



WUSHU
FFK

RÈGLEMENTATION
DE LA CSDGE
ÉDITION 2017

WUSHU

QI GONG - TAIJI QUAN - CHANGQUAN ou NANQUAN ou
TRADITIONNEL - SANDA - WINGTSUN - LUTTE CHINOISE







SOMMAIRE

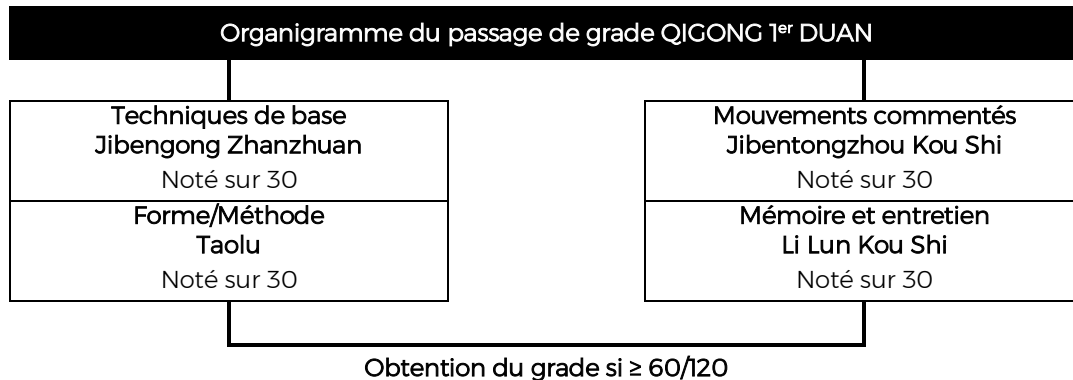
QIGONG.....	5
Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN QIGONG.....	6
Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN QIGONG.....	8
Article 504.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN QIGONG.....	10
Article 505.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN QIGONG.....	12
Article 506.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN QIGONG.....	14
Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU Spécialité Qigong...	16
Article 508.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN – Filière Qigong.....	17
ANNEXES QIGONG.....	19
Filière NEIJA - INTERNE – Option TAIJQUAN.....	29
Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Filière Neija – Spécialité Taijquan.....	30
Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija - Spécialité Taijquan.....	33
Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU -Filière Neija - Spécialité Taijquan.....	36
Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU- Filière Neija - Spécialité Taijquan.....	39
Article 506.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU – Filière Neija - Spécialité Taijquan.....	41
Article 507.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU – Filière Neija - Spécialité Taijquan.....	43
Article 508.W.TJ– EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija - Spécialité Taijquan.....	44
ANNEXES TAIJI QUAN.....	45
Filière WAIJIA (EXTERNE) Spécialités CHANGQUAN ou NANQUAN.....	47
Article 502.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Option CHANQUAN ou NANQUAN.....	48
Article 503.W.T- EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Spécialité CHANGQUAN ou NANQUAN.....	50
Article 504.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA Spécialité CHANGQUAN ou NANQUAN.....	52
Article 505.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU -Filière Waijia - Spécialité Changquan ou Nanquan.....	55
Article 506.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU Filière Waijia - Spécialité Changquan ou Nanquan.....	57
Article 507.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia - Spécialités Changquan ou Nanquan.....	59
Article 508.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU- Filière Waijia - Spécialité Changquan ou Nanquan.....	60
ANNEXES WAIJIA.....	61
Filière – WAIJIA Spécialisation – Traditionnelle Option - WING CHUN/WING TSUN.....	67

Article 502.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	68
Article 503.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	71
Article 504.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	74
Article 505.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	77
Article 506.W.T- EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU Filière – WAIJIA – Spécialisation TRADITIONNELLE – Option WING CHUN (WING TSUN).....	80
Article 507.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	82
Article 508.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU Filière - WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	84
ANNEXES WAIJIA.....	85
Filière BOJISHU Spécialité SANDA.....	89
Article 502.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU – Filière BOJISHU - Spécialité SANDA.....	90
Article 503.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU – Option SANDA.....	93
Article 504.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU- Option SANDA.....	96
Article 505.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU- Option SANDA.....	99
Article 506.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU- Option SANDA.....	102
Article 507.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU – Option SANDA.....	105
Article 508.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité Bojishu- Option Sanda.....	106
ANNEXES SANDA.....	107
Spécialité BOJISHU Option SHUAI JIAO ou SHOU BO ou XIANG BO LUTTE CHINOISE.....	111
Article 502.W.B - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, XIANG BO, SHOU BO.....	112
Article 503.W.B - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	117
Article 504.W.B - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	122
Article 505.W.B - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	127
Article 506.W.B - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	132
Article 507.W.B - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	134
Article 508.W.B - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	135
ANNEXES LUTTE CHINOISE.....	137
ANNEXES GENERALES.....	139

QIGONG

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DUAN QIGONG



L'examen du 1er Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Technique de base (JibengongZhanzhan)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. Techniques de base - JibengongZhanzhan

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhan » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira « Une ». Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module de postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

2. Forme - Méthode - Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve des formes ou méthodes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 méthodes de Qigong (Ex : Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement la méthode tirée au sort. Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3. Mouvements commentés – JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 5 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 mouvements fondamentaux, issus de la liste initiale des méthodes présentées (Taolu). Le jury en tira au sort « Une ».

Le candidat passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps au maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi en l'illustrant par des explications aux jurys : ses particularités, sa réalisation, sa biomécanique, sa connaissance théorique liées à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, son historique par rapport à son école d'appartenance.

4. Mémoire et entretien – Li Lun Kou Shi

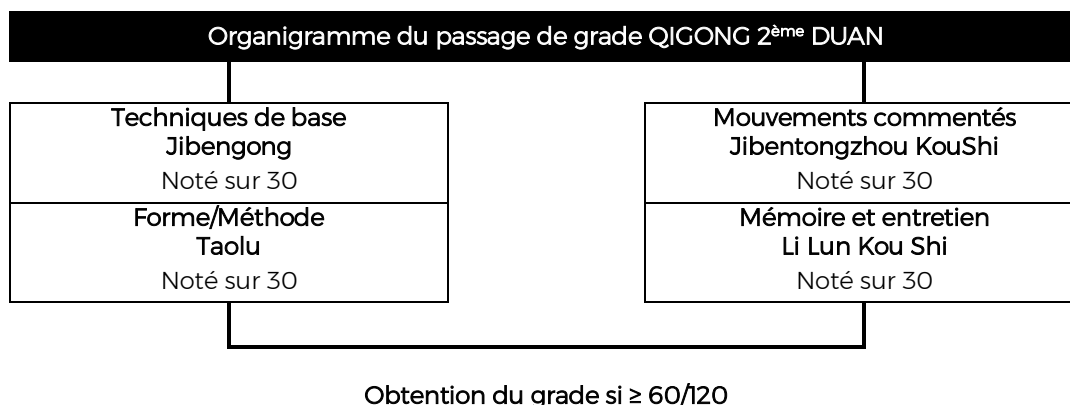
Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat rédigera un mémoire avec un minimum de 10 pages (Corps 12, Interligne 3,5), basé sur son expérience et les sources de sa pratique.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé, les questions seront essentiellement ouvertes, sur une durée de 5 minutes maximum.

Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 2^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuàn)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. Techniques de base – JibengongZhanzhuàn

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhuàn » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser. Le jury en choisira « Une ». Le candidat devra démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (*Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité*)

2. Forme – Méthode – Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 3 méthodes de Qigong. (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3. Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 5 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 4 mouvements fondamentaux issus de la liste initiale des méthodes présentées (Taolu). Le jury en tira au sort « Deux ».

Le candidat passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps, maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer les 2 mouvements choisis en l'illustrant puis expliquer aux jurys ses particularités : sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, son historique par rapport à son école d'appartenance.

La note sera basée sur la globalité des deux mouvements présentés.

4. Mémoire et entretien - Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

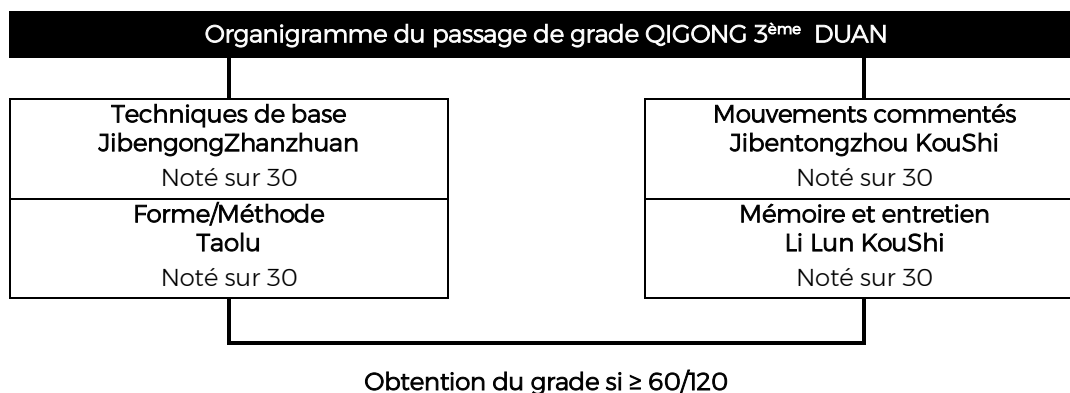
Le candidat rédigera un mémoire de 20 pages maximum (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qigong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé, pendant 5 minutes maximum

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et justification du mouvement choisi.

Article 504.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 3^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. Techniques de base – Jibengong Zhanzhan

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhan » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira « Une ». Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (*Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité*)

2. Forme – Méthode – Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 5 méthodes de Qigong. (Ex: Ba Duan Jing,

Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement « Une » méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3. Mouvements commentés – JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : Les 6 mouvements fondamentaux choisis par le jury dans la liste initiale des méthodes présentées (Taolu).

Le candidat passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps, maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi puis expliquer aux jurys ses particularités : sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, l'historique du mouvement par rapport à son école d'appartenance.

La note sera basée sur la globalité des trois techniques présentées.

4. Mémoire et entretien – Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

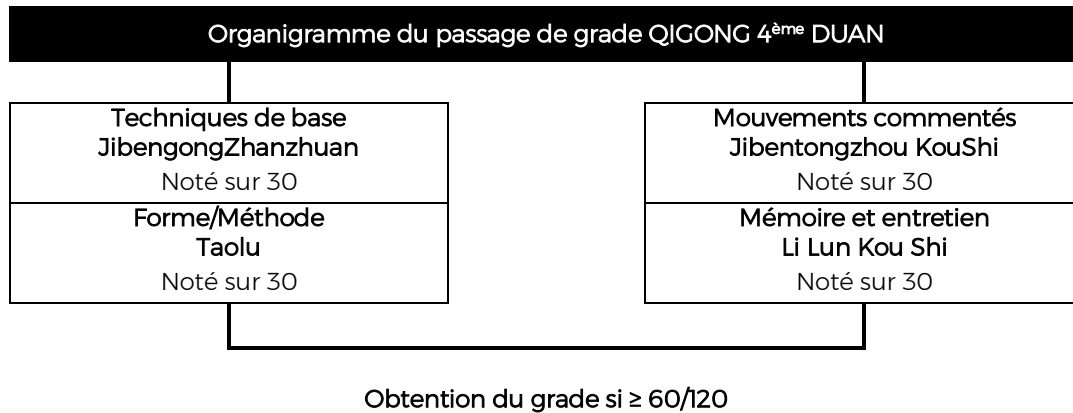
Le candidat rédigera un mémoire de 30 pages maximum basé (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5) sur son expérience et son parcours en Qigong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent pendant 5 minutes maximum le candidat sur le contenu de son exposé.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et justification des mouvements choisis.

Article 505.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 4^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. **Techniques de base - Jibengong Zhanzhan**

Le candidat sera évalué sur un panel de 4 postures statiques « Zhanzhan » (Présentées en annexe), qu'il devra maîtrisées. Le Jury en choisira « Une », les bras éloignés du corps.

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 10 minutes maximum,

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (*Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité*).

2. **Forme - Méthode - Taolu**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury sur la liste le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 6 méthodes de Qigong.

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3. Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : 8 mouvements fondamentaux choisis dans la liste des 6 méthodes. 3 mouvements seront tirés au sort.

Les candidats passeront individuellement devant les jurys et présenteront les trois mouvements tirés au sort. Chaque candidat devra veiller au bon équilibre du temps pour la présentation des 3 mouvements, ainsi que la complétude de sa démonstration, expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

La note sera basée sur la globalité des trois mouvements.

4. Mémoire et entretien - Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat rédigera un mémoire de 40 pages maximum (Corps 12 ; Marge 2,5 ; Interligne 2,5) basé sur son expérience et son parcours en Qigong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 10 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent pendant 5 minutes maximum, le candidat sur le contenu de son exposé.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Historique, méthodes et mouvements choisis, projets, et illustrer ses propos par la connaissance énergétique de sa discipline.

Article 506.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN QIGONG

Organigramme du passage de grade QIGONG 5^{ème} Duan

Techniques de base
JibengongZhanzhan
Noté sur 40

Forme/Méthode
Taolu
Noté sur 40

Mémoire et entretien
Li Lun KouShi
Noté sur 40

Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen du 5^{ème} Duan QIGONG est composé de 3 épreuves notées chacune sur 40.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. Techniques de base - Jibengong Zhanzhan

Cette épreuve est notée sur 40. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat sera évalué sur un panel de 5 postures statiques « Zhanzhan » (Présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le candidat en présentera 1 au choix du jury, celle-ci se réalisera les bras éloignés du corps. Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 15 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Les candidats passeront en groupe devant la table des jurys.

2. Forme - Méthode - Taolu et entretien

Cette épreuve est notée sur 40. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 9 méthodes de Qigong (Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement « une » méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer et expliquer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique, son ancrage et la densité de son geste. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3. Mémoire et entretien - Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 40. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat rédigera un mémoire de 50 pages maximum (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qigong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 10 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé pendant 10 minutes maximum.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU Spécialité Qigong

Organigramme du passage de grade QIGONG 6ème Duan

Mouvements commentés JibentongzhouKou Shi Noté sur 40	Forme/Méthode Taolu Noté sur 40	Soutenance du mémoire Li Lun KouShi Noté sur 40
---	---------------------------------------	---

Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du WUSHU spécialité Qigong.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.QG – Soutenance du mémoire technique – Li Lun Kou Shi

Le mémoire est noté sur 40.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 10 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé pendant 5 minutes maximum.

Le candidat devra expliquer sa prestation technique au vue de son expérience sous l'éclairage de la biomécanique, de la médecine chinoise traditionnelle, des règles énergétiques (Règles de cohérence taoïste), et de son implication au niveau personnelle et/ou d'enseignement.

Article 507.W.QG – Test technique

1. Mouvements commentés – Jibentongzhou Kou Shi

Ce test est noté sur 40 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle du candidat se rapportant à la technique du WUSHU spécialité Qigong sur une durée de 5 minutes maximum, sur un thème d'adaptation à différents publics (Ex : Enfant, Séniors, Handicapés).

Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qigong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique, physiologique ainsi que la pertinence de ces choix par rapport au public choisi. En particulier en termes d'effets, bénéfiques et contraintes.

2. Forme - Méthode - Taolu

Ce test est noté sur 40 points.

Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant le nom et l'origine des méthodes de spécialisation Qigong qu'il désirent présenter (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa méthode sur une durée de 15 minutes.

Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Le candidat expliquera sur une durée de 5 minutes toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet. A ce niveau de grade il est demandé au candidat une totale maîtrise de son geste et de son ancrage. La densité énergétique devra être perceptible par les jurys.

Article 508.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN - Filière Qigong

1. Présentation technique

Le candidat devra démontrer et expliquer un Qigong personnel matérialisé par une prestation technique qu'il a développée au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

2. Soutenance de la thèse (15 minutes)

Le candidat devra soutenir une thèse basée sur son expérience et son parcours de pratiquant. Cette partie est notée sur 20. Sa thèse comportera 70 pages maximum. Le candidat soutiendra sa thèse devant le jury. Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de sa prestation technique.

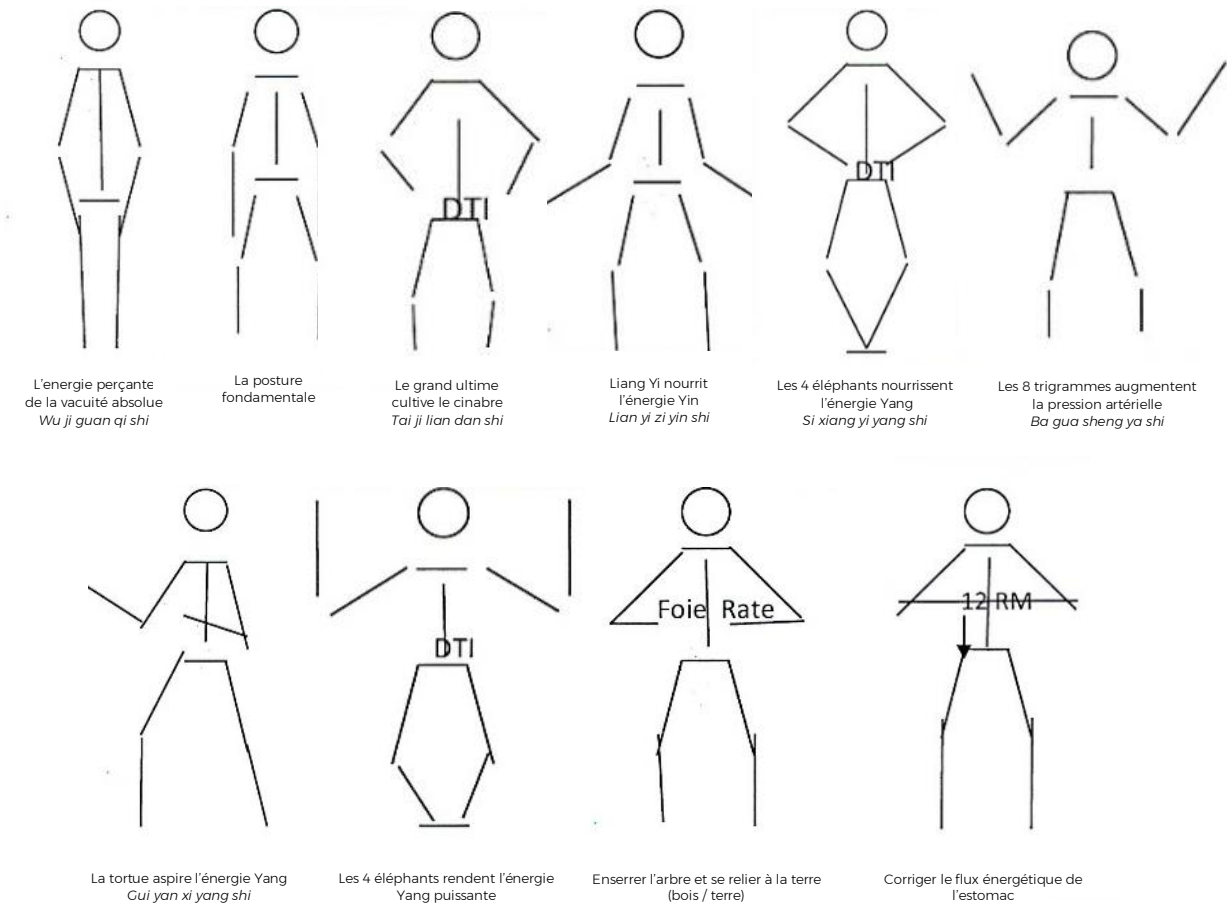
Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.



ANNEXES QIGONG

1^{ER} Duan / UV.1 : techniques de base – Jibengong

Postures statiques de méditation du Mont Wu Dang :



Organisation des épreuves :

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale. Les critères d'évaluation sont hiérarchisés comme suit :

Evaluation sur 5 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

1^{er} Duan / UV 2 : Taolu - Qigong

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

1^{er} Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qigong spécifique puis expliquer aux jurys ses particularités.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la technique des cercles en Qigong

Evaluation sur 5 mn	Note sur 30
Capacité à fluidifier le geste	8
Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer	7
Capacité à maîtriser sa technique	8
Capacité à respirer dans le mouvement	7

1^{er} Duan / UV 4 : Entretien avec le jury

Critères d'évaluation : le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et techniques choisies, projet.

