengifo suspendido en el aire, agarrado del borde de una rejilla, se va subiendo</p>	
<p>Imagen de Carlos Rengifo subiendo del borde de una rejilla. Esta imagen desciende y muestra el Ávila y se queda estática para dar continuación a una silueta de un chico haciendo un salto que mientras pasa escribe el nombre del documental: Caracas Salta! y</p>	<p>Finaliza pista de fondo</p> <p>Entra música de fondo (FOLKLOR DEL LLANO STEP STYLE BY MCTEMATICO)</p>
<p>Créditos</p>	

11. Ficha técnica del documental

Dirección: Mercedes Briceño

Asistente de dirección: José Fidalgo

Producción: Mercedes Briceño

Asistente de producción: Ashly Flores

Script: Mercedes Briceño

Dirección de fotografía: Mercedes Briceño

Sonido: Mercedes Briceño

Edición y montaje: Alfonso Mavares, Ismael Medina y Mercedes Briceño

Cámara: Mercedes Briceño y Marines Carrero

Entrevistados: Carlo Peraza, Carlos Betancourt, Arquímedes Amaya, Gabriel Amaya y Carlos Rengifo.

Duración: 22 minutos

Idioma: español

Diseño de cd y empaque: Mercedes Briceño

12. Presupuesto

Dos casas productoras ubicadas en Caracas, Venezuela; las cuales llevan por nombre Cine Materiales y Rubik, facilitaron los montos expresados en el presupuesto en una consulta solicitada en el mes de Marzo del 2016. En él se incluyen todos los gastos y necesidades de producción, así como también honorarios profesionales y otros gastos extras que suponen la realización de este documental. Los montos presentados por ambas productoras fueron promediados y el costo resultante se muestra a continuación:

A. Cuenta: Equipos

Cuenta	Ítem	Cant.	Días	Cine M.	Rubik	Presup. Promediado	Subtotal
A.1	Cámara Canon T3i	1	½ mes	60000	75000	67500	
A.2	Kit de audio (Balitas, Boom, Shotgun)	1	½ mes	30000	30000	30000	

	Direccional)						
A.3	Steadycam	1	10	20500	25000	22750	
A.4	Trípode	1	15	27000	30500	28750	
A.5	Cámara Go Pro	1	½ mes	35000	35000	35000	
A.6	Rebotador de luz	1	5	10000	12500	11250	
A.7	Maleta de iluminación	1	15	15000	11500	13250	
A.8	Maleta óptica Canon (35mm, 50mm, 135mm)	1	½ mes	8000	10000	9000	
Subtotal i1							217500

B. Cuenta: Personal

Cuenta	Ítem	Cant.	Días	Cine M.	Rubik	Presup. Promediado	Subtotal
B.1	Director	1	1	150000	120000	135000	
B.2	Asistente de dirección	1	1	80000	95000	87500	
B.3	Productor general	1	1	70000	60000	65000	
B.4	Gaffer	1	1	40000	35000	37500	
B.5	Sonidista	1	1	35000	30000	32500	
B.6	Operador de boom	1	1	15000	20000	17500	
B.7	Asistente de iluminación	1	1	17000	23000	20000	
B.8	Camarógrafo	1	1	56000	47000	51500	
Subtotal i2							446500
C	Otros gastos						Subtotal
C.1	Catering	8	2	25000	28000	26500	
C.2	Transporte en la ciudad de caracas	3	2	15000	12500	13750	
C.3	Impresiones	35	1	5000	6750	5875	
Subtotal i3							47125

D	Gastos de Postproducción						Subtotal
---	--------------------------	--	--	--	--	--	----------

D.1	Edición	1	2	80000	74000	77000
D.2	Colerización	1	1	43000	45000	44000
D.3	Musicalización	2	2	47000	30000	38500
Subtotal i4						159500

Ítem	Costos
Alquiler de equipos	217500
Honorarios profesionales	446500
Otros gastos	47125
Gastos de postproducción	159500
Total	870.625

13. Análisis de Costos

Para este trabajo documental, no se requirió el alquiler de todos los equipos, ya que algunas personas de confianza decidieron prestar algunos para el desarrollo del proyecto, al igual que ya se contaba con la pertenencia de otros y de esta manera se tuvo la posibilidad de reducir costos. Sin embargo, fue necesaria la utilización de varios. A continuación, se especifican los equipos que se pudieron usar sin costo alguno.

