

RÈGLEMENT NATIONAL D'ARBITRAGE DES COMPÉTITIONS DE QI GONG POUR LA SANTÉ



**WUSHU
FFK**

Qi gong

氣功

Mis à jour en octobre 2017

Table des matières

CHAPITRE I – STRUCTURES D'ORGANISATION DES COMPÉTITIONS	3
Article Premier : Comité de compétition	3
Article 2 : Commission de Supervision de compétition.....	3
Article 3 : Commission de réclamation.....	3
Article 4 : Corps exécutif de l'arbitrage	4
Article 5 : Les assistants d'arbitrage	5
CHAPITRE II - RÈGLES GÉNÉRALES DE COMPÉTITION	7
Article 6 : Natures et types de compétitions	7
Article 7 : Épreuves de compétition.....	7
Article 8 : Musique de fond	7
Article 9 : La durée de temps de passage d'un Gong fa	7
Articles 10 : Tenue vestimentaire de compétition.....	7
Article 11 : Détermination de l'ordre de passage des compétiteurs.....	7
Article 12 : Vérification des inscriptions.....	8
Article 13 : Protocole de compétition.....	8
Article 14 : Affichage des notes	8
Article 15 : Classement	8
Article 16 : Règles de réclamation.....	8
CHAPITRE III – MÉTHODES ET CRITÈRES DE NOTATION.....	10
Article 17 : Méthodes de notation.....	10
Article 18 : Critères de notation des Gong fa imposés.....	10
Tableau des degrés et niveaux de point pour la notation de la performance d'interprétation.....	11
Article 19 : Calcul de la note finale.....	12
Article 20 : Méthodes de notation des Gong fa libres à main nue.....	13
CHAPITRE IV – PARTICULARITÉS TECHNIQUES, ET ERREURS COURANTES DE 4 GONG FA DE QI GONG POUR LA SANTÉ	14
A. Yi jin jing de santé :	14
B. Wu qin xi de santé :	18
C. Liu zi jue de santé :	22
D. Baduan jin de santé :	25
E. GONG FA – Taiji yang shen zhang (Qi gong avec une canne).....	29
CHAPITRE V – MÉTHODES DE NOTATION DES 4 GONG FA DE COMPÉTITION.....	34
CHAPITRE VI – PLAN D'AIRE DE COMPÉTITION	41
CHAPITRE VII : FICHES DE COMPETITION	42

CHAPITRE I – STRUCTURES D'ORGANISATION DES COMPÉTITIONS

Article Premier : Comité de compétition

A. Structure du Comité de compétition :

Seront formés en fonction de l'envergure de chaque compétition : Le Comité de compétition, les sous-comités de compétition, ainsi que le staff des responsables du travail de compétition.

B. Responsabilités du Comité de compétition :

1. Il collecte et vérifie les inscriptions des équipes participantes, prépare le matériel de compétition, d'arbitrage, et des récompenses ;
2. Il organise et coordonne les stages d'arbitrage, convoque des juges, et organise des réunions avec les dirigeants et entraîneurs des équipes participantes ;
3. Il organise le planning, organise le tirage au sort des passages, déclare et imprime les résultats de la compétition, et organise les cérémonies de récompenses ainsi que d'autres managements.

Article 2 : Commission de Supervision de compétition

A. Sa composition :

- Un chef de la supervision, et un chef adjoint,
- De 3 à 5 membres ;

B. Ses responsabilités :

1. Dans le respect des principes de transparence, d'égalité, et de justice, elle surveille le travail de la Commission de réclamation, et de la Commission d'arbitrage sans participer au travail de la Commission d'Appel ou de celle d'arbitrage, ni corriger les décisions prises de ces commissions ;
2. Elle est responsable des problèmes liés au travail d'organisation de compétition sans lien avec les styles ou résultats de compétition ;

Article 3 : Commission de réclamation

A. Sa composition

1. Un responsable et un responsable adjoint.
2. De 1 à 3 membres.

B. Ses responsabilités

1. Elle reçoit et règle les réclamations des équipes compétitrices contre les règles de compétition, ou contre celles d'arbitrage ; et elle fera des enquêtes, exprimera ses jugements sans perturber le déroulement de la compétition, ni corriger les jugements de classement et de récompenses.

2. Elle convoque la réunion de la Commission de réclamation, procède au vote de ses décisions qui doivent obtenir plus de la moitié des voix des membres pour être valides. Le membre ayant des relations avec le plaignant ne participe ni au débat ni au vote du jugement de la commission de réclamation.
3. Le jugement de la commission de réclamation sera l'ultime décision d'arbitrage ; et un procès-verbal de son jugement sera rapporté au Comité de compétition.
4. Si un jugement d'arbitrage est qualifié de juste, l'équipe plaignante devra s'y soumettre. Et si un jugement d'arbitrage est qualifié d'erreur, la Commission d'appel donnera en fonction de situations concrètes, au juge fautif des instructions nécessaires ou appliquera des mesures d'organisation interne, sans modifier le résultat d'arbitrage.

Article 4 : Corps exécutif de l'arbitrage

A. Composition du jury :

1. Un juge en Chef, de 1 à 2 juges en Chef adjoints.
2. En fonction de l'envergure des compétitions, un ou plusieurs groupes de juges peuvent se constituer. Chaque groupe se compose d'un juge chef de table, d'un juge chef de table adjoint, d'un collègue A de 3 à 5 juges, et d'un collègue B de 3 à 5 juges
3. Une personne est chargée du planning et de l'enregistrement.
4. Une personne est chargée des contrôles et vérifications.

B. Les responsabilités du jury

1. Le juge en Chef :
 - a. Il dirige le travail des groupes de juges, assure la bonne application du règlement de compétition ; contrôle et vérifie toutes les préparations des compétitions.
 - b. Il explique le règlement et le programme de compétition sans avoir le droit de les changer.
 - c. Au cours de la compétition, selon l'exigence du travail d'arbitrage et de distribution des tâches, il a le droit de résoudre tout problème dû à une erreur sérieuse commise par un juge.
 - d. Il vérifie et déclare le résultat de compétition, et il conclut le travail d'arbitrage.
2. Les juges en Chef adjoints :
 - a. Ils coordonnent et ils assistent le travail du juge en chef.
 - b. En l'absence du juge en chef, l'un des juges en chef adjoints le représente et prend en charge ses responsabilités.
3. Le juge chef de table :
 - a. Il organise l'apprentissage et le stage d'arbitrage de son groupe de juges ;
 - b. Lorsqu'un juge commet une faute sérieuse d'arbitrage, il conseille au juge en chef la solution appropriée.

4. Les juges :
 - a. Sous la direction de leur juge chef de table, ils participent au stage d'arbitrage, et aux préparations d'arbitrage.
 - b. Les juges du collège A sont chargés de la notation du compétiteur sur le domaine des critères de mouvements.
 - c. Les juges du collège B sont chargés de la notation du compétiteur sur le domaine de la performance globale.
5. Le responsable du planning et des inscriptions :
 - a. Il est responsable de l'ensemble du planning et des inscriptions, de la vérification des formulaires d'inscription, de l'établissement d'une brochure de programme et de l'ordre de passage des compétiteurs en fonction de l'exigence de la rencontre ;
 - b. Il prépare tous les tableaux ou formulaires de compétition nécessaires, vérifie, certifie le classement des compétiteurs ;
 - c. Il établit la brochure des résultats de compétition.
6. Le responsable des contrôles :
 - a. Selon l'ordre de passage des compétiteurs, il applique à temps les contrôles d'inscriptions, la vérification de la présentation vestimentaire des compétiteurs, et leur numéro ;
 - b. Il conduit les compétiteurs à l'air de compétition, et transmet la liste vérifiée des compétiteurs au chef de table.

