

ANNEXES WAIJIA

LEXIQUE Option WING CHUN (WING TSUN)

Tao – Formes :

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

Anatomie :

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

Blocages ou Déviations membres supérieurs :

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

Blocages ou Déviations membres inférieurs :

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

Frappes (techniques de percussion) membres supérieurs :

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

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

Frappes (techniques de percussion) membres inférieurs :

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

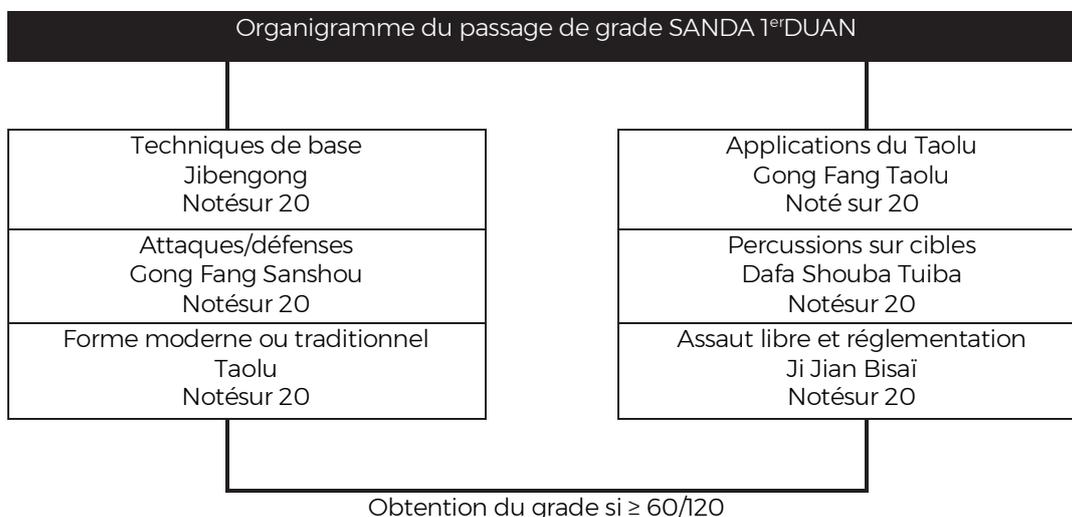
Positions et Déplacements :

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

Filière BOJISHUSpécialité SANDA

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

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Coups de poings directs au visage (Chong Quan)
- Coups de poings crochet au visage (Guan Quan)
- Coup de pied de face (Dian Tui)
- Coup de pied circulaire (Ce Ding 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 fait en vitesse réelle.

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

L'attaquant « Gong Ji » et le Défenseur « Fang Yu Zhe » saluent le jury, se saluent (Bao Quan Li), puis se positionnent face à face, en garde de combat.

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

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

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

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

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

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

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

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

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

Contenu des 2 périodes de percussions :

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

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

Description :

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

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

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

Cette UV se compose de deux épreuves :

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

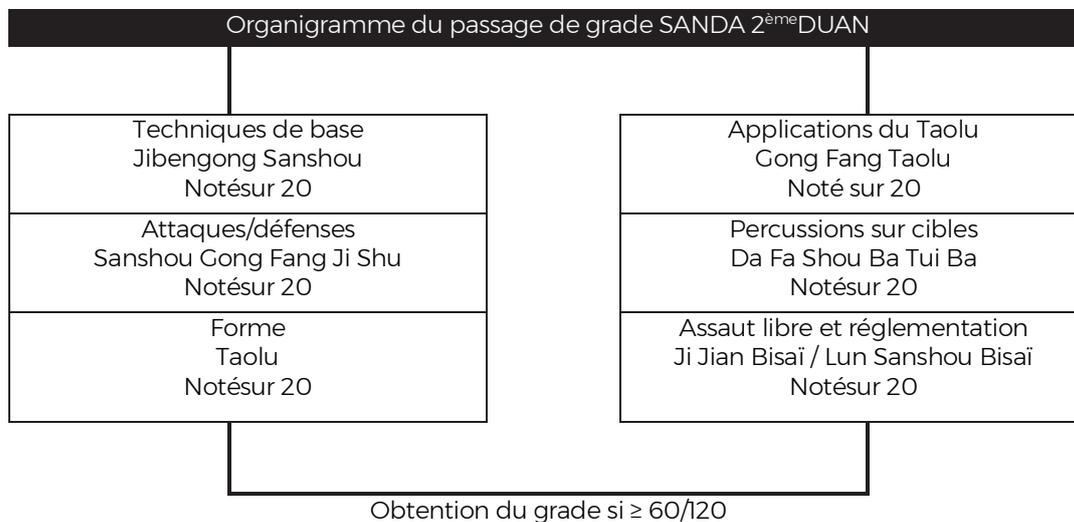
Il est demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute.

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

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

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

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle.

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

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

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

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

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

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

Cette UV se compose de deux épreuves :

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

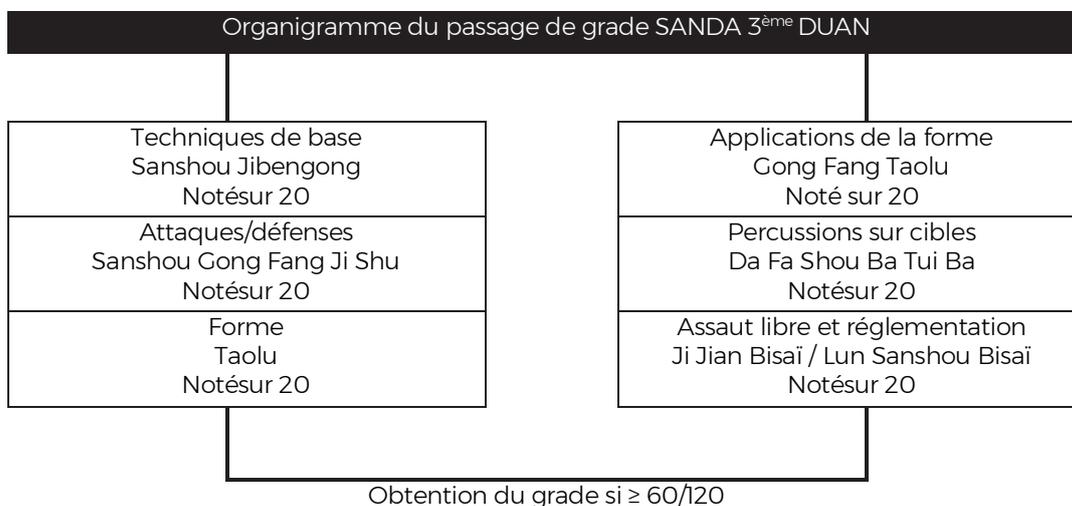
Il est demandé 1 assaut libre de 3 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute.