Ítem	Condición	Unidades
Cámara Go pro	Propiedad	1
Balita	Préstamo	1
Trípode	Préstamo	1
Disco duro externo	Préstamo	1

Asimismo, los equipos y otros insumos que se debieron comprar o alquilar, según

Ítem	Monto por unidad	Unidades	Monto total
Cámara Cannon T3i	7.000	10	70.000
Rebotadores	1000	2	2000

Maleta óptica Canon (35mm, 50mm, 135mm)	10.000	7	70.000
Ticket de estacionamiento	70,00	12	840,00
Shoulder mount	8.000	1	8.000
Memoria SD 32GB	9.000	1	9.000
Catering de entrevistados	2.500	5	12.500
DVD vírgenes	1.500	5	7.500
Total			179.840

CAPITULOIII:

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Desde que David Belle junto con sus compañeros crearan el Parkour, el interés por el mismo no ha dejado de crecer, sobre todo en la población adolescente, los valores que transmite esta disciplina crean un magnetismo especial que hace que la atracción hacia este deporte sea cada vez mayor.

Su práctica conlleva una serie de beneficios tanto físicos, como la mejora y desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas; como psicológicos, aumentando la autoestima personal y el contacto social. Estos factores hacen que el parkour pueda ser concebido como un posible contenido educativo programable dentro del área de Educación Física.

Si se unen estos dos factores, es decir, de un lado el interés y la motivación que despierta y del otro su aportación a la consecución de los objetivos generales del área de Educación Física, nos encontramos con una nueva disciplina deportiva que el día de hoy no es habitual encontrarla en las programaciones didácticas y que sin embargo, se piensa que puede aportar aspectos interesantes.

Gracias a la tecnología, el conocimiento del parkour se expandió por todo el mundo mediante videos de sus practicantes en la web y de esta manera, la población de *traceurs* fue creciendo, motivada a lograr un nuevo estilo de vida con la misma filosofía alrededor del mundo, incluyendo Venezuela. El parkour llegó a Caracas de la misma manera y así fue como comenzó esta historia.

Todo documental merece una dedicación contundente para lograr mostrar la perspectiva del autor y llevar a cabo la investigación

correspondiente. Sin embargo, las limitaciones para desarrollar el presenta tema fueron contundentes debido a la falta de información sobre esta disciplina en Venezuela, lo que produjo un arduo trabajo de investigación recorriendo los distintos lugares de Caracas donde, según algunos, se practica.

Por tal razón, la elección de los personajes estuvo caracterizada por la investigación previa de cada uno de ellos, de manera que se pudiera mostrar perspectivas y circunstancias distintas para armar finalmente un contenido completo, que contrastara en su máxima esencia.

Aunque todo el trabajo depende de los protagonistas, del autor también depende la manera de mostrarlo. Siempre se debe insistir en hacerlo de nuevo si lo expresado no fue lo se esperaba. Siempre con la idea de buscar la mejor manera de representar lo que se quiere dar a conocer y aunque no sea agradable depender de los demás, se recomienda intentarlo muchas veces porque siempre puede ser mejor.

Lo mejor y más interesante de dirigir un documental de una disciplina extrema como esta, es que no se puede tener miedo. El miedo limita, y en este tipo de trabajos no hay límites. La adrenalina es un fiel amigo y para conseguir la esencia de esto y lograr que el receptor sienta lo que uno siente en ese momento, a través de una imagen, se debe experimentar los distintos puntos de vista y captar la mayor expresión posible. Lo que implica situarse en los lugares más remotos para vivir realmente la experiencia de documentar.