Article 5 : Les assistants d'arbitrage

A. La composition des assistants :

1. De 1 à 2 assistants de planning ;
2. De 2 à 5 contrôleurs de compétiteurs ;
3. 2 assistants d'enregistrement de notation ;
4. Un assistant de chronomètre ;
5. Un assistant d'annonces
6. Un assistant de sono
7. 2 caméramans
8. 2 assistants d'informatique.

B. Leurs responsabilités :

1. Les assistants de planning exécutent le travail d'enregistrement et de planning sous l'ordre du responsable de planning.
2. Les contrôleurs de compétiteurs exécutent le travail de contrôle sous l'ordre du responsable de contrôle de compétiteurs.
3. Les assistants d'enregistrement notent le résultat de notation des juges, et calculent le résultat de compétition.
4. L'assistant de chronomètre enregistre la durée de temps de chaque passage de compétition.
5. L'annonceur présente au public des informations relatives aux épreuves de compétition, et déclare les résultats de la compétition.
6. Le responsable du son se charge de la musique de fond accompagnant les Gong fa de compétition.

7. Cameraman officiel de compétition :
- a. Il filme l'ensemble de la compétition dans les différentes épreuves.
 - b. Sur ordre de la commission de réclamation, il se charge de projeter la partie de film concernée ;
 - c. Il stocke en ordre les enregistrements de prestations selon l'exigence de la commission de compétition.

CHAPITRE II - RÈGLES GÉNÉRALES DE COMPÉTITION

Article 6 : Natures et types de compétitions

1. Individuel
2. Collectif
3. Individuel et collectif

Article 7 : Épreuves de compétition

- A. Gong fa imposés : Il s'agit des Gong fa créés par la Fédération Internationale de Qi gong pour la Santé. Ces Gong fa se divisent en 2 catégories : santé et compétition. Chaque Gong fa constitue une épreuve de compétition :
1. Yi jin jing
 2. Wu qin xi
 3. Liu zi jue
 4. Ba duan jin
 5. Tai ji yang shen zhang
- B. Gong fa libres : il s'agit des Gong fa à mains nues qui se pratiquent régulièrement dans les associations ou clubs tant qu'au niveau national qu'international tels que des Gong fa traditionnels de Shaolin, de Wudang, ou d'autres styles ainsi que ceux contemporains.

Article 8 : Musique de fond

- La musique de fond pour chaque épreuve de Gong fa imposé doit correspondre à l'épreuve et à l'ordre de compétition.
- Il est interdit d'utiliser la musique de fond dans les Gong fa libres.

Article 9 : La durée de temps de passage d'un Gong fa

- A. Pour les Gong fa imposés : la durée de temps de passage ne dépasse pas celle de la musique de fond (environ 6 minutes si la musique est la même pour tous les Gong fa imposés).
- B. Pour les Gong fa libres : la durée de temps de passage ne dépasse pas 6 minutes ; et le Chef de table donne un signal sonore lorsqu'un passage atteint la 5ème minute.

Articles 10 : Tenue vestimentaire de compétition

Les juges et compétiteurs doivent porter les vêtements imposés par le Comité d'organisation avec des badges correspondants à leur statut.

Article 11 : Détermination de l'ordre de passage des compétiteurs

Sous la direction du Comité d'organisation et de l'arbitre en chef, le groupe chargé des inscriptions et du planning forme par tirage au sort l'ordre de passage des compétiteurs.

Article 12 : Vérification des inscriptions

30 minutes avant le début de la compétition, les compétiteurs doivent se présenter à l'endroit désigné pour la 1ère vérification de leurs inscriptions et le contrôle de leur présentation vestimentaire ainsi que de leurs instruments de Wushu.

10 minutes avant la compétition, se déroulera la 2ème vérification d'inscription.

Les compétiteurs ne se présentant pas à temps à ces vérifications d'inscription, seront soumis aux règles de défaillance.

Article 13 : Protocole de compétition

Chaque fois que le compétiteur entend l'appel de son tour et la déclaration du résultat de sa prestation, il doit effectuer le salut rituel « poing et paume » vers le chef de table.

Article 14 : Affichage des notes

Les résultats des compétitions individuelles et collectives doivent être publiquement affichés.

Article 15 : Classement

A. Classement des épreuves individuelles ou collectives :

1. Le classement se fait en fonction des résultats de manière dégressive.
2. Solutions en cas d'égalité :
En cas d'égalité de la note finale, le classement se basera sur la note de la performance globale ; si l'égalité persiste, le classement se basera sur la note de critères ; et si l'égalité persiste, le classement se basera sur la note de critères la plus élevée donnée par des juges avant le calcul de la note moyenne ; et si l'égalité persiste, l'ex-æquo doit être déclaré.

B. Classement par équipe :

1. Le classement par équipe se fait en fonction des résultats de la compétition de manière dégressive.
2. Solutions en cas d'égalité :
En cas d'égalité du résultat global, le classement se basera sur la note du résultat de compétition collective ; si l'égalité persiste, le classement se basera sur la note du résultat de compétition individuelle ; et si l'égalité persiste, l'ex-æquo doit se prononcer.

Article 16 : Règles de réclamation

- A. Seul le représentant d'équipe participante aura le droit de porter une réclamation ; tout compétiteur ne pourra pas porter une réclamation à titre personnel.
- B. Le contenu de réclamation doit s'opposer à la décision d'arbitrage concernant le compétiteur de l'équipe plaignante ; et le contenu de chaque réclamation doit se limiter à une seule épreuve de compétition.
- C. Au cours des 30 minutes qui suivent la fin de la compétition d'une épreuve à laquelle participe son compétiteur, le dirigeant ou coach de toute équipe participante doit

soumettre à la Commission de réclamation sa réclamation écrite, accompagnée d'un dépôt de 50 euros de droit de réclamation. En cas où la réclamation est jugée juste, cette somme d'argent sera restituée ; et si la réclamation est qualifiée d'injuste, cette somme d'argent ne sera pas restituée.

CHAPITRE III – MÉTHODES ET CRITÈRES DE NOTATION

Article 17 : Méthodes de notation

A. Pour les Gong fa imposés :

1. Utiliser le barème de 10 points pour chaque épreuve de compétition, dont 5 points sont pour les critères de mouvements, et 5 autres points sont pour la performance d'interprétation.
2. Utiliser l'addition des points attribués par le Chef de table, et par les juges des 2 collèges A et B après leurs déductions de point.

B. Pour les Gong fa libres :

1. Utiliser le barème de 10 points pour chaque passage.
2. Les juges notent la prestation de chaque compétiteur en se référant aux différentes règles de Qi gong, et d'après la méthode de classification des compétiteurs selon les 3 degrés et 9 niveaux de valeur de point (Voir le tableau de notation des Gong fa libre)

Article 18 : Critères de notation des Gong fa imposés

A. La déduction de point concernant les erreurs par rapports aux critères de mouvements :

1. Le total des déductions de point ne dépasse pas 4 points compris ; En fonction des types d'erreurs ci-joints, les juges du collège A déduisent 0.10 point pour chaque erreur perçue. Au cas où une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou où dans un seul mouvement, plusieurs différentes erreurs apparaissent, la déduction de point ne dépasse pas le total de 0.40 point.
2. **Erreur de mouvement** : il s'agit des mouvements qui ne sont pas conformes aux critères de mouvement ; ou des prononciations qui ne sont pas conformes aux critères des formes de lèvres.
3. **Erreur de durée de temps** : au cours d'exécution d'un mouvement dont la durée de temps est d'au moins de 2 secondes, si le compétiteur maintient ce mouvement moins de deux secondes ;
4. **Erreur d'équilibre** : il s'agit de déplacement ou remuement de corps qui ne sont pas conformes aux critères de mouvements.
5. **Erreur de respiration** : il s'agit des signes évidents d'essoufflement ou d'apnée ;
6. **Erreur d'attitudes** : il s'agit des pertes de concentration ou d'égarement d'esprit.
7. **Autre erreur** : oubli de mouvement, manque de synchronisation entre la musique et les mouvements.

