WUSHU
FFK

RÈGLEMENTATION DE LA CSDGE

PARTIE TECHNIQUE

QI GONG/NEIJA WUSHU - INTERNE/ WAIJIA - EXTERNE/WING CHUN/BOJISHU

ffkarate.fr

SAISON 2026-2027

Sommaire

QIGONG **5**

Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN QIGONG. 6

Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN QIGONG. 8

Article 504.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN QIGONG 10

Article 505.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN QIGONG 12

Article 506.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN QIGONG 13

Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN QIGONG. 15

Article 508.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN QIGONG 16

Article 509.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN QIGONG 18

Filière NEIJA WUSHU (INTERNE) Option TAIJIQUAN - XING YI QUAN - BAGUA ZHANG - BAJI QUAN **19**

Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU
Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan. 20

Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU
Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition. 21

Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU
Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan 23

Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU
Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition 24

Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU
Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan. 26

Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU
Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition 28

Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU
Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan. 29

Article 506.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU
Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan. 31

Article 507.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU
Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan. 32

Article 508.W.TJ– EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU
Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan. 34

Article 509.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU
Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan. 35

ANNEXES NEIJIA WUSHU **36**

Filière NEIJIA WUSHU (INTERNE) – Option YI QUAN **43**

Article 502.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan. . . 44

Article 503.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan . . 45

Article 504.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan . . 46

Article 505.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan . . 47
Article 506.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan . . 48
Article 507.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan . . 50
Article 508.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan . . . 51
Article 509.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan . . .53
ANNEXES NEIJIA WUSHU YI QUAN 54
Filière WAIJIA (EXTERNE) - Moderne et Traditionnel 58
Article 502.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU
Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel 62
Article 502.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU
Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel competition 59
Article 503.W.WMT– EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU
Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel 61
Article 503.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU
Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel Compétition 61
Article 504.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU
Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel 65
Article 504.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU
Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel Compétition 67
Article505.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU
Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel 70
Article 506.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU
Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel 71
Article 507.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU
Filière Waijia – Moderne et Traditionnel 72
Article 508.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU
Filière Waijia – Moderne et Traditionnel 74
Article 509.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU
Filière Waijia – Moderne et Traditionnel 75
ANNEXES WAIJIA 76
Filière - WAIJIA - Spécialisation - Traditionnelle Option - WING CHUN / WING TSUN 83
Article 502.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU
Filière WAIJIA Traditionnelle - Option WING CHUN (WING TSUN) 84
Article 503.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU
Filière WAIJIA Traditionnelle – Option WING CHUN (WING TSUN) 86
Article 504.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU
Filière WAIJIA Traditionnelle – Option WING CHUN (WING TSUN) 88
Article 505.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU
Filière WAIJIA Traditionnelle – Option WING CHUN (WING TSUN) 90
Article 506.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU
Filière WAIJIA TRADITIONNELLE – Option WING CHUN (WING TSUN) 91

Article 507.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU
Filière WAIJIA Traditionnel – Option WING CHUN (WING TSUN) 92

Article 508.W. –WC EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU
Filière WAIJIA Traditionnel – Option WING CHUN (WING TSUN) 93

Article 509.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU
Filière Waijia – Traditionnel - Option WING CHUN (WING TSUN) 94

ANNEXES WAIJIA - WING CHUN 95

Filière BOJISHU - Spécialité SANDA / Boxe Chinoise 96

Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU – Spécialité SANDA 97

Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU – Spécialité SANDA COMPETITION 99

Article 503.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU - Spécialité SANDA 100

Article 503.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU – Spécialité SANDA COMPETITION 102

Article 504.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU - Spécialité SANDA 104

Article 504.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU – Spécialité SANDA COMPETITION 106

Article 505.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU - Spécialité SANDA 108

Article 506.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU - Spécialité SANDA 109

Article 507.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU - Spécialité SANDA 111

Article 508.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU - Spécialité Sanda 112

Article 509.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU - Spécialité SANDA 113

ANNEXE SANDA 114

Spécialité BOJISHU Option SHUAI JIAO ou SHOU BO ou XIANG BO LUTTE CHINOISE 115

Article 502.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU
Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, XIANG BO, SHOU BO 116

Article 503.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DANWUSHU
Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO 119

Article 504.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU
Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO 122

Article 505.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU
Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO 124

Article 506.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU
Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO 126

Article 507.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU
Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO 127

Article 508.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU
Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO 128

Article 509.W.B – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU
Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO 129

ANNEXES LUTTE CHINOISE 130

ANNEXES GENERALES 131

QI GONG

Partie technique du 1er au 8e Dan

Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN QIGONG

Organigramme du passage de grade Qi gong 1er DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Zhanzhuang	UV 2 : Explication des postures statiques	UV 3 : Forme / Méthode Gong fa	UV 4 : Explication de mouvements de la forme	UV 5 : Connaissances Générales	UV 6 : Expérience personnelle
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er DAN de Qi gong est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong Zhanzhuang)
- UV 2 : explications des postures statiques
- UV 3 : forme / méthode (Gong fa)
- UV 4 : explication de mouvements de la forme présentée
- UV 5 : connaissances générales
- UV 6 : expérience personnelle

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base – Jibengong Zhanzhuang

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat sera évalué sur un panel de 2 postures statiques « Zhanzhuang » de son choix, qu'il devra maîtriser.
Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 2 minutes maximum.
Le jury évaluera le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.
Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table du jury (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

UV 2 : Explications des postures statiques

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Il sera demandé au candidat de nous décrire les choses suivantes pour chacune des 2 postures présentées lors de l'UV 1 :

- La respiration
- L'intention
- L'équilibre de la posture
- Le schéma de la circulation énergétique
- Les bienfaits physiologiques

UV 3 : Forme - Méthode – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes ou méthodes (Gong fa), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débuter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 méthodes de Qigong au choix du candidat suivant les méthodes enseignées dans son école. Vous trouverez ci-après une liste conseillée de méthodes de Qi gong.

Liste conseillée :

- Ba Duan Jin – Les 8 pièces de brocart
- Wu Qin Xi – Les 5 animaux
- Liu Zi Jue – Les 6 sons
- Yi Jin Jing – Renforcement des tendons
- Da Wu – La grande danse
- Ma Wang Dui – Méthode Dao Yin de Mawang dui (de la tombe royale des Ma)
- Qi gong de l'oie sauvage
- Qi gong de l'envol de la grue
- Nei Yang Gong
- Daoyin Yang Sheng Gong – Santé générale
- Daoyin Yang Sheng Gong – Muscles et tendons

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

UV 4 : Explication de mouvements de la forme présentée

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer en détail 2 mouvements de la forme présentée.
Le jury attend du candidat qu'il lui explique les choses suivantes :

- La respiration
- L'intention
- Les points de concentration
- Les bienfaits physiologiques

UV 5 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra choisir entre trois thèmes définis ci-dessous :

- Historique du Qi gong
- Définition du Qi gong
- Le Yin et le Yang

L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.
Il est attendu par le jury, une explication claire et précise du thème choisit.

UV 6 : Expérience personnelle

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer ce que la pratique du Qi gong lui a apporté.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN QIGONG

Organigramme du passage de grade QIGONG 2e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Zhanzhuang	UV 2 : Explication des postures statiques	UV 3 : Forme / Méthode Gong fa	UV 4 : Explication de mouvements de la forme	UV 5 : Connaissances Générales	UV 6 : Expérience personnelle
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 2e DAN de Qi gong est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : les techniques de base (Jibengong Zhanzhuang)
- UV 2 : explications des postures statiques
- UV 3 : forme / méthode (Gong fa)
- UV 4 : explication de mouvements de la forme présentée
- UV 5 : connaissances générales
- UV 6 : expérience personnelle

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base – Jibengong Zhanzhuang

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat sera évalué sur un panel de 2 postures statiques « Zhanzhuang » de son choix, qu'il devra maîtriser. Parmi ces deux postures, une doit-être une extension musculaire (ex : Pu bu).
Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 4 minutes maximum.
Le jury évaluera le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.
Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table du jury (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

UV 2 : Explications des postures statiques

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Il sera demandé au candidat de nous décrire les choses suivantes pour chacune des 2 postures présentées lors de l'UV 1 :
- La respiration
- L'intention
- L'équilibre de la posture
- Le schéma de la circulation énergétique
- Les bienfaits physiologiques

UV 3 : Forme - Méthode – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes ou méthodes (Gong fa), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débuter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 méthodes de Qigong au choix du candidat suivant les méthodes enseignées dans son école. Vous trouverez ci-après une liste conseillée de méthodes de Qi gong.

Liste conseillée :

- Ba Duan Jin – Les 8 pièces de brocart
- Wu Qin Xi – Les 5 animaux
- Liu Zi Jue – Les 6 sons
- Yi Jin Jing – Renforcement des tendons
- Da Wu – La grande danse
- Ma Wang Dui - Méthode Dao Yin de Mawang dui (de la tombe royale des Ma)
- Qi gong de l'oie sauvage
- Qi gong de l'envol de la grue
- Nei Yang Gong
- Taiji Yang Sheng Zhang – Qi gong avec une canne
- Daoyin Yang Sheng Gong – Santé générale
- Daoyin Yang Sheng Gong – Muscles et tendons

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

UV 4 : Explication de mouvements de la forme présentée

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer en détail 4 mouvements de la forme présentée.
Le jury attend du candidat qu'il lui explique les choses suivantes :

- La respiration
- L'intention
- Les points de concentration
- Les bienfaits physiologiques

UV 5 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra choisir entre trois thèmes définis ci-dessous :

- Théorie du Qi gong (Jing, Shen, Qi)
- Les trois trésors (relation Terre, Homme et Ciel)
- Les quatre directions (Est, Ouest, Nord et Sud)

L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

Il est attendu par le jury, une explication claire et précise du thème choisit.

UV 6 : Expérience personnelle

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer ce que la pratique du Qi gong lui a apporté et a-t-elle changé sa vie ?
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

Article 504.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN QIGONG

Organigramme du passage de grade QIGONG 3e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Zhanzhuang	UV 2 : Explication des postures statiques	UV 3 : Forme / Méthode Gong fa	UV 4 : Explication de mouvements de la forme	UV 5 : Connaissances Générales	UV 6 : Expérience personnelle
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 3e DAN de Qi gong est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong Zhanzhuang)
- UV 2 : explications des postures statiques
- UV 3 : forme / méthode (Gong fa)
- UV 4 : explication de mouvements de la forme présentée
- UV 5 : connaissances générales
- UV 6 : expérience personnelle

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base – Jibengong Zhanzhuang

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat sera évalué sur un panel de 2 postures statiques « Zhanzhuang » de son choix, qu'il devra maîtriser. Parmi ces deux postures, une doit-être un équilibre sur une jambe (ex : Tuli bu).
Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 6 minutes maximum.
Le jury évaluera le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.
Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table du jury (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

UV 2 : Explications des postures statiques

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Il sera demandé au candidat de nous décrire les choses suivantes pour chacune des 2 postures présentées lors de l'UV 1 :

- La respiration
- L'intention
- L'équilibre de la posture
- Le schéma de la circulation énergétique
- Les bienfaits physiologiques

UV 3 : Forme - Méthode – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes ou méthodes (Gong fa), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débuter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 méthodes de Qi gong au choix du candidat suivant les méthodes enseignées dans son école. Vous trouverez ci-après une liste conseillée de méthodes de Qi gong.

Liste conseillée :

- Ba Duan Jin – Les 8 pièces de brocart
- Wu Qin Xi – Les 5 animaux
- Liu Zi Jue – Les 6 sons
- Yi Jin Jing – Renforcement des tendons
- Da Wu – La grande danse
- Ma Wang Dui - Méthode Dao Yin de Mawang dui (de la tombe royale des Ma)
- Shi er fa – Les 12 mouvements de Dao Yin
- Shi er duan jian – Les 12 pièces de brocart
- Ming mu gong – Renforcement des yeux
- Qi gong de l'oie sauvage
- Qi gong de l'envol de la grue
- Nei Yang Gong
- Taiji Yang Sheng Zhang – Qi gong avec une canne
- Daoyin Yang Sheng Gong – Santé générale
- Daoyin Yang Sheng Gong – Muscles et tendons
- Daoyin Yang Sheng Gong – Foie, Cœur, Rate/Pancréas, Reins, Poumons

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

UV 4 : Explication de mouvements de la forme présentée

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer en détail 5 mouvements de la forme présentée.
Le jury attend du candidat qu'il lui explique les choses suivantes :

- La respiration
- L'intention
- Les points de concentration
- Les bienfaits physiologiques

UV 5 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra choisir entre trois thèmes définis ci-dessous :

- Les cinq éléments (correspondance, Xiang sheng, Xiang de)
- Les douze méridiens
- Les huit trigrammes (Ba gua)

L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.
Il est attendu par le jury, une explication claire et précise du thème choisit.

UV 6 : Expérience personnelle

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer ce que la pratique du Qi gong lui a apporté, quels bienfaits a-t-il ressenti et a-t-elle changé sa vie ?
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

Article 505.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN QIGONG

Organigramme du passage de grade QIGONG 4e DAN

1 JURY

UV 1 : Connaissances générales	UV 2 : Forme obligatoire Gong fa	UV 3 : Forme / Gong fa d'école	UV 4 : Expérience et développement
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 4e DAN QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : connaissances générales
- UV 2 : forme obligatoire (Gong fa)
- UV 3 : forme d'école (Gong fa)
- UV 4 : expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 40/80
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat tirera au sort entre les trois thèmes définis ci-dessous :
- Les cinq éléments (saisons, saveurs, émotions ...)
- En quoi la pratique du qi gong est bonne pour la santé
- Quelles sont les dérives à éviter lorsque l'on pratique et/ou enseigne le qi gong ?

Le candidat aura 10 minutes pour préparer son entretien avec le jury.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.
Il est attendu par le jury, une explication claire et précise du thème abordé.

UV 2 : Forme obligatoire – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve de la formes obligatoire (Gong fa), le candidat tirera au sort la forme à exécuter. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Le candidat tirera au sort parmi la liste suivante :

Liste formes obligatoires :
- Ba Duan Jin . . . . . Les 8 pièces de brocart
- Wu Qin Xi . . . . . Les 5 animaux
- Liu Zi Jue . . . . . Les 6 sons
- Yi Jin Jing . . . . . Renforcement des tendons

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.
De plus, il devra expliquer 2 mouvements de la forme présentée qui seront choisis par le jury.

UV 3 : Forme d'école – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes d'école (Gong fa), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débuter les épreuves, un document comprenant la liste de 4 méthodes de Qi gong au choix du candidat suivant les méthodes enseignées dans son école.
Le candidat présentera individuellement la méthode tirée au sort. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.
De plus, il devra expliquer 2 mouvements de la forme présentée qui seront choisis par le jury.

UV 4 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer ce que la pratique et/ou l'enseignement du Qi gong a apporté à ses élèves, quels bienfaits ont-ils ressenti et a-t-elle changé leur vie ? Donner des exemples concrets.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

Article 506.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN QIGONG

Organigramme du passage de grade QIGONG 5e DAN

1 JURY			
UV 1 : Connaissances générales	**UV 2 : Forme obligatoire Gong fa**	**UV 3 : Forme / Gong fa d'école**	**UV 4 : Expérience et développement**
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**
Obtention du grade (si ≥ 40/80)			

L'examen du 5e DAN QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : connaissances générales
- UV 2 : forme obligatoire (Gong fa)
- UV 3 : forme d'école (Gong fa)
- UV 4 : expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 40/80
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat tirera au sort entre les trois thèmes définis ci-dessous :
Les différentes méthodes de Qi gong et combien sont-elles ?
- Différences et similitudes entre la pratique du Qi gong et du Taiji quan
- Les relations entre le Qi gong et la MTC

Le candidat aura 10 minutes pour préparer son entretien avec le jury.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.
Il est attendu par le jury, une explication claire et précise du thème abordé.

UV 2 : Forme obligatoire – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve de la formes obligatoire (Gong fa), le candidat tirera au sort la forme à exécuter. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Le candidat tirera au sort parmi la liste suivante :

Liste formes obligatoires :

- Ba Duan Jin. . . . . .Les 8 pièces de brocart
- Wu Qin Xi . . . . . .Les 5 animaux
- Liu Zi Jue . . . . . .Les 6 sons
- Yi Jin Jing . . . . . .Renforcement des tendons
- Da Wu . . . . . .La grande danse
- Ma Wang Dui . . . . . .Méthode Dao Yin de Mawang dui (de la tombe royale des Ma)
- Shi er duan jing . . . .Les 12 pièces de brocart
- Ming mu gong . . . . .Renforcement des yeux

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.
De plus, il devra expliquer 2 mouvements de la forme présentée qui seront choisis par le jury.

UV 3 : Forme d'école – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes d'école (Gong fa), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débuter les épreuves, un document comprenant la liste de 5 méthodes de Qi gong au choix du candidat suivant les méthodes enseignées dans son école.
Le candidat présentera individuellement la méthode tirée au sort. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.
De plus, il devra expliquer 2 mouvements de la forme présentée qui seront choisis par le jury.

UV 4 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer ce que l'enseignement du Qi gong a apporté à ses élèves, quels bienfaits ont-ils ressenti et a-t-elle changé leur vie ? Donner des exemples concrets.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN QIGONG

Organigramme du passage de grade QIGONG 6e DAN

1 JURY			
UV 1 : Connaissances générales	**UV 2 : Forme obligatoire Gong fa**	**UV 3 : Forme / Gong fa d'école**	**UV 4 : Expérience et développement**
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**
Obtention du grade (si ≥ 40/80)			

L'examen du 6e DAN QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : connaissances générales
- UV 2 : forme obligatoire (Gong fa)
- UV 3 : forme d'école (Gong fa)
- UV 4 : expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 40/80
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat tirera au sort entre les trois thèmes définis ci-dessous :
- Le Qi gong dur
- Le Qi gong santé
- Le Qi gong dans les services hospitaliers

Le candidat aura 10 minutes pour préparer son entretien avec le jury.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.
Il est attendu par le jury, une explication claire et précise du thème abordé.

UV 2 : Forme obligatoire – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve de la formes obligatoire (Gong fa), le candidat tirera au sort la forme à exécuter. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Le candidat tirera au sort parmi la liste suivante :

Liste formes obligatoires :
- Ba Duan Jin . . . . . Les 8 pièces de brocart
- Wu Qin Xi . . . . . Les 5 animaux
- Liu Zi Jue . . . . . Les 6 sons
- Yi Jin Jing . . . . . Renforcement des tendons
- Da Wu . . . . . La grande danse
- Ma Wang Dui . . . . . Méthode Dao Yin de Mawang dui (de la tombe royale des Ma)
- Shi er duan jing . . . . . Les 12 pièces de brocart
- Ming mu gong . . . . . Renforcement des yeux
- Taiji Yang Sheng Zhang . Qi gong avec une canne
- Shi er fa . . . . . Les 12 mouvements de Dao Yin

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.
De plus, il devra expliquer 2 mouvements de la forme présentée qui seront choisis par le jury.

UV 3 : Forme d'école – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes d'école (Gong fa), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débuter les épreuves, un document comprenant la liste de 6 méthodes de Qi gong au choix du candidat suivant les méthodes enseignées dans son école.
Le candidat présentera individuellement la méthode tirée au sort. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.
De plus, il devra expliquer 2 mouvements de la forme présentée qui seront choisis par le jury.

UV 4 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer ce que l'enseignement du Qi gong a apporté à ses élèves, quels bienfaits ont-ils ressenti et a-t-elle changé leur vie ? Donner des exemples concrets.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

Article 508.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN QIGONG

Organigramme du passage de grade QIGONG 7e DAN

1 JURY			
UV 1 : Connaissances générales	**UV 2 : Forme obligatoire Gong fa**	**UV 3 : Forme / Gong fa d'école**	**UV 4 : Expérience et développement**
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**
Obtention du grade (si ≥ 40/80)			

L'examen du 7e DAN QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : connaissances générales
- UV 2 : forme obligatoire (Gong fa)
- UV 3 : forme d'école (Gong fa)
- UV 4 : expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 40/80
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat tirera au sort 2 sujets entre les neuf thèmes définis ci-dessous :

- Le Qi gong dur/Qi gong doux
- Le Qi gong santé/Qi gong sportif
- Le Qi gong médicalisé/Qi gong martial
- Le Qi gong du Mont Wudang/Qi gong du temple Shaolin

- Les cinq éléments (saisons, saveurs, émotions ...)
- En quoi la pratique du qi gong est bonne pour la santé
- Quelles sont les dérives à éviter lorsque l'on pratique et/ou enseigne le qi gong ?
- Les différents types de Qi gong
- Différences et similitudes entre la pratique du Qi gong et du Taiji quan
- Les relations entre le Qi gong et la MTC

Le candidat aura 10 minutes pour préparer son entretien avec le jury.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.
Il est attendu par le jury, une explication claire et précise du thème abordé.

UV 2 : Forme obligatoire – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve de la formes obligatoire (Gong fa), le candidat tirera au sort deux formes à exécuter. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Le candidat tirera au sort parmi la liste suivante :

Liste formes obligatoires :

- Ba Duan Jin – Les 8 pièces de brocart
- Wu Qin Xi – Les 5 animaux
- Liu Zi Jue – Les 6 sons
- Yi Jin Jing – Renforcement des tendons
- Da Wu – La grande danse
- Ma Wang Dui - Méthode Dao Yin de Mawang dui (de la tombe royale des Ma)
- Shi er duan jing – Les 12 pièces de brocart
- Ming mu gong – Renforcement des yeux
- Taiji Yang Sheng Zhang – Qi gong avec une canne
- Shi er fa – Les 12 mouvements de Dao Yin

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.
De plus, il devra expliquer 2 mouvements de la forme présentée qui seront choisis par le jury.

UV 3 : Forme d'école – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes d'école (Gong fa), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débuter les épreuves, un document comprenant la liste de 6 méthodes de Qi gong au choix du candidat suivant les méthodes enseignées dans son école.
Le candidat présentera individuellement la méthode tirée au sort. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.
De plus, il devra expliquer 2 mouvements de la forme présentée qui seront choisis par le jury.

UV 4 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer ce que sa pratique du Qi gong a apporté au sein des différentes structures (associations, milieu hospitalier, projet santé ...), et quels résultats a-t-il obtenu.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

Article 509.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN QIGONG

Organigramme du passage de grade QIGONG 8e DAN

1 JURY

UV 1 : Connaissances générales	UV 2 : Forme d'école Gong fa	UV 3 : Expérience et développement
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 8e DAN QIGONG est composé de 3 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- Connaissances générales
- Forme d'école (Gong fa)
- Expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 30/60
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat choisira 2 sujets entre les neuf thèmes définis ci-dessous :
- Le Qi gong dur/Qi gong doux
- Le Qi gong santé/Qi gong sportif
- Le Qi gong médicalisé/Qi gong martial
- Le Qi gong du Mont Wudang/Qi gong du temple Shaolin
- Les cinq éléments (saisons, saveurs, émotions ...)
- En quoi la pratique du qi gong est bonne pour la santé
- Quelles sont les dérives à éviter lorsque l'on pratique et/ou enseigne le qi gong ?
- Les différents types de Qi gong
- Différences et similitudes entre la pratique du Qi gong et du Taiji quan
- Les relations entre le Qi gong et la MTC
- L'histoire du Qi gong

Le candidat aura 10 minutes pour préparer son entretien avec le jury.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.
Il est attendu par le jury, une explication claire et précise du thème abordé.

UV 2 : Forme d'école – Gong fa

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes d'école (Gong fa), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 6 minutes maximum.
Le candidat devra présenter 2 méthodes de Qi gong au choix suivant les méthodes enseignées dans son école.
Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.
De plus, il devra expliquer 2 mouvements des formes présentées.

UV 3 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra présenter son parcours, son expérience, sa motivation et les perspectives pour la suite.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

FILIÈRE NEIJA WUSHU (INTERNE) OPTION

Taijiquan - Xing Yi Quan
Bagua Zhang - Baji Quan

Partie technique du 1er au 8e Dan

Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de grade Neijia wushu 1er DAN
Voie traditionnelle

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 3 : Forme codifiée Taolu	UV 4 : Application de la forme Gong Fang	UV 5 : Self défense Zi wei shu	UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er DAN de Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury :
- 3 déplacements de son style
- 7 Techniques différentes de son style
- Pour Xing yi quan : 5 techniques de poing et 2 animaux parmi les douze
- Pour le Bagua zhang : 7 techniques de paumes parmi les 8 paumes
- Pour le Baji quan : 7 techniques différentes
- Pour le Taiji quan : 5 techniques parmi la liste proposée et 2 cercles du tui shou parmi les 4 fondamentaux (circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit)
- Pour chaque technique, il faudra l'exécuter au moins quatre fois en déplacement
  Voir Annexe NJ 1.1

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Il est demandé au candidat 5 séries de techniques enchainées, composées de *3 mouvements*, ces séries sont préparées à l'avance par le candidat, comprenant des techniques de jambe (Ti) et des techniques de bras (Da), exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées plusieurs fois.

UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Exemple : Taïjiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan
Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (durée du Taolu 3 min minimum pour le Taiji quan) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe NJ 8

UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme présentée. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera sa technique au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il la réalisera au ralenti et pour terminer la réalisera à vitesse rapide.

UV 5 : Self-défense – Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings directs et 5 de jambes directes)
Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.
Pour le Taiji quan, le candidat devra contre-attaquer par des techniques utilisant un des 4 principes des 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ou avec les jambes (Ti), ou les bras (Da), il peut en combiner plusieurs par contre-attaque.

UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

• **Choix 1** – Tui shou (Taiji quan)
Exercice : A la demande du jury, le candidat devra démontrer 5 des 8 portes.
Parmi les 8 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao ».
• **Choix 2** – Duilian à mains nues
Mode opératoire : Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian

Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition

Organigramme du passage de grade Neijia 1er DAN
Voie compétition

1 JURY

UV 1 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 2 : Self défense Zi wei shu	UV 3 : Travail d'opposition Tui shou ou Dui lian	UV 4 : PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	3 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 3 participations)

L'examen du 1er DAN Waijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Il est demandé au candidat 5 séries de techniques enchainées, composées de *3 mouvements,* ces séries sont préparées à l'avance par le candidat, comprenant des techniques de jambe (Ti) et des techniques de bras (Da), exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées plusieurs fois.

UV 2 : Self-défense – Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings directs et 5 de jambes directes)
Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.
Pour le Taiji quan, le candidat devra contre-attaquer par des techniques utilisant un des 4 principes des 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ou avec les jambes (Ti), ou les bras (Da), il peut en combiner plusieurs par contre-attaque.

UV 3 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.
• **Choix 1** – Tui shou (Taiji quan)
Exercice : A la demande du jury, le candidat devra démontrer 5 des 8 portes.
Parmi les 8 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis
Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Cai »
- Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao ».
• **Choix 2** – Duilian à mains nues
Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV 4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :
- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de grade Neijia wushu 2e DAN

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 3 : Forme codifiée Taolu	UV 4 : Application de la forme Gong Fang	UV 5 : Self défense Zi wei shu	UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 2e DAN du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales des formes codifiées (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury :
- Pour le Taiji quan : 5 techniques différentes
- Pour Xing yi quan : 5 parmi les douze animaux (er shi xing)
- Pour le Bagua zhang : 5 techniques de paumes parmi les 8 grands changements circulaires
- Pour le Baji quan : 5 techniques parmi les 6 grandes ouvertures (Liu da kai)

Pour chaque technique, il faudra l'exécuter au moins quatre fois en déplacement.
Voir Annexe NJ 2.1

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :
- **Dans un premier temps,** il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchainées, composées de 4 mouvements, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da) et des projections (Shuai).
- **Et dans un deuxième temps,** le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme courte.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.

UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan.)
Le candidat doit ensuite réaliser 2 taolus, une forme mains nues et une forme arme courte (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (d'une durée d'au moins 4 min pour le mains nues et 3 min pour l'arme courte en Taiji quan) ou une forme issue du programme de progression technique officielle.
Voir Annexe NJ 8

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

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme mains nues présentée et 5 techniques de la forme arme courte présentée. Les techniques sont au choix du candidat. Elles devront être réalisées en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera sa technique au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il la réalisera au ralenti et pour terminer la réalisera à vitesse rapide.

UV 5: Self-défense – Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings circulaires et 5 de jambes circulaires)
Le candidat devra contre-attaquer en utilisant par les jambes (Ti), les bras (Da) et les projections (Shuai).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.
Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps,** le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (3 de poings circulaires et 2 de jambes circulaires)
  Le candidat devra contre-attaquer par des techniques utilisant une des 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ou avec les jambes (Ti), les bras (Da) ou des projections (Shuai), il peut en combiner plusieurs par contre-attaque.
  Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.
- **Dans un deuxième temps,** le candidat devra réaliser une transformation sur chacune des 5 premières portes que sont : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An » et Tordre « Cai »

UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1** – Tui shou (Taiji quan)

Le candidat devra faire un combat de tui shou pas fixe de 2 min

- **Choix 2** – Duilian à mains nues ou arme

Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition

Organigramme du passage de grade Neijia 2e DAN
Voie compétition

1 JURY

UV 1 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 2 : Self défense Zi wei shu	UV 3 : Travail d'opposition Tui shou ou Dui lian	UV 4 : PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	3 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 3 participations)

L'examen du 2ème DAN Neijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- **Dans un premier temps,** il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchainées, composées de 4 *mouvements,* comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da) et des projections (Shuai).
- **Dans un deuxième temps**, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme courte.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.

UV 2 : Self-défense – Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings circulaires et 5 de jambes circulaires)
Le candidat devra contre-attaquer en utilisant par les jambes (Ti), les bras (Da) et les projections (Shuai).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps,** le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (3 de poings circulaires et 2 de jambes circulaires)
  Le candidat devra contre-attaquer par des techniques utilisant une des 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ou avec les jambes (Ti), les bras (Da) ou des projections (Shuai), il peut en combiner plusieurs par contre-attaque.
  Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.
- **Dans un deuxième temps,** le candidat devra réaliser une transformation sur chacune des 5 premières portes que sont : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An » et Tordre « Cai »

UV 3 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1** – Tui shou (Taiji quan)

Le candidat devra faire un combat de tui shou pas fixe de 2 min

- **Choix 2** – Duilian à mains nues ou arme

Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV 4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de grade Neijia wushu 3e DAN
Voie traditionnelle

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 3 : Forme codifiée Taolu	UV 4 : Application de la forme Gong Fang	UV 5 : Self défense Zi wei shu	UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 3e DAN du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tuishou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury :
- Pour le Taiji quan : 5 techniques avec Fa jing
- Pour Xing yi quan : 5 parmi les douze animaux
- Pour le Bagua zhang : 2 techniques de paumes parmi les 8 paumes et 3 techniques parmi les 8 grands changements circulaires
- Pour le Baji quan : 5 techniques parmi les 8 grandes méthodes (Ba da zhao)

Pour chaque technique, il faudra l'exécuter au moins quatre fois en déplacement
Voir Annexe NJ 3.1

UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :
• **Dans un premier temps,** il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchainées, composées de 5 mouvements, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da), des projections (Shuai) et des clefs (Na).

• **Et dans un deuxième temps,** le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme longue.
Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.

UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan).
Le candidat doit ensuite réaliser 2 taolus, une forme mains nues et une forme arme longue. Il peut choisir une forme de son école (d'une durée d'au moins 4 min pour le taolu mains nues et 3 min pour l'arme longue pour le Taiji quan) ou une forme issue du programme de progression technique officielle
Voir Annexe NJ 8

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

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme mains nues présentée et 5 techniques de la forme arme longue présentée. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera sa technique au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il la réalisera au ralenti et pour terminer la réalisera à vitesse rapide.

UV 5 : Self-défense – Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)
Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

• **Dans un premier temps,** le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (1 de poing uppercut, 1 de jambe retournée et 3 saisies)
Le candidat devra contre-attaquer par des techniques utilisant une des 8 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ou avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na). il peut en combiner plusieurs par contre-attaque.
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

• **Dans un deuxième temps,** le candidat devra réaliser une transformation sur chacune des 5 dernières portes que sont : Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

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

UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

• **Choix 1** – Tui shou (Taiji quan)
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas mobiles de 2 min

• **Choix 2** – Duilian à mains nues ou arme
Mode opératoire : Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition

Organigramme du passage de grade Neijia 3e DAN
Voie compétition

1 JURY

UV 1 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 2 : Self défense Zi wei shu	UV 3 : Travail d'opposition Tui shou ou Dui lian	UV 4 : PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	3 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 3 participations)

L'examen du 3e DAN Neijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- **Dans un premier temps,** il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchainées, composées de 5 mouvements, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da), des projections (Shuai) et des clefs (Na).
- **Dans un deuxième temps,** le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme longue.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.

UV 2 : Self-défense – Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)
Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai)ou les clefs (Na).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps,** le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (1 de poing uppercut, 1 de jambe retournée et 3 saisies)

Le candidat devra contre-attaquer par des techniques utilisant une des 8 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ou avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na). il peut en combiner plusieurs par contre-attaque.
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

- **Dans un deuxième temps,** le candidat devra réaliser une transformation sur chacune des 5 dernières portes que sont : Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

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

UV 3 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.
- **Choix 1** – Tui shou (Taiji quan)

Le candidat devra faire un combat de tui shou pas mobiles de 2 min
- **Choix 2** – Duilian à mains nues ou arme

Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

UV 4 : Participation aux compétitions (20 points)

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV 4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :
- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de grade Neija 4e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base avec armes Jibengong Qixié	UV 2 : Formes Taolu	UV 3 : Applications Taolu Gong Fang	UV 4 : Self défense Zi wei shu
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 4e DAN du Neijia wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base avec armes (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense (Zi wei shu)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyennerestent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

Il est demandé 5 techniques d'arme courte (épée ou sabre) et 5 techniques d'arme longue (bâton ou lance).
Les armes sont au choix du candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).
Pour chaque technique, il faudra l'exécuter au moins quatre fois en déplacement.

UV 2 : Forme – Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taïji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Bagua zhang, Xingyi quan)
Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolus, une forme à mains nues, une forme avec une arme courte (Sabre ou Epée) et une forme avec une arme longue (Bâton ou Lance) au choix du candidat. Il peut choisir des formes de son école (de 4 min minimum pour la forme à mains nues et de 3 min minimum pour les armes pour le Taiji quan) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe NJ 8
Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat devra présenter des applications martiales sur 5 techniques des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur le taolu d'arme courte et deux sur le taolu d'arme longue.
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera sa technique au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il la réalisera au ralenti et pour terminer la réalisera à vitesse rapide.

UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat devra réaliser, selon le choix du jury, 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement. Les attaques sont définies par le jury.
Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).
Et le candidat devra réaliser 5 Qinna sur 5 saisies différentes définies par le jury.

Types de saisies :
- Saisie au poignet directe
- Saisie au poignet opposée
- Saisie du poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets par devant
- Saisie du poignet par derrière
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie à la ceinture
- Saisie au revers
- Saisie au cou
- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière avec l'avant-bras

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

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps,** le candidat devra réaliser, selon le choix du jury, 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement. Les attaques sont définies par le jury.
Le candidat devra contre-attaquer par des techniques utilisant une des 8 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ou avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na). il peut en combiner plusieurs par contre-attaque.
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

- **Dans un deuxième temps,** le candidat devra réaliser 5 transformations sur les portes, qui seront au choix du jury : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

Article 506.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de grade Neijia 5e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base avec armes Jibengong Qixié	UV 2 : Formes Taolu	UV 3 : Forme Codifiée avec armes « Epée Taiji » Qixié Taolu	UV 4 : Applications de la forme Gong Fang des Taolus
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 5e DAN Neijia wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base armes (Jiben gong Qixie)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Forme codifiée avec armes arme courte : Epée ou Eventail ou Sabre
- UV 4 : Applications de la forme (Gong Fang des Taolus)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base arme – Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques de base différentes pour les deux armes présentées, dont au moins une qui ne devra pas être du sabre, de l'épée, du bâton ou de la lance.
Les candidats exécutent les techniques en aller et retour.
Pour chaque technique, il faudra l'exécuter au moins quatre fois en déplacement.

UV 2 : Forme codifiée à mains nues - Quanshu Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Bagua zhang, Xingyiquan, Baji quan)
Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolu, dont 1 taolu à mains nues, 2 taolus d'arme dont au moins un, autre que le sabre, l'épée, le bâton ou la lance.
Il peut choisir des formes de son école *(*de 5 min minimum pour la forme à mains nues et de 4 min minimum pour les armes pour le Taiji quan*)* ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe NJ 8

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat doit présenter des applications martiales sur 5 techniques des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur chaque taolu d'arme.
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera sa technique au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il la réalisera au ralenti et pour terminer la réalisera à vitesse rapide.

UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une concernant des qinna et un assaut avec une arme courte :

• **Dans un premier temps,** le candidat doit réaliser 5 qinna sur 5 attaques ou saisies. Les attaques ou saisies seront définies par le jury.

Types de saisies :
- Saisie au poignet directe
- Saisie au poignet opposée
- Saisie du poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets par devant
- Saisie du poignet par derrière
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie à la ceinture
- Saisie au revers
- Saisie au cou
- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière avec l'avant-bras

• **Dans un deuxième temps,** le candidat devra faire un assaut de 2 min de Duan bing (arme courte).
Dans cet assaut, il sera demandé de mettre en pratique les applications martiales des techniques arme courte déjà étudiées précédemment par les candidats.
Un partenaire sera peut-être nécessaire dans le cas où le candidat est seul pour l'examen, dans ce cas le candidat sera prévenu à l'avance.

Article 507.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de grade Neijia 6e DAN

1 JURY

UV 1 : Forme à mains nues Taolu	UV 2 : Forme avec arme Qixie Taolu	UV 3 : Self défense Zi wei shu	UV 4 : Entretien avec un jury
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen de grade du 6e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

<u>Les épreuves sont :</u>
- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Forme à mains nues – Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taïji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)
Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 5 min minimum pour le Taiji quan) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe NJ 8

UV 2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taïji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)
Le candidat doit réaliser une forme avec armes doubles pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 2 min minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe NJ 8

UV 3 : Self défense – Zi wei shu

Cette UV est divisée en deux parties :

Self défense :
Le candidat doit réaliser 10 défenses selon le protocole suivant, le candidat est attaqué successivement par 10 fois comme suit :
- 2 applications sur deux attaques en coup de poing
- 2 applications sur deux attaques en coup de pied
- 2 applications sur deux saisies
- 2 applications sur deux attaques coups de poing successifs
- 2 applications sur une attaque coup de poing, puis coup de pied

Le candidat devra riposter sans connaitre la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les ripostes successives devront comporter des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

Self défense sur attaque avec arme :
Le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au bâton court (Bian gan) ou couteau (Bi shou).

Attaques au bâton court :
- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- 2 attaques en pique

Attaques au couteau
- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- Attaque en pique
- Attaque de bas en haut

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508.W.TJ– EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de grade Neijia 7e DAN

1 JURY

UV 1 : Forme à mains nues Taolu	UV 2 : Forme avec arme Qixie Taolu	UV 3 : Self défense Zi wei shu	UV 4 : Entretien avec un jury
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen de grade du 7e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Forme à mains nues – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taïji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)
Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 5 min minimum pour le Taiji quan) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe NJ 8

UV 2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taïji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)
Le candidat doit enfin réaliser une forme avec une arme. Il peut choisir une forme de son école (de 3 min minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe NJ 8

UV 3 : Self défense – Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :

- ***Dans un premier temps***, le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience en arts martiaux chinois interne. Il devra en présenter 10 différentes dans des situations différentes.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

- ***Dans un deuxième temps***, le candidat devra riposter sur 10 situations différentes contre deux adversaires.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Attaques avec deux adversaires :
- Les deux attaquants attaquent en poing l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent en jambe l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent, le premier en poing, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier en jambe, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en jambe

- Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en jambe

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 509.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de grade Neijia 8e DAN

1 JURY

UV 1 : Connaissances générales	UV 2 : Forme	UV 3 : Expérience et développement
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 8e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :
- Connaissances générales
- Formes (Taolus)
- Expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 30/60
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer et démontrer les principes de son style :

UV 2 : Formes – Taolus

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes (Taolus), le candidat devra présenter 2 formes de son choix, une forme mains nues et une forme d'arme suivant les formes enseignées dans son école.
Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et il devra expliquer 2 mouvements de chaque forme présentée.

UV 3 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra présenter son parcours, son expérience, sa motivation et les perspectives pour la suite.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

ANNEXES NEIJIA WUSHU

NJ 1.1 Jiben gong pour UV 1 1er DAN

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

• Baihe liang chi	La grue blanche déploie ses ailes
• Lou xiao bu	Brosser genou
• Jin bu ban lan chui	Parer et donner un coup de poing
• Shuang feng guan er	Frapper les oreilles du tigre
• Yu nu Chuan suo	La fille de jade tisse et lance la navette
• Ru feng si bi	Fermeture apparente
• Gao tan ma	Flatter l'encolure du cheval
• Pi shen fu hu	Attraper le tigre
• Deng jiao	Coup de talon
• Fen jiao	Coup de pied en pointe

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

• Bai he liang chi	La grue blanche déploie ses ailes
• Xie xing	Marche oblique
• Lou xiao bu	Brosser genou
• Yan shou gong quan	Coup de poing couvert par la main
• Jin gang dao dui	Le gardien céleste pile le mortier
• Pi shen chui	Draper le corps avec les poings
• Qing long chu shui	Le dragon vert émerge de l'eau
• Shuang tui shou	Pousser des deux mains
• Dang tou pao	Poings canon en avant
• Ca jiao	coup de pied claqué

Liste des techniques pour le Xing yi quan (les 5 poings et 4 premiers animaux) :

• Pi quan	Poing en métal	Poing se dédoublant
• Beng quan	Poing en bois	Ecrasement du poing
• Heng quan	Poing de la terre	Poing en croisement
• Pao quan	Poing du feu	Poing canon
• Zuan quan	Poing de l'eau	Poing de forage
• Long xing	Dragon	
• Hu xing	Tigre	
• Ji xing	Coq	
• Ma xing	Cheval	

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 paumes):

• Le tigre féroce descend da la montagne	Meng hu chu shan
• L'oiseau roc déploie ses ailes	Da peng zhan chi
• Le jeune lion ouvre la gueule	Shi zi zhang kou
• Le singe blanc offre une pêche	Huai zhong xian tao
• Prendre la lune contre la poitrine	Huai zhong bao yue
• L'ours noir étend ses pattes	Hei xiong tan bi
• Pointer le ciel, transpercer le sol	Zhi tian cha di
• Le dragon turquoise montre ses griffes	Qing long tan zhua

NJ 2.1 Jiben gong pour UV 1 2e DAN

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

• Lan que wei	Saisir la queue de l'oiseau
• Yema fen zong	Séparer la crinière du cheval sauvage
• Ti shou	Lever les mains
• Xia shi	Serpent rampe
• Zhou di kan chui	Poing sous le coude
• Xie fei shi	Vol oblique
• Lou xi da chui	Brosser et donner un coup de poing
• Zhuan shen pie shen chui	Tourner et donner un coup de revers du poing
• Wan gong she hu	Tirer à l'arc sur le tigre
• Jin ji tu li	Faisan doré se tient sur une patte
• Zhuan shen bai jiao	Coup de pied lotus

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

- Lan za yi — Attacher le pan du vêtement avec indolence
- Dan bian — Simple fouet
- Yun shou — Mouvoir les mains comme des nuages
- Yema fen zong — Séparer la crinière du cheval sauvage
- Que di long — le dragon rampant au sol
- Shang bu qi xing — Avancer et former les 7 étoiles
- Xia bu kua hu — Reculer et chevaucher le tigre
- Zhou di kan quan — Poing sous le coude
- Ji di chui — Coup de poing vers le sol
- Deng yi gen — Coup de talon latéral

Liste des techniques pour le Xing yi quan (les 12 animaux) :

- Long xing — Dragon
- Hu xing — Tigre
- Ji xing — Coq
- Ma xing — Cheval
- Hou xing — Singe
- Yan xing — Hirondelle
- Yao xing — Faucon
- She xing — Serpent
- Xiong xing — L'ours
- Ying xing — Aigle
- Tai xing — Vautour
- Eyu xing — Crocodile

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 grands changements) :

- Paume souple du serpent — She xing shun shi zhang
- Paume du dragon qui transperce — Long xing chuan shou zhang
- Tourner le dos en arrière et frapper le tigre — Hui shen da hu zhang
- L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse) — Yan fan gai shou zhang
- Tourner le corps, paume au-dessus du dos — Zhuan shen fan bei zhang
- Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval — Ning shen tan ma zhang
- Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière — Fan shen bei cha zhang
- Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche — Ting shen ban kou zhang

Liste des techniques pour le Bali quan (Les 6 grandes ouvertures) :

- Pousser — Ding
- Ramener — Bao
- Fouetter — Dan
- Soulever — Ti
- Tourner les hanches — Kua
- Vriller — Chan

NJ 3.1 Jiben gong pour UV 1 3e DAN

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

- Dan bian — Simple fouet
- Shou hui pipa — Jouer du Pipa
- Dao nian hou — Repousser le singe
- Hai di zen — L'aiguille au fond de la mer
- Yun shou — Les mains bougent comme des nuages
- Bao hu gui shan — Retourner le tigre sur la montagne
- Shan tong bi — Comme un éventail
- Shang bu qi xing — Aller vers les 7 étoiles
- Fan shen bai she tu xin — Se tourner, serpent blanc darde sa langue
- Chuan zhang — Transpercer avec la main
- Tui bu kua hu — reculer et chevaucher le tigre

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

- Liu feng si bi — Six verrouillages et quatre fermetures
- Dao juan gong — Enrouler les bras sur l'arrière
- Xiao qin da — Petite saisie et frappe
- Bao tou tui shan — Embrasser la tête et repousser la montagne
- Jin ji du li — Le faisan doré se tient sur une patte
- Yu nu chuan suo — La fille de jade tisse et lance la navette
- Bai jiao die cha — Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche
- Ti er qi — Double coup de pied sauté

- Xuan feng jiao Saut tourbillon
- Shi zi jiao Croise les pieds et balayer le Lotus

Liste des techniques pour le Xing yi quan :

- Long xing Dragon
- Hu xing Tigre
- Ji xing Coq
- Ma xing Cheval
- Hou xing Singe
- Yan xing Hirondelle
- Yao xing Faucon
- She xing Serpent
- Xiong xing L'ours
- Ying xing Aigle
- Tai xing Vautour
- Eyu xing Crocodile

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 paumes):

- Le tigre féroce descend da la montagne Meng hu chu shan
- L'oiseau roc déploie ses ailes Da peng zhan chi
- Le jeune lion ouvre la gueule Shi zi zhang kou
- Le singe blanc offre une pêche Huai zhong xian tao
- Prendre la lune contre la poitrine Huai zhong bao yue
- L'ours noir étend ses pattes Hei xiong tan bi
- Pointer le ciel, transpercer le sol Zhi tian cha di
- Le dragon turquoise montre ses griffes Qing long tan zhua

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 grands changements) :

- Paume souple du serpent She xing shun shi zhang
- Paume du dragon qui transperce Long xing chuan shou zhang
- Tourner le dos en arrière et frapper le tigre Hui shen da hu zhang
- L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse) Yan fan gai shou zhang
- Tourner le corps, paume au-dessus du dos Zhuan shen fan bei zhang
- Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval Ning shen tan ma zhang
- Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière Fan shen bei cha zhang
- Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche Ting shen ban kou zhang

Liste des techniques pour le Bali quan (Les 8 grandes méthodes) :

- Les 3 points du seigneur de la mort Yan wang san dian shou
- Le tigre affamé monte la montagne Meng hu pa shan
- Affronter sans regarder 3 fois Ying men san bu gu
- Le tyran fend le fer Ba wang yin zhan gang
- La paume qui acceuille le soleil Ying feng chao yang zhang
- Ouvrir durement la porte à gauche et à droite Zuo you ying kai men
- Loriot serre ses griffes Huang yan shuang bao zhao
- Le coup de canon vers le ciel Li di tong tian pao

NJ ARMES DU NEIJIA WUSHU

Armes simples :

• Jian	Epée
• Dao	Sabre
• Gun	Bâton
• Qiang	Lance
• Dadao	Hallebarde
• Bian gan	Bâton court
• Zhang	Canne
• Zhan ma dao	Sabre à deux mains
• Da qiang	Grande lance

Armes doubles :

• Shuang dao	Paire de sabres
• Shuang jian	Paire d'épées
• Shuang bian gan	Double baton court
• Shuang yue liang dao	Paire de croissants de lune
• Shuang Pan guan bi	Double pointes du juge
• Shuang kylin dao	Double corne de cerf
• Shuang ziwu yangyuan yue	Double demi-lune

Armes flexibles (articulées) :

• Fu chen	Cravache
• Shan	Éventail

NJ 8 Liste des taolu par DAN et par style recommandé

Le candidat peut choisir des taolus dans la liste de son école ou dans la liste des taolus des styles ci-dessous, le candidat peut effectuer des taolu dans différents styles pour un même DAN.

