

INDICE REGOLAMENTO GARE DI FORME

ARTICOLO 7 CATEGORIE FORME	Pag. 3
ARTICOLO 8 COMPORTAMENTO DEGLI ATLETI NELLE GARE DI FORME	Pag. 4
ARTICOLO 9 LE GARE A SQUADRE O COMBATTIMENTI PRESTABILITI	Pag. 4
ARTICOLO 10 FORME TRADIZIONALI CATEGORIA “A”	Pag. 5
ARTICOLO 11 FORME WU SHU MODERNO CATEGORIA “B”	Pag. 8
ARTICOLO 12 FORMA DIMOSTRATIVA CATEGORIA “F”	Pag. 22
ARTICOLO 13 FORME DI STILI INTERNI CATEGORIA “G”	Pag. 24
ARTICOLO 14 FORME TRADIZIONALI SHAOLIN CATEGORIA “S”	Pag. 28

ARTICOLO 7 - CATEGORIE FORME

7.1 Suddivisione categorie

Nelle categorie forme, si suddividono gli atleti con le seguenti modalità:

- ETÀ;
- SESSO;
- STILE;
- ARMA;
- INDIVIDUALI O A SQUADRE;
- DIMOSTRATIVO;
- ANNI DI PRATICA: Sotto i 2 anni, sopra i 2 anni, cinture nere (nel tradizionale);
- GRADO: Principianti 2 linee, ... (nel moderno);

La suddivisione, nello specifico, si rimanda nell'elenco categorie.

7.2 Norme e Criteri di Assegnazione dei Punteggi nelle Gare di Forme a Mani Nude e con Armi

Qualità e tecniche: La qualità del movimento è valutata riguardo la forma assunta dalle mani, le posizioni e la postura del corpo. Le tecniche comprendono tecniche di arti superiori, calci, lavoro del corpo, dei piedi, degli occhi, tecniche e maneggio delle armi. La valutazione dell'arbitro deve essere focalizzata su questi parametri inerenti alla specificità dello stile in pratica. Il movimento dell'atleta va valutato sulle direzioni, sull'applicazione della forza, altezza ed estensione delle tecniche.

Punteggio massimo, 5 punti per una perfetta esecuzione su un massimo di 9 punti (circa il 56% del voto).

Potenza e Coordinazione: La potenza riguarda l'applicazione della forza ai movimenti, senza rigidità e con stabilità. La coordinazione riguarda il lavoro sincrono di mani, piedi, anche, gambe, sguardo, arma, tra la parte superiore e quella inferiore del corpo. La potenza deve essere espressa alla fine di ogni movimento.

Punteggio massimo, 2 punti per una perfetta esecuzione. Esecuzione vigorosa e scorrevole con esatta applicazione della forza alle tecniche su un massimo di 9 punti (circa il 22% del voto).

Ritmo e Spirito: Lo spirito è l'espressione concentrata e vigorosa che l'atleta esprime durante l'esecuzione. Il ritmo è dettato dai cambi di velocità e dall'andatura della forma.

- Punteggio massimo, 2 punti per una perfetta esecuzione su un massimo di 9 punti (circa il 22% del voto).

Riassumendo il giudizio degli arbitri verterà sugli elementi che devono essere presenti nell'esecuzione della forma che saranno:

- Marzialità (abbigliamento, apparenza, cortesia);
- Forza e coordinazione;
- Spirito e determinazione;
- Grado di difficoltà (calci, salti, combinazioni, tipo di arma);
- Correttezza e stabilità (posizioni);
- Maneggio dell'arma;
- Sincronismo (gare a coppie, a tre, a squadre e con musica).

In aggiunta, nello specifico, vedere capitoli riguardanti Forme Tradizionali, Wu Shu Moderno e Taiji. Dei cinque punteggi arbitrali il punteggio più alto e il più basso vengono eliminati. Il punteggio finale è costituito dalla somma dei restanti punteggi.

7.3 Spareggi (Atleti Giunti a Parità di Punteggio) esempio:

Atleta A	8,1	<u>8,8</u>	<u>7,9</u>	8,3	8,2
Atleta B	8,2	<u>8</u>	<u>8,7</u>	8	8,4

Entrambi gli atleti ottengono 24,6

Si considerano dapprima i due punteggi più bassi scartati: l'atleta con il punteggio più alto vince.

Se la parità permane, tutti i punteggi saranno uguali, in tal caso è previsto lo spareggio fra gli atleti con lo stesso punteggio.

Nel caso che il punteggio venga assegnato da 3 arbitri, per stabilire la classifica si sommano i 3 punteggi.

In caso di parità verrà effettuato un'altra prova.

7.4 Penalità e Sanzioni

L'uso delle armi dovrà essere appropriato al tipo di gara; nel caso l'atleta non rispettasse tale modalità, sarà squalificato. Per tutte le gare di forme con o senza armi, è proibito indossare anelli, catenine, fermagli e ogni altro oggetto che nella caduta o strofinamento possa causare il ferimento dell'atleta stesso. Se l'atleta comincia la gara con uno di questi oggetti sarà squalificato.

Nel caso di interruzione definitiva della forma l'atleta è squalificato (tranne per gli atleti sotto i 14 anni, ma non per le cinture nere nelle categorie forme a mani nude che potranno ripresentare la forma con una penalità di -1,0 punto).

È altresì vietato utilizzare qualsiasi tipo di trucco o ornamento (escluso le gare dimostrative e musicali), in tal caso è prevista una penalizzazione.

Nel caso, l'atleta sospenda la forma per ragioni imprevedibili indipendenti dalla sua volontà (es. si stacca la moquette da terra), può ripetere la stessa senza penalità.

Per tutti gli altri criteri di penalità e sanzione si vedano i regolamenti specifici.

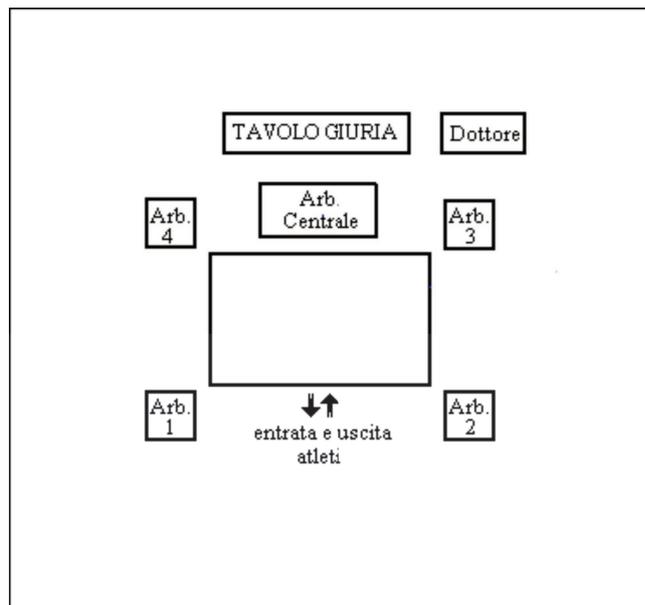
7.5 Area di Gara

Per le gare di forma, categorie "A", "B", "G", "S" si utilizza un rettangolo di 14 x 8 mt.

Il tappeto di gara è costituito a seconda della disponibilità da: parquet, moquette, materassine o altro.

I limiti del tappeto sono delimitati da una linea o nastro; al centro del tappeto c'è un contrassegno dove vengono eseguiti i saluti iniziali e finali della forma.

Vedi figura "CAMPO DI GARA DI FORME".



CAMPO DI GARA DI FORME

ARTICOLO 8 - COMPORTAMENTO DEGLI ATLETI IN GARA DI FORME

All'inizio di ciascuna categoria, tutti gli atleti chiamati dovranno presentarsi sul margine del campo di gara diametralmente opposto all'arbitro centrale per la conferma della presenza e controllo della divisa e delle armi.

Se un atleta non si presenta a questa PRE CHIAMATA, verrà squalificato.

Se l'atleta si presenta con divisa o arma non conforme alla tipologia di gara avrà la possibilità di conformarsi entro la 1° CHIAMATA.