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

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

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

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Chaque enchaînement sera exécuté à vitesse réelle.

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

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

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

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

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

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

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

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

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la série technique demandées. Les techniques ou séquences seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois à la vitesse réelle.

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

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

Pour les 2 périodes les enchaînements sont libres. Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles).

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

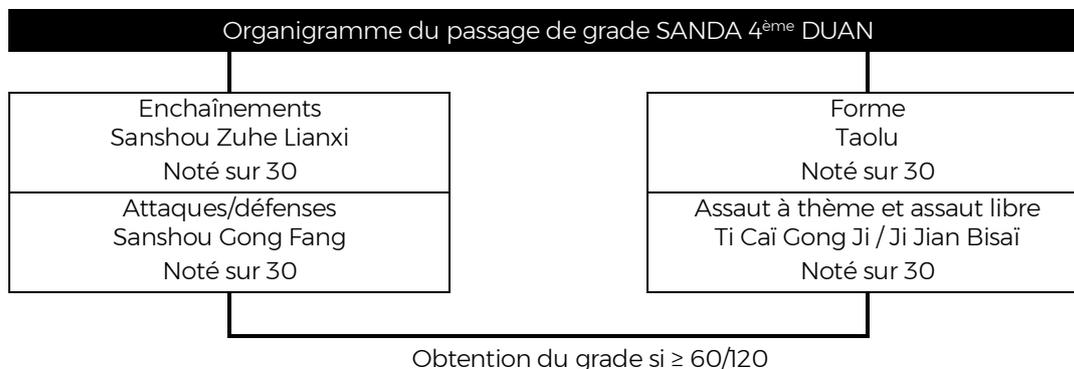
Pieds/Poings/Projection : Pour les techniques de poings et dejambes, toutes les trajectoires et tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter)

6. UV 6 : Assaut à thème – Ti Cai Gong Ji, assaut libre – Ji Jian Bisai et connaissance de la réglementation – Lun Sanshou Bisai

Cette UV se compose de deux épreuves :

- **Assaut à thème (5 points) :**
Il est demandé 1 assaut de lutte de 1 round de 2 minutes. Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.
- **Assaut libre (10 points) :**
A l'issue de l'assaut de lutte, après une minute de repos, Il sera demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute. Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Saisies, Projections) de façon souple en employant la tactique adaptée.
- **Connaissance de la réglementation (5 points) :**
Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage SANDA (0,5 point) par réponse juste).

Article 505.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-OptionSANDA



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)
- UV 2 : Attaques/défenses (Gong Fang Sanshou)
- UV 3 : Forme (Taolu)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (Ji Jian Bisai)

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV 1 : Les enchaînements – Sanshou Zuhe Lianxi

Le candidat effectuera des séries techniques en combinaison. Il est demandé 8 séries techniques enchaînées, composées de 4 à 5 mouvements exécutées à partir de la position de garde (Zhanjia) qui seront réalisées 3 fois (Dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

- **Combinaison de poings** : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).
- **Combinaison de poings** : direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), swing du droit (You Gaiquan), uppercut du gauche (ZuoChaoquan).
- **Combinaison de poings** : direct du gauche (ZuoChongquan), Coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).
- **Combinaison de pieds** : Coup de pied direct jambe avant (Qian Ti Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (Hou Ce Ding Tui), Coup de pied circulaire jambe gauche (Zuo Heng Ding Tui) et Coup de pied arrière du droit (Hou Deng Tui).
- **Combinaison de pieds** : Coup de pied latéral jambe avant (Qian Ce ChuaiTui), coup de pied retourné 360° (Hou Bai LianTui), Coup de pied circulaire de la même jambe en rebond (Heng Ding Tui), Coup de pied direct gauche (ZuoDianTui).

- **Combinaison de pieds** : Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui), low-kick du droit (Ce Ti Tan), Coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et Coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).
- **Combinaison complète** : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), Coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.
- **Combinaison complète** : Coup de pied latéral jambe avant (Ce ChuaiTui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (You Ce Ding Tui), projection.

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

Au nombre de 10, les attaques sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.

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

L'attaquant « Gong Ji » et le Défenseur « Fang YuZhe », saluent le jury puis se saluent (Bao Quan Li) puis se positionnent face à face, en garde de combat.

L'attaquant «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.

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi.

Le Taolu devra durer au minimum 50 secondes.

A la fin de la série technique du Taolu, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ.

Cependant il devra se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

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

4. UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Cai Gong Ji et assaut libre - JiJianBisai

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups. Cette UV se divise en deux parties :

- **Assauts à thème (20 points):**

1^{er} round :

Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués.

Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.