1er DAN

TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
24 mvts	24 mvts	Ding shi ba zhang	Wu xing quan	Xiao Jia/Xiao Baji (Petite structure)
32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Lian huan quan	Dan Da/Da Baji (grande structure)
1ère partie 88	Lao jia yi lu			Liu ZhouTou (DuiLian)

2e DAN

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Er shi xing quan	Dan Da/Da Baji (grande structure)
	2 premières parties du 88	Lao jia yi lu	Ba da zhang	Lian huan quan	XiaoJia 2Lu ou 3Lu (XiaoJia 2e ou 3e Variation)
	40 mvts	Forme classique			DuiDa (DuiLian)
Armes courtes	32 jian	36 jian	Bagua jian	Xing yi jian	Yezhan dao, Tiliu dao, Liuhe dao (sabre combat de nuit, feuille de saule ou 6 harmonies)
	Shan	Shan			Chunyang jian, Wuxing Jian (Epée pure Yang ou 5 éléments)

3e DAN

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	40 mvts	Forme classique	Ba da zhang	Ba shi quan	Dan Da/Da Baji (grande structure)
	42 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Er shi xing quan	XiaoJia 2Lu ou 3Lu (XiaoJia 2e ou 3e Variation)
	Forme classique	Lao jia er lu (Pao chui)			Dui da-Fu Shou (DuiLian mains support)
Armes longues	16 qiang	Gun	Zhanshen qiang	Xing yi gun	XingZhe Bang, Fengmo Gun (Baton du promeneur, baton du diable)
	32 gun	Qiang			Liuhe hua qiang (Petite lance 6 coordinations)

4e DAN

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	48 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	XiaoJia 4Lu ou 5lu (Xiaojia 4e ou 5e Variation)
	42 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Ba shi quan	Pigua zhang, Momian quan
	Forme classique				
ARMES	42 jian	Forme classique jian	Bagua jian	Xing yi dao	Yezhan dao, Tiliu dao, Liuhe dao
	26 qiang	Dao	Zhanshen qiang	Xing yi qiang	Chunyang jian, Wuxing Jian
	Forme classique jian	Shan			XingZhe Bang, Fengmo Gun
	Shan	Gun			Liuhe hua qiang

5e DAN

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	48 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Silang kuan, Silang ti (Etirements de SiLang)
	88 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Yingshou quan 1-8 (8 sections des Mains réactives), Lianhuan Quan (Poings enchainnés), 32 Shi quan (Poing des 32 postures), Wuxing quan (5 animaux de LiRuiDong)
	Optionnel				
ARMES	36 dao	Guan dao	Bagua dao	Bian gan	Liuhe da Qiang (Grande lance des 6 coordinations)
	42 jian	gun		Xing yi jian	Chunqiu da dao (Hallebarde printemps/automne)
	26 qiang	qiang		Xing yi dao	Pu dao (Petite Hallebarde)
	32 gun	dao		Xing yi gun	
	Forme classique jian	36 jian		Xing yi qiang	

6e DAN

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	88 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	SiLang kuan, Silang ti
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Yingshou quan 1-8, Lianhuan Quan, 24 Shi quan, Wuxing quan (LiRuiDong)
	Optionnel				
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue	Shuang kylin dao	Miao dao (sabre feuille de maïs)
		Shuang dao		Shuang bian gan	
		Guan dao			

7e DAN

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	88 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Silang ti, TaiZong Quan (Poing de Taizong) FeiHu Quan (Tigre volant)
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	24 Shi quan, Wuxing quan
	Optionnel				
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue		Qigai gun 1-8 Lu (8 sections de la canne du mendiant)
		Shuang dao	Bagua dao		LiuXing chui (marteau météore)
					San jie gun (Fléau 3 sections)
					Bian gan (Baton fouet) Huwei bian (Fouet queue de tigre)

FILIÈRE NEIJIA
WUSHU (INTERNE) OPTION
YI QUAN

Partie technique du 1er au 8e Dan

Article 502.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan

Organigramme du passage de grade Neijia wushu 1er DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 3 : Forme codifiée Taolu	UV 4 : Application de la forme Gong Fang	UV 5 : Self défense Zi wei shu	UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er DAN de Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé :
- Zhanzhuang (entrainement postural) : une posture faciale (20 min)
- Shili (essayer la force) : 1 des 3 shili fondamentaux et 1 shili martial (boxe)
- Mocabu (déplacement) : déplacement avant/arrière en shili
- Fa Li (émettre la force) : Vers l'avant, en position statique faciale ou de combat vers l'avant, puis vers l'arrière

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

- Shili mocabu sur 1 shili fondamental, déplacement linéaire
- Bufa linéaire sur shili de boxe, 4 formes présentées

UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchainement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements, shili fondamentaux et martiaux et le fa li présenté en jibengong.
Durée 3 min

UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5 : Self-défense – Zi wei shu

Le candidat devra réagir sur :
- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct
- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques
Démontrer une prise de garde de l'adversaire

UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat devra démontrer 4 applications en dan tuishou (1 main) et 4 applications en shang tuishou (2 mains). Les 2 se feront à pas fixe et à pas mobile, les applications devront être placées et lente et en fa li.

Article 503.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU - Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan

Organigramme du passage de grade Neijia wushu 2e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 3 : Forme codifiée Taolu	UV 4 : Application de la forme Gong Fang	UV 5 : Self défense Zi wei shu	UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 2e DAN du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales des formes codifiées (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé :
- Zhanzhuang (entrainement postural) : une posture de combat (40 min)
- Shili (essayer la force) : 2 des 3 shili fondamentaux et 2 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) : déplacement avant/arrière en shili
- Fa Li (émettre la force) : Vers le haut, en position de combat, puis vers le bas

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

- Shili mocabu sur 2 shili fondamentaux, déplacement linéaire
- Bufa linéaire sur shili de boxe, 4 formes présentées

UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchainement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements, shili fondamentaux et martiaux, le fa li présenté en jibengong et également une période d'accélération.
Durée 3 min

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

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5: Self-défense – Zi wei shu

Le candidat devra réagir sur :
- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct
- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques
Démontrer une prise de garde de l'adversaire à 2 mains et 1 main.

UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat devra démontrer 5 applications en dan tuishou (1 main) et 5 applications en shang tuishou (2 mains). Les 2 se feront à pas fixe et à pas mobile, les applications devront être placées et lente et en fa li.

Article 504.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan

Organigramme du passage de grade Neijia wushu 3e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 3 : Forme codifiée Taolu	UV 4 : Application de la forme Gong Fang	UV 5 : Self défense Zi wei shu	UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 3e DAN du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tuishou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé :
- Zhanzhuang (entrainement postural) : une posture de combat (60 min)
- Shili (essayer la force) : les 3 shili fondamentaux et 3 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) : déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire
- Fa Li (émettre la force) : Vers la droite, en position de combat, puis vers la gauche

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

- Shili mocabu sur les 3 shili fondamentaux, déplacement linéaire et en pas triangulaire
- Bufa linéaire sur shili de boxe, 4 formes présentées, également en pas triangulaire

UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchainement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notament en pas triangulaire, shili fondamentaux et martiaux, 3 fa li différents et également une période d'accélération. Durée 4 min

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

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5 : Self-défense – Zi wei shu

Le candidat devra réagir sur :
- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct

- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques
Démontrer une prise de garde de l'adversaire à 2 mains et 1 main.

UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat devra démontrer 6 applications en dan tuishou (1 main) et 6 applications en shang tuishou (2 mains). Les 2 se feront à pas fixe et à pas mobile, les applications devront être placées et lente et en fa li.

Article 505.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan

Organigramme du passage de grade Neijia 4e DAN

1 JURY

UV 1 : Enchainements Zuhelianxi	UV 2 : Self défense Zi wei shu	UV 3 : Travail d'opposition Tui shou ou Dui lian	UV 4 : Self Défense / Poussée des mains Zi wei shu Tui shou
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 4e DAN du Neijia wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense / Poussée des mains (Zi wei shu / Tui shou)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base – Jibengong

Il est demandé :

- Zhanzhuang (entrainement postural) : une posture de combat (60 min), présenter une posture de combat (10 min max)
- Shili (essayer la force) : les 3 shili fondamentaux et 4 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) : déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire. Démontrer des changements de direction
- Fa Li (émettre la force) : en position de combat, en ouverture et fermeture

UV 2 : Forme – Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchainement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notament en pas triangulaire, avec plusieurs changements de direction, shili fondamentaux et martiaux, 4 fa li différents et également une période d'accélération.
Durée 5 min

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou
plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 4 : Self Défense / Poussée des mains - Zi wei shu / Tui shou

Cette UV se décompose en deux parties :

a. Self défense (Zi wei shu)
Le candidat devra réagir sur :
- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct
- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques
Démontrer une prise de garde de l'adversaire à 2 mains et 1 main.
Enchainer après la prise de garde en percussions ou en poussées.

b. Poussée des mains (Tui shou)
Le candidat devra démontrer 8 applications en dan tuishou (1 main) et 8 applications en shang tuishou (2 mains).
Les 2 se feront à pas fixe et à pas mobile, les applications devront être placées et lente et en fa li.
Prévoir des applications en percussion.

Article 506.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan

Organigramme du passage de grade Neijia 5e DAN

1 JURY

UV 1 : Enchainements Zuhelianxi	UV 2 : Self défense Zi wei shu	UV 3 : Travail d'opposition Tui shou ou Dui lian	UV 4 : Self Défense / Poussée des mains Zi wei shu Tui shou
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 5e DAN Neijia wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense / Poussée des mains (Zi wei shu / Tui shou)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base – Jibengong

Il est demandé :
- Zhanzhuang (entrainement postural) : une posture de combat (70 min), présenter 2 postures de combat avancées (10 min max)
- Shili (essayer la force) :
  - Si lignée Yao, 2 shili au bâton (court ou long)
  - Autres lignées, les 3 shili fondamentaux et 5 shili martiaux (boxe)

- Mocabu (déplacement) :
  - Si lignée Yao, déplacements avec bâton long ou court, sur différents rythmes et dans toutes les directions avec les 2 shili présentés. Exprimer également les Fa Li correspondants.
  - Autres lignées, déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire. Démontrer des changements de direction. Se déplacer rapidement et à différentes amplitudes de pas.
- Fa Li (émettre la force) : en position de combat, dans toutes les directions, en statique et en déplacement (4 Fa Li différents).
- Shisheng (travail du son) : En posture de combat émettre un son interne

UV 2 : Forme – Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchainement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notamment en pas triangulaire, avec plusieurs changements de direction, shili fondamentaux et martiaux, 5 fa li différents et également une période d'accélération.
Rendre perceptible une partie yangsheng/santé et une partie martiale.
Durée 5 min

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 4 : Self Défense / Poussée des mains - Zi wei shu / Tui shou

Cette UV se décompose en deux parties :

a - Self défense (Zi wei shu)
<u>Le candidat devra réagir sur :</u>
- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct
- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques
Démontrer une prise de garde de l'adversaire à 2 mains et 1 main. Enchainer après la prise de garde en percussions ou en poussées. Réagir sur saisie d'un poignet, puis sur la saisie des deux poignets.

b - Poussée des mains (Tui shou)
Combat de tuishou à deux mains, dans lequel le candidat doit montrer au moins une dizaine d'applications, à vitesse normale ainsi qu'en Fa Li, incluant des percussions et prises de contrôle du centre de gravité de l'adversaire.
Durée 2 min minimum

Article 507.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan

Organigramme du passage de grade Neijia 6e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Forme Taolu	UV 3 : Self défense/ poussées de mains Zi wei shu / Tui shou	UV 4 : Entretien avec un jury
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 6e DAN comporte un entretien ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Self Défense/poussées des mains (Zi wei shu/Tui shou)
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Techniques de base – Jibengong

Il est demandé :
- Zhanzhuang (entrainement postural) : une posture de combat (90 min), présenter 3 postures de combat avancées dont une sur une jambe (10 min max)
- Shili (essayer la force) :
- Si lignée Yao, 3 shili au bâton (court ou long)
- Autres lignées, les 3 shili fondamentaux, 2 shili supplémentaires et 5 shili martiaux (boxe)`
- Mocabu (déplacement) :
  - Si lignée Yao, déplacements avec bâton long ou court, sur différents rythmes et dans toutes les directions avec les 3 shili présentés. Exprimer également les Fa Li correspondants.
  - Autres lignées, déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire. Démontrer des changements de direction. Se déplacer rapidement et à différentes amplitudes de pas, avec au moins 3 shili.
- Fa Li (émettre la force) : en position de combat, dans toutes les directions, en statique et en déplacement (6 Fa Li différents).
- Shisheng (travail du son) : En posture de combat émettre un son interne sur 2 Fa Li différents.

UV 2 : Forme – Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchainement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notamment en pas triangulaire, avec plusieurs changements de direction, shili fondamentaux et martiaux, 6 fa li différents et également une période d'accélération.
Rendre perceptible une partie yangsheng/santé et une partie martiale.
Le pratiquant rendra perceptible dans son jianwu les mouvements inspirés par la pratique du bâton
Durée 6 min

UV 3 : Self défense/poussées des mains – Zi wei shu/Tui shou

Cette UV est divisée en deux parties :

a - Self défense (Zi wei shu)
Démontrer sur le partenaire comment casser la distance, prendre la garde et exercer un contrôle de l'adversaire et une capacité à suivre et garder l'adversaire collé, le déplacer, le déséquilibrer et enchainer (sans porter les coups) les techniques de percussion, tirage, poussées...
Durée : 1 min 30

b - Poussée des mains (Tui shou)
Démonstration de combat de tuishou à 2 mains incluant au moins une dizaine d'applications, a vitesse normale ainsi qu'en fali, incluant percussions et prises de contrôle du centre de gravité de l'adversaire.
Durée : 2 min au moins

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan

Organigramme du passage de grade Neijia 7e DAN

1 JURY

UV 1 : Forme à mains nues Taolu	UV 2 : Forme Taolu	UV 3 : Self défense/ poussées de mains Zi wei shu/Tui shou	UV 4 : Entretien avec un jury
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 7e DAN comporte un entretien ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Self Défense/poussées des mains (Zi wei shu/Tui shou)
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Techniques de base – Jibengong

Il est demandé :
- Zhanzhuang (entrainement postural) : une posture de combat (110 min), présenter toutes les postures connues par le candidat, incluant les postures assises et couchées. (10 min max)
- Shili (essayer la force) :
- Si lignée Yao, 3 shili au bâton (long)
- Autres lignées, les 3 shili fondamentaux, 2 shili supplémentaires et 6 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) :
- Si lignée Yao, déplacements avec bâton long ou court, sur différents rythmes et dans toutes les directions avec les 3 shili présentés. Exprimer également les Fa Li correspondants.
- Autres lignées, déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire. Démontrer des changements de direction. Se déplacer rapidement et à différentes amplitudes de pas, avec au moins 3 shili.
- Fa Li (émettre la force) : en position de combat, dans toutes les directions, en statique et en déplacement, de Fa Li de boxe (si dans le corpus technique de la lignée), 6 Fa Li différents.
- Shisheng (travail du son) : En posture de combat émettre un son interne sur 3 Fa Li différents et de boxe si dans le corpus de sa lignée.

UV 2 : Forme – Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchainement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notament en pas triangulaire, avec plusieurs changements de direction, shili fondamentaux et martiaux, 6 fa li différents et également une période d'accélération.
Rendre perceptible une partie yangsheng/santé et une partie martiale.
Le pratiquant rendra perceptible dans son jianwu les mouvements inspirés par la pratique du bâton
Durée 6 min

Article 508.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan

Organigramme du passage de grade Neijia 7e DAN

1 JURY

UV 1 : Forme à mains nues Taolu	UV 2 : Forme Taolu	UV 3 : Self défense/ poussées de mains Zi wei shu/Tui shou	UV 4 : Entretien avec un jury
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 7e DAN comporte un entretien ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Self Défense/poussées des mains (Zi wei shu/Tui shou)
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Techniques de base – Jibengong

Il est demandé :
- Zhanzhuang (entrainement postural) : une posture de combat (110 min), présenter toutes les postures connues par le candidat, incluant les postures assises et couchées. (10 min max)
- Shili (essayer la force) :
- Si lignée Yao, 3 shili au bâton (long)
- Autres lignées, les 3 shili fondamentaux, 2 shili supplémentaires et 6 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) :
- Si lignée Yao, déplacements avec bâton long ou court, sur différents rythmes et dans toutes les directions avec les 3 shili présentés. Exprimer également les Fa Li correspondants.
- Autres lignées, déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire. Démontrer des changements de direction. Se déplacer rapidement et à différentes amplitudes de pas, avec au moins 3 shili.
- Fa Li (émettre la force) : en position de combat, dans toutes les directions, en statique et en déplacement, de Fa Li de boxe (si dans le corpus technique de la lignée), 6 Fa Li différents.
- Shisheng (travail du son) : En posture de combat émettre un son interne sur 3 Fa Li différents et de boxe si dans le corpus de sa lignée.

UV 2 : Forme – Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchainement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notament en pas triangulaire, avec plusieurs changements de direction, shili fondamentaux et martiaux, 6 fa li différents et également une période d'accélération.
Rendre perceptible une partie yangsheng/santé et une partie martiale.
Le pratiquant rendra perceptible dans son jianwu les mouvements inspirés par la pratique du bâton
Durée 6 min

UV 3 : Self défense/poussées des mains – Zi wei shu/Tui shou

Cette UV est divisée en deux parties :

a - Self défense (Zi wei shu)
Le candidat devra démontrer sur partenaire les compétences techniques qu'il a développé au vu de son expérience. Il devra en présenter 10 dans des situations différentes.

b - Poussée des mains (Tui shou)
Dans un deuxième temps avec son partenaire, il effectuera un combat de 2mn en tuishou, incluant ses compétences techniques personnelles et présentant une dizaine d'applications en attaque ou défense indifféremment.

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 509.W.YQ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan

Organigramme du passage de grade Neijia 8e DAN

1 JURY

UV 1 : Connaissances générales	UV 2 : Forme	UV 3 : Expérience et développement
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 8e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :
- Connaissances générales
- Forme (Taolu)
- Expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 30/60
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer et démontrer les principes de son style

UV 2 : Forme – Taolu

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve de forme (Jianwu), le candidat devra présenter une forme de son choix, suivant les formes enseignées dans son école.
Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et il devra expliquer 2 mouvements de la forme présentée.

UV 3 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra présenter son parcours, son expérience, sa motivation et les perspectives pour la suite.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

ANNEXES NEIJIA WUSHU YI QUAN

ZhanZhuang, la posture
La posture, ou zhanzhuang est ce qui caractérise le Yiquan. Tout commence par-là, car il faut dans un 1er temps acquérir un relâchement musculaire, une structure optimale, et développer et renforcer les tendons, ainsi que l'intention. L'intention est primordiale, et elle sera exercée dès le début aussi bien dans la prise de posture, que dans le fait de tenir celle-ci sur une certaine durée. De fait, elle gagnera en intensité et en constance, et deviendra l'élément principal de cette boxe. Le travail de la posture permet d'unifier le corps, qui devient « comme un seul muscle », et lorsqu'une partie bouge, tout le corps bouge. Peu à peu apparaîtra la force unifiée, ou hunyuan li qui est recherchée en Yiquan pour être utilisée en combat.
Il y a dans le Yiquan 2 grandes catégories de postures, les « postures pour la santé » et les « postures de combat. »
Le candidat devra dans la mesure du possible être mis en posture dès le début de l'examen afin que le jury puisse le suivre tout en gérant d'autres personnes.

Les postures de santé.
Cette appellation est utilisée communément, mais en réalité ne correspond pas vraiment au sens du chinois utilisé. On pourrait penser que ce sont des postures à visée thérapeutique, ce qui n'est pas faux, mais il serait plus juste de dire qu'il s'agit de postures de « conditionnement physique. » Elles vont en effet permettre d'harmoniser le corps, l'intention et l'esprit.

Chengbao zhuang :
- **Gougua Zhuang**, l'intention principale est de tenir un ballon dans les mains et d'être capable de le tirer en crochetant vers soi
- **Ping bao Zhuang,** appuyer une planche sur l'eau à hauteur de la poitrine, la pousser et la tirer mentalement Tui tuo Zhuang, pousser et soulever, ainsi que recevoir un gros ballon de papier gonflé
- **Fu an Zhuang** appuyer une planche dans l'eau au niveau de la taille, et la tirer et pousser mentalement
- **Ti cha Zhuang,** enfoncer et soulever les mains doigts pointés vers le sol dans du sable
- **Ti bao zhuang,** soutenir un ballon au niveau des hanches, les mains vers le haut
- **Xiu xi zhuang,** posture de repos, tenir des balles dans chaque main, celles-ci sont appuyées contre les reins, le corps est en détente.

Les principales postures :
- **Gougua zhuang**
- **Hunuyan zhuang**
- **Ping bao zhuang (ou fu bao zhuang)**
- **Tui tuo Zhuang**

Pour ces postures, se référer aux intentions décrites dans leur version de face.
Niao nan fei Zhuang, imaginer tenir dans les poings des oiseaux, on ne doit pas trop serrer pour ne pas les étouffer, ni trop ouvrir les mains pour qu'ils ne s'envolent pas.

Postures dites avancées :
- **Fu hu Zhuang,** tenir et maîtriser le tigre : on maintient immobile un tigre en bloquant de la main avant la tête et de la main arrière le corps, on exerce une poussée vers le bas, tout en l'empêchant de se retourner et de bouger sur les côtes, d'avancer et de reculer. Cette posture est souvent faite en grand pas.
- **Jiang long Zhuang,** le pied avant est tourné vers l'extérieur, la tête regarde le talon du pied arrière, la main avant est au niveau de la tête et s'oppose à la main arrière qui est au niveau des hanches. Le poids du corps est davantage sur la jambe avant. Le dos est aligné avec la jambe arrière. Cette posture développe une force circulaire, une force de spirale. Cette posture se pratique souvent en grand pas.
- **Du li Zhuang** est une posture sur une jambe, les bras peuvent tenir un ballon, la jambe avant peu se lever jusqu'à hauteur de la hanche. La plante du pied est vers l'avant. Il y a une opposition entre la tête et la jambe levée.

Les postures de combat se pratiquent de chaque côté un temps égal. Traditionnellement on commence par celle avec le pied gauche avancé.
- **Postures en grand pas :** comme nous l'avons dit, Fu hu zhuang et Jiang long zhuang se pratiquent souvent en grand pas, mais toutes les postures peuvent être pratiquées ainsi.

Il existe également des postures assises, Zuo zhuang, et des postures allongées, Wo zhuang. Si elles permettent de s'adapter à la condition physique du pratiquant, elles ont des vertus propres et sont très utile.
Les postures assises peuvent se faire de face ou de profil, les pieds au sol, décollés ou juste les talons au sol. Elles permettent de concentrer le travail sur certaines zones.

La posture de combat, ou jiji zhuang.
Cette posture vise dans un 1er temps à placer le corps dans une garde optimale du point de vue bio mécanique et permettre également un déplacement travaillé, et dans un 2nd temps à développer la force unifiée, but du Yiquan, et qui pourra être utilisée en confrontation.

Les principales postures :
- **Gougua zhuang**
- **Hunuyan zhuang,**
- **Ping bao zhuang (ou fu bao zhuang)**

• **Tui tuo Zhuang**
Pour ces postures, se référer aux intentions décrites dans leur version de face.
Niao nan fei Zhuang, imaginer tenir dans les poings des oiseaux, on ne doit pas trop serrer pour ne pas les étouffer, ni trop ouvrir les mains pour qu'ils ne s'envolent pas.

Postures dites avancées :
- **Fu hu Zhuang,** tenir et maîtriser le tigre : on maintient immobile un tigre en bloquant de la main avant la tête et de la main arrière le corps, on exerce une poussée vers le bas, tout en l'empêchant de se retourner et de bouger sur les côtes, d'avancer et de reculer. Cette posture est souvent faite en grand pas.
- **Jiang long Zhuang,** le pied avant est tourné vers l'extérieur, la tête regarde le talon du pied arrière, la main avant est au niveau de la tête et s'oppose à la main arrière qui est au niveau des hanches. Le poids du corps est davantage sur la jambe avant. Le dos est aligné avec la jambe arrière. Cette posture développe une force circulaire, une force de spirale. Cette posture se pratique souvent en grand pas.
- **Du li Zhuang** est une posture sur une jambe, les bras peuvent tenir un ballon, la jambe avant peu se lever jusqu'à hauteur de la hanche. La plante du pied est vers l'avant. Il y a une opposition entre la tête et la jambe levée.

Les postures de combat se pratiquent de chaque côté un temps égal. Traditionnellement on commence par celle avec le pied gauche avancé.
- **Postures en grand pas :** comme nous l'avons dit, Fu hu zhuang et Jiang long zhuang se pratiquent souvent en grand pas, mais toutes les postures peuvent être pratiquées ainsi. Certaines écoles, comme celle de Wang Shangwen disciple de Wang Xuanjie ont généralisé cette pratique.

Shi li, essayer la force.
Nous pouvons considérer qu'il y a trois shili fondamentaux.
Il s'agit de Gougua shili, Fu an shili et Shen gui chu shui shili.
Ces shili en effet permettent de travailler toutes les directions et forces fondamentales : Dans Gougua shili la force de crocheter, mais aussi de pousser et tirer, d'écarter et de fermer. Dans Fu an shili, la force de soulever et d'appuyer, la force de poulie.
Dans Shen gui chu shui shili la force circulaire et spirale, ainsi que le déplacement de la tête et du poids de corps d'un côté à l'autre.
Ils peuvent être décomposés en plusieurs shili, par exemple Gougua en ping tui shili (pousser tirer) kai he shili (écarter fermer) fu chen shili (lever appuyer) et il connait une variante dans laquelle une main crochète et l'autre pousse et tire en restant à plat : fen gua shili.
Shen gui chu shui peut aussi se décomposer en xuan fa shili (tourner d'avant en arrière) et yao fa shili (tourner latéralement gauche/droite).
Enfin il y a les shili martiaux, qui vont permettre de tester la force dans les différentes frappes du Yiquan : coup de poing de face (zhi quan), circulaire (quan da ou heng quan) en remontant (zuan quan) en écrasant (zai quan), ou encore en écartant (fen li) etc.

• **Gougua shili : « crocheter-suspendre »**
Les mains sont au niveau de la poitrine, à plat comme sur une planche. Elles avancent lentement, lorsqu'elles arrivent au niveau des pieds elles pivotent pour se faire face, avec une intention de crocheter quelque chose pour le tirer vers soi, mais également d'être enfoncées dans une boule de caramel. Lentement on tire en crochetant vers soi, puis les mains poussent à nouveau. Lorsqu'elles avancent, c'est comme si une force les tiraient en arrière, lorsqu'elles tirent, le caramel collant exerce une résistance qui les retient vers l'avant.
On peut aussi lorsque les mains sont au bout de leur course vers l'avant les placer de face comme pour pousser.

• **Fu an shili : « presser-soulever »**
S'imaginer dans l'eau jusqu'à la taille, les mains appuient un ballon qui flotte, en appuyant l'eau provoque une résistance, une fois au niveau du nombril on laisse remonter le ballon avec la pression de l'eau et également avec l'intention de le tirer avec les mains. Celles-ci s'arrêtent au niveau des sourcils.
On fait usage de l'intention et de tout le corps, non des bras.

• **Shen gui chu shui : « la tortue divine sort de l'eau »**
Les mains sont à hauteur du visage, paumes vers le bas. On s'imagine qu'elles appuient une carapace de tortue qui flotte. Au ras de l'eau la tête passe de la main arrière, tandis que l'on descend sur la jambe d'appui, à la main avant, telle la tortue sortant la tête de la carapace, en remontant légèrement et en regardant droit devant.