Evaluation sur 10 min	Note sur 30
Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions de jurys	15

2^{ème} Duan / UV 1 : Techniques de base – Jibengong (postural 8 mn)

Critères d'évaluation : le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale.

Evaluation sur 5 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

2^{ème} Duan / UV 2 : Taolu Qigong (10 mn)

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Méthode tirée au sort.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancre	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

2^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés – Jibentongzhou (5 mn)

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique puis expliquer aux jurys ses particularités.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la technique des cercles en QG

Evaluation sur 2' 50 " par technique	Notée sur 30
Capacité à fluidifier le geste	8
Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer	8
Capacité à maîtriser sa technique	7
Capacité à respirer dans le mouvement	7

La note sera basée sur la globalité des deux techniques présentées.

2^{ème} Duan / UV 4 : Entretien avec le jury (10 mn)

Critères d'évaluation : le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et techniques choisies, projet.

Evaluation sur 10 min	Notée sur 30
Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

3^{ème} Duan / UV.1 Technique de base - Jibengong (8 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 8 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

3^{ème} Duan / UV 2 : Taolu - Qi Gong (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Méthode tirée au sort.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	4
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	4
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

3^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés -Jibentongzhou (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la méthode des cercles en Qi Gong.

Evaluation sur 3 mn par technique/thématique	Note sur 30
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées.

3^{ème} Duan / UV 4 : L'entretien avec le jury (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, historique, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

4^{ème} Duan / UV 1 : Technique de base - Jibengong (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 10 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

4^{ème} Duan / UV 2 : Taolu - Qi Gong (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

4^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la méthode des cercles en Qi Gong.

Evaluation sur 3 mn par technique/thématique	Note sur 20
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées

4^{ème} Duan / UV 4 : L'entretien avec le jury

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, historique, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline.

Sa présentation démontrera sa connaissance énergétique et les applications qu'il a pu mettre en œuvre autour de cela.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

5^{ème} Duan / UV 1 : Techniques de base (15 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 15 mn	Note sur 40
Capacité à s'ancrer	8
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à poser sa verticalité	5
Capacité à respirer dans le ventre	4
Capacité à détendre le visage	4
Capacité à garder sa concentration	3
Capacité à faire circuler l'énergie interne	4
Capacité à poser un regard	4

5^{ème} Duan / UV 2 : Taolu - Qi Gong (20 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Le candidat expliquera ensuite aux jurys toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet.

Méthode de spécialisation :

Evaluation sur 15 mn	Note sur 20
Capacité à s'ancrer	3
Capacité à relâcher les tensions musculaires	1,5
Capacité à déverrouiller ses articulations	1,5

Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	1,5
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	2
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	1,5
Capacité à maîtriser le rythme	2
Capacité à développer sa présence dans le geste	2

Entretien avec les jurys :

Evaluation sur 5 mn	Note sur 20
Pertinence des propos	4
Connaissance du qi gong	4
Connaissance sinologique	3
Connaissance MTC	4
Ancrage dans la réalité	2
Dis ce qu'il fait et fait ce qu'il dit	3

5^{ème} Duan / UV 3 : Le mémoire et l'entretien (10 mn)

Afin d'équilibrer les chances de chacun, des contraintes de mise en page sont demandées :

- Police de caractère : ARIAL
- Corps : 12
- Marges : 3,5
- Interlignes : 1,5

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 40
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	20
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	20

6^{ème} Duan / UV 1 : Mouvements commentés - Jibentongzhou (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer une prestation personnelle en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités et sa pertinence.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 40
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées

6^{ème} Duan / UV 2 : Taolu - Qi Gong et entretien (20mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste. Le candidat expliquera ensuite aux jurys toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet. A ce niveau de grade il est demandé au candidat une totale maîtrise de son geste et de son ancrage. La densité énergétique devra être perceptible par les jurys.

Evaluation sur 15 mn	Note sur 40
Capacité à s'ancrer	3
Capacité à relâcher les tensions musculaires	1,5
Capacité à déverrouiller ses articulations	1,5
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	1,5
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	2
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	1,5
Capacité à maîtriser le rythme	2
Capacité à développer sa présence dans le geste	2

Entretien avec les jurys

Evaluation sur 5 mn	Note sur 20
Pertinence des propos	4
Connaissance du qi gong	4
Connaissance sinologique	3
Connaissance MTC	4
Ancrage dans la réalité	2
Dis ce qu'il fait et fait ce qu'il dit	3

6^{ème} Duan / UV 3 : Le mémoire et l'entretien

Afin d'équilibrer les chances de chacun, des contraintes de mise en page sont demandées :

- Police de caractère : ARIAL
- Corps : 12
- Marges : 3,5
- Interlignes : 1,5

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 40
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	20
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	20

7ème Duan

1. Présentation technique

Le candidat devra démontrer et expliquer un Qigong personnel matérialisé par une prestation technique et énergétique, qu'il a développée au vue de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

A l'issue de sa démonstration technique, le candidat répondra aux questions des jurys.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 20
Exposé : Capacité à parler de son expertise en l'étayant par des arguments éprouvés sur les domaines techniques et énergétiques.	10
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	10

2. Soutenance de la thèse 15 mn

Le candidat devra soutenir une thèse basée sur son expérience de pratique, son parcours de pratiquant. Cette épreuve est notée sur 20.

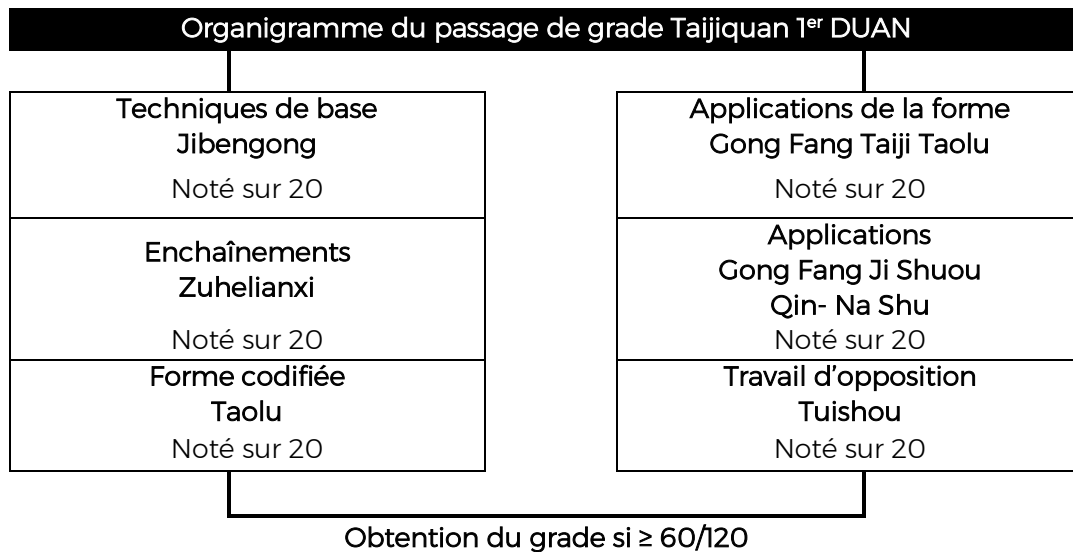
Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de sa prestation technique.

Evaluation	Note sur 20
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	10
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	10

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40, lors de l'examen.

Filière NEIJA - INTERNE -
Option TAIJIQUAN
Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Filière Neija – Spécialité Taijiquan



L'examen du 1^{er} Duan du Taijiquan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang Taiji Taolu)
- UV 5 : applications martiales (Gong Fang Ji Shu) et Self-défense (Qin-Na-Shu)
- UV 6 : les poussées de mains (Tuishou)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Les cinq pas (avancer « Shangbu », reculer « Tuibu », pas sur la droite « You Ce Bu », pas sur la gauche « Zuo Ce Bu » et conserver le centre « Zhong Bu ») en 5 aller simple.
- 3 techniques associant un déplacement et une technique de bras combinés en 3 allers simples. Voir annexe.

2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Il est demandé 3 séries techniques enchaînées, composées de 3 *mouvements* exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées 2 fois (dans une seule direction ou de façon multi directionnelle avec ou sans sursaut) :

3. UV 3 : Forme codifiée - Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Exemple : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 15 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle (P.P.T.O). Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang Taiji Taolu

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme réalisée. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

5. UV 5 : Applications martiales - Gong Fang Ji Shu et Self-défense - Qin-Na-Shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur les applications sur attaques percussives désignées (Gong Fang Ji Shu) : 5 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- Chongquan, coup de poing direct
- Guanquan, coup de poing circulaire
- Piquan, coup de poing descendant
- Dian Tui, coup de pied direct
- Ce Ding Tui, coup de pied circulaire

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes de l'interne (Neijia) :

Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », appuyer « An », ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Dafa », de projections « Shuaiifa » ou de clefs « Nafa » sont possibles.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve des "Qin-Na-Shu".

Applications martiales sur saisies (Qin-Na-Shu) : 5 techniques sont requises :

- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers (à une ou deux mains)
- Saisie latérale d'une épaule
- Encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes peuvent comporter des techniques de frappe (Dafa).

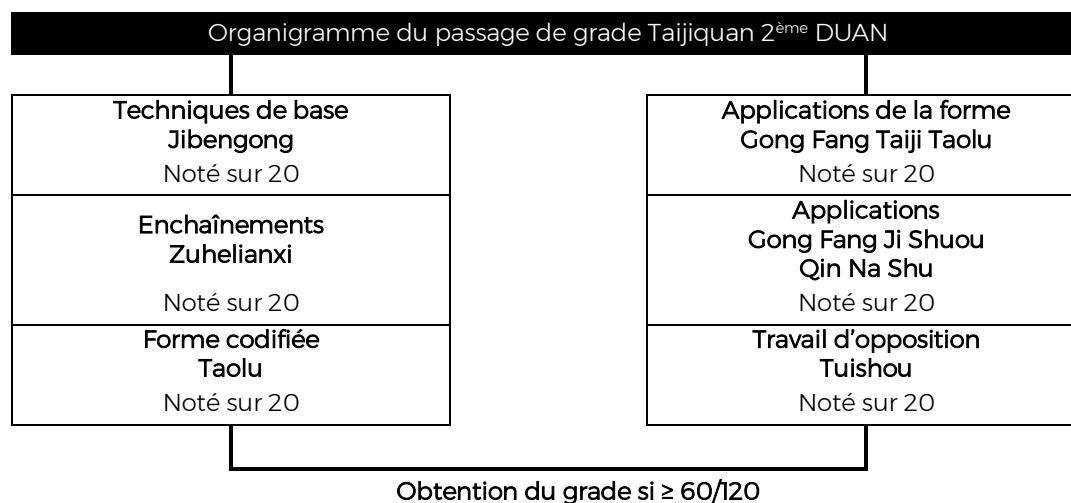
Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

6. UV 6 : Les poussées de mains - Tuishou

Le candidat devra démontrer :

- Les 4 cercles fondamentaux à une main à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit
- Les 2 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü »

Article 503.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija - Spécialité Taijiquan



L'examen du 2^{ème} Duan du Taijiquan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang Taiji Taolu)
- UV 5 : applications martiales (Gong Fang Ji Shu) et Self-défense (Qin-Na-Shu)
- UV 6 : les poussées de mains (Tuishou)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. **UV 1 : Les techniques de base - Jibengong**

Il est demandé :

- Les cinq pas (avancer « Shangbu », reculer « Tuibu », pas sur la droite « You Ce Bu », pas sur la gauche « Zuo Ce Bu » et conserver le centre « Zhong Bu ») en 5 aller simple.
- 5 techniques associant un déplacement et une technique de bras combinés en 3 allers simples. Voir annexe.

2. **UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi**

Il est demandé 4 séries techniques enchaînées, composées de 4 mouvements exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées 2 fois (Dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

3. UV 3 : Forme codifiée - Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan.)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 20 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle

Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang Taiji Taolu

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme réalisée. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

5. UV 5 : Applications martiales - Gong Fang Ji Shu et Self-défense - Qin-Na-Shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

Les applications sur attaques percussives désignées (Gong Fang Ji Shu),

6 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- Chongquan, Coup de poing direct
- Guanquan, Coup de poing circulaire
- Piquan, Coup de poing descendant
- Dian Tui, Coup de pied direct
- Ce Ding Tui, Coup de pied circulaire

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes de l'interne (Neijia) :

Parer « Peng », Tirer « Lü », Presser « Ji », Appuyer « An », ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Dafa », de projections « Shuaifa » ou de clefs « Nafa » sont possibles.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve des "Qin-Na-Shu".

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

Les Gong Fang Ji Shu (Applications sur attaques désignées), 6 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- Chongquan, Coup de poing direct
- Guanquan, Coup de poing circulaire
- Piquan, Coup de poing descendant
- Dian Tui, Coup de pied direct
- Ce Ding Tui, Coup de pied circulaire
- Ce Chuai Tui, Coup de pied de côté

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes de l'interne (Neijia) : Peng, Lü, Ji, An, ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Quanfa » ainsi que les projections « Shuaifa » sont possibles.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve ci-dessous :

Applications martiales sur saisies (Qin-Na-Shu) : 6 techniques sont requises.

- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers (à une ou deux mains)
- Etranglement sur le cou de face
- Saisie latérale d'une épaule
- Encerclement arrière (bras pris)

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

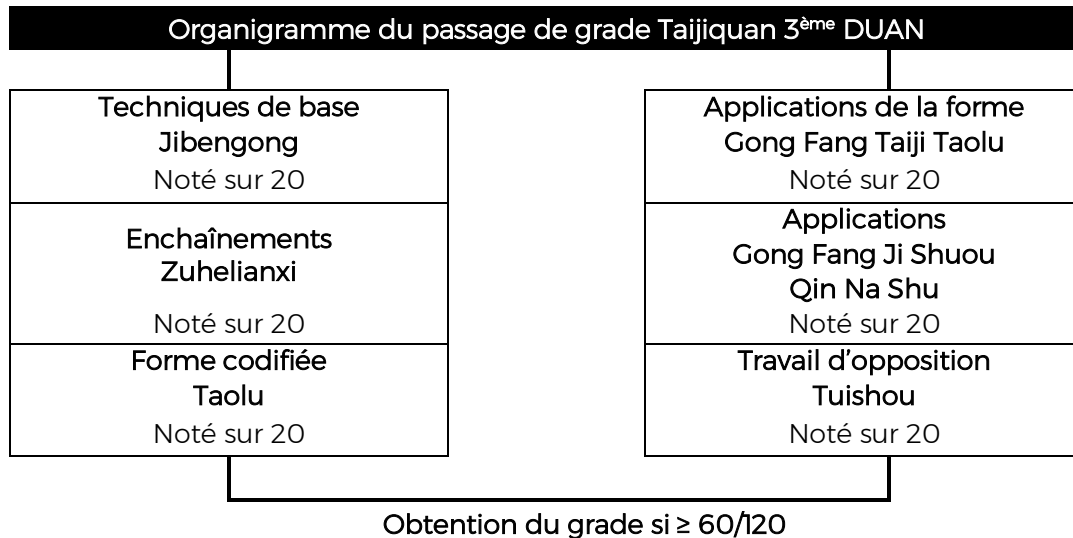
Les ripostes peuvent comporter des projections (Shuaïfa) ou des techniques de frappe (Dafa).

6. UV 6 : Les poussées de mains - Tuishou

Le candidat devra démontrer :

- Les 4 cercles fondamentaux à une main à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit
- Les 4 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An ».

Article 504.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU -Filière Neija - Spécialité Taijiquan



L'examen du 3^{ème} Duan du Taijiquan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang Taiji Taolu)
- UV 5 : applications martiales (Gong Fang Ji Shu) et Self-défense (Qin-Na-Shu)
- UV 6 : les poussées de mains (Tuishou)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé 5 techniques enchainées à droite et à gauche associant un déplacement et une technique de bras combinés. Ces techniques de bras et de jambes devront intégrer un travail utilisant différents angles et rotations.

2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Il est demandé 6 séries techniques enchainées, composées de 4 mouvements exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées 2 fois (Dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

3. UV 3 : Forme codifiée - Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang ; Baguazhang, Xingyiquan) Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 30 mouvements*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle (P.P.T.O)

Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang Taiji Taolu

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme réalisée. Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

5. UV 5 : Applications martiales - Gong Fang Ji Shu et Self-défense - Qin-Na-Shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

Les applications sur attaques percussives désignées (Gong Fang Ji Shu),

8 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante de 4 avec les poings dont une technique doublée et 2 avec les jambes :

- Chongquan, coup de poing direct
- Guanquan, coup de poing circulaire
- Piquan, coup de poing descendant
- Bianquan, revers de poing
- Shuang Tui Zhang, frappe des deux paumes directes
- Dian Tui, coup de pied direct
- Chuai Tui, coup de pied de côté
- Ce Ding Tui, coup de pied circulaire

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 8 portes de l'interne (Neijia) : Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou (coude), Kao (épaule-corps) ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Quanfa » ainsi que les projections « Shuaifa » sont possibles.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve des "Qin-Na-Shu"

Applications martiales sur saisies (Qin-Na-Shu) : 8 techniques sont requises :

- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers (à une ou deux mains)
- Etranglement sur le cou de face
- Saisie latérale d'une épaule
- Encerclement de face (bras pris)
- Encerclement arrière (bras pris)
- Saisie de l'épaule et de la hanche simultanée

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

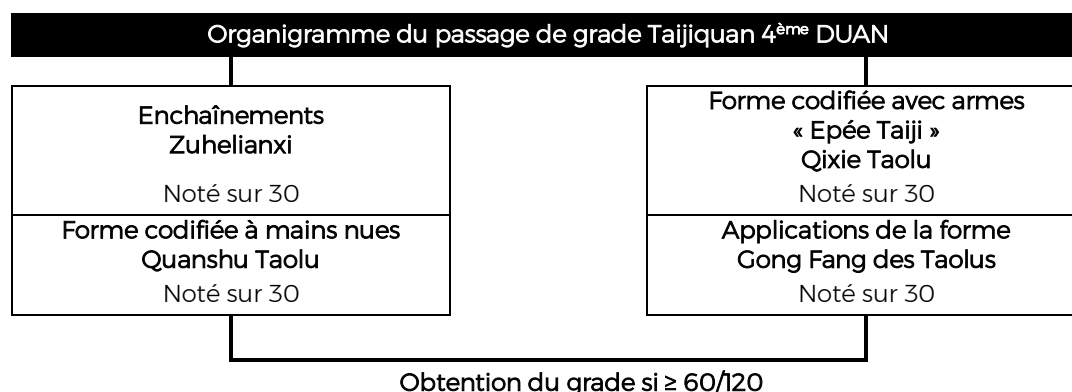
Les ripostes peuvent comporter des clefs (Qin-Na), des projections (Shuaïfa) ou des techniques de frappe (Dafa).

6. UV 6 : Les poussées de mains - Tuishou

Le candidat devra démontrer :

- Les 8 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - : Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao ».

Article 505.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU- Filière Neija - Spécialité Taijiquan



L'examen du 4^{ème} Duan du Taijiquan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les enchaînements à mains nues et avec arme courte : Epée ou Eventail ou Sabre(Zuhelianxi)
- UV 2 : forme codifiée à mains nues (Quanshu Taolu)
- UV 3 : Forme codifiée avec armes arme courte : Epée ou Eventail ou Sabre
- UV 4 : Applications de la forme Gong Fang des Taolus)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Il est demandé :

- 3 séries techniques à mains nues enchainées, composées de 3 à 5 mouvements exécutées à partir de la position d'attente « Wuji ».
- 3 séries techniques avec arme courte au choix parmi l'épée, l'éventail et le sabre enchainées, composées de 3 à 5 mouvements exécutées à partir de la position d'attente « Wuji ».

