

REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI DI WUSHU TAOLU UFFICIALE (FORME LIBERE) (Agg. Gennaio 2005)

Capitolo 1. Struttura dell'Organizzazione.

Articolo 1. Commissione per le Competizioni.

La Commissione per le Competizioni è composta da più persone nominate dall'FIWuK e dal Comitato Organizzatore della gara ed ha il compito di sovra intendere i lavori della Competizione.

Articolo 2. Commissione d'Appello.

2.1 La Commissione d'appello è composta da un Presidente, un Vicepresidente, e da tre fino al massimo sette esperti.

Responsabilita' e ruoli :

1. Notificare un'appello di una Societa' e condurre l'indagine entro il limite di tempo; tuttavia, il risultato finale non sara' cambiato.

2 La decisione della Giuria d'Appello e' valida solo quando piu' della meta' dei suoi componenti ha votato per essa. Se c'e' una parita' di voti, allora l'appello sara' deciso dal voto del Presidente. Un membro della giuria potra' ritirarsi, se nel caso egli fosse della societa' stessa.

Articolo 3. Ufficiali di gara.

Il Corpo degli ufficiali di gara include:

Per le forme libere

1. Un Direttore di gara ed uno o due Capo Arbitri aggiunti;
2. **Per ogni tappeto/giuria:** 10 (dieci) giudici di di cui :
un capogiudice, e tre giudici per ogni categoria (A,B, C) rispettivamente
3. Un responsabile della verbalizzazione e due o tre addetti ai verbali ,
4. Un caposegretario e due o tre segretari;
5. Uno o due annunciatori.

La composizione degli assistenti :

- 1) 3-5 assistenti di registrazione e programmazione
- 2) 3-6 registratori
- 3) 1-2 annunciatori
- 4) 1-2 tecnici del suono
- 5) 2-4 tecnici del video

Articolo 4. Doveri degli ufficiali di gara.

Gli ufficiali di gara devono svolgere il proprio lavoro con serietà, coscienza, imparzialità ed accuratezza sotto la guida della Commissione per la Competizione addetta alla manifestazione.

I loro compiti sono i seguenti:

4.1 Il Direttore di gara deve:

organizzare e coordinare il lavoro delle giurie al fine di assicurare l'applicazione dei regolamenti di gara ed esaminare ed accertare il lavoro preparatorio delle competizioni;
chiarire ciò che non e' contemplato o dettagliato nei regolamenti, pur non avendo il diritto di apportarvi modifiche ,

sostituire gli ufficiali di gara in caso di necessità; adottare misure disciplinari nei confronti di coloro che abbiano effettuato gravi errori;

ha il diritto di ammonire gli atleti o gli allenatori che tentino di creare disordine, per una qualsiasi ragione, all'interno del campo di gara, ed ha il diritto di annullare i loro risultati in caso in cui rifiutino di conformarsi al provvedimento;

esaminare ed annunciare i risultati della competizione, e riassumere il lavoro degli ufficiali di gara.

4.2 Gli assistenti direttori di gara devono :

1. Assistere il Direttore di gara
2. Uno di loro prendere le veci in caso di assenza del Direttore di gara

4.3 Il Capo Giudice ha il compito di:

1 organizzare la propria giuria a seconda della preparazione ed esperienza - aggiungere punti per movimenti innovativi con grado di difficoltà' dedurre punti per ripetizione e limite di tempo proporre al capoarbitro il provvedimento da adottare nei confronti dell'ufficiale di gara che abbia commesso gravi errori.

Partecipare nel giudizio del gruppo B (performance completa)

4.5 Gli ufficiali di gara hanno il compito di:

- 1 Dedicarsi totalmente quando viene assegnato loro un compito dal Capo giudice
- 2 Giudicare indipendentemente, in accordo con le regole, a fare annotazioni dettagliate
3. Gruppo A : I giudici sono responsabili della QUALITA' DEI MOVIMENTI
4. Gruppo B : I giudici sono responsabili della PERFOMANCE
5. Gruppo C : I giudici sono responsabili dei GRADI DI DIFFICOLTA' (forme libere)

4.6 Il responsabile della verbalizzazione ha il compito di:

1 essere responsabile dell'intero lavoro svolto al tavolo di verbalizzazione, esaminare i moduli di iscrizione e, esaminare i registri del "Gradi di difficoltà' " nelle routine opzionali, preparare i carteggi per i giudici e capo giudice in accordo con lo standard federale, stilare il programma-,

2. preparare moduli e tabelle necessari per le competizioni ed esaminare e verificare i risultati e le classiche

3. preparare i risultati della gara

Il verbalizzatore sara' responsabile per l'intera registrazione e fara' un report al Direttore di gara e annuncera' ogni cambiamento.

Articolo 5. Doveri degli assistenti

5.1 Gli assistenti e registratori rispondono del loro lavoro assegnato dal loro Responsabile

5.2 Lo staff dovra' aggiornare le registrazioni in accordo con l'ordine di gara; esaminare le armi e il costume dei competitori; guidare i competitori nella area di gara; e sovrascrivere il modulo di registrazione del capo giudice.

5.3 Gli annunciatori introdurranno la gara al pubblico; annunceranno il risultato ; e provvederanno alle informazioni riguardo le regole , le caratteristiche di ogni forma di wushu

CAPITOLO 2. REGOLE GENERALI PER LE GARE

Articolo 6 Tipo di Competizioni:

6.1 Tipo di competizioni

1. Individuali
2. Gruppo
3. Individuali & Gruppo

6.2 Classificazione per eta' :

1. Seniores
2. Juniores
3. Speranze

Articolo 7 Eventi di gara

- Changquan (box lunga);CQ
- Nanquan (box: stile del sud);NQ
- Taijiquan (box stile supremo ultimo pugno);TJQ
- Taijijian (Taiji con la spada);TJJ
- Daoshu (sciabola),DS
- Jianshu (Spada);JS
- Nan Dao (Sciabola del Sud);ND
- Qiangshu (Lancia);QS
- Gunshu (Bastone);GS
- Nan Gun (Bastone del Sud).NG
- Duilian; DL
- Jiti (Eventi di gruppo);JT

8.2 Categoria di eta'

1. SENIORES (21-35)
2. JUNIORES (18-20)
2. SPERANZE (16-17)

Articolo 9. Ricorsi.

9.1 Scopo dell'appello

La giura d'appello potra' accettare e condurre un indagine di qualcuno quando :

1. Esso/essa e' contro la deduzione fatta dal capo giudice o dalla decisione dei giudici nel gruppo C.
2. L' "errore presunto" e' subito soltanto dal suo/sua atleta

9.2 Procedure e richieste per l'appello

Se il coach o DT non e' d'accordo con la decisione arbitrale fatta al suo atleta, egli puo' scrivere l'appello alla giuria d'appello entro 15 minuti dala fine dell'evento menzionato.

La tassa dell'appello di 100 (cento) € (euro) deve essere pagata. Ogni appello e' limitato ad un'argomento.

Nel condurre le indagini, la giuria d'appello esamina tutte le prove incluso i videotape. Se la decisione proverà la fondatezza della protesta sarà effettuata una decisione dalla giuria. Il rifiuto della decisione della Giuria d'appello, da parte del coach, puo' causare altre decisioni contro il coach protestante , inclusa la cancellazione del risultato dell'atleta alla gara. Se l'appello viene considerato corretto, la giuria d'appello puo' prendere provvedimenti disciplinari contro il giudice che ha fatto l'errore . La tassa potra' essere restituita. A tutte le parti sarà notificata il risultato in tempo.

Articolo 10 Start-list

Sotto la supervisione del Comitato di gara e il Direttore di gara, lo staff della Programmazione e Registrazione usera' il sorteggio per determinare la Start list di ogni evento. Se la competizione richiede la fase di qualifica, la Start list sarà determinata dalla loro punteggio di qualificazione (punteggio piu' basso contro il punteggio piu' alto)

Articolo 11 Registrazione

Gli atleti devono presentarsi nel designato posto 40 minuti prima dell'evento per la prima chiamata, dove le armi ed il costume verra' controllato. La seconda chiamata sarà effettuata 20 minuti prima. La chiamata finale sarà effettuata 10 minuti prima dell'evento.

Articolo 12 Protocollo

Quando chiamati, gli atleti devono salutare il Capo giudice con Palmo e pugno.

Articolo 13 Tempo

Il cronometrista parte e ferma il cronometro, quando l'atleta inizia a muoversi e forma quan latleta porta le sue gambe attaccate in posizione eretta (alla fine del Taolu)

Articolo 14 Punteggio

Il risultato della gara sarà mostrato dal monitor o altro.