Mocabu (Zou bu), le déplacement
En Yiquan le déplacement implique le corps unifié (une partie du corps bouge, tout le corps bouge) et est utilisé pour la défense, l'esquive, un juste placement pour le combat, ainsi que pour générer et conserver la force.
Comme indiqué les jambes sont tout aussi importantes que le haut du corps, le Yiquan possède donc une pratique de shili, essai de force pour les jambes.
La plus fondamentale et la base sur laquelle sur construit toute la stratégie de déplacement est appelée « mocabu » ou pas-friction.
Celui-ci se pratique en partant de la posture de combat ou jijizhuang, mais on va utiliser les bras comme si l'on prenait mentalement appui sur des barres parallèles, ou encore s'appuyant sur un mur ou bien tenant un bâton d'équilibriste.
L'image mentale souvent utilisée est que l'on se trouve englué dans la boue. Pour marcher, on bascule sans s'affaisser le poids de corps sur la jambe avant, une fois stable, cela permet de décoller de la boue le pied arrière, l'amener malgré la résistance ressentie mentalement joins au pied avant, tout en gardant le pied plat et perpendiculaire au sol, comme s'il faisait rouler une branche durant son mouvement. Une fois collé au pied avant, ce pied repart en demi-cercle et dans une direction diagonale (en zigzag) du côté opposé au pied avant, avec les mêmes prérequis. Il touche

le sol par la pointe du pied. Les genoux restent fléchis, comme en posture, on n'étend pas les jambes. On procède au transfert de poids sur la jambe avant une fois la stabilité assurée. Le tout se fait lentement, en conservant la structure, sans regarder par terre, en avançant et en reculant.
Il existe plusieurs variantes de cet exercice de base ou jibengong, il peut être fait sur place aussi, ou bien avec différents niveaux pour lever le pied avant (travailler également les coups de pied), différentes amplitudes de pas…
Il y a également le pas en triangle ou san jiao bu, déplacement identique mais plus libre et rapide, le pied arrière s'arrête à mis distance entre son emplacement et la jambe avant, souvent restant mobile et sur la pointe du pied. Inversement en reculant. L'impulsion est donnée par la jambe arrière.
Dès le 4e DAN on s'attend à ce que le pratiquant est développé un Bu fa, c'est-à-dire une technique de déplacement naturelle incluant ces différents pas de base et les utilisant selon les besoins et en changeant de direction, de vitesse, en shuffle, etc…
Comme pour le reste, le but n'est pas de reproduire des formes ou techniques, mais d'appliquer librement et spontanément ces principes.

Fa Li, sortir la force.
On peut dire que le but de la pratique du Yiquan est d'atteindre la capacité à produire à volonté, déclenchée par l'esprit et de manière spontanée, la force explosive. Celle-ci provoquée par tout le corps doit projeter, déséquilibrer et désorienter l'adversaire de manière inhabituelle, et potentiellement le neutraliser, dans les frappes notamment.
On peut considérer qu'en zhanzhuang, la force se travaille, se ressent, s'accumule et se crée. Dans le shili, on apprend à l'utiliser dans les différentes directions, guidant le mouvement par l'intention et unifiant le corps. Fa li va être la sortie, la manifestation de la force. Ce qui s'est travaillé mentalement en posture, s'est manifesté lentement en shili, explose à pleine vitesse dans le Fali. Fali vient de tout le corps, mais ne sort pas en une fois de manière décisive et nécessitant un « temps de recharge ». C'est une force qui peut sortir en rafale, selon le besoin.
Cette force est traditionnellement comparée à celle que l'on ressent lorsque par exemple on pose par inadvertance la main sur une plaque brulante : spontanément celle-ci se retire extrêmement vite et avec une grande puissance. C'est comparable aussi à la force terrible qu'on les malades mentaux nécessitants de nombreuses personnes pour les neutraliser en crise alors qu'ils sont de faible gabarit…
Ou encore la force que l'on ressent lorsqu'une voiture à pleine vitesse s'arrête net et tout est projeté vers l'avant…
Il ne s'agit pas d'une énergie ou de quoi que ce soit de mystique. En Yiquan nous considérons qu'il s'agit d'une force résultant de l'application des forces naturelles, telles la gravité, les forces de poulie, d'opposition de réaction etc mais qui nécessite une unification du corps, et de l'esprit toute particulière et peu commune.

Shi Sheng, essai du son
« Au moment du fali, la respiration interne coule soudainement, comprimant le diaphragme et faisant soudainement gonfler la cavité abdominale, comme si un gros rocher tombait dans un puits. L'eau a éclaboussé en haut. La volonté commence petite puis devient un choc et se termine. C'est aussi un processus de changement de tension. La prononciation de l'exercice de shi sheng est de deux sons, l'un est « he » et l'autre est « yo ». Au début de la pratique, demandez un son et criez le mot « yo » d'une longue voix. Commencez par crier le mot « he » pendant environ cinq ou six secondes, puis appelez le mot « yo ». Raccourcir progressivement l'intervalle entre les deux sons. Enfin, un son court et puissant composé de « he » et « yo » en forme de pinyin se forme. Sur cette base, au stade avancé des shi sheng, il nécessite une transition progressive du son au silencieux. Ne criez pas le mot « yo », mais reprenez-le. En pratique, vous pouvez bloquer l'avant de votre bouche avec votre paume et exiger que peu d'air soit pulvérisé sur la paume de votre main lorsque vous émettez un son. Il est difficile de décrire comment pratiquer le test sonore. Vous devez déterminer le but et la raison du test sonore, puis écouter comment une personne qui connaît bien la pratique vocalise. En particulier, faites attention à l'expression du pratiquant pendant le test. En décrivant le son du test, Maître Wang Xiang Zhai a déclaré : « Essayer le son est comme le bruit produit par une cloche résonnant dans une vallée. » Les érudits peuvent en tirer des éclaircissements utiles. » Yao Zongxun dans son livre « Yiquan traité de boxe moderne ».
La citation de Yao Zongxun, qui n'avait pas encore été traduite, indique assez précisément la méthode et son but.
Comme indiqué précédemment, le travail du son permet de concentrer l'énergie de tout le corps, inclus les muscles profonds et respiratoires pour augmenter la force du fali.
Au début de la pratique il y aura un son émis par le pratiquant, puis graduellement normalement celui-ci deviendra silencieux, inaudible. Comme indiqué dans la citation, bien qu'il y ait une méthode, c'est vraiment quelque chose qui s'apprend en voyant faire un maître.
C'est une pratique avancée du Yiquan, aussi la plaçons nous au 5ème DAN pour être évaluée.

FILIÈRE WAIJIA (EXTERNE) - MODERNE ET TRADITIONNEL

Partie technique du 1er au 8e Dan

Article 502.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel

Organigramme du passage de grade Waijia Wushu 1er DAN
Voie traditionnelle

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Enchainements Zuhelianxi	UV 3 : Forme codifiée Taolu	UV 4 : Applications de la forme Gong Fang	UV 5 : Self défense Zi wei shu	UV 6 : Tui shou ou Dui lian
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er DAN Waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Les formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Assaut (Sanshou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury, 10 techniques de base en aller simple en avançant ou en reculant
- 4 positions de base avec 4 techniques de main différentes :
- Position arc et flèche et coup de poing marteau - Gong bu pi quan
- Position cavalier avec parade haute et coup de poing direct – Ma bu jia da
- Position pas vide et pousser avec les paumes – Xu bu tui zhang
- Position pas rampant avec coup de paume en remontant et bec d'oiseau – Pu bu liang zhang gou
- 4 techniques de jambes exécutées (2 jambes tendues et 2 jambes flexes)
- Une chute avant et une chute arrière.

Liste des techniques de jambes (Tui fa)

Jambe tendue :
- Coup de pied de face tendu – Zheng ti tui
- Coup de pied de côté tendu – Ce ti tui
- Coup de pied de face frappé – Dan bai jiao
- Coup de pied extérieur/intérieur – Li he tui
- Coup de pied intérieur/extérieur – Wai bai tui

Jambe flèxe :
- Coup de pied élastique – Tan tui
- Coup de talon – Deng tui
- Coup de pied latéral – Ce chuai tui
- Coup de pied circulaire – Bian tan tui

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Le candidat exécute *5 séries techniques* enchainées composées *de 3 mouvements* comprenant, soit une technique de jambe (Ti), deux techniques de bras (Da) et une parade, soit deux techniques de jambe (Ti), une technique de bras (Da) et une parade.
Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.

UV 3 : Les formes – Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Chang quan, Nan quan, Shaolin quan…)
Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres mains nues. Il peut choisir des formes de son école de la filière externe (durée du Taolu 40 s minimum) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe WJ 8

UV 4 : Applications martiales du Taolu – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 enchainements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés) des formes démontrées (minimum 2 par forme).
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 5 : Self Défense - Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings directs et 5 de jambes directes)
Le candidat devra contre-attaquer en utilisant uniquement les jambes (Ti) et les bras (Da).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

UV 6 : Assaut – Sanshou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

• **Choix 1** – COMBAT LIBRE (SANSHOU)
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum. Sont autorisées, toutes techniques de percussions avec les mains et les jambes et les projections.
Les techniques de jambes au visage doivent être contrôlées et les techniques de mains au visage sont interdites.

Protections minima : Coquille, protège dents, gants ouverts, protèges tibias/pieds. Plastron et casques autorisées

Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noter sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.``

Choix 2 – Duilian à mains nues (40 s minimum)
Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 502.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel competition

Organigramme du passage de grade Waijia Wushu 1er Dan
Voie Compétition

1 JURY

UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)	UV 2 : Self défense (Zi wei shu)	UV 3 : Assauts (Sanshou ou Dui lian)	UV 4 : Participation aux compétitions
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 1er DAN Waijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Assauts (Sanshou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Le candidat exécute *5 séries techniques* enchainées composées *de 3 mouvements* comprenant soit une technique de jambe (Ti), deux techniques de bras (Da) et une parade, soit deux techniques de jambe (Ti), une technique de bras (Da) et une parade.
Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.

UV 2 : Self Défense - Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings directs et 5 de jambes directes)
Le candidat devra contre-attaquer en utilisant uniquement les jambes (Ti) et les bras (Da).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

UV 3 : Assaut – Sanshou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1** – COMBAT LIBRE (SANSHOU)

Exercice : Assaut de 2 minutes maximum. Sont autorisées, toutes techniques de percussions avec les mains et les jambes et les projections.
Les techniques de jambes au visage doivent être contrôlées et les techniques de mains au visage sont interdites.

Protections minima : Coquille, protège dents, gants ouverts, protèges tibias/pieds. Plastron et casques autorisées. Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noter sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

- **Choix 2** – Duilian à mains nues (40 s minimum)

Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.
- Pour Bénéficier de l'UV 4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :
- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 503.W.WMT– EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel

Organigramme du passage de grade WAIJIA 2e DAN
Voie traditionnelle

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 3 : Forme Taolu	UV 4 : Applications du Taolu Gong fang	UV 5 : Self défense Zi wei shu	UV 6 : Assaut Sanshou ou Changbing ou Dui lian
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 2e DAN Waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 6 : assaut (Sanshou ou Changbing ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury, 5 techniques de base exécutées en aller simple en avançant ou en reculant :
- 2 positions de base avec 2 techniques de main différentes :
- Position assise et pousser avec la paume vers le bas - Xie bu an zhang
- Position chevaucher le dragon et coup de poing vers le bas – Qi long bu zai quan
- 2 techniques de jambe retournée
- Coup de pied latéral retourné – Hou ce chuai tui
- Coup de pied circulaire retourné – Hou bai tui
- 1 Balayage choisi par le jury parmi les deux suivants :
- Balayage avant – Qian sao tui
- Balayage arrière – Hou sao tui

Il est également demandé par le jury, 5 techniques de base au bâton parmi les suivantes :

Techniques de bâton (Gun) :
- Ping lun gun : Frappe horizontale en faisant tourner le bâton au-dessus de la tête, à la fin le bâton repose sur l'épaule.
- Pi Gun : Coup du haut vers le bas avec l'idée de frapper pour diviser, de fendre.
- Liao Gun : Coup du bas vers le haut avec l'idée de soulever.

· Yun Gun : Frappe horizontale en croisant les bras et en faisant passer le bâton au-dessus de la tête, à la fin le bâton est sous l'aisselle.
· Chuo Gun : Piquer avec le bout ou le manche du bâton vers l'avant, avec l'idée de transpercer.
· Beng Gun : Faire vibrer le bâton soit verticalement, soit horizontalement.
· Jiao Gun : Faire tourner en rond le bout ou le manche du bâton sans dépasser la largeur des épaules, la hauteur de la tête et la taille.

• Wu hua Gun : Former un huit.
• Ti liao hua Gun : Faire remonter le bâton verticalement des deux côtés du corps ; le bâton doit frôler le corps et la vitesse de rotation doit être rapide.

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est en deux parties :
• **Dans un premier temps,** le candidat exécute seul 3 séries techniques enchainées, chacune des séries devra être composées de 4 mouvements avec une technique de jambe (Ti), une technique de bras (Da), une projection (Shuai), plus une autre technique de son choix et en y incluant au moins une parade.
Par ailleurs, un balayage et une technique de jambe retournée devront être obligatoirement inclus dans au moins une des séries.

• **Et dans un deuxième temps,** le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de bâton.
Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.

UV 3 : Formes – Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shaolinquan…)
Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres, un à mains nues et un au bâton. Il peut choisir des formes de son école de la filière externe (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 40 s minimum pour le bâton) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe WJ 8

UV 4 : Applications martiales de la forme – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 enchainements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés) des formes démontrées (2 pour la forme à mains nues et 3 pour la forme au bâton).
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 5 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est en deux parties :
• **Dans un premier temps,** le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 7 attaques (4 de poings circulaires et 3 de jambes circulaires)
Le candidat devra riposter en utilisant uniquement les jambes (Ti), et les bras (Da) et les projections (Shuai).

• **Dans un deuxième temps**, il devra riposter avec son bâton sur 3 attaques au bâton.
- Pi gun : Frappe verticale avec le bâton
- Ping lun gun : Frappe horizontale avec le bâton
- Chuo gun : Piquer avec le bâton
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

6. UV 6 Assaut – Sanshou ou Changbing ou Duilian

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

• **Choix 1** – COMBAT LIBRE (SANSHOU)

Exercice : Assaut de 2 minutes maximum. Sont autorisées, toutes techniques de percussions avec les mains et les jambes et les projections.
Les techniques de jambes au visage doivent être contrôlées et les techniques de mains au visage sont interdites.

Protections minima : Coquille, protège dents, gants ouverts, protèges tibias/pieds. Plastron et casques autorisées
Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noter sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

• **Choix 2** – CHANGBING (Arme longue)
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

• **Choix 3** – Duilian mains nues contre arme (40 s minimum)
Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.
Les candidats devront se munir de leur matériel : bâton en mousse.

Article 503.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel Compétition

Organigramme du passage de grade WAIJIA 2e Dan
Voie compétition

1 JURY

UV 1 : Enchainements (Zuhelianxi)	UV 2 : Self défense (Zi wei shu)	UV 3 : Assauts Sanshou ou Changbing ou Dui lian	UV 4 : Participation aux compéti-tions
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 2e DAN Waijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Assauts (Sanshou ou Chang bing ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est en deux parties :
• **Dans un premier temps,** le candidat exécute seul 3 séries techniques enchainées, chacune des séries devra être composées de 4 mouvements avec une technique de jambe (Ti), une technique de bras (Da), une projection (Shuai), plus une autre technique de son choix et en y incluant au moins une parade.
Par ailleurs, un balayage et une technique de jambe retournée devront être obligatoirement inclus dans au moins une des séries.
• **Et dans un deuxième temps,** le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de bâton.
Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.

UV 2 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est en deux parties :
• **Dans un premier temps,** le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 7 attaques (4 de poings circulaires et 3 de jambes circulaires)
Le candidat devra riposter en utilisant uniquement les jambes (Ti), et les bras (Da) et les projections (Shuai).

• **Dans un deuxième temps,** il devra riposter avec son bâton sur 3 attaques au bâton.
- Pi gun : Frappe verticale avec le bâton
- Ping lun gun : Frappe horizontale avec le bâton
- Chuo gun : Piquer avec le bâton

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

UV 3 : Assaut – Sanshou ou Changbing ou Duilian

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

• **Choix 1** – COMBAT LIBRE (SANSHOU)
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum. Sont autorisées, toutes techniques de percussions avec les mains et les jambes et les projections.
Les techniques de jambes au visage doivent être contrôlées et les techniques de mains au visage sont interdites.

Protections minima : Coquille, protège dents, gants ouverts, protèges tibias/pieds. Plastron et casques autorisées
Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noter sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

• **Choix 2** – CHANGBING (Arme longue)
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

• **Choix 3** – Duilian mains nues contre arme (40 s minimum)
Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.
Les candidats devront se munir de leur matériel : bâton en mousse.

UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV 4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :
- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 504.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel

Organigramme du passage de grade WAIJIA 3e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base Jibengong	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi	UV 3 : Forme Taolu	UV 4 : Applications du Taolu Gong fang	UV 5 : Self défense Zi wei shu	UV 6 : Assault Sanshou ou Changbing ou Dui lian
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 3e DAN waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 6 : assaut (Sanshou ou DANbing ou duilian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury, 5 techniques de base exécutées en aller simple en avançant ou en reculant :
- 1 saut choisit par le jury parmi la liste suivante :

Liste des sauts (Tiao yue dong zuo)
- Teng kong fei jiao – Saut jambe tendue frappée
- Teng kong jian tan – Saut coup de pied en ciseaux
- Xuan feng jiao – Saut tourbillon
- Teng kong bai lian jiao – Saut coup de pied lotus
- Shuan shen teng kong li he tui – Saut tourbillon tombé au sol
- Xuan zi – Saut papillon
- Teng kong shuang ce chuai tui – Saut double coup de pied latéral tombé

- 2 techniques de clefs (Qinna)
- 2 techniques de coude accompagnées d'une position de base
- Pousser avec le coude en position arc et flèche – Gong bu Ding zhou
- Coup de coude à la tempe en position cavalier – Ma bu Pan zhou

Il est également demandé par le jury, 5 techniques de base en sabre parmi la liste suivante :
Quelques techniques de sabre (Dao) :
- **Chan tou :** Enrouler le sabre vers la gauche par devant, en baissant la pointe vers le bas pour protéger le corps, puis couper horizontalement après que le sabre soit passé derrière la tête.
- **Guo nao :** enrouler le sabre vers la droite en passant derrière : en baissant la pointe vers le bas, tourner celui-ci de la gauche vers la droite et cacher le sabre derrière la jambe droite.
- **Pi Dao :** Coup du haut vers le bas avec l'idée de frapper pour diviser, de fendre.
- **Ci Dao :** Piquer avec le sabre vers l'avant, avec l'idée de transpercer, pointe vers l'avant.
- **Kan Dao :** Couper horizontalement à droite ou à gauche avec le poignet aligné avec le sabre.
- **Zhan Dao :** Glisser la lame du sabre sur l'adversaire pour le couper à l'aide du bras.
- **Liao Dao :** Frappe en remontant de bas en haut.
- **An Dao :** Presser le sabre vers le bas à l'aide des deux mains.
- **Tui Dao :** Pousser avec le sabre avec l'aide de sa deuxième main positionnée sur le dos du sabre.
- **Gua Dao :** piquer en cercle la pointe du sabre, de haut en bas, vers l'arrière, des deux côtés du corps en le frôlant.
- **Yun Dao :** tourner le sabre à l'horizontale au-dessus de la tête ou devant le visage à l'aide des deux mains, l'une étant sur le bord non tranchant de la lame, puis trancher horizontalement.
- **Bei hua Dao :** Tourner le sabre dans l'axe du poignet, devant et derrière le corps en formant un huit.

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est en deux parties :

- **Dans un premier temps,** le candidat exécute seul 3 séries techniques enchainées, chacune des séries devra être composées de 5 mouvements avec une technique de jambe (Ti), une technique de bras (Da), une projection (Shuai), une clef (Na), plus une autre technique de son choix et en y incluant au moins une parade.

Par ailleurs, un coup de coude devra être obligatoirement inclus dans au moins une des séries.

- **Dans un deuxième temps,** le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de sabre.

Ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.

UV 3 : Formes – Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shaolinquan...)
Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres, un à mains nues et un au sabre. Il peut choisir des formes de son école de la filière externe (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 40 s minimum pour le sabre) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe WJ 8

UV 4 : Applications martiales de la forme – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 enchainements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés) des formes démontrées (2 pour la forme à mains nues et 3 pour la forme au sabre).
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 5 : Self Défense - Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)

Types de saisies :

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

Le candidat devra riposter en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) et avec des clefs (Na).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

UV 6 : Assaut – Sanshou ou Duanbing ou Duilian

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

- **Choix 1** – COMBAT LIBRE (SANSHOU)

Exercice : Assaut de 2 minutes maximum. Sont autorisées, toutes techniques de percussions avec les mains et les jambes et les projections.
Les techniques de jambes au visage doivent être contrôlées et les techniques de mains au visage sont interdites.

Protections minima : Coquille, protège dents, gants ouverts, protèges tibias/pieds. Plastron et casques autorisées
Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noter sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

- **Choix 2** – DUANBING (Arme courte)

Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

- **Choix 3** – Duilian mains nues contre arme (40 s minimum)

Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.
Les candidats devront se munir de leur matériel : sabre ou épée en mousse.

Article 504.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel Compétition

Organigramme du passage de grade WAIJIA 3e Dan
Voie compétition

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

UV 1 : Enchainements (Zuhelianxi)	UV 2 : Self défense (Zi wei shu)	UV 3 : Assauts (Sanshou ou DANbing ou Dui lian)	UV 4 : Participation aux compétitions
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 3e DAN Waijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Assauts (Sanshou ou DAN bing ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est en deux parties :
- **Dans un premier temps,** le candidat exécute seul 3 séries techniques enchainées, chacune des séries devra être composées de 5 mouvements avec une technique de jambe (Ti), une technique de bras (Da), une projection (Shuai), une clef (Na), plus une autre technique de son choix et en y incluant au moins une parade.

Par ailleurs, un coup de coude devra être obligatoirement inclus dans au moins une des séries.
- **Dans un deuxième temps,** le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de sabre.

Ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller-retour.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

UV 2 : Self Défense - Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)

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

Le candidat devra riposter en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da, les projections (Shuai) et avec des clefs (Na).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

UV 3 : Assaut – Sanshou ou Duanbing ou Duilian

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

• **Choix 1** – COMBAT LIBRE (SANSHOU)

Exercice : Assaut de 2 minutes maximum. Sont autorisées, toutes techniques de percussions avec les mains et les jambes et les projections.
Les techniques de jambes au visage doivent être contrôlées et les techniques de mains au visage sont interdites.

Protections minima : Coquille, protège dents, gants ouverts, protèges tibias/pieds. Plastron et casques autoriséesLe candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noter sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

• **Choix 2** – DUANBING (Arme courte)
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

• **Choix 3** – Duilian mains nues contre arme (40 s minimum)
Mode opératoire :
Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.
Les candidats devront se munir de leur matériel : sabre ou épée en mousse.

UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :
• 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
• Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
• Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.
Pour Bénéficier de l'UV 4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :
- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article505.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU - Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel

Organigramme du passage de grade WAIJIA 4e Dan

1 JURY

UV 1 : Les techniques de base-arme(s) Jibengong Qixié	UV 2 : Formes Taolu	UV 3 : Applications Taolu Gong Fang	UV 4 : Self Défense Zi wei shu
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 4e DAN waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Les techniques de base-arme(s) (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense (Zi wei shu)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne, restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

Il est demandé 5 techniques d'arme courte (épée ou sabre) et 5 techniques d'arme longue (bâton ou lance).
Les armes sont au choix du candidat. Le candidat exécute la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).
Il peut s'appuyer sur la liste des techniques ci-dessous si nécessaire :

Quelques techniques de bâton (Gun) :
- **Ping lun gun :** Frappe horizontale en faisant tourner le bâton au-dessus de la tête, à la fin le bâton repose sur l'épaule.
- **Pi Gun :** Coup du haut vers le bas avec l'idée de frapper pour diviser, de fendre.
- **Liao Gun :** Coup du bas vers le haut avec l'idée de soulever.
- **Yun Gun :** Frappe horizontale en croisant les bras et en faisant passer le bâton au-dessus de la tête, à la fin le bâton est sous l'aisselle.
- **Chuo Gun :** Piquer avec le bout ou le manche du bâton vers l'avant, avec l'idée de transpercer.
- **Beng Gun :** Faire vibrer le bâton soit verticalement, soit horizontalement.
- **Jiao Gun :** Faire tourner en rond le bout ou le manche du bâton sans dépasser la largeur des épaules, la hauteur de la tête et la taille.
- **Wu hua Gun :** Former un huit.
- **Ti liao hua Gun :** Faire remonter le bâton verticalement des deux côtés du corps ; le bâton doit frôler le corps et la vitesse de rotation doit être rapide.

Quelques techniques de sabre (Dao) :
- **Chan tou :** Enrouler le sabre vers la gauche par devant, en baissant la pointe vers le bas pour protéger le corps, puis couper horizontalement après que le sabre soit passé derrière la tête.
- **Guo nao :** enrouler le sabre vers la droite en passant derrière : en baissant la pointe vers le bas, tourner celui-ci de la gauche vers la droite et cacher le sabre derrière la jambe droite.
- **Pi Dao :** Coup du haut vers le bas avec l'idée de frapper pour diviser, de fendre.
- **Ci Dao :** Piquer avec le sabre vers l'avant, avec l'idée de transpercer, pointe vers l'avant.
- **Kan Dao :** Couper horizontalement à droite ou à gauche avec le poignet aligné avec le sabre.
- **Zhan Dao :** Glisser la lame du sabre sur l'adversaire pour le couper à l'aide du bras.
- **Liao Dao :** Frappe en remontant de bas en haut.
- **An Dao :** Presser le sabre vers le bas à l'aide des deux mains.
- **Tui Dao :** Pousser avec le sabre avec l'aide de sa deuxième main positionnée sur le dos du sabre.
- **Gua Dao :** piquer en cercle la pointe du sabre, de haut en bas, vers l'arrière, des deux côtés du corps en le frôlant.