2^{ème} round :

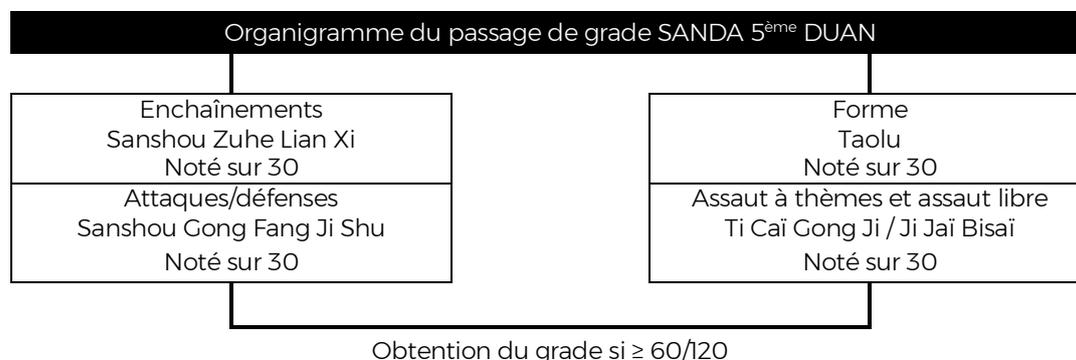
Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués.

L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute

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

Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve, est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 506.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-Option SANDA



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)
- UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)
- UV 3 : Forme (Taolu)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (Ji Jian Bisai)

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les enchaînements - Sanshou Zuhe Lianxi

Le candidat effectuera des séries techniques en combinaison. Il est demandé 8 séries techniques enchainées, composées de 4 à 5 mouvements exécutés à partir de la position de garde (Zhan Jia) qui seront réalisées 3 fois (Dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

- Combinaison de poings : direct du gauche (ZuoChongquan), Coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).
- Combinaison de pieds : Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui), low-kick du droit (Ce Ti Tan), Coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et Coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).
- Combinaison complète : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), Coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.
- Combinaison complète : Coup de pied latéral jambe avant (Ce ChuaiTui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (You Ce Ding Tui), projection.
- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum
- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum
- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum

- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum
Chacune des combinaisons libres doivent être différentes des autres.

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

Au nombre de 12, cette UV comprend 1 série de 6 défenses sur des attaques en percussions et 1 série de 6 défenses sur des attaques en projection.

- Au nombre de 6, les attaques en percussions sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.
- Au nombre de 6, les attaques en projection sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (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 Yu Zhe » saluent le jury, se saluent (Bao Quan Li), puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant

« Gong Ji » démarre l'épreuve dès le signal du jury.

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi. Le Taolu devra durer au minimum 60 secondes. A la fin de la série technique du Taolu, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury.

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

4. UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Cai Gong Ji et assaut libre - Ji Jian Bisai

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups. Cette UV se divise en deux parties :

- **Assauts à thème (20 points):**

1er round :

Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang Yu Zhe) sont évalués.

Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.

2^{ème} round :

Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang Yu Zhe) sont évalués.

L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute

- **Assaut libre (10 points) :**
- Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve, est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 507.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-Option SANDA

Organigramme du passage Sanda 6ème Duan

Forme Taolu Noté sur 20	Travail à deux des techniques du Sanda Sanshou Gong Fang Ji Shu Noté sur 20	Assauts à thèmes et assaut libre Ti Cai Gong Ji / Ji Jian Bisai Noté sur 20	Soutenance du mémoire technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
-----------------------------------	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen du 6^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Sanda.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Le mémoire est noté sur 20.

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

Article 507.W.S -2 - Test Technique

1. Forme - Taolu

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi ou tout autre série de forme de Wushu. Le Taolu devra durer au minimum 1 minute et 20'.

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

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

2. Application : Travail à deux des techniques du Sanda – Sanshou Gong Fang Ji Shu

Ce test est noté sur 20 points.

Cette UV est composée de 2 séries de 6 défenses contre 6 attaques en percussion et de 6 défenses contre 6 attaques en projection.

- Au nombre de 6, les attaques en percussions sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.
- Au nombre de 6, les attaques en projection sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (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 et le défenseur saluent le jury et se saluent, puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant démarre l'épreuve dès le signal du jury.

3. Assaut libre - Ji Jian Bisai

Ce test est noté sur 20 points.

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 6^{ème} Duan, la durée de cet assaut est de 2x2 minutes maximum, avec 1 minute de repos. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 508.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité Bojishu- Option Sanda

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

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

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

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

ANNEXES SANDA

UV1 / Les critères d'évaluation de techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds et liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

UV 2 / Les critères d'évaluation : applications, travail de technique à deux (Gong Fang Sanshou Ji Ben Ji Shu)

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- Variétés des techniques ;
- Maîtrise et précision des techniques ;
- Qualité et logique des enchaînements ;
- Degré de difficulté des enchaînements.

UV 5 / Les critères d'évaluation : percussions sur cible, patte d'ours, boucliers (Da Fa Shou Ba Tui Ba)

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

Le travail aux pattes d'ours et bouclier :

Le candidat sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

Pieds/poings/Projection : Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups.

UV 6 / Assauts (Boji Gong):

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- La résolution du problème posé ;
- Respect des consignes ;
- Aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- Maîtrise et précision des techniques ;
- Le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du Sanshou : la recherche de l'efficacité des frappes et la projection
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- Aisance dans les déplacements ;
- Variétés des techniques ;
- Equilibre et stabilité ;
- Opportunité.

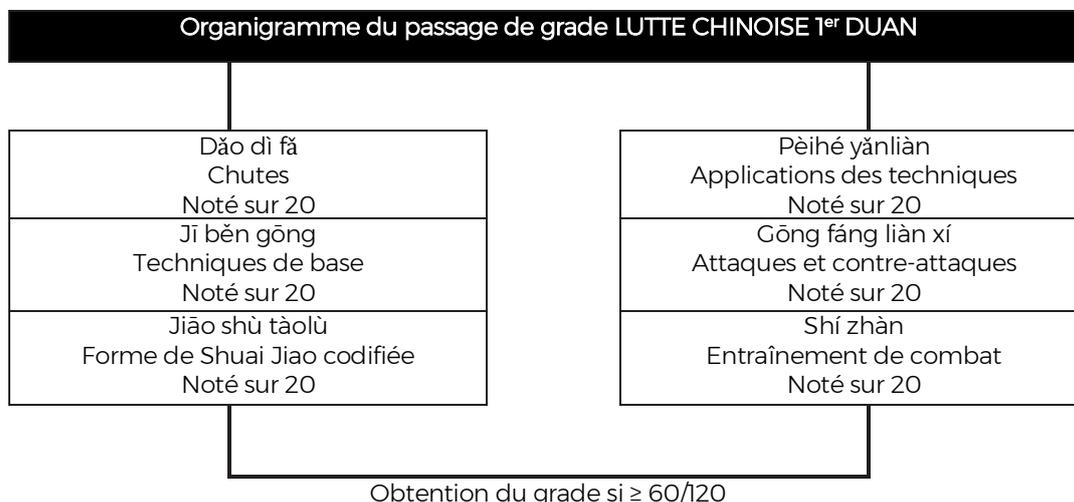
ANNEXE GENERALE

Généralités sur le travail de percussions surcibles :