Cada día en cada país nace un nuevo documental. La necesidad de mostrar la creatividad combinada con información es un fenómeno que ha logrado ampliar el conocimiento sobre muchas cosas poco notables. Lo más importante de todo esto es no dejar de insistir, porque si en el parkour fallas, en la vida también fallas y eso es un obstáculo que solo tenemos que saltar.

FUENTES CONSULTADAS

Fuentes Bibliográficas

Gómez, Martínez, Ruggiero (2012) Arte local con calidad de exportación: Documental audiovisual sobre el cine venezolano actual. Trabajo de grado. Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.

Nichols, B. (1997). La representación de la realidad. (1° edición). Barcelona. Paidós.

Fuentes Electrónicas

A Brief & Basic History of Parkour (2007) World Freerunning Parkour Federation [Página web en línea]. Disponible: <http://www.wfpf.com/parkour/>

ALVAREZ, R. (2010) Historia y Filosofía del Parkour (actualizada). Artículos sobre el Parkour. Blogspot. [Página web en línea]. Disponible en: <http://articulosparkour.blogspot.com/2010/11/historia-y-filosofia-del-parkour.html>

ANALÍA, C. (2011) Parkour. Técnicas y movimientos. [Página web en línea]. Disponible: <http://es.slideshare.net/silenciodemar/parkour-tcnicas-y-movimientos>

BARRIOS, A. (2015) *Carlos Rengifo: “El parkour no es mi hobby, es mi modo de vida”*. Desde la plaza [Página web en línea]. Disponible: <http://www.desdelaplaza.com/deportes/carlos-rengifo-el-parkour-no-es-mi-hobby-es-mi-modo-de-vida-fotos/>

BLANCO, P. (2010) ¡Listos para saltar!, Estampas, El Universal [Página web en línea]. Disponible: http://www.estampas.com/2010/05/30/ent_arti_listos-para-saltar!_1898662

BALU, R. (2014) State of Mind Movement, Tusker Geografica. [Página web en línea]. Disponible: <https://www.tusker.com/Geografica/state-of-mind-movementthe-art-of-parkour/>

DANILOFF, D. (2016) Impactantes fotos de atletas practicando parkour, Discovery [Página web en línea]. Disponible: <http://www.latam.discovery.com/noticias/impactantes-fotos-de-atletas-practicando-parkour/>

DÍAZ, O. (2011) *¿Qué es el parkour y cómo se practica?*. Guioteca [Página web en línea]. Disponible: <http://www.guioteca.com/deportes-extremos/%C2%BFque-es-el-parkour-y-como-se-practica/>

DÍAZ, M. (2013) *Parkour, el arte del movimiento gana espacio en Venezuela*. Correo del Orinoco [Página web en línea]. Disponible: <http://www.correodelorinoco.gob.ve/inicio/parkour-arte-movimiento-gana-espacio-venezuela/>

DINU, D. (2012) How to side-flip. Parkour train Blogpost. [Página web en línea]. Disponible: <http://www.parkourtrain.net/884/how-to-side-flip.html>

ESCOBAR, L. (2014) *Entrevista David Belle 2014*. Youtube [Página web en línea]. Disponible: <https://www.youtube.com/watch?v=h8RQa6t30aA> [Consulta: 2015, Diciembre 13].