- **Yun Dao :** tourner le sabre à l'horizontale au-dessus de la tête ou devant le visage à l'aide des deux mains, l'une étant sur le bord non tranchant de la lame, puis trancher horizontalement.
- **Bei hua Dao :** Tourner le sabre dans l'axe du poignet, devant et derrière le corps en formant un huit.

Quelques techniques d'épée (Jian) :
- **Ci jian :** piquer, coup d'estoc, utilise la pointe de l'épée, lame verticale ou horizontale.
- **Pi jian :** fendre de haut en bas avec l'épée.
- **Mo jian :** coup de taille horizontal ou oblique avec l'un ou l'autre des tranchants, utilise le tiers médian, lame à l'horizontale.
- **Liao jian :** coup de taille remontant, utilise le dernier tiers de la lame, normal ou en revers.
- **Huo jian :** coup de taille circulaire à l'horizontale ou diagonale bras tendu dans l'alignement de l'épée
- **Dian jian :** utiliser la force du poignet pour pointer l'épée vers le bas.
- **Beng jian :** dresser l'épée avec la force du poignet, la force atteignant la pointe de l'épée.
- **Jié jian :** coup de taille oblique basse visant le poignet ou partie basse du haut vers bas ou du bas vers le haut, utilise le dernier tiers de la lame (normal ou revers)
- **Gua jian :** faire des cercles verticaux avec l'épée de haut en bas et des deux côtés du corps ; la force atteint le corps de l'épée.
- **Jianwan hua :** en utilisant l'axe du poignet, tourner verticalement l'épée à gauche et à droite, en formant un huit.

Quelques techniques de lance (Qiang) :
- **Lan qiang :** tourner en demi-cercles le bout de la lance vers la gauche, le niveau de la lance doit se maintenir entre la tête et la taille, la force atteignant la partie antérieure de la lance.
- **Na qiang :** tourner en demi-cercles le bout de la lance vers la droite, le niveau de la lance doit se maintenir entre la tête et la taille, la force atteignant la partie antérieure de la lance.
- **Zha qiang :** piquer la lance vers l'avant, la force atteignant le bout de la pointe ; la main arrière doit rejoindre la main de devant.
- **Chuan qiang :** glisser la lance entre les mains à hauteur du cou, de la taille ou du bras.
- **Beng qiang :** faire bondir avec la force élastique la pointe de la lance vers le haut, ou vers les deux côtés, la force atteignant le bout de la lance.
- **Dian qiang :** pointer vers l'avant et vers le bas avec la pointe de la lance.
- **Pi qiang :** fendre de haut en bas avec la lance
- **Liao qiang :** Coup du bas vers le haut avec l'idée de soulever
- **Wu hua qiang :** faire pivoter rapidement et verticalement la lance à gauche et à droite du corps en frôlant celui-ci, en formant un huit.
- **Tiao ba :** frapper de bas en haut avec le manche de la lance, la force atteignant le bout du manche.

UV 2 : Formes – Taolu

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, ...)
Le candidat doit présenter une liste de 3 Taolus au jury, (1) une forme à mains nues, (2) une forme avec une arme courte (Sabre ou Epée) et (3) une forme avec une arme longue (Bâton ou Lance) au choix du candidat. Il peut choisir des formes de son école (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 50 s minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.
Le candidat tirera au sort 2 de ces 3 taolus qu'il devra ensuite exécuter.
Voir Annexe WJ 8

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat devra présenter des applications martiales sur 5 enchainements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés), une sur le taolu mains nues, deux sur le taolu d'arme courte et deux sur le taolu d'arme longue.
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une en déplacement et l'autre sur des saisies :
- **Dans un premier temps,** le candidat doit réaliser 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement en utilisant toutes les techniques du wushu (Ti, Da, Shuai, Na).

Les attaques sont définies par le jury et pourront être demandées à droite ou à gauche.

Types d'attaques possibles :
- Coup de poing direct
- Coup de poing circulaire
- Coup de poing uppercut
- Coup de poing marteau
- Coup de revers du poing
- Coup de pied direct (talon ou pointe)
- Coup de pied circulaire

- Coup de pied latéral
- Coup de pied retourné

• **Dans un deuxième temps,** le candidat devra réaliser 5 Qinna sur 5 saisies différentes définies par le jury.

Types de saisies :
- Saisie au poignet directe
- Saisie au poignet opposée
- Saisie du poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets par devant
- Saisie du poignet par derrière
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie à la ceinture
- Saisie au revers
- Saisie au cou
- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière avec l'avant-bras

Article 506.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel

Organigramme du passage de grade WAIJIA 5e Dan

1 JURY

UV 1 : Les techniques de base-arme(s) Jibengong Qixié	UV 2 : Formes Taolu	UV 3 : Applications Taolu Gong Fang	UV 4 : Self Défense Zi wei shu
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 5e DAN option Moderne ou Traditionnel composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Les Techniques de base avec arme (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense (Zi wei shu)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne, restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base arme – Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques de base différentes pour chacune des deux armes présentées, dont au moins une qui ne devra pas être du sabre, de l'épée, du bâton ou de la lance.
Le candidat exécute les techniques en aller et retour.

UV 2 : Formes – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, shaolin quan ...)
Le candidat doit présenter une liste de 3 Taolu au jury, dont 1 taolu à mains nues, 2 taolus d'arme dont au moins un, autre que le sabre, l'épée, le bâton ou la lance et qui doit être une arme dite simple.
Il peut choisir des formes de son école (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 50 s minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.
Le candidat tirera au sort entre le taolu mains nues et le taolu d'arme standard (sabre, épée, bâton ou lance) et exécutera obligatoirement le taolu de l'arme non standard.
Voir Annexe WJ 8

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat doit présenter des applications martiales sur 5 enchainements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés), une sur le taolu mains nues, deux sur chaque taolu d'arme.
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une concernant des qinna et une avec des défenses sur attaques avec arme :
• **Dans un premier temps,** le candidat doit réaliser 5 qinna sur 5 attaques
ou saisies. Les attaques ou saisies seront définies par le jury.

Types de saisies :
• Saisie au poignet directe
• Saisie au poignet opposée
• Saisie du poignet à deux mains
• Saisie des deux poignets par devant
• Saisie du poignet par derrière
• Saisie du bras
• Saisie à l'épaule
• Saisie à la ceinture
• Saisie au revers
• Saisie au cou
• Ceinturage arrière
• Etranglement arrière avec l'avant-bras

• **Dans un deuxième temps,** le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au bâton court (Bian gan).
• Attaque de haut en bas`
• Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
• Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
• 2 attaques en pique

Article 507.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU - Filière Waijia – Moderne et Traditionnel

Organigramme du passage 6e DAN Waijia

1 JURY

UV 1 : Forme à mains nues Taolu	UV 2 : Forme avec arme Qixie Taolu	UV 3 : Self défense Zi wei shu	UV 4 : Entretien avec jury
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen de grade du 6e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Moderne ou Traditionnel.

Les épreuves sont :
• UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
• UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
• UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
• UV 4 : Entretien
Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Forme à mains nues – Taolu

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, shaolin quan…)
Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 50 s minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe WJ 8

UV 2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, shaolin quan…)
Le candidat doit réaliser une forme avec armes doubles pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 50 s minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.
Le candidat exécute les techniques en aller et retour.

UV 2 : Formes – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, shaolin quan …)
Le candidat doit présenter une liste de 3 Taolu au jury, dont 1 taolu à mains nues, 2 taolus d'arme dont au moins un, autre que le sabre, l'épée, le bâton ou la lance et qui doit être une arme dite simple.
Il peut choisir des formes de son école (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 50 s minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.
Le candidat tirera au sort entre le taolu mains nues et le taolu d'arme standard (sabre, épée, bâton ou lance) et exécutera obligatoirement le taolu de l'arme non standard.
Voir Annexe WJ 8

UV 3 : Self défense – Zi wei shu

Cette UV est divisée en deux parties :

Self défense :
Le candidat doit réaliser 10 défenses selon le protocole suivant, le candidat est attaqué successivement par 10 fois comme suit :
- 2 applications sur deux attaques en coup de poing
- 2 applications sur deux attaques en coup de pied
- 2 applications sur deux saisies
- 2 applications sur deux attaques coups de poing successifs
- 2 applications sur une attaque coup de poing, puis coup de pied

Le candidat devra riposter sans connaitre la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les ripostes successives devront comporter des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).
Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

Self défense sur attaque avec arme :
Le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au couteau (Bi shou).
- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- Attaque en pique
- Attaque de bas en haut

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU-Filière Waijia – Moderne et Traditionnel

Organigramme du passage 7e DAN Waijia

1 JURY

UV 1 : Forme à mains nues Taolu	UV 2 : Forme avec arme Qixie Taolu	UV 3 : Self défense Zi wei shu	UV 4 : Entretien avec jury
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen de grade du 7e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Moderne ou Traditionnel.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Forme à mains nues – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shoalin quan…)
Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 50 s minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe WJ 8

UV 2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shaolin quan…)
Le candidat doit enfin réaliser une forme avec une arme flexible (articulée) pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 50 s minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.
Voir Annexe WJ 8

UV 3 : Self défese – Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :
- **Dans un premier temps**, le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développé au vu de son expérience en arts martiaux chinois. Il devra en présenter 10 différentes dans des situations différentes.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

- **Dans un deuxième temps**, le candidat devra riposter sur 10 situations différentes contre deux adversaires.
  - Les deux attaquants attaquent en poing l'un après l'autre
  - Les deux attaquants attaquent en jambe l'un après l'autre
  - Les deux attaquants attaquent, le premier en poing, le second en jambe
  - Les deux attaquants attaquent, le premier en jambe, le second en poing
  - Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en poing
  - Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en jambe
  - Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en poing
  - Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en jambe
  - Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en poing
  - Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en jambe

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 509.W.WMT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU - Filière Waijia – Moderne et Traditionnel

Organigramme du passage de grade Waijia 8e DAN

1 JURY

UV 1 : Connaissances générales	UV 2 : Forme	UV 3 : Expérience et développement
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 8e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

.

Les épreuves sont :

- Connaissances générales
- Formes (Taolus)
- Expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 30/60
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer et démontrer les principes de son style :

UV 2 : Formes – Taolus

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes (Taolus), le candidat devra présenter 2 formes de son choix, une forme mains nues et une forme d'arme suivant les formes enseignées dans son école.
Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et il devra expliquer 2 mouvements de chaque forme présentée.

UV 3 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra présenter son parcours, son expérience, sa motivation et les perspectives pour la suite.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

ANNEXES WAIJIA

WJ 1 ARMES DU KUNG FU

Armes simples :

Jian ..... Épée
Dao ..... Sabre (Daoshu ou Nandao)
Gun ..... Bâton (Gunshu ou Nangun)
Qiang ..... Lance
Dadao ou Pudao ..... Hallebarde
Guai zi ..... Béquille
Dun pai ..... Bouclier
Miao dao ..... Long sabre
Gou ..... Épée crochet
Bian gan ..... Bâton court
Die yi dao ..... Hallebarde ailes de papillon
San tou cha ou Hu cha ..... Fourche
Kai shan fu ..... Longue hache
Chan dao ..... Pelle
Shuang shou jian ..... Épée à deux mains
Lang ya bang ..... Massue à dents de loup
Shaolin zhang ..... Canne de shaolin
Ban deng ..... Banc
San ..... Parapluie
Zhan ma dao ..... Sabre à deux mains
Ban Fu ..... Hache

Armes doubles :

Shuang bi shou ..... Paire de poignards
Emei ci ..... Dards « Emei »
Shuang gou ..... Double crochets
Shuang dao ..... Paire de sabres
Shuang jian ..... Paire d'épées
Shuang qiang ..... Paire de lances
Shuang bian gan ..... Double bâton court
Shuang guai zi ..... Double béquille
Shuang yue liang dao ..... Paire de croissants de lune
Shuang xi gua chui ..... Double marteaux
Shang pian shuang fu ..... Double haches
Shuang liang jie gun ..... Double fléau à deux sections
Shuang gen ..... Double poignard trident
Shuang Pan guan bi ..... Doubles pointes du juge

Armes flexibles (articulées) :

Chang shaozi ..... Fléau
Liang jie gun ..... Bâton à deux sections (Nunchaku)
San jie gun ..... Tri-bâton
Jiu jie bian ..... Chaîne à neuf sections
Sheng biao ..... Corde munie d'un dard
Liu xing chui ..... Étoile filante
Fu chen ..... Cravache
Shan ..... Éventail
Bian zi ..... Fouet
Qilin ..... Fouet chaine

WJ 2 Liste des taolu par DAN et par style recommandé

Le candidat peut choisir des taolus dans la liste de son école ou dans la liste des taolus des styles ci-dessous, le candidat peut effectuer des taolus dans différents styles pour un même DAN.

1er DAN

CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
Chuji (32 mvts)	Chuji (32 mvts)	Ha Fu Gau Cha kuen – Tigre noir – Hei hu jiao cha	Shaolin Tong bei quan
Zhongji (50 mvts)	Zhongji (50 mvts)	Dore Kwan Kuen – La boxe qui évite la force directe – Dou gan	Luohan Shi Ba shou
		Bung bo kuen – Les pas explosifs – Beng bu	Bao quan
		Sab Pa Sao kuen – La forme des 18 vieillards – Shi ba shou	He quan
			Xiao Hong quan

CHA QUAN	ZUI QUAN	PAK MEI	
Yi lu Zi mu La mère et le fils	Zui luohan – Les Arhats ivres	Sap Dij Kune Le poing de l'idéogramme	
Er lu Xing shou Les mains mobiles	She xing diao shou – Le serpent combiné au chat	Tan Fat Kune Le poing du simple Bouddha	
	Zui quan non imposé (moderne)	Sap Pa Fong Tzang – les 18 moines fous	

2e DAN

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Zhongji (50 mvts)	Zhongji (50 mvts)	Bung bo kuen – Les pas explosifs – Beng bu	Luohan DAN Da
	Guiding 1	Guiding 1	Chap choy kuen Forme des poings marteaux Cha chui quan	Pao quan
				Xiao Hong quan
BATON - GUN	Chuji (32 mvts)	Chuji (32 mvts)	Luk Hap Kuan – Bâton des six harmonies – Liuhe gun	Shaolin Feng mo gun
	Zhongji (50 mvts)	Zhongji (50 mvts)	Fook Fu Kwan Yarn Kuan – Bâton qui capture et apprivoise le tigre – Fu Hu Gun Yang Gun	Shaolin Yin Shou gun
	CHA QUAN	**ZUI QUAN**	**PAK MEI**	
MAINS NUES	Er lu Xing shou – Les mains mobiles	Zui tang lang – La mante ivre	Tan Fat Kune Le poing du simple Bouddha	
	San lu Fei jiao – Les pieds volants	Hou quan – Le singe	Sap Pa Fong Tzang les 18 moines fous	
			Kao Bou Toy Les 9 pas qui poussent	
BATON - GUN		Zui gun Bâton ivre	Um Ying Poon Long Gwan – Les 5 éléments qui enroulent le bâton du dragon	

3e DAN

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Guiding 1	Guiding 1	Darn Chap Far kuen – Planter la fleur – Dan cha hua quan	Ying zhua quan
	Guiding 2	Guiding 3	Jeet kuen – La boxe des éléments – Jie quan	Long quan
				Da Hong quan
SABRE - DAO	Chuji (32 mvts)	Chuji (32 mvts)	Mui Far Chi Ng Darn Do – Sabre des 5 méridiens de la fleur du prunier Mei Hua zi wu dao	Shaolin Dan Dao
	Zhongji (50 mvts)	Zhongji (50 mvts)	Pak Qua Darn Do Sabre des huit diagrammes Ba gua darn dao	Shaolin Mei Hua Dao
	CHA QUAN	**ZUI QUAN**	**PAK MEI**	
MAINS NUES	San lu Fei jiao – Les pieds volants	(4 premiers) Zui ba xian Zhang shi – Les huits immortels ivres style Zhang	Kao Bou Toy – Les 9 pas qui poussent	
		(4 premiers) Zui ba xian Peng shi – Les huits immortels ivres style Peng		
	Si lu Shing peng – Essor et paix	She xing quan – Le serpent	Tsat Tim Muy Fa – 7 pétales de la fleur de prunier	
SABRE- DAO	Wu hu DAN men dao – Sabre des 5 tigres brisant la porte	Zui dao Sabre ivre	Ying Tseng Too – Sabre de la jeune hirondelle	

4e DAN

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Guiding 2	Guiding 3	Darn Chap Far kuen – Planter la fleur – Dan cha hua quan	Shaolin Tang Lang quan
	Guiding 3	Optionnel avec difficultés	Mui Far Low kuen – La forme de la fleur du prunier – Mei hua lu quan	Qi Xin quan
ARMES	Chuji Jianshu (32 mvts)	Nandao Guiding 1	Sam choy gim – Épée des trois ambitions – San Chai Jian	Damo jian
	Zhongji Jianshu (50 mvts)	Nangun Guiding 1	Ng Fu Cheong – Lance des cinq tigres – Wu hu qiang	Shaolin Guiding Jian
	Chuji Qiangshu (32 mvts)			Shi san Qiang
	Zhongji Qiangshu (50 mvts)			Shaolin Guiding Qiang
	CHA QUAN	**ZUI QUAN**	**PAK MEI**	
MAINS NUES	Si lu Sheng ping – Essor et paix	(4 derniers) Zui ba xian Zhang shi – Les huits immortels ivres style Zhang	Tsat Tim Muy Fa – 7 pétales de la fleur de prunier	
	Wu lu Guan dong – L'est des passes	(4 derniers) Zui ba xian Peng shi – Les huits immortels ivres style Peng	Siu Lohon Kune – Le petit disciple du Bouddha	
ARMES	Kun wu jian – Epée cha quan	Zui jian Zhang shi – Epée ivre style Zhang	Tai Lin Wan Kim – La grande épée enchainée	
	Suo huo qiang Beijing shi – Transpercer la gorge (courant de Pékin)	Zui jian Peng shi – Épée ivre style Peng		
	Suo huo qiang Shandong shi – Transpercer la gorge (Courant de Shandong)	Zui qiang Zhang shi – Lance ivre style Zhang		

5e DAN

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Guiding 3	Optionnel avec difficultés	Sern chap far kuen – Planter la fleur en double – Shuang cha hua quan	Shaolin Guiding quan
	Optionnel avec difficultés	Optionnel sans difficultés	Sam lo yare yue kuen – 3e section de la boxe résumé – San lu zhai yao quan	Qi Xin quan
ARMES	Jianshu Guiding 1	Nandao Guiding	Yin ching darn	Shaolin Guiding Dao
		1	do – Sabre Yin ching – Yin qing dan dao	
	Gunshu Guiding 1	Nangun Guiding 1	Ng long pak qua	Shaolin Guiding Gun
			kwan – Bâton des huit diagrammes	
			– Wu lang ba gua gun	
	Daoshu Guiding 1	Nandao Guiding 3	Mui far cheong	Shaolin Guiding Jian
			Lance de la fleur du prunier – Mei hua qiang	
	Qiangshu Guiding 1	Nangun Guiding 3	Shuen fum darn au – Simple crochet tourbillonnant –	Shoalin Guiding Qiang
			Xuan fen dan gou	
			Darn ma do – Hallebarde coupant du cheval – Zhang ma da dao	Pu Dao (Petite Hallebarde)
				Da (Guan) Dao
				(Grande Hallebarde)
				Chan Dao (Pelle)
				Shan (éventail)
				Jiu jie bian (chaine à 9 sections)

	CHA QUAN	ZUI QUAN	PAK MEI
MAINS NUES	Wu lu Guan dong – L'est des passes	Zui hou – Le singe ivre	Siu Lohon Kune – Le petit disciple du Bouddha
	Lio lu DAN da - Embuscade		Um Zhao Gum Long – 5 griffres du dragon d'or
ARMES	Pu dao Beijing shi – Petite Hallebarde courant Beijing	Zui qiang Zhang shi – Lance ivre style Zhang	Tcho sao muy fa Tcheurn – Lance main gauche de wprunier
	Pu dao Shandong shi – Petite Hallebarde courant Shandong	Zui qiang Peng shi – Lance ivre style Peng	

6ème DAN

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Optionnel avec difficultés	Optionnel avec difficultés	Yee lo pak yuen kuan yin – Routine 2 du singe blanc qui recherche un festin – Yin er lu bai yuan yan	Shaolin Guiding quan
	Optionnel sans difficultés	Optionnel sans difficultés	Mui far kuen - Le poing de la fleur du prunier – Mei hua quan	Chang Hu Xin Yi Men
				Zui quan
ARMES	Jianshu Guiding 2	Nandao Guiding 3	Pa kua sern au – Double crochets des huit trigrammes	Shuang Qiang (Double lances)
			Bagua shuang gou	
	Gunshu Guiding 2	Nangun Guiding 3	Luk hap sern do – Double sabres des six harmonies – Liu he shuang dao	Shuang Dao (Double sabres)
	Daoshu Guiding 2	Nandao optionnel avec difficultés	Gwan tong sern do – Grande forme double sabres – Gun tang shuang dao	Shuang Yue (Croissants de Lune)
	Qiangshu Guiding 2	Nangun optionnel avec difficultés	Chut sin sern choy – Double marteaux des sept étoiles – Qi xing shuang xi gua chui	Shuang Shui (Double Massues)
			Sern bei sao – Double dagues	Shuang Bi Shou (Poignards)
			Shuang bi shou	Shuang Jiu jie bian (Double chaine à 9 sections)

	CHA QUAN	ZUI QUAN	PAK MEI
MAINS NUES	Lio lu DAN da - Embuscade	Zui Wu song tuo kao – Wu song ivre se démenotte	Um Zhao Gum Long – 5 griffres du dragon d'or
	Qi lu Meihua – Fleur de prunier		Soy Sam Sing – Briser les 3 étoiles
	Ba lu Lian huan – Anneaux enchainés		
ARMES	Shuang gou – Double épée crochet	Da sheng hou gun – Bâton du roi singe	Seung Too – Double sabres

7e DAN

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Optionnel avec difficultés	Optionnel avec difficultés	Tong long chor dung kuen – La mante sort de la grotte – Tang lang chu dong	Da Luohan quan
	Optionnel sans difficultés	Optionnel sans difficultés	Mui far kuen- Le poing de la fleur du prunier – Mei hua quan	Chang Hu Xin Yi Men
ARMES	Jianshu Guiding 3	Nandao optionnel avec difficultés	Fu mei sam jeet kuen – Tri bâton de la queue du tigre – Hu wei san jie gun	San jie gun (Tri-bâton)
	Gunshu Guiding 3	Nangun optionnel avec difficultés	Gau jeet nin wan bim – Chaîne neuf sections – Jiu jie liang huan bian	Dao-Jiu jie bian (Sabre et chaine à 9 sections)
	Daoshu Guiding 3	Nandao optionnel sans difficultés	Mui far sam jeet kwan – Ti baton de la fleur du prunier – Mei hua san jie gun	Shaolin Bian (Fouet)
	Qiangshu Guiding 3	Nangun optionnel sans difficultés		Sheng Biao (corde lestée)
	CHA QUAN	**ZUI QUAN**	**PAK MEI**	
MAINS NUES	Jiu lu Long bei wei – Le dragon remue la queue	Zui taiji – Taiji ivre	Fa Fu – Tigre fleuri	
	Shi lu Chuan quan – Les poings enchainés		Sap Pa Mo Kiou – Les 18 blocages effleurant	
ARMES		Xiao guan zui jiubei – La jarre et la tasse	Wan Tao Tan – Le banc chinois	

FILIÈRE - WAIJIA - SPÉCIALISATION
- TRADITIONNELLE OPTION -

WING CHUN / WING TSUN

Partie technique du 1er au 8e Dan

INTRODUCTION

Règlement permettant le passage de grades officiels (DANS) Waija spécialité Wing Chun.
Le terme Wing Chun est écrit dans son acceptation orthographique la plus répandue mais englobe tous les styles et lignées s'y rapportant.
Le Wing Chun, en tant que style traditionnel du sud de la Chine, prend en compte la connaissance, la lignée, la philosophie et l'histoire. Les lignées et styles du Wing Chun désignent des traditions et interprétations différentes du Wing Chun. Pour ces raisons, afin de respecter la pratique de chacun et de permettre tout de même l'appréciation du savoir des candidats, ce règlement tient compte de ses différences.
Les armes traditionnelles du Wing Chun sont le bâton long « Luk Dim Bun Gwan » (pour indication : environ 2,80/2,90 m et 3 kg) et les doubles couteaux « Bart Cham Dao » ou « Wu Dip seung To » (pour indication : environ 43 cm et 1,5kg la paire).
Parmi quelques exemples de styles et de lignées de Wing Chun, on trouve (liste non-exhaustive) :

- Lignée Yip Man
- (Leung Ting, Wong Sheung Leung, Lo Man Kam, William Sheung, Yip Ching, Yip Chun, etc.)
- Lignée Yuen Kai-San
- Lignée Gulao (Koo Lo)
- Lignée Pang Nam
- Lignée Nanyan
- Lignée Pao Fa Lien
- Lignée Hung Suen
- Lignée JeeShim
- Lignée Yiu Choi
- Lignée YipKin
- Lignée Famille Chan
- Lignée Famille Pan
- Lignée Famille Sui
- Lignée Lee Kong
- Lignée Fung SiuChing / Famille Tang
- Lignée Yuen Chai Wan
- Etc.

