WUSHU
FFK

SAISON **2023-2024**

RÈGLEMENT COMPÉTITIONS QI GONG

SAISON **2023-2024**

© Photo - Aurélien Morissard

FFK 39 Rue Barbès 92120 MONTROUGE

ffkarate.fr

Table des matières

1. Le Comité de Compétition 5
   1.1. Structure du Comité de Compétition 5
   Seront formés en fonction de l'envergure de chaque compétition : 5
   1.2. Responsabilités du Comité de Compétition 5
2. Commission de Supervision de Compétition 5
   2.1. Sa composition 5
   2.2. Ses responsabilités 5
3. Commission de Réclamation 5
   3.1. Sa composition 5
   3.2. Ses responsabilités 6
4. Corps exécutif de l'arbitrage 6
   4.1. Composition du jury 6
   4.2. Les responsabilités du jury 6
      4.2.1. Le Juge en Chef 6
      4.2.2. Les Juges en Chef adjoints 6
      4.2.3. Le Juge Chef de Table 7
      4.2.4. Les Juges 7
      4.2.5. Le Responsable du Planning et des Inscriptions 7
      4.2.6. Le Responsable des Contrôles 7
   4.3. La composition des assistants 7
   4.4. Leurs responsabilités 8
1. Natures et types de compétitions 9
2. Les catégories d'âge 9
3. Épreuves de compétition 9
4. Musique de fond 9
5. Durée de temps de passage d'un Gong Fa 10
6. Tenue de compétition 10
7. Détermination de l'ordre de passage des compétiteurs 10
8. Vérification des inscriptions 10
9. Protocole de compétition 10
10. Affichage des notes 10
11. Classement 11
   11.1. Classement des épreuves individuelles 11
   11.2. Classement par équipe 11

12. Règles de réclamation 11
1. Méthode de notation 12
1.1. Pour les Gong Fa Imposés 12
1.2. Pour les Gong Fa Libres 12
2. Critères de notation des Gong Fa imposés 12
2.1. La déduction de points concernant les erreurs par rapport aux critères de mouvements 12
2.1.1. Erreurs de critères : 12
2.1.2. Échec de réalisation des mouvements 13
2.2. La déduction de points concernant la performance globale 13
2.2.1. La qualité globale 13
2.2.2. Caractéristiques des styles 14
2.2.3. Jugement par classement selon les degrés et niveaux 14
2.2.4. Critères de notation 15
2.3. La déduction de points par le Chef de Table 16
3. Calcul de la note finale 16
4. Méthodes de notation des Gong Fa libres à main nue 17
4.1. Aux différentes règles de Qigong suivantes 17
4.2. Au tableau de notation selon 3 degrés de mentions et 9 niveaux de points pour classer les compétiteurs de Gong Fa Libres 18
1. Yi Jin Jing pour la santé 19
1.1. Particularités techniques 19
1.2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes 19
1.3. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Yi Jin Jing 20
2. Wu Qin Xi pour la santé 22
2.1. Particularités techniques 22
2.2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes 22
2.3. Tableau de nom des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Wu Qin Xi 22
3. Liu Zi Jue pour la santé 24
3.1. Particularités techniques 24
3.2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes : 24
3.3. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions des points relatifs au Gong Fa - Liu Zi Jue 25
4. Ba Duan Jin pour la santé 25
4.1. Particularités techniques 25

4.2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes : 26
4.3. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong fa – Ba Duan Jin 26
5. Da Wu pour la Santé 28
5.1. Méthode de compétition 28
5.2. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – DaWu 28
6. Ma Wang Dui Dao Yin Shu pour la Santé 29
6.1. Méthode de compétition de plus de 7 minutes 29
6.2. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Ma Wang Dui Dao Yin Shu 30
7. Shi Er Duan Jin pour la Santé 31
7.1. Méthode de compétition de plus de 7 minutes 31
7.2. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Shi Er Duan Jin 31
8. Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa pour la Santé 32
8.1. Méthode de compétition de plus de 7 minutes 32
8.2. Tableau de nom des mouvements, contenu des erreurs courantes relatives au Gong fa – Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa 33
9. Taiji Yang Sheng Zhang (Qi gong avec une canne) pour la santé 34
9.1. Méthode de compétition de plus de 7 minutes 34
9.2. Particularités 34
9.3. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Taiji Yang Sheng Zhang 35

CHAPITRE I - STRUCTURES D'ORGANISATION DES COMPÉTITIONS

1. Le Comité de Compétition

1.1. Structure du Comité de Compétition

Seront formés en fonction de l'envergure de chaque compétition :

- Le Comité de Compétition ;
- Les sous-comités de compétition ;
- L'équipe des responsables du travail de compétition.

1.2. Responsabilités du Comité de Compétition

- Il collecte et vérifie les inscriptions des équipes participantes, prépare le matériel de compétition, d'arbitrage, et les récompenses.
- Il organise et coordonne les stages d'arbitrage, convoque les juges, et organise des réunions avec les dirigeants et entraîneurs des équipes participantes.
- Il organise le planning, organise le tirage au sort des passages, déclare et imprime les résultats quotidiens de compétition, et organise les cérémonies de récompenses ainsi que tout autre aspect concernant la gestion de la compétition.

2. Commission de Supervision de Compétition

2.1. Sa composition

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

2.2. Ses responsabilités

- 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 ni participer au travail de la Commission d'Appel ou de celle d'Arbitrage, ni corriger les décisions prises par ces commissions.
- Elle est responsable des problèmes liés au travail d'organisation de compétition sans lien avec les styles ou résultats de compétition.

3. Commission de Réclamation

3.1. Sa composition

- Un responsable et un responsable adjoint
- De 1 à 3 membres

3.2. Ses responsabilités

- Elle reçoit et règle les réclamations des équipes compétitrices contre les règles de compétition, ou contre celles d'arbitrage. Elle fera des enquêtes, exprimera ses jugements sans perturber le déroulement de compétition, ni corriger les jugements de classement ou de récompenses.
- 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.
- Le jugement de la commission de réclamation sera l'ultime décision d'arbitrage, un procès-verbal de son jugement sera rapporté au Comité de Compétition.
- 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'injuste, la Commission d'Appel donnera, au juge fautif, en fonction de situations concrètes, des instructions nécessaires ou appliquera des mesures d'organisation interne, sans modifier le résultat d'arbitrage.

4. Corps exécutif de l'arbitrage

4.1. Composition du jury

- Un Juge en Chef, de 1 à 2 Juges en Chef adjoints ;
- 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 collège A de 3 à 5 juges, et d'un collège B de 3 à 5 juges ;
- Une personne est chargée du planning et de l'enregistrement ;
- Une personne est chargée des contrôles et vérifications.

4.2. Les responsabilités du jury

4.2.1.Le Juge en Chef

Il dirige le travail des groupes de juges, assure la bonne application du règlement de compétition, contrôle et vérifie toutes les préparations des compétitions.

Il explique le règlement et le programme de compétition sans avoir le droit de les changer.

Au cours de la compétition, selon l'exigence du travail d'arbitrage et de la distribution des tâches, il a le droit de résoudre tout problème dû à une erreur sérieuse commise par un juge.

Il vérifie et déclare le résultat de compétition, et il conclut le travail d'arbitrage.

4.2.2. Les Juges en Chef adjoints

Ils coordonnent et ils assistent le travail du Juge en Chef.

En l'absence du Juge en Chef, l'un des Juges en Chef adjoints le représente et prend en charge ses responsabilités.

4.2.3. Le Juge Chef de Table

Ils coordonnent et ils assistent le travail du Juge en Chef.

En l'absence du Juge en Chef, l'un des Juges en Chef adjoints le représente et prend en charge ses responsabilités.