Articolo 15 Forfait

Se un'atleta fallisce la presentazione alla chiamata finale, egli sarà considerato "forfait" e non potra' partecipare all'evento

Articolo 16 Anti-doping Test

Anti-doping test sarà condotto in accordo alle regole della Carta Olimpica e all'IOC/CIO.

Articolo 17 Piazzamenti

17.1 Individuali

Piazzamenti saranno dati in accordo con il punteggio dell'atleta nella gara. L'atleta il quale ha il punteggio piu' alto sara' il vincitore, il secondo punteggio piu' alto sara' secondo e cosi' via.

17.2 Individuali All round

Il piazzamento individuale "all round" sara' determinato dal tutela dei punteggi di ogni evento (o in accordo del regolamento della particolare gara). Il punteggio piu' alto sara' il vincitore, il secondo punteggio piu' altro il secondo e cosi' via.

17.2 Gruppo

Il gruppo con il punteggio piu' alto sara' al primo posto; il gruppo con il secondo punteggio sara' secondo e cosi' via.

17.3 Team

Il piazzamento del Team sara' determinato dal regolamento della particolare gara

17.5 Parita' di punteggio

A) Quando due atleti hanno lo stesso punteggio, il piazzamento sara' deciso in accordo al seguente ordine :

1. L'atleta il quale ha completato con successo il movimento con grado di difficulta' maggiore sara' piazzato prima;
2. Se il punteggio rimane uguale, il vincitore sara' quello che avra' completato con successo il maggior grado di difficulta' dei movimenti;
3. Se il punteggio rimane uguale, il vincitore sara' quello con il piu' alto grado di difficulta'.
4. Se il punteggio rimane uguale, il vinciotore sara' quello con il piu' alto punteggio in tutte le gare;
5. Se il punteggio rimane uguale, il vincitore sara' quello che avra' il punteggio piu' alto del piu' basso in tutte le gare;
6. Se il punteggio resta uguale si dara' lo stesso piazzamento ai due contendenti
7. Nella competizione con fase di qualifica e finale, se il totale dei risultati dei due atleti sono gli stessi, l'atleta con il piu' alto punteggio nella fase di qualifica sara' piazzato prima. Se la parita' continua, il piazzamento sara' determinato come nei casi da 1- 7.
8. Se il punteggio resta uguale in eventi senza difficulta', il piazzamento sara' determinato nei casi 4,5,6.

B) Parita' negli individuali all round

L'atleta che arriva prima in piu' eventi individuali sara' piazzato primo. Se la parita' rimane, allore l'atleta che ha archiviato secondi posti piu' degli altri sara piazzato primo, In caso di piazzamento uguale in tutti gli eventi, allora sara' proclamata parita' assoluta.

C) Parita' nei gruppi

Se i punteggi sono gli stessi nel Gruppo o negli eventi in coppia, sarà determinato come nei casi 2-4-dell'articolo 17.5 comma A.

D) Parita' nei Team

Nella competizione a Team, il team il quale avrà ottenuto maggior primi posti nella gare individuali sarà piazzato primo, a così via. Nel caso di parità in tutti gli eventi individuali, la parità assoluta sarà proclamata.

19.2 Tempi per le gare di Taolu

- 1) Changquan, Nanquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu, Gunshu, Nan dao e Nangun non meno di 1 minuto e 20 secondi; e non meno di 1 minuto e 10 secondi per la categoria speranze e cadetti.
- 2) Tajjijian e Eventi di gruppo non meno di 3-4 minuti:
- 3) Taijiquan non meno tra i 5 e 6 minuti
- 4) Eventi in coppia non meno di 50 secondi

19.3 Eventi con musica

Le competizioni di Taolu con musica (solo musica strumentale, non liriche). Un atleta deve usare la musica strumentale e non liriche in accompagnamento della sua performance.

19.4 Abbigliamento

Tutti i giudici devono vestire con l'uniforme ufficiale, con il logo FIWUK e cravatta.

Tutti gli atleti devono vestire con gli standard IWUF dei costumi e il numero (opzionale) durante la gara.

19.5 Area di gara

Eventi individuali saranno condotti in un tappeto di 14 mt x 8 mt, circondati da un'area di sicurezza di 2 mt.

Eventi di gruppo saranno condotti in un tappeto di 14 mt x 8 mt, circondati da un'area di sicurezza di 2 mt.

Il bordo del tappeto deve essere marcato con un bordo bianco di 5 cm.

Il soffitto sopra il tappeto dovrà essere al massimo 8 mt

La distanza tra due tappeti dovrà essere al massimo di 6 mt.

La competizione di alto livello dovrà essere fatta in una piattaforma alta 50-60 cm

La piattaforma dovrà essere illuminata secondo i requisiti.

19.6 Armi

- 1) Le armi dovranno essere conformi alle richieste specifiche fatte dall'IWUF/FIWUK
- 2) Gli atleti porteranno le armi con il braccio sinistro disteso e la punta della Spada o Sciabola dovrà toccare il solo orecchio superiore. La lunghezza richiesta per il bastone non dovrà essere più corta dell'altezza dell'atleta. La lunghezza richiesta per la lancia non dovrà essere più corta delle dita del braccio disteso dell'atleta.

19.7 Equipaggiamento di registrazione

In gara importanti, il minimo richiesto per la registrazione e' il seguente:

- a) 4 telecamere video
- b) 3 videoregistratori (VHS o DVD)
- c) 3 televisioni
- d) il sistema software di punteggio e un buon sistema audio.

19.8 Questi regolamenti saranno adottati in tutte le competizioni di Taolu IWUF.

19.3 Eventi con musica

Le competizioni di Taolu con musica (solo musica strumentale, non liriche). Un atleta deve usare la musica strumentale e non liriche in accompagnamento della sua performance.

19.4 Abbigliamento

Tutti i giudici devono vestire con l'uniforme ufficiale, con il logo FIWUK e cravatta.

Tutti gli atleti devono vestire con gli standard IWUF dei costumi e il numero (opzionale) durante la gara.

19.5 Area di gara

Eventi individuali saranno condotti in un tappeto di 14 mt x 8 mt, circondati da un'area di sicurezza di 2 mt.

Eventi di gruppo saranno condotti in un tappeto di 14 mt x 8 mt, circondati da un'area di sicurezza di 2 mt.

Il bordo del tappeto deve essere marcato con un bordo bianco di 5 cm.

Il soffitto sopra il tappeto dovrà essere al massimo 8 mt

La distanza tra due tappeti dovrà essere al massimo di 6 mt.

La competizione di alto livello dovrà essere fatta in una piattaforma alta 50-60 cm

La piattaforma dovrà essere illuminata secondo i requisiti.

19.6 Armi

- 3) Le armi dovranno essere conformi alle richieste specifiche fatte dall'IWUF/FIWUK
- 4) Gli atleti porteranno le armi con il braccio sinistro disteso e la punta della Spada o Sciabola dovrà toccare il solo orecchio superiore. La lunghezza richiesta per il bastone non dovrà essere più corta dell'altezza dell'atleta. La lunghezza richiesta per la lancia non dovrà essere più corta delle dita del braccio disteso dell'atleta.

19.7 Equipaggiamento di registrazione

In gara importanti, il minimo richiesto per la registrazione e' il seguente:

- e) 4 telecamere video
- f) 3 videoregistratori (VHS o DVD)
- g) 3 televisioni
- h) il sistema software di punteggio e un buon sistema audio.

19.8 Questi regolamenti saranno adottati in tutte le competizioni di Taolu IWUF.

CAPITOLO 3 CRITERI E METODO DI PUNTEGGIO

Articolo 20 Criteri e metodo di punteggio per taolu opzionali (FORME LIBERE)

20.1 Metodo di punteggio

20.1.1. Ogni gruppo di giudici consiste in 3 giudici

- Gruppo A – giudicherà la qualità dei movimenti
- Gruppo B – include un Capo Giudice, giudicherà la performance completa
- Gruppo C – giudicherà i gradi di difficoltà.

20.1.2. Il punteggio per ogni evento è 10 (dieci) include :

- 5 punti per la qualità dei movimenti (abbr. QM)
- 3 punti per la performance completa (abbr. OP)
- 2 punti per i gradi di difficoltà (abbrev. DD)

Il punteggio di un'atleta sarà : i punti dei gradi di difficoltà scelti dall'atleta più i punti della performance (3 punti) più i punti della qualità dei movimenti (5 punti).