Les pattes d'ours sont beaucoup plus petites que les Paos. Ils sont enfilés comme des gants et permettent le travail spécifique des poings en toute précision. L'entraînement aux Paos est fondamental en sport de contact et particulièrement en Sanda. Ils servent à travailler les différents coups de pieds, de poings, (de coudes et de genoux dans certaines circonstances en Sanda). Les connaissances techniques, les qualités physiques, la capacité d'analyse et de réaction sont en permanence sollicitées, afin d'être perfectionnée. Tout candidat doit être en mesure de démontrer sa capacité à « faire travailler un partenaire », en positionnant judicieusement, et efficacement ce matériel. Mais aussi, de démontrer « sa capacité de travail » de précision, de vitesse, de placement, de puissance, d'endurance et de résistance nécessaires pour tenir tête à un adversaire. En raison de ces différents paramètres ; l'entraînement aux pattes d'ours et boucliers de protection et la plus proche du combat sans partenaire. Le candidat doit ajuster en permanence ses déplacements tout en conservant ses appuis, maintenir et travailler sa distance de frappe, attaquer et contrer au moment opportun en conservant un bon timing. Le plastron (qui tient les boucliers) travaille l'aspect défensif en sanctionnant une garde défectueuse ou un manque de protection durant la réalisation du mouvement par un coup de Pao. Cet exercice développe également par des attaques poings/pieds des automatismes de blocages, d'esquives, de déplacements et les techniques de contre. Il s'agit d'un travail éprouvant permettant de travailler le positionnement, et la distance, les déplacements, décalages et débordements, la coordination. Le jeu offensif est amélioré par la vitesse d'exécution et la coordination des enchaînements grâce à de nombreuses répétitions intensives, effectuées en fonction de la position et des réactions du plastron. Il s'agit de vous endurcir physiquement et de peaufiner les tactiques en travaillant à pleine puissance. Le plastron subit les impacts et évalue avec la précision la puissance et la vitesse de frappe. Il accentuera le travail sur la qualité physique la moins développée afin d'obtenir un rapport puissance/vitesse qui soit équilibré et par conséquent plus efficace.

Spécialité
BOJISHU Option SHUAI
JIAO ou SHOU BO ou
XIANG BOLUTTE
CHINOISE
Partie Technique du 1er au 7ème Duan

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



L'examen du 1er Duan Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Dǎo dì fǎ Chutes
- UV 2 : Jī běn gōng Techniques de base
- UV 3 : Jiāo shù tàolù Forme de Shuai Jiao codifiée
- UV 4 : Pèi hé yǎn liàn Applications des techniques
- UV 5 : Gōng fáng liàn xí Attaques et contre-attaques
- UV 6 : Shí zhàn Entraînement de combat

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV1 - Dǎo dì fǎ - Chutes

- Qián chēng de dào : Chute avant amortie
- Hòu dào pāi de : Roulade arrière amortie
- Bèi bù cè dìo : Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
- Gài bù cè dào : Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
- Qián cè gǔn fān : Chute avant sur le côté
- Hòu cè gǔn fān : Chute arrière sur le côté

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat 6 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite. Sur place et face au jury.

En déplacement de profil en enchaînant les 6 techniques.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance des chutes
- Coordination
- Aisance dans l'espace
- Contrôle de la respiration

2. UV 2 - Jī běngōng - Les techniques de base

- Dūn Tī : Position cavalier, coup de pied talon
- Shuàn Yāo : Bras, torse et hanches en rotation
- Xiǎo Zuàn Zi : Jambes croisées, fléchies, rotation à 360° en position basse.
- Chōu Tuǐ : Jambes croisées, relever la jambe avant par le pied au niveau du genou, pivoter sur la jambe d'appui, poser votre jambe derrière en relevant.
- Chē Lún Bù : En garde, pied gauche en avant, avancer d'un pas le pied droit, mouvement circulaire arrière de la jambe gauche, coup de pied gauche en crochet vers l'avant, puis reposer en arrière.
- Wǎi Zhuāng : Position du cavalier, rotation vive sur le côté avec extension rapide et sèche d'une jambe et flexion de l'autre.
- Bēng Zi : En flexion basse, une jambe croisée derrière, pivoter à 90°, extension brusque et complète des deux jambes avec frottement des pieds sur le sol.
- Liāo Tuǐ : Jambe gauche croisée derrière en position basse et en flexion, pivoter à 90°, projection de la jambe droite en arrière en position élevée, corps en basculement vers l'avant.

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat d'exécuter les 8 techniques 8 fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :

- Salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Tonicité
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 - 36 Techniques Jiāo Shù Tào Lù codifié**(Planche technique) 1^{ère} et 2^{ème} partie**

Début	Jiāo jià	Garde
1	Qìè Zi	Trancher vers le bas
2	Jià Liáng Jiǎo	Soulever avec crochetage
3	Cuō	Ramasser avec le pied et écraser avec les bras

4	Chuāi	Projection sur l'épaule
5	Chuān Tuǐ	Passer le bras entre les jambes et soulever
6	Bào Tuǐ	Prendre la jambe
7	Chā Shǎn	Basculement du corps en rotation
8	Lǚ	Tirer vers le bas en tournant
9	Bà Zi	Faucher le pied (Faucille)
10	Dà Dé	Crochetage intérieur de la jambe
11	Xuē	Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
12	Zhǔ	Appuyer sur le cou en vrillant le poignet
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînements exécutées une fois, en déplacement de profil, au ralenti, et une fois en vitesse réelle.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

4. UV 4 - Pèi Hé Yǎn Liàn - Applications des techniques

(Travail par deux) Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du Dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'enchaînements.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Fluidité de l'enchaînement
- Souplesse
- Stabilité
- Chutes
- Harmonie du travail

5. UV 5 - Gōng Fáng Liàn Xí - Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo

Option SHUAI JIAO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian

Option SHOU BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies

Option XIANG BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui.