EL-HEGE, T. (2011) Sébastien Foucan: Founder of free running. [Página web en línea]. Disponible:

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2011/jul/20/sebastien-foucan-founder-free-running>

FOUCAN, S. (2016) Biography. [Página web en línea]. Disponible: <http://www.foucan.com/biography/>

GALACHE, P. (2009) Fundamentos teórico-prácticos del Parkour ¿El PK como elemento didáctico?. Revista digital Efdeportes. [Página web en línea]. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd138/fundamentos-teorico-practicos-del-parkour.htm>

GONZALEZ, J. (2011) *¿Por qué el parkour no puede ser un deporte?. ¡IES asi..!* Revista digital [Página web en línea]. Disponible: <https://revistaiesmeruelo.wordpress.com/2011/12/14/por-que-el-parkour-no-puede-ser-un-deporte/>

HARDT, R. (2012) *Entrevista a David Belle (subtítulos en español)*. Youtube [Página web en línea]. Disponible: <https://www.youtube.com/watch?v=YT-cooFnGbk>

History of the WFPF (s.f) The WFPF idea - October 2007. World Freerunning Parkour Federation [Página web en línea]. Disponible: <http://www.wfpf.com/parkour/>

Historia BarquisimetoPK, BarquisimetoPK – West side prakour. [Página web en línea]. Disponible: <http://parkourlara.es.tl/BarquisimetoPK.htm>

HOLLOWAY, J. (2015) Parkour vs Freerunning. Live strong. com [Página web en línea]. Disponible: <http://www.livestrong.com/article/538855-parkour-vs-freerunning/>

Hebertisme. Tripod. [Página web en línea]. Disponible:

<http://fwwi.tripod.com/hebertisme.htm>

¿Y de dónde viene el parkour? (2013) Extroversia [Página web en línea]. Disponible: http://extroversia.universia.net.co/deportes/2013/actividades-extremas/parkour/y_de_donde_viene_el_parkour/actualidad/16352/111/112.html

METALDDC (2012) Monos urbanos. Historia del parkour Blogspot. [Página web en línea]. Disponible en: <http://artedeldesplasmiento.blogspot.com/>

OCTAVIO. (2014) Donde practicar parkour. Deportes de riesgo. [Página web en línea]. Disponible en: <http://deportes-de-riesgo.com/donde-practicar-parkour/>

PABLO S. (2015) ¿Existe alguna diferencia entre el Parkour y el Free Running?. Todo sobre running. [Página web en línea]. Disponible: <http://todosobrerunning.com/existe-alguna-diferencia-entre-el-parkour-y-el-free-running/>

PLAZAS, E. (2011) Investigación documental 1. [Página web en línea]. Disponible: <http://rossettha-investigaciondocumental.blogspot.com/2011/02/investigacion-documental-i.html>

PINTO, M. (2006) Cine documental. Alfamedia. [Página web en línea]. Disponible: <http://www.mariapinto.es/alfamedia/cine/documental.htm>

PENAFRIA, MANAÍL, MERINO (1999) Perspectivas de desarrollo para el documentalismo, el documental en soporte digital. Revista Latina de Comunicación Social. La Laguna, Tenerife. [Página web en línea]. Disponible: <http://www.ull.es/publicaciones/latina/32VApenafria.html>

Parkour Generations, (2014). Parkour or Freerunning? A Note on Terminology. Articles. [Página web en línea] Disponible: <http://parkourgenerations.com/note-terminology/>

Parkourpedia [Página web en línea]. Disponible: <https://parkourpedia.com/about/hebertism-methode-naturelle/georges-hebert-history>

SAMPAYO, D (s.f) Movimientos. Umparkour. [Página web en línea]. Disponible: <http://www.umparkour.com/movimientos.html>

SAMPAYO, D. (s.f) Método natural, Umparkour [Página web en línea]. Disponible: <http://www.umparkour.com/natural.html>

SAMPAYO, D. y FERRERO, C. (2003). Historia. *Umparkour*. [Página web en línea]. Disponible: <http://umparkour.com/web/historia/> [Consulta: 2015, Diciembre 07].

