

# AMA - DO

## 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).

# AMA - DO

## 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.

# AMA- DO

## 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 represso 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 represso, 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.

# AMA -DO

## 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).