Successivamente ciascun atleta verrà chiamato (1° CHIAMATA) dallo speaker (escluse le forme musicali, si veda il punto 12.4), si presenterà sul margine del campo di gara diametralmente opposto all'arbitro centrale, eseguirà il saluto prima di entrare sul campo di gara, si posizionerà di fronte all'arbitro centrale, eseguirà il saluto (della scuola di appartenenza) all'arbitro centrale, dichiarerà obbligatoriamente il nome della forma (tranne nel wushu moderno) e facoltativo il nome del Maestro e della Scuola.

All'alzata della bandierina bianca, l'atleta si posizionerà dove meglio crede all'interno dell'area di gara e inizierà la sua forma.

Al termine l'atleta dovrà eseguire il saluto, uscire dal tappeto di gara e rifare il saluto fuori dallo stesso dove attenderà in maniera composta il giudizio arbitrale.

ARTICOLO 9 - LE GARE A SQUADRE O COMBATTIMENTI PRESTABILITI

9.1 A Squadre:

Le gare a squadra di forme, possono essere maschili, femminili, miste e composte da minimo di 3 atleti, fino a un massimo di 5 atleti.

L'assegnazione alla categoria verrà fatta in base alla cintura più alta fra i componenti della squadra. (es. 1 cintura nera + 2 cinture bianche, la squadra è collocata nella categoria CINTURE NERE).

9.2 Combattimenti Prestabiliti:

Le gare nei combattimenti prestabiliti tradizionali, possono essere maschili, femminili, miste e composte da due atleti.

L'assegnazione alla categoria verrà fatta in base alla cintura più alta fra i componenti della coppia (es. 1 cintura nera + 1 bianca, il combattimento prestabilito è collocato nella categoria CINTURE NERE);

Le gare nei combattimenti prestabiliti nel wushu moderno, possono essere maschili, femminili, miste e composte da due atleti o tre atleti.

Il combattimento dovrà essere il più realistico possibile: i colpi dovranno essere indirizzati su un bersaglio reale e l'intensità adeguata alla tecnica effettuata.

ARTICOLO 10 - FORME TRADIZIONALI CATEGORIE “A”

La categoria “Forme tradizionali” comprende tutti gli stili sia del nord che del sud, gli stili cino-vietnamiti ecc: ad esempio: Hung Gar, Choy Lee Fut, Wing Chun, Viet Vo Dao ecc. Per tale categoria il giudizio arbitrale viene formulato esclusivamente valutando i parametri del Kung Fu (vedi punto 7.2).

10.1 Il campo di gara

Per le gare di Forme di Kung Fu tradizionale, categoria “A”, si fa riferimento al “CAMPO DI GARA DI FORME“, riportato al punto 7.5.

10.2 Divise atleti

Le divise degli atleti devono essere conformi a quelle dichiarate dal responsabile della scuola nel programma depositato alla commissione tecnica FIWS. Per le scuole che non hanno presentato la dichiarazione in Federazione si veda al punto 6.2.

10.3 Armi

La lunghezza dell’arma dovrà essere adeguata all’altezza dell’atleta (esempio: un atleta alto 180 cm non può gareggiare con una sciabola da 40 cm); le armi lunghe potranno essere coniche o cilindriche, di bambù, di metallo o altro materiale ma non di plastica. Le armi ammesse sono:

CORTE: bastone corto, sciabola, spada, ventaglio, coltello.

LUNGHE: bastone lungo, lancia, alabarda.

SNODATE: bastone 2 sezioni, bastone 3 sezioni, catena.

DOPPIE: tutte le armi che implicano il maneggio simultaneo.

Per partecipare con altro tipo di armi non previste in elenco, il responsabile della società deve chiedere l’autorizzazione al responsabile nazionale degli arbitri.

L’uso delle armi dovrà essere appropriato al tipo di stile. Tutte le armi dovranno essere rigide o semi rigide (non flessibili). È obbligatorio l’ornamento proprio di ogni arma es. fiocco per la sciabola, nappa per la spada, barba per la lancia, ecc...

10.4 Durata gare

Nelle forme tradizionali l’esecuzione della forma a mani nude per gli atleti cinture nere deve durare almeno 1 minuto, mentre per tutti gli altri non si prevede nessun limite di tempo.

10.5 Norme e criteri di assegnazione dei punteggi nelle gare di forme a mani nude e con armi

Vedi il punto 7.2.

Nelle gare di forme tradizionali non saranno accettati movimenti di ginnastica artistica o acrobatici continui e ripetitivi. Gli atleti che sceglieranno comunque di inserirli saranno penalizzati. Gli atleti che presentano forme acrobatiche ripetitive si potranno iscrivere nella categoria di forma dimostrativa.

10.6 Penalità e sanzioni

In aggiunta al punto 7.4:

Penalità marziali:

Entrata o uscita dal campo di gara senza il saluto tradizionale: - 0,1.

Vestito tradizionale sporco o sgualcito: - 0,1.

Mancanza dichiarazione della forma: -0,1

Sguardo a terra o in alto durante l’entrata nel campo di gara: - 0,1.

Apertura della divisa durante la gara: - 0,1.

Caduta a terra della cintura durante la gara: - 0,2.

Divisa non conforme: - 0,2.

Scarpa persa: - 0,2.

Utilizzo di trucco ed ornamenti : - 0,2

Penalità tempi:

Tempo più breve del previsto fino a 5 secondi: - 0,2

Penalità tecniche generali:

Lieve squilibrio nella forma: - 0,1

Lieve indecisione nell’esecuzione della forma: - 0,2

Evidente squilibrio: - 0,2.

Salto effettuato non correttamente: - 0,2.

Dimenticanza della tecnica: da - 0,2 a - 0,6.

Perdita di velocità dei movimenti (non previste dal tipo di forma): - 0,2.

Ripetuto squilibrio: - 0,3

Grave squilibrio: - 0,3

Grave squilibrio, toccando il pavimento con una o due mani: - 0,4.

Ripetuta dimenticanza della tecnica: - 0,4.

Per i combattimenti prestabiliti: combattimento poco realistico da - 0,1 a - 0,4

Perdita di equilibrio, con caduta a terra: - 0,8

Movimenti di ginnastica artistica o acrobatici continui e ripetitivi: da - 0,6 a - 1.

Penalità nelle forme con armi (nella valutazione vanno considerate, dove applicabili, le penalità relative alle forme a mani nude).

Danneggiamento dell'arma (esempio: si scioglie il fiocco all'estremità dell'arma): - 0,1.

Se un arma tocca involontariamente il terreno : - 0,1.

Se un arma tocca involontariamente il corpo: - 0,2.

Arma non rigida: - 0,2

Se l'arma tocca accidentalmente terra o il corpo dell'atleta: - 0,2 (la sottrazione sarà considerata ogni qualvolta durante l'esecuzione della forma si dovesse verificare tale situazione);

Durante l'esecuzione della forma con armi il fiocco si attorciglia sul polso, si impiglia o si scioglie oppure borchie ed ornamenti si sciolgono: - 0,4.

Penalità tecniche di posizione:

Posizione di Ma Bu - 0,1 per:

Piedi non paralleli.

Ginocchia oltre la linea dei piedi.

Ginocchia rivolte all'interno.

Posizione Gong Bu - 0,1 per:

Ginocchio non in linea con la punta del piede.

Tallone dietro sollevato.

Piede dietro non rivolto avanti.

Natiche sporgenti.

Piede posteriore non completamente aderente al suolo.

Posizione Pubu (accovacciata): - 0,1 per:

Piede posteriore e anteriore non completamente aderente al suolo.

Coscia e polpaccio posteriore non si toccano.

Posizione Xie Bu (seduta) - 0,1 per:

Gambe non incrociate.

Posizione Xu Bu (in punta di piede) - 0,1 per:

Tallone gamba "vuota" a terra (a seconda dello stile).

Punta gamba "vuota" non tocca.

Busto avanti.

Posizione di fianco e non frontale.

Tallone dietro sollevato.

Penalità tecniche di pugno meno 0,1 per:

Pugno non perfettamente chiuso.

Polso non allineato.

Pollice non sopra le falangi medie nel pugno orizzontale.