20.1.3. Giudici del Gruppo A dedurranno i punti in accordo agli errori commessi durante la performance.

20.1. Giudici Gruppo B e ancora suddivisi in due sottogruppi e giudicheranno indipendentemente.

Un sottogruppo determinerà il livello dell'atleta, mentre l'altro sottogruppo dedurrà i punti in accordo agli errori commessi nella coreografia.

20.1.5. Giudici Gruppo C giudicheranno in accordo ai gradi di difficoltà e i movimenti di connessione.

20.2 Criteri

20.2.1. Criteri per la Qualità dei movimenti

Quando un'atleta commette un'errore 01, punti saranno dedotti, se lo stesso errore è commesso più di una volta 0,1-0,3 punti saranno dedotti.

Prego leggere la Tabella 1 Deduzioni e criteri nella qualità dei movimenti

20.2.2. Criteri per la Performance

1) Per determinare il livello :

Potenza, ritmo e musica sono divisi in tre livelli e altri 3 sottolivelli :

- a) TOP LEVEL – sarà dato da 3.0-2.70 punti
- b) STANDARD LEVEL – sarà dato da 2.60-2.30 punti
- c) LOW LEVEL – sarà dato da 2.10-1.80 punti

Prego leggere la Tabella 2 Criteri nella performance

- In una performance TOP la forza deve essere dimostrata al massimo. La forza deve essere applicata scorrevolmente, con forza e accuratezza. La solidità e gentilezza saranno ben incorporati. Questi dicono gli elementi della routine saranno ben dimostrati e coordinati.

Cambi di ritmo devono essere veloci e ben definiti. Il contenuto deve dimostrare grande diversità e la struttura ben fatta e piacevole da vedere. I movimenti devono occupare tutto lo spazio e la musica deve accompagnare armoniosamente.

- Nel livello STANDARD la performance deve avere le stesse caratteristiche ma con un minor grado.
- Nel livello LOW la performance molte caratteristiche sono perse o non raggiungono i requisiti.

5) Criterio per la coreografia

Alla fine della performance, qualsiasi movimento obbligatorio perso sarà dedotto di 0.2 punti, e se la struttura o composizione non raggiunge i requisiti, 0.1 punti saranno dedotti.

Prego leggere la Tabella 3 Criteri nella coreografia

20.2.3 Criteri per i gradi di difficoltà

1) Gradi di difficoltà 1.4 punti

In accordo con i gradi di difficoltà e il loro valore in ogni evento, i punti per ogni movimento di difficoltà sarà dato come segue :

- Categoria A – 0,2 punti
- Categoria B – 0,3 punti
- Categoria C – 0,4 punti

La ripetizione dello stesso movimento di difficoltà non darà extra punti bonus. La somma dei punti bonus per ogni categoria non eccederà i 1,4 punti.

Riferimento tabella 4 – Gradi di difficoltà e valore.

2) Gradi di difficoltà nei movimenti di connessione (0,6 punti)

In accordo con i gradi di difficoltà per i movimenti di connessione e il loro valore, in ogni evento, i punti per il completamento di ogni movimento di connessione sarà dato come segue :

- Categoria A – 0,1 punti
- Categoria B – 0,15 punti
- Categoria C – 0,2 punti
- Categoria D – 0,25 punti

La ripetizione dello stesso movimento di difficoltà di connessione non darà extra punti bonus. La somma dei punti bonus per ogni categoria non eccederà i 0,6 punti.

Riferimento tabella 5 – Gradi di difficoltà per i movimenti di connessione e valore.

Se la performance non raggiunge il minimo richiesto, nessun bonus sarà dato.

Riferimento tabella 6 – Gradi di difficoltà e movimenti di connessione i quali non raggiungono i requisiti.

3) Punti bonus per movimenti innovativi

Se la performance ha successo nei movimenti innovativi sarà dato dal Capo Giudice in accordo al regolamento.

Categoria B – 0,2 punti

Categoria C – 0,3 punti

Categoria Super – 0,4 punti

Fallire l'esecuzione dei movimenti innovativi o non eseguire i movimenti correttamente o non eseguirli con le caratteristiche indicate, nessun punto sarà dato.

Articolo 23 Metodo di determinazione del punteggio di merito

23.1 Forme libere

Il punteggio di merito è la somma dei punti ottenuti nella qualità dei movimenti e i punti ottenuti nella performance.

1) Determinazione del punteggio di merito nella qualità dei movimenti

I giudici nel gruppo A dedurranno i punti in accordo alle regole della qualità dei movimenti, e dedurranno gli altri errori comuni. La somma del punteggio dedotto sarà del 2/3 dei giudici sarà il punteggio dedotto dalla qualità dei movimenti.

2) Determinazione del punteggio della performance

I tre giudici e il capo giudice del gruppo B saranno ancora divisi in due gruppi. Ogni gruppo giudicherà indipendentemente. Il terzo giudice e il capo giudice determineranno il livello dell'atleta in accordo alle richieste di potenza, ritmo e musica. Il sesto e 9 giudice dedurranno i punti per la coreografia.

3) Determinazione del punteggio dei gradi di difficoltà

I tre giudici del gruppo C giudicheranno i gradi di difficoltà e i movimenti di connessione in accordo con il regolamento dei punti aggiunti. La somma dei punti sarà fatta dai 2/3 dei giudici.

Articolo 24 Calcolo del punteggio finale

24.1 Forme Libere

Il punteggio finale è ottenuto sottraendo i punti dedotti dal capo giudice dal punteggio attuale; o aggiungendo i punti addizionali fatti dai movimenti innovativi.

Articolo 25 Calcolo del punteggio senza il software

Se non ci sono computer e software per calcolare il punteggio, il metodo da adottare sarà il seguente :

25.1 Il punteggio attuale nella qualita' dei movimenti e gradi di difficolta' sara' lo stesso punteggio data dal 2/3 dei giudici.

25.2 Il punteggio attuale nella qualita' dei movimenti e gradi di difficolta' sara' la media dei punteggi data dai tre giudici. Il terzo decimale non sara' conteggiato

Articolo 26 Deduzioni e aggiunte del Capo Giudice Forme Libere

26.1 Il Capo giudice dara' i punti addizionali per i movimenti innovativi.

26.2 Il Capo Giudice dara' le sue deduzioni per ripetizioni, o per il limite di tempo.

1) Ripetizioni

Un'atleta, la cui performance e' interrotta da circostanze straordinarie puo' ripetere la sua performance con il permesso del Capo Giudice senza deduzioni di punteggio.

Un'atleta che dimentica la sua routine durante la gara, o rompe l'arma, potra' ripetere la sua performance ma 1 punto sara' dedotto.

Quando un'atleta non riesce a continuare la sua gara per ferita, il Capo Giudice ha il potere di fermare la gara. Quando egli e' pronto per ripetere la gara, ma alla fine dell'ordine di gara; 1 punto sara' dedotto.

- 2) Per il Taijiquan, Taijijian e eventi in gruppo, da 0,1 a 5,0 secondi (incluso 5,0 secondi) sotto o sopra quest limite di tempo sara' dedotto 0,1 punti; 5,1 a 10,0 secondi sopra o sotto il limite 0,2 punti e cosi' via.
- 3) Per il CQ,NQ,JS,DS,QS,GS,ND,NG e eventi in coppia : da 0,1 a 2,0 secondi (incluso 2,0 secondi) sotto o sopra il limite sara' dedotto 0,1 punti; 2,1 a 4,0 secondi sopra o sotto il limite 0,2 punti e cosi' via.

Protocollo per le gare di Wushu

- Per le gare a mano nuda

In posizione eretta, con i piedi uniti e il palmo sinistro e il pugno destro uniti uno contro l'altro (con le nocche del pugno destro vicino alla base delle dita del palmo sinistro) altezza del torace a circa 20-30 cm dal torace

- Saluto con Sciabola

Stando con i piedi uniti e la sciabola nella mano sinistra,

- Saluto con Spada
- Saluto con Lancia o bastone

Nelle routine con armi doppie, entrambi gli attrezzi devono essere in una mano per salutare come per la sciabola, spada o bastone. Quando e' impossibile salutare con entrambe le armi nelle mani, allora un semplice saluto con gli occhi rivolti al Capo Giudice con i piedi uniti e stando eretti.