2. UV 2 : Forme codifiée à mains nues - Quanshu Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 40 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle (P.P.T.O)

Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

3. UV 3 : Forme codifiée avec arme courte au choix parmi l'épée, l'éventail et le sabre.

Le candidat doit enfin réaliser une forme avec arme courte. Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 20 mouvements*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle (P.P.T.O)

4. UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu

Le candidat doit réaliser

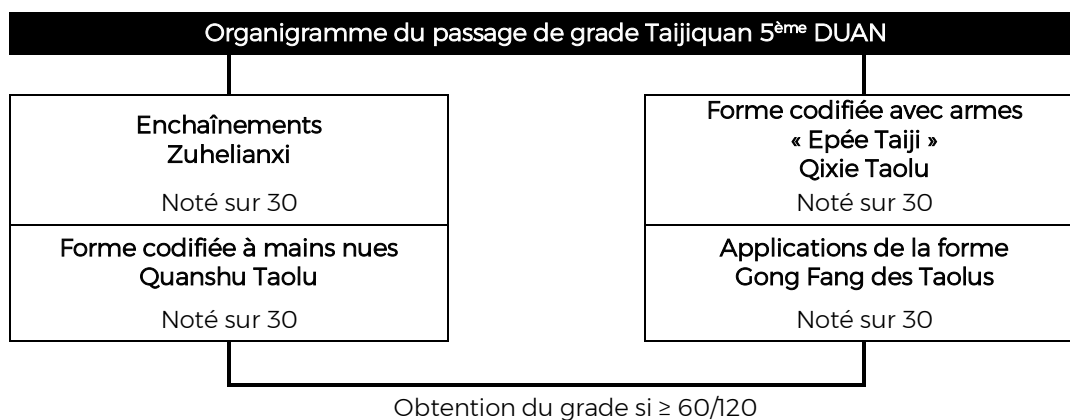
- Un Gong Fang du Taolu à mains nue. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.
- Un Gong Fang du Taolu avec arme courte. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.

Il peut être demandé *au maximum 3 explications techniques par Taolu* (3 pour mains nues et 3 pour arme courte) que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

Les applications avec armes courtes seront réalisées en vis-à-vis avec arme équivalente : Epée contre épée, Eventail contre éventail. Sabre contre sabre.

Les épées et sabres utilisées pour cette épreuve seront en mousse (Duanbing en mousse).

Article 506.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija - Spécialité Taijiquan



L'examen du 5^{ème} Duan option Taijiquan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les enchaînements à mains nues et avec arme courte : Epée ou Eventail ou Sabre (Zuhelianxi)
- UV 2 : forme codifiée à mains nues (Quanshu Taolu)
- UV 3 : Forme codifiée avec armes arme courte : Epée ou Eventail ou Sabre
- UV 4 : Applications de la forme (Gong Fang des Taolus)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV1: Les enchaînements - Zuhelianxi

Il est demandé :

- 5 séries techniques à mains nues enchainées, composées de 3 à 5 mouvements exécutées à partir de la position d'attente « Wuji », dont 2 multidirectionnelles.
- 5 séries techniques avec arme courte au choix parmi l'épée, l'éventail et le sabre enchainées, composées de 3 à 5 mouvements exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » dont 2 multidirectionnelles.

2. UV 2: Forme codifiée à mains nues - Quanshu Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 50 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle (P.P.T.O) – Par exemple le 48 pas pour le Taljiquan Yang)

3. UV 3 : Forme codifiée avec arme courte au choix parmi l'épée, l'éventail et le sabre.

Le candidat doit enfin réaliser une forme avec arme courte. Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 30 mouvements*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle (P.P.T.O)

Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

4. UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu

Le candidat doit réaliser

- Un Gong Fang du Taolu à mains nue. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.
- Un Gong Fang du Taolu avec arme courte. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.

Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques par Taolu (3 pour mains nues et 3 pour arme courte) que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

Les applications avec armes courtes seront réalisées en vis-à-vis avec arme équivalente : Epée contre épée, Eventail contre éventail. Sabre contre sabre.

Les épées et sabres utilisées pour cette épreuve seront en mousse (Duanbing en mousse).

Article 507.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neijia - Spécialité Taijiquan

Organigramme du passage de Taijiquan 6ème Duan

Formes codifiées à mains nues Quanshu Taolu Noté sur 20	Forme codifiée avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Applications martiales des formes codifiées Gong Fang Taiji Taolu Noté sur 20	Soutenance du Mémoire Technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	--	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Taijiquan.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.TJ-1 - Soutenance du mémoire technique - Li Lun Kou Shi

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 507.W.TJ-2 - Test Technique

1. Formes codifiées à mains nues - Quanshu Taolu

Ce test est noté sur 20 points.

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 formes (Taolu). Il peut choisir les formes de son école (*qui devront comporter au moins 40 mouvements pour l'une et 60 mouvements pour l'autre*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle (P.P.T.O).

Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes par forme.

2. Forme codifiée avec arme - Taolu Qixié

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit enfin réaliser une forme avec arme (Principalement : Epée, Eventail, Sabre, Bâton, Lance). Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 40 mouvements*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle (P.P.T.O)

Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

3. Applications martiales des formes codifiées - Gong Fang Taiji Taolu

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser :

- Un Gong Fang du Taolu à mains nue. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.
- Un Gong Fang du Taolu avec arme courte. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.

Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques par Taolu (3 pour mains nues et 3 pour arme courte) que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

Les applications avec armes courtes seront réalisées en vis-à-vis avec arme équivalente : Epée contre épée, Eventail contre éventail. Sabre contre sabre.

Les épées et sabres utilisées pour cette épreuve seront en mousse (Duanbing en mousse).

La prestation sera suivie d'un entretien avec le jury qui choisira une application à mains nues et une application avec arme pour lesquelles le candidat devra justifier et expliquer sa prestation sur le plan technique.

Article 508.W.TJ- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neijia - Spécialité Taijiquan

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20 et dure au maximum 20 minutes.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

ANNEXES TAÏJI QUAN

UV 1 - Les techniques de base – Jibengong

Exemple de techniques qui peuvent être demandées :

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| • Ye Ma Fen Zong, | Séparer la crinière du cheval |
| • Lou Xi Ao Bu, | Brosser le genou |
| • Deng Jiao, | Coup de pied direct en talon |
| • Yun Shou, | Les mains comme les nuages |
| • Dan Bian, | Simple fouet |
| • Yu Nu Chuan Suo, | La fille de jade |
| • Shuang Feng Er, | Double poing tonnerre |
| • XiaShi Du Li, | Le serpent qui rampe |
| • Dao Juan Gong, | Repousser le singe |
| • Dan Pai Jiao, | Coup de pied direct avec impact |
| • An she, | Appuyer et repousser |
| • TuibuLüjishi, | Reculer et tirer |
| • Gong Bu Cha Zhang, | Pas de l'arc et piquer de paume |

UV 2 - Les techniques fondamentales enchaînées – Zuhelianxi

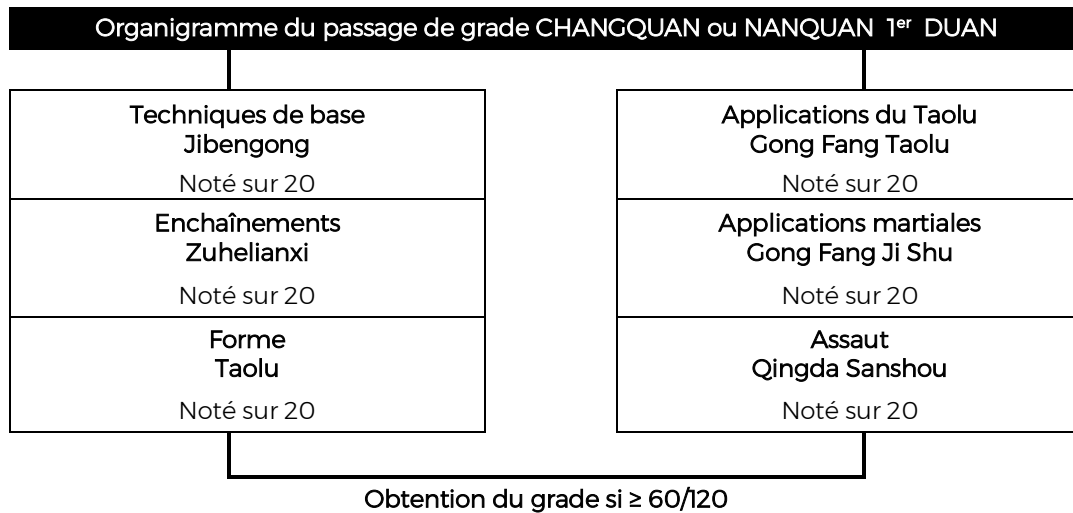
Exemple de techniques qui peuvent être demandées

Ordre	Pinyin	Français
1	DanbianXiaShiDuli – Chuansuo – Haïdizhen	Le serpent qui rampe – Le coq sur une patte – La jeune fille envoie la navette – Plonger l'aiguille au fond de la mer.
2	Yunshou – Danbian – Gaotanma – Deng jiao	Mains dans les nuages- simple fouet – caresser la crinière du cheval – Coup en talon
3	Pieshenchui – Lüjishi – Dan Pai Jiao	Revers de poing en posture de l'Arc (45°) – Tirer à deux mains (45° opposé) – Presser- claquer sur le pied.
4	Lan Qe Wei	Saisir la queue du moineau – Peng, Lü, Ji, An.
5	Gaotanma- Dengjiao- Shuangfeng Guan Er	Caresser la crinière du cheval – Coup de pied en talon – Frapper les oreilles du Tigre.
6	Jijishi – Danbian – Tishou	Presser – Demi-tour simple fouet – 45° Jouer du Pipa.
7	KoubuChuangzhang – Zhuanshen	Jouer du Luth (Position du Bagua) – Coup de pied du lotus – Tirer des paumes – Frapper le Tigre.
8	Pieshenchui – Lüjishi – Dan Pai Jiao	Revers de poing en posture de l'Arc (45°) – Tirer à deux mains (45° opposé) – Presser- claquer sur le pied.

**Filière WAIJIA
(EXTERNE) Spécialités
CHANGQUAN ou
NANQUAN**

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Option CHANQUAN ou NANQUAN



L’examen du 1^{er} Duan option Changquan ou Nanquan ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Les formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang Taolu)
- UV 5 : Les applications martiales (Gong Fang Ji Shu)
- UV 6 : Assaut (Qingda Sanshou)

Pour l’obtention de l’examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n’obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n’ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu’à obtention de la moyenne générale.

Il n’y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. **UV1 : Les techniques de base - Jibengong**

Il est demandé 8 techniques de base, dont 3 positions de base avec 3 techniques de main différentes et 3 techniques de jambesexécutées en aller simple sur quatre pas en avançant ou en reculant plus une chute avant et une chute arrière.

2. **UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi**

Le candidat exécute 3 séries techniques enchainées, composées de 3 mouvements comprenant au moins 1 technique de jambe et une technique de bras. Les candidats exécutent les séries en aller retour.

3. UV 3 : Les formes - Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shaolinquan...)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres mains nues. Il peut choisir une forme de son école de la filière externe (qui devra comporter au moins 15 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle de niveau Dingzhu.

4. UV 4 : Applications martiales du Taolu - Gong Fang Taolu

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme réalisée. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

5. UV 5 : Applications martiales - Gong Fang Ji Shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 4 attaques (2 de poings directs et 2 de jambes directes)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant par deux fois les jambes (Tui), et par deux fois les bras (Da).

6. UV 6 : Assaut - Qingda Sanshou

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques (défensives et offensives) des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Le candidat a pour cette épreuve à plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

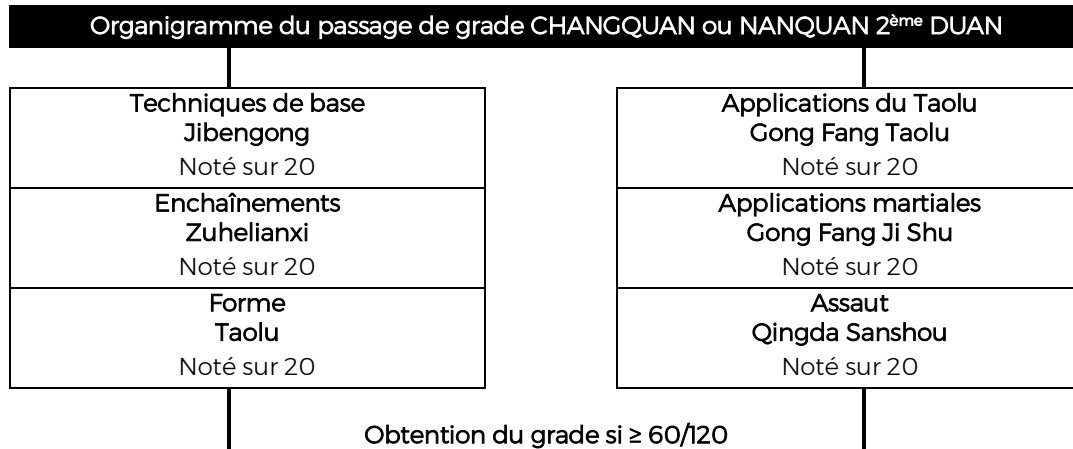
- **Soit le choix 1 - SANSHOU**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
- **Soit le choix 2 - DUANBING ou CHANGBING**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur matériel : Epée et bâton en mousse.

Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques tant d'attaque que de défense.

Article 503.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Spécialité CHANGQUAN ou NANQUAN



L'examen du 2^{ème} Duan option Changquan ou Nanquan ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Formes (Taolu)
- UV 4 : applications du Taolu (Gong Fang Taolu)
- UV 5 : applications martiales (Gong Fang Ji Shu)
- UV 6 : assaut (Qingda Sanshou)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. **UV 1: Les techniques de base - Jibengong**

Il est demandé 6 techniques de base exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant ou en reculant :

- 1 Balayage avant 180°
- 1 Balayage arrière 180°
- 2 techniques de jambes retournées
- 1 technique de main avec la paume
- 1 technique de main avec le poing

Les techniques de balayage et les techniques de mains s'effectuent à partir d'une position de base.

2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Le candidat exécute seul 3 séries techniques enchainées, composées de 4 mouvements (dont au moins une technique de jambe, une technique de bras et une projection SHUAI). Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour.

3. UV 3 : Formes - Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shaolinquan...)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres mains nues. Il peut choisir une forme de son école de la filière externe (qui devra comporter au moins 24 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle de niveau Shaonian.

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang Taolu

Le candidat doit réaliser un GongFang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme réalisée. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

5. UV 5 : Applications martiales - Gong Fang Ji Shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 4 attaques (1 attaque de poing direct, 1 attaque de poing circulaire, 1 attaque de pied direct et 1 attaque de pied circulaire)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant 1 fois les jambes (Tui), et 1 fois les bras (Da), et 2 fois les projections (Shuai).

6. UV 6 : Assaut - Qingda Sanshou

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques (défensives et offensives) des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Le candidat a pour cette épreuve à plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

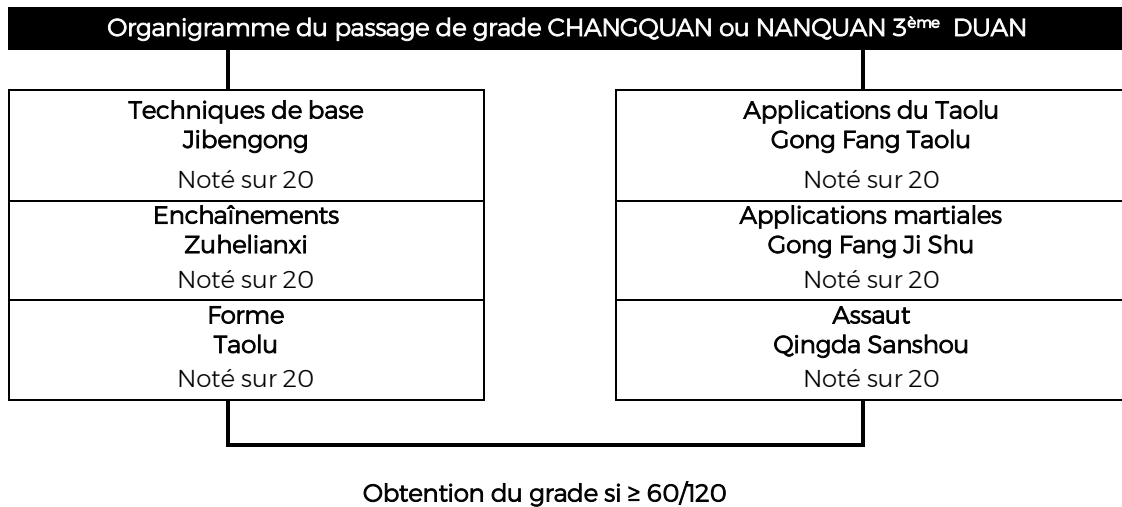
- **Soit le choix 1 – SANSHOU**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
- **Soit le choix 2 – DUANBING ou CHANGBING**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur matériel : Epée et bâton en mousse.

Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques tant d'attaque que de défense.

Article 504.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA Spécialité CHANGQUAN ou NANQUAN



L'examen du 3^{ème} Duan option Changquan ou Nanquan ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Formes (Taolu)
- UV 4 : applications du Taolu (Gong Fang Taolu)
- UV 5 : applications martiales (Gong Fang Ji Shu)
- UV 6 : assaut (Qingda Sanshou)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. **UV 1 : Les techniques de base – Jibengong**

Il est demandé 6 techniques de base exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant ou en reculant :

- 1 coup de pied d'arrêt
- 1 balayage 360°

Et les techniques ci-dessous qui s'effectuent à partir d'une position de base :

- 1 technique de poing
- 1 technique de paume

- 1 crochet
- 1 saut

2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Le candidat exécute seul 3 séries techniques enchainées, composées de 5 mouvements (comprenant au moins une technique de jambe une de bras, une projection et une clé).

Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour.

3. UV 3 : Forme - Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shaolinquan...)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres avec la possibilité de présenter l'un des deux Taolu avec une arme. Il peut choisir une forme de son école de la filière externe (qui devra comporter au moins 32 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle de niveau **Chuzu**.

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang Taolu

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme réalisée. Il peut être demandé *au maximum 3 explications techniques* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

5. UV 5 : Applications martiales - Gong Fang Ji Shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- Gong Bu Chongquan, coup de poing direct
- Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- Gong Bu Piquan, coup de poing descendant (coup de marteau)
- ChuaiTui, coup de pied de côté
- Ce Ding Tui, coup de pied circulaire
- Gong Bu Bianquan, revers de poing
- Gong Bu Pao quan, coup de poing remontant (uppercut)
- DianTui, Tan tui ou dengtui (coup de pied direct)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant 1 technique de jambes (Tui), et 1 technique de poing, une projection (Shuai), et deux techniques de clés (Na).

6. UV 6 : Assaut - Qingda Sanshou

Le candidat a pour cette épreuve à plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques (défensives et offensives) des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Le candidat a pour cette épreuve à plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

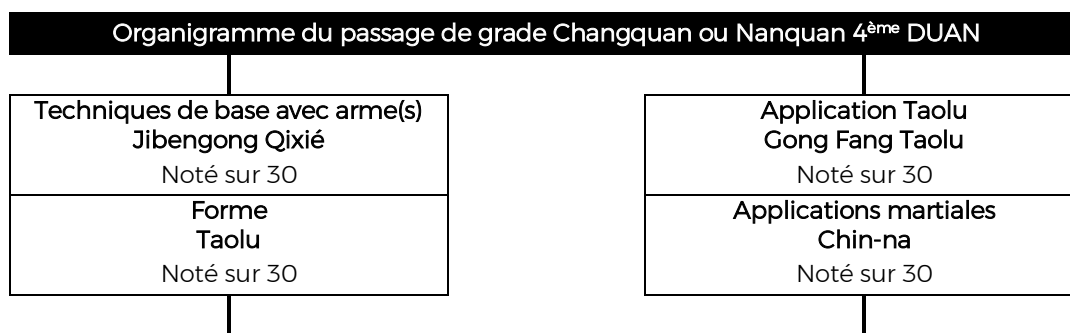
- **Soit le choix 1 – SANSHOU**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
- **Soit le choix 2 – DUANBING ou CHANGBING**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur matériel : Epée et bâton en mousse.

Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques tant d'attaque que de défense.

Article 505.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU -Filière Waijia - Spécialité Changquan ou Nanquan



Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen du 4^{ème} Duan spécialités Changquan ou Nanquan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les techniques de base-arme(s) (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang Taolu)
- UV 4 : Applications martiales (Chin-na)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne, restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. **UV 1 : Techniques de base avec arme(s) - Epée, sabre, bâton ou lance - Jibengong Qixié**

Il est demandé 6 techniques (voir Annexe 3), exécutées après l'ouverture (Yubaïshe). Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).

2. **UV 2 : Formes - Taolu**

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, ...)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolus, une forme à mains nues et une forme avec une arme au choix du candidat. Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 48 mouvements*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle de niveau Zhongji.

3. UV 3 : Application Taolu – Gong Fang Taolu

Le candidat devra présenter 3 applications martiales de son taolu mains nues et 3 applications martiales de son taolu d'arme.

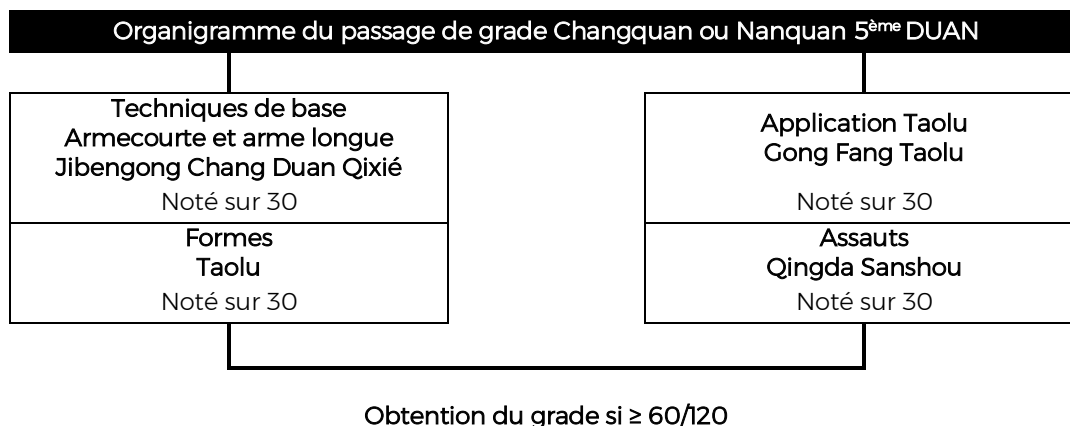
4. UV 4 : Applications martiales – Chin-na

Applications martiales à mains nues (Gong Fang Ji ShuQinna)

Le candidat doit réaliser un 3 Gong Fangen utilisant des techniques de clefs (Chin-na) selon le protocole suivant :

- Le candidat est attaqué successivement par 1 attaque de poing, 1 attaque de pied et sur 1 saisie (voir Annexe 2 pour les types de saisies).
- Le candidat devra riposter sans connaitre la technique de poing ou la technique de jambe utilisée.
- Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Article 506.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU Filière Waijia - Spécialité Changquan ou Nanquan



L'examen du 5^{ème} Duan option Changquan ou Nanquan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les Techniques de base avec arme courte et arme longue (Jibengong Chang Duan Qixié)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang Taolu)
- UV 4 : 2 assauts (Qingda Sanshou)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne, restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV1 : Techniques de base arme courte et arme longue - Jibengong Chang Duan Qixié

Il est demandé 4 techniques différentes avec une arme courte (épée, sabre) et 4 techniques différentes avec une arme longue (lance, bâton) (voir Annexe 3) exécutées après l'ouverture (Yubaishé).

Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).

2. UV2 : Formes - Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, ...)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu d'arme, dont 1 taolu d'arme courte et 1 taolu d'arme longue ou articulée ou double. Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 50+ mouvements*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle de niveau Gaoji.

3. UV 3 : Application Taolu – Gong Fang Taolu

Le candidat doit présenter 3 applications martiales de son taolu d'arme courte et 3 applications martiales de son taolu d'arme longue ou sur son taolu d'arme double ou articulée. Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 50 mouvements*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle de niveau Gaoji.

4. UV 4 : Assauts – Qingda Sanshou

Il est demandé deux assauts souples, 1 à mains nues type Sanshou et 1 avec armes type Duan bing ou Chang bing afin d'examiner les qualités techniques (défensives et offensives) des deux candidats.

La durée de chaque assaut est de 2 minutes maximum.

Article 507.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia - Spécialités Changquan ou Nanquan

Organigramme du passage Changquan ou Nanquan 6^{ème} Duan

<p>Forme codifiée à mains nues Taolu</p> <p>Noté sur 20</p>	<p>Forme codifiée avec arme Qixie Taolu</p> <p>Noté sur 20</p>	<p>Applications martiales des formes codifiées Gong Fang Taolu</p> <p>Noté sur 20</p>	<p>Soutenance du Mémoire Technique Li Lun Kou Shi</p> <p>Noté sur 20</p>
---	--	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen de grade du 6^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Changquan ou Nanquan ou Traditionnel.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.T Soutenance du mémoire technique – Li Lun Kou Shi

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 507.W.T Test Technique

1. Forme codifiée à mains nues – Taolu

Ce test est noté sur 20 points.

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Winchung...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école *qui* devra comporter au moins 50+ mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle de niveau Gaoji.

2. Forme codifiée avec arme – Qixie Taolu

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit enfin réaliser une forme avec arme au choix. Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 32 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle de niveau Gaoji.

3. Applications martiales des formes codifiées - Gong Fang Taolu

Ce test est noté sur 20 points. L'UV est divisée en deux parties :

Applications martiales à mains nues (Gong Fang Ji Shu) :

Le candidat doit réaliser 7 Gong Fang selon le protocole suivant, le candidat est attaqué successivement par 7 attaques comme suit :

- 2 applications sur deux attaques en coup de poing
- 2 applications sur deux attaques en coup de pied
- 2 applications sur deux saisies (voir Annexe 2 pour les différents types de saisies)
- 1 application sur une attaque coup de poing, puis coup de pied

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Applications martiales de la forme avec armes – Gong Fang Qixié Taolu :

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans les formes présentées.

Il peut être demandé *au maximum 4 explications techniques par Taolu* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

Pour les Gong Fang avec armes, les techniques seront réalisées une fois lentement, une fois à vitesse maîtrisée.

Article 508.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU- Filière Waijia - Spécialité Changquan ou Nanquan

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

ANNEXES WAIJIA

ARMES DU KUNG FU

Armes simples :

- Jian
 - Dao
 - Gun
 - Qiang
 - Dadaoou Pudao
 - Guai zi
 - Dun pai
 - Miao dao
- Epée
 - Sabre (Daoshu ou Nandao)
 - Bâton (Gunshu ou Nangun)
 - Lance
 - hallebarde
 - Béquille
 - Bouclier
 - Long sabre

Armes flexibles :

- Chang shaozi
 - Liangjie gun
 - San jie gun
 - Jiu jiebian
 - Sheng biao
 - Liuxingchui
- Fléau
 - Bâton à deux sections
 - Bâton à trois sections
 - Chaîne à neuf sections
 - Corde munie d'un dard
 - Etoile filante

Armes doubles :

- Shuangbishou
 - Emei ci
 - Shuanggou
 - Shuang dao
 - Shuangjian
 - Shuang qiang
- Paire de poignards
 - dards « Emei »
 - Double crochets
 - Paire de sabres
 - Paire d'épées
 - Paire de lances

TECHNIQUES DE WAIJIA (ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES)

Techniques de mains (SHOU FA) :

- Poing
 - Paume
 - Crochet
- Quan
 - Zhang
 - Guo

Techniques de poings :

- Coup de poing direct
 - Coup de poing circulaire
 - Coup de poing uppercut
 - Coup de poing marteau
 - Coup de fouet
 - Coup du revers
 - Coup de poing pouce vers le haut
- Chong quan
 - Guanquan
 - Chao quan
 - Pi quan
 - Bianquan
 - Liao quan
 - Li quan

Techniques de paumes :

- | | |
|---------------------------------|------------|
| • Frappe avec la paume | Tuizhang |
| • Trancher avec la paume | Kan zhang |
| • Fendre avec la paume | Pi zhang |
| • Piquer aux yeux | Chuanzhang |
| • Coup du revers de paume | Liao zhang |
| • Vriller la paume en remontant | Liangzhang |

Techniques de jambes (TUI FA) :

Techniques coups de pieds :

- | | |
|--------------------------------------|-----------------|
| • Coup de pied direct pointe de pied | Tan tui |
| • Coup de pied direct du talon | Deng tui |
| • Coup de pied intérieur/extérieur | Wai bai tui |
| • Coup de pied extérieur/intérieur | Li hetui |
| • Coup de pied circulaire | Ce ding Tui |
| • Coups de pied chassé | Ce chuaitui |
| • Coup de pied retourné | Hou bai tui |
| • Coup de pied retourné chassé | Hou ce chuaitui |
| • Talon levé droit en haut | Zheng ti tui |
| • Jambes croisées | Xie ti tui |
| • Lever talon profil | Ce ti tui |

Positions de base (BU XING) :

- | | |
|---------------------------|------------|
| • Pas arc et flèche avant | Gong bu |
| • Pas cavalier | Ma bu |
| • Pas vide | Xu bu |
| • Pas rasant | Pu bu |
| • Pas assis | Xié bu |
| • Pas enlacé | Zuo Ban bu |
| • Pas papillon | Die bu |
| • Pas demi-cavalier | Ban ma bu |
| • Pas du dragon | Qi long bu |
| • Pas accroupi | Gui bu |

Types de saisies :

- Saisie au poignet (directe ou inversée)
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie au cou
- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière

TECHNIQUES D'ARMES

Quelques techniques d'épée (Jian) :

- Ci jian – pique : étendre l'épée vers l'avant, la force atteint la pointe de l'épée, le bras et le corps de l'épée forment une ligne droite.
- Guajian : faire des cercles verticaux avec l'épée de haut en bas et des deux côtés du corps ; la force atteint le corps de l'épée.
- Liao jian : faire des cercles verticaux avec l'épée de bas en haut et des deux côtés du corps ; la force atteint la partie antérieure de l'épée.
- Dianjian : utiliser la force du poignet pour pointer l'épée vers le bas ; la force atteint la pointe de l'épée.
- Pi jian : fendre de haut en bas avec l'épée, la force atteignant le corps de l'épée.
- Beng jian : dresser l'épée avec la force du poignet, la force atteignant la pointe de l'épée.
- Jiéjian : placer diagonalement l'épée vers le haut ou le bas, la force atteignant la lame.
- Jianwan hua : en utilisant l'axe du poignet, tourner verticalement l'épée à gauche et à droite, la force atteignant ainsi la pointe de l'épée

Quelques techniques de sabre (Dao) :

- Ci Dao – piquer vers l'avant : piquer le sabre vers l'avant, la force atteignant la pointe du sabre ; le bras et le sabre s'alignent.
- Chan tou – enrouler le sabre vers la droite : en baissant la pointe de l'instrument vers le bas, tourner celui-ci de la droite vers la gauche des épaules en frôlant le corps.
- Guo nao – enrouler le sabre vers la droite : en baissant la pointe de l'instrument vers le bas, tourner celui-ci de la gauche vers la droite des épaules en frôlant le corps.
- Pi Dao – fendre : en élevant le sabre, fendre vers le bas avec celui-ci, la force atteignant le tranchant du sabre.
- Zhan Dao – couper à l'horizontal : en plaçant le sabre à l'horizontal, déplacer celui-ci vers la gauche ou la droite ; le geste ne doit ni dépasser la tête ni descendre plus bas que les épaules ; la force atteint la lame.
- Gua Dao : piquer en cercle la pointe du sabre, de haut en bas, vers l'arrière, à deux côtés du corps en frôlant le corps, la force atteignant la partie antérieure de la lame.
- Yun Dao : tourner le sabre à l'horizontale au-dessus de la tête ou devant le visage, la force atteignant la lame.
- Bei hua Dao : tourner le sabre dans l'axe du poignet, devant et derrière le corps, la force atteignant la lame.

Quelques techniques de bâton (Gun) :

- Ping lun gun : tourner horizontalement le bâton vers la gauche ou la droite, le bâton restant au moins à hauteur de poitrine, la force atteignant le bout du bâton.
- Pi Gun : frapper verticalement de haut en bas avec le bout du bâton, la force atteignant la partie antérieure du bâton.
- Yun Gun : faire un tour avec le bâton horizontalement au-dessus de la tête ou devant le visage, la force atteignant la partie antérieure du bâton.
- Beng Gun : faire bondir par une force courte et élastique le bout du bâton vers le haut ou vers les deux côtés, la force atteignant le bout de bâton.
- Jiao Gun : tourner en rond le bout ou le manche du bâton vers la gauche ou la droite ; le bâton ne dépasse pas la hauteur des épaules et reste au-dessus des genoux ; la force atteint le bout ou le manche du bâton.

- Chuo Gun : piquer le bout ou le manche du bâton vers l'avant, la force atteignant le bout ou le manche de celui-ci.
- Wu hua Gun : tourner verticalement le bâton des deux côtés du corps en frôlant celui-ci.
- Ti liao hua Gun : tourner le bâton en le montant verticalement des deux côtés du corps ; le bâton doit frôler le corps et la vitesse de rotation doit être rapide

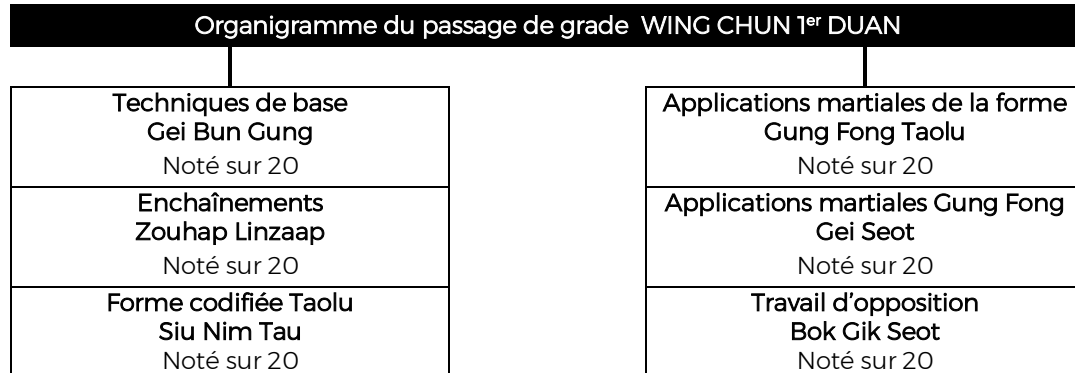
Quelques techniques de lance (Qiang) :

- Lan qiang : tourner en demi-cercles le bout de la lance vers la droite, le niveau de la lance doit se maintenir entre la tête et la taille, la force atteignant la partie antérieure de la lance.
- Na qiang : tourner en demi-cercles le bout de la lance vers la gauche, le niveau de la lance doit se maintenir entre la tête et la taille, la force atteignant la partie antérieure de la lance.
- Zha qiang : piquer la lance vers l'avant, la force atteignant le bout de l'instrument ; la main arrière doit rejoindre la main de devant.
- Chuan qiang : glisser la lance entre les mains à hauteur du cou, de la taille ou du bras.
- Beng qiang : faire bondir avec la force élastique la pointe de la lance vers le haut, ou vers les deux côtés, la force atteignant le bout de la lance.
- Dian qiang : pointer vers l'avant avec la pointe de la lance, la force atteignant le bout de l'instrument.
- Wu hua qiang : faire pivoter rapidement et verticalement la lance à gauche et à droite du corps en frôlant celui-ci.
- Tiaoba : frapper de bas en haut avec le manche de la lance, la force atteignant le bout du manche.



Filière – WAIJIA
Spécialisation –
Traditionnelle Option –
WING CHUN/WING TSUN
Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)



Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen du 1^{er} Duan option **Wing Chun** est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Gei Bun Gung)
- UV 2 : les enchaînements (Zouhap Linzaap)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)
- UV 5 : applications martiales (Gung Fong Gei Seot)
- UV 6 : le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV1 : Les techniques de base (Gei Bun Gung)

Il est demandé **6 techniques de base** exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant, en reculant ou sur place plus une chute avant et une chute arrière (sauf contre-indication médicale). Depuis la position de garde (Bai Jong), il réalise le mouvement de profil par rapport à la table des jurys. Le premier mouvement est figé 3 secondes afin de juger de l'équilibre de la posture et de la justesse du mouvement dans sa phase statique. Ensuite il enchaîne sur quatre pas la même technique et il clôture sa séquence en position de garde (en Bai Jong).

2. UV 2 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)

Il est demandé 3 séries techniques enchaînées, composées de 3 mouvements exécutées depuis la position de garde (Bai Jong). Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence depuis la position de garde (en Bai Jong).

3. UV 3 : Forme codifiée (Taolu)

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné (ainsi que sa filiation) sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Wing Chun...)

Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter les 108 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong de la forme démontrée. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire.

La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle.

5. UV 5 : Applications martiales (Gung Fong Gei Seot)

Le candidat devra réagir sur 5 attaques percussives au choix du jury selon la liste suivante :

- Jick Chong Kuen, coup de poing direct
- Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- Chop Kuen, coup de poing descendant
- Kwa Choy, revers de poing
- Chau Kuen, Uppercut
- Jing Gerk, coup de pied direct
- Wang Gerk, coup de pied de côté
- Loy Tiu Gerk, coup de pied circulaire

Le candidat devra réagir avec une technique de son choix (blocage, déviation, esquivé) et avec au moins une riposte libre.

Le candidat devra se positionner de sorte que ses techniques soient visibles par les jurys.

6. UV 6 : Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription selon les 3 options.

- **Soit le choix 1 - CHI SAU**
Exercice : Gwoh Sau : Chi Sau libre
Assaut de 1 fois 1,30mn par candidat.
Position de départ Yee Jee Kim Yeung Ma.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice (avec changement de main).

Dans cet assaut le candidat devra présenter au minimum 3 attaques qui nécessiteront autant de réponses défensives nécessaires du partenaire. Et inversement le candidat devra réagir sur 3 attaques et démontrer ses techniques défensives.

Mode opératoire :

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} duan minimum) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

- **Soit le choix 2 – LAT SAU**
Exercice : Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire :

Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque - protège dents - Gants mitaine - coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau.

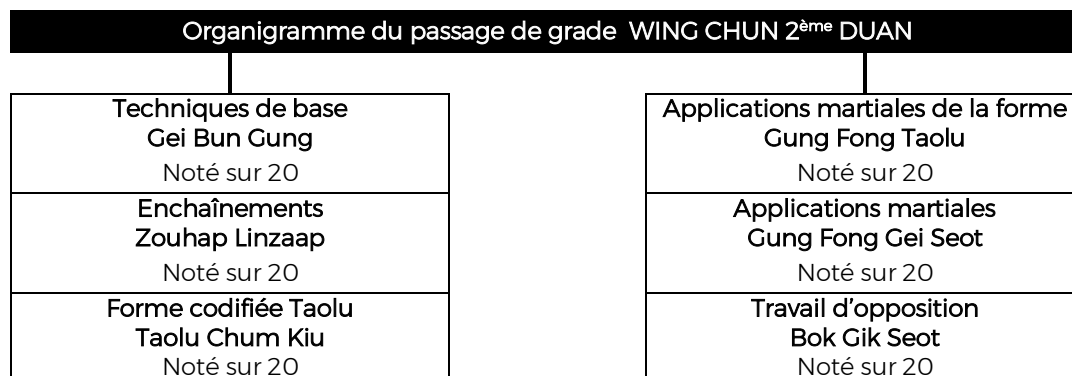
Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

- **Soit le choix 3 – SELF DEFENSE**
Applications martiales sur saisies (Kam Nah-Seot) : 6 techniques sont requises.
 - Saisie directe ou croisée d'un poignet
 - Saisie des deux poignets
 - Saisie du revers (à une ou deux mains)
 - Etranglement de face
 - Saisie latérale d'une épaule
 - Encerclement arrière (bras pris)

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (gung gik ze) se saisit du défenseur (fong jyu ze), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

Les ripostes peuvent comporter des projections (Seot faat) ou des techniques de frappe (Dafaat).

