

## **ALLEGATO A**

### **GLI ESAMI**

#### **PROGRAMMA INTEGRATIVO FEDERALE PER ESAMI DI CINTURA NERA E QUALIFICHE TECNICHE**

#### **TAOLU – CHANGQUAN E STILI DEL NORD**

##### **1° DUAN**

Fondamentali dello stile

- posizioni (buxing) e passi (bufa), fondamentali con arti superiori (shoufa), calci (tuifa), tecniche combinate, cadute.

Fondamentali con armi

- sciabola (dao shu), spada(jian shu), bastone (gun shu), lancia (quiang shu). Due a scelta del candidato.

Forme a mani nude

- forma base 16/20/32 mov. a scelta della commissione.
- 1°/2°/3° forma 32 mov. a scelta della commissione.
- changquan forma da competizione 43 o 53 mov. a scelta del candidato.

Forme con le armi

- una forma base con arma corta (16/32 mov.) e una con arma lunga (16/32 mov.) a scelta della commissione.

Applicazione delle tecniche della forma con partner.

Cenni sul regolamento gare senza armi.

Regole di comportamento dei tesserati FIWUK.

##### **2° DUAN**

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- calci volanti (teng kung tiao yue).

Fondamentali con armi

- sciabola (dao shu), spada(jian shu), bastone (gun shu), lancia (quiang shu). Due a scelta della commissione.

Forme a mani nude

- forma codificata da competizione vecchia.

Forme con le armi

- forma codificata da competizione con arma corta (vecchia) e una con arma lunga (vecchia) a scelta del candidato.

Applicazione delle tecniche delle forme con armi con partner  
Cenni sul regolamento gare armi corte  
Diritti e doveri dei tesserati FIWUK

### 3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

- forma codificata da competizione nuova.

Forme con le armi

- una forma codificata da competizione con arma corta (vecchia) e una forma codificata da competizione con arma lunga (vecchia), a scelta della commissione.

Forme stile interno:

- mani nude.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Cenni sul regolamento gare armi lunghe.

Regolamento disciplina e antidoping.

Caratteristiche dello stile dimostrativo presentato.

### 4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

- forma stile dimostrativo.

Forme con le armi

- forma codificata da competizione con arma corta (nuova) ed una con arma lunga (nuova) a scelta del candidato.

Forme stile interno:

- con armi.

Duilian

- a mani nude.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

### 5° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° - 4° DUAN con aggiunta di:

Forme con le armi

- forma codificata da competizione con arma corta (nuova) ed una con arma lunga (nuova) a scelta della commissione.

Duilian

- con armi.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

## TAOLU – NANQUAN E STILI DEL SUD

### 1° DUAN

Fondamentali dello stile

- fondamentali con arti superiori, calci, tecniche combinate, passi, posizioni.

Fondamentali con armi

- sciabola del sud (nandao) o bastone del sud (nangun) a scelta del candidato.

Forme a mani nude

- forma base 16/16/16/24/32 mov. a scelta della commissione.

Forme con le armi

- una forma base con arma corta (nandao 16/32 mov.) e una con arma lunga (nangun 16/32 mov.) a scelta della commissione.

Applicazione delle tecniche della forma con partner.

Cenni sul regolamento gare senza armi.

Regole di comportamento dei tesserati FIWUK.

### 2° DUAN

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- calci volanti (teng kung tiao yue).

Fondamentali con armi

- sciabola del sud (nandao) e bastone del sud (nangun).

Forme a mani nude

- forma codificata da competizione.

Forme con le armi

- Una forma con arma corta a scelta tra: forma 49 mov. di nandao e forma codificata da competizione (nandao).
- Una forma con arma lunga a scelta tra: forma 44 mov. di nangun e forma codificata da competizione (nangun).

Applicazione delle tecniche delle forme con armi con partner

Cenni sul regolamento gare armi corte

Diritti e doveri dei tesserati FIWUK

### 3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

- forma da competizione 50 movimenti.

Forme con le armi

- una forma con arma corta a scelta della commissione tra: forma 49 mov. di nandao e forma codificata da competizione (nandao).
- Una forma con arma lunga a scelta della commissione tra: forma 44 mov. di nangun e forma codificata da competizione (nangun).

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Cenni sul regolamento gare armi lunghe.

Regolamento disciplina e antidoping.

Caratteristiche dello stile dimostrativo presentato.