Spalla o gomito alti

Pugno oltre l'altezza del viso

Penalità tecniche di palmo meno 0,1 per:

Dita separate.

Dita non tese.

Gomiti piegati o sollevati.

Spalle sollevate.

Potenza non focalizzata sul palmo.

Penalità tecniche di gomito meno 0,1 per:

Potenza non focalizzata sul gomito.

Spalle alte.

Braccia non piegate strette.

Penalità tecniche di calcio meno 0,1 per:

Calcio lento.

Gamba che calcia piegata.

Gamba d'appoggio piegata.

Piede non a martello (in base al tipo calcio).

Tallone della gamba portante sollevato.

Traiettoria non circolare (per calci circolari).

Penalità tecniche di spazzata meno 0,1 per:

Gamba che spazza non tesa (per spazzate).

Spazzata non continua.

Spazzata lenta.

Gamba che spazza sollevata.

Penalità tecniche di armi

Penalità tecniche di spada e sciabola meno 0,1 per:

- Potenza non applicata alla lama o alla punta secondo la tecnica.
- Braccio e arma non allineati nelle tecniche di affondo.
- Arma troppo lontana dal corpo.
- Movimento di polso non sciolto.
- Maneggio non in asse.
- Dorso dell'arma lontano dalla schiena.
- Colpo dato con la parte piatta dell'arma.
- La lama dell'arma che è rivolta verso l'atleta.

Penalità tecniche di lancia e bastone meno 0,1 per:

- Potenza non applicata alla parte terminale dell'arma.
- Colpo non esplosivo.
- Vibrazione non esplosiva.
- Forza non costante.
- Asse non orizzontale su colpo circolare.
- Arma lontana (sul maneggio a 8).
- Movimento non a velocità costante (sul maneggio a 8).
- Cerchi non verticali (sul maneggio a 8).
- Spalle alte.
- Arma non a contatto con il terreno fino a oltre metà (per la battuta a terra).
- Tocca prima la punta nella battuta a terra.
- Mano avanti non scorre (per colpo con la coda).
- Potenza non alla coda dell'arma (per colpo con la coda).
- Mani non impugnano in fondo (per stoccata).
- Mano destra non tocca la sinistra (per stoccata).
- Potenza non alla punta (per stoccata).
- Braccia non distese (per stoccata).
- Dita mano aperte (per stoccata).
- Arco troppo ampio (per parata a mezza luna).
- Arco non si distingue (per parata a mezza luna).
- Potenza non alla punta (per parata a mezza luna).
- L'arma non deve rimbalzare quando viene battuta a terra.

Le Squalifiche

- Atleta che non rispetta il regolamento.
- Atleta che con parole o gesti offende arbitri, atleti e pubblico.
- Tempi inferiori a quelli stabiliti.
- Catenine, anelli, braccialetti, fermagli, anche in stoffa ecc.
- Uscita dal campo di gara durante l'esecuzione della forma (uscita completa di un piede).
- La stessa forma viene portata da un atleta in due categorie diverse.
- Rottura dell'arma.
- Se l'atleta dimentica la forma (tranne per gli atleti sotto i 14 anni, ma non per le cinture nere nelle categorie forme a mani nude che potranno ripresentare la forma con una penalità di -1,0 punto).
- Caduta a terra dell'arma.
- Esecuzione di una forma con armi eseguita utilizzandone una non appropriata alla categoria.
- Esecuzione della forma con divisa non regolare.

Le penalità marziali, le penalità dei tempi e la penalità del fiocco che si attorciglia verranno assegnate esclusivamente dall'arbitro centrale.

ARTICOLO 11 - FORME WU SHU MODERNO CATEGORIA “B”

11.1 Il campo di gara

Per le gare di Forme Wu Shu Moderno, categorie “B”, si fa riferimento al “CAMPO DI GARA DI FORME”, riportato al punto 7.5.

11.2 Divise atleti e armi

Le divise degli atleti devono essere conformi a quelle dichiarate. Per le scuole che non hanno presentato la dichiarazione in Federazione si veda il punto 6.2.

Tutte le armi devono essere flessibili e della lunghezza seguente:

Bastone: deve partire da terra e superare l'altezza dell'atleta.

Lancia: deve partire da terra e arrivare alla punta delle dita dalla mano con il braccio teso verso l'alto.

Sciabola e Spada: devono essere impugnate dall'elsa e la punta deve arrivare al lobo dell'orecchio.

11.3 Durata delle gare

WUSHU MODERNO CODIFICATO	Tempo minimo	Tempo massimo
PRINCIPIANTI 2 LINEE /BASE 4 LINEE /INTERMEDI 4 LINEE	///'	///
ESPERTI	1'20''	2'00''
DIMOSTRATIVA / IMITATIVA / PRESTABILITI	1'00''	2'00''

11.4 Divisione delle categorie Wushu moderno (B)

- a) **Tipo di forma:** Forme base a 2 e 4 linee per i principianti; forme 4 linee per gli intermedi; forme ufficiali codificate, libere per gli esperti.
- b) **A mani nude:** - Changquan (mani nude del nord)
- Nanquan (mani nude del sud)
- c) **Con armi corte:** - Jjienshu (spada)
- Daoshu (sciabola)
- Nandao (sciabola del sud)
- d) **Con armi lunghe:** - Qiangshu (lancia)
- Gunshu (bastone)
- Nangun (bastone del sud)
- e) **Dimostrative mani nude:** - **Nan quan:** Forme del sud eseguite con caratteristiche di stile moderno con caratteristiche affini al nanquan.
- **Chanquan:** Gruppo del Tongbi-Pigua (stili settentrionali di pugno sulla lunga distanza, eseguiti con caratteristiche di stile moderno. Es. Tongbeiquan, Piguaquan, Fanziquan, Chaquan, Chuoqiao, Tantui, Huaquan, Huanquan, ecc.
- f) **Imitative mani nude:** - **Nan quan:** Forme del sud eseguite con caratteristiche di stile moderno con caratteristiche affini al nanquan.
- **Chanquan:** Gruppo del Xiangxingquan-Ditang (stili imitativi eseguiti con caratteristiche di stile moderno: Aquila, Mantide, Ubriaco, Scimmia, Serpente, stile delle cadute, ecc.
- g) **Dimostrative e Imitative con armi:** - Armi corte;
- Armi lunghe: Pudaο (alabarda), tadao (sciabola a manico lungo), tridente, ecc.
- Armi doppie: Doppie sciabole, doppie spade, doppi pugnali, ecc.
- Armi snodate: Catena, martello meteora, ecc.
- h) **Combattimenti prestabiliti (Duilian):** - A mani nude in coppia;
- A mani nude in tre
- Con armi in coppia
- Con armi in tre

11.5 - Norme e criteri di assegnazione dei punteggi nelle gare di forme a mani nude e con armi

Vedere il punto 7.2.

11.6 - Squalifiche penalità e sanzioni

Le squalifiche sono le stesse contemplate nella sezione 10.6 del regolamento delle forme Tradizionali.

Oltre alla tabella riportata al punto 7.4 si aggiunge:

ERRORI GENERALI			
ERRORI	Penalità		
	0,1	0,2	0,3
Movimenti di apertura e chiusura	1. L'atleta finisce la forma nella metà campo opposta rispetto all'inizio. 2. L'atleta finisce la forma rivolto nella direzione opposta rispetto l'inizio.		
Errori di direzione	Oltre 90° negli stili esterni.		
Tempo più breve	Fino a 2 secondi.	Fino a 4 secondi.	Fino a 15 secondi.
Urla nel Nanquan	Urla eseguite non durante le tecniche specifiche.		