B. La déduction de point concernant la performance d'interprétation :

1. La valeur totale de la performance d'interprétation se divise en 3 degrés ; chaque degré se divise en 3 niveaux de point, faisant un total de 9 niveaux de point.
2. La méthode de notation d'une performance d'interprétation consiste à déterminer en premier lieu son degré, puis son niveau de point, et finalement en rehaussant ou réduisant le niveau par un certain nombre de 0.05 point dans la limite de son niveau de point correspondant, sa note de point (jusqu'à la 2^{ème} note décimale qui doit être en chiffre 0 ou 5).
3. Les degrés de notation de la performance d'interprétation (Voir le tableau suivant)

Tableau des degrés et niveaux de point pour la notation de la performance d'interprétation

Degrés	Niveaux	Valeur de points
Excellent	1 ^{er}	5.00 ~ 4.80
	2 ^{ème}	4.75 ~ 4.50
	3 ^{ème}	4.45 ~ 4.10
Bien	1 ^{er}	4.00 ~ 3.80
	2 ^{ème}	3.75 ~ 3.50
	3 ^{ème}	3.45 ~ 3.10
Moyen	1 ^{er}	3.00 ~ 2.80
	2 ^{ème}	2.75 ~ 2.50
	3 ^{ème}	2.45 ~ 2.10

4. Critères de notation :
 - a. **Excellent** : Lorsque les mouvements sont bien conformes à leurs critères ; que la respiration est bien fluide ; que l'esprit se concentre bien ; qu'il y a une parfaite synchronisation entre une interprétation passionnante avec un respect des critères spécifiques et du style d'épreuve, et entre les mouvements avec la formation ; qu'il y a une parfaite harmonisation entre les mouvements et la musique de fond, la performance est qualifiée d'excellente.
 - b. **Bien** : Lorsque les mouvements sont assez bien conformes à leurs critères ; que la respiration est assez bien fluide ; que l'esprit se

concentre assez bien ; qu'il y a une assez bonne synchronisation entre une interprétation passionnante avec un respect des critères spécifiques et du style d'épreuve, et entre les mouvements avec la formation ; qu'il y a une assez bonne harmonisation entre les mouvements et la musique de fond, la performance est qualifiée de bonne.

- c. **Moyen :** Lorsque les mouvements ne sont pas conformes à leurs critères ; que la respiration n'est pas fluide ; que l'esprit ne se concentre pas ; qu'il n'y a pas de synchronisation entre une interprétation passionnante avec un respect des critères spécifiques et du style d'épreuve, et entre les mouvements avec la formation ; et qu'il n'y a pas d'harmonisation entre les mouvements et la musique de fond, la performance est qualifiée de moyenne.

C. La déduction de points par le Chef de table :

- Déductions de 1 point lorsqu'une reprise de compétition est accordée à une équipe pour une rupture de leur prestation due aux facteurs individuels de cette équipe.
- Déduction de 0.1 point jusqu'au 0.30 point maximal en cas où une prestation se termine avant ou après la fin réglementée d'une épreuve individuelle toutes les 3 secondes.
- Déduction de 0.50 point pour l'absence ou le rajout de toutes les une personne dans une équipe compétitrice.

Article 19 : Calcul de la note finale

- A. La note finale d'une équipe ou d'un compétiteur se compose de la moyenne des notes de critères de mouvements et de celle de la performance d'interprétation ; et elle peut s'exprimer jusqu'au chiffre du 2ème décimal qui ne sera pas arrondi par le 3ème décimal.
- B. En cas de 5 juges A, la moyenne de la note des critères de mouvements obtenue par une équipe ou un compétiteur sera celle des 3 notes de juges restant après avoir supprimé les notes de juge la plus élevée et la plus basse.
- C. En cas de 5 juges B, la moyenne de la note de performance d'interprétation obtenue par une équipe ou un compétiteur sera celle des notes de 3 juges restant après avoir supprimé les notes la plus élevée et la plus basse ; et en cas de 3 juges B, la moyenne sera celle des notes de 3 juges B.
- D. L'addition de 2 moyennes : la moyenne des notes de critères de mouvements et de celle de la performance d'interprétation, qui se réduira à l'occurrence de déductions infligées par le Chef de table, sera la note finale d'une équipe ou d'un compétiteur.
- E. Une équipe ou un compétiteur qui ne termine pas sa prestation ne fera pas l'objet de notation.

Article 20 : Méthodes de notation des Gong fa libres à main nue

Les juges déterminent la note des compétiteurs en se référant à deux domaines :

A. Aux différentes règles de Qi gong suivantes :

1. **Dong zuo gui fan (动作规范) - La rigueur des mouvements, la précision des méthodes, et le respect des caractéristiques de style :** le compétiteur doit jouer pleinement toutes les caractéristiques techniques, et respecter les normes, les méthodes de mouvement et la chorégraphie des formes de leur style.
2. **Jing li, Jie zhou, Xie tiao (劲力, 节奏, 协调) - fluidité de la puissance interne, maîtrise des changements de rythme, et coordination de mouvement :** Le compétiteur doit déployer toute sa puissance interne à travers des caractéristiques telles que la fluidité de circulation énergétique, la maîtrise de souplesse et dureté, la bonne coordination entre les mouvements ascendants et descendants; la maîtrise de différents rythmes se traduit par l'harmonisation entre les différentes vitesses d'exécution des mouvements.
3. **Fu xi shun chang (呼吸顺畅) - le contrôle de respiration par les critères suivants :** absence d'essoufflement ou d'apnée, bonne coordination entre la respiration avec les mouvements de membres ou de corps ;
4. **Yi nian ji zhong (意念集中) - Concentration d'esprit à travers absence de pensée, oubli ; et à travers bonne coordination entre les regards et les mouvements de membres ou de corps.**
5. **Shen yun (神韵) - Expressions artistiques :** Tout compétiteur doit jouer pleinement l'originalité du style, et du contenu de la discipline ; et les différentes expressions de visage (Qi zhi 气质) ou d'attitude personnelle (Jing shen mian mao 精神面貌) : tranquillité, sûreté, vitalité (sheng ji 生机).
6. **Jiti dui wu (集体队伍) : La formation de groupe :** bonne coordination, diversité et originalité des transformations techniques : tout en respectant la formation des colonnes et des lignes de compétiteurs, les transformations doivent être variables et bien coordonnées, faire ressortir le contenu principal et l'originalité de la discipline ;

B. Au tableau de notation selon 3 degrés de mentions et 9 niveaux de points pour classer les compétiteurs de Gong fa libre.

Tableau de notation des Gong fa libres

Degrés de mentions		Niveaux de point	Valeurs de point
Excellent	Supérieur	1	9.50 – 10.00
	Moyen	2	9.00 – 9.49
	Inférieur	3	8.50 – 8.99
Bien	Supérieur	4	8.00 – 8.49
	Moyen	5	7.50 – 7.99
	Inférieur	6	7.00 – 7.49
Moyen	Supérieur	7	6.50 – 6.99
	Moyen	8	6.00 – 6.49
	Inférieur	9	5.00 – 5.99

CHAPITRE IV – PARTICULARITÉS TECHNIQUES, ET ERREURS COURANTES DE 4 GONG FA DE QI GONG POUR LA SANTÉ

A. Yi jin jing de santé :

1. Particularités techniques de ce Gong fa :

- Ses mouvements s'étendent largement, s'exécutent de manière souple et harmonieuse.
- Ses mouvements se coordonnent spectaculairement, et présentent une bonne cohésion entre la force dure et la souplesse.
- Ses exercices insistent sur les effets d'extension et d'écartement de tendons et des articulations, et sur la rotation, l'extension et la flexion de la colonne vertébrale.
- La respiration reste naturelle, douce, fluide, et ne présente pas de signes d'essoufflement ou de blocage.
- L'esprit du pratiquant doit se relaxer, ses pensées s'activent paisiblement en accompagnant ses mouvements.
- L'intention doit être légère comme si tantôt elle existait tantôt elle disparaissait.