4.2.4. Les Juges

Sous la direction de leur Juge Chef de Table, ils participent au stage d'arbitrage et aux préparations d'arbitrage.

Les juges du collège A sont chargés de la notation du compétiteur sur le domaine des critères de mouvements.

Les juges du collège B sont chargés de la notation du compétiteur sur le domaine de la performance globale.

4.2.5. Le Responsable du Planning et des Inscriptions

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.

Il prépare tous les tableaux ou formulaires de compétition nécessaires, vérifie, certifie le classement des compétiteurs.

Il établit la brochure des résultats de compétition.

4.2.6. Le Responsable des Contrôles

Selon l'ordre de passage des compétiteurs, il applique à temps le contrôle des inscriptions, la vérification de la tenue vestimentaire des compétiteurs, et leur numéro.

Il conduit les compétiteurs à l'aire de compétition, et transmet la liste vérifiée des compétiteurs au Chef de Table.

4.3. La composition des assistants

- De 1 à 2 assistants de planning
- De 2 à 5 contrôleurs des compétiteurs
- Deux assistants d'enregistrement de notation
- Un assistant de chronomètre
- Un assistant d'annonces
- Un assistant de sono
- Deux caméramans
- Deux assistants informatiques

4.4. Leurs responsabilités

- Les assistants de planning exécutent le travail d'enregistrement et de planning sous l'ordre du responsable du planning ;
- Les contrôleurs des compétiteurs exécutent le travail de contrôle sous l'ordre du responsable du contrôle des compétiteurs ;
- Les assistants d'enregistrement notent le résultat de la notation des juges et calculent le résultat de compétition ;
- L'assistant de chronomètre enregistre la durée de chaque passage de la compétition ;
- L'annonciateur présente au public des informations relatives aux épreuves de la compétition et déclare les résultats de la compétition ;
- Le Responsable du son se charge de la musique de fond accompagnant les Gong Fa de compétition ;
- Le Caméraman officiel de la compétition :
    - Filme l'ensemble de la compétition dans les différentes épreuves.
    - Sur ordre de la commission de réclamation, se charge de projeter la partie de film concernée.
    - Stocke en ordre les enregistrements des prestations selon l'exigence de la commission de compétition.

CHAPITRE II - RÈGLES GÉNÉRALES DE COMPÉTITION

1. Natures et types de compétitions

- Individuel
- En équipe

2. Les catégories d'âge

Catégories d'âges	Mini -Poussins	Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes	Cadets
Age	4-5 ans	6-7 ans	8-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans
Année de naissance pour la saison 2022-2023	nés après 2017	2015 - 2016	2013 - 2014	2011 - 2012	2009 - 2010	2007 - 2008

Catégories d'âges	Juniors	Seniors	Vétérans 1	Vétérans 2	Vétérans 3	Vétérans 4
Age	16-17 ans	18 –34 ans	35-45 ans	46-55 ans	56-65 ans	66 ans et plus
Année de naissance pour la saison 2022-2023	2005 - 2006	nés entre 1988 et 2004	nés entre 1977 et 1987	nés entre 1967 et 1976	nés entre 1957 et 1966	nés en 1956 et avant

3. Épreuves de compétition

- **Gong Fa Imposés** : Il s'agit des Gong Fa codifiés pour la Santé. Ces Gong Fa sont au nombre de 9.
- **Gong Fa Libres** : il s'agit des Gong Fa à main nue qui se pratiquent régulièrement dans les associations ou clubs tant au niveau national qu'international tels que des Gong Fa traditionnels de Shaolin, de Wudang, ou d'autres styles traditionnels ainsi que des styles contemporains.

4. Musique de fond

La musique de fond pour chaque épreuve de Gong Fa doit correspondre au règlement de chaque compétition.

Il est interdit d'utiliser la musique de fond dans les Gong Fa libres.

5. Durée de temps de passage d'un Gong Fa

Pour les Gong Fa Imposés : la durée du temps de passage correspond à la musique réglementaire pour chaque Gong Fa.

Pour les Gong Fa Libres : la durée du temps de passage est de 6 minutes. Gong à 5 minutes.

6. Tenue de compétition

Les juges et compétiteurs doivent porter des tenues imposées par le Comité d'Organisation avec des badges correspondants à leur statut.

7. Détermination de l'ordre de passage des compétiteurs

Sous la direction du Comité d'Organisation et du Juge en Chef, le groupe chargé des inscriptions et du planning établit par tirage au sort l'ordre de passage des compétiteurs.

8. Vérification des inscriptions

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

10 minutes avant la compétition, se déroulera la 2e vérification des inscriptions.

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

9. 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 spécifique de Qigong pour la Santé vers le Chef de Table.

10. Affichage des notes

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

11. Classement

11.1. Classement des épreuves individuelles

Le classement se fait par genre et en fonction des catégories d'âge. Le classement se fait ensuite en fonction des notes obtenues de manière dégressive.

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 des mouvements. Si l'égalité persiste, le classement se basera sur la note de critères des mouvements la plus élevée donnée par des juges avant le calcul de la note moyenne. Si l'égalité persiste, l'ex æquo doit être déclaré.

11.2. Classement par équipe

Le classement se fait ensuite en fonction des notes obtenues de manière dégressive.

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. Si l'égalité persiste, l'ex æquo doit être prononcé.

12. Règles de réclamation

Seul le représentant de l'équipe participante aura le droit de porter une réclamation, aucun compétiteur ne pourra porter une réclamation à titre personnel.

Le contenu de la 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.

Dans les 30 minutes qui suivent la fin de la compétition d'une épreuve à laquelle participe son compétiteur, le dirigeant ou coach de l'équipe participante doit soumettre à la Commission de réclamation sa réclamation écrite, accompagnée d'un dépôt de 50 euros de droit de réclamation. Si la réclamation est justifiée, cette somme d'argent sera restituée et si la réclamation est qualifiée d'injustifiée, cette somme d'argent ne sera pas restituée.

CHAPITRE III - MÉTHODES ET CRITÈRES DE NOTATION

1. Méthode de notation

1.1. Pour les Gong Fa Imposés

Utiliser le barème de 10 points pour chaque épreuve de compétition, dont 5 points pour les critères de mouvements, et 5 autres points pour la performance globale.

Utiliser l'addition des points attribués par le Chef de table, et par les juges des deux collèges A et B après les déductions de points.

1.2. Pour les Gong Fa Libres

Utiliser le barème de 10 points pour chaque passage.

Les juges notent la prestation de chaque compétiteur en se référant aux différentes règles de Qigong, 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 Libres)

2. Critères de notation des Gong Fa imposés

2.1. La déduction de points concernant les erreurs par rapport aux critères de mouvements

Le total des déductions de points ne dépasse pas 4 points (y compris 4 points). En fonction des types d'erreurs ci-joint, les juges du collège A déduisent 0.10 point pour chaque erreur perçue. Lorsqu'une même erreur apparaît plusieurs fois dans un mouvement, ou lorsque dans un seul mouvement, plusieurs erreurs différentes apparaissent, la déduction de points ne dépasse pas le total de 0.40 point. Les erreurs par rapport aux critères de mouvements se divisent en 2 catégories :

- Erreurs de critères
- Echec de réalisation des mouvements

2.1.1. Erreurs de critères :

Erreurs de mouvements : il s'agit de mouvements qui ne sont pas conformes aux critères de mouvements de jambes et de bras ou des prononciations qui ne sont pas conformes aux critères des formes des lèvres.

Erreurs de durée : au cours de l'exécution d'un mouvement dont la durée doit être d'au moins 2 secondes, si le compétiteur maintient ce mouvement moins de deux secondes.