Article 503.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA - Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)



Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen du 2^{ème} Duan option Wing Chun est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Gei Bun Gung) UV 2 : les enchaînements (Zouhap Linzaap)
- UV 3 : forme codifiée (Toulou)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Toulou) UV 5 : applications martiales (Gung Fong Gei Seot)
- UV 6 : le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les techniques de base (Gei Bun Gung)

Il est demandé **7 techniques de base** exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant, en reculant ou sur place plus une chute avant et une chute arrière (sauf contre-indication médicale). Depuis la position de garde (Bai Jong), il réalise le mouvement de profil par rapport à la table des jurys. Le premier mouvement est figé 3 secondes afin de juger de l'équilibre de la posture et de la justesse du mouvement dans sa phase statique. Ensuite il enchaîne sur quatre pas la même technique et il clôture sa séquence en position de garde (en Bai Jong).

2. UV 2 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)

Il est demandé 4 séries techniques enchaînées, composées de 4 mouvements exécutées depuis la position de garde (Bai Jong). Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence en position de garde (Bai Jong).

3. UV 3 : Forme codifiée (Taolu)

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Wing Chun...)

Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter les 108 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong de la forme démontrée. Il sera demandé par le jury *au maximum 3 explications techniques* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire.

La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant (Bai Jong) et lance son attaque sans prise de distance.

5. UV 5 : Applications martiales (Gung Fong Gei Seot)

Le candidat devra réagir sur 7 attaques au choix du jury selon la liste suivante :

- Jick Chong Kuen, coup de poing direct
- Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- Chop Kuen, coup de poing descendant
- Kwa Choy, revers de poing
- Chau Kuen, Uppercut
- Jing Gerk, coup de pied direct
- Wang Gerk, coup de pied de côté
- Loy Tiu Gerk, coup de pied circulaire

Le candidat devra se positionner de sorte que ses techniques soient visibles par les jurys.

6. UV 6 : Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

Le candidat a pour cette UV plusieurs choix possibles. Votre choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Soit le choix 1 - CHI SAU**
Exercice : Gwoh Sau : Chi Sau libre
Assaut de 1 fois 2 mn par candidat.
Position de départ Yee Jee Kim Yeung Ma.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice (avec changement de main et déplacement ; pivots etc.).

Dans cet assaut le candidat devra présenter au minimum 5 attaques qui nécessiteront autant de réponses défensives nécessaires du partenaire. Et inversement le candidat devra réagir sur 5 attaques et démontrer ses techniques défensives.

Mode opératoire

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} duan minimum) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

- **Soit le choix 2 – LAT SAU**
Exercice : Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire

Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – Gants mitaine-coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau.

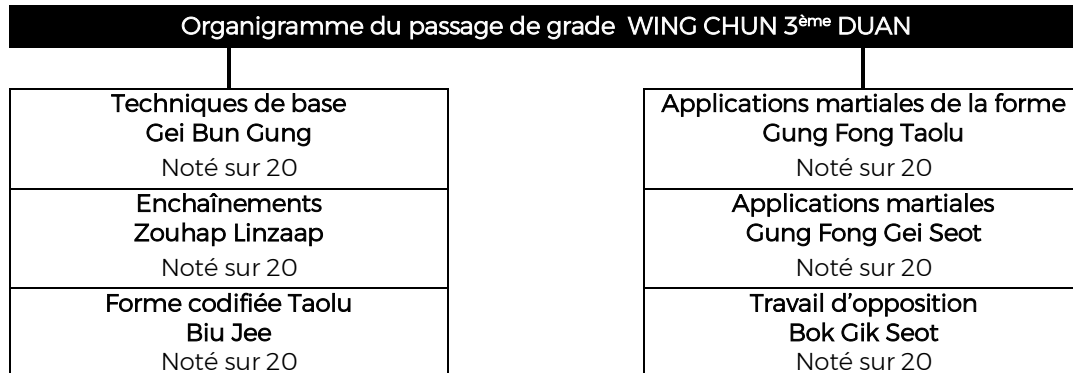
Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

- **Soit le choix 3 – SELF DEFENSE**
Applications martiales sur saisies (Kam Naa Seot) : 5 techniques sont requises.
 - Approche frontale menaçante
 - Poussée de face des 2 mains
 - Saisie au collet + une frappe
 - Etranglement arrière
 - Ceinture arrière au niveau des coudes

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (gung gik ze) se saisit du défenseur (fong jyu ze), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

Les ripostes peuvent comporter des projections (Seot faat) ou des techniques de frappe (Dafaat).

Article 504.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA - Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)



Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen du 3^{ème} Duan option WING CHUN est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les techniques de base (Gei Bun Gung)
- UV 2 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)
- UV 3 : Forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)
- UV 5 : Applications martiales (Gung Fong Gei Seot)
- UV 6 : Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les techniques de base (Gei Bun Gung)

Il est demandé 8 techniques de base exécutées en aller simple sur cinq pas en avançant, en reculant ou sur place plus une chute avant et une chute arrière (sauf contre-indication médicale). Depuis la position de garde (Bai Jong), il réalise le mouvement demandé de profil par rapport à la table des jurys. Le premier mouvement est figé 3 secondes afin de juger de l'équilibre de la posture et de la justesse du mouvement dans sa phase statique. Ensuite il enchaîne sur quatre pas la même technique et il clôture sa séquence en position de garde (en Bai Jong).

2. UV 2 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)

Il est demandé 5 séries techniques enchaînées, composées de 5 mouvements exécutées Depuis la position de garde (Bai Jong). Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence en position de garde (en Bai Jong).

3. UV 3 : Forme codifiée (Taolu)

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Wing Chun...)

Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter les 108 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques de la forme réalisée. Il peut être demandé *au maximum 3 explications techniques* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire.

La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant en Bai Jong et lance son attaque sans prise de distance.

5. UV 5 : Applications martiales (Gung Fong Gei Seot)

Le candidat devra réagir sur 5 combinaisons d'attaques selon la liste suivante au choix du jury :

- Jick Chong Kuen, coup de poing direct
- Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- Chop Kuen, coup de poing descendant
- Kwa Choy, revers de poing
- Chau Kuen, Uppercut
- Jing Gerk, coup de pied direct
- Wang Gerk, coup de pied de côté
- Loy Tiu Gerk, coup de pied circulaire

Le candidat devra se positionner de sorte que ses techniques soient visibles par les jurys.

6. UV 6 : Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

Le candidat a pour cette UV plusieurs choix possibles. Votre choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Soit le choix 1 - CHI SAU**

Exercice : Gwoh Sau : Chi Sau libre avec déplacement.

Assaut de 1 fois 3 minutes.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice.

Mode opératoire

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} duan minimum) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

- **Soit le choix 2 - LAT SAU**

Exercice : Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire

Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque - Gants mitaine-coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau.

Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

- **Soit le choix 3 – SELF DEFENSE**

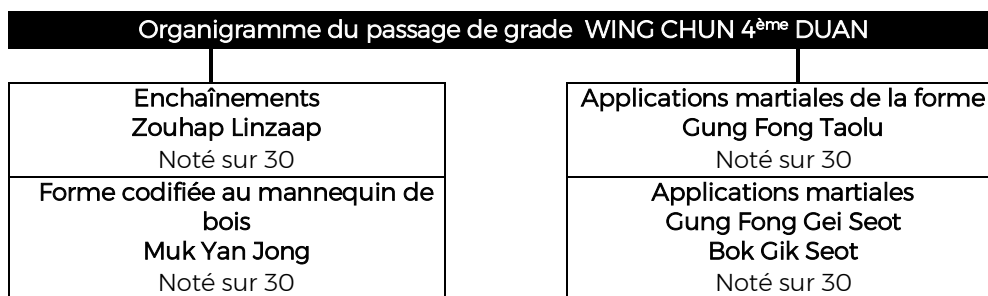
Applications martiales sur saisies (Kam Naa Seot) : 5 techniques sont requises.

- Guillotine de côté
- Guillotine de face
- Saisie d'une jambe en vue d'une projection
- Saisie des deux jambes en vue d'une projection
- Ceinture de face au niveau des coudes
- Attaque avec une arme de votre choix (bâton, couteau, magazine roulé etc.)

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (gung gik ze) se saisit du défenseur (fong jyu ze), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

Les ripostes peuvent comporter des projections (Seot faat) ou des techniques de frappe (Dafaat).

Article 505.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)



Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen du 4^{ème} Duan option Wing Chun est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)
- UV 2 : Forme codifiée (Taolu)
- UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)
- UV 4 : Applications martiales, travail d'opposition (Gung Fong Gei Seot, Bok Gik Seot)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)

Il est demandé 8 séries techniques enchainées, composées de 5 mouvements exécutées depuis la position de garde (Bai Jong). Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence en position de garde (en Bai Jong).

2. UV 2 : Forme codifiée à mains nues (Taolu)

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Wing Chun...)

Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter 108 ou 116 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

Pour cette épreuve le candidat peut venir avec son mannequin de bois ou bien réaliser la forme dans le vide.

3. UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques de la forme réalisée. Il peut être demandé *au maximum 5 explications techniques* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire.

La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant en Bai Jong et lance son attaque sans prise de distance.

4. UV 4: Applications martiales (Gung Fong Gei Seot, Bok Gik Seot)

L'UV 4 est divisée en deux parties :

a. 1^{ère} partie :

Applications martiales à mains nues (Gung Fong Gei Seot)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant :

Le candidat est attaqué successivement par 2 attaques de poings puis 2 attaques de jambes.

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les 4 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant en Bai Jong et lance son attaque sans prise de distance.

Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles. Votre choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

b. 2^{ème} partie – Selon 3 choix :

- **Soit le choix 1 - CHI SAU**

Exercice : Gwoh Sau : Chi Sau libre avec déplacement.

Assaut de 1 fois 3 minutes.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice.

Mode opératoire

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} duan minimum) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

- **Soit le choix 2 – LAT SAU**

Exercice : Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire

Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – Gants mitaine – coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau.

Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

- **Soit le choix 3 - CHI GERK**

Exercice : Chi Gerk libre

Assaut de 1 fois 1 minute.

Mode opératoire

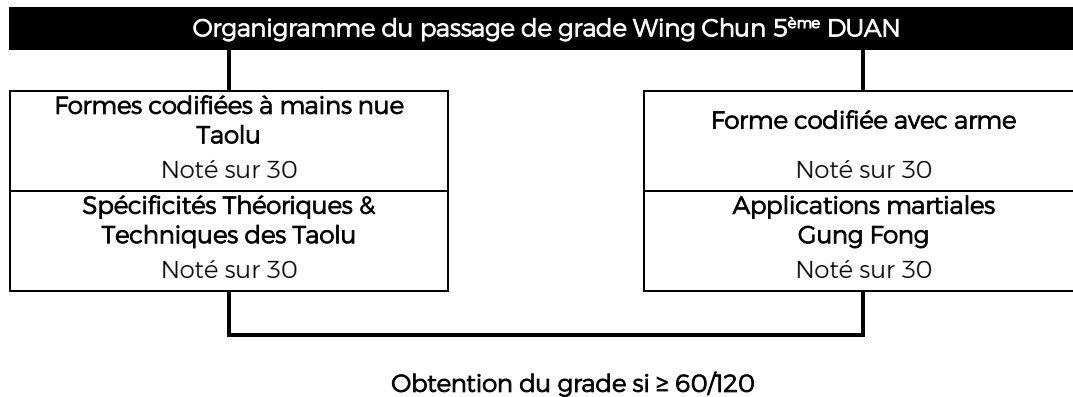
Les candidats sont équipés de coquille, protection officielle de compétition.

L'assaut devra comporter au moins un changement de jambe.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice.

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire dument inscrit sur votre fiche d'inscription.

Article 506.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU Filière - WAIJIA - Spécialisation TRADITIONNELLE - Option WING CHUN (WING TSUN)



L'examen du 5^{ème} Duan option Wing Chun est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Formes codifiées à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu
- UV 3 : Forme codifiée avec arme (Qixie Taolu)
- UV 4 : Applications martiales Gung Fong

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Forme codifiée à mains nues (Taolu)

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Wing Chun...)

Le candidat doit ensuite réaliser les formes (Taolu), Siu Nim Tao, Chum Kiu et Biu jee associées.

Ces formes devront comporter les 108 mouvements chacune ou trois formes équivalentes aux 1er, 2^{ème} et 3^{ème} Duan issues du programme de progression technique officielle internationale.

2. UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu

Le candidat devra pour cette épreuve développer les spécificités théoriques liées aux techniques de combats de chaque forme et les raisons de l'instauration chronologique de ces formes dans le système.

3. UV 3 : Forme codifiée avec arme (Qixie Taolu) - Luk Dim Boon Gwun ou Bart Jam Doh

Le candidat a pour cette épreuve deux choix possibles. Votre choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Soit le choix 1**

Le candidat doit enfin réaliser la forme au bâton long. Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 32 mouvements*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale

- **Soit le choix 2**

Le candidat doit enfin réaliser la forme aux couteaux papillons. Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 32 mouvements*) ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale

4. UV 4 : Applications martiales Gung Fong

L'UV 4 est divisée en deux parties :

Applications martiales à mains nues (Gung Fong Gei Seot)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant :

Le candidat est attaqué successivement par 3 attaques de poings puis 3 attaques de jambes.

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les 4 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant en Bai Jong et lance son attaque sans prise de distance.

Applications martiales de la forme avec arme (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.

Il peut être demandé *au maximum 4 explications techniques du Taolu* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire de niveau équivalent ou supérieur utilisant au choix le bâton long ou les couteaux papillons.

Pour les Gong Fang avec arme, les techniques seront réalisées une fois lentement, une fois à vitesse maîtrisée.

Article 507.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage Wing Chun 6^{ème} Duan

Formes codifiées Muk Yan Jong Luk Dim Boon Gwun, Bart Jam Doh Noté sur 20	Spécificités Théoriques & Techniques des Taolu Noté sur 20	Applications martiales des formes codifiées (Gung Fong Taolu, Gung Fong Gei Seot) Noté sur 20	SOUTENANCE DU MEMOIRE TECHNIQUE Noté sur 20
---	---	---	--

Obtention du grade

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Wing Chun.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.T - 1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 507.W.T - 2 - Test Technique

1. UV 1: Forme codifiée à mains nues et avec armes (Taolu)

Ce test est noté sur 20 points.

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Wing Chun...)

Pour cette épreuve le candidat doit présenter au choix deux des trois formes mentionnées (Taolu), soit :

- Muk Yan Jong (mannequin de bois dans le vide)
- Luk Dim Boon Gwun (bâton long)
- Bart Jam Doh (couteaux papillons)

Pour le mannequin de bois la forme devra comporter 108 ou 116 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

Pour cette épreuve le candidat doit réaliser la forme dans le vide dite « la forme de l'ombre ».

Pour le bâton long ou les couteaux papillons le candidat peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 32 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

2. UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu

Le candidat devra pour cette épreuve développer les spécificités théoriques liées aux techniques de combats des deux formes présentées.

Ce test est noté sur 20 points.

3. UV 3 : Applications martiales des formes codifiées (Gung Fong Taolu, Gung Fong Gei Seot)

Ce test est noté sur 20 points.

L'UV est divisée en deux parties :

Applications martiales à mains nues (Gung Fong Gei Seot)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant :

Le candidat est attaqué successivement par 3 attaques indéterminées.

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée.

Les 3 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant en Bai Jong et lance son attaque sans prise de distance.

Applications martiales de la forme avec armes (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur une des formes avec arme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.

Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques du Taolu que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire de niveau équivalent ou supérieur utilisant la même arme.

Pour les Gung Fong avec armes, les techniques seront réalisées une fois lentement, une fois à vitesse maîtrisée.

Article 508.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU Filière - WAIJIA - Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20. Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

ANNEXES WAIJIA

LEXIQUE Option WING CHUN (WING TSUN)

Tao – Formes :

- Siu Lim Tau – Siu Nim Tao : « La petite idée »
- Chum Kiu – Cham Kiu : « Chercher le pont »
- Biu Jee – Biu tze : « Les doigts projetés »
- Mok Yan Jong – Muk Yan Jong : « Mannequin de bois »
- Luk Dim Boon Gwun : « Baton long »
- Bart Jam Doh - Baat Jaam Do : « Couteaux papillon »
- Bat Jam Dao

Anatomie :

- Sau/sao : Main
- Kuen : Poing
- Gerk : Jambe (pieds)
- Sut : Genou
- Jang/Jarn : Coude
- Jeung/Jyeung : Paume

Blocages ou Déviations membres supérieurs :

- Tan : Blocage paume ciel / main qui disperse
- Bong : Bras en forme d'aile
- Fook : Main qui s'abaisse / main qui recouvre
- Pack/Pak Sau : main qui claque / qui gifle
- Jam Sau / main qui tranche
- Huen sau : main qui enroule
- Wu sau : main qui protège
- Larp/Lap/Lop : main qui saisie
- Lan/Lon : main balustrade
- Gum sau : main qui presse
- Man/Mun sau : main qui demande/qui cherche
- Chum sau : main qui descend/blocage en tranchant descendant

Blocages ou Déviations membres inférieurs :

- Tan gerk
- Bong gerk
- Fook gerk
- Gum gerk

Frappes (techniques de percussion) membres supérieurs :

- Da : action de frapper
- Yut jee chong kuen/Jick chong kuen/ Jick kuen/Jin Choy : coup de poing direct vertical
- Tai kuen / Pao Choy : coup de poing remontant
- Chop Kuen : coup de poing descendant
- Fun sau : tranchant de la main (paume terre)
- Jing Jeung : coup de paume vertical
- Chang/Wang Jeung : coup de paume horizontal (paume ciel)

- Chang/Wang Dai Jeung : coup de paume niveau bas
- Pau Jeung/Pau sau/Tok sau : coup de paume remontant
- Biu sau : pique des doigts

Frappes (techniques de percussion) membres inférieurs :

- Jing Gerk/Jik gerk/Jick Teck : coup de pied direct (vertical)
- Wang gerk : coup de pied horizontal
- Loy/Noy tiu gerk/huen gerk : coup de pied circulaire extérieur/intérieur
- Ngoy tiu gerk/Kau Kua : coup de pied circulaire intérieur/extérieur
- Tai sut : coup de genou
- Biu gerk : pointu

Positions et Déplacements :

- Yee Jee Kim Yeung Ma/Yi Ji Kim Yeung Ma : position mère (dite du sablier)
- Mai Jong : position de garde
- Juen Ma/Choh ma : pivot
- Toh ma : pas glissé
- Syeung ma/Seung ma : déplacement vers l'avant
- Chi sau : Mains collantes
- Dan/Don Chi sau : exercice main collante à une main
- Syeung/Seung Chi Sau : exercice mains collantes à 2 mains
- Luk sau/Poon sau/Poon Seung Sau : mains collantes à 2 mains avec échanges de force
- Gwoh/Gwo sau : chi sau libre

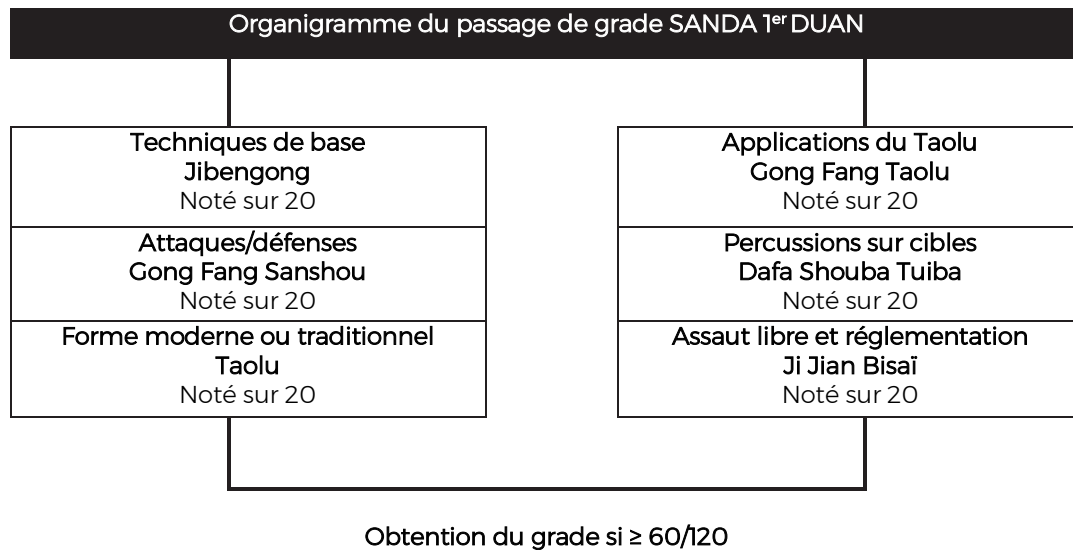


Filière BOJISHU

Spécialité SANDA

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU – Filière BOJISHU - Spécialité SANDA



L'examen du 1^{er} Duan SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses
- UV 3 : Taolu moderne ou traditionnel
- UV 4 : Applications du taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)
- UV 6 : Assaut libre (Ji JianBisaī) et réglementation

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1: Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le shadow (Sanshou Ji Ben Gong) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de « Shadow » progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30"
- Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30"
- Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30"

- Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe (Tuifa), également sur 30".