2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes :

En cas de réduction de la durée de temps d'un passage à 6 minutes, l'exécution de ce gong fa applique certaines modifications suivantes :

- Tous les mouvements doivent être effectués une seule fois.
- En ce qui concerne le mouvement de **San pan luo di shi** - Trois Plateaux Tombent à Terre, vous devriez complètement vous accroupir en une seule fois.
- En ce qui concerne le mouvement de **Da gong ji gu shi** - Profonde Inclinaison, vous devriez plier la partie supérieure de votre corps vers l'avant à plus de 90 degrés. Et dans ce mouvement, ne donnez que 3 chiquenaudes sur la nuque.

3. Tableau de nom des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déduction de point relatif au Gong fa - Yi jin jing

Ordre	Nom de mouvement	Contenu des erreurs courantes	Critères de déduction de point	Origine du nom de mouvement
1	Première forme de wei tuo xian chu	<ol style="list-style-type: none"> 1. En pliant les coudes, les épaules et coudes montent ; ou les épaules et coudes tombent de manière trop exagérée. 2. Les mains se pressent l'une contre l'autre de manière trop forte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 	Yi jin jing
2	2ème forme de wei tuo xian chu	En extension horizontale, les bras ne sont pas parallèles avec le sol ;	<ol style="list-style-type: none"> 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 	
3	3ème forme de Wei tuo xian chu	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'élévation des mains n'est pas complètement étendue, et les coudes se plient ; 2. Perdre l'équilibre en se tenant sur la pointe des pieds ; 	<ol style="list-style-type: none"> 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points 	
4	Zhai xing huan dou	<ol style="list-style-type: none"> 1. Au moment de regarder la main élevée, le ventre se pousse vers l'avant ; 2. La rotation de deux bras ne se coordonne pas et manque d'amplitude. 		

5	Dao zhui jiu niu wei	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'exécution des mouvements de tenir et de tordre est raide ; 2. Le mouvement de pronation et de supination des avant-bras n'est pas bien exécuté à fond. 		
6	Chu zhua liang chi shi	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'ouverture de la case thoracique n'est pas pleinement déployée ; 2. La poussée des bras ne s'appuyant pas sur l'énergie interne mais sur la force brute ; 3. La respiration n'est pas naturelle mais trop exagérée. 		
7	Jiu gui ba ma dao shi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Au moment d'infléchir les deux genoux et de serrer le coude, le coude placé dans le dos est relâché ; 2. Au moment d'infléchir les deux genoux, le centre de gravité se place sur un côté ; 3. L'amplitude de rotation de la tête vers la gauche ou vers la droite est exagérée. 		
8	San pan luo di shi	<ol style="list-style-type: none"> 1. En infléchissement des genoux, les bras restent tendus pour presser le sol ; 2. La bouche n'a pas la forme de prononcer le mot « hai ». 		

9	Qing long tan zhua shi	<ol style="list-style-type: none"> 1. La courbe du dos est forcée de sorte que le centre de gravité se perd, et que les genoux se plient ; 2. Les doigts en forme de « griffe de dragon » ne s'étendent pas ; 		
10	Er hu pu shi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Au moment de poser les mains sur le sol, les épaules montent, la poitrine se ferme, et la tête remue ; 2. Les doigts dans la forme de « griffe du tigre » ne sont pas pliés ou trop pliés ; 		
11	Da gong ji gu shi	En courbant le dos, les jambes se plient, et l'exécution du mouvement est trop rapide ;		
12	Diao wei shi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans les mouvements de bouger la tête et les fesses, les mains croisées bougent également ; 2. En courbant le dos, les jambes ne sont pas étendues ; 		
13	Shou shi	En élevant les mains, la tête se renverse et le regard se tourne vers le haut ;		

B. Wu qin xi de santé :

1. Particularités techniques :

- La chorégraphie : les mouvements doivent atteindre leur point de finition en bonne coordination avec la respiration, surtout en bonne maîtrise de différents niveaux :
- Entre le haut et le bas, entre l'ascendance et la descendance ; et de différents états de force : entre la lourdeur et la légèreté, et entre la dureté et la souplesse ; et avec une distinction lisible entre les positions pleines et vides, permettant de réaliser une fluidité et dynamique de mouvements, et d'éliminer tout blocage.
- L'interprétation artistique : la pratique insiste beaucoup sur les expressions artistiques – « Shen yun », sur la reproduction des comportements et expressions spécifiques d'animaux, par exemple :
 - La posture majestueuse et le regard perçant du Tigre ;
 - Les gestuelles élégantes et les bondissements légers du Cerf ;
 - La posture raide et imposante, et les déplacements lourds et solides de l'Ours ;
 - La subtilité et la dynamique des mouvements du Singe ;
 - La sur-extension de la colonne vertébrale, l'équilibre sur une seule jambe, et le grand déploiement des bras dans les mouvements d'Oiseau.

2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes :

En cas de réduction la durée de temps d'un passage à 6 minutes, l'exécution de ce gong fa applique certaines modifications suivantes :

- a. La forme de départ de **Qi shi - le commencement** devrait être effectuée une seule fois.
- b. Le mouvement de **Hu ju - Lever Les Pattes du Tigre** devrait être fait 2 fois seulement.
- c. En ce qui concerne les autres mouvements, ils doivent être effectués une seule fois à droite et à gauche.
- d. Le mouvement de **Clôture - Yin qi gui yuan** - Conduire le Qi au Dan Tian devrait être effectué une seule fois. L'ajustement du souffle entre deux mouvements est éliminé.

3. Tableau de nom des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déduction de point relatif au Gong fa – Wu qin xi

Ordre	Nom de mouvement		Contenu de déduction de point	Critères de déduction de point	Origine du nom de mouvement
1	Qi shi – commencement		<ol style="list-style-type: none"> 1. En montant et en baissant les paumes, le trajet des mouvements ne se conforme pas aux normes ; 2. Le mouvement des bras n'est pas souple et harmonieux 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total 	Wu qin xi
2	Hu xi – Jeu de Tigre	HU JU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les 3 étapes : extension des doigts, plissement des doigts, rotation du poignet pour former le poing ne se distinguent pas ; 2. En mouvement d'élévation et d'abaissement, les deux poings ne s'alignent pas ; 		
		HU PU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manque de coordination entre le mouvement de colonne vertébrale en vague et celui circulaire des bras ; 2. En extension de la hanche vers l'avant, le buste et les bras ne forment pas une ligne horizontale ; 		
3	Lu xi – Jeu de Cerf	LU TI	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'amplitude de rotation du tronc étant insuffisante, les doigts de bois de cerf supérieurs ne 		

			dépassent pas ceux inférieurs ;	d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40	
		LU BENG	<ol style="list-style-type: none"> 1. La forme de l'arc horizontal et celle de l'arc vertical ne se distinguent pas ; 2. Le changement de pied n'est pas léger et dynamique ; 		
4	Xiong xi - jeu d'Ours	XIONG YUN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le trajet de mouvement de la hanche et de l'abdomen n'est pas circulaire, et les membres inférieurs vacillent ; 2. Manquement de coordination entre les mouvements de rotation des mains et le mouvement de la hanche et de l'abdomen ; 		
		XIONG HUANG	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'élévation du bassin et l'avancement d'un pas ne sont pas pleinement exécutés 2. Il n'y a pas de mouvement de hanche dans la vacillation des épaules et de la taille ; 		
5	Yuan xi - Jeu de Singe	YUAN TI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les mouvements de monter les épaules, de rétrécir la poitrine, d'élever les poignets, de serrer l'abdomen, de soulever les talons ne sont pas pleinement exécutés ; 2. Perte d'équilibre ; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, 	Wu qin xi