Erreurs de respiration : il s'agit des signes évidents d'essoufflement ou d'apnée.

Erreurs de manipulation des instruments : méthodes de saisie par exemple.

2.1.2.Échec de réalisation des mouvements

Chaque remuement de corps, déplacement de pieds, sautillement donne lieu à déduction de 0.10 point.

Chaque saisie ratée, contact d'instrument avec le sol, fissure ou fêlure des instruments donne lieu à une déduction de 0.10 point.

Chaque chute, ou chute d'instrument au sol donne lieu à une déduction de 0.30 point.

Autres erreurs : L'oubli d'un mouvement, le manque de synchronisation entre la musique et les mouvements donne lieu à une déduction de 0.10 à 0.30 point en fonction du nombre d'erreurs.

2.2. La déduction de points concernant la performance globale

Il s'agit de juger la qualité globale et les caractéristiques des styles.

2.2.1.La qualité globale

La qualité globale désigne la qualité des mouvements et celle de l'interprétation artistique.

- La qualité des mouvements

Les critères de qualité des mouvements sont : la forme, la posture, l'amplitude, le schéma, le démarrage et l'arrêt des mouvements, les méthodes d'instruments, l'alignement entre les mouvements et la formation, l'harmonisation entre les mouvements et la décoration, la musique de fond.

- La qualité d'interprétation artistique

Fluidité de force, bonne distinction entre les positions pleines et vides, bonne coordination, bonne fluidité de la respiration, concentration de l'esprit, harmonisation entre les regards et mouvements.

2.2.2. Caractéristiques des styles

- **Yi Jin Jing** pour la Santé : allongement des tendons et torsion des articulations, bonne coordination entre l'aspect dur et la souplesse, rotation du corps, flexion et extension des mouvements, alternance entre position pleine et vide.
- **Wu Qin Xi** pour la Santé : Imitation des mouvements des animaux pour développer son énergie, fusion entre la forme et l'esprit, dynamisation des articulations, extension et étirement de hanche et du corps.
- **Liu Zi Jue** pour la Santé : respiration en prononçant des sons, renforcement de la force par la voix, coordination entre la voix et le mouvement, et usage du qi pour bouger son corps.
- **Ba Duan Jing** pour la Santé : verticalité des postures, concentration de l'esprit sur les postures, alternance entre détente et contraction musculaire, coordination entre positions vides et pleines.
- **Dawu** pour la Santé : usage de la danse pour fluidifier l'énergie, mouvements de danse guidés par l'esprit, déblocage et lubrification des articulations, harmonisation entre les mouvements et l'esprit.
- **Mawangdui Dao Yin Shu** pour la Santé : déblocage énergétique au niveau des méridiens, coordination entre la forme et l'esprit, roulement des poignets autour de la taille, mouvements élégants et esthétiques.
- **Shi Er Duan Jing** pour la Santé : élégance en position assise, entraînement pour l'entretien de la santé, déblocage des méridiens Ren Mai et Du Mai, circulation naturelle du Qi.
- **Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa** pour la Santé : mouvements en cercles, souplesse aux bouts des doigts, recherche de la rondeur, intention portée sur les points vitaux au bas du ventre et dans le dos.
- **Taiji Yang Sheng Zhang** pour la Santé : circulation énergétique avec un bâton, mouvements circulaires et fluides, axe situé au niveau des hanches pour tout mouvement, fusion entre le corps et l'instrument.

La prestation de chaque Gong Fa doit présenter pleinement les caractéristiques principales de son style.

2.2.3. Jugement par classement selon les degrés et niveaux

La valeur totale de la performance globale se divise en 3 degrés. Chaque degré se divise en 3 niveaux de points, faisant un total de 9 niveaux de points.

La méthode de notation d'une performance globale consiste à déterminer en premier lieu son degré, puis son niveau de points, 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 points (jusqu'à la 2ème décimale qui doit être en chiffre O ou 5).

Les degrés de notation de la performance globale (Voir le tableau suivant)

Tableau des degrés et niveaux de points pour la notation de la performance globale

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

2.2.4. Critères de notation

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 et un respect des critères spécifiques du style d'épreuve, et entre les mouvements et la formation, qu'il y a une parfaite harmonisation entre les mouvements et la musique de fond, la performance est qualifiée d'excellente.

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

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 et un respect des critères spécifiques du style d'épreuve, et entre les mouvements et 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.

2.3. La déduction de points par le Chef de Table

- Reprise de la prestation :
    - Aucune déduction de point, lorsque la reprise de la compétition est accordée à une équipe pour une rupture de leur prestation due à des facteurs indépendants de la volonté de cette équipe.
    - Déduction de 1.00 point, lorsque la reprise de la compétition est accordée à une équipe pour une interruption de leur prestation due à des facteurs individuels de cette équipe.
    - Déduction de 1.00 point, lorsque la reprise de la compétition est accordée à une équipe pour une interruption de leur prestation due à des incidents individuels de cette équipe.
- Déduction de 0.10 point pour faute vestimentaire.
- Déduction de 0.10 point si une prestation se termine après la fin de la musique.
- Déduction de 0.10 point pour chaque faute de critères ou de règlement de contenu dans la chorégraphie de Qi Wu optionnel.
- Déduction de 0.20 pour chaque modification de mouvement dans la prestation des Gong Fa de compétition.
- Déduction de 0.50 point pour l'absence ou le rajout de chaque personne dans une équipe compétitrice.

3. Calcul de la note finale

La note finale d'une équipe ou d'un compétiteur se compose de la moyenne des notes des critères de mouvements et celle de la performance globale. Elle peut s'exprimer jusqu'à la 2ème décimale qui ne sera pas arrondie par la 3ème décimale.

Si le groupe A est composé de 5 juges, la moyenne de la note des critères de mouvements obtenue par une équipe ou un compétiteur sera celle des 3 notes restant après avoir supprimé la note la plus élevée et la plus basse.

Si le groupe B est composé de 5 juges, la moyenne de la note de performance globale obtenue par une équipe ou un compétiteur sera celle des notes de 3 juges restant après avoir supprimé la note la plus élevée et la plus basse. Si le groupe B est composé de 3 juges, la moyenne sera celle des notes des 3 juges B.

L'addition des 2 moyennes : la moyenne des notes de critères des mouvements additionnée à celle de la performance globale moins les déductions infligées par le Chef de table constituera la note finale d'une équipe ou d'un compétiteur.

Une équipe ou un compétiteur qui ne termine pas sa prestation ne fera pas l'objet d'une notation.

4. Méthodes de notation des Gong Fa libres à main nue

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

4.1. Aux différentes règles de Qigong suivantes

Dong zuo gui fan (动作规范) - Rigueur des mouvements, précision des méthodes et respect des caractéristiques des styles : le compétiteur doit jouer pleinement toutes les caractéristiques techniques, respecter les normes et les méthodes des mouvements ainsi que la chorégraphie des techniques de son style.

Jing li, Jie zhou, Xié tiao (劲力, 节奏, 协调) - Fluidité de la puissance interne, maîtrise des changements de rythme, et coordination des mouvements : Le compétiteur doit déployer toute sa puissance interne à travers des caractéristiques telles que la fluidité de la circulation énergétique, la maîtrise de la souplesse et la dureté, la bonne coordination entre les mouvements ascendants et descendants, la maitrise des différents rythmes qui se traduit par l'harmonisation entre les différentes vitesses d'exécution des mouvements.

Fu xi shun chang(呼吸顺畅) - Contrôle de la respiration par les critères suivants : absence d'essoufflement ou d'apnée, bonne coordination entre la respiration et les mouvements des membres ou du corps.