Regole per le competizioni Internazionali di Wushu Taolu (Routine)

1 Eventi Opzionali

Tabella 1 Deduzioni e Criteri per la Qualità dei movimenti opzionali

| Tipo | Codice | Detrazioni contenuto | Errori Comuni |
|--------------------------|---------------|---|---|
| Equilibri | 1 | 1. Portare la gamba all'altezza della testa e tenerla restando dritti 2. Calcio laterale e tenere la gamba restando dritti 3. Alzare la gamba lateralmente e mantenerla | La gamba di sostegno è piegata La gamba che di alza è piegata |
| | | Calcio indietro e tenere la gamba restando dritti | La gamba di sostegno è piegata Il busto è piegato in avanti |
| | | Equilibrio in dietro (Yangshen Pingheng – YSPH) | La gamba alzata non supera il livello orizzontale |
| | | Equilibrio con braccia divaricate (Shizi Pingheng - SZPH) | Il busto non supera il livello orizzontale |
| | | Equilibrio basso con gamba estesa avanti | La gamba estesa non supera il livello orizzontale |
| | | Equilibrio basso con gamba incrociata dietro | Il piede della gamba incrociata tocca il tappeto |
| | | Piccolo passo con calcio avanti | Il piede d'appoggio sollevato Il ginocchio della gamba che calcia piegato e la punta non diretta all'esterno |
| | | Equilibrio alto con gamba distesa lateralmente (Cechuai Pingheng CCPH) | La gamba che calcia non segue il processo da piegata a distesa |
| Tecniche di gamba | 2 | Spazzata avanti (Qiansaotui QST) | Thigh of supporting leg above horizontal level La suola della gamba che spazza si solleva dal tappeto La gamba che spazza è piegata |
| | | Spazzata in dietro (Huosaotui HST) | La gamba che spazza è piegata Tallone della gamba che spazza si solleva dal tappeto |
| | | Calcio orizzontale frustato (Hengdingtui HDT) | La gamba che frusta rimane tesa Non frustare lateralmente |
| | | Spaccata frontale (Dieshucha DSC) | La gamba posteriore molto piegata La punta del piede anteriore punta all'interno e tocca il tappeto |
| | | Calcio laterale (Fenjiao FJ), calcio col tallone (Dengjiao DJ) | La gamba di sostegno è piegata La gamba che di alza è piegata |
| | | Calcio loto (Baillianjiao BLJ) | La gamba che calcia non supera le spalle |

| | | | |
|------------------|----------|---|---|
| | | Scivolata a terra (Quedilong QDL) | La punta del piede anteriore punta all'interno e tocca il tappeto |
| Salti | 3 | Calcio frontale (Tengkong Feijiao TKFJ), calcio ciclone (Xuanfengjiao XFJ), calcio loto (Tengkong Bailian TKBL) | La gamba che calcia non supera le spalle Manca il battito |
| | | Calcio frontale a gamba tesa | Le gambe sono flesse |
| | | Ruota senza mani (CeKongfan CKF), Ruota senza mani avvitata 360° (CKF 360°) | Le gambe sono molto piegate |
| | | Farfalla (Xuanzi XZ), farfalla avvitata (Xuanzi Zhuanzi XZZT) | Il corpo è più alto di almeno 45° rispetto all'orizzontale Le gambe sono molto piegate |
| Cadute | 4 | Calcio ciclone 360° e caduta (Tengkong Pantui 360° TKPJ) | La gamba che calcia è sotto il livello della testa |
| | | Kip (Liyu Dating LYDTZL) | Si alza con l'aiuto delle mani |
| | | Doppio calcio laterale (Tengkong shuang Cechuai TKSCC) | Le due gambe mentre calciano non sono chiuse assieme o sono piegate |
| Posizioni | 5 | Posizione dell'arco (GongBu GB) | Il ginocchio della gamba davanti non tocca instep Il ginocchio della gamba davanti sorpassa la punta del piede La gamba piegata non ha la coscia orizzontale Il tallone della gamba dietro sollevato dal tappeto |
| | | Posizione del Cavaliere (MaBu MB) | I talloni sono sollevati dal tappeto Le cosce non sono orizzontali I piedi non sono chiusi tra loro (paralleli) Il busto molto piegato in avanti |
| | | Posizione vuota (XuBu XB) | Il tallone sollevato dal tappeto La coscia della gamba piegata non orizzontale |
| | | Posizione accosciata (PuBu PB) | La gamba accosciata non è completamente piegata La gamba allungata è piegata Le piante dei piedi non sono completamente a terra |
| | | Posizione a farfalla singola (DanDieBu DDB) | La parte interna della gamba piegata non tocca il tappeto |
| Passi | 6 | Facendo il passo in avanti (in TaijiQuan TJQ) (ShangBu SB) | Il piede si inclina più di 45° Dragging il piede mentre la gamba dietro avanza |
| Apparati | 7 | Parata alta (Guajian GJ) e fendente (LiaoJian LJ) | Wrist straight |
| | | Avvolgere (Chantou CT), srotolare (Guonao GN) | Il dorso della sciabola molto distante dal corpo |
| | | Parata interna (Lanqiang LQ), parata esterna (Naqiang NQ) | La punta della lancia non si muove circolarmente |
| | | Figura 8 (Liwu Huaqiang LWHQ), fendere con entrambe le mani (Shuangshou Tiliaohuagun SSTLHG) | Il bastone o la lancia non si muovono verticalmente |
| | | Tirare e prendere l'apparato | Prendere l'apparato non nel manico Prendere l'apparato con due mani |
| | | Dinggun DG (Nangun) | La coda del bastone non tocca il tappeto La punta del bastone non supera la Testa |

| | | | |
|---------------------|-----------|--|---|
| Altri Errori | 01 | | Remaining still e gli equilibri Fermi per meno di 2 secondi |
| | | | L'arma tocca il tappeto o il corpo, la lama rotta o molto deformata |
| | | | Una parte del corpo esce dal tappeto |
| | | | Il busto oscilla, il piede si muove o salta |
| | 02 | | Extra supporto (0.2) |
| | | | Apparato rotto (0.2) |
| | 03 | | Caduto sul tappeto (0.3) |
| | | | Apparato caduto sul tappeto (0.3) |

Note:

1. Se un apparato tocca per terra all'esterno del tappeto o parte del corpo fuoriesce dalla linea non è considerata come un'uscita dal tappeto.
2. Le detrazioni non indicate nelle regole sono tutte da 0.1.
3. 0.1 punti saranno detratti per uno o più errori avvenuti in un (1) movimento. Le detrazioni debbono essere sommate assieme.
4. Quando 2 o più errori avvengono in un unico movimento le detrazioni saranno sommate assieme

Tabella 2 Criterio di punteggio sull'intera performance negli eventi opzionali

| Livello | Grado | Punteggio |
|------------------|-----------------|------------------|
| SUPERIORE | 1 ST | 3.00---2.90 |
| | 2 ND | 2.89---2.80 |
| | 3 RD | 2.79---2.70 |
| STANDARD | 4 TH | 2.60---2.50 |
| | 5 TH | 2.49---2.40 |
| | 6 TH | 2.39---2.30 |
| INFERIORE | 7 TH | 2.10---2.00 |
| | 8 TH | 1.99---1.90 |
| | 9 TH | 1.89---1.80 |

Tabella 3 Contenuti e criteri per le detrazioni sulla coreografia degli eventi opzionali

| Coreografia | Contenuti |
|--------------------|---|
| Contenuti | 0.2 saranno detratti per un movimento richiesto non fatto |
| | 0.2 saranno detratti per un movimento difficile dichiarato ma non fatto |
| Struttura | Fermarsi nelle posizioni per più di 3 secondi o fermarsi prima di un movimento difficile di Taijiquan e Taijijian |
| | La rincorsa supera i 4 passi prima di salti e tecniche acrobatiche nel Changquan o Nanquan |
| | La rincorsa supera 1 passo prima delle tecniche di salto nel Taijiquan o Taijijian |
| Composizione | Terminare i movimenti difficili in 2 sole linee |

Nota: Le detrazioni non indicate nel regolamento sono fissate a 0.1 punti.

Tabella 4 - Movimenti Difficili e valutazioni negli eventi opzionali

Tabella 4-1 Movimenti Difficili e valutazioni in Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu e Gunshu

| Tipologia | Grado di difficoltà | | | | | |
|-------------------|--|--------|-----------------------------------|--------|---|--------|
| | A+0.2 | Codice | B +0.3 | Codice | C +0.4 | Codice |
| Equilibri | Portare la gamba all'altezza della testa e tenerla ferma stando dritti | 111 A | Equilibrio con braccia divaricate | 133 B | Calcio in dietro tenendo la gamba, e busto eretto | 112 C |
| | Calcio laterale ed afferrare la gamba stando dritti | 112 A | | | | |
| | Equilibrio in dietro | 123 A | | | | |
| Tecniche di gamba | Spazzata avanti 540° | 244 A | Spazzata avanti 900° | 244 B | | |
| Salti | Calcio Ciclone 360° | 323 A | Calcio ciclone 540° | 323 B | Calcio ciclone 720° | 323 C |
| | Farfalla | 333 A | Farfalla avvitata 360° | 353 B | Farfalla avvitata 720° | 353 C |
| | Calcio Loto 360° | 324 A | Calcio Loto 540° | 324 B | Calcio Loto 720° | 324 C |
| | Ruota senza mani | 335 A | Ruota senza mani avvitata 360° | 355 B | | |
| | Calcio Frontale | 312 A | Calcio gamba tesa frontale | 312B | | |

Nota:

- Quando il movimento 353C tocca il tappeto può essere seguito dalla spaccata avanti.
Quando il movimento 323B tocca il tappeto può essere seguito dalla spaccata avanti o dall'equilibrio su una gamba con il ginocchio alzato.
Il movimento 324C può essere seguito da MaBu.
- La gamba che calcia del movimento 312B è la stessa su cui si atterra.