Le partenaire attaque, le candidat exécute la parade adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Fluidité
- Circularité des mouvements
- Chutes

6. UV 6 - Shí Zhàn - Combat

DEROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo, Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids.

Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :

Soit dans l'option : Shuai Jiao en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao.

Soit dans l'option : Shou Bo en respectant le règlement de compétition de Shou Bo.

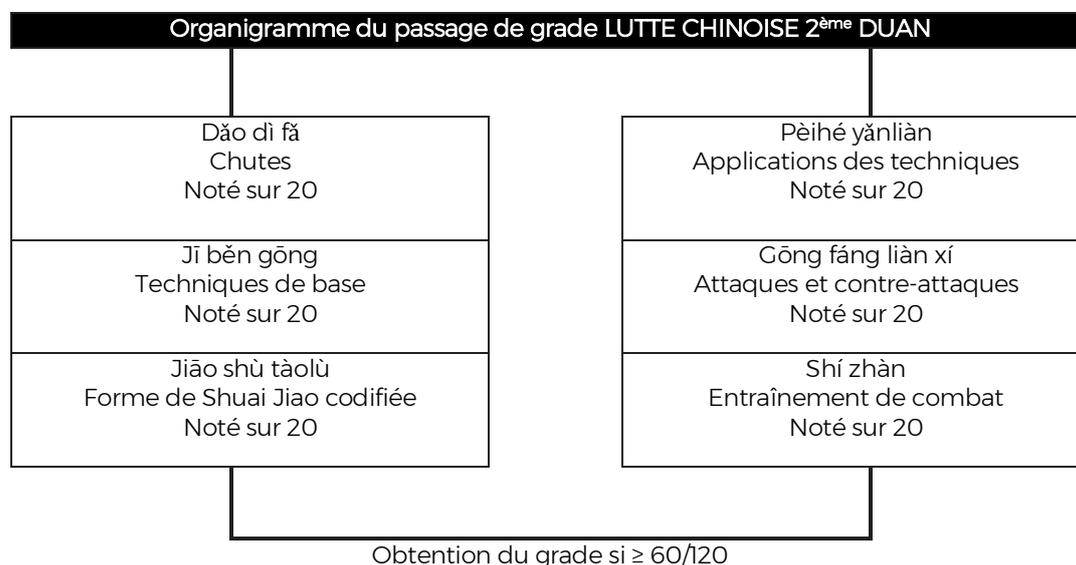
Soit dans l'option : Xiang Bo en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo.

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance du règlement
- Multiplicité des techniques
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Tactique
- Efficacité

Article 503.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUANWUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Dǎo dì fǎ Chutes
- UV 2 : Jī běn gōng Techniques de base
- UV 3 : Jiāo shù tàolù Forme de Shuai Jiao codifiée
- UV 4 : Pèi hé yǎn liàn Applications des techniques
- UV 5 : Gōng fáng liàn xí Attaques et contre-attaques
- UV 6 : Shí zhàn Entraînement de combat

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV 1 - Dǎo dì fǎ - Chutes

- Qián Chēng Di Dào Chute avant amortie
- Hòu Dào Pāi Di Roulade arrière amortie
- Bèi Bù Cè Dào Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
- Gài Bù Cè Dào Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
- Qián Cè Gǔn Fān Chute avant sur le côté
- Hòu Cè Gǔn Fān Chute arrière sur le côté
- Qián Yú Yuè Chute avant carpée
- Hòu Pāi Di Dào Chute arrière amortie par la frappe

3. UV 3 - 36 Techniques Jiāo Shù TàoLù codifié

(Planche technique) 3ème et 4ème partie

Début	Jiāo jià	Garde
13	Chē Lún tī	Déplacement circulaire et balayage
14	Guǎn	Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste
15	Wǎi	Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
16	Lán Mén Jiǎo	Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayer
17	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 et soulever
20	Dàn Níng Zi	Les mains essorent et la jambe chasse latéralement
21	Tāo Tuǐ	Ramasser le pied au niveau du genou
22	Mō Bó Jiǎo	Renverser la nuque et balayer la jambe
23	Wēn	Renverser par la hanche
24	Xiǎo Dé (kui Dé)	Rotation sur le genou (volte-face)
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînement exécutées une fois, en déplacement de profil au ralenti, et une fois en vitesse réelle.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Fluidité de l'enchaînement
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration
- Rythme
- Souplesse
- Stabilité

4. UV 4 - Pèi hé yǎn liàn - Applications des techniques

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'enchaînement.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Fluidité de l'enchaînement
- Chutes
- Souplesse
- Stabilité

5. UV 5 - Gōngfáng liànxí - Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui. Le partenaire réalise une attaque, le candidat choisit la protection adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra le technique réalisé, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Circularité des mouvements

- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Fluidité
- Chutes

6. UV 6 - Shí Zhàn - Combat

DEROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo, Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids.

Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :

Soit dans l'option : Shuai Jiao en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao.

Soit dans l'option : Shou Bo en respectant le règlement de compétition de Shou Bo.