Yi nian ji zhong (意念集中) - Concentration de l'esprit à travers l'absence de pensée, d'oublis et à travers une bonne coordination entre les regards et les mouvements des membres ou du corps.

Shen yun (神韵) - Expressions artistiques : tout compétiteur doit jouer pleinement l'originalité de son style, et du contenu de la discipline, des différentes expressions du visage (Qi zhi气质) ou l'attitude personnelle (Jing shen mian mao精神面貌) : tranquillité, sûreté, vitalité (sheng ji 生机).

Jiti dui wu (集体队伍) - Formation du groupe : bonne coordination, diversité et originalité des transformations techniques : tout en respectant la formation des colonnes et des lignes des compétiteurs, les transformations doivent être variées et bien coordonnées, faire ressortir le contenu principal et l'originalité de la discipline.

4.2. Au tableau de notation selon 3 degrés de mentions et 9 niveaux de points pour classer les compétiteurs de Gong Fa Libres.

Tableau de notation des Gong Fa libres

Degrés de mentions		Niveaux de points	Valeurs de points
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, MÉTHODES DE COMPÉTITION et ERREURS COURANTES DE 9 GONG FA – SANTÉ

1. Yi Jin Jing pour la santé

1.1. Particularités techniques

- Les mouvements s'étendent largement, s'exécutent de manière souple et harmonieuse.
- Les mouvements se coordonnent de manière spectaculaire, et présentent une bonne cohésion entre la force dure et la souplesse.
- Les exercices insistent sur les effets d'extension des tendons et d'ouverture 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.

1.2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes

Dans le cas de réduction de temps d'un passage à 6 minutes, l'exécution de ce Gong Fa implique les 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 s'accroupir complètement en une seule fois ;
- En ce qui concerne le mouvement de Da gong ji gu shi – Profonde inclinaison plier la partie supérieure du corps vers l'avant à plus de 90 degrés. Et dans ce mouvement, ne donner que 3 chiquenaudes sur la nuque.

1.3. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Yi Jin Jing

Ordre	Nom du mouvement	Contenu des erreurs courantes
1.	**Première forme de Wei Tuo xian chu – Wei Tuo offre le pilon I**	– Les bras soulevés ne forment pas une ligne horizontale. – En pressant les deux mains devant la poitrine, les doigts ne se tournent pas vers l'avant d'un angle de 30°, et les poignets ne font pas face au point Dan Zhong.
2.	**2ème forme de Wei Tuo xian chu - Wei Tuo offre le pilon II**	– En élevant les deux coudes, les mains et les bras ne sont pas parallèles aux épaules. – En étalant les deux mains vers l'extérieur du corps, la force ne se place pas au sur le tranchant des paumes, et les deux bras ne sont pas parallèles au sol.
3.	**3ème forme de Wei Tuo xian chu - Wei Tuo offre le pilon III**	– La rotation des mains ne s'effectue pas en-dessous des oreilles, les deux Hukou ne se font pas face. – Les mains soulevées ne se placent pas au-dessus du sommet de la tête ou les deux paumes ne se tournent pas vers le haut.
4.	**Zhai xing huan dou – Cueillir des étoiles**	– Au moment de Zhai Xing (cueillir l'étoile) la position se modifie. – En redressant les genoux « Huan Dou » (déplacer l'étoile), le mouvement n'est pas guidé par la taille, le médius de la main en haut ne vise pas le point « Jianyu » sur l'épaule.
5.	**Dao zhuai jiu niu wei – Tirer à l'envers les queues de neuf boeufs**	– La façon de serrer le poing ne se réalise pas à partir de l'auriculaire jusqu'au pouce. – Le mouvement de pronation et de supination des avant-bras n'est pas exécuté par la rotation de hanche.
6.	**Chu zhua liang chi shi – Montrer les griffes et déployer les ailes**	– A l'ouverture de la cage thoracique, les deux paumes ne se font pas face. – Au moment de pousser les deux mains vers l'avant jusqu'au bout, les doigts ne s'écartent pas, et les yeux ne s'écarquillent pas.
7.	**Jiu gui ba ma dao shi – Neuf diables tirent le sabre du fourreau**	– Au moment de fléchir les deux genoux et de serrer le coude, la position change, et le coude placé dans le dos est détendu. – Au moment de changer la posture vers la gauche ou la droite, les deux mains ne passent pas sur les côtés pour s'élever vers le haut.

8.	**San pan luo di shi – Trois plateaux tombent à terre**	– En fléchissant les genoux, les bras restent verticalement tendus pour presser le sol. – La bouche n'a pas la forme voulue pour prononcer le son « hai ». – Les deux pieds s'écartent vers l'extérieur.
9.	**Qing long tan zhua shi – Le dragon noir tend ses pattes**	– L'angle du pivot vers la gauche ou la droite n'atteint pas 90°. – La courbe du dos est forcée de sorte que le centre de gravité se perd, et que les genoux se plient.
10.	**Er hu pu shi – Le tigre affamé se jette sur sa proie**	– Au moment de former la posture de bondir vers l'avant, les deux mains ne sont pas en forme de Huzhao – patte de tigre. – Au moment de fixer la posture finale, le talon de la jambe avant ne se soulève pas, le genou de la jambe arrière ne se plie pas, le corps n'est pas en forme d'arc renversé.
11.	**Da gong ji gu shi – Profonde inclinaison**	– Pendant la transition, les deux mains ne se tournent pas vers l'extérieur. – Au moment de courber le dos en appuyant les deux mains sur les oreilles, les deux coudes ne s'ouvrent pas vers les deux côtés. – En baissant le dos, la colonne vertébrale ne s'enroule pas du haut vers le bas. En redressant le dos, la colonne vertébrale ne s'étend pas progressivement.
12.	**Diao wei shi** **Remuer la queue**	– En courbant le dos, les jambes ne sont pas étendues, le dos ne se cambre pas, et la tête ne se lève pas. – En tournant la tête et les fesses, la tête ne se lève pas, et la tête et les fesses ne se tournent pas dans la même direction.
13.	**Shou shi**	– En élevant les mains, les bras ne sont pas détendus. – Les regards ne se tournent pas vers l'avant lorsque les bras s'étendent vers le haut.

2. Wu Qin Xi pour la santé

2.1. Particularités techniques

La chorégraphie : les mouvements doivent atteindre leur point de finition en bonne coordination avec la respiration, surtout en bonne maîtrise des différents niveaux : entre le haut et le bas, entre la montée et la descente et des différents états de force : entre la lourdeur et la légèreté, entre la dureté et la souplesse, avec une distinction lisible entre les positions pleines et vides, permettant de réaliser une fluidité et une dynamique des 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 des 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 de l'Oiseau.

2.2. Méthodes de compétition pour une durée de 6 minutes

En cas de réduction de la durée pour un passage à 6 minutes, l'exécution de ce Gong Fa implique les modifications suivantes :

- La forme de départ de **Qi Shi – Commencement** devrait être effectuée une seule fois.
- Le mouvement de **Hu Ju - Lever Les Pattes du Tigre** devrait être fait deux fois seulement.
- En ce qui concerne les autres mouvements, ils doivent être effectués une seule fois à droite et à gauche.
- 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.

2.3. Tableau de nom des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Wu Qin Xi

Ordre	Nom du mouvement	Contenu des erreurs courantes
1.	**Qi shi – Commencement**	– Le trajet des mouvements n'est pas circulaire.