Tabella 4-2 Movimenti Difficili e valutazioni in Taijiquan e Taijijian

| Tipologia | Grado di difficoltà | | | | | |
|--------------------------|---|--------|---|--------|---------------------------------------|--------|
| | A+0.2 | Codice | B +0.3 | Codice | C +0.4 | Codice |
| Equilibri | Equilibrio accovacciato con gamba distesa in avanti | 143 A | Equilibrio accovacciato con gamba incrociata dietro | 143 B | La gamba sale lateralmente e si ferma | 113 C |
| | Passo basso e calcio avanti | 142 A | | | | |
| | Equilibrio alto con gamba tesa lateralmente | 132 A | | | | |
| Tecniche di gamba | Heel kick or Parting kick | 212 A | | | | |
| Salto | Calcio Frontale | 312 A | Calcio frontale gamba tesa | 312 B | Calcio Ciclone 540° | 323 C |
| | | | Calcio frontale e rotazione corpo di 180° | 522 B | Calcio Loto 540° | 324 C |
| | | | Calcio ciclone 360° | 323 B | | |
| | | | Calcio Loto 360° | 324B | | |

Nota:

1. I movimenti di salto: 312A, 323B, 324B, 312B, 323C e 324C devono avere un passo prima del salto.
2. La gamba che calcia nel movimento 312B deve essere la stessa che salta. Quando i movimenti 322B, 323B e 323C atterrano devono essere seguiti dall'equilibrio su una gamba (Tixiduli - TXDL). Quando i movimenti 324B e 324C atterrano possono essere seguiti dalla scivolata a terra tipo "Chen" (Quedilong – QDL) con la gamba sinistra avanti.

Tabella 4-3 Movimenti Difficili e valutazioni in Nanquan, Nandao e Nangun

| Tipologia | Grado di difficoltà | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------|---|--------|---------------------|--------|
| | A+0.2 | Codice | B +0.3 | Codice | C +0.4 | Codice |
| Tecniche di gamba | Spazzata avanti 540° | 244 A | Spazzata avanti 900° | 244 B | | |
| Salto | Calcio ciclone 360° | 323 A | Calcio ciclone 540° | 323 B | Calcio ciclone 720° | 323 C |
| | Calcio loto 360° | 324 A | Calcio loto 540° | 324 B | Calcio loto 720° | 324 C |
| | Salto mortale in dietro sul posto | 346 A | Salto mortale in dietro con una gamba | 346 B | | |
| Tumbling | Calcio laterale doppio | 415 A | Salto rotazione all'interno 720 con colpo di bastone o sciabola | 321 B | | |
| | Calcio ciclone caduta | 423 A | | | | |
| | Kip | 445 A | | | | |

Nota: quando i movimenti 346A, 346B e 323B atterrano sono seguiti da DanDieBu. Quando i movimenti 323A e 445A atterrano sono seguiti da TxiDuli. : quando i movimenti 324B, 323C e 324C atterrano debbono essere seguiti da MaBu.

Tabella 5 - Movimenti di congiunzione e valutazione negli eventi opzionali

Tabella 5-1 Collegamenti ai movimenti e valutazioni per Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu e Gunshu

| A+0.1 | Codice | B +0.15 | Codice | C +0.2 | Codice | D +0.25 | Codice |
|---------------------------------------|--------|--|-----------|--|-----------|--|--------|
| Calcio frontale +Zuopan | 312A+6 | Calcio ciclone 540° + spaccata avanti | 323B+4 | Calcio ciclone 540° + equilibrio su una gamba | 323B+3 | Calcio ciclone 720° + spaccata in avanti | 323C+4 |
| Calcio ciclone 360° + spaccata avanti | 323A+4 | Calcio loto 540° + MaBu | 324B+1 | Calcio loto 540° + equilibrio su una gamba | 324B+3 | Calcio loto 720° + MaBu | 324C+1 |
| Calcio ciclone 360° + MaBu | 323A+1 | Calcio loto 360° + equilibrio su una gamba | 324A+3 | Calcio ciclone 720° + MaBu | 323C+1 | Farfalla avvitata 720° + spaccata avanti | 353C+4 |
| Calcio ciclone 360° + ZuoPan | 323A+6 | Calcio ciclone 360° + equilibrio su una gamba | 323A+3 | Farfalla avvitata 360° + calcio ciclone 720° (4 passi) | 353B+323C | | |
| Calcio Loto 360° + spaccata avanti | 324A+4 | Calcio ciclone 360° + farfalla avvitata 720° (4 passi) | 323A+353C | | | | |
| Calcio loto 360° + MaBu | 324A+1 | Calcio frontale + ruota senza mani | 312A+335A | | | | |
| Ruota senza mani + spaccata in avanti | 335A+4 | | | | | | |
| Tirare + capriole vanti + prendere | 445A+7 | | | | | | |
| Tirare+ Calcio frontale + prendere | 321A+7 | | | | | | |

Nota:

1. I movimenti finiranno quando non sono in movimento e saranno seguiti da un altro in movimento.
2. Gli atleti dovranno scegliere tra i movimenti 445+7 o 312A+7 nelle routine con armi.

Tabella 5-2 Collegamenti ai movimenti e valutazioni per Taijiquan eTaijijian

| A+0.1 | Codice | B +0.15 | Codice | C +0.2 | Codice | D +0.25 | Codice |
|---|--------|--|--------|---|--------|---|--------|
| Calcio frontale + partenza da fermo | 312A+3 | Calcio teso in avanti + partenza da fermo | 312B+3 | Calcio loto 540° + scivolata a terra in spaccata Chen | 324C+5 | Calcio ciclone 540° + equilibrio su una gamba | 323C+3 |
| Passo basso e calcio avanti + rotazione 180° ed equilibrio su una gamba | 142A+3 | Calcio frontale e rotazione 180° + equilibrio su una gamba | 322B+3 | Calcio ciclone 360° + equilibrio su una gamba | 323B+3 | Calcio loto 540° + equilibrio su una gamba | 324C+3 |

| | | | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|---|--------|--|--|
| Equilibrio accovacciato con gamba distesa in avanti + rotazione 180° ed equilibrio su una gamba | 143A+3 | Calcio frontale + equilibrio su una gamba | 312A+3 | Calcio Loto 360 + equilibrio su una gamba | 324B+3 | | |
| Calcio ciclone 360° + partenza da fermo | 323B+3 | Calcio loto 360° + scivolata a terra in spaccata Chen | 324C+5 | | | | |
| Calcio Loto 360° + partenza da fermo | 324B+3 | Calcio frontale + calcio loto 540° (no passi) | 312A+324C | | | | |
| Calcio frontale + calcio loto 360° (no passi) | 312A+324B | Equilibrio accovacciato con gamba incrociata dietro + calcio loto 180° e equilibrio su una gamba | 143B+C | | | | |

Nota:

1. Un atleta deve utilizzare lo stesso piede per calciare colpire ed atterrare sul tappeto.
2. I movimenti finiranno quando non sono in movimento e saranno seguiti da un altro in movimento.
3. Un atleta può scegliere solo una volta la scivolata a terra.
4. Per i collegamenti 312A+324B e 312A+324C, l'atleta deve saltare direttamente dopo aver appoggiato il piede all'atterraggio del primo salto.