LE POSIZIONI DI BASE DEL CHANGQUAN			
POSIZIONI	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Mabu (cavaliere)	1. piedi non paralleli 2. ginocchia oltre i piedi 3. cosce non parallele 4. ginocchia interne ai piedi 5. piedi non a distanza corretta	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Gongbu (arciere)	1. ginocchio non sopra il piede 2. coscia non parallela 3. gamba dietro piegata 4. tallone dietro sollevato 5. piede dietro non rivolto avanti 6. pianta del piede posteriore sollevata 7. natiche sporgenti	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Pubu (accovacciata)	1. gamba avanti non tesa 2. taglio del piede dietro sollevato 3. coscia e polpaccio dietro non si toccano 4. taglio piede avanti sollevato 5. ginocchio gamba dietro in avanti 6. piede avanti non girato ad angolo		piede dietro sollevato
Xubu (vuota)	1. coscia non parallela 2. busto avanti 3. tallone avanti tocca terra 4. posizione di fianco e non frontale	tallone dietro sollevato	tallone dietro sollevato + 1 errore
Xiebu (seduta)	1. natiche e polpaccio dietro non si toccano 2. ginocchio dietro non a contatto con parte dietro del ginocchio avanti		gambe non incrociate
Hengdangbu (arciere laterale)	1. gamba tesa piegata al ginocchio 2. pianta del piede della gamba tesa sollevata 3. piedi non paralleli su 45 gradi 4. coscia non parallela 5. fianco pendente		
Zuopanbu (seduta a terra)	torace lontano dalla gamba	cosce non strette	a. cosce non incrociate b. gamba a terra non tocca il tappeto
Dingbu (in punta di piede)	1. gambe o piedi lontani 2. tallone gamba "vuota" a terra 3. punta gamba "vuota" non tocca	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei

TECNICHE DI MANO DEL CHANGQUAN			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
pugno	1. nocche non allineate 2. pugno non stretto 3. polso non allineato 4. pollice non accavallato sulle falangi medie	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
palmo	1. quattro dita separate 2. quattro dita non tese	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
uncino	1. cinque dita separate 2. polso non piegato bene	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei

LE TECNICHE DI PUGNO DEL CHANGQUAN			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Chongquan (diretto)	1. braccio piegato 2. potenza non sulle nocche 3. spalla o gomito alti	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Piquan (discendente)	1. gomito piegato 2. potenza non alla parte bassa del pugno 3. spalla o gomito alti	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Zhaquan (in battuta)	1. braccio che batte non piega 2. potenza non al dorso del pugno		
Guanquan (ad arco)	1. traiettoria del pugno non ad arco 2. potenza non al dorso-anteriore del pugno		
Chaoquan (montante)	1. pugno non dal basso 2. pugno sopra la testa 3. potenza non alla parte anteriore del pugno		

LE TECNICHE DI PALMO DEL CHANGQUAN			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Tuizhang (diretto)	1. palmo non verticale 2. potenza applicata solo al taglio esterno 3. gomiti piegati o sollevati 4. spalle sollevate	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Liangzhang (palmo sopra la testa)	1. braccio troppo teso o troppo piegato 2. polso non scatta girando	2 errori contemporanei	
tiaozhang (palmo scatta dal basso)	1. polso non inclinato 2. potenza non focalizzata sulla punta delle dita	2 errori contemporanei	
Quiezhang (colpo di palmo)	1. potenza non focalizzata sul taglio	2 errori contemporanei	
Lunbi (giro delle braccia)	1. gomiti piegati 2. spalle rigide 3. rotazione fuori asse	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei

LE TECNICHE DI GOMITO DEL CHANGQUAN			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Gezhou (parata esterna)	1. gomito troppo piegato 2. potenza non focalizzata sull'avambraccio	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Panzhou (gomitata diretta)	1. angolo maggiore di 90 gradi 2. avambraccio non chiude dall'esterno	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Dinghou (gomitata diretta)	1. potenza non sulla punta del gomito 2. spalle alte 3. braccia non piegate strette	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei

LE TECNICHE DI PASSO DEL CHANGQUAN			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Xingbu (passo camminato)	1. baricentro fluttuante 2. gambe tese 3. busto avanti – natiche sporgenti 4. andatura incostante	2 errori contemporanei	Correre staccando entrambi i piedi
Jibu (passo battuto)	piedi non battono		

LE TECNICHE DI CALCIO DEL CHANGQUAN			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Zhentitui (calcio verticale)	1. calcio lento 2. gamba che calcia piegata 3. gamba d'appoggio piegata 4. calcio sotto la testa 5. piede non a martello	1. tallone della gamba portante sollevato 2. 2 errori contemporanei	1. calcio sotto il torace 2. tallone sollevato + 1 errore 3. 3 errori contemporanei
Lihetui (calcio circolare dall'interno) Waibaitui (calcio circolare dall'esterno)	1. calcio lento 2. gamba che calcia piegata 3. gamba d'appoggio piegata 4. calcio sotto la testa 5. traiettoria non circolare	1. calcio sotto il torace 2. 2 errori contemporanei	calcio sotto il torace + 1 errore
Calci in battuta	1. calcio lento 2. gamba che calcia piegata 3. gamba d'appoggio piegata 4. calcio sotto la testa 5. traiettoria non circolare 6. battuta debole 7. battuta su una mano sola nel calcio circolare	1. 2 errori contemporanei 2. battuta fallita 3. calcio sotto le spalle 4. rotazione inferiore a 90° 5. piede portante sollevato	1. 3 errori contemporanei 2. un errore da 0,1 + un altro errore
Quiansaotui (falcia avanti) Housaotui (falcia indietro)	1. gamba non accovacciata completamente 2. gamba che spazza non tesa 3. spazzata non continua 4. spazzata inferiore a 360° 5. spazzata lenta	1. 2 errori contemporanei 2. gamba che spazza sollevata	1. 3 errori contemporanei 2. un errore da 0,1 + un altro errore
Shucha (spaccata)	1. ginocchio un po' piegato 2. gambe fuori asse 3. coscia interna sollevata	1. 2 errori contemporanei 2. ginocchio completamente piegato	1. 3 errori contemporanei 2. un errore da 0,1 + un altro errore

LE TECNICHE DI EQUILIBRIO DEL CHANGQUAN			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Tixipingheng (ginocchio sollevato)	<ol style="list-style-type: none"> 1. gamba portante piegata 2. ginocchio sotto il diaframma 3. piede sollevato non girato all'interno 4. piede non girato in basso 	<ol style="list-style-type: none"> 1. tallone della gamba portante sollevato 2. 2 errori contemporanei 	<ol style="list-style-type: none"> 1. tallone sollevato + 1 errore 2. 3 errori contemporanei
koutuipingheng (gamba incastrata)	<ol style="list-style-type: none"> 1. gamba d'appoggio non piegata a metà 2. piede non incastrato nell'incavo del ginocchio anteriore 	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Pantuipingheng (gamba sovrapposta)	<ol style="list-style-type: none"> 1. gamba d'appoggio non piegata a metà 2. caviglia non sovrapposta alla coscia 3. coscia non parallela a terra 	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Yanshipingheng (rondine) ceshengpingheng (angelo)	<ol style="list-style-type: none"> 1. gamba portante piegata 2. gamba sollevata piegata 3. gamba più bassa dell'orizzontale 4. torace più basso dell'orizzontale 5. testa e bacino piegati 	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei

LE TECNICHE ACROBATICHE DEL CHANGQUAN

***n.b.:** la ruota con appoggio delle mani è una detrazione generica (extra supporto; la detrazione è 0,3)*

TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Tengkongfeijiao (calcio frontale volante)	<ol style="list-style-type: none"> 1. gamba che calcia piegata 2. battuta sotto le spalle 3. battuta non sonora 	<ol style="list-style-type: none"> 1. battuta fallita 2. 2 errori contemporanei 	<ol style="list-style-type: none"> 1. battuta fallita + 1 errore 2. 3 errori contemporanei 3. battuta dopo l'atterraggio
Tengkonbailianjiao (calcio circolare volante dall'interno – fiore di loto) tengkonxuanfeijiao (calcio circolare volante dall'esterno – ciclone)	<ol style="list-style-type: none"> 1. gamba che calcia piegata 2. battuta sotto le spalle 3. battuta non sonora 4. giro inferiore a quanto richiesto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. battuta fallita 2. 2 errori contemporanei 	<ol style="list-style-type: none"> 1. battuta fallita + 1 errore 2. 3 errori contemporanei 3. battuta dopo l'atterraggio
xuanzi (farfalla)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ginocchio piegato in aria 2. corpo non parallelo a terra in aria 	2 errori contemporanei	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 errori contemporanei 2. corpo gira prima del salto
Cekongfan (ruota senza mani)	<ol style="list-style-type: none"> 1. salto poco alto 2. ginocchio piegato in aria 3. addome in dentro in aria 4. atterraggio pesante 	2 errori contemporanei	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 errori contemporanei 2. testa tocca terra
Salto inarcato (Onda)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lunghezza del salto troppo corta 2. Il corpo non si estende in aria 		Salto non effettuato