		YUAN ZHAI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le déplacement des yeux vers la gauche et la droite n'exprime pas l'esprit dynamique des singes ; 2. L'extension du corps dans le mouvement de cueillir n'est pas pleinement exécutée ; 	<ol style="list-style-type: none"> 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 	
6	Niao xi – Jeu d'Oiseau	NIAO SHEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quand les mains s'élèvent au-dessus de la tête, les mouvements de monter les épaules, de rétrécir le cou, d'élever le diaphragme, et de cambrer le dos ne sont pas pleinement exécutés ; 2. En position sur une seule jambe, il y a la perte d'équilibre, ou le remuement de la jambe arrière ; 	<ol style="list-style-type: none"> 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total 	
		NIAO FEI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manquement de souplesse en battant les bras comme les ailes d'oiseau ; 2. Perte d'équilibre en position sur une seule jambe ; 		
7	Clôture – Yin qi gui yuan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Le trajet des deux bras n'est pas clair ; 2. Le niveau des bras qui emballent le Qi est au niveau de la poitrine ; 		

C. Liu zi jue de santé :

1. Particularités techniques :

- Ses mouvements s'étendent largement, s'exécutent lentement avec une fluidité, grâce à l'intention mentale, donnant l'impression comme si l'homme nageait dans le Qi et que le Qi émanait de son corps.
- Le pratiquant devrait exprimer son attitude de calme et de détente en interprétant la beauté de sa souplesse.
- Sa respiration devrait être légère, régulière, longue, et souple sans exagérer des mouvements abdominaux comme si elle n'existait pas ;
- Au cours de la prononciation de différents sons, il est nécessaire de réaliser une cohésion parfaite entre l'intention et les mouvements afin d'utiliser l'intention pour guider le flux de Qi, et de coordonner l'intention et les formes.

2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes :

En cas de réduction de la durée de temps d'un passage à 6 minutes, l'exécution de ce gong fa applique certaines modifications suivantes :

- a. Le mouvement de **Xu zi - Son « Xu »** devrait se faire 2 fois seulement de chaque côté.
- b. En ce qui concerne les autres mouvements, ils devraient être effectués deux fois seulement.
- c. Le mouvement de fin de **frotter l'abdomen** doit être effectué 3 fois dans le sens des aiguilles d'une montre et 3 fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

3. Tableau de nom des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déduction de point relatif au Gong fa - Liu zi jue

Types		Nom de mouvement	Contenu de déduction de point	Critères de déduction de point
		Etat d'esprit	<ol style="list-style-type: none"> Défaut de calme et de concentration d'esprit Attitude tendue, ou anxieuse 	<ol style="list-style-type: none"> A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total
		Prononciation de son, Forme de bouche, respiration	<ol style="list-style-type: none"> Exagération de son en négligeant la respiration ; Apnée ; Prononciation incorrecte de son La prononciation de son est trop forte ; 	
Mouvements Techniques		Yu bei shi - Préparation	<ol style="list-style-type: none"> Les jambes sont trop tendues ou trop infléchies ; La poitrine bombée, la tête renversée, Les regards visent loin 	
		Qi shi - commencement	<ol style="list-style-type: none"> En élévation des mains vers le haut, les bouts de deux coudes se tournent vers l'arrière, et la poitrine reste bombée ; En poussant les mains vers l'avant, la poitrine ou le ventre bombe ; En posant les mains sur le nombril, les coudes serrent fort les deux côtés. Ou les mains pressent sur le nombril. 	
		Xu zi - Son « Xu »	<ol style="list-style-type: none"> Manque de coordination entre l'extension de bras et main avec la prononciation de son ; L'extension de bras et mains se dirige diagonalement vers un côté ; En pivotant le buste, le centre de gravité se place vers l'avant ou vers l'arrière. 	
		He zi - Son « He »	<ol style="list-style-type: none"> Au moment de plier les coudes pour élever les mains, la poitrine bombe et la tête se renverse ; 	
		Hu zi - Son « Hu »	<ol style="list-style-type: none"> Au moment de tourner les mains vers l'extérieur, le ventre reste bombé ; 	

	Si zi – Son « Si »	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les mouvements de redresser verticalement les paumes, d'étendre la poitrine, de renverser la tête, et de rétracter le cou se réalisent simultanément ; 2. Le renversement de tête en arrière est trop exagéré ; 	
	Chui zi – Son « chui »	<ol style="list-style-type: none"> 1. Au moment d'infléchir les deux genoux, et de glisser les mains du dos vers les deux côtés de jambes, l'action est raide et n'est pas naturelle. 	
	Xi zi – son « Xi »	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lorsque les mains s'élèvent et se séparent, l'amplitude de mouvement est trop large ou trop étroite. 	
	Mouvements et respiration	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'expiration et les mouvements ne se coordonnent pas, parce que l'expiration est plus longue ou plus courte que le mouvement. 	

D. Baduan jin de santé :

1. Particularités techniques de ce Gong fa :

- Ses mouvements sont souples, amples et lents.
- Ses formes de mouvements sont rondes, dynamiques, détenus et naturels.
- La dimension de mouvements est grande et large.
- Les positions sont stables avec une bonne maîtrise de transfert du centre de gravité d'une jambe à l'autre.
- La transition d'un mouvement à l'autre est légère, harmonieuse.
- Une bonne coordination entre le haut et le bas du corps ; une bonne cohésion entre différentes parties du corps, entre la contraction et la relaxation, entre les mouvements dynamiques et statiques.
- Une fusion entre l'esprit et les mouvements : tandis que le Qi se remplit à l'intérieur du corps, l'extérieur du corps se présente par des mouvements décontractants et reposants.
- La respiration est fluide, légère et sans efforts.

2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes :

En cas de réduction de la durée de temps d'un passage à 6 minutes, l'exécution de ce gong fa applique certaines modifications suivantes :

- a. Les deux mouvements : 1er mouvement : **Lian shou tuo tian li san jiao** - Les 2 mains levées soutiennent le ciel pour réguler les Trois Réchauffeurs ; et 6ème mouvement : **Liang shou pan zu gu shen yao** - Agripper les pieds avec les mains pour tonifier les reins et les lombes devraient être effectués 3 fois chacun.
- b. Le mouvement de 8ème mouvement : **Bei hou qi dian bai bing xiao** - Soulever et baisser les talons pour guérir les maladies devrait se faire 3 fois seulement.
- c. En ce qui concerne les autres mouvements, ils doivent être effectués une seule fois de chaque côté.