Le candidat passera au thème suivant au bout de 30 secondes. Les repères de temps seront indiqués par le jury

2. UV 2 : Attaques/défenses - Gong Fang Sanshou

L'attaquant effectuera 8 techniques (GongJi), les 8 attaques seront demandées par le jury, à gauche ou à droite, dans la limite des techniques suivantes :

- Coups de poings directs au visage (Chong Quan)
- Coups de poings crochet au visage (Guan Quan)
- Coup de pied de face (DianTui)
- Coup de pied circulaire (CeDingTui)
- Coup de pied latéral (CeChuaiTui)
- Un enchaînement poing/pied (ZuheDaTi)
- Un enchaînement pied/poing (ZuheTiDa)
- Un enchaînement pied/poing/projection (ZuheTiDaShuai)

Le défenseur (FangYuZhe) contre-attaquera librement. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (GongJi) aura réalisé toutes ses attaques. Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle.

Les candidats seront avec des partenaires de catégorie d'âge et de poids sensiblement identique dans la mesure du possible.

L'attaquant « GongJi » et le Défenseur « FangYuZhe » saluent le jury, se saluent (BaoQuanLi), puis se positionnent face à face, en garde de combat.

L'attaquant « GongJi » déclenche ses attaques libres (*dans la limite des techniques prévues*) dès le signal du jury.

3. UV 3 : Forme - Taolu

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la forme choisie. Il citera le nom et le style du Taolu présenté. Le Taolu devra durer au moins 20 secondes.

A la fin du Taolu, il n'y aura pas d'obligation pour le candidat de revenir précisément au point de départ, cependant il devra se retrouver face au jury.

Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

4. UV 4 : Applications des techniques de la forme - Gong Fang Taolu

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la forme présentée. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

5. UV 5 : Percussions sur cibles- Da Fa Shou Ba Tui Ba

Il est composé de 2 périodes de temps de 2 minutes chacune séparées par une période de repos de 1 minute.

Contenu des 2 périodes de percussions :

- 30 " d'enchaînement de poings (Zuhe Da)
- 30 " d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti)
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da)

Percussions sur cibles : Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles).

Description :

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.

Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter).

6. UV 6 : Assaut libre - Ji Jian Bisai et connaissance de la réglementation – Lun SanshouBisai

Cette UV se compose de deux épreuves :

- **Assaut libre (10 points) :**

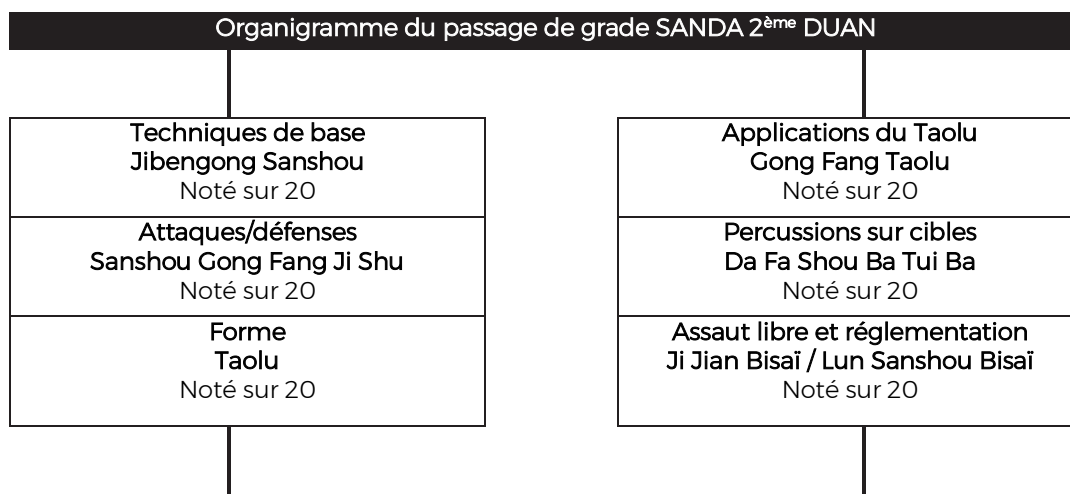
Il est demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute.

Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Saisies, Projections) de façon souple en employant la tactique adaptée.

- **Connaissance de la réglementation (10 points) :**

Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage SANDA (1 point par réponse juste).

Article 503.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU – Option SANDA



Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen du 2^{ème} Duan SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)
- UV 3 : Forme moderne ou traditionnel (Taolu)
- UV 4 : Applications du taolu (Gong Fang Taolu)
- UV 5 : Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)
- UV 6 : Assaut libre (Ji JianBisai) et réglementation (Lun Sanshou Bisai)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le shadow (Sanshou Ji Ben Ji Shu) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de « Shadow » progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30"
- Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30"

- Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30"
- Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 6 techniques à chaque fois dont deux technique de jambe (Tuifa) avec changement de niveau (Haut, Bas) et une partie des enchaînements démontrés doivent contenir une projection (Shuaifa), également sur 30".

Le candidat passera au thème suivant au bout de 30 secondes. Les repères de temps seront indiqués par le jury.

2. UV 2 : Attaques/défenses – Sanshou Gong Fang Ji Shu

Il est composé de 6 enchaînements combinés pour l'attaquant (Fang YuZhe).

- Enchaînement de 3 coups de poings dont une technique circulaire.
- Idem mais enchaînement différent
- Enchaînement de 3 techniques différentes
- Idem mais enchaînement différent
- Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe
- Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing.

Qui sont opposés à des remises et contre-attaques libres par le défenseur (Fang YuZhe) et qui devront comprendre sur l'ensemble :

- Parades chassées et/ou esquives rotative (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec 2 remises en techniques de poing.
- Parades chassées et/ou esquives (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec une remise en poing et une projection
- Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques : une technique de poing ou de pied et une projection.
- Idem que point c mais riposte différente
- Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques au choix. (Ti, Da Shuai)
- Idem que point e mais riposte différente

Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible).

L'attaquant et le défenseur saluent le jury et se saluent puis se positionnent face à face en garde de combat.

L'attaquant déclenche ses attaques libres (dans la limite des techniques prévues) dès le signal du jury.

3. UV 3 : Forme - Taolu

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la forme choisie. Le Taolu devra durer au minimum 30 secondes.

A la fin du Taolu il n'y aura pas d'obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury.

Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

4. UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la série technique (Taolu) présentée. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

5. UV 5 : Percussions sur cibles - Da Fa Shou Ba Tui Ba

Il est composé de 2 périodes de temps de 2 minutes chacune séparées par 1 minute de repos.

- 30 " d'enchaînement de poings (Zuhe Da)
- 30 " d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti)
- 1 minute d'enchaînement pied/poing (Zuhe Ti Da)

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) :

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.

Pieds/Poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter)

6. UV 6 : Assaut libre - Ji Jian Bisaï et connaissance de la réglementation - Lun Sanshou Bisaï

Cette UV se compose de deux épreuves :

- **Assaut libre (15 points) :**

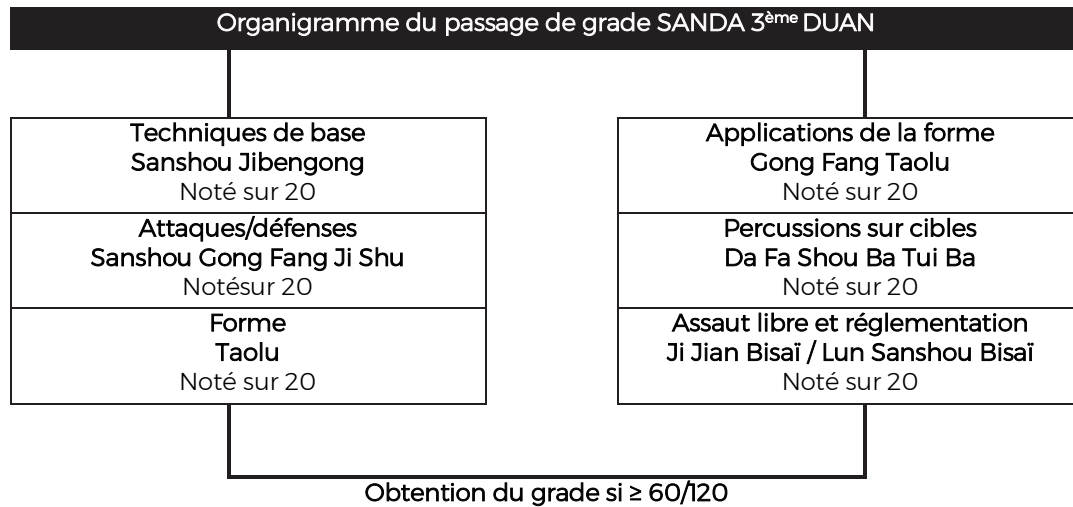
Il est demandé 1 assaut libre de 3 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute.

Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Saisies, Projections) de façon souple en employant la tactique adaptée.

- **Connaissance de la réglementation (5 points) :**

Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage SANDA (0,5 point par réponse juste)

Article 504.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-OptionSANDA



L'examen du 3^{ème} Duan SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)
- UV 3 : Forme moderne ou traditionnel (Taolu)
- UV 4 : Applications de la forme (Gong Fang Taolu)
- UV 5 : Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)
- UV 6 : Assaut libre (Ji Jian Bisai) et réglementation (Lun Sanshou Bisai)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le shadow (Sanshou Ji Ben Ji Shu) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de « Shadow » progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30"
- Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30"
- Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30"

- Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 6 techniques à chaque fois dont deux techniques de jambe (Tuifa) avec changement de niveau (Haut, Bas) et en incluant dans chacune des projections (nuque, hanche, jambe) sur saisie préalable, également sur 30".

Le candidat passera au thème suivant au bout de 30 secondes. Les repères de temps seront indiqués par le jury.

2. UV 2 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang

Il est composé de 6 enchaînements combinés pour l'attaquant (Fang YuZhe).

- Enchaînement de 5 coups de poings dont une technique circulaire.
- Idem mais enchaînement différent.
- Enchaînement de 5 techniques différentes
- Idem mais enchaînement différent
- Un enchaînement de 3 techniques de poings et 2 techniques de jambes
- Un enchaînement de 3 techniques de jambes et 2 techniques de poing.

Qui sont opposés à des remises et contre-attaques libres par le défenseur (Fang YuZhe) mais qui devront comprendre sur l'ensemble :

- Parades chassées et/ou esquives (latérales, retrait du buste, rotatives) avec 3 remises en techniques de poing,
- Parades chassée et/ou esquive (latérales, retrait du buste, rotatives) avec une remise en poing et une projection
- Blocage avec ou sans déplacement et remise par 3 techniques (une technique de poing et de pied et une projection).
- Idem mais riposte différente
- Défense adaptée à la situation avec une riposte de 4 techniques au choix. (Ti Da Shuai)
- Idem mais riposte différente

Chaque enchaînement sera exécuté à vitesse réelle.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le Défenseur saluent le jury puis se saluent puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant « GongJi » déclenche ses attaques libres (dans la limite des techniques prévues) dès le signal du jury.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

3. UV 3 : Forme - Taolu

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la forme choisie. Le Taolu devra durer au minimum 40 secondes

A la fin du Taolu il n'y aura pas d'obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury.

Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

4. UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la série technique demandées. Les techniques ou séquences seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois à la vitesse réelle.

5. UV 5 : Percussions sur cibles - Da Fa Shou Ba Tui Ba

Il est composé de 2 périodes de temps de 2 minutes chacune séparées par 1 minute de repos.

Pour les 2 périodes les enchaînements sont libres. Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles).

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.

Pieds/Poings/Projection : Pour les techniques de poings et de jambes, toutes les trajectoires et tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter)

6. UV 6 : Assaut à thème – Ti Cai Gong Ji, assaut libre – Ji Jian Bisai et connaissance de la réglementation – Lun Sanshou Bisai

Cette UV se compose de deux épreuves :

- **Assaut à thème (5 points) :**

Il est demandé 1 assaut de lutte de 1 round de 2 minutes. Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.

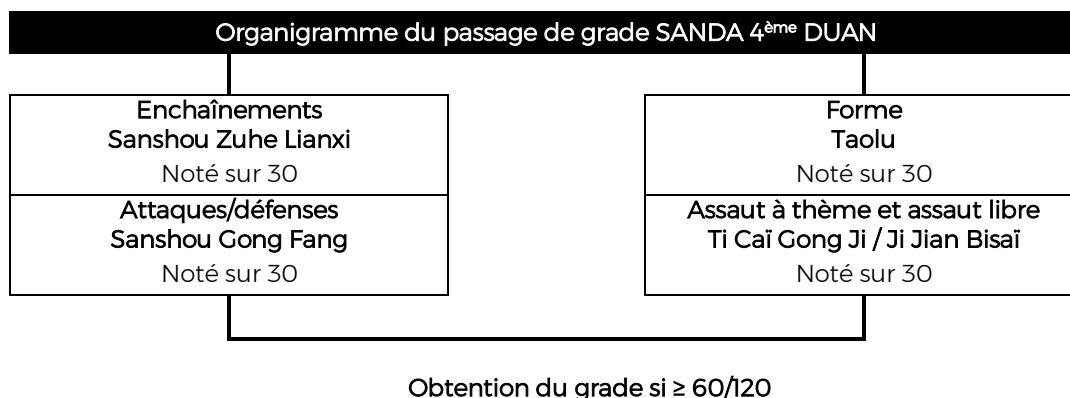
- **Assaut libre (10 points) :**

A l'issue de l'assaut de lutte, après une minute de repos, Il sera demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute. Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Saisies, Projections) de façon souple en employant la tactique adaptée.

- **Connaissance de la réglementation (5 points) :**

Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage SANDA (0,5 point) par réponse juste).

Article 505.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-Option SANDA



L'examen du 4^{ème} Duan option SANDA est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)
- UV 2 : Attaques/défenses (Gong Fang Sanshou)
- UV 3 : Forme (Taolu)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisaï)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV1 : Les enchaînements – Sanshou Zuhe Lianxi

Le candidat effectuera des séries techniques en combinaison. Il est demandé 8 séries techniques enchaînées, composées de 4 à 5 mouvements exécutées à partir de la position de garde (Zhanjia) qui seront réalisées 3 fois (Dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

- **Combinaison de poings** : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).
- **Combinaison de poings** : direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), swing du droit (You Gaïquan), uppercut du gauche (ZuoChaoquan).
- **Combinaison de poings** : direct du gauche (ZuoChongquan), Coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).
- **Combinaison de pieds** : Coup de pied direct jambe avant (Qian Ti Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (Hou Ce Ding Tui), Coup de pied circulaire jambe gauche (Zuo Heng Ding Tui) et Coup de pied arrière du droit (Hou Deng Tui).
- **Combinaison de pieds** : Coup de pied latéral jambe avant (Qian Ce ChuaiTui), coup de pied retourné 360° (Hou Bai LianTui), Coup de pied circulaire de la même jambe en rebond (Heng Ding Tui), Coup de pied direct gauche (ZuoDianTui).

- **Combinaison de pieds** : Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui), low-kick du droit (Ce Ti Tan), Coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et Coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).
- **Combinaison complète** : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), Coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.
- **Combinaison complète** : Coup de pied latéral jambe avant (Ce ChuaiTui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (You Ce Ding Tui), projection.

2. UV 2 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang

Au nombre de 10, les attaques sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant « Gong Ji » et le Défenseur « Fang YuZhe », saluent le jury puis se saluent (Bao Quan Li) puis se positionnent face à face, en garde de combat.

L'attaquant « Gong Ji » démarre l'épreuve dès le signal du jury.

L'attaquant (Gong Ji) et le défenseur (Fang YuZhe) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles. Dans tous les cas le défenseur (Fang YuZhe) construit son système défensif.

3. UV 3 : Forme - Taolu

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc...) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi.

Le Taolu devra durer au minimum 50 secondes.

A la fin de la série technique du Taolu, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ.

Cependant il devra se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

4. UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Cai Gong Ji et assaut libre - JiJianBisai

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups. Cette UV se divise en deux parties :

- **Assauts à thème (20 points) :**

1^{er} round :

Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués.

Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.

2^{ème} round :

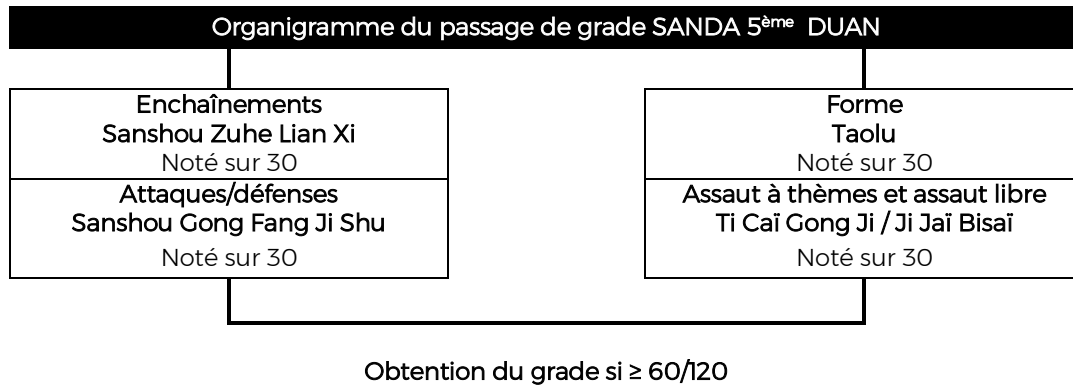
Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués.

L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute

- **Assaut libre (10 points) :**

Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve, est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 506.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-Option SANDA



L'examen du 5^{ème} Duan option SANDA est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)
- UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)
- UV 3 : Forme (Taolu)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisai)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les enchaînements – Sanshou Zuhe Lianxi

Le candidat effectuera des séries techniques en combinaison. Il est demandé 8 séries techniques enchaînées, composées de 4 à 5 mouvements exécutés à partir de la position de garde (Zhan Jia) qui seront réalisées 3 fois (Dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

- Combinaison de poings : direct du gauche (ZuoChongquan), Coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).
- Combinaison de pieds : Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui), low-kick du droit (Ce Ti Tan), Coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et Coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).
- Combinaison complète : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), Coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.
- Combinaison complète : Coup de pied latéral jambe avant (Ce ChuaiTui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (You Ce Ding Tui), projection.
- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum

- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum
- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum
- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum

Chacune des combinaisons libres doivent être différentes des autres.