Article 502.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle - Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage de grade WING CHUN 1er DAN

1 JURY

UV 1 : Forme codifée	UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées Fang Fa	UV 3 : « Mains collantes » Chi Sao	UV 4 : Ripostes martiales imposées	UV 5 : Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression	UV 6 : Entretien
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er DAN option Wing Chun est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Forme codifiée
- UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV 3 : « Mains collantes » ChiSao
- UV 4 : Ripostes martiales imposées
- UV 5 : Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression
- UV 6 : Entretien

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

Les candidats devront impérativement spécifier la lignée de Wing Chun qui est la leur au moment de l'inscription.

UV 1 : Forme codifiée

Module 1	Module 2
Présentation de 2 formes parmi la liste des 3 formes obligatoires suivantes : • 1re forme SiuNim • 2e forme Chum Kiu • Au choix : Biu Tze ou Mook Yan chong (Mannequin de bois) Le candidat tirera au sort les 2 formes. **Précisions :** Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).	Présentation de formes de déplacement codifiées ou libres. **Précisions :** Pour les lignées en comportant, le candidat présentera les formes codifiées de son école, il présente un maximum de 2 formes qui ne devront pas dépasser 1 minute. Pour les autres lignées n'en comportant pas, le candidat présentera un enchainement de divers déplacements liés aux mouvements de son école dans différentes directions : Partant de la position neutre (YJKYM), en exécutant chaque fois 3 coups de poings enchainés, faire des pivots 45°, 90°, des déplacements avant arrières, des changements de directions ainsi que des déplacements en Zig-Zag (correspondant à la lignée de Wing Chun du candidat). À la fin de la minute le jury indique la fin de temps et le candidat peut exécuter encore deux à trois déplacements pour finir en position de départ devant le jury et finir par le salut.

UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes :

SIU LIM 2 applications	CHAM KIU 2 applications

Le candidat devra annoncer la technique principalement utilisée.

UV 3 : « Mains collantes » ChiSao

- **Module 1 :** Chi Sao «démonstratif» Chi Sao exécuté à vitesse plus lente afin de démontrer le niveau technique du pratiquant. Le candidat devra montrer sa capacité à utiliser les techniques de base (Bongsao, Tan Sao, Jat Sao, Lap Sao, etc.).
- **Module 2 :** Chi Sao à vitesse réelle avec attaques, contre-attaques.

Module 1	Module 2
Durée de 5 minutes: Exercice de compétence : Chi Sao ayant pour but la démonstration des capacités techniques. Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.)	**Durée de 1 minute 30 :** Chi Sao « libre » avec protections. Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de **>>> ATTENTION IL MANQUE LA FIN DU TEXTE <<<**

UV 4 : Ripostes martiales imposées

4 attaques imposées sont demandées au candidat. Les attaques seront effectuées par le partenaire.
2 des attaques seront sur niveau haut suivant la liste ci-dessous et 2 attaques sur niveau bas suivant **la liste ci-dessous.**
Le candidat et le partenaire se placent à distance d'un bras tendu chacun, poing contre poing.
Le partenaire choisi librement de quel côté il fera son attaque.
Les attaques seront effectuées au top départ du jury

Attaque Niveau Haut	Attaque Niveau Bas
• Coup de poing direct • Crochet	• Coup de pied circulaire (hauteur cuisse) • Coup de pied de face (ventre)

UV 5 : Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) :
Le partenaire afin de permettre la lisibilité de la pratique du candidat, ne DEVRA PAS attaquer en Wing Chun.
Techniques de coudes interdites.
Le partenaire proposera des techniques de percussion pieds-poings « et le candidat répondra en Wing Chun.
Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

UV 6 : Entretien

Durée 10 minutes environ.

- Vérification des connaissances sur l'histoire, sa lignée, ses spécificités, les idées et concepts du Wing Chun.
- Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales) :

Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications : Exemple : exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

Précision : le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury.
Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV 6 entretien.

Article 503.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle – Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage de grade WING CHUN 2e DAN

1 JURY

UV 1 : Forme codifée	UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées Fang Fa	UV 3 : « Mains collantes » ChiSao	UV 4 : Ripostes martiales imposées	UV 5 : Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression	UV 6 : Entretien
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 2e DAN option Wing Chun est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme codifiée
- UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV 3 : « Mains collantes » ChiSao
- UV 4 : Ripostes martiales imposées
- UV 5 : Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression
- UV 6 : Entretien

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

Les candidats devront impérativement spécifier la lignée de Wing Chun qui est la leur au moment de l'inscription

UV 1 : Forme codifiée

Module 1	Module 2
Présentation de 2 formes obligatoires : • Biu Tze • Mook Yan chong (Mannequin de bois). **Précisions :** Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).	Présentation de formes déplacement codifiées ou libres. **Précisions :** Pour les lignées en comportant, le candidat présentera les formes codifiées de son école, il présente un maximum de 2 formes qui ne devront pas dépasser 1 min. Pour les autres lignées n'en comportant pas, le candidat présentera un enchainement de divers déplacements liés aux mouvements de son école dans différentes directions : Partant de la position neutre (YJKYM), en incluant des techniques de base (Tan Sao, Pak Sao, Gan Sao, etc.), faire des pivots 45°, 90°, des déplacements avant arrières, des changements de directions ainsi que des déplacements en Zig-Zag (correspondant à la lignée de Wing Chun du candidat). À la fin de la minute le jury indique la fin de temps et le candidat peut exécuter encore deux à trois déplacements pour finir en position de départ devant le jury et finir par le salut.

UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes :

CHAM KIU 2 applications	BIU TZE 2 applications

Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s).

UV 3 : « Mains collantes » ChiSao

- **Module 1 :** Chi Sao «démonstratif» Chi Sao exécuté à vitesse plus lente afin de démontrer le niveau technique du pratiquant. Le candidat devra montrer sa capacité à contrôler les bras et contre-attaquer.
- **Module 2 :** Chi Sao à vitesse réelle avec attaques, contre-attaques.

Module 1	Module 2
Durée de 5 minutes: Exercice de compétence : Chi Sao ayant pour but la démonstration des capacités techniques. Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.)	**Durée de 1 minute 30 :** Chi Sao « libre » avec protections. Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchainer ensuite librement.

UV 4 : Ripostes martiales imposées

6 assauts différents seront effectués par le partenaire.
Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchainées niveau haut et/ou bas.
Le candidat et le partenaire se placent à distance d'un bras tendu chacun, poing contre poing, ensuite ils peuvent se déplacer sur toute la surface définie.
Le partenaire choisi librement son attaque ainsi que le côté d'où elle sera effectuée.

Liste des attaques autorisées :

- Coup de poing direct
- Crochet
- Coup de poing remontant
- Coup de pied de face
- Coup de pied circulaire
- Coup de pied latéral

UV 5 : Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) :

Le partenaire afin de permettre la lisibilité de la pratique du candidat, NE DEVRA PAS attaquer en Wing Chun.

Le partenaire proposera des techniques de percussion « pieds/poings ». Le candidat répondra dans le style Wing Chun.

Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

Les techniques de coudes seront autorisées (maîtrise et contrôle des coups obligatoires afin de garantir la sécurité des partenaires).

UV 6 : Entretien

Durée 10 minutes environ.

- Vérification des connaissances sur l'histoire, sa lignée, ses spécificités, les idées et concepts du Wing Chun ainsi que spécifiquement ceux de la forme Biu Tze.
- Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales) Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications :

Exemple : exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

Précision : le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury.

Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV 6 entretien.

Article 504.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle – Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage de grade WING CHUN 3e DAN

1 JURY

UV 1 : Forme codifée	UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées Fang Fa	UV 3 : « Mains collantes » ChiSao	UV 4 : Ripostes martiales imposées	UV 5 : Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression	UV 6 : Entretien
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 3e DAN option WING CHUN est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Forme codifiée
- UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV 3 : « Mains collantes » ChiSao
- UV 4 : Ripostes martiales imposées
- UV 5 : Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression
- UV 6 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

UV 1 : Forme codifiée

Module 1	Module 2
Présentation de 2 formes : • Biu Tze • 2e forme, tirée au sort parmi les 4 premières du système. **Précisions :** Chaque forme devra être annoncée et présentée comme dans l'école du candidat (respect des lignées).	Présentation de formes déplacement codifiées ou libres. **Précisions :** Pour les lignées en comportant, le candidat présentera les formes codifiées de son école, il présente un maximum de 2 formes qui ne devront pas dépasser 1 minute. Pour les autres lignées n'en comportant pas, le candidat présentera un enchainement de divers déplacements liés aux mouvements de son école dans différentes directions : Partant de la position neutre (YJKYM), en incluant différentes techniques du Wing Chun. Faire des pivots 45°, 90°, des déplacements avant arrières, dans toutes les directions. À la fin de la minute le jury indique la fin de temps et le candidat peut exécuter encore deux à trois déplacements pour finir en position de départ devant le jury et finir par le salut

UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes ;

Mook Yan chong (Mannequin de bois) 3 applications	Forme tirée au sort dans l'UV 1 3 applications

Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s).

UV 3 : « Mains collantes » ChiSao)

• **Module 1 :** Chi Sao «démonstratif» Chi Sao exécuté à vitesse plus lente afin de démontrer le niveau technique du pratiquant.

Le candidat devra montrer sa capacité à inclure des déplacements, le contrôle de la masse de l'adversaire ainsi que le travail des jambes).

• **Module 2 :** Chi Sao à vitesse réelle avec attaques, contre-attaques

Module 1	Module 2
Durée de 5 minutes: Exercice de compétence : Chi Sao ayant pour but la démonstration des capacités techniques. Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.) dont exercice de compétence travail de jambes.	**Durée de 1 minute 30 :** Chi Sao « libre » avec protections. Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchainer ensuite librement.

UV 4 : Ripostes martiales imposées

6 assauts diverses seront effectués par le partenaire.

Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchainées niveau haut et/ou bas.

Le candidat et le partenaire se placent à distance d'un bras tendu chacun, poing contre poing,

ensuite ils peuvent se déplacer sur toute la surface définie.

Le partenaire choisi librement son attaque ainsi que le côté d'où elle sera effectuée

Liste des attaques autorisées :

- Coup de poing direct
- Crochet
- Coup de poing remontant
- Saisies
- Coudes (contrôle obligatoire)
- Coup de pied de face
- Coup de pied circulaire
- Coup de pied latéral
- Tentative de projection ou amenée au sol

UV 5 : Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) :

Le partenaire afin de permettre la lisibilité de la pratique du candidat, ne DEVRA PAS attaquer en Wing Chun.

Le partenaire proposera des techniques de percussion pieds- poings « et le candidat répondra en Wing Chun.

Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

Les techniques de coudes seront autorisées (maîtrise et contrôle des coups obligatoires afin de garantir la sécurité des partenaires).

UV 6 : Entretien

Durée 10 minutes environ.

• Vérification des connaissances des idées et concepts de la forme du mannequin de bois.
Notions de combat : Distances, timing, stratégies, adaptation, etc.

• Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales) :
Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications :

Exemple : exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

Précision : le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury. Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV 6 entretien.

Article 505.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle – Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage de grade WING CHUN 4e DAN

1 JURY

UV 1 : Forme codifée Taolu	UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées Fang Fa	UV 3 : Ripostes martiales imposées	UV 4 : Entretien
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 4e DAN option Wing Chun est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Forme codifiée (Taolu)
- UV 2 : Démonstration d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV 3 : Ripostes martiales imposées
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Forme codifiée (Taolu)

Module 1	Module 2
Présentation forme bâton long (Luk Dim Boon). **Précisions :** Longueur: environ 2m80 ou 2m45. Bâton long du style wing chun. Chaque forme devra être annoncée et présentée comme dans l'école du candidat (respect des lignées).	Présentation déplacements libres avec démonstration de différentes techniques de bâton long. **Précisions :** Varier les différentes hauteurs

UV 2 : Démonstration d'éléments des formes codifiées

3 démonstrations devront être tirées de la forme de bâton long du Wing Chun :
Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s), le partenaire pourra utiliser des armes longues afin de pouvoir illustrer la démonstration.

UV 3 : Ripostes martiales imposées

6 assauts seront effectués par le partenaire, le candidat répondra à 6 attaques différentes sur différentes hauteurs.
Bâton long contre bâton long.
Pour indications des types d'attaques : Coupés, piqués, balayés.
Le partenaire choisi librement de quel côté il fera son attaque.

UV 4 : Entretien

Durée 10 minutes environ.

- Vérification des connaissances des idées et concepts de la forme du bâton long.
  Notions de combat : Distances, timing, stratégies, adaptation, etc.
- Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales) :

Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications : Exemple : exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

Précision : le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury. Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV 4 entretien.

Article 506.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU Filière WAIJIA TRADITIONNELLE – Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage de grade WING CHUN 5e DAN

1 JURY

UV 1 : Forme codifée Taolu	UV 2 : Démonstrations d'éléments des formes codifiées Fang Fa	UV 3 : Ripostes martiales imposées	UV 4 : Entretien
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 5e DAN option Wing Chun estcomposé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont:
- UV 1 : Forme codifiée (Taolu)
- UV 2 : Démonstration d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV 3 : Ripostes martiales imposées
- UV 4: Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Forme codifiée (Taolu)

Module 1	Module 2
Présentation forme doubles couteaux (Bart Cham Dao/Wu DipSeun To). **Précisions :** Doubles couteaux (non aiguisés) du style wingchun. Il s'agira d'armes véritables et non de modèles de présentation. Le candidat les présentera au jury. Chaque forme devra être annoncée et présentée comme dans l'école du candidat (respect des lignées).	Présentation déplacements libres avecdémonstration de différentes techniques des doubles couteaux. **Précisions :** Varier les différentes hauteurs

UV 2 : Démonstration d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)

3 démonstrations devront être tirées de la forme des doubles couteaux :
Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s), le partenaire pourra utiliser des armes longues ou courtes afin de pouvoir illustrer la démonstration.

UV 3 : Ripostes martiales imposées

3 démonstrations devront être tirées de la forme des doubles couteaux :
Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s), le partenaire pourra utiliser des armes longues ou courtes afin de pouvoir illustrer la démonstration.

UV 4 : Entretien

Durée 10 minutes environ.

- Vérification des connaissances des idées et concepts de la forme des doubles couteaux.

Notions de combat : Distances, timing, stratégies, adaptation, etc.

- Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales) :

Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications :

Exemple : exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

Précision : le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury.
Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV 4 entretien

Article 507.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnel – Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage de grade WING CHUN 6e Dan

1 JURY

UV 1 : Entretien avec un jury	UV 2 : Démonstration	UV 3 : Démonstration avec partenaire(s)	UV 4 : Mise en situation
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.
Le but du niveau est de Mettre en évidence trois principes fondamentaux ou concepts stratégiques du système Wing Chun.

- Le candidat devra présenter un support écrit sur sa vision technique du système Wing Chun.
- Le support écrit se composant d'un minimum de 5 pages et d'un maximum de 10 pages sera remis au jury au minimum 1 semaine avant l'examen.

Les questions du jury pourront intervenir à n'importe quel moment de la présentation des UV du candidat ou en fin de présentation.

UV 1 : Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

UV 2 : Démonstration

Démonstration des principes au travers de morceaux représentatifs pris dans les formes, ou d'exercices effectués seul.

UV 3 : Démonstration avec partenaire(s)

Démontrer ces trois principes dans une pratique avec partenaire. Par des applications ou des exercices de style « codifiés » comme : Chi Sau, Goh Sau, Bong/Lap Sau, Lat Sau, San Sau etc ...

UV 4 : Mise en situation

Préciser et mettre en pratique au moins un des concepts dans une mise en situation au choix soit en application type « self défense » ou en sparring léger.

Article 508.W. –WC EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnel – Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage de grade WING CHUN 7e Dan

1 JURY

UV 1 : Entretien avec un jury	UV 2 : Démonstration	UV 3 : Démonstration avec partenaire(s)	UV 4 : Mise en situation
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire. **<<< nd. wil! : contradiction ???**
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.
Le but du niveau est de mettre en évidence trois principes philosophiques du système Wing Chun.
• Le candidat devra présenter un support écrit sur sa vision du système Wing Chun.
• Le support écrit se composant d'un minimum de 15 pages et d'un maximum de
30 pages sera remis au jury au minimum 1 semaine avant l'examen.
Les questions du jury pourront intervenir à n'importe quel moment de la présentation des UV du candidat ou en fin de présentation.

UV 1 : Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

UV 2 : Démonstration

Démonstration de ces idées au travers de morceaux représentatifs pris dans les formes, ou d'exercices effectués seul.

UV 3 : Démonstration avec partenaire(s)

Démontrer ces idées dans une pratique avec partenaire. Par des applications ou des exercices de style « codifiés » comme : Chi Sau, Goh Sau, Bong/Lap Sau, Lat Sau, San Sau etc ...

UV 4 : Mise en situation

Préciser et mettre en pratique au moins un des concepts dans une mise en situation au choix soit en application type « self défense » ou en sparring léger.

Article 509.W.WC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU - Filière Waijia – Traditionnel - Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage de grade WING CHUN 8e Dan

1 JURY

UV 1 : Connaissances générales	UV 2 : Forme	UV 3 : Expérience et développement
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 8e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :
- Connaissances générales
- Formes (Taolus)
- Expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 30/60
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer et démontrer les principes de son style.

UV 2 : Formes – Taolus

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve des formes (Taolus), le candidat devra présenter 2 formes de son choix, une forme mains nues et une forme d'arme suivant les formes enseignées dans son école.
Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et il devra expliquer 2 mouvements de chaque forme présentée.

UV 3 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra présenter son parcours, son expérience, sa motivation et les perspectives pour la suite.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

ANNEXES WAIJIA - WING CHUN

LEXIQUE OptionWING CHUN (WING TSUN)

Tao - Formes

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

Anatomie

- Sau/sao.....main
- Kuen.....poing
- Gerk .....jambe (pieds)
- Sut.....genou
- Jang/Jarn.....coude
- Jeung/Jyeung .....paume

Blocages ou Déviations membres supérieurs

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

Blocages ou Déviations membres inéerieurs

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

Frappes (techniques de percussion) membres supérieurs

- Da ..... action de frapper
- Yut jee chong kuen/Jick chong kuen/ Jick kuen/Jin Choy ... coup de poing direct vertical
- Tai kuen / Pao Choy ..... coup de poing remontant
- Chop Kuen ..... coup de poing descendant
- Fun sau..... tranchant de la main (paume terre)
- Jing Jeung ..... coup de paume vertical
- Chang/Wang Jeung..... coup de paume horizontal (paume ciel)
- Chang/Wang Dai Jeung..... coup de paume niveau bas
- Pau Jeung/Pau sau/Tok sau..... coup de paume remontant
- Biu sau ..... pique des doigts

Frappes (techniques de percussion) membres inférieurs

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

Positions et Déplacements

- Yee Jee Kim Yeung Ma/Yi Ji Kim Yeung Ma ..... position mère (dite du sablier)

Mai Jong..... position de garde
Juen Ma/Choh ma ..... pivot
Toh ma..... pas glissé
Syeung ma/Seung ma..... déplacement vers l'avant
Chi sau..... Mains collantes
Dan/Don Chi sau..... exercice main collante à une main
Syeung/Seung Chi Sau ..... exercice mains collantes à 2 mains
Luk sau/Poon sau/Poon Seung Sau ..... mains collantes à 2 mains avec échanges de force
Gwoh/Gwo sau : chi sau..... libre

FILIÈRE BOJISHU - SPÉCIALITÉ

SANDA

BOXE CHINOISE

Partie technique du 1er au 8e Dan

Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU – Spécialité SANDA

Organigramme du passage de grade SANDA 1er DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong	UV 2 : Attaques / Défenses	UV 3 : Taolu ou forme et leurs applications	UV 4 : Techniques de projection	UV 5 : Assauts à thème	UV 6 : Assaut libre
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er DAN SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses
- UV 3 : Taolu ou forme et leurs applications
- UV 4 : Techniques de projection
- UV 5 : Assauts à thème
- UV 6 : Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong (20 points)

Le jury ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.
Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 4 parties.
Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :
- Des déplacements (Bufa) sur 20", quatre déplacements : avant, arrière, droite ou gauche /4
- Des techniques de poings (Quanfa) : trois coups de poing : coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan) et uppercut (Chao quan) sur 20" /5
- Des techniques de jambes (Tuifa) : trois coups de pied : coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui) et de côté (Ce chuai tui) sur 20''/5
- Travail sur des cibles :

Il est composé d'une période de 2 minutes
Contenu de la période de percussions :
- 20 '' d'enchaînement de poings (Zuhe Da) /2
- 20 '' d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) /2
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2

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

Description :
- Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.
- Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.
- Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

UV 2 : Attaques/défenses – Gong Fang Sanshou (20 points)

L'attaquant effectuera 5 techniques (GongJi), sur 5 des 8 attaques listées ci-dessous, ces attaques seront demandées par le jury, à gauche ou à droite :
- Coups de poings directs au visage (Chong Quan)
- Coups de poings crochet au visage (Guan Quan)
- Coup de talon direct (Deng tui)
- Coup de pied circulaire (Bian tan tui)

• Coup de pied latéral (Ce Chuai tui)
• Un enchaînement poing/pied (Zuhe Da Ti)
• Un enchaînement pied/poing (Zuhe Ti Da)
• Un enchaînement pied/poing/projection (Zuhe Ti Da Shuai)
Le défenseur (Fang Yu Zhe) contre-attaquera librement.
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.
Chaque enchaînement sera exécuté en vitesse réelle.
Les candidats seront avec des partenaires de catégorie d'âge et de poids sensiblement identique dans la mesure du possible. L'attaquant (GongJi) et le Défenseur (FangYuZhe) saluent le jury, se saluent (Bao Quan Li), puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant (GongJi) déclenche ses attaques dès le signal du jury. Chaque riposte est notée sur 4 points.

UV 3 : Forme – Taolu et applications (20 points)

Cette épreuve est composée de deux parties :

a. Le taolu ou la forme /10
Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le Taolu ou la forme devront durer au moins 20 secondes.
Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de 1er DAN en waijia ou en neijia.
Le candidat peut également créer une forme de minimum 20 mouvements, s'il ne connait pas de taolu.
Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté ou de l'enchaînement présenté.

b. Les applications /10
Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par application présentée)
Elles sont au choix du candidat.
Le candidat devra réaliser les applications en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 4 : Techniques de projection – Shuai (20 points)

Le candidat devra réaliser 5 projections sur des attaques de coup de pied parmi la liste des projections suivantes, les projections seront choisies par le jury :
• Dade – Grand fauchage intérieur
• Gou – Fauchage entre les jambes
• Lantui – Barrage des deux jambes
• Laotui Moboti – Barrage de la jambe avec le pied
• Qiezi – Grand fauchage extérieur
• Shuang shou tai jiao – Les deux mains soulèvent la jambe
• Laotui – Saisir la jambe la tirer vers l'avant puis sur le côtè
• Cuo – Soulever l'adversaire
• Lan que wei – Saisir la queue de l'oiseau

Chaque projection est notée sur 4 points

UV 5 : Assauts à thème (20 points)

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :
• Un premier assaut de 2 min où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à toutes les techniques de Sanda. /10
• Un deuxième assaut de 2 min où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de pieds. /10

UV 6 : Assaut libre – Sanda (20 points)

Il est demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute. Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Projections, Esquives, Parades) de façon souple en employant la tactique adaptée.

Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU – Spécialité SANDA COMPETITION

Organigramme du passage de grade SANDA Compétition 1er Dan

1 JURY

UV 1 : Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong	UV 2 : Techniques de projection	UV 3 : Assauts à thème	UV 4 : Participation aux compétitions
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 1er DAN SANDA COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Techniques de projection
- UV 3 : Assauts à thème
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong (20 points)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.
Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 4 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :
- Des déplacements (Bufa) sur 30", quatre déplacements : avant, arrière, droite ou gauche /4
- Des techniques de poings (Quanfa) : trois coups de poing : coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan) et uppercut (Chao quan) sur 30" /5
- Des techniques de jambes (Tuifa) : trois coups de pied : coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui) et de côté (Ce chuai tui) sur 30''/5
- Travail sur des cibles :

Il est composé d'une période de 2 minutes
Contenu de la période de percussions :
- 30 '' d'enchaînement de poings (Zuhe Da) /2
- 30 '' d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) /2
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2

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

Description :
- Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.
- Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.
- Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

UV 2 : Techniques de projection – Shuai (20 points)

- Le candidat devra réaliser 5 projections sur des attaques de coup de pied parmi la liste des projections suivantes, les projections seront choisies par le jury :
- Dade – Grand fauchage intérieur
- Gou – Fauchage entre les jambes
- Lantui – Barrage des deux jambes
- Laotui Moboti – Barrage de la jambe avec le pied

- Qiezi – Grand fauchage extérieur
- Shuang shou tai jiao – Les deux mains soulèvent la jambe
- Laotui – Saisir la jambe la tirer vers l'avant puis sur le côtè
- Cuo – Soulever l'adversaire
- Lan que wei – Saisir la queue de l'oiseau

Chaque projection est notée sur 4 points

UV 3 : Assauts à thème (20 points)

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :
- Un premier assaut de 2 min où le candidat n'utilisera que les jambes ou que les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à tout. /10
- Un deuxième assaut de 2 min où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de pieds. /10

UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV 4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :
- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 503.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU - Spécialité SANDA

Organigramme du passage de grade SANDA 2e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong	UV 2 : Attaques / Défenses	UV 3 : Taolu ou forme et leurs applications	UV 4 : Techniques de projection	UV 5 : Assauts à thème	UV 6 : Assaut libre
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 2e DAN SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses
- UV 3 : Taolu ou forme et leurs applications
- UV 4 : Techniques de projection
- UV 5 : Assauts à thème
- UV 6 : Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong (20 points)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.
Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 5 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", cinq déplacements : avant, arrière, droite, gauche et à 45° (droite ou gauche) /5
- Des techniques de poings (Quanfa) : cinq coups de poings : coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan), uppercut (Chao quan), revers (Liao quan) et descendant (Gua qai quan) sur 30" /3
- Des techniques de jambes (Tuifa) : cinq coups de pieds : coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui), de côté (Ce chuai tui), au tibia (Cai tui), marteau (Pi tui) et balayage avant (Qiang sao tui) sur 30"/3
- Des techniques pieds et poings enchainées (Tuifa et Quanfa) : en utilisant les techniques de poings et de pieds citées ci-dessus sur 30"/4
- Travail sur des cibles :

Il est composé d'une période de 2 minutes
Contenu de la période de percussions :

- 30 '' d'enchaînement de poings (Zuhe Da) /2
- 30 '' d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) /2
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2

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

Description :

- *Poings* : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.
- *Pieds* : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.
- *Pieds/poings/Projection* : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

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

L'attaquant effectuera 5 enchaînements, sur les 8 enchaînements listés ci-dessous, ces attaques seront demandées par le jury :

- 2 Coups de poings directs au visage (Chong Quan)
- 2 Coups de poings crochets au visage (Guan Quan)
- Un coup de pied circulaire (Bian tan tui) jambe avant niveau cuisse suivi d'un coup de pied de face (Dian tui) jambe arrière niveau corps
- Un coup de poing direct (Chong Quan) bras avant niveau visage suivi d'un coup de pied circulaire (Bian tan tui) jambe avant niveau cuisse
- Coup de poing crochet (Guan Quan) bras avant suivi d'un coup de pied latéral (Ce Chuai tui) jambe avant niveau corps
- Un enchaînement poing/pied (Zuhe Da Ti) au choix du jury
- Un enchaînement pied/poing (Zuhe Ti Da) au choix du jury
- Un enchaînement pied/poing/projection (Zuhe Ti Da Shuai) au choix du jury

Le défenseur (Fang Yu Zhe) contre-attaquera librement.
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.
Chaque enchaînement sera exécuté en vitesse réelle.
Les candidats seront avec des partenaires de catégorie d'âge et de poids sensiblement identique dans la mesure du possible.
L'attaquant (GongJi) et le Défenseur (FangYuZhe) saluent le jury, se saluent (Bao Quan Li), puis se positionnent face à face, en garde de combat.
L'attaquant (GongJi) déclenche ses attaques dès le signal du jury. Chaque riposte est notée sur 4 points.