JIAN – SPADA			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Pi jian (fendente)	1. Potenza non applicata alla lama 2. Braccio e arma non allineati	2 errori contemporanei	
Liao jian (circolare dall'alto)	1. Arma troppo lontana dal corpo 2. potenza non alla parte anteriore della lama	2 errori contemporanei	
Guao jian (parata alta sulla camminata)	1. angolo tra avambraccio e lama superiore a 90° 2. potenza non alla parte anteriore della lama	Spada in linea con il braccio + 2 errori contemporanei	
Dian jian (puntata in basso)	1. polso non flessio 2. potenza non alla punta	2 errori contemporanei	
Beng jian (richiamo con il polso)	1. polso non abbassato 2. potenza non alla punta	2 errori contemporanei	
Zha jian (stoccata)	1. arma e braccio non allineati 2. potenza non alla punta	2 errori contemporanei	
Wahn hua jian (maneggio a 8)	1. movimento di polso non sciolto 2. arma lontana dal corpo 3. maneggio non in asse	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Yun jian (nuvola)	cerchio non in asse	cerchio non effettuato con il polso	1. arma passa dietro la testa 2. 1 errore grave + 1 lieve
Jiao jian (cerchi)	1. cerchi troppo grandi 2. cerchi non verticali	cerchi non effettuati con il polso	1 errore grave + 1 lieve
Mo jian (tagliare lateralmente)	1. arma non orizzontale 2. potenza non alla punta 3. arma non rientra lungo una curva	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Jie jian (parata bassa in camminata)	1. potenza non alla parte anteriore della spada 2. spada non inclinata	2 errori contemporanei	
Xia chuan jian (traffiggere scendendo in basso)	1. spada lontana dal corpo 2. potenza non alla punta 3. spada sopra il ginocchio	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Jia zhi (dita a spada)	1. indice e medio non uniti 2. indice e medio piegati 3. pollice staccato da anulare e mignolo		

DAO – SCIABOLA			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Pi dao (fendente)	1. Potenza non applicata alla lama 2. Braccio e arma non allineati	2 errori contemporanei	
Liao dao (circolare dall'alto)	1. Arma troppo lontana dal corpo 2. potenza non alla parte anteriore della lama	2 errori contemporanei	
Guao dao (parata bassa a ginocchio sollevato)	1. angolo tra avambraccio e lama superiore a 90° 2. potenza non alla parte anteriore della lama	Spada in linea con il braccio + 2 errori contemporanei	
Dian dao (puntata in basso)	1. polso non flessione 2. potenza non alla punta	2 errori contemporanei	
Beng dao (richiamo con il polso)	1. polso non abbassato 2. potenza non alla punta	2 errori contemporanei	
Zha dao (stoccata)	1. arma e braccio non allineati 2. potenza non alla punta	2 errori contemporanei	
Wahn hua dao (maneggio a 8)	1. movimento di polso non sciolto 2. arma lontana dal corpo 3. maneggio non in asse	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Yun dao (nuvola)	cerchio non in asse	cerchio non effettuato con il polso	1. arma passa dietro la testa 2. 1 errore grave + 1 lieve
Jiao dao (cerchi)	1. cerchi troppo grandi 2. cerchi non verticali	cerchi non effettuati con il polso	1 errore grave + 1 lieve
Mo dao (tagliare lateralmente)	1. arma non orizzontale 2. potenza non alla punta 3. arma non rientra lungo una curva	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Jie dao (parata bassa in camminata)	1. potenza non alla parte anteriore della spada 2. spada non inclinata	2 errori contemporanei	
Chantau (avvolgimento antiorario da destra a sinistra) Guonao (avvolgimento orario da sinistra a destra)	1. punta della sciabola non verso il basso 2. dorso della sciabola lontano dalla schiena 3. sciabola non gira all'esterno della spalla	2 errori contemporanei	1. Elsa non disegna un cerchio orizzontale sopra la testa 2. 3 errori contemporanei
Zhan dao (taglio laterale)	1. Sciabola non all'altezza del braccio 2. Potenza non alla base della lama	2 errori contemporanei	

LE POSIZIONI DI BASE DEL NANQUAN			
POSIZIONE	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Mabu (cavaliere)	<ol style="list-style-type: none"> 1. piedi non paralleli 2. ginocchia oltre i piedi 3. cosce non parallele 4. ginocchia interne ai piedi 5. piedi non a distanza corretta 	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Gongbu (arciere)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ginocchio non sopra il piede 2. coscia non parallela 3. gamba dietro piegata 4. tallone dietro sollevato 5. piede dietro non rivolto avanti 6. pianta del piede posteriore sollevata 7. natiche sporgenti 	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Gui bu (seduta)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo avanti 2. natiche non appoggiano sul tallone dietro 		Gin Ginocchio dietro tocca terra
Xubu (vuota)	<ol style="list-style-type: none"> 1. coscia non parallela 2. busto avanti 3. tallone avanti tocca terra 4. posizione di fianco e non frontale 	tallone dietro sollevato	tallone dietro sollevato + 1 errore
Duli bu (in equilibrio su una gamba)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ginocchio alto sotto l'inguine 2. corpo troppo in avanti 3. gamba alta non rivolta all'interno 	Partenza prima dello stop	tallone dietro sollevato + 1 errore
Hengdangbu (arciere laterale)	<ol style="list-style-type: none"> 1. piede gamba flessa punta in fuori 2. gamba dietro non tesa 3. piede gamba tesa sollevato 	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Dande bu (farfalla: ginocchio a terra)	<ol style="list-style-type: none"> 1. tallone gamba avanti sollevato 2. corpo troppo avanti 	2 errori contemporanei	Polpaccio gamba dietro sollevato Rotula a terra
Cilong bu (drago: arciera a gamba dietro piegata e tallone sollevato)	<ol style="list-style-type: none"> 1. tallone piede avanti sollevato 2. corpo troppo avanti 	2 errori contemporanei	Ginocchio gamba dietro a terra
Dingbu (in punta di piede)	<ol style="list-style-type: none"> 1. gambe o piedi lontani 2. tallone gamba "vuota" a terra 3. punta gamba "vuota" non tocca 	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei

LE TECNICHE DI PUGNO DEL NANQUAN			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Chong quan (diretto)	1. braccio piegato 2. potenza non sulle nocche 3. spalla o gomito alti	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Pi quan (discendente)	1. gomito piegato 2. potenza non alla parte assa del pugno 3. spalla o gomito alti	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Pao quan (montante)	1. braccio troppo piegato 2. potenza non alla parte sopra del pugno 3. spalle e gomito alti		
Gai quan (pugno discendente)	1. braccio avanti piegato 2. potenza non al dorso-anteriore del pugno 3. potenza non scarica dall'anca 4. spalla alta		
Zhuang quan (pugno laterale)	1. potenza non blocca 2. potenza non alla parte avanti del pugno 3. braccio non piegato		
Bian quan (caricamento al petto)	1. spalla alta 2. potenza non alla arte posteriore del pugno		