TORRONTERAS, J (s.f) Historia del parkour. Difusión activa pro parkour. [Página web en línea]. Disponible en: <http://www.plataformadapp.com/#!parkour/c1r4f>

UNIVERSIA *David Belle, el fundador del parkour* (2013) Extroversia [Página web en línea]. Disponible: http://extroversia.universia.net.co/deportes/2013/actividades-extremas/parkour/david_belle_el_fundador_del_parkour/actualidad/16353/111/112.html

Valenzuela, V. (2011). Giro subjetivo en el documental latinoamericano, *laFuga*, 12. [Página web en línea] Disponible en: <http://2016.lafuga.cl/giro-subjetivo-en-el-documental-latinoamericano/439>

VIGROUX, S. (2014) The French Connection. Parkour Generations. [Página web en línea]. Disponible: <http://parkourgenerations.com/parkour-history/> [Consulta: 2016, Marzo 12].

What is Parkour? (2007) World Freerunning Parkour Federation [Página web en línea]. Disponible: <http://www.wfpf.com/parkour/> [Consulta: 2015, Diciembre 09].

3run (s.f) Blog [Página web en línea]. Disponible: <http://www.3run.co.uk/story> [Consulta: 2015, Diciembre 13].

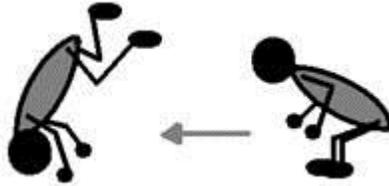
¿Qué es el freerunning? No Limits Team. [Página web en línea]. Disponible: <http://nolimitsteam.jimdo.com/que-es-el-freerunning/>

ANEXOS

Recepción Básica



Rondada



Recepción de brazo



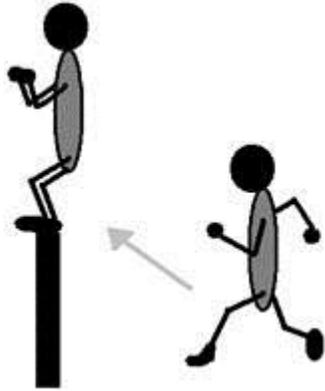
Gato



Salto de precisión



Salto de distensión



Salto de brazo



Salto de fondo



Salto de ángel

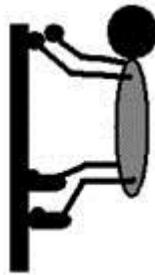




Underbar



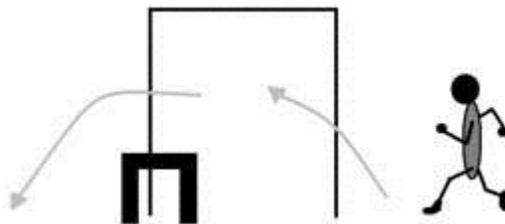
Paso de muralla



Grimpear

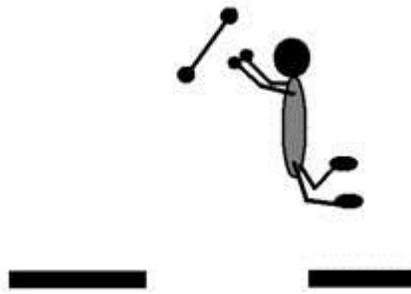


Plancha



Tic-tac

Balanceo



Equilibrio



360°



360° invertido



Derechos de autor

The screenshot shows a web browser window displaying an Outlook email. The address bar shows the URL: <https://outlook.live.com/owa/?path=/mail/inbox/rp>. The page title is "Correo de Outlook". The email is titled "Re: Petición de audio" and is from "Mctemático Maker" (MM), dated "jue 01-09, 10:36 p.m.". The email content is as follows:

Hola Mercedes, primero gracias por las felicitaciones, ahí vamos cada día creciendo y sobre todo aprendiendo en el arte de la música. Segundo agradecido por tomar en cuenta dicha pieza para que forme parte de tu trabajo audiovisual.

Estas totalmente autorizada del uso y reproducción y modificación del track.

Un abrazo y mucho éxito.