2.	**Hu Xi – Exercice du Tigre**	**HU JU** **Lever les pattes du tigre**	– En mouvement d'élévation, le corps se renverse vers l'arrière. – Le trajet des mains n'est pas vertical.
		HU PU **Se jeter sur sa proie**	– Au moment de l'extension vers l'avant, les genoux se plient, la tête se baisse, le dos se gonfle. – Dans le bondissement, les deux griffes ne se placent pas à côté des genoux.
3.	**Lu Xi – Exercice du Cerf**	**LU TI** **Croiser les bois**	– La jambe arrière se plie, et son talon décolle du sol. – Les mains n'étendent pas leurs bois vers la gauche ou la droite, et les doigts ne se tournent pas vers l'arrière.
		LU BENG **Courir comme un cerf**	– En tournant les bras vers l'intérieur et en les étendant vers l'avant, les bras se heurtent. – En position assise, la tête ne se baisse pas, le dos ne se gonfle pas, et le ventre ne rentre pas.
4.	**Xiong xi – Exercice de l'Ours**	**XIONG YUN** **Tourner la taille comme un ours**	– Le trajet du mouvement de la hanche et de l'abdomen n'est pas circulaire sur le plan frontal. – Manque de coordination entre les mouvements de rotation des mains et le mouvement de la hanche et de l'abdomen.
		XIONG HUANG **Se balancer comme un ours**	– L'élévation du bassin et l'avancement d'un pas ne sont pas pleinement exécutés. – En frappant le pied sur le sol, le pas ne s'ancre pas.
5.	**Yuan xi – Exercice du Singe**	**YUAN TI** **Lever les pattes de singe**	– La tête bascule en pivotant vers la gauche ou la droite. – Il y a une faute dans l'ordre de contraction ou de relaxation de différentes parties du corps.
		YUAN ZHAI **Cueillir des fruits**	– Les deux jambes ne sont pas complètement étendues en cueillant le fruit. – Le poignet n'est pas plié.
6.	**Niao xi – Exercice de l'Oiseau**	**NIAO SHEN**	– La jambe étendue vers l'arrière n'est pas dans la bonne direction, et la jambe d'appui n'est pas pleinement étendue. – Le corps n'est pas en forme d'arc renversé.

		S'étirer comme un oiseau	
		NIAO FEI **Voler comme un oiseau**	– En élevant les deux bras, les mains se heurtent. – La jambe d'appui n'est pas complètement étendue, la cuisse de la jambe élevée est en-dessous du niveau parallèle avec le sol.
7.	**Fermeture – Yin qi gui yuan** **Conduire le Qi au DanTian**		– Le trajet des deux bras n'est pas au niveau du nombril.

3. Liu Zi Jue pour la santé

3.1. Particularités techniques

Les mouvements s'étendent largement, s'exécutent lentement avec fluidité, grâce à l'intention, comme si le pratiquant 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.

La respiration devrait être légère, régulière, longue, et souple sans exagérer les mouvements abdominaux comme si elle n'existait pas.

Au cours de la prononciation des 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.

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

En cas de réduction du temps pour un passage à 6 minutes, l'exécution de ce Gong Fa implique les modifications suivantes :

- Le mouvement de **Xu zi – Son « Xu »** doit se faire deux fois seulement de chaque côté.
- En ce qui concerne les autres mouvements, ils doivent être effectués deux fois seulement.
- 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.

3.3. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions des points relatifs au Gong Fa - Liu Zi Jue

Nom du mouvement	**Contenu des erreurs courantes**
Yu bei shi - Préparation	– Défaut de Han xiong ba bai – la colonne vertébrale n'est pas étendue vers le haut, et la poitrine reste bombée.
Qi shi – Commencement	– En élevant les mains vers le haut, les bouts des deux coudes se tournent vers l'arrière, et la poitrine reste bombée. – En poussant les mains vers l'avant, la poitrine ou le ventre se bombe. – En posant les mains sur le nombril, les coudes serrent fort les deux côtés, ou les mains pressent le nombril.
Xu zi – Son « Xu »	– L'extension des bras et des mains se dirige diagonalement vers un côté. – En pivotant le buste, le centre de gravité se déplace vers l'avant ou vers l'arrière.
He zi – Son « He »	– Au moment de plier les coudes pour élever les mains, la poitrine se bombe et la tête se renverse.
Hu zi – Son « Hu »	– Au moment de tourner les mains vers l'extérieur, le ventre reste bombé. – Au moment de l'expiration, le niveau des deux mains est plus élevé ou plus bas que celui du nombril.
Si zi – Son « Si »	– Les mouvements de redresser verticalement les paumes, d'étendre la poitrine, de renverser la tête, et de rétracter le cou ne respectent pas l'ordre de réalisation. – Au moment de rentrer le cou, la tête est trop renversée vers l'arrière.
Chui zi – Son « chui »	– Quand les deux mains se placent devant le bas du ventre, les deux paumes ne se tournent pas légèrement vers l'arrière.
Xi zi – son « Xi »	– Lorsque les mains s'élèvent et se séparent vers les deux côtés, le niveau des biceps n'est pas horizontal avec les deux épaules. – A l'expiration, les deux genoux ne fléchissent pas légèrement.

4. Ba Duan Jin pour la santé

4.1. Particularités techniques

Les mouvements sont souples, amples et lents.

Les formes de mouvements sont rondes, dynamiques, détendues et naturelles.

L'amplitude des 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 les différentes parties du corps, entre la contraction et la relaxation, entre les mouvements dynamiques et les mouvements statiques.

Une fusion entre l'esprit et les mouvements : tandis que le Qi se remplit à l'intérieur du corps, l'extérieur du corps présente des mouvements décontractants et reposants.

La respiration est fluide, légère et sans efforts.

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

En cas de réduction du temps pour un passage à 6 minutes, l'exécution de ce Gong Fa implique les modifications suivantes :

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

4.3. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong fa – Ba Duan Jin

Ordre	Nom du mouvement	Contenu des erreurs courantes
1.	Yu bei shi - Préparation	– Au moment de « porter le ballon », le pouce se dresse verticalement, et le reste des 4 doigts se dirige vers le sol. – Les lombaires se cambrent, les genoux fléchissent, les pointes de pied se tournent vers l'extérieur.
2.	1er mouvement : Lian shou tuo tian li san jiao- «Les deux mains levées soutiennent le ciel pour réguler les Trois Réchauffeurs »	– Au moment de pousser avec les paumes vers le haut, les deux bras ne s'étendent pas pleinement. – Au moment de placer les deux mains devant le bas du ventre, les deux paumes ne se tournent pas vers le haut.
3.	2e mouvement : Zuo you kai gung si she diao - «Bander l'arc pour décocher une flèche à gauche puis à droite »	– Au moment de tirer à l'arc, les deux mains ne se déplacent pas sur une ligne horizontale. – En position de Mabu, les fesses poussent vers l'arrière, les genoux dépassent la pointe des pieds, ou la pointe des pieds se tourne vers les deux côtés.