#### 4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

- forma stile dimostrativo e forma 55 mov.

Forme con le armi

- forma stile dimostrativo lancia (nanqiang 79 mov.) o tridente (nancha 63 mov.) o bastone molto lungo (dnatougun 65 mov.)

Duilian

- a mani nude.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

#### 5° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° - 4° DUAN con aggiunta di:

Forme dimostrative

- 2 forme senza armi e due con armi.

Duilian

- con armi.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

### **TAOLU – STILI TRADIZIONALI**

Il Candidato è tenuto a presentare il programma d'esame appreso presso la Scuola di provenienza, comprensivo di tutto il richiesto a partire dalla prima cintura (bianca) sino a quella da esaminare.

Il Candidato è tenuto a presentare una relazione illustrativa dello stile praticato comprendente: origini, informazioni sul Maestro dal quale è stato imparato e tutte le notizie ritenute utili all'identificazione dello stile.

Il Candidato ha facoltà di sostituire qualcuno dei taolu tradizionali richiesti con delle forme di Wushu, stili ufficiali.

Il Candidato, qualora il proprio programma di stile non preveda l'apprendimento delle armi sotto citate, ha la facoltà di sostituirle con quelle previste dalla Sua Scuola (casi particolari saranno vagliati sul posto dall'apposita Commissione).

La Commissione, qualora lo ritenga opportuno, può richiedere ulteriore programma.

#### 1° DUAN

Fondamentali dello stile

- posizioni (buxing) e passi (bufa) – fondamentali con arti superiori (beifa), calci (tuifa) – tecniche combinate.

Forme a mani nude

- una forma di base dello stile ed una superiore.

Forme con armi

- una forma superiore con arma corta (sciabola o arma di stile).

Applicazione dello Stile

- prove di combattimento libero.

Teoria

- conoscenza dei regolamenti arbitrali FIWuK di Taolu tradizionale e Sanshou.

## 2° DUAN

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- a discrezione della Commissione;

Forme a mani nude

- due forme superiori

Forme con armi

- una forma superiore con arma lunga (bastone o arma di stile);

Applicazione dello Stile

- prove di combattimento libero;

Teoria

- conoscenza dei regolamenti arbitrali FIWuK di Taolu tradizionale e Sanshou.

## 3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- a discrezione della Commissione;

Forme a mani nude

- due forme superiori;

Forme con armi

- una forma superiore con arma corta (spada o arma di stile);

- una forma con arma lunga (bastone o arma di stile)

Applicazione dello Stile

- prove di combattimento libero;

- tecniche di caduta;

- tecniche di proiezioni

Teoria

- conoscenza dei regolamenti arbitrali FIWuK di Taolu tradizionale e Sanshou.

## 4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- a discrezione della Commissione;

Forme a mani nude

- tre forme superiori;

Forme con armi

- una forma superiore con arma corta (sciabola o spada o altra arma di stile);

- una forma superiore con arma lunga (lancia o altra arma di stile);

Applicazione dello Stile

- prove di combattimento libero;

- tecniche di caduta;

- tecniche di proiezioni;

- tecniche di difesa personale;

Teoria

- conoscenza dei regolamenti arbitrali FIWuK di Taolu tradizionale e Sanshou.

### 5° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° - 4° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

- a discrezione della Commissione;

Forme a mani nude

- tre forme superiori;

Forme con armi

- una forma con arma corta (sciabola o spada) ed una con arma lunga (bastone o lancia); l'arma da presentare viene scelta dalla Commissione e può essere sostituita da un'arma di stile;

Applicazione dello Stile

- prove di combattimento libero ed illustrazione della metodologia usata per avviare i principianti al combattimento con relativa metodologia per i principianti;
- tecniche di caduta con relativa metodologia per i principianti;
- tecniche di proiezioni con relativa metodologia per i principianti;
- tecniche di difesa personale;

Teoria

- conoscenza dei regolamenti arbitrali FIWuK di Taolu tradizionale e Sanshou.

## **TAIJIQUAN E STILI INTERNI**

Per quanto riguarda gli stili interni di Tradizionale vanno considerati solo gli argomenti generali (come sopra), il programma dettagliato sarà presentato alla Commissione dal responsabile tecnico

### 1° DUAN

Fondamentali dello stile

- postura del corpo, fondamentali della respirazione.
- spostamenti (bu fa)
- tecniche di spostamento e rotazione.