3. Tableau de nom des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déduction de point relatif au Gong fa - Ba duan jin

Ordre	Nom de mouvement	Contenu des erreurs courantes	Critères de déduction de point	Origine du nom de mouvement
1	Yu bei shi - Préparation	Au moment de « porter le ballon », le pouce se dresse verticalement, et le reste des 4 doigts visent vers le sol ;	1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point	Ba duan jin
2	1er mouvement : Lian shou tuo tian li san jiao	Au moment de pousser avec les paumes vers le haut, le renversement de la tête est insuffisant, et il y a des signes de relâche et de rupture énergétique pendant l'extension des bras.	3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points	
3	2ème mouvement : Zuo you kai gung si she diao	Monter les épaules, gonfler le dos, tourner la pointe de pied vers l'extérieur.	4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points.	
4	3ème mouvement : Tiao li bi wei sui dan ju	La direction des doigts n'est pas bonne, le bras trop est trop tendu sans pliement au niveau de coude, l'extension du tronc n'est pas suffisant.	5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la	

5	4ème mouvement : Wu lao qi shang wang hou qiao	Le tronc se renverse vers l'arrière, le tournement de tête et la rotation des bras ne sont pas pleinement, ou synchronisés.	valeur maximale de 0.40 points	
6	5ème mouvement : Yao tou bai wei qu xin huo	Le cou reste raide pendant la rotation du tronc, et la rotation de la partie du coccyx ne se fait pas en circulaire et dynamique.		
7	6ème mouvement : Liang shou pan zu gu shen yao	1. En glissant les mains sur les jambes, les deux genoux se plient ; 2. En relevant le tronc, le tronc et les bras ne forment pas un ensemble ;		
8	7ème mouvement : Zan quan nu mu zheng qi li	1. En donnant son coup de poing, le tronc se penche vers l'avant, ou les épaules montent, ou le coude se tord ; 2. En retirant le poing vers la taille, le bras manque de rotation, ou la formation de poing ne mobilise pas de force ;	1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une	
9	8ème mouvement : Bei hou qi dian bai bing xiao	En montant le corps sur la pointe du pied, les épaules montent ou le corps perd l'équilibre.		

10	Shou shi - Clôture	La clôture finit de manière laxiste, ou à la finition, il y a la manifestation d'un essoufflement, ou d'un rythme cardiaque irrégulière, ou une précipitation de partir ;	<p>déduction de 0.20 points</p> <p>4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points.</p> <p>5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points</p>	
----	-------------------------------	---	---	--

Remarque :

1. Dans la présente fiche, en cas où l'action exige une élévation de talon, mais les talons de l'athlète ne se soulèvent pas, et en cas où l'action exige l'appui au sol avec cinq doigts, mais l'athlète se soutient sur le sol avec les bases de doigt ou avec la paume complète des mains, ces différences seront considérées comme modifications de nature des mouvements.
2. Les mouvements correspondants aux niveaux de difficultés indiqués dans ce tableau seront complétés et ajustés au fur et à mesure du développement technique ainsi que de la promotion de nouveaux Gong fa.

E. GONG FA – Taiji yang shen zhang (Qi gong avec une canne)

1. Particularités

Ce Gongfa se pratique de manière lente, et en rythme soutenu selon la règle de l'harmonie entre l'intérieur et l'extérieur. Il présente des mouvements spectaculaires, mais faciles à assimiler. Ce Gongfa se distingue par des spécificités suivantes :

- La canne est un instrument pour assouplir le corps et fluidifier le Qi, permettant au corps et à l'esprit de se fusionner :
- En axant sur la taille, les mouvements de corps et de canne se coordonnent sur les 3 dimensions d'espace :
- En laissant le tronc de canne en contact avec notre corps, nous massons notre corps sur de différentes parties.
- Les mouvements de canne sont circulaires sur les 3 dimensions d'espace, et sont rares ceux qui sont en lignes droites.
- Les mouvements de canne doivent se déplacer en cercle ; être lents et harmonieux ; et se tourner autour de notre corps pour réaliser l'idée d'une harmonisation entre l'homme et la nature.
- En serrant la canne avec les mains par de différentes façons, la canne fait corps avec l'homme :

2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes :

En cas de réduction de la durée de temps d'un passage à 6 minutes, l'exécution de ce gong fa applique certaines modifications suivantes :

- a. Le mouvement Qi shi s'effectue en une seule fois ;
- b. Tous les autres mouvements doivent s'exécuter en une fois à gauche puis à droite.

3. Tableau de nom des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déduction de point relatif au Gong fa – Taiji yang shen zhang

Ordre	Nom de mouvement	Contenu des erreurs courantes	Critères de déduction de point	Origine du nom de mouvement
1.	Qi shi - Commencement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le corps n'est pas droit et équilibré. Les épaules ne se laissent pas tomber ; 2. Le point Bai hui ne se pousse pas vers le haut ; il y a un manquement de calme et de concentration 3. L'inspiration ne correspond pas avec le roulement vers le haut, et l'expiration ne correspond pas avec le déroulement vers le bas ; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautilllement de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 	Taiji yang shen zhang
2.	Première technique : xiao gong yao lu 逍公摇掳 - ramer en position debout	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manque de coordination entre les mouvements de canne avec ceux de la taille, des genoux, des épaules, et des articulations de bras ; 2. Manque de coordination entre les mouvements du corps avec la respiration. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au 	
3.	Deuxième technique : Qing zhou huan xing 轻舟缓行- Glisser légèrement et avancer lentement la barque	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les mouvements circulaires de canne ne se coordonnent à celui de la taille, à celui des genoux, et de la respiration ; 2. Les regards ne suivent pas les mouvements de canne ; 		Taiji yang shen zhang

		3. En poussant la canne vers sol, l'énergie ne s'abaisse pas vers le bas ventral ;	nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points	Taiji yang shen zhang
4.	Troisième technique : Feng bai he ye 风摆何叶- Le vent agite les feuilles de lotus	1. L'alternance de deux façons de saisir la canne « Huanwo » et « Xia ci » ne se réalisent pas entre les différents mouvements ; 2. Manque de relaxation et d'étirement au niveau de hanche et des épaules lors de la rotation verticale de canne. 3. L'ordre de bras (entre la main en bas ou en haut de la canne) dans le déplacement vertical de la canne n'est pas respecté.		
5.	Quatrième technique : QUAN FU BEI QIAN 船夫背纤- LE BATELIER TIRE SON BATEAU	1. Pendant les différentes rotations de canne, les mains sur la canne ne changent pas leur place de saisie sur la canne ; 2. Lorsque la canne se place sur le dos, elle ne se presse pas sur l'endroit exact du point Jian jing ;		
6.	Cinquième technique : SHEN ZHEN DING HAI 神针定海- L'aiguille sacrée fixe l'océane	1. Pour déplacer verticalement la canne, la façon de saisir la canne n'est pas correcte ; 2. La rotation sagittale de canne touche les vêtements ;		

		<p>3. En élevant et baissant une main, le trajet de cette main n'est pas circulaire ;</p> <p>4.</p>	
7.	<p>Sixième technique : JIN LONG JIAO WEI 金龙绞尾- Le dragon d'or agite sa queue</p>	<p>1. Mauvaise coordination entre les mouvements de canne et ceux du corps, par exemple : lorsque la canne déplace vers l'avant, une jambe doit reculer vers l'arrière ; lorsque la canne s'élève vers le haut, le centre de gravité doit s'abaisser vers le bas ;</p> <p>2. Le trajet de l'avant vers l'arrière de la canne n'est pas vertical ; manque de relaxation au niveau d'épaules ;</p> <p>3. En déplacement des mains, Les mains se séparent de la canne ; et la canne ne colle avec le côté du corps ;</p> <p>4. La respiration ne se coordonnent pas avec la rotation et la pression de la canne ;</p> <p>5. Les positions « Xié bu » élevées et bases ne se distinguent pas ;</p>	

8.	Septième technique : Tan hai xun bao 探海寻宝 - Chercher le trésor au fond de la mer	<ol style="list-style-type: none"> 1. En élevant les bras vers l'avant, les épaules et la partie de sous-aisselles sont raides ; 2. En massant le tronc, les mouvements de poignets ne sont pas souples et fluides. 3. En tournant le buste vers un côté, la canne n'atteint pas la verticalité ; 4. L'extension et la flexion des jambes ne se coordonnent pas avec les mouvements du corps et des bras ; 		Taiji yang shen zhang
9.	Huitième technique : QI GUI DAN TIAN 气归丹田 - L'énergie vitale retourne au Dan tian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les mouvements ne sont pas naturels et fluides et en coordination avec la respiration ; 2. La façon de tenir la canne par la main gauche n'est pas correcte. 		
10.	SHOU SHI 收式 - Clôture des mouvements	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perte d'équilibre en rejoignant le pied gauche à côté du pied droit ; les épaules, la poitrine, la hanche ne sont pas relaxés ; 2. L'essoufflement ; et l'esprit n'est pas calme et détendu. 		