LE TECNICHE DI PALMO E GOMITO DEL NANQUAN

TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
Tui zhang (diretto)	1. palmo non verticale 2. potenza applicata solo al taglio esterno 3. gomiti piegati o sollevati 4. spalle sollevate 5. dita aperte	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Cha hang (diretto con la punta delle dita)	1. dita aperte 2. potenza non alla punta delle dita 3. potenza non brusca	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
tiaozhang (palmo scatta dal basso)	1. polso non inclinato 2. potenza non focalizzata sulla punta delle dita	2 errori contemporanei	
Pi zhang (fendente di taglio)	1. dita aperte 2. potenza non al taglio 3. spalla e gomito alti		
Zhuang zhou (rotazione delle braccia per caricare il pugno laterale)	1. potenza non dal bacino 2. braccio non piegato con tenzione 3. potenza non applicata alla punta del gomito in chiusura		
Quiezhang (colpo di palmo)	potenza non focalizzata sul taglio	2 errori contemporanei	
Dan zhou (caricamento inspirazione a gomiti alti)	1. potenza non dal bacino 2. braccio non piegato con tenzione 3. gomito non dall'alto in basso quando scende 4. potenza non al gomito		
Ya zhou (gomitata bassa)	1. braccia non piegate 2. braccio non preme al lato opposto 3. potenza non alla punta del gomito		
Jie qiao (parata laterale di avambraccio)	1. gomito disteso 2. braccio non gira dall'esterno all'interno 3. potenza non all'avambraccio		
Pi qiao (pugno laterale a martello)	1. gomito non distende in arrivo 2. potenza non al lato dell'avambraccio		
Chuan qiao (infilata del braccio)	1. braccio non passa sotto l'altro 2. braccio sotto non gira in avanti		

Chen qiao (espirazione abbassando le braccia)	1. polso non flesso 2. potenza non all'avambraccio (lato ulna)		
Jia qiao (doppio martello alto)	1. gomito non piegato 2. avambraccio non davanti sopra la testa		
Gun qiao (pugno laterale ad avambraccio ruotato)	1. avambraccio non gira all'interno 2. potenza non all'esterno dell'avambraccio		
Quan qiao (rotazione avambraccio)	1. gomito piegato 2. cerchio non verticale 3. cerchio troppo grande		

LE TECNICHE ACROBATICHE DEL NANQUAN			
TECNICA	Penalità		
	0,05	0,1	0,2
pantuidie (calcio circolare volante dall'esterno – ciclone in caduta)	1. salto non sopra il livello del bacino 2. posizione non laterale in aria 3. gamba non chiude in aria 4. gamba piegata e mani non cadono in appoggio contemporaneamente alla gamba	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Tekong ce chuai (calcio laterale volante in caduta)	1. corpo non allineato in aria 2. gamba calciante non distesa	2 errori contemporanei	Gamba che calcia atterra troppo presto
Tekong shuan ce chuai (doppio calcio laterale volante in caduta)	1. corpo non allineato in aria 2. gamba calciante non distesa 3. gambe non sono unite in atterraggio 4. impatto non con i talloni e le dita tese	2 errori contemporanei	3 errori contemporanei
Liudating (kippe)	1. movimento non coordinato 2. Il corpo non si inarca in salita 3. salto non abbastanza alto	2 errori contemporanei	1. altre parti del corpo toccano terra insieme ai piedi 2. 3 errori contemporanei

ARTICOLO 12 - FORME DIMOSTRATIVE / MUSICALE CATEGORIA “F”

FORME MUSICALI

12.1 Specifiche

Le forme musicali sono un insieme di movimenti accompagnati da brani musicali eseguiti da uno o più atleti con o senza armi.

I Lu (forme) musicali nascono da un'ispirazione e da un'analisi tecnica dei movimenti delle arti marziali abbinati alla musica; la costruzione e la sequenza di esecuzione sono libere.

L'atleta si deve presentare con la musica registrata su un CD di ottima qualità

12.2 Tappeto di gara

Per le gare di Forme Musicali, si fa riferimento al “CAMPO DI GARA DI FORME”, riportato al punto 7.5.

12.3 Divise atleti

Le divise degli atleti devono essere marziali e conformi alla coreografia eseguita o a quelle dichiarate dal responsabile della scuola nel programma presentato alla commissione tecnica FIWS

È proibito indossare: anelli, orecchini, braccialetti o collane, fermagli e ogni altro oggetto anche di stoffa che nell'esecuzione possa ferire l'atleta stesso. Se l'atleta indossa uno di questi oggetti sarà squalificato.

12.4 Entrata degli atleti sul tappeto di gara

Prima di entrare sul tappeto l'atleta deve eseguire il saluto tradizionale cinese della propria scuola di appartenenza e attendere la segnalazione arbitrale nel caso in cui la musica non sia iniziata.

La gara comincia con l'inizio della musica che partirà all'alzata di braccio dell'atleta.

Quando la musica inizia, l'atleta non deve essere necessariamente all'interno del tappeto di gara.

L'entrata o l'uscita non deve essere necessariamente marziale, ma può essere coreografica (esempio: entrata con ruote, salto mortale, ecc..).

Alla fine della forma si esegue il saluto.

L'atleta lascia il tappeto di gara, esegue il saluto tradizionale cinese della propria scuola di appartenenza (chiusura gara) e attende il voto arbitrale.

Durante lo svolgimento della gara l'atleta deve tenere sempre un comportamento marziale.

12.5 Norme e criteri di assegnazione dei punteggi nelle gare di forme a mani nude e con armi

Vedi il punto 7.2.

12.6 Criteri di valutazione per l'assegnazione dei punteggi delle forme musicali

Il punteggio viene assegnato in base:

All'interpretazione del brano musicale e alla coreografia.

Al ritmo di esecuzione della forma che dovrà essere il più possibile sincronizzato al ritmo musicale.

12.7 Norme e criteri di giudizio generale

Coreografia.

Mimica e movimenti adeguati alla musica.

Coordinazione.

Sincronismo.

Grado di difficoltà.

- **La Coreografia:** Viene considerata coreografica:
 - Una qualsiasi azione in cui più elementi tra musica e arte marziale concorrono a creare un effetto spettacolare.
 - L'armonia che si crea fra la forma eseguita e la musica.
 - **La Mimica:** Viene considerata mimica:
 - L'arte scenica di esprimere i sentimenti ricorrendo esclusivamente ai gesti e ai movimenti del corpo e del volto, in conformità alla musica ed ad una forma di arti marziali.
 - L'insieme di gesti con cui si accompagna o talvolta si sostituisce la parola e la musica.
 - **La Coordinazione:** Per coordinazione si intende:
 - La coordinazione riguarda il lavoro sincrono di mani, piedi, anche, gambe, sguardo, arma, tra la parte superiore e quella inferiore del corpo.
 - **Il Sincronismo:** Per sincronismo si intende:
 - Il ritmo di esecuzione della forma che dovrà essere il più possibile sincronizzato al ritmo musicale.
 - Per le gare a squadre, l'esecuzione contemporanea della forma fra gli atleti.
- Grado Di Difficoltà:** Vengono considerati:
- Calci.
 - Salti.
 - Combinazioni di calci e salti.
 - Tecniche acrobatiche.
 - Per le gare a squadre oltre ai punti precedenti bisogna considerare il sincronismo tra gli atleti (più è numerosa la squadra più il grado di difficoltà aumenta).

12.8 Penalità e sanzioni

Oltre alla tabella riportata al punto 7.4 si aggiungono le penalità e le squalifiche per le categorie tradizionali, si veda il punto 10.6.

Inoltre è proibito cantare o fischiare: - 0,5 di penalità.

FORME DIMOSTRATIVE

12.10 Specifiche

Le forme free style o dimostrative sono forme di wushu nelle quali è consentito inserire movimenti acrobatici (non contemplate nelle forme tradizionali) e creare una coreografia con la possibilità di abbinare la musica. La forma comunque deve rispettare i canoni principali delle arti marziali; i movimenti devono trovare una corrispondente applicazione, altrimenti il gesto atletico si trasformerebbe in un'mera esibizione di ginnastica artistica. La forma può essere eseguita individualmente o a squadre.

12.11 Tappeto di gara

Per le gare di Forme Dimostrative si fa riferimento al "CAMPO DI GARA DI FORME", riportato al punto 7.5.

12.12 Divise atleti

Le divise degli atleti deve essere conforme alla coreografia eseguita (non obbligatoriamente marziale).

È proibito indossare: anelli, orecchini, braccialetti o collane, fermagli e ogni altro oggetto anche di stoffa che nell'esecuzione possa ferire l'atleta stesso. Se l'atleta indossa uno di questi oggetti sarà squalificato.