Bless

El 31 de agosto de 2016, 2022, Mercedes Briceño Adrián <merchy_707@hotmail.com> escribió:

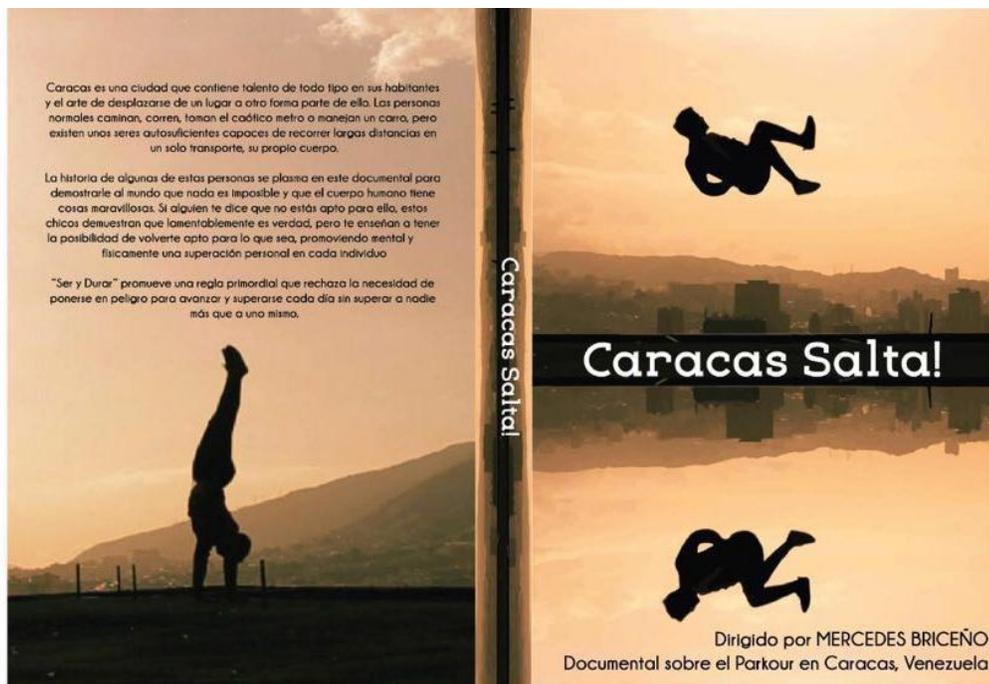
Buenas noches, mi nombre es Mercedes Briceño y me dirijo a usted con el agrado de saludarlo y primeramente felicitarlo por su trabajo a lo largo de este tiempo, como productor musical.

El motivo de este correo es para comunicarle que su música ha logrado formar parte de una ardua selección entre mis tracks favoritos, para un proyecto documental que estoy realizando como tesis de grado, en la Universidad Católica Andrés Bello, llamado "Caracas Salta!". Por lo tanto, me tomo el atrevimiento de pedirle el derecho de autor de su tema "FOLKLOR STEP STYLE BY MCTEMATICO" para utilizarlo en mi producción audiovisual.

Sin mas nada que agregar, espero su pronta respuesta.

The interface includes a sidebar with folders like "Bandeja de entr" (16), "Correo no desea" (22), "Borradores" (39), "Elementos enviados", and "Elementos elimin" (21). The Windows taskbar at the bottom shows the time as 09:23 p.m. on 04/09/2016.

Carátula



CIMASE, C.A.