CHAPITRE V – MÉTHODES DE NOTATION DES 4 GONG FA DE COMPÉTITION

1. TABLEAU A : NOMS DES MOUVEMENTS DIFFICILES, CONTENU DES ERREURS COURANTES ET DÉDUCTIONS DE POINT RELATIFS AUX 4 GONG FA DE COMPÉTITION

Ordre	Nom de mouvement difficile	Contenu des erreurs courantes	Déduction de point	Origine du nom de mouvement
1.	Qian ju tui - Elever la jambe vers l'avant	<ol style="list-style-type: none"> 1. La jambe d'appui se plie ; 2. La jambe élevée se plie au niveau du genou ; 3. Le talon de la jambe élevée ne dépasse pas le niveau de la hanche ; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 	Yi : Zhi li ju tui ping heng
2.	Pan tui ping heng - Equilibre en posant une jambe sur le genou d'une autre	<ol style="list-style-type: none"> 1. La cuisse de la jambe d'appui est plus élevée que le niveau parallèle avec le sol ; 2. Le niveau de la jambe posée sur l'autre jambe n'est pas presque au niveau parallèle avec le sol ; 3. La durée de l'état d'arrêt d'équilibre n'atteint pas deux secondes ; 	<ol style="list-style-type: none"> 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points 	Yi : Pan tui ping heng ; Wu : Pan tui xia pu
3.	Ti zhong, Ti xi ping heng - Equilibre en soulevant un talon, et en élevant un genou	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le niveau du genou élevé est plus bas que celui de la hanche ; 2. La durée de l'état d'arrêt d'équilibre n'atteint pas les deux secondes ; 		Yi : Ti Zhong zhi li ti xi pingheng ; Wu : Ti zhong duli

4.	Hou ju tui ping heng – Equilibre en élevant une jambe vers l'arrière	<ol style="list-style-type: none"> 1. La jambe d'appui se plie au niveau du genou ; 2. La jambe élevée se plie au niveau du genou ; 3. Le niveau des bras est plus bas que le niveau parallèle avec le sol ; 4. Le niveau de la tête est plus bas que le niveau des fesses ; 5. Le niveau de la pointe de pied de la jambe élevée est plus bas que celui de la tête ; 6. La durée de l'état d'arrêt d'équilibre n'atteint pas les deux secondes ; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. <p>Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs</p>	<p>Yi : Hou ju tui ping heng ; Yi : Yan shi ping heng Wu : Yan shi ping heng</p>
5.	Ce shen ping heng – Equilibre en penchant le tronc vers un côté	<ol style="list-style-type: none"> 1. En penchant vers un côté, le niveau du tronc est plus bas que le niveau parallèle avec le sol ; 2. Le niveau du genou de la jambe élevée est plus bas que celui de la tête ; 3. L'angle entre la cuisse et le mollet de la jambe élevée est plus grande que celui de 90° ; 4. La jambe d'appui se plie au niveau du genou ; 5. La durée de l'état d'arrêt d'équilibre n'atteint pas les deux secondes ; 	<p>différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points</p>	<p>Yi : Ce ping heng</p>

6.	San pan luo di - S'abaisser 3 fois vers le sol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les deux genoux ne se joignent pas ; 2. Manquements d'élever la tête, de pousser la poitrine, et de cambrer le dos pour former la posture d'arc ; 3. Les deux genoux, la partie fessière, la partie intérieure de deux mollets, et les deux paumes ne se contactent pas avec le sol ; 4. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes ; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points 	Yi : San pan luo di
7.	Hu wei tui shi - Posture de la queue de tigre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manquements d'élever la tête, de pousser la poitrine, et de cambrer le dos pour former la posture d'arc ; 2. En réalisant la forme « Er hu pu shi », le déplacement du corps vers l'avant et l'arrière n'est pas évident ; 3. En déplacement du corps vers l'avant et vers l'arrière, le tronc ne forme pas la forme d'un arc renversée ; 		Yi : Hu wei tui shi
8.	Ti zhong shang ju - Soulever les talons, et élever les mains	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lorsque les mains s'élèvent au niveau de la poitrine, les talons restent encore au sol ; 2. Les talons tombent au sol avant que les mains s'abaissent au niveau de la poitrine ; 3. Les regards ne suivent pas les mouvements de mains. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 	Wu : Ti zhong shang ju

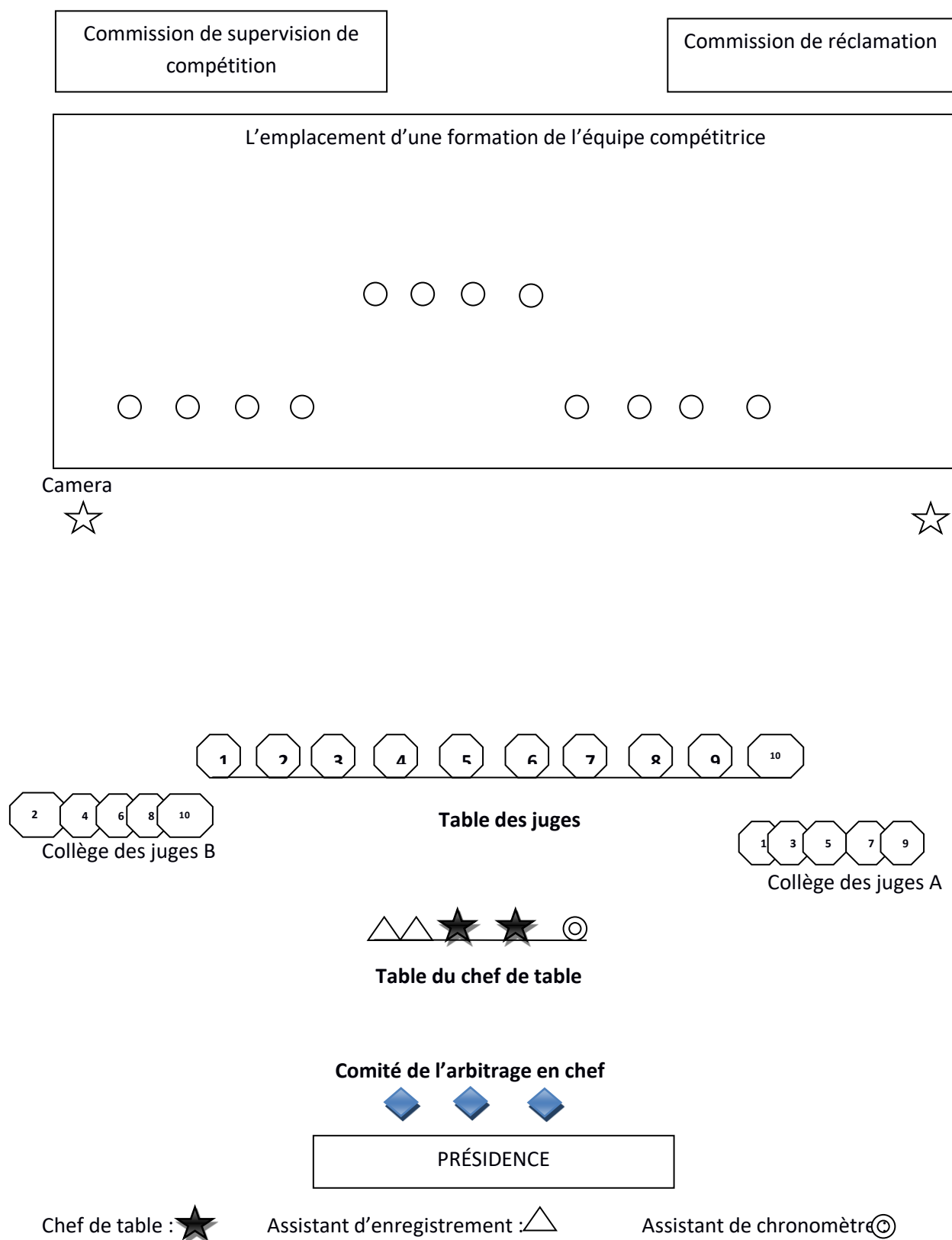
9.	Shu she ju tui - Rétracter le corps en élevant une jambe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les épaules, et le dos ne forment pas les deux courbes d'arc ; 2. La jambe élevée n'est pas étendue ; ou le niveau de la jambe élevée ne dépasse pas celui de la taille ; 	<ol style="list-style-type: none"> 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points 	Wu : Shu shen ti tui
10.	Tiao bu bei tui ping heng - Sauter et se tenir en équilibre au niveau de dos et de jambe	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'envol de saut n'est pas évident ; 2. Le penchant du buste vers l'avant forme un angle plus grand que 30° ; 3. La pointe de pied de la jambe élevée vers l'arrière et le niveau des mains ne dépassent pas le niveau de la hanche ; 4. La posture imposée ne se forme pas dès la fin du saut ; 5. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes ; 		Wu : Huan bu ping heng
11.	Kong tui, Dun, Ti - Contrôler la jambe élevée en infléchissant et redressant sur une seule jambe	<ol style="list-style-type: none"> 1. La jambe d'appui ne s'infléchit pas complètement ; 2. Le talon de la jambe d'appui se soulève ; 3. La jambe en mouvement n'est pas étendue ; 4. Le niveau de la jambe en mouvement ne dépasse pas celui de la taille ; 5. Le corps n'est ni droit et ni équilibré (dans « Ba duan jin », la durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît 	Wu : Dun shen du li ; Wu : Kong tui duli ; Liu : Dan ju tui xia dun Ba : Qian ju tui di shi ping heng