12.13 Entrata degli atleti sul tappeto di gara

Gli atleti possono per esigenze coreografiche avere un atteggiamento poco marziale all'entrata ma dovranno comunque eseguire il saluto entrando sul tappeto di gara e all'uscita del tappeto almeno un atleta dovrà fare il saluto all'arbitro centrale.

L'eventuale musica partirà con un'alzata di braccio da parte dell'atleta che può avvenire fuori o dentro il tappeto.

12.14 Valutazione

La valutazione della forma terrà conto, oltre dei parametri classici del wushu tradizionale (articoli 7 e 10), dell'aspetto atletico e coreografico. Per tale valutazione si veda il punto 7.2. In particolare dei 5 punti massimi disponibili 3 vengono assegnati dai parametri di Kung Fu tradizionale ed 2 dalla coreografia e aspetto atletico della forma.

Nel caso in cui l'atleta esegua una forma con pochi elementi di wushu o addirittura senza alcun elemento (ginnastica artistica) è prevista una penalizzazione che va da - 0,4 a - 0,7.

ARTICOLO 13 - FORME DI STILI INTERNI CATEGORIA “G”

13.1 Gli stili interni

Appartengono agli stili interni:

Taiji Chuan Chen - Yang - Wu - Sun non codificato (tradizionale).

Taiji Chuan Chen - Yang - Wu - Sun codificato (moderno).

Altri stili di Taiji Chuan.

Pa Qua.

Xing Yi.

13.2 Il campo di gara

Il campo per le gare di Forme di Taiji, categoria “G”, si fa riferimento al “CAMPO DI GARA DI FORME”, riportato al punto 7.5.

13.3 La durata delle gare

TAIJI CHUAN	Tempo minimo	Tempo massimo
Tradizionale Yang	3'00''	4'00''
Tradizionale Chen	3'00''	4'00''
Tradizionale Wu e Sun	3'00''	4'00''
Codificato Yang (24), (40) e Chen (56)	3'00''	6'00''
Codificato 42 da competizione internazionale a mani nude	5'00''	6'00''
Codificato 42 da competizione internazionale con spada	5'00''	6'00''
Altri stili di Taiji Chuan	3'00''	4'00''
Forma con armi corte o lunghe	///	4'00''
Pa Qua, mani nude, con armi corte o lunghe	///	3'00''
Xing Yi, mani nude, con armi corte o lunghe	///	3'00''

N.B. NON È PREVISTO ALCUN SUONO PRIMA DEL TEMPO LIMITE.

13.4 Le divise degli atleti

Le divise degli atleti devono essere conformi a quelle dichiarate dal responsabile della scuola nel programma presentato alla commissione tecnica. Per le scuole che non hanno presentato la dichiarazione in Federazione si veda il punto 6.2.

La divisa deve essere a maniche lunghe, pulita e stirata.

Devono essere indossate le calze con le scarpe nel Taiji Codificato.

Nelle forme tradizionali vi è la possibilità di eseguire la forma a piedi nudi.

È proibito indossare scarpe da ginnastica “grossolane”.

13.5 Le armi

Le armi ammesse sono:

CORTE: bastone corto, sciabola, spada, ventaglio.

LUNGHE: bastone lungo, lancia, alabarda.

DOPPIE: tutte le armi che implicano il maneggio simultaneo.

Per partecipare con altro tipo di armi non previste in elenco, il responsabile della società deve chiedere l'autorizzazione al responsabile nazionale degli arbitri.

L'uso delle armi dovrà essere appropriato al tipo di gara (es. eseguire una forma di sciabola con la spada).

Si possono utilizzare armi di qualsiasi materiale purché non di plastica. È obbligatorio l'ornamento proprio di ogni arma es. fiocco per la sciabola, nappa per la spada, barba per la lancia, ecc...

13.6 Norme e criteri di assegnazione dei punteggi nelle gare di forme a mani nude e con armi

In aggiunta al punto 7.2:

Postura.

Sguardo.

Coordinazione - correlazione tra le articolazioni.

Posizioni corrispondenti alle caratteristiche dello stile.

Tensione esterna e interna.

Marzialità.

Nel Taiji Chuan, movimenti fluidi, armoniosi e corrispondenti alle caratteristiche dello stile.

Nel Pa Qua, movimenti fluidi, armoniosi, ritmo e esecuzione delle camminate caratteristiche del Pa Qua.

Nel Xing Yi, movimenti fluidi, armoniosi, ritmo e esecuzione dei passi e delle 5 “strutture” (figure) caratteristici dello stile.

Il Grado di Difficoltà dove vengono considerati:

○ Calci.

○ Salti.

○ Combinazioni di calci e salti.

○ Per le gare a squadre oltre ai punti precedenti bisogna considerare il sincronismo tra gli atleti (più è numerosa la squadra più il grado di difficoltà aumenta).

13.7 Penalità e sanzioni

In aggiunta al punto 7.4 si aggiunge:

Penalità marziali:

- Entrata o uscita dal campo di gara senza il saluto tradizionale: - 0,1.
- Vestito tradizionale sporco o sgualcito: - 0,1.
- Mancanza di presentazione forma (per le forme tradizionali): - 0,1.
- Sguardo a terra o in alto durante l'entrata nel campo di gara: - 0,1.
- Apertura della divisa durante la gara: - 0,1.
- Utilizzo di trucco ed ornamenti : - 0,2.
- Scarpa persa: - 0,2.

Penalità tempi:

- Tempo più breve o più lungo del previsto fino a 2 secondi:- 0,1.
- Tempo più breve o più lungo del previsto fino a 4 secondi: - 0,2.
- Tempo più breve o più lungo del previsto fino a 15 secondi: - 0,3.

Penalità tecniche generali

- Lieve squilibrio nella forma: - 0,1.
- Spostamenti eseguiti in maniera goffa: - 0,1.
- Figure non eseguite nel rispetto dei canoni dello stile: - 0,1.
- Nel Taiji Chuan Codificato, errori di direzione oltre 45°: - 0,1.
- Nel Xing Yi, passi eseguiti non rispettando i canoni dello stile: - 0,1.
- Evidente squilibrio: - 0,2.
- Salto effettuato non correttamente: - 0,2.
- Calcio effettuato non correttamente: - 0,2.
- Dimenticanza della tecnica: - 0,2.
- Inizio e fine della forma svolti in maniera non corretta: - 0,3.
- Variazione di velocità i movimenti (non previste dal tipo di forma): - 0,3.
- Perdita di fluidità nei movimenti: - 0,3.
- Ripetuto squilibrio: - 0,3.
- Dita non correttamente tenute (Es. nell'esecuzione di un pugno dita strette mollemente): - 0,3.
- Figure non eseguite nel rispetto dei "cinque archi" -postura non corretta-: - 0,4.
- Grave squilibrio, toccando il pavimento con una o due mani: - 0,4.
- Ripetuta dimenticanza della tecnica: - 0,4.
- Errori nell'esprimere "potere" (Es. movimento rigido o debole): - 0,4.
- Nel Pa Qua, altalenare su e giù nell'esecuzione delle camminate 0,4.
- Nel Pa Qua, passi eseguiti in maniera goffa: - 0,4
- Nel Pa Qua, petto rigido, schiena curva, spalle non allungate in avanti, mancanza di rotazione della vita :- 0,4
- Nel Xing Yi, petto rigido, schiena curva, spalle non rilassate, mancanza di rotazione della vita : - 0,4.
- Nel Xing Yi, altalenare su e giù nell'esecuzione degli spostamenti: - 0,4.
- Errori dovuti a movimenti sconnessi (Es. una parte del corpo si muove mentre l'altra resta ferma): - 0,5.
- Errori nello spirito (Es. atteggiamento non concentrato, espressione chiusa o non naturale ecc.): - 0,5.
- Nel Pa Qua, non sono rispettati più principi informativi dello stile (Es. errori: camminate, postura, guardie.): - 0,5
- Nel Xing Yi, non sono rispettati più principi informativi dello stile (Es. errori: postura, guardie.,): - 0,5.
- Perdita di equilibrio, con caduta a terra: - 0,8.

Perdita di punti nelle forme con armi (nella valutazione vanno considerate, dove applicabili, le penalità relative alle forme a mani nude)

- Danneggiamento dell'arma (esempio: si scioglie il fiocco all'estremità dell'arma): - 0,1.
- Se un arma tocca involontariamente il terreno : - 0,1.
- Se un arma tocca involontariamente il corpo: - 0,1.
- Durante l'esecuzione della forma con armi il fiocco si attorciglia sul polso: - 0,1.

Le penalità marziali, le penalità dei tempi, le di penalità delle dimenticanze delle tecniche nelle forme codificate e la penalità del fiocco che si attorciglia verranno assegnate esclusivamente dall'arbitro centrale.

Le Squalifiche

Atleta che non rispetta il regolamento.

Atleta che con parole o gesti offende arbitri, atleti e pubblico.

Atleta che non rientra nei tempi stabiliti (più o meno di 15 sec) di durata della gara.

Catenine, anelli, braccialetti, fermagli, anche in stoffa ecc.

Uscita dal campo di gara (uscita completa di piede).

La stessa forma portata da un atleta in due categorie diverse (Es. Tai hi non codificato Yang e Taiji altri stili).

Rottura dell'arma.

Caduta a terra dell'arma.

Esecuzione di una forma con armi eseguita utilizzando un'altra arma.

Divisa non conforme.

Dimenticanza della forma.

13.8 Taiji Chuan:

Elementi fondamentali da considerare nella valutazione del Taiji Chuan.

Il corpo deve essere rilassato i movimenti devono essere fluidi ed armoniosi senza perdite d'equilibrio.

Il corpo deve essere allungato ma non rigido, la schiena le braccia e le gambe costituiscono i 5 archi Taiji.

La testa deve essere dritta, il torace leggermente incurvato, le spalle ed i gomiti abbassati, la vita rilassata ed il coccige retratto leggermente verso l'interno, le ginocchia rilassate, queste ultime devono essere stabili e nel movimento non devono cedere verso "l'interno".

I piedi ben saldi al terreno senza strisciare disperdendo la "forza".

Le articolazioni si muovono in perfetta coordinazione secondo la teoria Taiji: la radice sta nei piedi, la forza che viene scaricata a terra dalle gambe viene controllata e trasmessa dalla vita alle dita.

Bisogna usare la forza della mente e non quella muscolare affinché il gesto non risulti goffo ma allo stesso tempo risulti "pieno di potere". La forma deve esprimere leggerezza, agilità, stabilità, calma e una combinazione di solidità e morbidezza.

Nel movimento Taiji i gesti si susseguono l'uno dopo l'altro con continuità. Questo non significa che non vi possano essere cambi nella velocità di esecuzione; Ciò dipenderà dallo stile di Taiji dimostrato.

Durante l'esecuzione della forma la mente deve essere quieta, al di là dell'esecuzione più o meno veloce della figura. Questo si evince dallo sguardo che deve essere "tranquillo" ed adeguato al tipo di figura eseguita

L'atleta non deve farsi distrarre dall'ambiente circostante.

Maneggio dell'Arma.

L'arma deve rispettare i parametri dello stile seguito quindi, fluidità, coordinazione, connessione nell'emissione della "forza" devono essere sempre presenti.

L'arma deve essere un prolungamento del braccio e non deve assolutamente sembrare un corpo estraneo, quindi è necessario fare in modo che segua per connessione ed armoniosamente il movimento del corpo in modo tale che la "forza" sia trasferita all'arma. È importante sottolineare che anche se diversi sono gli stili di Taiji e anche se è all'interno dello stesso stile vi sono diverse interpretazioni (posizioni più o meno grandi, movimenti più o meno veloci, emissioni di "forza", ecc.) nell'esecuzione della forma devono essere rispettati tutti i principi informativi del Taiji Chuan.

L'arma non può toccare il corpo.

L'arma non può toccare il pavimento.

Una forma di un'arma non può essere eseguita con l'utilizzo di un'altra arma (Es. una forma di sciabola non può essere eseguita con una spada).

13.9 Pa Qua

Elementi fondamentali da considerare nella valutazione del Pa Qua.

Il corpo deve essere rilassato i movimenti devono essere fluidi ed armoniosi senza perdite d'equilibrio.

Il corpo deve essere dritto ma non rigido il petto vuoto, facendo attenzione a non curvare la schiena, con spalle rilassate e leggermente allungate in avanti, la vita rilassata da permettere rotazioni e torsioni tipiche dello stile, coccige leggermente retratto, gomiti bassi, ginocchia flesse.

Il lavoro dei piedi, fondamentale nel Pa Qua, è caratterizzato da passi fluidi (costante alternarsi del peso), leggeri e veloci ma allo stesso tempo saldi al terreno, che danno la possibilità di cambiare rapidamente direzione. Inoltre pur essendoci diversi tipi di camminate, il passo dal quale meglio si evince la qualità ed il livello del praticante è il così detto passo del serpente o del drago, che va eseguito portando e allungando la gamba in avanti e facendo in modo che la pianta del piede tocchi per intero sfiorando e strisciando il terreno.

Le articolazioni si muovono in perfetta coordinazione; nel movimento il corpo deve risultare perfettamente integrato leggero e potente.

Bisogna usare la forza della mente e non quella muscolare affinché il gesto non risulti goffo ma allo stesso tempo risulti "pieno di potere". Il praticante deve esprimere continuo movimento evadendo con continui cambi di direzione. Il corpo nel movimento è simile al serpente.

Nel Pa Qua i gesti si susseguono l'uno dopo l'altro con continuità. Questo non significa che non vi possano essere cambi nella velocità di esecuzione.

L'atteggiamento pur essendo "calmo" è simile a quello di un felino.

L'atleta non deve farsi distrarre dall'ambiente circostante.

Il Maneggio dell'Arma

L'arma deve rispettare i parametri dello stile eseguito, quindi, l'arma deve seguire armoniosamente rotazioni e torsioni del tronco tipiche del Pa Qua.

L'arma non deve essere di piccole dimensioni (solo spadone o sciabolane).

L'arma deve essere un prolungamento del braccio e non deve assolutamente sembrare un corpo estraneo.

L'arma non può toccare il corpo.

L'arma non può toccare il pavimento, tranne la lancia e il bastone.

Una forma di un'arma non può essere eseguita con l'utilizzo di un'altra arma (Es. una forma di sciabola non può essere eseguita con una spada).

13.10 Xing Yi Quan

Elementi fondamentali da considerare nella valutazione dell' Xing Yi

Il corpo deve essere rilassato i movimenti devono essere fluidi senza perdite d'equilibrio.

Il corpo deve essere dritto ma non rigido il petto vuoto, con spalle rilassate, la vita rilassata da permettere rotazioni, coccige leggermente retratto, inguine ed anche chiusi, gomiti bassi, ginocchia flesse.

Il lavoro dei piedi deve essere caratterizzato da passi fluidi, scattanti e saldi al terreno.

Le articolazioni si muovono in perfetta coordinazione; nel movimento il corpo deve risultare perfettamente integrato scattante e potente.

Bisogna usare la forza della mente e non quella muscolare affinché il gesto non risulti goffo ma allo stesso tempo risulti "pieno di potere". Il praticante deve esprimere nel movimento e nello sguardo l'intenzione del gesto.

La velocità di esecuzione delle forme non è costante e di solito a movimenti "reattivi" e veloci si alternano alcuni movimenti più lenti e più morbidi.

L'atteggiamento pur essendo "calmo" è acceso e simile a quello di un felino.

L'atleta non deve farsi distrarre dall'ambiente circostante.

Il Maneggio dell'Arma.

L'arma deve rispettare i parametri dello stile seguito, quindi i movimenti scattanti dello Xing Yi devono essere ben coordinati con i movimenti dell'arma (Es. il passo e l'affondo della spada sono istantanei).

L'arma deve essere un prolungamento del braccio e non deve assolutamente sembrare un corpo estraneo.

L'arma non può toccare il corpo.

L'arma non può toccare il pavimento se non è espressamente previsto dalla forma, tranne per la lancia o per il bastone.

L'arma, spada e sciabola, possono essere flessibili e di normali dimensioni.

Una forma di un'arma non può essere eseguita con l'utilizzo di un'altra arma (Es: una forma di sciabola non può essere eseguita con una spada).