Tabella 5-3 Collegamenti ai movimenti e valutazioni per Nanquan, Nandao e Nangun

| A+0.1 | Codice | B +0.15 | Codice | C +0.2 | Codice | D +0.25 | Codice |
|---|-----------|--|--------|---|--------|----------------------------|--------|
| Calcio ciclone 360° + DanDieBu | 323A+2 | Salto mortale indietro sul posto + DanDieBu | 346A+2 | Calcio ciclone 360° + equilibrio su una gamba | 323A+3 | Calcio ciclone 720° + MaBu | 323C+1 |
| Calcio frontale + equilibrio su una gamba | 312A+3 | Salto mortale in dietro con una gamba + DanDieBu | 346B+2 | Calcio loto 360 + equilibrio su una gamba | 324A+3 | | |
| Calcio ciclone 360° + calcio frontale | 323A+312A | Calcio frontale e rotazione 180° + equilibrio su una gamba | 322B+3 | Kip + equilibrio su una gamba | 445°+3 | | |
| Calcio ciclone 360° + MaBu | 324A+1 | Salto calcio int/esterno 540° + MaBu | 324B+1 | | | | |
| Calcio ciclone 360° + salto mortale in dietro con una gamba | 323A+346B | Calcio ciclone 540° + DanDieBu | 323B+2 | | | | |
| | | Salto rotazione 720° con bastone o sciabola + Pubu | 321B+0 | | | | |

Nota:

1. Un atleta deve utilizzare lo stesso piede per calciare colpire ed atterrare sul tappeto.
2. I movimenti finiranno quando non sono in movimento e saranno seguiti da un altro in movimento

Contenuti obbligatori di Changquan libero

1. Tre forme di mano (pugno/palmo/gancio).
2. Cinque posizioni di gambe (gongbu/mabu/xubu/pubu/xiebu): Gongbu non meno di 4 volte; Mabu non meno di 2 volte e Xubu non meno di 2 volte.
3. Cinque tecniche di pugno (fra queste, pugno spinta deve essere eseguito non meno di 5 volte)
4. Cinque tecniche di palmo.
5. Due tecniche di gomitata (1 di queste deve essere in attacco)
6. Quattro tipi di tecnica di calcio: a).da piegato a teso; b).con gambe tese; c). Spazzata (avanti/indietro). d). Calcio battuto.
Il calcio da piegato a teso (a) deve essere eseguito non meno di 2 tipi e non meno di 3 volte.
7. Tre tipi d'equilibrio: almeno uno di questi deve essere in sosta più di 2 secondi.
8. Tre tipi di tecniche di salto.
9. Movimenti di grado difficile.

Contenuti obbligatori di Nanquan libero

1. Tre forme di mano (Pugno/Palmo/Artiglio)
2. Cinque posizioni di gambe (**Mabu** (o Yizimabu/Erzimabu)/**Gongbu**(Gongbu in T)/**Xubu/Guibu**(o Qilongbu/Dandiebu/Shuangdiebu)/**Dulibu**): Gongbu non meno di 6 volte; Mabu non meno di 4 volte; Xubu e Dulibu non meno 2 volte a ciascuna.
3. Tre divisi tipi di tecniche di calcio
4. Tre divisi tipi di movimenti di salto
5. Movimenti di grado difficile.

Contenuti obbligatori di Taijiquan libero

1. Quattro tipi di tecnica di calcio.
2. Sei divisi gruppi di movimenti
3. Movimenti di salto e d'esplosione della forza sono in opzioni.

MOVIMENTI DI BASE

CHANGQUAN

ABBREV: CQ

1 Gongbu (Posizione dell'arco) abbrev. GB

Piegare il ginocchio in una mezza posizione accosciata in modo che la coscia sia quasi parallela a terra ed il ginocchio e la punta del piede siano in una linea verticale. Raddrizzare l'altra gamba, col piede girato verso l'interno. Entrambe le piante dei piedi appoggiano sul pavimento.

2 Xubu (Falsa posizione) abbrev. XB

Piegare la coscia al livello orizzontale, il tallone non deve lasciare il pavimento e l'altra punta del piede tocca il pavimento

3 Pubu (Posizione accosciata) abbrev. PB

Posizione accosciata completa con la coscia che si appoggia sul polpaccio e sul piede, il ginocchio è girato all'esterno mentre l'altra gamba è allungata lateralmente (orizzontale al pavimento), le punte dei piedi girate all'interno. Entrambi i piedi appoggiano completamente sul pavimento.

4 Tantui (Calcio di punta) abbrev: TT

Tenere la gamba di sostegno diritta o leggermente piegata. Distendere la punta dell'altro piede e calciare con la punta, frustare il ginocchio fino all'estensione completa. La forza deve essere applicata nella punta.

5 Ce Chuaitui (Calcio laterale) abbrev. CCT

Tenere la gamba di sostegno diritta o leggermente piegata. Sollevare il ginocchio della gamba che calcia con la punta del piede all'interno. Spingere con forza verso l'esterno il tallone della gamba calciante lateralmente a livello delle spalle, il tronco si inclina non di più di 45°. La forza deve essere messa sulla suola. Il calcio deve essere sopra la vita

6 Housaotui (Spazzata in dietro) abbrev: HST

Il piede sinistro fa un passo avanti per formare un Gongbu sinistra. Nel frattempo, entrambe i palmi spingono in avanti al livello della spalla. Le Dita verso l'alto. Girare la punta del piede sinistro e scendere in Pubu con la gamba sinistra piegata al ginocchio e la gamba destra distesa. Allo stesso tempo. Girare il tronco in basso a destra e piegarsi in avanti, mettendo entrambi i palmi sul pavimento vicino alla parte interna del ginocchio di destra. Usando il piede sinistro come perno, girare il busto a destra ed allo stesso modo il piede destro creando cerchio completo sul pavimento.

7 Dingzhou (Colpo di gomito) abbrev: DZ

Formare un pugno e piegare il gomito con la palma della mano in giù. Nel colpire col gomito in avanti o obliquamente la forza deve essere concentrata sul gomito.

8 Koutui Pingheng (Equilibrio a gambe incrociate)

Piegare la gamba di sostegno a metà-accovacciato. Piegare l'altro ginocchio e mettere il piede dietro il ginocchio della gamba di sostegno

TAIJIQUAN

ABBREV: TJQ

1 Lanquewei (afferrare la coda dello sparrow) abbrev: LQW

Peng Shou (Tenere fuori) abbrev: PS

Alzare il braccio ad una altezza tra il petto e le labbra e mantenerlo curvo. Il ginocchio anteriore della Gongbu (posizione dell'arco) non deve sorpassare la punta del piede.

Liu Shou (Tirare in dietro) abbrev: LS

Tirare entrambe le mani in dietro effettuando una direzione ricurva. Il peso si deve spostare sulla gamba posteriore. Tenere il corpo eretto

Ji Shou (Premere) abbrev: JS

Tenere entrambe le braccia ruotate mentre premono avanti, entrambi gli avambracci non debbono superare il livello della bocca

An Shou (Spingere) abbrev: AS

Entrambe le braccia effettuano un movimento circolare verticale

2 Yemafengzong (Separare la criniera del cavallo selvaggio) abbrev: YMFZ

Nel separare le mani mantenerle arrotondate. La mano anteriore deve essere fra la spalla ed il naso. Il ginocchio anteriore della Gongbu non deve sorpassare la punta del piede.

3 Lou xi ao bu, (Spazzare il ginocchio) abbrev: LX

Mantenere il braccio ricurvo mentre "si spazzola" il ginocchio. La mano che si muove in avanti passa vicino all'orecchio. Nel portare il piede in avanti, le punte del piede non devono toccare il pavimento. Non piegare il ginocchio della gamba di sostegno. Il ginocchio anteriore della Gongbu non deve sorpassare la punta del piede.

4 Yun shou (mani nelle nuvole) abbrev: YS

Muovere il corpo con le mani che si muovono in cerchi verticali davanti il corpo. Le mani debbono muoversi sotto il sopracciglio. Mantenere il corpo ad altezza costante.

5 Yunu chuan Suo (la signora lavora la spola) abbrev: YNCS

Mantenere entrambe le braccia arrotondate. Con una mano che para alto e l'altra che spinge avanti (entrambe coordinate). La mano che spinge deve essere fra la vita ed il sopracciglio. Affondare il gomito, lasciar cadere la spalla, rilassare la vita e.... tuck in the buttocks.

6 Yan Shou Gong Chui (Nascondere la mano sul gomito) abbrev: YSGC

Girare il braccio all'interno. Colpire in avanti dalle nervature allo stesso tempo ruotare il braccio fino a che il palmo del pugno non sia verso il basso. La forza del colpo deve essere focalizzata sulle articolazioni del pugno ma il polso deve essere mantenuto piegato. Mantenere il pugno tra il petto e vita.