4.	3e mouvement : Tiao li bi wei sui dan ju - « Lever le bras agit sur la rate et l'estomac »	– La main élevée n'est pas placée sur la gauche ou la droite de la tête et les doigts de la main qui appuie vers le bas ne sont pas dirigés vers l'avant. – La redescente de la main élevée ne suit pas le même trajet que celui de son élévation. En plaçant les deux mains devant le bas du ventre, les deux paumes ne se tournent pas vers le haut.
5.	4e mouvement : Wu lao qi shang wang hou qiao - « Regarder en arrière pour prévenir les « cinq fatigues » et les « sept malaises » »	– En tournant le regard vers l'arrière, le tronc bouge. – En fléchissant les deux genoux, les genoux dépassent la pointe des pieds. En pressant les deux mains vers le bas, les doigts ne se tournent pas vers l'avant.
6.	5e mouvement : Yao tou bai wei qu xin huo - " Secouer la tête et « remuer la queue » afin de chasser la chaleur du cœur »	– En position de Mabu, les fesses poussent vers l'arrière, les genoux dépassent la pointe des pieds, ou la pointe des pieds se tourne vers les deux côtés. – En oscillant la tête et balançant le fondement, la poitrine reste bombée, le ventre se gonfle, le point de « Lü gung » ne pivote pas pleinement.
7.	6e mouvement : Liang shou pan zu gu shen yao - "agripper les pieds avec les mains pour tonifier les reins et les lombes »	– Le tronc s'incline vers l'avant complètement alors que les mains ne glissent qu'au niveau des fesses. – En relevant le tronc, le tronc n'est pas complètement étendu, et l'élévation du tronc n'est pas guidée par les mouvements des bras.
8.	7e mouvement : Zan quan nu mu zheng qi li - « Serrer les poings en écarquillant les yeux pour accroître le souffle et la force »	– En position de Mabu, les fesses poussent vers l'arrière, les genoux dépassent la pointe des pieds, ou les pointes des pieds se tournent vers les deux côtés. – En déployant le coup de poing, les regards ne sont pas forcés. – En retirant le poing vers la taille, le bras manque de rotation, ou la formation de poing n'est pas mobilisée par le poignet.
9.	8e mouvement : Bei hou qi dian bai bing xiao - " Soulever et abaisser les talons pour guérir les maladies »	– En montant le corps sur la pointe des pieds, les épaules montent ou l'arrêt ne se réalise pas.
10.	Shou shi – Fermeture	– La clôture se termine de manière laxiste ou il y a la manifestation d'un essoufflement, ou d'un rythme cardiaque irrégulier, ou une précipitation de partir.

Remarque

Dans la présente fiche, si l'action exige une élévation des talons, mais que les talons de l'athlète ne se soulèvent pas, et si l'action exige l'appui au sol avec cinq doigts, mais que l'athlète se soutient sur le sol avec les bases de doigt ou avec la paume complète des mains, ces différences seront considérées comme des modifications de la nature des mouvements.

Les mouvements correspondant 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.

5. Da Wu pour la Santé

5.1. Méthode de compétition

La prestation de ce Gong Fa doit être accompagnée de sa musique imposée d'une durée de plus de 7 minutes. Pour une harmonisation entre ses mouvements et sa musique, chaque mouvement ne se répète qu'une seule fois ou qu'une seule fois de chaque côté.

5.2. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – DaWu

Nom du mouvement	**Contenu des erreurs courantes**
Yu beishi – Préparation	– Quand les mains sont élevées au sommet de la tête, le ventre se gonfle, le dos se cambre, les deux bras ne forment pas un cercle, les regards ne se tournent pas en avant vers le haut. – En fléchissant les deux genoux, les fessent poussent vers l'arrière, ou les genoux dépassent la pointe des pieds.
1er : – Angshou Shi 昂首势 **Tenir la tête haute**	– En fléchissant les deux genoux, la colonne vertébrale ne se cambre pas comme un arc renversé, les deux poignets ne se placent pas au niveau des oreilles. – En renversant la tête, les regards ne se tournent pas en avant vers le haut.
2e : – Kaikuang Shi 开胯势 **Ouvrir les hanches**	– En plaçant la hanche vers la gauche et la droite, le bassin ne se déhanche pas pleinement. – La main étendue vers un côté ne se place pas au niveau de l'épaule ou la paume de la main levée ne vise pas la nuque.
3e : – Chenyao Shi 抻腰式 **Etirer les reins**	– A l'extension des bras et de la hanche, les mains et les bras, le tronc et la jambe arrière ne forment pas une seule ligne droite. – En s'asseyant vers l'arrière, la colonne vertébrale ne se cambre pas.
4e : – Zhenti Shi震体势 **Ebranler le corps**	– En levant un genou, le niveau de la cuisse ne dépasse pas celui de la taille, et la pointe du pied ne se tourne pas vers le haut.

	– En laissant tomber le pied, ce pied ne se pose pas à l'intérieur de la jambe d'appui, et vers l'arrière d'un angle de 15° par rapport à la ligne verticale.
5e : – Rouji Shi揉脊势 **Masser le dos**	– En formant un cercle d'un côté, le bras étendu à côté de la tête ne forme pas un angle de 45° par rapport avec la ligne verticale.
6e : – Baitun Shi摆臀势 **Balancer les fesses**	– En courbant le dos vers l'avant, la poitrine reste bombée, le ventre ne rentre pas la colonne vertébrale ne forme pas un arc. – En pivotant, les mains et le fondement ne suivent pas la même direction.
7e : – Mo lei shi摩肋势 **Masser les flancs**	– En reculant et en massant le côté, le tronc ne tient pas droit, le poignet ne passe pas au niveau de la hanche. – En tournant le corps et en moulinant les bras, les bras ne sont pas guidés par la rotation de hanche et le cercle des bras n'est pas verticalement formé.
8e :– Feishen Shi 飞身势 **S'envoler**	– En avançant ou en reculant un pas, les mouvements des deux bras ne se réalisent pas des deux côtés et dans l'espace de 45° entre le haut et le bas. – Au moment d'élever un bras et de pivoter le corps, les deux genoux ne fléchissent pas légèrement, les deux bras ne forment pas une ligne de niveau d'un angle de 45°.
Shou Shi Fermeture	– En plaçant les deux mains au somment de la tête, les épaules s'élèvent, et les deux coudes ne se plient pas légèrement. – En pressant vers le bas, les deux paumes ne se placent pas devant le bas du ventre, et ne se tournent pas vers le ventre.

6. Ma Wang Dui Dao Yin Shu pour la Santé

6.1. Méthode de compétition de plus de 7 minutes

La prestation de ce Gong Fa doit être accompagnée de sa musique imposée d'une durée de plus de 7 minutes. Pour une harmonisation entre les mouvements et la musique, chaque mouvement ne se répète qu'une seule fois ou qu'une seule fois de chaque côté.

6.2. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Ma Wang Dui Dao Yin Shu

Nom du mouvement	Contenu des erreurs courantes
Qi shi – Commencement	– Le niveau des paumes élevées n'atteint pas celui du nombril. – Les deux talons ne se sont pas soulevés.
1er. Tendre un arc – Wangong 挽弓	– Les deux jambes ne sont bas étendues jusqu'à ce que le côté de la hanche soit poussé.
2e : Etirer le dos – Yinbei 引背	– Le dos ne se gonfle pas en soulevant des talons, et en piquant les deux mains vers le bas. – Le dos ne se gonfle pas en reposant le tronc vers l'arrière et les regards ne visent pas les deux poignets.
3e : Le bain du canard sauvage – Fuyu 凫浴	– Le déhanchement n'existe pas. – Le déplacement des deux bras n'atteint pas l'angle de 45° par rapport à la ligne frontale.
4e : Le dragon escalade – Longdeng 龙蹬	– Les talons se soulèvent quand les mains se placent devant la poitrine en forme du lotus. – Les talons ne se soulèvent pas pendant l'élévation ou la pression des mains.
5e : Etirer l'abdomen – Niaoshen 鸟伸	– L'inclinaison du tronc n'est pas parallèle au sol. – Le mouvement de la colonne vertébrale ne s'exécute pas d'une vertèbre à l'autre.
6e : Etirer l'abdomen – Yinfu 引腹	– Le déhanchement n'existe pas pendant le pivot des bras. – L'auriculaire de la main élevée ne vise pas son épaule et les doigts de la main pressante ne se tournent pas vers l'avant.
7e : Le hibou regarde au loin – Chishi 鸱视	– En fixant le regard vers l'avant, il n'y a pas d'étirement ni des épaules ni de la tête, et un pied n'est pas fauché.
8e : Etirer la taille – Yinyao 引腰	– Le regard ne se tourne pas pendant l'inclinaison du tronc. – Le regard ne se tourne pas vers la gauche ou la droite pendant le pivot de hanche et l'élévation de l'épaule.
9e : Le vol de l'oie sauvage – Yan fei 雁飞	– Les bras ne forment pas un angle de 45° pendant l'extension des bras, et le fléchissement des genoux. – Les deux bras ne s'alignent pas.
2e : La danse de la grue – Hewu 鹤舞	– L'extension d'un bras vers l'avant et de l'autre vers l'arrière ne réalise pas un angle de 45° avec le sol. – Au moment de pousser avec les mains vers l'extérieur, le corps s'incline ou se renverse.
11e : Expirer vers le ciel – Yanghu 仰呼	– En renversant la tête vers l'arrière, la poitrine n'est pas bombée, et la partie lombaire ne se creuse pas.