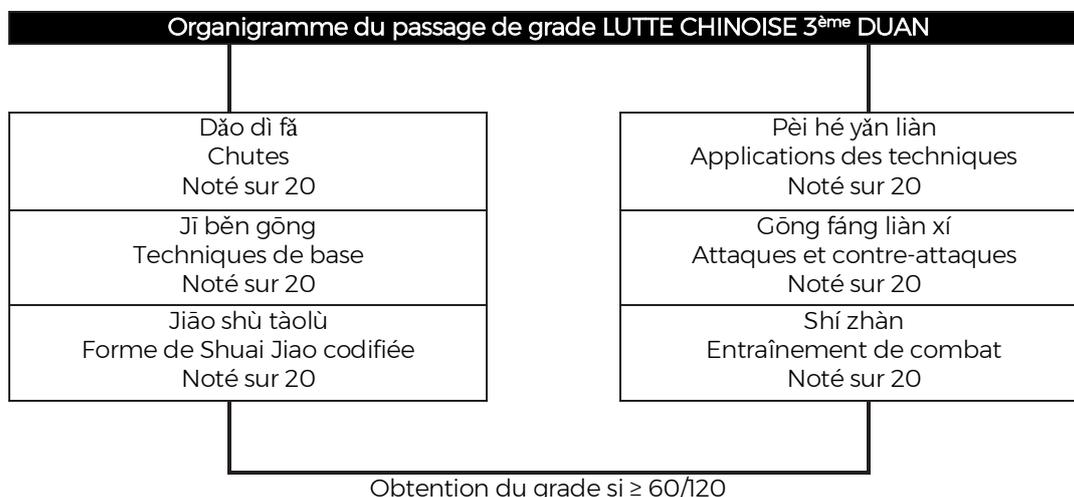
Soit dans l'option : Xiang Bo en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo.

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Multiplicité des techniques
- Efficacité
- Tactique
- Connaissance du règlement

Article 504.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



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

Les épreuves sont :

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| • UV 1 : Dǎo dì fǎ | Chutes |
| • UV 2 : Jī běn gōng | Techniques de base |
| • UV 3 : Jiāo shù tàolù | Forme de Shuai Jiao codifiée |
| • UV 4 : Pèi hé yǎn liàn | Applications des techniques |
| • UV 5 : Gōng fáng liàn xí | Attaques et contre-attaques |
| • UV 6 : Shí zhàn | Entraînement de combat |

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV1 - Dǎo dì fǎ - Chutes

- | | |
|--|--|
| • Bèibù Cè Dio | Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté, |
| • Gàì Bù Cè Dào | Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté |
| • Qián Cè Gǔn Fān | Chute avant sur le côté |
| • Hòu Cè Gǔn Fān | Chute arrière sur le côté |
| • Qián Yú Yuè | Chute avant carpée |
| • Hòu Pái Dì Duo | Chute arrière amortie par la frappe |
| • Qián kōng Fān Bàn Zhōu Pāi De Dào | Saut avant en salto, demi-tour, chute sur le dos, Amortie par la frappe. |
| • Hòu Shǒu Fān Ruǎn Zhuó Dì Handspring | Amorti sur les mains, chute sur le ventre |

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat huit techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite, sur place, face au jury, en déplacement de profil, enchaînement des 8 techniques.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance des chutes
- Coordination
- Aisance dans l'espace
- Contrôle de la respiration

2. UV 2 - Jī běngōng - Les techniques de base (Zǔhé liàn xī)

- Bēng Zǐ Huí Mǎ sǎo Bēng Zì Retournement, enchaînement avec Xiǎo dé
- Xuē Tuǐ Shàng Bù Zhù Xuē En avant, un pas, enchaînement avec Zhǔ
- Gài Bù Wǎi Zhuāng Tī Croiser devant, pivoter, wǎi zhuāng enchaînement avec Tī Jiǎo
- Cuō Tuǐ Bèi Bù Gōu Crochetage, pivoter, enchaînement avec Liāo Gōu

Il est demandé au candidat d'exécuter les 4 techniques de base enchaînées, quatre fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Tonicité
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 - 36 Techniques - Jiāo Shù Tào Lù codifié

(Planche technique) 5^{ème} et 6^{ème} partie

Début	Jiāo jià	Garde
25	Mō	Derrière l'adversaire serrer sa hanche et pousser sur le genou
26	Chā Qiān	Derrière l'adversaire serrer sa hanche et coincer le genou avec la main et passer la jambe devant celle de l'adversaire
27	Lǐ Dǎ Gōu	Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant
28	Wō Gōu	Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière
29	Tǎng Dāo	En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui
30	Shuǎi Biān	Fouetter
31	Qìn	Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque
32	Lāo Tuǐ	Faire voler la jambe
33	Mō Méi Zi	Renverser le front en arrière et balayer
34	Bā Zi	Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
35	Zǒu	Marcher, mouliner et renverser
36	Shǒu Huò Zi	Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînement exécutées une fois, en déplacement de profil au ralenti, et une fois en vitesse réelle de face.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Fluidité de l'enchaînement
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration
- Rythme
- Souplesse
- Stabilité

4. UV 4 - Jiāo Shù Tào Lù codifié - Applications des techniques

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'applications.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Fluidité de l'enchaînement
- Chutes
- Souplesse
- Stabilité
- Harmonie avec le partenaire

5. UV 5 - Gōng Fáng Liàn Xí- Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec celui-ci. Le partenaire exécute une attaque, le candidat exécute l'esquive adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, en vitesse réelle. Le jury pourra demander une seconde exécution au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Circularité des mouvements
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Fluidité
- Chutes

6. UV 6 - Shízhàn - Combat

DEROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option XIANG BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

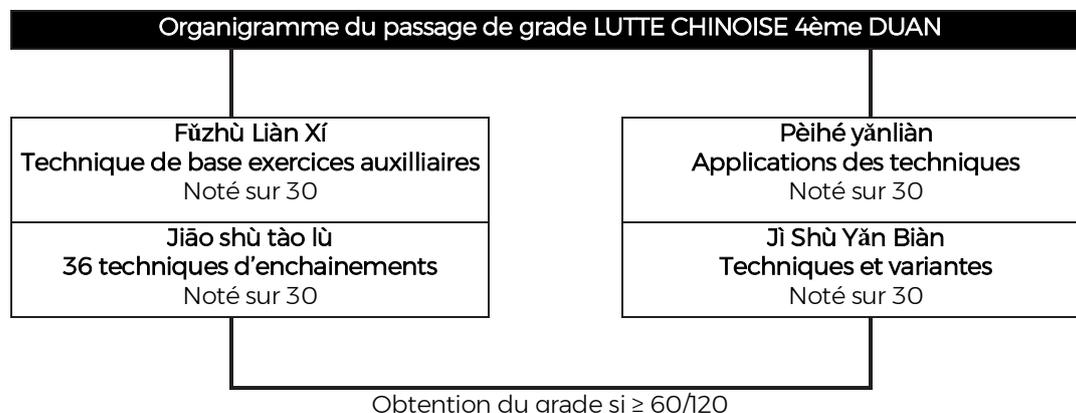
Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn).