2. UV 2 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang Ji Shu

Au nombre de 12, cette UV comprend 1 série de 6 défenses sur des attaques en percussions et 1 série de 6 défenses sur des attaques en projection.

- Au nombre de 6, les attaques en percussions sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.
- Au nombre de 6, les attaques en projection sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (GongJi) aura réalisé toutes ses attaques.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge) sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel. L'attaquant « Gong Ji » et le défenseur « FangYuZhe » saluent le jury, se saluent (BaoQuanLi), puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant

« GongJi » démarre l'épreuve dès le signal du jury.

3. UV 3 : Forme - Taolu

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc...) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi. Le Taolu devra durer au minimum 60 secondes. A la fin de la série technique du Taolu, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury.

Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

4. UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Cai Gong Ji et assaut libre - JiJian Bisaï

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups. Cette UV se divise en deux parties :

- **Assauts à thème (20 points) :**

1er round :

Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués.

Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.

2^{ème} round :

Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués.

L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute

- **Assaut libre (10 points) :**



Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve, est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 507.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU – Option SANDA

Organigramme du passage Sanda 6ème Duan

<p>Forme Taolu</p> <p>Noté sur 20</p>	<p>Travail à deux des techniques du Sanda Sanshou Gong Fang Ji Shu</p> <p>Noté sur 20</p>	<p>Assauts à thèmes et assaut libre Ti Cai Gong Ji / Ji Jian Bisai</p> <p>Noté sur 20</p>	<p>Soutenance du mémoire technique Li Lun Kou Shi</p> <p>Noté sur 20</p>
---	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen du 6^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Sanda.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.S -1- Soutenance du mémoire technique – Li Lun Kou Shi

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 507.W.S - 2 - Test Technique

1. Forme - Taolu

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi ou tout autre série de forme de Wushu. Le Taolu devra durer au minimum 1 minute et 20'.

A la fin de la série technique du Taolu, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury.

Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

2. Application : Travail à deux des techniques du Sanda – Sanshou Gong Fang Ji Shu

Ce test est noté sur 20 points.

Cette UV est composée de 2 séries de 6 défenses contre 6 attaques en percussion et de 6 défenses contre 6 attaques en projection.

- Au nombre de 6, les attaques en percussions sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.
- Au nombre de 6, les attaques en projection sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (GongJi) aura réalisé toutes ses attaques.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur saluent le jury et se saluent, puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant démarre l'épreuve dès le signal du jury.

3. Assaut libre - Ji Jian Bisai

Ce test est noté sur 20 points.

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 6^{ème} Duan, la durée de cet assaut est de 2x2 minutes maximum, avec 1 minute de repos. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 508.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité Bojishu- Option Sanda

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

ANNEXES SANDA

UV 1 / Les critères d'évaluation de techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds et liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

UV 2 / Les critères d'évaluation : applications, travail de technique à deux (Gong Fang Sanshou Ji Ben Ji Shu)

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- Variétés des techniques ;
- Maîtrise et précision des techniques ;
- Qualité et logique des enchaînements ;
- Degré de difficulté des enchaînements.

UV 5 / Les critères d'évaluation : percussions sur cible, patte d'ours, boucliers (Da Fa Shou Ba Tui Ba)

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

Le travail aux pattes d'ours et bouclier :

Le candidat sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.

Pieds/poings/Projection : Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups.

UV 6 / Assauts (Boji Gong) :

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- La résolution du problème posé ;
- Respect des consignes ;
- Aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- Maîtrise et précision des techniques ;
- Le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du Sanshou : la recherche de l'efficacité des frappes et la projection
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- Aisance dans les déplacements ;
- Variétés des techniques ;
- Equilibre et stabilité ;
- Opportunité.

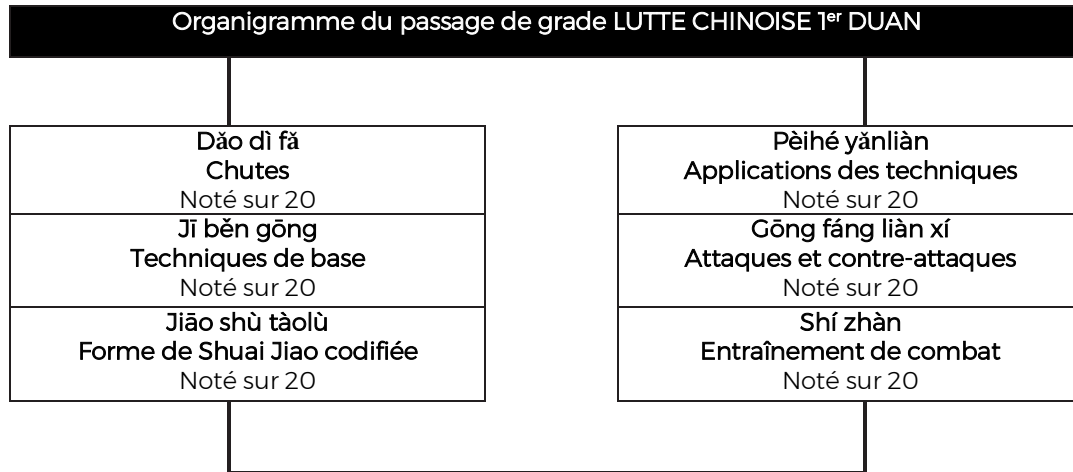
ANNEXE GENERALE

Généralités sur le travail de percussions sur cibles :

Les pattes d'ours sont beaucoup plus petites que les Paos. Ils sont enfilés comme des gants et permettent le travail spécifique des poings en toute précision. L'entraînement aux Paos est fondamental en sport de contact et particulièrement en Sanda. Ils servent à travailler les différents coups de pieds, de poings, (de coudes et de genoux dans certaines circonstances en Sanda). Les connaissances techniques, les qualités physiques, la capacité d'analyse et de réaction sont en permanence sollicitées, afin d'être perfectionnée. Tout candidat doit être en mesure de démontrer sa capacité à « faire travailler un partenaire », en positionnant judicieusement, et efficacement ce matériel. Mais aussi, de démontrer « sa capacité de travail » de précision, de vitesse, de placement, de puissance, d'endurance et de résistance nécessaires pour tenir tête à un adversaire. En raison de ces différents paramètres ; l'entraînement aux pattes d'ours et boucliers de protection et la plus proche du combat sans partenaire. Le candidat doit ajuster en permanence ses déplacements tout en conservant ses appuis, maintenir et travailler sa distance de frappe, attaquer et contrer au moment opportun en conservant un bon timing. Le plastron (qui tient les boucliers) travaille l'aspect défensif en sanctionnant une garde défectueuse ou un manque de protection durant la réalisation du mouvement par un coup de Pao. Cet exercice développe également par des attaques poings/pieds des automatismes de blocages, d'esquives, de déplacements et les techniques de contre. Il s'agit d'un travail éprouvant permettant de travailler le positionnement, et la distance, les déplacements, décalages et débordements, la coordination. Le jeu offensif est amélioré par la vitesse d'exécution et la coordination des enchaînements grâce à de nombreuses répétitions intensives, effectuées en fonction de la position et des réactions du plastron. Il s'agit de vous endurcir physiquement et de peaufiner les tactiques en travaillant à pleine puissance. Le plastron subit les impacts et évalue avec la précision la puissance et la vitesse de frappe. Il accentuera le travail sur la qualité physique la moins développée afin d'obtenir un rapport puissance/vitesse qui soit équilibré et par conséquent plus efficace.

Spécialité BOJISHU
Option SHUAI JIAO ou
SHOU BO ou XIANG BO
LUTTE CHINOISE
Partie Technique du 1er au 7ème Duan

Article 502.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, XIANG BO, SHOU BO.



Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen du 1er Duan Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| • UV 1 : Dǎo dì fǎ | Chutes |
| • UV 2 : Jī běn gōng | Techniques de base |
| • UV 3 : Jiāo shù tàolù | Forme de Shuai Jiao codifiée |
| • UV 4 : Pèi hé yǎn liàn | Applications des techniques |
| • UV 5 : Gōng fáng liàn xí | Attaques et contre-attaques |
| • UV 6 : Shí zhàn | Entraînement de combat |

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 - Dǎo dì fǎ - Chutes

- Qián chēng de dào : Chute avant amortie
- Hòu dào pāi de : Roulade arrière amortie
- Bèi bù cè dìo : Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
- Gài bù cè dào : Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
- Qián cè gǔn fān : Chute avant sur le côté
- Hòu cè gǔn fān : Chute arrière sur le côté

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat 6 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite. Sur place et face au jury.

En déplacement de profil en enchaînant les 6 techniques.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance des chutes
- Coordination
- Aisance dans l'espace
- Contrôle de la respiration

2. UV 2 - Jī běn gōng - Les techniques de base

- Dūn Tī : Position cavalier, coup de pied talon
- Shuàn Yāo : Bras, torse et hanches en rotation
- Xiǎo Zuàn Zi : Jambes croisées, fléchies, rotation à 360° en position basse.
- Chōu Tuǐ : Jambes croisées, relever la jambe avant par le pied au niveau du genou, pivoter sur la jambe d'appui, poser votre jambe derrière en relevant.
- Chē Lún Bù : En garde, pied gauche en avant, avancer d'un pas le pied droit, mouvement circulaire arrière de la jambe gauche, coup de pied gauche en crochet vers l'avant, puis reposer en arrière.
- Wǎi Zhuāng : Position du cavalier, rotation vive sur le côté avec extension rapide et sèche d'une jambe et flexion de l'autre.
- Bēng Zi : En flexion basse, une jambe croisée derrière, pivoter à 90°, extension brusque et complète des deux jambes avec frottement des pieds sur le sol.
- Liāo Tuǐ : Jambe gauche croisée derrière en position basse et en flexion, pivoter à 90°, projection de la jambe droite en arrière en position élevée, corps en basculement vers l'avant.

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat d'exécuter les 8 techniques 8 fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :

- Salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Tonicité
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 - 36 Techniques Jiāo Shù Tào Lù codifié

(Planche technique) 1^{ère} et 2^{ème} partie

Début	Jiāo jià	Garde
1	Qiè Zi	Trancher vers le bas
2	Jià Liáng Jiǎo	Soulever avec crochetage

3	Cuō	Ramasser avec le pied et écraser avec les bras
4	Chuāi	Projection sur l'épaule
5	Chuān Tuǐ	Passer le bras entre les jambes et soulever
6	Bào Tuǐ	Prendre la jambe
7	Chā Shǎn	Basculement du corps en rotation
8	Lǚ	Tirer vers le bas en tournant
9	Bà Zi	Faucher le pied (Faucille)
10	Dà Dé	Crochetage intérieur de la jambe
11	Xuē	Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
12	Zhǔ	Appuyer sur le cou en vrillant le poignet
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînements exécutées une fois, en déplacement de profil, au ralenti, et une fois en vitesse réelle.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

4. UV 4 - Pèi Hé Yǎn Liàn - Applications des techniques

(Travail par deux) Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du Dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'enchaînements.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Fluidité de l'enchaînement
- Souplesse
- Stabilité
- Chutes
- Harmonie du travail

5. UV 5 - Gōng Fáng Liàn Xí - Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui.

Le partenaire attaque, le candidat exécute la parade adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Fluidité
- Circularité des mouvements
- Chutes

6. UV 6 - Shí Zhàn - Combat

DEROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo, Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids.

Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :

Soit dans l'option : Shuai Jiao en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao.

Soit dans l'option : Shou Bo en respectant le règlement de compétition de Shou Bo.

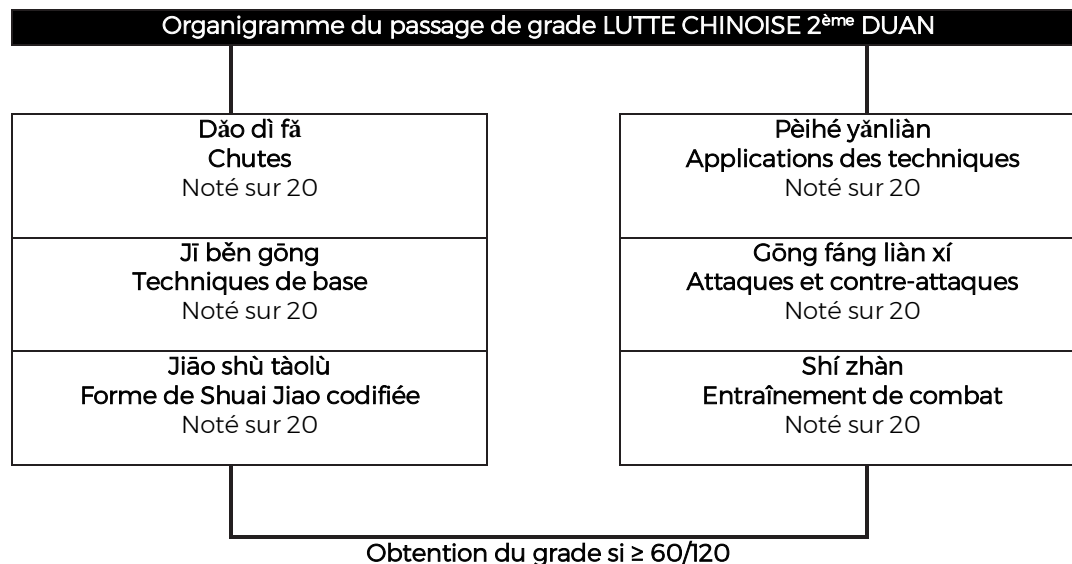
Soit dans l'option : Xiang Bo en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo.

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance du règlement
- Multiplicité des techniques
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Tactique
- Efficacité

Article 503.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 2^{ème} Duan Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Dǎo dì fǎ Chutes
- UV 2 : Jī běn gōng Techniques de base
- UV 3 : Jiāo shù tàolù Forme de Shuai Jiao codifiée
- UV 4 : Pèi hé yǎn liàn Applications des techniques
- UV 5 : Gōng fáng liàn xí Attaques et contre-attaques
- UV 6 : Shí zhàn Entraînement de combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 - Dǎo dì fǎ - Chutes

- Qián Chēng Di Dào Chute avant amortie
- Hòu Dào Pāi Di Roulade arrière amortie
- Bèi Bù Cè Dào Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
- Gài Bù Cè Dào Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
- Qián Cè Gǔn Fān Chute avant sur le côté
- Hòu Cè Gǔn Fān Chute arrière sur le côté
- Qián Yú Yuè Chute avant carpée
- Hòu Pāi Di Dào Chute arrière amortie par la frappe

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat 6 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite. Sur place, face au jury.

En déplacement de profil, enchaînement des huit techniques.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance des chutes
- Coordination
- Aisance dans l'espace
- Contrôle de la respiration

2. UV 2 - JĪBĒN Gōng - Les techniques de base

- Dūn tī Position du cavalier, coup de pied avec le talon
- Shuàn yāo Bras, torse et hanches en rotation
- Xiǎo zuàn zì Jambes croisées, fléchies, rotation à 360° en position basse.
- Chōu tuǐ Jambes croisées, relever une jambe devant le pied au niveau du genou, pivoter sur la jambe d'appui, reposer la jambe relevée derrière.
- Chē lún bù En garde, pied gauche en avant, avancer d'un pas le pied droit, mouvement circulaire arrière de la jambe gauche, coup de pied gauche en crochet vers l'avant, puis reposer-le en arrière.
- Wǎi zhuāng Position du cavalier, rotation vive sur le côté avec extension rapide et sèche d'une jambe et flexion de l'autre.
- Bēng zì En flexion basse, une jambe croisée derrière, pivoter à 90°, extension brusque et complète des deux jambes avec frottement des pieds sur le sol.
- Liǎo tuǐ Jambe gauche croisée derrière en position basse et en flexion, pivoter à 90° projection de la jambe droite en arrière en position élevée, corps basculé vers l'avant.

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat d'exécuter les 8 techniques huit fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :

- Qualité du Salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Tonicité
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 - 36 Techniques Jiāo Shù TàoLù codifié

(Planche technique) 3ème et 4ème partie

Début	Jiāo jià	Garde
13	Chē Lún tī	Déplacement circulaire et balayage
14	Guǎn	Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste
15	Wǎi	Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
16	Lán Mén Jiǎo	Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayer
17	Liǎo Gōu	Rotation et lancée de la jambe entre les jambes de l'adversaire
18	Shǒu Bā Zi	Blocage de la jambe avec la main et projection par rotation du buste
19	Jǐ Zhuāng	Presser et soulever
20	Dàn Níng Zi	Les mains essorent et la jambe chasse latéralement
21	Tāo Tuǐ	Ramasser le pied au niveau du genou
22	Mō Bó Jiǎo	Renverser la nuque et balayer la jambe
23	Wēn	Renverser par la hanche
24	Xiǎo Dé (kui Dé)	Rotation sur le genou (volte-face)
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînement exécutées une fois, en déplacement de profil au ralenti, et une fois en vitesse réelle.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Fluidité de l'enchaînement
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration
- Rythme
- Souplesse
- Stabilité

4. UV 4 - Pèi hé yǎn liàn - Applications des techniques

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'enchaînement.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Fluidité de l'enchaînement
- Chutes
- Souplesse
- Stabilité

5. UV 5 - Gōngfáng liànxí - Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui. Le partenaire réalise une attaque, le candidat choisit la protection adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra le technique réalisé, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Circularité des mouvements
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Fluidité
- Chutes

6. UV 6 - Shí Zhàn - Combat

DEROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo, Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids.

Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :

Soit dans l'option : Shuai Jiao en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao.

Soit dans l'option : Shou Bo en respectant le règlement de compétition de Shou Bo.

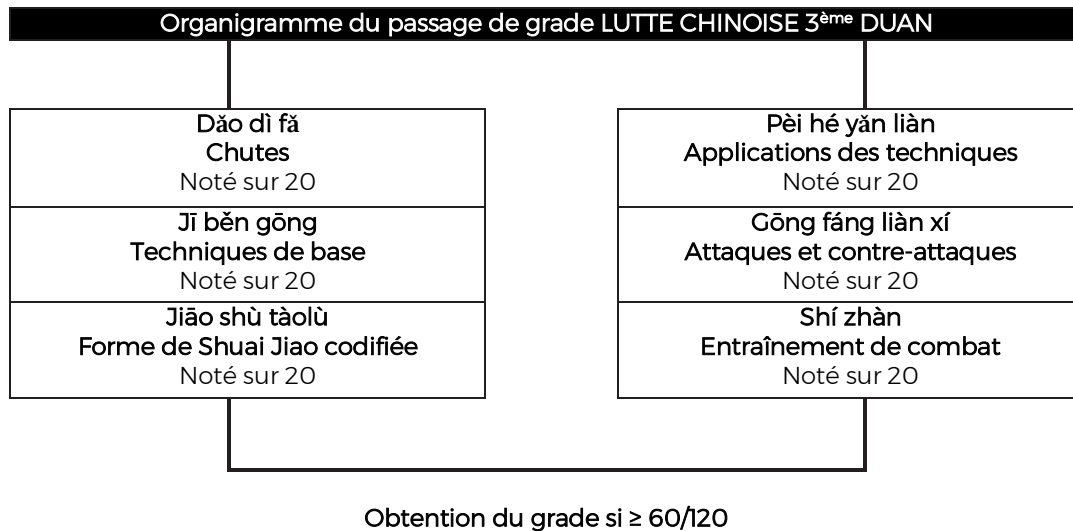
Soit dans l'option : Xiang Bo en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo.