	– En massant les deux côtés du corps, les deux talons ne se soulèvent pas.
12e : Faire de l'ombrage– Zheyin 折阴	– Les doigts des mains ne se tournent pas vers le bas en « écopant » le Qi. – Le niveau des mains élevées n'est pas au niveau de l'abdomen.
Fermeture – Shoushi 收势	– En ramenant le Qi avec les deux mains, les paumes ne font pas face aux points vitaux : Dan Zhong, Zhong Wan, et Shen Jue. – Les deux pouces ne se croisent pas, les deux mains ne suivent pas le méridien « Dai mai » avant de s'abaisser.

7. Shi Er Duan Jin pour la Santé

7.1. Méthode de compétition de plus de 7 minutes

La prestation de ce Gong Fa doit être accompagnée de sa musique imposée d'une durée de plus de 7 minutes. Pour une harmonisation entre Les mouvements et La musique, chaque mouvement ne se répète qu'une seule fois ou qu'une seule fois de chaque côté.

7.2. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Shi Er Duan Jin.

Nom du mouvement	**Contenu des erreurs courantes**
Yubei shi – Ouverture	– La position assise n'est pas droite.
1er : Mingxin Wogu 冥心握固 – Calmer l'esprit et serrer les poings	– Le niveau des doigts des mains élevées ne dépasse pas celui de la tête. En descendant les mains ne passent pas par l'avant du corps. – La formation du poing n'est pas conforme avec « Wogu » ; les yeux ne se ferment pas.
2e : Kouchi Minggu 叩齿鸣鼓– Faire s'entrechoquer les dents et battre l'occiput	– Le buste ne maintient pas sa verticalité. – La tête se baisse, les coudes se serrent contre le corps, les yeux se ferment.
3e : Weihan Tianzhu 微撼天柱 – Secouer doucement la colonne céleste	– En élevant la tête, les épaules montent. – Le pivot du tronc n'est pas précédé de l'abaissement du menton.
4e : Zhangbao KunLun 掌抱昆仑 – Ramener les mains derrière la nuque	– L'amplitude de rotation du tronc n'atteint pas l'angle de 45° par rapport à la ligne frontale. – En soulevant un coude vers le haut d'un côté, la tête ne se tourne pas dans la direction du bout du coude élevé.
5e : Yaozhuang Lulu 摇转辘轳– Faire tourner un treuil	– Pendant la rotation d'une main, il y a un manque de coordination entre la rotation de la main et celle de la hanche.

	– Pendant la rotation des deux épaules, il n'y a pas de mouvements d'ouverture ou de fermeture au niveau de la poitrine. – Pendant la rotation croisée des deux coudes, il y a un manque de coordination entre les deux coudes.
6e : Tuotian Anding 托天按顶 – Tendre les jambes et soutenir le ciel avec les paumes	– Les jambes étendues vers l'avant ne se serrent pas l'une contre l'autre. – En repoussant les mains vers le haut, le tronc ne tient pas droit, les genoux se plient, et les chevilles ne sont pas étendues. – En pressant les mains vers le bas, la colonne vertébrale ne s'étire pas vers le haut, les pieds ne sont pas fauchés.
7e : Fushen Panzhu 俯身攀足– Baisser la tête et tirer les pieds vers soi	– Lorsque les mains s'accrochent aux deux pieds en élevant la tête, la partie lombaire n'est pas creusée. – En baissant le menton, le cou ne s'étire pas vers le haut, les genoux se plient, et les pieds ne sont pas fauchés.
8e : Beimo Jingmen 背摩精门 – Masser les reins avec la chaleur dégagée	– Pendant la rotation des mains, les bras ne sont pas étendus.
9e : Qianfu Wuanfu 前抚脘腹 – Masser le ventre avec les mains	– Pendant le massage abdominal avec les mains, les doigts ne se tournent pas vers le bas. Pendant le massage des deux côtés avec les mains, les doigts ne se font pas face.
10e : Wenxu Qilun 温煦脐轮 – Amener mentalement le feu pour réchauffer le nombril	– Les yeux ne sont pas fermés
11e : Yaoshen Huanghai 摇身晃海 – Secouer le buste	– Pendant la rotation du tronc, la colonne vertébrale ne tient pas droit, les yeux ne se ferment pas.
12e : Gushu Tunjin 鼓漱吞津 – Avaler la salive	– Les lèvres ne se ferment pas légèrement.
Shou shi 收式 – Fermeture	– En soulevant les bras, les doigts ne dépassent pas le niveau de la tête ; en s'abaissant les mains ne passent pas par l'avant du corps.

8. Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa pour la Santé

8.1. Méthode de compétition de plus de 7 minutes

La prestation de ce Gong fa doit être accompagnée de sa musique imposée d'une durée de plus de 7 minutes. Pour une harmonisation entre les mouvements et la musique, chaque mouvement ne se répète qu'une seule fois ou qu'une seule fois pour chaque côté.

8.2. Tableau de nom des mouvements, contenu des erreurs courantes relatives au Gong fa – Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa

Nom du mouvement	Contenu des erreurs courantes
1er : Qianyuan Qiyun 乾元启运– Mie en marche du Qian-Yuan	– Le niveau des bras soulevés ne s'aligne pas avec le niveau des épaules. – En fléchissant, les bouts des genoux dépassent la pointe des pieds.
2e : Shuangyu Xuange双鱼悬阁– Les poissons yin et yang suspendus	– En avançant un pas, la cheville n'est pas tendue, en reposant le pied au sol, la pointe de pied ne se soulève pas. – Lorsqu'une main s'élève vers le haut et qu'une autre se presse vers le sol, la main élevée ne se place pas sur le haut à droite de la tête et les doigts de la main qui presse ne se tournent pas vers le corps.
3e : Laoji Fuli老骥伏枥– Le vieux coursier couché à l'écurie	– En pliant les deux coudes vers la poitrine, les avant-bras ne se collent pas. – La forme du crochet n'est pas conforme, la pointe du crochet n'est pas tournée pas vers le haut.
4e : Jichang Guanshi 纪昌贯虱 – Jichang transperce le pou	– Pendant le pivot du corps, la jambe arrière ne s'étend pas complètement, le talon se soulève. Le pied de la jambe fléchie ne se tourne pas vers l'avant, vers le centre, le tronc ne tient pas droit.
5e : Gongshen Tanxue 躬身掸靴 – Se courber pour épousseter ses bottes **6e : Xiniu Wangyue 犀牛望月– Le rhinocéros regarde la lune**	– Pendant le pivot du corps, et le déplacement d'un bras, la règle de faire la pronation du bras avant de faire la supination du bras n'est pas respectée. – En inclinant le tronc, les genoux ne sont pas étendus, la tête se baisse. – Pendant le mouvement de « rattacher ses lacets », la main ne glisse pas sur les pieds. – En écartant les deux jambes, les mains ne se pressent pas vers l'arrière, et les poignets ne se plient pas. – En tournant le corps vers l'arrière, la jambe arrière n'est pas complètement tendue, le talon se soulève, le tronc ne tient pas droit. – En élevant les deux mains vers le côté en haut, les deux bras ne forment pas un cercle, les paumes ne se déploient pas de manière explosive.
7e : Furong Chushui 芙蓉出水– La fleur de lotus émerge de l'eau	– En croisant les jambes en position assise, le centre du poing de la main devant ne se tourne pas vers l'avant et le centre du poing de la main en bas ne se tourne pas vers l'arrière. – En poussant les mains vers le haut, les deux poignets ne se touchent pas.
8e : Jinji Baoxiao 金雞報曉– Le coq d'or annonce l'aube	– Le niveau d'élévation des bras ne s'aligne pas avec celui des épaules en fléchissant et pressant les mains, les deux genoux ne se collent pas.