CMS RIF.J-30649285-2

Teléfonos: 0212-284.41.44 / 284-82.80 Fax: 284.48.10

N° Cotización C16-00449
CARACAS, 23/02/2016

Nombre 000001969 Mercedes Briceño
Dirección Avenida Las Acacias, Edificio Los Robles, piso 5,
Urbanización La Florida.
Ciudad CARACAS
Atención
Vendedor 00001 - OFICINA
Envía

N° RIF V020383778
N° N.I.T.
Telf. 414-3011734
Fax
Nombre de Producción: 4 DIAS
Fecha de Producción:

Código	Cant.	Descripción	Unidad	Precio Unitario	Total
CAMARA/PA QUETE	4,00	PAQUETE DE CAMARA CANON 3TI	-	60.000,00	240.000,00
LENSET01	4,00	SET 5 LENTES ZEISS LUMINOSOS 18-35-50-85 MM	UNIDADES	8.000,00	32.000,00
MIC3001	4,00	MICROFONOS INALAMBRICOS LAVALIER SHURE	UNIDADES	30.000,00	120.000,00
BOM3007	4,00	BOOM DE 60 A 250cm CON ACC MICROFONO MKH60	UNIDADES	30.000,00	120.000,00
OTROS	4,00	MIXER SHURE 3 CANALES	UNIDADES	25.930,00	103.720,00
CAMARA/PA QUETE	4,00	PAQUETE DE CAMARA NIKON D3300	-	31.560,00	126.240,00
KITS	1,00	KIT TIPO COMBO 300/850W FRESNEL	UNIDADES	5.040,00	5.040,00

Observaciones
PALITA 4 DIAS PROYECTO CORTO LITESIS
PRESUPUESTO VALIDO POR 5 DIAS
CONDICIONES: CONTADO

Total Renglones		747.000,00
% Descuento	0,00	0,00
Sub Total		747.000,00
IVA 12,00 %	747.000,00	89.640,00
Total a Pagar	Bs	839.640,00

son: Ochocientos treinta y nueve mil seiscientos cuarenta Bolívares con 00/100

Rubik Rental

Caracas 13 Mayo 2016
Número: 1117

Mercedes Briceño
C.I. FALTA
Tif: 04143011734
Estudiante UCAB
Dirección: FALTA

Nro: 1117

Rental de equipos de cine
Grabación de documental.
Fecha: FALTA. Locación:
Parque Central, Torre
Mohedano, PH

Horarios: FALTA

Cant.	COD.	Descripción	Precio unitario	Total
3	KAU1-30	Kit de audio 1: Micrófono Boom, cable, zepeling y araña, 3 cables canon de 6, 9, 12m, Baterías Sennheiser + Grabador de Campo Zoom H4n con memoria SD 8 Gb + 1 audífono Sennheiser, 12 baterías recargables, cargador, lector de memorias 30% Descuento	Bs. 30.000,00	Bs. 90.000,00
3	JEAN1AS	1er Asistente de Sonido	Bs. 10.000,00	Bs. 30.000,00
3	Cámara Cannon T3i	1 batería, cargador, estuche, tapa de lente, memoria SD 8 Gb	Bs. 75.000,00	Bs. 225.000,00
3	Steadycam		Bs. 25.000,00	Bs. 75.000,00
3	Trípode		Bs. 30.500,00	Bs. 91.500,00
3	Go Pro	Estuche de agua, cargador, estuche convencional	Bs. 35.000,00	Bs. 105.000,00
3	Maleta de luces		Bs. 11.500,00	Bs. 34.500,00
3	Maleta óptica	Lentes Cannon 35mm, 50mm, 135mm	Bs. 10.000,00	Bs. 30.000,00
1	Rebotador		Bs. 12.500,00	Bs. 12.500,00
3	DARIOT	Transporte para equipos (ida y Vuelta zona de Caracas)	Bs. 8.800,00	Bs. 26.400,00
			Total	Bs. 744.900,00

Descuento de 30% en equipos equivalente a 13.500 Bs
Para ser pagado en Banco de Venezuela

Producciones Rubik C.A./ Rif: J-29554217-8/ San Bernardino. Av. Los Próceres, Mactor Ofic 10
Caracas/ Pagos a Banesco, Cuenta Corriente/ 0134-0350-3335-0103-9425.

www.rubikos.com / rubikos@gmail.com / 0212 310 57 48