UV 3 : Forme - Taolu

Cette épreuve est composée de deux parties :

a. Le taolu ou la forme /10

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le Taolu ou la forme devra durer au moins 30 secondes.
Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de 1er DAN en waijia ou en neijia.
Le candidat peut également créer une forme de minimum 25 mouvements, s'il ne connait pas de taolu.
Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu ou de la forme présentée.

b. Les applications /10

Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par applications présentées)
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 4 : Techniques de projection – Shuai (20 points)

Le candidat devra réaliser 5 projections sur des attaques de coup de poing parmi la liste des projections suivantes, les projections seront choisies par le jury :
Kou shou chuan bi kao – Chute dans la vallée
- Bao bi bie – Barrage avec la jambe
- Chuan dang kao – serpent se faufile entre les jambes
- Bo zi you li – L'homme boiteux montre sa courtoisie
- Wen – Hanche flottante
- Gou – Fauchage entre les jambes
- Chuan – Projection par-dessus l'épaule
- Danabie – Fauchage extérieur
- Dan ma zhi chong – Le cheval avance violemment
- Shoubeizi – Fauchage avec le bras

Chaque projection est notée sur 4 points

UV 5 : Assauts à thème (20 points)

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :
- Un premier assaut de 2 min où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à toutes les techniques de Sanda. /10
- Un deuxième assaut de 2 min où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de poing. /10

UV 6 : Assaut libre – Sanda (20 points)

Il est demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute.
Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Projections, Esquives, Parades) de façon souple en employant la tactique adaptée.

Article 503.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DAN WUSHU – Spécialité SANDA COMPETITION

Organigramme du passage de grade SANDA Compétition 2e Dan

1 JURY

UV 1 : Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong	UV 2 : Techniques de projection	UV 3 : Assauts à thème	UV 4 : Participation aux compétitions
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 2e DAN SANDA COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Techniques de projection
- UV 3 : Assauts à thème
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong (20 points)

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

Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 4 parties.
Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :
- Des déplacements (Bufa) sur 30", cinq déplacements : avant, arrière, droite, gauche et à 45° (droite ou gauche) /5
- Des techniques de poings (Quanfa) : cinq coups de poings : coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan), uppercut (Chao quan), revers (Liao quan) et descendant (Gua qai quan) sur 30" /3
- Des techniques de jambes (Tuifa) : cinq coups de pieds : coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui), de côté (Ce chuai tui), au tibia (Cai tui), marteau (Pi tui) et balayage avant (Qiang sao tui) sur 30"/3
- Des techniques pieds et poings enchainées (Tuifa et Quanfa) : en utilisant les techniques de poings et de pieds citées ci-dessus sur 30"/4
- Travail sur des cibles :

Il est composé d'une période de 2 minutes
Contenu de la période de percussions :
- 30 '' d'enchaînement de poings (Zuhe Da) /2
- 30 '' d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) /2
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2

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

Description :

- Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.
- Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.
- Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

UV 2 : Techniques de projection – Shuai (20 points)

Le candidat devra réaliser 5 projections sur des attaques de coup de poing parmi la liste des projections suivantes, les projections seront choisies par le jury :
- Kou shou chuan bi kao – Chute dans la vallée
- Bao bi bie – Barrage avec la jambe
- Chuan dang kao – serpent se faufile entre les jambes
- Bo zi you li – L'homme boiteux montre sa courtoisie
- Wen – Hanche flottante
- Gou – Fauchage entre les jambes
- Chuan – Projection par-dessus l'épaule
- Danabie – Fauchage extérieur
- Dan ma zhi chong – Le cheval avance violemment
- Shoubeizi – Fauchage avec le bras

Chaque projection est notée sur 4 points

UV 3 : Assauts à thème (20 points)

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :
- Un premier assaut de 2 min où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à toutes les techniques de Sanda. /10
- Un deuxième assaut de 2 min où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de poing. /10

UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV 4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :
- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 504.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU - Spécialité SANDA

Organigramme du passage de grade SANDA 3e DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong	UV 2 : Attaques / Défenses	UV 3 : Taolu ou forme et leurs applications	UV 4 : Techniques de projection	UV 5 : Assauts à thème	UV 6 : Assaut libre
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 3e DAN SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses
- UV 3 : Taolu ou forme et leurs applications
- UV 4 : Techniques de projection
- UV 5 : Assauts à thème
- UV 6 : Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong (20 points)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.
Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 5 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", cinq déplacements : avant, arrière, droite, gauche, à 45° (droite ou gauche), en rotation de 90° autour du pied avant et du pied arrière /5
- Des techniques de poings (Quanfa) : six coups de poings : coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan), uppercut (Chao quan), revers (Liao quan), descendant (Gua qai quan) et revers retourné (Hou liao quan) sur 30'' /3
- Des techniques de jambes (Tuifa) : neuf coups de pieds : coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui), de côté (Ce chuai tui), au tibia (Cai tui), marteau (Pi tui), balayage avant (Qiang sao tui), balayage arrière (Hou sao tui), retourné latéral (Hou ce chai tui) et retourné circulaire (Hou bai tui) sur 30''/3
- Des techniques pieds et poings enchainées (Tuifa et Quanfa) : en utilisant les techniques de poings et de pieds citées ci-dessus sur 30''/4
- Travail sur des cibles :

Il est composé de deux périodes de 2 minutes, séparée d'une minute. Contenu de la période de percussions :

- 2 minutes d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2
- 2 minutes d'enchaînement libre /2

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

Description :

- Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.
- Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.
- Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

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

L'attaquant effectuera 5 enchaînements, sur les 9 enchaînements listés ci-dessous, ces attaques seront demandées par le jury :

- Enchaînement de 3 coups de poings directs au visage (Chong Quan)
- Enchaînement de 3 Coups de poings au visage (da)
- Un coup de pied circulaire (Bian tan tui) jambe avant niveau cuisse suivi d'un coup de pied de face (Dian tui) jambe arrière niveau corps
- Un coup de poing direct (Chong Quan) bras avant niveau visage suivi d'un coup de pied circulaire (Bian tan tui) jambe avant niveau cuisse
- Coup de poing crochet (Guan Quan) bras avant suivi d'un coup de pied latéral (Ce Chuai tui) jambe avant niveau corps
- Un enchaînement poing/pied (Zuhe Da Ti) au choix du jury
- Un enchaînement pied/poing (Zuhe Ti Da) au choix du jury
- Un enchaînement pied/poing/projection au corps (Zuhe Ti Da Shuai) au choix du jury
- Un enchaînement pied/poing/projection aux jambes (Zuhe Ti Da Shuai) au choix du jury

Le défenseur (Fang Yu Zhe) contre-attaquera librement.
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.
Chaque enchaînement sera exécuté en vitesse réelle.
Les candidats seront avec des partenaires de catégorie d'âge et de poids sensiblement identique dans la mesure du possible.
L'attaquant (GongJi) et le Défenseur (FangYuZhe) saluent le jury, se saluent (Bao Quan Li), puis se positionnent face à face, en garde de combat.
L'attaquant (GongJi) déclenche ses attaques dès le signal du jury. Chaque riposte est notée sur 4 points.

UV 3 : Forme - Taolu

Cette épreuve est composée de deux parties :

a - Le taolu ou la forme /10
Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le Taolu ou forme devra durer au moins 40 secondes.
Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de]er DAN en waijia ou en neijia.
Le candidat peut également créer une forme de minimum 30 mouvements, s'il ne connait pas de taolu.
Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

b. Les applications /10
Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par applications présentées)
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 4 : Techniques de projection – Shuai (20 points)

Le candidat devra réaliser 5 projections sans attaques, à l'attaquant de provoquer des opportunités, parmi la liste des projections suivantes, le jury choisira les projections :
- Tao – Saisir la jambe
- Kuntui – Ramassage des deux jambes
- Dade – Grand fauchage intérieur
- Bao bi bie – Barrage avec la jambe
- Qian sao tui – Balayage avant
- Hou sao tui – Balayage arrière
- Tang – Petit fauchage intérieur
- Bi fan da xiong – Les bras retournentle grand ours

Chaque projection est notée sur 4 points

UV 5 : Assauts à thème (20 points)

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :
- Un premier assaut de 2 min où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à tout. /10
- Un deuxième assaut de 2 min où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de poing ou des coups de pieds (cela sera tiré au sort par le candidat). /10

UV 6 : Assaut libre – Sanda (20 points)

Il est demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute. Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Projections, Esquives, Parades) de façon souple en employant la tactique adaptée.

Article 504.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU – Spécialité SANDA COMPETITION

Organigramme du passage de grade SANDA Compétition 3e Dan

1 JURY

UV 1 : Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong	UV 2 : Techniques de projection	UV 3 : Assauts à thème	UV 4 : Participation aux compétitions
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 3e DAN SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses
- UV 3 : Taolu ou forme et leurs applications
- UV 4 : Techniques de projection
- UV 5 : Assauts à thème
- UV 6 : Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong (20 points)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.
Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 5 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", cinq déplacements : avant, arrière, droite, gauche, à 45° (droite ou gauche), en rotation de 90° autour du pied avant et du pied arrière /5
- Des techniques de poings (Quanfa) : six coups de poings : coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan), uppercut (Chao quan), revers (Liao quan), descendant (Gua qai quan) et revers retourné (Hou liao quan) sur 30'' /3
- Des techniques de jambes (Tuifa) : neuf coups de pieds : coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui), de côté (Ce chuai tui), au tibia (Cai tui), marteau (Pi tui), balayage avant (Qiang sao tui), balayage arrière (Hou sao tui), retourné latéral (Hou ce chai tui) et retourné circulaire (Hou bai tui) sur 30''/3
- Des techniques pieds et poings enchainées (Tuifa et Quanfa) : en utilisant les techniques de poings et de pieds citées ci-dessus sur 30''/4
- Travail sur des cibles :

Il est composé de deux périodes de 2 minutes, séparée d'une minute. Contenu de la période de percussions :

- 2 minutes d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2
- 2 minutes d'enchaînement libre /2

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

Description :

- Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.
- Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.
- Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

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

L'attaquant effectuera 5 enchaînements, sur les 9 enchaînements listés ci-dessous, ces attaques seront demandées par le jury :

L'examen du 3e DAN SANDA COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Techniques de projection
- UV 3 : Assauts à thème
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong (20 points)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.
Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 4 parties.
Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", cinq déplacements : avant, arrière, droite, gauche, à 45° (droite ou gauche), en rotation de 90° autour du pied avant et du pied arrière /5
- Des techniques de poings (Quanfa) : six coups de poings : coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan), uppercut (Chao quan), revers (Liao quan), descendant (Gua qai quan) et revers retourné (Hou liao quan) sur 30'' /3
- Des techniques de jambes (Tuifa) : neuf coups de pieds : coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui), de côté (Ce chuai tui), au tibia (Cai tui), marteau (Pi tui), balayage avant (Qiang sao tui), balayage arrière (Hou sao tui), retourné latéral (Hou ce chai tui) et retourné circulaire (Hou bai tui) sur 30''/3
- Des techniques pieds et poings enchainées (Tuifa et Quanfa) : en utilisant les techniques de poings et de pieds citées ci-dessus sur 30''/4
- Travail sur des cibles :

Il est composé de deux périodes de 2 minutes, séparée d'une minute. Contenu de la période de percussions :

- 2 minutes d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2
- 2 minutes d'enchaînement libre /2

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

Description :

- *Poings* : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.
- *Pieds* : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.
- *Pieds/poings/Projection* : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

UV 2 : Techniques de projection – Shuai (20 points)

Le candidat devra réaliser 5 projections sans attaques, à l'attaquant de provoquer des opportunités, parmi la liste des projections suivantes, le jury choisira les projections :

- Tao – Saisir la jambe
- Kuntui – Ramassage des deux jambes
- Dade – Grand fauchage intérieur
- Bao bi bie – Barrage avec la jambe
- Qian sao tui – Balayage avant
- Hou sao tui – Balayage arrière
- Tang – Petit fauchage intérieur
- Bi fan da xiong – Les bras retournentle grand ours

Chaque projection est notée sur 4 points

UV 3 : Assauts à thème (20 points)

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :

- Un premier assaut de 2 min où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à tout. /10
- Un deuxième assaut de 2 min où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de poing ou des coups de pieds (cela sera tiré au sort par le candidat). /10

UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV 4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :
- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 505.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU - Spécialité SANDA

Organigramme du passage de grade SANDA 4e Dan

1 JURY

UV 1 : Attaques / Défenses Gong Fang Sanshou Ji Ben Gong	UV 2 : Forme Taolu et applications	UV 3 : Techniques de projections Shuai	UV 4 : Assauts à thème Tu Caï Gong Ji et assaut libre Jian Bisaï
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 4e DAN option SANDA est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Attaques/défenses (Gong Fang Sanshou)
- UV 2 : Forme (Taolu) et applications
- UV 3 : Techniques de projections (Shuai)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Caï Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisaï)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang

Le candidat devra riposter à 10 attaques de son choix en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.
L'attaquant (Gong Ji) et le Défenseur (Fang YuZhe), saluent le jury puis se saluent (Bao Quan Li) puis se positionnent face à face, en garde de combat.
L'attaquant (GongJi) démarre l'épreuve dès le signal du jury.
L'attaquant (Gong Ji) et le défenseur (Fang YuZhe) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles. Dans tous les cas le défenseur (Fang YuZhe) construit son système défensif.

UV 2 Forme (Taolu) et applications

Cette épreuve est composée de deux parties :

a. Le taolu ou la forme /10

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

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi.
Le Taolu devra durer au minimum 50 secondes.
Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de 2e DAN en waijia ou en neijia.
Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

b - Les applications /10
Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par applications présentées)
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 3 : Techniques de projections (Shuai)

Le candidat devra effectuer 5 contre-prises sur 5 projections parmi la liste proposée, le choix des projections est déterminé par le jury (sur 10 points)
- Kou shou chuan bi kao – Chute dans la vallée
- Bao bi bie – Barrage avec la jambe
- Chuan dang kao – serpent se faufile entre les jambes
- Bo zi you li – L'homme boiteux montre sa courtoisie
- Wen – Hanche flottante
- Gou – Fauchage entre les jambes
- Chuan – Projection par-dessus l'épaule
- Danabie – Fauchage extérieur
- Dan ma zhi chong – Le cheval avance violemment
- Shoubeizi – Fauchage avec le bras

Le candidat devra choisir une projection parmi la liste ci-dessus et démontrer plusieurs façons de la placer dans plusieurs situations, minimum 5 situations différentes (sur 10 points)

UV 4 : Assaut à thème et assaut libre

a. Assauts à thème (10 points):

Lors d'un assaut de 2 min, le candidat sera placé dans un coin acculé par son adversaire et il devra démontrer sa capacité à sortir du coin. A chaque fois qu'il sortira du coin, il devra se replacer dans la position de départ.

b. Assaut libre (10 points) :

Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve, est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 506.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU - Spécialité SANDA

Organigramme du passage de grade SANDA 5e Dan

1 JURY

UV 1 : Attaques / Défenses Gong Fang Sanshou Ji Ben Gong	UV 2 : Forme Taolu et applications	UV 3 : Techniques de projections Shuai	UV 4 : Assauts à thème Tu Caï Gong Ji et assaut libre Jian Bisaï
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 5e DAN option SANDA est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Attaques/défenses (Gong Fang Sanshou)
- UV 2 : Forme (Taolu) et applications
- UV 3 : Techniques de projections (Shuai)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Caï Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisaï)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang Ji Shu

Cette UV comprend 3 parties :
1 série de 5 défenses sur des attaques en percutions et 1 série de 5 défenses sur des attaques en projection. (Chaque défense sera notée sur 1 pt)

- Au nombre de 5, les attaques en percutions seront choisies par le jury dans la liste ci-dessous et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Attaques en percutions :

- Coup de poing direct, poing direct et coup de pied circulaire
- Coup de poing direct, poing direct et coup de talon direct
- Coup de poing direct, crochet et coup de pied circulaire
- Crochet, uppercut et coup de talon direct
- Coup de poing direct, uppercut et coup de pied latéral
- Coup de poing direct, coup de poing du revers retourné et coup de pied circulaire
- Coup de poing direct, poing direct
- Coup de poing direct, crochet et uppercut
- Coup de talon direct et coup de pied circulaire
- Coup de pied circulaire et coup de pied latéral
- Au nombre de 5, les attaques en projection seront choisies par le jury et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Attaques en projections :

- Kou shou chuan bi kao – Chute dans la vallée
- Bao bi bie – Barrage avec la jambe
- Bo zi you li – L'homme boiteux montre sa courtoisie
- Wen – Hanche flottante
- Chuan – Projection par-dessus l'épaule
- Dan ma zhi chong – Le cheval avance violemment
- Shoubeizi – Fauchage avec le bras
- Tao – Saisir la jambe
- Kuntui – Ramassage des deux jambes
- Dade – Grand fauchage intérieur

- Puis le candidat devra démontrer 5 enchaînements pied/poing/projection de son choix. (Chaque enchainement sera noté sur 2 pts)

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (GongJi) aura réalisé toutes ses attaques.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge) sensiblement identiques dans la mesure du possible. L'attaquant (Gong Ji) et le défenseur (FangYuZhe) saluent le jury, se saluent (BaoQuanLi), puis se positionnent face à face, en garde de combat.
L'attaquant (GongJi) démarre l'épreuve dès le signal du jury.

UV 2 : Forme (Taolu) et applications

Cette épreuve est composée de deux parties :

a. Le taolu ou la forme /10

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc....) renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi.
Le Taolu devra durer au minimum 50 s.
Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de 3ème DAN en waijia ou en neijia.
Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

b. Les applications /10

Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par applications présentées)
Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires.
Il démontrera son enchainement au jury, puis l'expliquera de façon claire avec son partenaire, ensuite il le réalisera au ralenti et pour terminer le réalisera à vitesse rapide.

UV 3 : Techniques de projections (Shuai)

Le candidat devra effectuer 5 contre-prises sur 5 projections parmi la liste proposée, le choix des projections est déterminé par le jury (sur 20 points)

- Tao – Saisir la jambe
- Kuntui – Ramassage des deux jambes
- Dade – Grand fauchage intérieur
- Bao bi bie – Barrage avec la jambe
- Qian sao tui – Balayage avant
- Hou sao tui – Balayage arrière
- Tang – Petit fauchage intérieur
- Bi fan da xiong – Les bras retournent le grand ours

Le candidat devra choisir deux projections parmi la liste ci-dessus et démontrer plusieurs façons de la placer dans plusieurs situations, minimum 5 situations différentes (sur 10 points)

UV 4 : Assaut à thème et assaut libre

a. Assauts à thème (20 points):

Lors d'un assaut de 2 min, le candidat devra démontrer sa capacité à faire sortir son adversaire de la surface de combat. A chaque fois qu'il y parviendra, il devra se replacer dans la position de départ.

b. Assaut libre (10 points) :

Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve, est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 507.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU - Spécialité SANDA

Organigramme du passage de grade SANDA 7e Dan

1 JURY

UV 1 : Forme Taolu	UV 2 : Travail à deux des techniques Fang Ji Shu	UV 3 : Assaut libre Ji Hian Bisaï	UV 4 : Entretien avec un jury
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 6e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Sanda.
Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Forme à mains nues – Taolu

Pour l'épreuve forme Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, shaolin quan...)
Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 50 s minimum) ou une forme issue du programme de la liste des taolus conseillés pour le passage de 4ème DAN en waijia ou en neijia au minimum.
Voir Annexe WJ 8

UV 2 : Travail à deux des techniques du Sanda – Sanshou Gong Fang Ji Shu

Le candidat devra présenter 5 enchaînements pied/poing/projection de son choix, chaque enchaînement devra être effectué dans trois situations différentes (attaque, défense, contre-prise par exemple). Au total 15 situations à présenter.

UV 3 : Assaut libre - Ji Jian Bisaï

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 6èmeDAN, la durée de cet assaut est de 2x2 minutes maximum, avec 1 minute de repos. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU - Spécialité Sanda

Organigramme du passage de grade SANDA 7e Dan

1 JURY

UV 1 : Forme Taolu	UV 2 : Travail à deux des techniques Fang Ji Shu	UV 3 : Assaut libre Ji Hian Bisaï	UV 4 : Entretien avec un jury
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 7e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Sanda.
Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Forme à mains nues – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shoalin quan...)
Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 50 s minimum) ou une forme issue du programme de la liste des taolus conseillés pour le passage de 5ème DAN en waijia ou en neijia au minimum.
Voir Annexe WJ 8

UV 2 : Travail à deux des techniques du Sanda – Sanshou Gong Fang Ji Shu

Le candidat devra présenter un travail technique de son choix sur son expérience acquise après de nombreuses années de pratique.
Il devra démontrer toute l'étendue de ses connaissances à lui d'être inventif pour présenter son travail qui devra être compris entre 5 et 10 min.

UV 3 : Assaut libre - Ji Jian Bisaï

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 7e DAN, la durée de cet assaut est de 1x2 minutes maximum. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20. La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 509.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU - Spécialité SANDA

Organigramme du passage de grade SANDA 8e DAN

1 JURY

UV 1 : Connaissances générales	UV 2 : Enchainements	UV 3 : Expérience et développement
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 8e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

.

Les épreuves sont :

- Connaissances générales
- Enchainements
- Expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 30/60
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer et démontrer ses techniques spéciales (2 à 3 maximum).

UV 2 : Enchainements

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra présenter 2 enchainements poing/pied/projection de son choix, et les placer dans 3 situations différentes.

UV 3 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra présenter son parcours, son expérience, sa motivation et les perspectives pour la suite.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

ANNEXE SANDA

Généralités sur le travail de percussions sur cibles

Les pattes d'ours sont beaucoup plus petites que les Paos.
Elles sont enfilées comme des gants et permettent le travail spécifique des poings en toute précision.
L'entraînement aux Paos est fondamental en sport de contact et particulièrement en Sanda.
Ils servent à travailler les différents coups de pieds, de poings, (de coudes et de genoux dans certaines circonstances en Sanda).
Les connaissances techniques, les qualités physiques, la capacité d'analyse et de réaction sont en permanence sollicitée, afin d'être perfectionnée. Tout candidat doit être en mesure de démontrer sa capacité à « faire travailler un partenaire », en positionnant judicieusement, et efficacement ce matériel.
Mais aussi, de démontrer « sa capacité de travail » de précision, de vitesse, de placement, de puissance, d'endurance et de résistance nécessaires pour tenir tête à un adversaire.
En raison de ces différents paramètres ; l'entraînement aux pattes d'ours et boucliers de protection est la plus proche du combat sans partenaire.
Le candidat doit ajuster en permanence ses déplacements tout en conservant ses appuis, maintenir et travailler sa distance de frappe, attaquer et contrer au moment opportun en conservant un bon timing.
Le plastron (qui tient les boucliers) travaille l'aspect défensif en sanctionnant une garde défectueuse ou un manque de protection durant la réalisation du mouvement par un coup de Pao.
Cet exercice développe également par des attaques poings/pieds des automatismes de blocages, d'esquives, de déplacements et les techniques de contre.
Il s'agit d'un travail éprouvant permettant de travailler le positionnement et la distance, les déplacements, décalages et débordements, la coordination.
Le jeu offensif est amélioré par la vitesse d'exécution et la coordination des enchaînements grâce à de nombreuses répétitions intensives, effectuées en fonction de la position et des réactions du plastron.
Il s'agit de vous endurcir physiquement et de peaufiner les tactiques en travaillant à pleine puissance. Le plastron subit les impacts et évalue avec la précision, la puissance et la vitesse de frappe.
Il accentuera le travail sur la qualité physique la moins développée afin d'obtenir un rapport puissance/vitesse qui soit équilibré et par conséquent plus efficace.