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Multiplicité des techniques
- Efficacité
- Tactique
- Connaissance du règlement

Article 505.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Fǔzhù Liàn Xí Techniques de base et exercices auxiliaires
- UV 2 : Jiāo shù tàò 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 (60/120).

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

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

1. UV 1 - Fǔzhù Liàn Xí - Technique de base exercices auxiliaires

Le candidat doit savoir utiliser le matériel d'entraînement pour développer ses capacités physiques

- Tuī zi Utiliser des briques
- Pídài Ceinture de cuir
- Dà Pěng Zi Grand bâton (1 m)
- Cháng dèng Banc (2,50 m)

DEROULEMENT : Le candidat exécutera :

- Tuī zi : Position Mǎ bù, une brique dans chaque main au niveau des hanches, pousser, tirer, devant lui, et l'exécutera 10 fois.

- Pídài : Position Mǎ bù, tenir la ceinture des deux côtés (60 cm), Zuǒ Yòu Wǎi Zhuāng, 8 fois face au jury, puis en déplacement dans les quatre directions, Wǎi Tī (Wǎi Zhuāng enchaînements de coups de pieds).
- Dà Pěng Zi : Position Mǎ bù, prendre le bâton par les deux bouts, appuyer et soulever à droite puis à gauche en tournant le bâton vers l'avant, 8 fois devant le jury. Position en garde, prendre le bâton, mouliner horizontalement avec déplacement Mò Pán bù.
- Cháng dèng : Accroupi les deux mains sur le banc, effectuer un grand cercle avec le pied droit et le pied gauche alternativement, 8 fois devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Tonicité
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration
- Rythme
- Equilibre

2. UV 2 - Jiāo shù tài lù - 36 techniques d'enchaînements

Début	Jiāo jià	Garde
1	Qìè Zi	Trancher vers le bas
2	Jià Liáng Jiǎo	Soulever avec crochetage
3	Cuō	Ramasser avec le pied et écraser avec les bras
4	Chuāi	Projection sur l'épaule
5	Chuān Tuǐ	Passer le bras entre les jambes et soulever
6	Bào Tuǐ	Prendre la jambe
7	Chā Shǎn	basculement du corps en rotation
8	Lǚ	Tirer vers le bas en tournant
9	Bà Zi	Faucher le pied (Faucille)
10	Dà Dé	crochetage intérieur de la jambe
11	Xuē	Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
12	Zhǔ	Appuyer sur le cou en vrillant le poignet
13	Chē Lún Tī	Déplacement circulaire et balayage
14	Guǎn	Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste

15	Wǎi	Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
16	Lán Mén jiǎo	Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayage
17	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	Lǎo Tuǐ	Faire voler la jambe
33	Mō Méi Zi	Renverser le front en arrière et balayer
34	Bā Zi	Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
35	Zǒu	Marcher, mouliner, renverser
36	Shǒu Huò Zi	Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les trente-six techniques d'enchaînements, exécutées une fois, en déplacement de profil et au ralenti.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 - Pèihé yǎnliàn - Applications des techniques (par deux)

DEROULEMENT : Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Il est demandé au candidat de choisir 12 techniques d'attaque et de contre-attaque avec son partenaire et de travailler ensemble en harmonie. Le partenaire attaque en premier, le candidat exécute la contre-attaque, et vice et versa.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Harmonie avec le partenaire
- Fluidité de l'enchaînement
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

4. UV 4 - Jì Shù Yǎn Biàn - Techniques variantes

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Le jury choisit deux saisies, le candidat exécute chaque saisie en faisant tomber son partenaire dans les quatre directions, et utilise quatre techniques différentes.

Le jury choisit deux techniques, le candidat et son partenaire exécutent quatre différentes saisies pour chacune des techniques.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

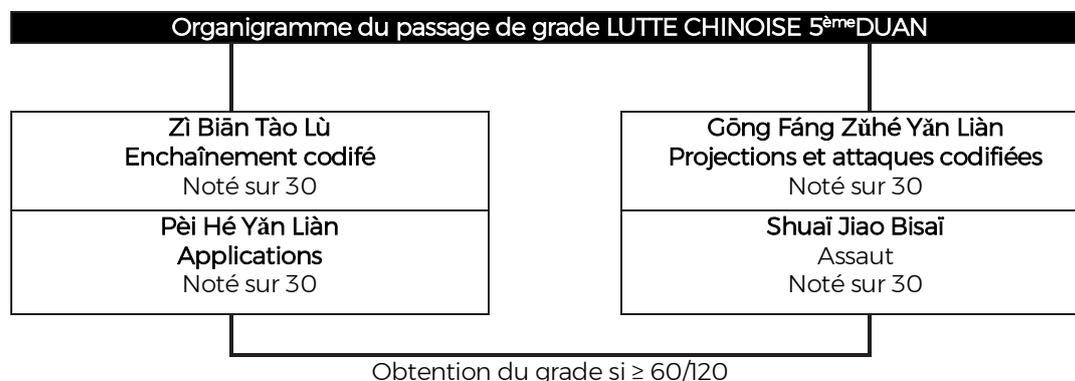
Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Stabilité
- Contrôle de la respiration
- Harmonie avec le partenaire

Article 506.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



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

Les épreuves sont :

- | | |
|--|-------------------------|
| • UV 1 : Enchaînement codifié | Zì biān tào lù |
| • UV 2 : Applications | Pèihé yǎnliàn |
| • UV 3 : Projection et attaque codifiées | Gōng fáng zǔhé yǎn liàn |
| • UV 4 : Assaut | Shuāi Jiāo Bìsāi |

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

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

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

1. UV1 - Zì Biān Tào Lù - Enchaînements codifiés

DEROULEMENT : Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques.