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Multiplicité des techniques
- Efficacité
- Tactique
- Connaissance du règlement

Article 504.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 3^{ème} Duan Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| • UV 1 : Dǎo dì fǎ | Chutes |
| • UV 2 : Jī běn gōng | Techniques de base |
| • UV 3 : Jiāo shù tài lù | Forme de Shuai Jiao codifiée |
| • UV 4 : Pèi hé yǎn liàn | Applications des techniques |
| • UV 5 : Gōng fáng liàn xí | Attaques et contre-attaques |
| • UV 6 : Shí zhàn | Entraînement de combat |

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV1 - Dǎo dì fǎ - Chutes

- | | |
|-------------------------------------|--|
| • Bèibù Cè Dio | Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté, |
| • Gàì Bù Cè Dào | Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté |
| • Qián Cè Gǔn Fān | Chute avant sur le côté |
| • Hòu Cè Gǔn Fān | Chute arrière sur le côté |
| • Qián Yú Yuè | Chute avant carpée |
| • Hòu Pái Dì Duo | Chute arrière amortie par la frappe |
| • Qián kōng Fān Bàn Zhōu Pāi De Dào | Saut avant en salto, demi-tour, chute sur le dos, Amortie par la frappe. |

- Hòu Shǒu Fān Ruǎn Zhuó Dì Handspring Amorti sur les mains, chute sur le ventre

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat huit techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite, sur place, face au jury, en déplacement de profil, enchaînement des 8 techniques.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance des chutes
- Coordination
- Aisance dans l'espace
- Contrôle de la respiration

2. UV 2 - Jī běn gōng - Les techniques de base (Zǔhé liàn xí)

- Bēng Zǐ Huí Mǎ sǎo Bēng Zì Retournement, enchaînement avec Xiǎo dé
- Xuē Tuǐ Shàng Bù Zhù Xuē En avant, un pas, enchaînement avec Zhǔ
- Gài Bù Wǎi Zhuāng Tī Croiser devant, pivoter, wǎi zhuāng enchaînement avec Tī Jiǎo
- Cuō Tuǐ Bèi Bù Gōu Crochetage, pivoter, enchaînement avec Liāo Gōu

Il est demandé au candidat d'exécuter les 4 techniques de base enchaînées, quatre fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Tonicité
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 - 36 Techniques - Jiāo Shù Tào Lù codifié

(Planche technique) 5^{ème} et 6^{ème} partie

Début	Jiāo jià	Garde
25	Mō	Derrière l'adversaire serrer sa hanche et pousser sur le genou
26	Chā Qiān	Derrière l'adversaire serrer sa hanche et coincer le genou avec la main et passer la jambe devant celle de l'adversaire
27	Lǐ Dǎ Gōu	Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant
28	Wō Gōu	Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière
29	Tǎng Dāo	En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui
30	Shuǎi Biān	Fouetter
31	Qìn	Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque
32	Lāo Tuǐ	Faire voler la jambe
33	Mō Méi Zi	Renverser le front en arrière et balayer
34	Bā Zi	Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
35	Zǒu	Marcher, mouliner et renverser
36	Shǒu Huò Zi	Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînement exécutées une fois, en déplacement de profil au ralenti, et une fois en vitesse réelle de face.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Fluidité de l'enchaînement
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration
- Rythme
- Souplesse
- Stabilité

4. UV 4 - Jiāo Shù Tào Lù codifié - Applications des techniques

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'applications.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Fluidité de l'enchaînement
- Chutes
- Souplesse
- Stabilité
- Harmonie avec le partenaire

5. UV 5 - Gōng Fáng Liàn Xí- Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec celui-ci. Le partenaire exécute une attaque, le candidat exécute l'esquive adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, en vitesse réelle. Le jury pourra demander une seconde exécution au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Circularité des mouvements
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Fluidité
- Chutes

6. UV 6 - Shízhàn - Combat

DEROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

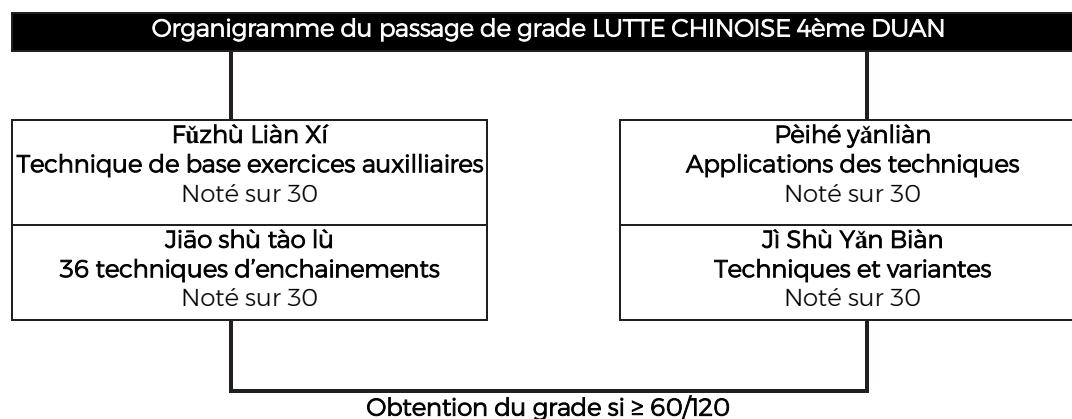
Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn).

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Multiplicité des techniques
- Efficacité
- Tactique
- Connaissance du règlement

Article 505.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 4^{ème} Duan option LUTTE CHINOISE est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Fǔzhù Liàn Xí Techniques de base et exercices auxiliaires
- UV 2 : Jiāo shù tàolù 36 techniques d'enchaînements
- UV 3 : Pèihé yǎnliàn Applications des techniques
- UV 4 : Jì Shù Yǎn Biàn Techniques et variantes

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas cette moyenne, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.

1. UV 1 - Fǔzhù Liàn Xí - Technique de base exercices auxiliaires

Le candidat doit savoir utiliser le matériel d'entraînement pour développer ses capacités physiques

- Tuī zi Utiliser des briques
- Pídài Ceinture de cuir
- Dà Pěng Zi Grand bâton (1 m)
- Cháng dèng Banc (2,50 m)

DEROULEMENT : Le candidat exécutera :

- Tuī zi : Position Mǎ bù, une brique dans chaque main au niveau des hanches, pousser, tirer, devant lui, et l'exécutera 10 fois.

- Pídài : Position Mǎ bù, tenir la ceinture des deux côtés (60 cm), Zuǒ Yòu Wǎi Zhuāng, 8 fois face au jury, puis en déplacement dans les quatre directions, Wǎi Tī (Wǎi Zhuāng enchaînements de coups de pieds).
- Dà Pěng Zi : Position Mǎ bù, prendre le bâton par les deux bouts, appuyer et soulever à droite puis à gauche en tournant le bâton vers l'avant, 8 fois devant le jury. Position en garde, prendre le bâton, mouliner horizontalement avec déplacement Mò Pán bù.
- Cháng dèng : Accroupi les deux mains sur le banc, effectuer un grand cercle avec le pied droit et le pied gauche alternativement, 8 fois devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Tonicité
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration
- Rythme
- Equilibre

2. UV 2 - Jiāo shù tài lù - 36 techniques d'enchaînements

Début	Jiāo jià	Garde
1	Qìè Zi	Trancher vers le bas
2	Jià Liáng Jiǎo	Soulever avec crochetage
3	Cuō	Ramasser avec le pied et écraser avec les bras
4	Chuāi	Projection sur l'épaule
5	Chuān Tuǐ	Passer le bras entre les jambes et soulever
6	Bào Tuǐ	Prendre la jambe
7	Chā Shǎn	basculement du corps en rotation
8	Lǚ	Tirer vers le bas en tournant
9	Bà Zi	Faucher le pied (Faucille)
10	Dà Dé	crochetage intérieur de la jambe
11	Xuē	Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
12	Zhǔ	Appuyer sur le cou en vrillant le poignet
13	Chē Lún Tī	Déplacement circulaire et balayage
14	Guǎn	Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste

15	Wǎi	Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
16	Lán Mén jiǎo	Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayage
17	Lǎo Gōu	Rotation et lancée de la jambe entre les jambes de l'adversaire
18	Shǒu Bā Zi	Blocage de la jambe avec la main et projection par rotation du buste
19	Jǐ Zhuāng	Presser, soulever le corps
20	Dàn Níng Zi	Les mains essorent et la jambe chasse latéralement
21	Tāo Tuǐ	Ramasser le pied au niveau du genou
22	Mō Bó Jiǎo	Renverser la nuque et balayer la jambe
23	Wēn	Renverser par la hanche
24	Xiǎo Dé (kui Dé)	Rotation sur le genou (volte-face)
25	Mō	Derrière l'adversaire serrer la hanche et pousser sur le genou
26	Chā Qiān	Derrière l'adversaire serrer sa hanche coincer le genou avec la main et passer sa jambe devant celle de l'adversaire
27	Lǐ Dǎ Gōu	Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant
28	Wō Gōu	Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière
29	Tǎng Dāo	En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui
30	Shuǎi Biān	Fouetter
31	Qìn	Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque
32	Lǎo Tuǐ	Faire voler la jambe
33	Mō Méi Zi	Renverser le front en arrière et balayer
34	Bā Zi	Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
35	Zǒu	Marcher, mouliner, renverser
36	Shǒu Huò Zi	Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les trente-six techniques d'enchaînements, exécutées une fois, en déplacement de profil et au ralenti.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 - Pèihé yǎnliàn - Applications des techniques (par deux)

DEROULEMENT : Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Il est demandé au candidat de choisir 12 techniques d'attaque et de contre-attaque avec son partenaire et de travailler ensemble en harmonie. Le partenaire attaque en premier, le candidat exécute la contre-attaque, et vice et versa.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Harmonie avec le partenaire
- Fluidité de l'enchaînement
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

4. UV 4 - Jì Shù Yǎn Biàn - Techniques variantes

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Le jury choisit deux saisies, le candidat exécute chaque saisie en faisant tomber son partenaire dans les quatre directions, et utilise quatre techniques différentes.

Le jury choisit deux techniques, le candidat et son partenaire exécutent quatre différentes saisies pour chacune des techniques.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

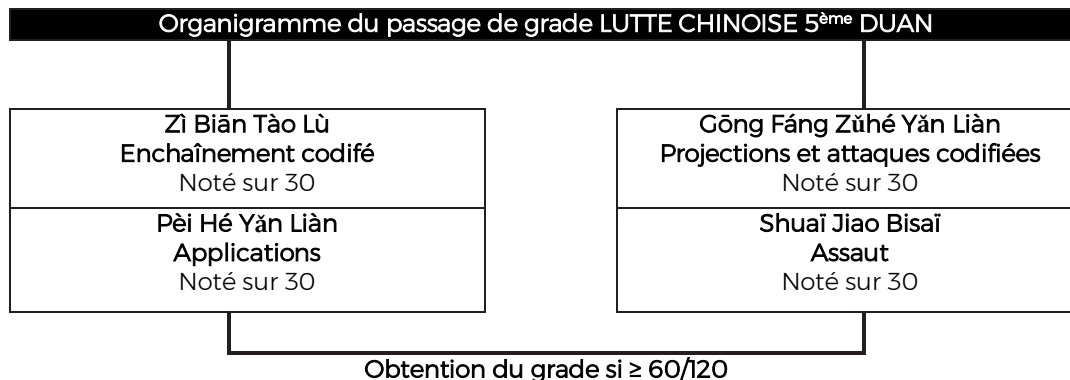
Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Stabilité
- Contrôle de la respiration
- Harmonie avec le partenaire

Article 506.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 5^{ème} Duan option LUTTE CHINOISE est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- | | |
|--|-------------------------|
| • UV 1 : Enchaînement codifié | Zì biān tào lù |
| • UV 2 : Applications | Pèihé yǎnliàn |
| • UV 3 : Projection et attaque codifiées | Gōng fáng zǔhé yǎn liàn |
| • UV 4 : Assaut | Shuāi Jiāo Bìsǎi |

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas cette moyenne, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.

1. UV1 - Zì Biān Tào Lù - Enchaînements codifiés

DEROULEMENT : Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques.

La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

2. UV 2 - Pèi Hé Yǎn Liàn - Applications

DEROULEMENT : (Travail par deux) Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Le candidat avec son partenaire doit démontrer et expliquer son propre Taoluet chaque technique dans un minimum de 9 techniques devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Harmonie avec le partenaire
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 -Gōng fáng zǔhé yǎn liàn - Projection sur attaques codifiées

DEROULEMENT : Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Harmonie avec le partenaire
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

4. UV 4 - Assaut - Bisai Shuai jiao

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

Article 507.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 6^{ème} Duan

Zì Biān Tào Lù Enchaînement codifié Noté sur 20	Gōng Fáng Zǔ Hé Yǎn Liàn Protection sur attaques codifiées Noté sur 20	Assaut Bisāi Shuāi jiao Noté sur 20	Soutenance du mémoire technique Noté sur 20
---	---	---	---

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Shuaijiao.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.S - 1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 507.W.S - 2 - Test Technique

1. Zì Biān Tào Lù - Enchaînements codifiés

L'épreuve est notée sur 30.

DEROULEMENT : Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques.

La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil face au jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse

- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

2. Gōng Fáng Zǔhé Yǎn Liàn - Protection sur attaques codifiées

DEROULEMENT : Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Harmonie avec le partenaire
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

3. Assaut - Bisāi Shuāi jiao

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

Article 508.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.



ANNEXES LUTTE CHINOISE

L'examen Dǎo Dì Fǎ (chutes) et Jīběn Gōng (techniques de base) et le Tào Lù enchaînement, Options SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO, ou enchaînement codifié ont les mêmes critères.

Le travail par deux :

- Applications techniques
- Attaque / Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et dans le même objectif.

Le jury peut demander de montrer la technique dans les différentes options

- **Option SHUAI JIAO** : Le candidat doit bien connaître les 8 techniques de saisie du Dalian
- **Option SHOU BO** : Le candidat doit bien connaître les 3 techniques de coups de poing : direct (Zhongquan), crochet (Guanquan), uppercut (Chaoquan), coup après coup
Coups de pieds : Directs (Tantui), chassés (Ce Chuai Tui), circulaire (Ce Ding Tui), Retourné direct (Hou Deng Tui) et arrière (Hou Bai Lian Tui).
- **Option XIANG BO** : Le candidat doit bien connaître la technique de Róu shǒu, Sì Zhèng, Tuī Shǒu, Dào Bì, Jiē Bì, Chā Lǒu, Qián Rù.

Le règlement de compétition de lutte chinoise

Option SHUAI JIAO

Option SHOU BO

Option XIANG BO

ANNEXES GENERALES

- Tenue de Wushu
- Critères d'évaluation de l'ensemble des filières
- Posture d'attaque et de défense des Gong Fang
- Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps
- Qualification et qualité des partenaires autorisés
- Lexique général

La tenue de WUSHU (WUSHU YIFU) :

Le candidat devra se présenter dans une tenue en conformité avec les conditions énumérées ci-dessous :

Pour l'énergétique (Qigong), le weijia (externe), Neijia (interne) :

- Tenue noire unie manches longues ou courtes
- Tenue blanche unie manches longues ou courtes

Pour les disciplines Arts du combat (BOJISHU) :

- Pour le Sanda : Short et débardeur de Sanda unis
- Pour le Shuaijiao (lutte chinoise) : Tenue spécifique à la pratique du Shuaijiao

Les tenues multicolores de compétition, les teeshirts à manches longues ou courtes, les survêtements ne sont pas autorisés. Aucune publicité ne peut être inscrite sur la tenue autre que les inscriptions liées à l'école ou à l'art lui-même.

Critères d'évaluation :

Les critères d'évaluation sont des points de repère simplifiés pour le candidat et le référentiel d'évaluation et de notation pour les juges des juges.

Ces critères sont organisés en deux catégories :

- Les critères d'évaluation pour le Qigong
- Les critères d'évaluation pour le Waijia (Changquan, Nanquan et traditionnel), le Neijia (Taijiquan, Xingyiquan, Baguazang), le Bojishu (Sanda, Shuaijiao)

Critères d'évaluation pour le Qigong :

Ancrage - Verticalité - Axe	Capacité à poser sa verticalité, à créer le lien haut/bas, à garder l'axe dans le relâchement, à s'ancrer, à s'enraciner.
Relâchement - Fluidité - Rythme	Capacité à relâcher les tensions musculaires, à déverrouiller ses articulations, à détendre le visage, à maîtriser le rythme.
Coordination - Lisibilité des techniques	Capacité à coordonner la respiration et le mouvement, à coordonner mouvements et latéralité, à faire un geste lisible.
Respiration - Intension	Capacité à faire circuler l'énergie interne, à garder sa concentration, à respirer dans le ventre, à poser un regard, à développer sa présence dans le geste.
Respect des principes - Compréhension de sa pratique	Connaissance des formes, des principes énergétiques fondamentaux, des concepts du Qigong.
Soutenance du mémoire	Présenter son sujet avec clarté, et répondre avec pertinence aux questions des jurys

Critères d'évaluation pour le Waijia (Changquan, Nanquan et traditionnel), le Neijia (Taijiquan, Xingyiquan, Baguazang), le Bojishu (Sanda, Shuaijiao) :

Technique de jambes et déplacements	Utilisation correcte des jambes et plus largement du bas du corps, incluant la taille. Equilibre, force, stabilité, enracinement.
Technique de bras	Utilisation correcte des techniques de bras (Force, placement, précision)
Position du dos - Attitude générale	Alignement de l'axe vertébral, dos, tête, épaules. Justesse des attitudes.
Intention - Coordination - Engagement	Coordination corps/mental, liaison action/impact/souffle, regard, contrôle de soi, détermination, décision juste.
Respect des principes - Compréhension de sa pratique	Connaissance des formes, des principes d'usage de la force, du souffle, des déplacements liés à la pratique de chaque style.

Soutenance du mémoire 6ème et 7ème Duan uniquement	Présenter son sujet avec clarté, et répondre avec pertinence aux questions des jurys.
--	---

Posture d'attaque et de défense des Gong Fang :

La réalisation des Gong Fang quel que soit la filière ou la spécialité (hors Qigong) répond à un protocole obligatoire.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu (Garde haute et ½ position du cavalier) et lance son attaque sans prise de distance.

Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps :

Filière Energétique Qi gong. Dans cette filière les candidats peuvent être évalués :

- En groupe de 4 personnes maximum pour les épreuves Jibengong, et Taolu
- En individuel pour les deux autres épreuves

Filière Waijia, Neijia et Arts du combat les candidats peuvent être évalués :

En groupe de 4 personnes maximum pour les épreuves Jibengong, Zuhelianxi, Gong fang et travail d'opposition

En groupe de 2 au maximum pour l'épreuve Taolu

Lexique général du WUSHU :

Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en chinois et traduite en français pour les différentes épreuves.

Pour le Weijia (externe) et le Bojishu (Arts du combat) :

Positions

- Gong bu : Arc et flèche
- Ma bu : Pas du cheval ou cavalier
- Pu bu : Pas rasant
- Xié bu : Pas croisé
- Xu bu : Pas vide

Techniques de poing et de paume

- Chongquan : Coup de poing direct
- Piquan : Coup de poing marteau
- Chaoquan : Coup de poing upercut
- Hengquan : Coup de poing circulaire en chochet
- Tui zhang : Coup de paume direct
- Kan zhang : Coup de sabre de main

Techniques de jambes

- Ce ti tui : Coup de pied de coté
- Tan ti/Deng ti : coup de pied direct en pointe ou en talon
- Li hetui : Coup de pied croissant intérieur
- Wai bai tui : Coup de pied croissant extérieur
- Biantui : Coup de pied circulaire

Balayage

- Hou saotui : Balayage arrière
- Qian saotui : Balayage avant

Pour le Neijia

- Peng : Parer
- Lü : Tirer
- Ji : Presser
- An : Appuyer
- Cai : Tordre
- Lie : Séparer
- Zhou : Coude
- Kao : Épaule
- Ye Ma Fen Zong : Séparer la crinière du cheval.
- Lou Xi Ao Bu : Brosset le genou.
- Deng Jiao : Coup de pied direct en talon
- Yun Shou : Les mains comme les nuages.
- Dan Bian : Simple fouet
- Yu Nu Chuan Suo : la fille de jade
- Shuang Feng Er : Double poing tonnerre
- XiaShi Du Li : Le serpent qui rampe
- Dao Juan Gong : Repousser le singe

- Dan Pai Jiao : Coup de pied direct avec impact
- An she : Appuyer et repousser
- TuibuLüjjishi : Reculer et tirer
- Gong Bu Cha Zhang : Pas de l'arc et piquer de paume