7 Dao Nian Hou (passo in dietro e respingere la scimmia) abbrev: DNH

Passo in dietro. Tenere il corpo eretto alla stessa altezza. La mano che spinge in avanti deve essere tra, le spalle e le sopracciglia

8 Ban, Lan, Chui (deviare in basso, parare ed il pugno) abbrev: BLC

Mantenere il gomito sempre piegato. Mentre si devia e para la mano deve muovere in un visibile cerchio. Il movimento delle mani e la rotazione del corpo debbono essere coordinati

NANQUAN

ABBREV: NQ

1 Dan Diebu (Posizione della farfalla) abbrev: DDB

Posizione singola della farfalla. Piegare una gamba accovacciandosi ed ponendo l'interno dell'altro ginocchio sul pavimento. L'interno del piede e della tibia della gamba più bassa debbono toccare il pavimento.

Shuang Diebu (Doppia posizione della farfalla) abbrev: SDB

Entrambe le ginocchia sono premute insieme. La parte interna di entrambi i piedi e delle tibie debbono toccare il pavimento

2 Qilingbu (Posizione cavalcata del leone) abbrev: QLB

Fare due passi in avanti (diagonalmente) incrociando le posizioni dei piedi. Il primo passo deve essere un mezzo passo (corto) e deve essere rapido. Il secondo passo deve toccare il pavimento. Entrambi i passi debbono essere fatti con forza.

3 Qilongbu (Posizione cavalcata del dragone) abbrev: QLOB

Piegare una gamba in una posizione accovacciata con il tallone alzato in su ed il ginocchio piegato (non sul pavimento) dell'altra gamba. I muscoli della gamba posteriore debbono essere ovviamente serrati. La distanza tra le due gambe del competitore deve essere di 2 volte e ½ della larghezza. La tibia della gamba posteriore deve essere parallela al pavimento.

4 Guagaiquan (Pugno basso incrociato) abbrev: GGQ

Nel Guaquan, il pugno posteriore colpirà velocemente in basso. La forza del pugno deve essere focalizzata sulla parte posteriore del pugno. Nel Gaiquan, si piega un po' il gomito e si colpisce col pugno giù in un movimento ad arco. La forza del pugno deve essere focalizzata alla faccia del pugno.

5 Paoquan (Fendere) abbrev: PQ

Piegare un po' il gomito e colpire col pugno in su in un movimento curvo. La forza del colpo deve essere messa 'nell'occhio' del pugno (la spirale fatta dall'indice e dal pollice).

6 Hengdingtui (Calcio circolare "col chiodo") abbrev: HDT

Tiri indietro la punta del piede mentre si il calcio estendendo la gamba orizzontalmente all'altezza del corpo. La forza del colpo deve essere focalizzata sulla punta.

7 Huzhao (Artiglio della tigre) abbrev: HZ

Separare le dita e piegarle nella seconda e terza giuntura. Piegare il pollice alla seconda giuntura. La prima giuntura di tutte le dita deve essere tirata indietro per esporre il centro del palmo.

8 Gunqiao (rolling bridge) abbrev: GQ

Estendere il braccio in avanti e verso il basso mentre si gira l'avambraccio anteriore all'interno. La forza del movimento deve essere focalizzata sulla parte interna dell'avambraccio anteriore

SWORD (JIAN)

ABBREV: JS

1 JiJian (Spinta della spada) abbrev: JJ

Braccio allineato con la spada, la forza deve essere focalizzata nella punta

2 Guajian (parata alta) abbrev: GJ

La spada si muove verso l'alto formando un cerchio verticale avanti, indietro o verso il basso, il movimento deve essere focalizzato sul corpo della spada

3 Liaojian (Fendere) abbrev: LJ

La spada si muove dal basso in alto in un cerchio verticale. Il movimento deve essere focalizzato sul corpo della spada

4 Dianjian (Puntare con la spada) abbrev: DJ

Tirare in dietro il polso fino a che la spada non sia verticale ed allora colpire in avanti e verso il basso velocemente. La forza del movimento deve essere espressa con la punta della spada.

5 Pijian (Tagliare o incidere con la spada) abbrev: PJ

Alzare verticalmente la spada in alto e tagliare verso il basso. La forza del movimento deve essere messa su tutta lunghezza della lama.

6 Bengjian (Scatto in su con la spada) abbrev: BJ

Tiri indietro il polso e far scattare la spada velocemente. La forza del movimento deve essere focalizzata nella punta della spada.

7 Jiejian (intercettare con la spada) abbrev: JJ

Bloccare e deviare (in su o giù) con la dorso o la lama della spada. La forza del movimento deve essere focalizzata sulla sezione anteriore o sulla lama.

8 Jian Wanhua (figura 8 con la spada) abbrev: WHJ

Ruotare il polso in modo tale che la punta della spada si muova formando una figura 8 vicino al corpo. La forza del movimento deve essere focalizzata nella punta della spada.

9. Buxing (Posizioni):

Gongbu (posizione dell'arco),pubu (posizione accosciata) e Xubu (posizione vuota).

DAOSHU (BROADSWORD) ABBREV: DS

1 Zhadao (Spingere con la sciabola) abbrev: ZD

Spingere la sciabola in avanti con forza (diritto). La forza deve essere messa sulla punta della sciabola. Il braccio si è allineato (una sola linea) con la sciabola.

2 Chantou (Avvolgere attorno al corpo con la sciabola) abbrev: CT

La punta della sciabola verso il basso. Movimenti intorno alle spalle, in senso orario col braccio destro tenendo saldamente la sciabola.

3 Guonao (avvolgere attorno alla testa la sciabola) abbrev: GN

La punta della sciabola verso il basso. Il dorso della sciabola si muove attorno alle spalle nel senso antiorario col braccio destro tenendo saldamente la sciabola.

4 Pidao (Tagliare con la sciabola) abbrev: PD

Alzare verticalmente in su la sciabola e tagliare verso il basso velocemente. La forza del movimento deve essere messa a fuoco su tutta la lunghezza della lama.

5 Zhandao (Incidere con la sciabola) abbrev: ZnD

Tenere la sciabola orizzontale ed incidere (oscillando) obliquamente. . La forza del movimento deve essere messa a fuoco sul corpo della lama.

6 Guadao (Parata alta con la spada) abbrev: GD .

Muovere verso l'alto e poi indietro o verso il basso, la sciabola, all'altezza del corpo in un movimento circolare. La lama deve essere attaccata al corpo il più possibile. La forza del movimento deve essere messa a fuoco sulla spina della lama.

7 Yundao (sciabola nelle "nuvole") abbrev: YD

Muovere in un cerchio la sciabola direttamente sopra la testa o davanti il corpo. La forza del movimento deve essere messa a fuoco sulla spina della lama.

8 Beihua dao (Figura 8 in dietro) abbrev: BHD

Ruotare il polso in un modo che la punta della sciabola si sposti formando una figura di 8 nella parte anteriore e dietro il corpo. La forza del movimento deve essere messa a fuoco sulla spina della lama.

9 Buxing (Posizioni)

gongbu, pubu e xubu.

QIANGSHU (SPEAR) ABBREV: QS

1 Lanqian (parare all'interno con la lancia) abbrev: LQ

La "Testa della lancia" si muove all'esterno nel suo movimento ad arco, non più alta della testa e non più bassa del crotch. La forza del movimento deve essere focalizzato sulla parte anteriore della lancia.

2 Naqiang (Parata interena) abbrev: NQ

La "Testa della lancia" si muove all'interno nel suo movimento ad arco, non più alta della testa e non più bassa del crotch. La forza del movimento deve essere focalizzato sulla parte anteriore della lancia.

3 Zhaqiang (spingere con la lancia) abbrev: ZQ

Spingere avanti la lancia orizzontalmente, la forza del movimento deve essere messa nella punta. La mano posteriore deve toccare la mano anteriore facendo il movimento

4 Chuanqiang (far scorrere la lancia) abbrev: CnQ

Far scorrere velocemente tra le mani il corpo della lancia, tenendo la lancia dritta vicino alla gola, alla vita o al braccio

5 Bengqiang (Alzare con la lancia) abbrev: BQ

Inclinare la punta della lancia verso l'alto in un senso che induce la punta della lancia a vibrare. La punta si muove in un senso ascendente, o verso sinistra o destra. La forza del movimento deve essere messa a fuoco sulla punta della lancia

6 Dianqiang (Puntare con la lancia) abbrev: DQ

Alzare verticalmente in su la lancia e poi colpire verso il basso con la punta. La forza del movimento deve essere focalizzata sulla punta.

7 WuHuaqiang (Figura 8 con la lancia) abbrev: WHQ

Ruotare la lancia verticalmente in una figura a 8 mentre si tiene il corpo della stessa tra le mani

8 Tiaoba (Alzare con la coda della lancia) abbrev: TB

Alzare e colpire con "la coda" della lancia. La forza del movimento deve essere focalizzata "sulla coda" della spada.

9 Buxing (posizioni) :

gongbu, pubu e xubu.

GUNSHU (CUDGEL)

ABBREV: GS

1 Pinglungun (ruotare il bastone orizzontalmente)

Tenere il bastone con entrambe le mani e farlo oscillare orizzontalmente (da destra a sinistra e viceversa) al livello del petto. La forza deve essere messa focalizzata nella parte anteriore del bastone.

2 Pigun (colpire in basso col bastone) abbrev: PG

Alzare il bastone in verticale colpire in basso con la parte anteriore. La forza del movimento deve essere messa nella parte anteriore del bastone

3 Yungun (Bastone nelle "nuvole") abbrev: YG

Ruotare il bastone orizzontalmente in un cerchio al di sopra della testa o di fronte al corpo. La forza del movimento deve essere focalizzata nella parte anteriore del bastone

4 Benggun (Alzare col bastone) abbrev: BG

Alzare in alto e colpire con la punta del bastone in modo da indurre la punta del bastone a vibrare. La forza del movimento deve essere focalizzata nella parte anteriore del bastone

5 liaogun (avvolgere col bastone) abbrev: JG

Ruotare la punta o la coda del bastone in senso orario o antiorario. L'altezza del bastone deve essere tra le spalle e le ginocchia. La forza del movimento deve essere focalizzata nella punta o nella coda

6 Chuogun (forare col bastone) abbrev: CG

Forare con la punta o con la coda del bastone orizzontalmente in avanti. La forza del movimento deve essere focalizzata nella punta o nella coda.

7 Diangun (Puntare col bastone) abbrev: DG

Alzare il bastone in verticale colpire in basso con la punta. La forza del movimento deve essere messa nella punta del bastone

8 Ti Liao Hua gun (Spostare, fendere, figura 8 con il bastone) abbrev: TLHG

Spingere il bastone velocemente in verticale in senso orario, tenendolo saldamente con le mani al centro

9 Buxing (posizioni):

Gongbu (posizione dell'arco),pubu (posizione accosciata) e Xubu (posizione vuota).

TAI CHI SWORD

ABBREV: TTJ

1 Ijjan (spinta con la spada) abbrev: JJ

Spingere la spada linearmente davanti al corpo. Il braccio e la linea della spada debbono essere sulla stessa linea. La forza del movimento deve essere focalizzata nella punta della spada.

2 Guajian (Parare alto con la spada) abbrev: GJ

Con la spada in verticale muoverla in alto, in dietro o in basso attorno al corpo con un movimento circolare. La lama deve essere il più possibile attaccata al corpo. La forza deve essere focalizzata nella lama

3 Liaojian (Fendere con la spada) abbrev: LJ

Con la spada verticale, alzarla con un movimento circolare davanti al corpo. La forza del movimento deve essere focalizzato nella parte anteriore della lama.

4 Dianjian (Puntare con la spada) abbrev: DJ

Tirare il polso in dietro finché la spada non sia verticale e poi colpire in avanti ed in basso. La forza del movimento deve essere messa nella punta della spada

5 Pijian (Fendere con la spada) abbrev: PJ

Alzare la spada in verticale e fendere in basso. La forza del movimento deve essere focalizzata in tutta la lama della spada.

6 Jiejian (Intercettare con la spada) abbrev: JeJ

Bloccare e colpire diagonalmente (in alto o in basso) con la lama. La forza del movimento deve essere focalizzata davanti alla lama.

7 Mojian (sharpen or slice the sword) abbrev: MJ

Con la spada orizzontale allungare all'esterno facendo un movimento curvo. La spada deve essere tra il petto e sotto l'addome. La forza del movimento deve essere focalizzata in tutta la lama della spada.

8 Jiaojian (Spingere ruotando con la spada) abbrev: JoJ

Con la spada orizzontale ed il gomito leggermente piegato, ruotare in senso orario o antiorario la punta della spada in un piccolo cerchio verticale. La forza del movimento deve essere focalizzato nella parte anteriore della lama.

9 Buxing (posizioni):

Gongbu (posizione dell'arco),pubu (posizione accosciata) e Xubu (posizione vuota).

NANDAO (SOUTHERN BROADSWORD) ABBREV: ND

1 Chantou (Avvolgere attorno alla testa col NanDao) abbrev: GN

La punta del NanDao è in basso. Girare attorno alle spalle con la mano destra che tiene l'impugnatura del NanDao.Tenere la "Testa" del NanDao orizzontale

2 Guonao (Svolgere attorno alla testa col NanDao)

La punta del NanDao è in basso. Girare attorno alle spalle con la mano destra che tiene l'impugnatura del NanDao. Tenere la "Testa" del NanDao orizzontale

3 Pidao (Fendere col NanDao)

Alzare il NanDao in verticale fendere in basso. Il braccio ed il NanDao debbono essere in linea. La forza del movimento deve essere focalizzata in tutta la lama.

4 Modao (Affilare il NanDao) abbrev: MD

Tenere il NanDao in orizzontale estendendolo e portandolo in dietro con un movimento curvo. Il NanDao deve essere fra il petto ed abbassare l'addome. La forza del movimento deve essere messa sull'intera lunghezza della lama

5 Gedao (Parare col NanDao) abbrev: GD

Con la punta del NanDao rivolta in alto o in basso, muovere a sinistra o destra parando. La forza del movimento deve essere focalizzata nel corpo del NanDao.

6 Jiedao (Intercettare col NanDao)

Bloccare e colpire diagonalmente (in alto o in basso) con l'intera lama. La forza del movimento deve essere focalizzata davanti alla lama.

7 Saodao ("Spazzare" col NanDao) abbrev: SD

Con la lama rivolta a destra o a sinistra , fendere orizzontalmente, prima davanti poi a sinistra o destra all'altezza dell'anca.

8 Jian Wan Hua dao (Dividere, figura 8 col NanDao) abbrev: JWHD

Ruotare il polso in modo che la punta del NanDao si muova in modo da formare una figura a 8, vicino ad entrambi i lati del corpo. Il dorso e la lama del NanDao si debbono distinguere chiaramente

9 Buxing (posizioni):

Gongbu (posizione dell'arco),pubu (posizione accosciata) e Qilongbu (posizione cavalcando il dragone)

NANGUN (SOUTHERN CUDGEL) ABBREV: NG

1 Pigun (Fender ecol nanGun) abbrev: PG

Entrambe le mani tengono il NanGun e colpiscono verso il basso con forza. La forza del movimento deve essere focalizzata sulla parte anteriore del NanGun.

2 Benggun (Alzare col NanGun) abbrev: BG

Tenere il NanGun con entrambe le mani. Col gomito leggermente piegato, spingere la mano posteriore in basso e tirare quella anteriore in un'azione corta e marcata, per colpire con la punta del NanGun verso l'alto (o la parte di sinistra o la destra) facendola vibrare. L'origine della forza del movimento deve essere messa punta del NanGun.

3 liaogun (Avvolgere col NanGun) abbrev: JG

Ruotare la punta o la coda del NanGun in verticale in senso orario o antiorario. L'altezza del bastone deve essere tra le spalle e le ginocchia. La forza del movimento deve essere focalizzata nella punta o nella coda del NanGun

4 Gun Ya gun (Girare attorno col NanGun) abbrev: GYG

Tenere la coda del NanGun con entrambe le mani. Girare il braccio anteriore in senso orario e spingere il nanGun verso di voi e premerlo sulla coscia. Entrambi i palmi debbono essere faccia in su. La forza del movimento deve essere focalizzata davanti al NanGun

5 Gegun (Parare col NanGun) abbrev: GG

Tenere il NanGun verticale davanti al corpo, parare a sinistra o a destra . la forza del movimento deve essere focalizzata nel centro del NanGun

6Jigun (Colpire col NanGun) abbrev: JG

Con entrambe le mani tenere il NanGun, colpire orizzontalmente a sinistra o destra con la punta o la coda del NanGun. La forza dl movimento deve essere focalizzato alla fine del NanGun

7 Dinggun (top) abbrev: DG

Con entrambe le mani tenere il NanGun, e spingerlo fuori in alto con la punta. La coda del NanGun deve toccare il pavimento. La forza del movimento deve essere focalizzata nella punta del bastone

8 Paogun (throw the NG) abbrev: PoG

Con entrambe le mani tenere il NanGun alzandolo. La forza del movimento deve essere nella punta del bastone

9 Buxing (posizioni) :

Gongbu (posizione dell'arco),pubu (posizione accosciata) e Qilongbu (posi