	– En soulevant une jambe vers l'arrière du dos, le corps ne cambre pas comme un arc, la plante du pied ne se tourne pas vers le haut.
9e : Pingsha Luoyan 萍沙落燕 – Les oies sauvages se posent sur la grève	– Le niveau des bras soulevés vers les deux côtés ne s'aligne pas avec celui des épaules. – En croisant les jambes en position assise, le mouvement de pousser avec les mains ne forme pas un cercle.
10e : Yunduan Baihe 雲端白鶴 – La grue blanche sur les nuages	– A l'inspiration, les orteils ne se soulèvent pas, à l'expiration, les orteils ne s'accrochent pas au sol. – En s'abaissant le corps, les deux genoux ne sont pas collés. Pendant la séparation des mains vers les deux côtés, les poignets ne se plient pas, et les doigts ne roulent pas.
11e : Fenghuang Laiyi 凤凰来仪– Le vol gracieux du Phénix	– En avançant un pas, la cheville n'est pas tendue, en reposant le pied au sol, la pointe du pied ne se soulève pas. – La forme du crochet n'est pas conforme, la pointe du crochet ne se tourne pas vers le haut. – En transférant le centre de gravité vers l'arrière et en séparant les mains, le buste n'est pas droit, le bassin ne se détend pas, et les fesses ne poussent pas vers l'avant.
12e : Qixi Guiyuan 氣息歸元– Moissonner et renfermer le Qi dans le Guanyuan	– En déplaçant les mains vers les deux côtés, l'angle entre les bras et le corps n'atteint pas 60°.

9. Taiji Yang Sheng Zhang (Qi gong avec une canne) pour la santé

9.1. Méthode de compétition de plus de 7 minutes

La prestation de ce Gong Fa doit être accompagnée de sa musique imposée d'une durée de plus de 7 minutes. Pour une harmonisation entre les mouvements et la musique, chaque mouvement ne se répète qu'une seule fois ou qu'une seule fois à gauche et à droite.

9.2. Particularités

Ce Gong Fa 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 Gong Fa se distingue par les spécificités suivantes :

- La canne est un instrument pour assouplir le corps et fluidifier le Qi, permettant au corps et à l'esprit de fusionner.
- En axant sur la taille, les mouvements du corps et de canne se coordonnent dans les 3 dimensions de l'espace.
- En laissant le tronc de la canne en contact avec le corps, masser le corps sur différentes parties.

- Les mouvements de la canne sont circulaires dans les 3 dimensions de l'espace, et rares sont ceux qui s'effectuent en ligne droite.
- Les mouvements de la canne doivent s'effectuer en cercles, être lents et harmonieux et tourner autour du corps pour réaliser l'idée d'une harmonisation entre l'homme et la nature.
- En serrant la canne avec les mains de différentes façons, la canne fait corps avec l'homme.

9.3. Tableau des noms des mouvements, contenu des erreurs courantes et critères de déductions de points relatifs au Gong Fa – Taiji Yang Sheng Zhang

Nom du mouvement	**Contenu des erreurs courantes**
Yubeishi - Ouverture	– Le corps n'est pas droit et équilibré. Les épaules ne sont pas relâchées. – Le point Bai Hui n'est pas poussé vers le haut, il y a un manque de calme et de concentration. – L'inspiration ne correspond pas au roulement vers le haut, et l'expiration ne correspond pas au déroulement vers le bas.
Première technique : Shaogong Yaolu 逍公摇掳 **– Le batelier godille**	– Manque de coordination entre les mouvements de la canne et ceux de la taille, des genoux, des épaules, et des articulations des bras. – Manque de coordination entre les mouvements du corps et la respiration.
Deuxième technique : Qingzhou Huanxing轻舟缓行**– Le bateau léger vogue lentement**	– Les mouvements circulaires de la canne ne se coordonnent pas avec ceux de la taille, ceux des genoux, et ceux de la respiration. – Les regards ne suivent pas les mouvements de la canne. – En poussant la canne vers le sol, l'énergie ne s'abaisse pas vers le bas du ventre.
Troisième technique : Fengbai Heye 风摆何叶**– Les feuilles de lotus se balancent au vent**	– L'alternance des deux façons de saisir la canne « Huanwo » et « Xia ci » ne se réalise pas entre les différents mouvements. – Manque de relaxation et d'étirement au niveau de hanche et des épaules lors de la rotation verticale de la canne. – L'ordre des bras (entre la main en bas ou en haut de la canne) dans le déplacement vertical de la canne n'est pas respecté.
Quatrième technique : Chuanfu Beiqian 船夫背纤**– L'homme hale la barque**	– Pendant les différentes rotations de la canne, les mains sur la canne ne changent pas leur place de saisie sur la canne. – Lorsque la canne se place sur le dos, elle ne presse pas sur l'endroit exact du point Jian Jing.

Cinquième technique : Shenzhen Dinghai 神针定海**– L'aiguille magique calme la mer**	– Pour déplacer verticalement la canne, la façon de saisir la canne n'est pas correcte. – La rotation sagittale de la canne touche les vêtements. – En élevant et en abaissant une main, le trajet de cette main n'est pas circulaire.
Sixième technique : Jinlong Jiaowei 金龙绞尾**– Le dragon d'or remue la queue**	– Mauvaise coordination entre les mouvements de la canne et ceux du corps, par exemple : lorsque la canne se 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. – Le trajet de l'avant vers l'arrière de la canne n'est pas vertical, manque de relaxation au niveau d'épaules. – En déplaçant les mains, les mains se séparent de la canne et la canne ne colle pas au côté du corps. – La respiration ne se coordonne pas avec la rotation et la pression de la canne. – Les positions « Xié Bu » élevées et bases ne se distinguent pas.
Septième technique : Tanhai Xunbao 探海寻宝 **Explorer la mer pour trouver des trésors**	– En élevant les bras vers l'avant, les épaules et la partie sous les aisselles sont raides. – En massant le tronc, les mouvements des poignets ne sont pas souples et fluides. – En tournant le buste vers un côté, la canne n'atteint pas la verticalité. – L'extension et la flexion des jambes ne se coordonnent pas avec les mouvements du corps et des bras.
Huitième technique : Qigui DanTian 气归丹田**– Conduire et enfermer le qi dans le Guanyuan**	– Les mouvements ne sont pas naturels et fluides et en coordination avec la respiration. – La façon de tenir la canne par la main gauche n'est pas correcte.
Shoushi 收式**– Fermeture**	– Perte d'équilibre en rejoignant le pied gauche à côté du pied droit, les épaules, la poitrine, la hanche ne sont pas relaxées. – Essoufflement. L'esprit n'est pas calme et détendu.