Forme a mani nude

- forma 8 movimenti
- forma 16 movimenti
- forma 24 movimenti yang o forma base di stile.

Forma con arma

- forma 16/16/32 movimenti spada (taijijian).

Spinta con le mani (tuei-shou)

- in posizione fissa (applicazione statica).

### 2° DUAN

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Forme a mani nude

- forma 42 movimenti codificata da competizione o forma della stessa difficoltà (48),
- forma di base di altro stile (chen, wu, sun, wù)

Forma con arma

- forma 34 movimenti di spada (taijijian) e 26 movimenti di lancia (taijiqiang).

Spinta con le mani (tuei-shou)

- applicazioni in movimento o applicazioni dello stile.

### 3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:

Forme a mani nude

- forma 40 movimenti yang,
- 1° forma da gara di altro stile (73 sun, 46 wu, 56 chen, 45 wù).

Forme con arma

- forma 42 movimenti (taijijian) codificata da competizione.

Applicazioni dello stile

- applicazioni della forma 42 codificata da competizione.

### 4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Teoria

- storia e caratteristiche dello stile

Forme a mani nude

- 2 forme da gara di altro stile (73 sun, 46 wu, 56 chen, 45 wù).

Forme con le armi

- forma lancia (taijiqiang).

### 5° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° - 4° DUAN con aggiunta di:

Teoria

- teoria dei meridiani e principi energetici.

Forme a mani nude

- 2 forme da gara di altro stile (73 sun, 46 wu, 56 chen, 45 wù) a scelta della commissione.

Spinta con le mani (tuei-shou)

- 14 gruppi

## **SANSHOU (sport da combattimento)**

### 1° DUAN

Fondamentali (Buxing)

- guardia, statica e assetto
- spostamenti (bufa)
- avanti - indietro - laterali

Tecniche con gli arti superiori (Quanfa)

- diretto - gancio - montante (con entrambi gli arti)

Tecniche di parata con gli arti superiori (Biamfa)

- media - bassa - in chiusura (con entrambi gli arti)

Tecniche di schivata (Baowei)

- laterale - indietro - bassa

Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)

- calcio frontale - laterale - circolare (con entrambi gli arti e in avanzamento)

Tecniche di lotta (Shuai-jiao)

- proiezioni d'anca, in presa bassa e con spazzata.

Tecniche di caduta (Ditangfa)

- rotolando - in avanti - all'indietro.

Tecniche di combattimento (Sanshou)

- studio del combattimento libero controllato.

## 2° DUAN

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali (Buxing)

- guardia, assetto, spostamenti.
- spostamenti (bufa)
- cambio passo e cambio guardia.

Tecniche con gli arti superiori (Quanfa)

- pugni frustati diretto e girato (con entrambi gli arti).

Tecniche di parata con gli arti superiori (Biamfa)

- bassa esterna e interna - blocchi (con entrambi gli arti).

Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)

- falciate e calci in rotazione all'indietro.

Tecniche di lotta (Shuai-jiao)

- proiezioni sui calci.

Tecniche di caduta (Ditangfa)

- cadute in volo.

Combinazioni di combattimento (Sanshou)

- tecniche combinate in moto rettilineo

Tecniche di combattimento (Sanshou)

- studio avanzato del combattimento libero controllato.

## 3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:

Tecniche con gli arti superiori (Quanta-Biamfa)

Tecniche di boxe e relative difese.

Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)

Tecniche di calcio e relative difese.

Tecniche di lotta (Shuai-jiao)

Proiezioni in contrattacco su pugno e calcio.

Tecniche di caduta (Ditangfa)

- cadute in movimento e in volo.

Combinazioni di combattimento (Sanshou)

- tecniche combinate in moto rettilineo e curvilineo.

Tecniche di combattimento (Sanshou)

- studio e pratica del combattimento libero.

Teoria

- regolamento gare.

## 4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Tecniche con gli arti superiori (Quanta-Biamfa)

- applicazione delle tecniche di boxe e relative difese.

Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)

- applicazione delle tecniche di calcio e relative difese

Tecniche di lotta (Shuai-jiao)

Applicazione di proiezioni in contrattacco su pugno e calcio.



Lavoro ai colpitori

Tecniche combinate di lavoro ai colpitori a scudo, guanti da passata, colpitori da avambraccio.

Tecniche di combattimento (Sanshou)

Combattimento libero.

Teoria

- strategia e tattica del combattimento