12.	Qian tan ping heng - Equilibre avec le buste incliné vers l'avant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le niveau du buste est plus bas que le niveau parallèle avec le sol ; 2. Le niveau du genou de la jambe élevée est plus bas que celui de la hanche ; 3. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes 	plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points	Wu : Qian tan ping heng
13.	Ce deng tui ping heng - Equilibre en élevant une jambe sur un côté	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le niveau de la jambe élevée est plus bas que le niveau parallèle avec le sol ; la jambe se plie, et le pied n'est pas fauché ; 2. La jambe d'appui se plie ; 3. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes ; 		Liu : Ti xi ce ping heng
14.	Dan tui pan zuo - Position assise en croisant une jambe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le talon de la jambe chevauchée au niveau supérieur ne se pose pas strictement sur le bout de la jambe chevauchée au niveau inférieur ; 2. La partie extérieure de la jambe chevauchée au niveau supérieur ne se colle pas strictement avec la partie intérieure de la jambe chevauchée au niveau inférieure ; 3. Le buste ne reste pas droit et équilibré ; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points 	Liu : Dan tui pan zuo
15.	Ti zhong shen zhan - Soulever les talons en étendant et déployant les bras et la poitrine ;	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le corps n'est pas en forme d'un arc ; 2. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes 		Liu : Ti zhong shen zhan

16.	Ti zhong shan tuo – Soulever les deux talons en élevant les bras et mains	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lorsque les mains s'élèvent au niveau du visage, la tête ne se renverse pas vers le haut ; 2. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes 		Ba : Ti zhong shan tuo
17.	Ti zhong zhuan ti – Soulever les talons en tournant le corps	<ol style="list-style-type: none"> 1. En soulevant les deux talons, l'angle de pivot du buste n'atteint pas 90° ; 2. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes 		Ba : Ti zhong zhuan ti
18.	Fen zhang bai tui – Séparer les mains en déployant vers un côté la jambe	<ol style="list-style-type: none"> 1. La jambe en déploiement se plie, et la cheville n'est pas étendue ; 2. Le niveau du talon de la jambe en déploiement est sous celui des fesses ; 3. La jambe d'appui se plie ; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A chaque apparition d'erreur, une déduction de 0.10 point ; 2. A chaque apparition de déplacement de pied d'appui, de remuement du corps, de sautillerment de pied d'appui, une déduction de 0.10 point 3. A chaque apparition d'appui supplémentaire ou de modification de la nature de mouvement technique, une déduction de 0.20 points 4. A chaque apparition de chute, déduction de 0.30 points. 5. Une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou dans un même mouvement, il apparaît plusieurs différentes erreurs, la valeur de déduction de point sera égale au nombre total d'erreurs sans dépasser la valeur maximale de 0.40 points 	Ba : Fen zhang bai tui
19.	Wang yue ping heng – Equilibre de contemplation de la lune	<ol style="list-style-type: none"> 1. La pointe de pied de la jambe élevée ne dépasse pas la tête ; 2. Le niveau du poignet de la main étendue est plus bas que la tête ; 3. La tête ne se tourne pas pour tendre vers la direction du bras et de la main étendus. 4. La jambe d'appui se plie ; 5. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes 		Ba : Wang yue ping heng

20.	Wen xue – Baiser la pointe de botte	<ol style="list-style-type: none"> 1. En posant le bisou à la pointe de chaussure, la jambe étendue se plie ; la pointe de pied de la jambe en arrière ne se tourne pas vers l'avant ; 2. Le menton ne touche pas la pointe de pied ; 3. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes ; 		Ba : Wen xue
21.	Deng tui ping heng – Equilibre en élevant une jambe avec le pied fauché	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les genoux de deux jambes se plient ; 2. Le niveau de la jambe élevée est inférieur que celui de la hanche, et le buste se penchant vers l'arrière ; 3. La durée de l'état d'arrêt n'atteint pas les deux secondes 		Ba : Deng jiao ping heng

CHAPITRE VI – PLAN D’AIRE DE COMPÉTITION



CHAPITRE VII : FICHES DE COMPETITION

Tableau 1 : Fiche d'inscription de Compétition de Qi gong pour la santé

Club : _____ Responsable : _____ Tel : _____ Entraîneur _____ E-mail : _____

N°	Nom	Prénom	Sexe	Epreuve individuelle					Libre	Yi Jin Jing	Epreuve collective				
				Yi Jin Jing	Wu Qin Xi	Liu Zi Jue	Ba Duan Jin	Taiji zhang			Wu Qin Xi	Liu Zi Jue	Ba Duan Jin	Taiji zhang	Libre
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

Remarque :

- 1 - Cochez dans les colonnes des épreuves individuelles ou collectives auxquels les membres de son équipe participent.
- 2 - Les colonnes des épreuves de compétition peuvent être ajoutées ou supprimées selon les situations de chaque compétition (les contenus relatifs dans les fiches ci-dessous sont identiques à ceux de cette fiche).
- 3 - La fiche est établie en deux exemplaires, qui sont respectivement soumises au Comité d'organisation.

Faite à :

La date :

Signature du président de club :