La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

2. UV 2 - Pèi Hé Yǎn Liàn - Applications

DEROULEMENT : (Travail par deux) Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Le candidat avec son partenaire doit démontrer et expliquer son propre Taoluet chaque technique dans un minimum de 9 techniques devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Harmonie avec le partenaire
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 -Gōng fáng zǔhé yǎn liàn - Projection sur attaques codifiées

DEROULEMENT : Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

Option SHOU BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Harmonie avec le partenaire
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

4. UV 4 - Assaut - Bisai Shuai jiao

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

Article 507.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 6^{ème}Duan

Zì Biān Tào Lù Enchaînement codifié Noté sur 20	Gōng Fáng Zǔ Hé Yǎn Liàn Protection sur attaques codifiées Noté sur 20	Assaut Bisāi Shuāi jiao Noté sur 20	Soutenance du mémoire technique Noté sur 20
---	---	---	---

Obtention du grade si $\geq 40/80$

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Le mémoire est noté sur 20.

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

Article 507.W.S - 2 - Test Technique

1. Zì Biān Tào Lù - Enchaînements codifiés

L'épreuve est notée sur 30.

DEROULEMENT : Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques.

La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil face au jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse

- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

2. Gōng Fáng Zǔhé Yǎn Liàn - Protection sur attaques codifiées

DEROULEMENT : Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Harmonie avec le partenaire
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

3. Assaut - Bisaī Shuāi jiao

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

Article 508.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

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

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

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

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

ANNEXES

LUTTE CHINOISE

L'examen Dǎo Dì Fǎ (chutes) et Jīběn Gōng (techniques de base) et le Tào Lù enchaînement, Options SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO, ou enchaînement codifié ont les mêmes critères.

Le travail par deux :

- Applications techniques
- Attaque / Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et dans le même objectif.

Le jury peut demander de montrer la technique dans les différentes options

- **Option SHUAI JIAO** : Le candidat doit bien connaître les 8 techniques de saisie du Dalian
- **Option SHOU BO** : Le candidat doit bien connaître les 3 techniques de coups de poing : direct (Zhongquan), crochet (Guanquan), uppercut (Chaoquan), coup après coup
Coups de pieds Directs (Tantui), chassés (Ce Chuai Tui), circulaire (Ce Ding Tui), Retourné direct (Hou Deng Tui) et arrière (Hou Bai Lian Tui).
- **Option XIANG BO** : Le candidat doit bien connaître la technique de Róu shǒu, 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.

Critères d'évaluation :

Les critères d'évaluation sont des points de repère simplifiés pour le candidat et le référentiel d'évaluation et de notation pour les juges des juges.

Ces critères sont organisés en deux catégories :

- Les critères d'évaluation pour le Qigong
- Les critères d'évaluation pour le Waijia (Changquan, Nanquan et traditionnel), le Neijia (Taijiquan, Xingyiquan, Baguazhang), le Bojishu (Sanda, Shuaijiao)

Critères d'évaluation pour le Qigong :

Ancrage - Verticalité - Axe	Capacité à poser sa verticalité, à créer le lien haut/bas, à garder l'axe dans le relâchement, à s'ancrer, à s'enraciner.
Relâchement - Fluidité - Rythme	Capacité à relâcher les tensions musculaires, à déverrouiller ses articulations, à détendre le visage, à maîtriser le rythme.
Coordination - Lisibilité des techniques	Capacité à coordonner la respiration et le mouvement, à coordonner mouvements et latéralité, à faire un geste lisible.
Respiration - Intension	Capacité à faire circuler l'énergie interne, à garder sa concentration, à respirer dans le ventre, à poser un regard, à développer sa présence dans le geste.
Respect des principes - Compréhension de sa pratique	Connaissance des formes, des principes énergétiques fondamentaux, des concepts du Qigong.
Soutenance du mémoire	Présenter son sujet avec clarté, et répondre avec pertinence aux questions des jurys

Critères d'évaluation pour le Waijia (Changquan, Nanquan et traditionnel), le Neijia (Taijiquan, Xingyiquan, Baguazang), le Bojishu (Sanda, Shuaijiao) :

Technique de jambes et déplacements	Utilisation correcte des jambes et plus largement du bas du corps, incluant la taille. Equilibre, force, stabilité, enracinement.
Technique de bras	Utilisation correcte des techniques de bras (Force, placement, précision)
Position du dos - Attitude générale	Alignement de l'axe vertébral, dos, tête, épaules. Justesse des attitudes.
Intention - Coordination - Engagement	Coordination corps/mental, liaison action/impact/souffle, regard, contrôle de soi, détermination, décision juste.
Respect des principes - Compréhension de sa pratique	Connaissance des formes, des principes d'usage de la force, du souffle, des déplacements liés à la pratique de chaque style.
Soutenance du mémoire 6ème et 7ème Duan uniquement	Présenter son sujet avec clarté, et répondre avec pertinence aux questions des jurys.

Posture d'attaque et de défense pour la self défense :

La réalisation des techniques de self défense quel que soit la filière ou la spécialité (hors Qigong) répond à un protocole obligatoire.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu (Garde haute et ½ position du cavalier) et lance son attaque sans prise de distance.

Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps :

Filière Energétique Qi gong. Dans cette filière les candidats peuvent être évalués :

- En groupe de 4 personnes maximum pour les épreuves Jibengong, et Taolu
- En individuel pour les deux autres épreuves

Filière Waijia, Neijia et Arts du combat les candidats peuvent être évalués :

En groupe de 4 personnes maximum pour les épreuves Jibengong, Zuhelianxi, Gong fang et travail d'opposition

En groupe de 2 au maximum pour l'épreuve Taolu