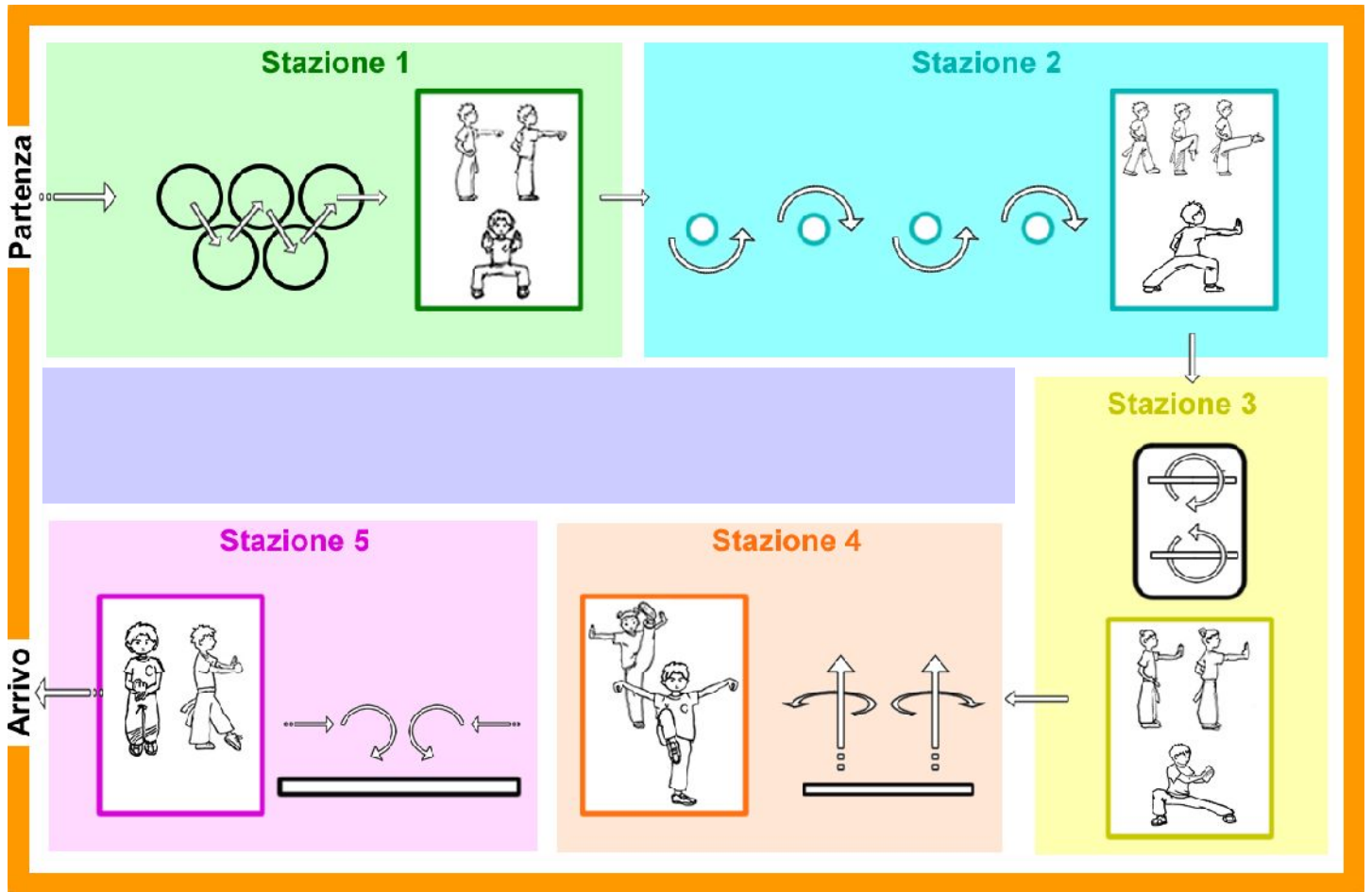




PERCORSO WUSHU



MATERIALE OCCORRENTE

Stazione 1:

5 cerchi (diametro 60 cm circa) accostati fra loro e disposti come in figura

Stazione 2:

4 CONI di almeno 40 cm di altezza distanziati di circa 1,5 mt.

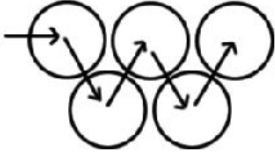
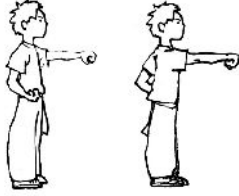


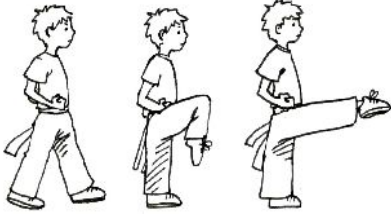


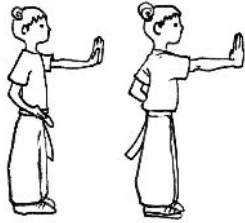

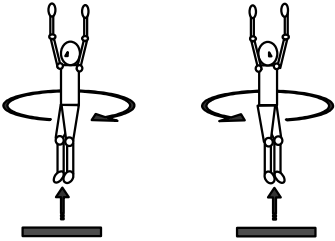


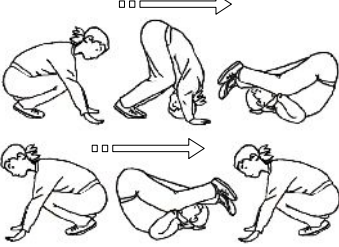


Stazione 3 e 5:

tappeto tipo "Sarneige"

Stazione 4:

1 tappetino "yoga"

STRUTTURA DEL PERCORSO

Stazione	Esercizio motorio (E)	Tecnica base (T)	Posizione (P)
1	<p>Salti a piedi uniti nei cerchi</p> 	<p>Quattro Chong quan</p> 	<p>Ma bu shuang tui zhang</p> 
2	<p>Quadrupedia fra 4 birilli</p> 	<p>Tre tantui</p> 	<p>Gong bu tui zhang</p> 
3	<p>Disteso a terra rotolare a destra e rotolare a sinistra (1 giro completo per lato)</p> 	<p>Quattro tui zhang</p> 	<p>Pu bu shi zi shou</p> 
4	<p>Con le braccia in alto salto con rotazione oraria e antioraria</p> 	<p>Quattro calci a gamba tesa</p> 	<p>Ti xi du li shuang guo</p> 
5	<p>Capriola avanti e indietro</p> 	<p>Za quan</p> 	<p>qian dian bu bao quan</p> 
Penalità	1 per ogni errore commesso	1 punto se impreciso 2 punti se decisamente sbagliato	1 punto se impreciso 2 punti se decisamente sbagliato 2 punti per tempo sotto i 3 secondi
	Durata massima della prova: 100 secondi. Vengono detratti: 1 punto per ogni 10 secondi oltre il tempo massimo (es.: 112 secondi = 2 punti di penalità) – 4 punti per ogni prova NON effettuata.		

REGOLAMENTO

- Il “**Percorso Wushu**” è **SOLO per le categorie Medi e Grandi Panda**. Viene eseguito nella gara “Combinata” dove due atleti gareggiano in coppia, uno esegue il Percorso e l'altro una forma a mano nuda in 16 mov. Al termine ci sarà un unico punteggio dato dalla sommatoria dei punteggi singoli.
- Il **Percorso è composto da cinque stazioni ognuna di tre prove**: Esercizio Motorio (**E**). Tecnica Base (**T**). Posizione (**P**).
- Il **punteggio viene calcolato sottraendo da 100 i punti per gli errori commessi**, secondo il seguente criterio: (**E**) 1 punto, per ogni errore commesso. (**T**) Si osserva la tecnica nel suo insieme e si detrae: 1 punto se è imprecisa, 2 punti se è decisamente sbagliata. (**P**) La posizione deve essere mantenuta per almeno 3 secondi e si detrae: 1 punto se è imprecisa, 2 punti se è decisamente sbagliata, 2 punti se è tenuta per meno di 3 secondi
- **Tutto il percorso deve durare al massimo 100 secondi**. Il conteggio del tempo inizierà dalla linea di partenza dopo che il giudice avrà dato il via e terminerà alla linea di arrivo. Per tempo eccedente si detrae 1 punto per ogni 10 secondi in più (es. 112 = 2 punti detratti).
- **Ogni stazione sarà delimitata e contrassegnata**, in ogni stazione ci sarà un'area dove eseguire la tecnica di base e la posizione.

Stazione 1

E) Si procede a zig e zag saltando a piedi uniti ed evitando di toccare i cerchi.

T) Partendo da **kai bu bào quán** si eseguono **4 chong quan**.

P) Partendo da **Bing bu bào quán** con un passo laterale andare sul **Ma bu shuang tui zhang** e tenere la posizione per almeno 3 secondi, tornare sul **Bing bu bào quán**.

Stazione 2

E) Si procede a zig e zag muovendosi in quadrupedia evitando di toccare i birilli.

T) Partendo da **Bing bu bào quán** si eseguono **3 tantui** in movimento.

P) Partendo da **Bing bu bào quán** con un passo avanti andare sul **Gong bu tui zhang (lato destro)**, tenere la posizione per almeno 3 secondi, con un passo avanti tornare sul **Bing bu bào quán**.

Stazione 3

E) Si inizia distesi a terra supini, si effettua una rotazione verso destra (o verso sinistra) tornando supini, quindi si esegue un'altra rotazione in senso opposto sempre tornando supini.

T) Partendo da **kai bu bào quán** si eseguono **4 tui zhang**.

P) Partendo da **Bing bu bào quán** spostando di lato la gamba destra andare sul **Pu bu (sinistro) shi zi shou**, tenere la posizione per almeno 3 secondi, tornare sul **Bing bu bào quán**.

Stazione 4

E) Si inizia in piedi sul tappetino, con le braccia tese in alto si effettua un salto con rotazione di 180° verso destra (o verso sinistra) tornando in piedi, quindi si esegue un altro salto con rotazione in senso opposto sempre tornando in piedi.

T) Partendo da **qian dian bu con braccia distese di lato** si eseguono **4 calci a gamba tesa** in movimento.

P) Partendo da **Bing bu bào quán** andare su **tixi duli shuang guo**, tenere la posizione per almeno 3 secondi, tornare sul **Bing bu bào quán**.

Stazione 5

E) Si inizia in piedi sul tappetino, flettendo le ginocchia si effettua prima una capriola in avanti e poi indietro.

T e P) Partendo da **Bing bu bào quán** si esegue **za quan**, quindi si va sulla posizione **qian dian bu bào quán** tenere la posizione per almeno 3 secondi.