SPÉCIALITÉ BOJISHU OPTION SHUAI JIAO OU SHOU BO OU XIANG BO LUTTE CHINOISE

Partie technique du 1er au 8e Dan

Article 502.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, XIANG BO, SHOU BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 1er DAN

1 JURY

UV 1 : Dào dì fà Chutes	UV 2 : Jī běn gōng Techniques de base	UV 3 : Jiāo shù tàolù Forme de Shuai Jiao codifiée	UV 4 : Pèi hé yàn liàn Applications des techniques	UV 5 : Gōng fáng liànx Attaques et contres	UV 6 : Sh[zhàn Entraînement de combat
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er DAN Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Dào dì fà. . . . . .Chutes
- UV 2 : Jī běn gōng . . . . . .Techniques de base
- UV 3 : Jiāo shù tàolù . . . . . .Forme de Shuai Jiao codifiée
- UV 4 : Pèi hé yàn liàn . . . . . .Applications des techniques
- UV 5 : Gōng fáng liàn x[. . . .Attaques et contre-attaques
- UV 6 : Sh[zhàn . . . . . .Entraînement de combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Dào dì fà - Chutes

- Qián chēng de dào . . . . . .Chute avant amortie
- Hòu dào pāi de . . . . . .Roulade arrière amortie
- Bèi bù cè dio . . . . . .Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
- Gài bù cè dào . . . . . .Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
- Qián cè gùn fān . . . . . .Chute avant sur le côté
- Hòu cè gùn fān. . . . . .Chute arrière sur le côté

Il est demandé au candidat 5 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite. Sur place et face au jury.
En déplacement de profil en enchaînant les 5 techniques.
Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance des chutes
- Coordination
- Aisance dans l'espace
- Contrôle de la respiration

UV 2 : Jī běngōng - Les techniques de base

- Dūn Tī . . . . . Position cavalier, coup de pied talon
- Shuàn Yāo . . . . . Bras, torse et hanches en rotation
- Xiāo Zuàn Zi . . . . . Jambes croisées, fléchies, rotation à 360° en position basse.
- Chōu Tuf . . . . . Jambes croisées, relever la jambe avant par le pied au niveau du genou, pivoter sur la jambe d'appui, poser votre jambe derrière en relevant.
- Chē Lún Bù . . . . . En garde, pied gauche en avant, avancer d'un pas le pied droit, mouvement circulaire arrière de la jambe gauche, coup de pied gauche en crochet vers l'avant, puis reposer en arrière.
- Wāi Zhuāng . . . . . Position du cavalier, rotation vive sur le côté avec extension rapide et sèche d'une jambe et flexion de l'autre.
- Bēng Zi :. . . . . En flexion basse, une jambe croisée derrière, pivoter à 90°, extension brusque et complète des deux jambes avec frottement des pieds sur le sol.
- Liāo Tuf :. . . . . Jambe gauche croisée derrière en position basse et en flexion, pivoter à 90°, projection de la jambe droite en arrière en position élevée, corps en basculement vers l'avant.

DÉROULEMENT : Le jury demande au candidat d'exécuter 5 des 8 techniques 8 fois en déplacement de profil.
Critères d'évaluation :
- Salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Tonicité
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration

UV 3 : 36 Techniques Jiāo Shù Tào Lù codifié

(Planche technique) 1re et 2e partie

Début	Jiào jià	Garde
1	Qiè Zi	Trancher vers le bas
2	Jià Liáng Jiào	Soulever avec crochetage
3	Cuō	Ramasser avec le pied et écraser avec les bras
4	Chuài	Projection sur l'épaule
5	Chuàn TuT	Passer le bras entre les jambes et soulever
6	Bào TuT	Prendre la jambe
7	Chà Shàn	Basculement du corps en rotation
8	Lù	Tirer vers le bas en tournant
9	Bà Zi	Faucher le pied (Faucille)
10	Dà Dé	Crochetage intérieur de la jambe
11	Xuē	Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
12	Zhù	Appuyer sur le cou en vrillant le poignet
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaitre les 12 techniques d'enchaînements exécutées une fois, en déplacement de profil, au ralenti, et une fois en vitesse réelle.

Critères d'évaluation :
- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

UV 4 : Pèi Hé Yàn Liàn - Applications des techniques

(Travail par deux) Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo
- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du Dalian **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaitre les 12 techniques d'enchaînements. Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti.
Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :
- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Fluidité de l'enchaînement
- Souplesse
- Stabilité

• Chutes
• Harmonie du travail

UV 5 : Gōng Fáng Liàn Xí - Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo
• **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies
• **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui.
Le partenaire attaque, le candidat exécute la parade adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.
Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti.
Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :
• Qualité du salut
• Présentation
• Concentration
• Coordination
• Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
• Pas de rigidité
• Pas de blocage
• Fluidité
• Circularité des mouvements
• Chutes

UV 6 : Shi Zhàn - Combat

DÉROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ouXiang Bo,
Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids.
Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :
• **Soit dans l'option : Shuai Jiao** en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao.
• **Soit dans l'option : Shou Bo** en respectant le règlement de compétition de Shou Bo. Soit dans l'option : Xiang Bo en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo. Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :
• Qualité du salut
• Présentation
• Concentration
• Connaissance du règlement
• Multiplicité des techniques
• Pas de rigidité
• Pas de blocage
• Tactique
• Efficacité

Article 503.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2e DANWUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 2e DAN

1 JURY

UV 1 : Dào dì fà Chutes	UV 2 : Jī běn gông Techniques de base	UV 3 : Jiāo shù tàolù Forme de Shuai Jiao codifiée	UV 4 : Pèi hé yàn liàn Applications des techniques	UV 5 : Gông fáng liànx Attaques et contres	UV 6 : Sh[zhàn Entraînement de combat
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er DAN Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Dào dì fà. . . . . .Chutes
- UV 2 : Jī běn gông . . . . . Techniques de base
- UV 3 : Jiāo shù tàolù . . . . . .Forme de Shuai Jiao codifiée
- UV 4 : Pèi hé yàn liàn . . . . . .Applications des techniques
- UV 5 : Gông fáng liàn x[. . . .Attaques et contre-attaques
- UV 6 : Sh[zhàn . . . . . .Entraînement de combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Dào dì fà - Chutes

- Qián Chēng Di Dào. . . . . .Chute avant amortie
- Hòu Dào Pāi Di . . . . . .Roulade arrière amortie
- Bèi Bù Cè Dào . . . . . .Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
- Gài Bù Cè Dào . . . . . .Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
- Qián Cè Gùn Fān . . . . . .Chute avant sur le côté
- Hòu Cè Gùn Fān. . . . . .Chute arrière sur le côté
- Qián Yú Yuè . . . . . .Chute avant carpée
- Hòu Pāi Di Dào . . . . . .Chute arrière amortie par la frappe

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat 5 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite.
Sur place, face au jury.
En déplacement de profil, enchaînement des huit techniques.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance des chutes
- Coordination
- Aisance dans l'espace
- Contrôle de la respiration

UV 2 : JīBěn Gōng - Les techniques de base

- Dūn tī. . . . . .Position du cavalier, coup de pied avec le talon
- Shuàn yāo . . . .Bras, torse et hanches en rotation
- Xiǎo zuàn zi . .Jambes croisées, fléchies, rotation à 360° en position basse.
- Chōu tuf. . . . . .Jambes croisées, relever une jambe devant le pied au niveau du genou, pivoter sur la jambe d'appui, reposer la jambe relevée derrière
- Chē lún bù. . . . En garde, pied gauche en avant, avancer d'un pas le pied droit, mouvement circulaire arrière de la jambe gauche, coup de pied gauche en crochet vers l'avant, puis reposez-le en arrière.
- Wāi zhuāng . . Position du cavalier, rotation vive sur le côté avec extension rapide et sèche d'une jambe et flexion de l'autre.
- Bēng zi . . . . . En flexion basse, une jambe croisée derrière, pivoter à 90°, extension brusque et complète des deux jambes avec frottement des pieds sur le sol.

• Liāo tuf . . . . . Jambe gauche croisée derrière en position basse et en flexion, pivoter à 90°projection de la jambe droite en arrière en position élevée, corps basculé vers l'avant.

DÉROULEMENT : Le jury demandera au candidat d'exécuter les 5 des 8 techniques huit fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :
• Qualité du Salut
• Présentation
• Concentration
• Coordination
• Souplesse
• Tonicité
• Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
• Contrôle de la respiration

UV 3 : 36 Techniques Jiāo Shù TàoLù codifié

(Planche technique) 3e et 4e partie

Début	Jiào jià	Garde
13	Chē Lún tī	Déplacement circulaire et balayage
14	Guàn	Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste
15	Wài	Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
16	Lán Mén Jiào	Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayer
17	Liào Gōu	Rotation et lancée de la jambe entre les jambes de l'adversaire
18	Shèu Bà Zi	Blocage de la jambe avec la main et projection par rotation du buste
19	JT Zhuàng	Presser et soulever
20	Dàn Níng Zi	Les mains essorent et la jambe chasse latéralement
21	Tào TuT	Ramasser le pied au niveau du genou
22	Mō Bó Jiào	Renverser la nuque et balayer la jambe
23	Wēn	Renverser par la hanche
24	Xiào Dé (kui Dé)	Rotation sur le genou (volte-face)
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînement exécutées une fois, en déplacement de profil au ralenti, et une fois en vitesse réelle.

Critères d'évaluation :
• Qualité du salut
• Présentation
• Concentration
• Fluidité de l'enchaînement
• Coordination
• Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
• Contrôle de la respiration
• Rythme
• Souplesse
• Stabilité

UV 4 : Pèi hé yàn liàn - Applications des techniques

Travail par deux
Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo
• **Option SHUAI JIAO** : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian
• **Option SHOU BO** : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies
• **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'enchaînement. Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti.
Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :
• Qualité du salut

• Présentation
• Concentration
• Coordination
• Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
• Fluidité de l'enchaînement
• Chutes
• Souplesse
• Stabilité

UV 5 : Gōngfáng liànxí - Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,
• **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian
• **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.
• **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui. Le partenaire réalise une attaque, le candidat choisit la protection adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.
Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti.
Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique réalisée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :
• Qualité du salut
• Présentation
• Concentration
• Circularité des mouvements
• Coordination
• Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
• Pas de rigidité
• Pas de blocage
• Fluidité
• Chutes

UV 6 : Shi Zhàn - Combat

DÉROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ouXiang Bo,
Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids.
Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :
Soit dans l'option : Shuai Jiao en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao. Soit dans l'option : Shou Bo en respectant le règlement de compétition de Shou Bo. Soit dans l'option : Xiang Bo en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo.
Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :
• Qualité du salut
• Présentation
• Concentration
• Pas de rigidité
• Pas de blocage
• Multiplicité des techniques
• Efficacité
• Tactique
• Connaissance du règlement

Article 504.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3e DAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 3e DAN

1 JURY

UV 1 : Dào dì fà Chutes	UV 2 : Jī běn gōng Techniques de base	UV 3 : Jiāo shù tàolù Forme de Shuai Jiao codifiée	UV 4 : Pèi hé yàn liàn Applications des techniques	UV 5 : Gōng fáng liànx Attaques et contres	UV 6 : Sh[zhàn Entraînement de combat
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Dào dì fà - Chutes

- Bèibù Cè Dio .....Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
- Gài Bù Cè Dào.....Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
- Qián Cè Gùn Fān .....Chute avant sur le côté
- Hòu Cè Gùn Fān.....Chute arrière sur le côté
- Qián Yú Yuè .....Chute avant carpée
- Hòu Pái Di Duo.....Chute arrière amortie par la frappe
- Qián kōng Fān Bàn Zhōu Pāi De Dào ..Saut avant en salto, demi-tour, chute sur le dos, Amortie par la frappe.
- Hòu Shōu Fān Ruàn Zhuó Dì .....Handspring Amorti sur les mains, chute sur le ventre

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat 5 sur huit techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite, sur place, face au jury, en déplacement de profil, enchaînement des 5 techniques.

Critères d'évaluation :
- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance des chutes
- Coordination
- Aisance dans l'espace
- Contrôle de la respiration

UV 2 : Jī běngōng - Les techniques de base (Zùhé liàn xí)

- Béng ZT Huí Mà sào Béng Zi .....Retournement, enchaînement avec Xiào dé
- Xué TuT Shàng Bù ZhùXué .....En avant, un pas, enchaînement avec Zhù
- Gài Bù Wài Zhuāng Tī .....Croiser devant, pivoter, wài zhuāng enchaînement avec Tī JiàoCu
- TuT Bèi Bù.....Crochetage, pivoter, enchaînement avec Liāo G5u

Il est demandé au candidat d'exécuter les 4 techniques de base enchaînées, quatre fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :
- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Multiplicité des techniques
- Efficacité
- Tactique
- Connaissance du règlement

UV 3 : 36 Techniques - Jiāo Shù Tào Lù codifié

(Planche technique) 5e et 6e partie

Début	Jiāo jià	Garde
25	Md	Derrière l'adversaire serrer sa hanche et pousser sur le genou
26	Chā Qiān	Derrière l'adversaire serrer sa hanche et coincer le genou avec la main et passer la jambe devant celle de l'adversaire
27	Lǐ Dǎ Gdu	Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant
28	Wd Gdu	Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière
29	Tǎng Dāo	En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui
30	Shuǎi Biān	Fouetter
31	Qìn	Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque
32	Lāo Tuǐ	Faire voler la jambe
33	Md Méi Zi	Renverser le front en arrière et balayer
34	Bā Zi	Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
35	Zǒu	Marcher, mouliner et renverser
36	Shǒu Huò Zi	Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
Fin	Shdu Shì	Fermeture, salut

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînement exécutées une fois, en déplacement de profil au ralenti, et une fois en vitesse réelle de face.

Critères d'évaluation :
- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Fluidité de l'enchaînement
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration
- Rythme
- Souplesse
- Stabilité

UV 4 : Jiāo Shù Tào Lù codifié - Applications des techniques

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,
- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian
- **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'applications.
Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury.
Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

UV 5 : Gōng Fáng Liàn Xí- Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,
- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian
- **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec celui-ci. Le partenaire exécute une attaque, le candidat exécute l'esquive adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.
Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, en vitesse réelle. Le jury pourra demander une seconde exécution au ralenti.
Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

UV 6 : Shízhàn - Combat

DÉROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes
- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian
- **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.
Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2 min). Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Article 505.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 4e Dan

1 JURY

UV 1 : Fǔzhù Liàn Xí Techniques de base et exercices auxiliaires	UV 2 : Jiāo shù tào lù 36 techniques d'enchaînements	UV 3 : Pèihé yǎnliàn Applications des techniques	UV 4 : Jì Shù Yǎn Biàn Techniques et variantes
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 4e DAN option LUTTE CHINOISE est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Fǔzhù Liàn X[. . . . . Techniques de base et exercices auxiliaires
- UV 2 : Jiāo shù tào lù . . . . 36 techniques d'enchaînements
- UV 3 : Pèihé yǎnliàn . . . . . Applications des techniques
- UV 4 : Jì Shù Yǎn Biàn. . . Techniques et variantes

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas cette moyenne, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.

UV 1 : Fǔzhù Liàn Xí - Technique de base exercices auxiliaires

Le candidat doit savoir utiliser le matériel d'entraînement pour développer ses capacités physiques
- Tuī zi . . . . . Utiliser des briques
- P[dài . . . . . Ceinture de cuir
- Dà Pěng Zi. . . . . Grand bâton (1 m)
- Cháng dèng . . . . . Banc (2,50 m)

DÉROULEMENT : Le candidat exécutera :
- Tuī zi : Position Mà bù, une brique dans chaque main au niveau des hanches, pousser, tirer, devant lui, et l'exécutera 10 fois.
- Pídài : Position Mà bù, tenir la ceinture des deux côtés (60 cm), Zu6 Yòu Wài Zhuāng, 8 fois face au jury, puis en déplacement dans les quatre directions, Wài Tī (Wài Zhuāng enchaînementsde coups de pieds).
- Dà Pěng Zi : Position Mà bù, prendre le bâton par les deux bouts, appuyer et soulever à droite puis à gauche en tournant le bâton vers l'avant, 8 fois devant le jury. Position en garde, prendre le bâton, mouliner horizontalement avec déplacement Mò Pán bù.
- Cháng dèng : Accroupi les deux mains sur le banc, effectuer un grand cercle avec le pied droit et le pied gauche alternativement, 8 fois devant le jury.

UV 2 : Jiāo shù tào lù - 36 techniques d'enchaînements

Début	Jiāo jià	Garde
1	Qiè Zi	Trancher vers le bas
2	Jià Liáng Jiào	Soulever avec crochetage
3	Cuō	Ramasser avec le pied et écraser avec les bras
4	Chuāi	Projection sur l'épaule
5	Chuān Tuǐ	Passer le bras entre les jambes et soulever
6	Bào Tuǐ	Prendre la jambe
7	Chā Shàn	Basculement du corps en rotation
8	Lù	Tirer vers le bas en tournant
9	Bà Zi	Faucher le pied (Faucille)
10	Dà Dé	crochetage intérieur de la jambe
11	Xuē	Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
12	Zhù	Appuyer sur le cou en vrillant le poignet
13	Chē Lún Tī	Déplacement circulaire et balayage
14	Guǎn	Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste
15	Wǎi	Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
16	Lán Mén jiǎo	Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayage
17	Liāo Gōu	Rotation et lancée de la jambe entre les jambes de l'adversaire
18	Shǒu Bā Zi	Blocage de la jambe avec la main et projection par rotation du buste
19	Jǐ Zhuāng	Presser, soulever le corps
20	Dàn Níng Zi	Les mains essorent et la jambe chasse latéralement
21	Tāo Tuǐ	Ramasser le pied au niveau du genou
22	Mō Bó Jiǎo	Renverser la nuque et balayer la jambe
23	Wēn	Renverser par la hanche
24	Xiǎo Dé (kui Dé)	Rotation sur le genou (volte-face)
25	Mō	Derrière l'adversaire serrer la hanche et pousser sur le genou
26	Chā Qiān	Derrière l'adversaire serrer sa hanche coincer le genou avec la main et passer sa jambe devant celle de l'adversaire
27	Lǐ Dǎ Gōu	Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant
28	Wō Gōu	Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière
29	Tǎng Dāo	En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui
30	Shuǎi Biān	Fouetter
31	Qìn	Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque
32	Lāo Tuǐ	Faire voler la jambe
33	Mō Méi Zi	Renverser le front en arrière et balayer
34	Bā Zi	Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
35	Zǒu	Marcher, mouliner, renverser
36	Shǒu Huò Zi	Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DÉROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les trente-six techniques d'enchaînements, exécutées une fois, en déplacement de profil et au ralenti.

UV 3 : Pèihé yǎnliàn - Applications des techniques (par deux)

DÉROULEMENT : Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.
Il est demandé au candidat de choisir 12 techniques d'attaque et de contre-attaque avec son partenaire et de travailler ensemble en harmonie. Le partenaire attaque en premier, le candidat exécute la contre-attaque, et vice et versa.

UV 4 : Jì Shù Yǎn Biàn - Techniques variantes

Travail par deux
Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,
- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian
- **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DÉROULEMENT : Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.
Le jury choisit deux saisies, le candidat exécute chaque saisie en faisant tomber son partenaire dans les quatre directions, et utilise quatre techniques différentes.
Le jury choisit deux techniques, le candidat et son partenaire exécutent quatre différentes saisies pour chacune des techniques.
Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo :
- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian
- **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Article 506.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 5e Dan

1 JURY

UV 1 : Zì biān tào lù Enchainement codifié	UV 2 : Pèihé yǎnliàn Applications	UV 3 : Gong Fang zǔhé yǎn liàn Projection et attaque codifiées	UV 4 : Shuaï Jiao Bisaï Assaut
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 5e DAN option LUTTE CHINOISE est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :
- UV 1 : Enchaînement codifié. . . . . Zì biān tào lù
- UV 2 : Applications . . . . . Pèihé yǎnliàn
- UV 3 : Projection et attaque codifiées . . . . . Gōng fáng zǔhé yǎn liàn
- UV 4 : Assaut . . . . . Shuaï Jiao Bisaï

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas cette moyenne, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.

UV 1 : Zì Biān Tào Lù - Enchaînements codifiés

DÉROULEMENT : Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques.
La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil devant le jury.

UV 2 : Pèi Hé Yǎn Liàn - Applications

DÉROULEMENT : (Travail par deux) Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.
Le candidat avec son partenaire doit démontrer et expliquer son propre Taolu et chaque technique dans un minimum de 9 techniques devant le jury.

UV 3 : Gōng fáng zǔhé yǎn liàn - Projection sur attaques codifiées

DÉROULEMENT : Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.
Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,
- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian
- **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

UV 4 : Assaut - Bisaï Shuaï jiao

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

Article 507.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 6e DAN

1 JURY

UV 1 :	UV 2 :	UV 3 :	UV 4 :
Zì biān tào lù **Enchainement codifié**	**Gong Fang zǔhé yǎn liàn** **Projection et attaque codifiées**	**Shuaï Jiao Bisaï** **Assault**	**Entretien avec un jury**
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen du 6e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Shuaijiao.
Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Zì Biān Tào Lù - Enchaînements codifiés

L'épreuve est notée sur 20.
DÉROULEMENT : Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques.
La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil face au jury.

UV 2 : Gōng Fáng Zǔhé Yǎn Liàn - Protection sur attaques codifiées

DÉROULEMENT : Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.
Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,
- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian
- **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

UV 3 : Assaut - Bisaï Shuaï jiao

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7e DAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 7e DAN

1 JURY

UV 1 : Zì biān tào lù Enchainement codifié	UV 2 : Gong Fang zǔhé yǎn liàn Projection et attaque codifiées	UV 3 : Shuaï Jiao Bisaï Assaut	UV 4 : Entretien avec un jury
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen 7e DAN comporte un enretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Shuaijiao.
Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Zì Biān Tào Lù - Enchaînements codifiés

L'épreuve est notée sur 20.
DÉROULEMENT : Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques.
La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil face au jury.

UV 2 : Gōng Fáng Zǔhé Yǎn Liàn - Protection sur attaques codifiées

DÉROULEMENT : Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.
Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,
- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian
- **Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

UV 3 : Assaut - Bisaï Shuaï jiao

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

UV 4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 509.W.B – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8e DAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 8e DAN

1 JURY

UV 1 : Connaissances générales	UV 2 : Enchainements	UV 3 : Expérience et développement
Noté sur 20	**Noté sur 20**	**Noté sur 20**

Obtention du grade (si ≥ 30/60)

L'examen du 8e DAN comporte un entretien avec le jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :
- Connaissances générales
- Enchainements
- Expérience et développement

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 30/60
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.
Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.
Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : Connaissances générales

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra expliquer et démontrer ses techniques spéciales (2 à3 maximum).

UV 2 : Enchainements

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra présenter 2 enchainements ou contre-prises de son choix, et les placer dans 3 situations différentes.

UV 3 : Expérience et développement

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat devra présenter son parcours, son expérience, sa motivation et les perspectives pour la suite.
L'entretien ne durera pas plus de 10 minutes.

ANNEXES LUTTE CHINOISE

L'examen Dǎo Dì Fǎ (chutes) et JīBěn Gōng (techniques de base) et leTào Lù enchaînement, Options SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO, ou enchaînement codifié ont les mêmes critères.
Le travail par deux :

- Applications techniques
- Attaque / Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et dans le même objectif.

Le jury peut demander de montrer la technique dans les différentes options

- **Option SHUAI JIAO :** Le candidat doit bien connaître les 8 techniques de saisie du Dalian
- **Option SHOU BO :** Le candidat doit bien connaître les 3 techniques de coups de poing : direct (Zhongquan), crochet (Guanquan), uppercut (Chaoquan), coup après coup. Coups de pieds : Directs (Tantui), chassés (Ce Chuai Tui), circulaire (Ce Ding Tui), Retourné direct (Hou Deng Tui) et arrière (Hou Bai Lian Tui).
- **Option XIANG BO :** Le candidat doit bien connaître la technique de Róu shǒu, SìZhèng, TuīShǒu, Dào Bì, Jiē Bì, Chā Lǒu, Qián Rù.

Le règlement de compétition de lutte chinoise

- Option SHUAI JIAO$
- Option SHOU BO
- Option XIANG BO

ANNEXES GENERALES

- Tenue de Wushu
- Critères d'évaluation de l'ensemble des filières
- Posture d'attaque et de défense pour la self défense
- Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps
- Qualification et qualité des partenaires autorisés

La tenue de WUSHU (WUSHU YIFU) :

Le candidat devra se présenter dans une tenue en conformité avec les conditions énumérées ci- dessous :

- Pour l'énergétique (Qigong), le weijia (externe), Neijia (interne) :
- Tenue manches longues ou courtes propres
- Pour les disciplines Arts du combat (BOJISHU) :
- Pour le Sanda : Short et débardeur de Sanda unis
- Pour le Shuaijiao (lutte chinoise) : Tenue spécifique à la pratique du Shuaijiao

Les T-shirts à manches longues ou courtes, les survêtements ne sont pas autorisés. Aucune publicité ne peut être inscrite sur la tenue autre que les inscriptions liées à l'école ou à l'art lui-même.

Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps :

Filière Energétique Qi gong. Dans cette filière les candidats peuvent être évalués :

- En groupe de 4 personnes maximum pour les épreuves Jibengong, et Taolu
- En individuel pour les deux autres épreuves

Filière Waijia, Neijia et Arts du combat les candidats peuvent être évalués :

- En groupe de 4 personnes maximum pour les épreuves Jibengong et Zuhelianxi
- En groupe de 2 au maximum pour l'épreuve Taolu

WUSHU
FFK

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr