

## ALLEGATO A

### ESAMI

PROGRAMMA INTEGRATIVO PER ESAMI DI CINTURA NERA  
E QUALIFICHE TECNICHE

#### TAOLU – CHANGQUAN E STILI DEL NORD

##### 1° DUAN

Fondamentali dello stile

- posizioni (buxing) e passi (bufa), fondamentali con arti superiori (shoufa), calci (tuifa), tecniche combinate, cadute.

Fondamentali con armi

- sciabola (dao shu), spada(jian shu), bastone (gun shu), lancia (qiang shu). Due a scelta del candidato.

Forme a mani nude

- forma base 16/20/32 mov. a scelta della commissione.
- 1°/2°/3° forma 32 mov. a scelta della commissione.
- changquan forma da competizione 43 o 53 mov. a scelta del candidato.

Forme con le armi

- una forma base con arma corta (16/32 mov.) e una con arma lunga (16/32 mov.) a scelta della commissione.

Applicazione delle tecniche della forma con partner.

Cenni sul regolamento gare senza armi.

Regole di comportamento dei tesserati CSEN

##### 2° DUAN

Fondamentali dello stile

- calci volanti (teng kung tiao yue).

Fondamentali con armi

- sciabola (dao shu), spada(jian shu), bastone (gun shu), lancia (qiang shu). Due a scelta della commissione.

Forme a mani nude

- forma codificata da competizione vecchia.

Forme con le armi

- forma codificata da competizione con arma corta (vecchia) e una con arma lunga (vecchia) a scelta del candidato.

Applicazione delle tecniche delle forme con armi con partner

Cenni sul regolamento gare armi corte

Diritti e doveri dei tesserati CSEN

##### 3° DUAN

Fondamentali dello stile

- facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude



## COMITATO TECNICO SETTORE WUSHU – KUNG FU



- forma codificata da competizione nuova.

Forme con le armi

- una forma codificata da competizione con arma corta (vecchia) e una forma codificata da competizione con arma lunga (vecchia), a scelta della commissione.

Forme stile interno:

- mani nude.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Cenni sul regolamento gare armi lunghe.

Regolamento disciplina e antidoping.

Caratteristiche dello stile dimostrativo presentato.

### 4° DUAN

Fondamentali dello stile

- facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

- forma stile dimostrativo.

Forme con le armi

- forma codificata da competizione con arma corta (nuova) ed una con arma lunga (nuova) a scelta del candidato.

Forme stile interno:

- con armi.

Duilian

- a mani nude.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

### 5° DUAN

Forme con le armi

- forma codificata da competizione con arma corta (nuova) ed una con arma lunga (nuova) a scelta della commissione.

Duilian

- con armi.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

## ALLEGATO B

### ESAMI

PROGRAMMA INTEGRATIVO PER ESAMI DI CINTURA NERA  
E QUALIFICHE TECNICHE

#### TAOLU – NANQUAN E STILI DEL SUD

##### 1° DUAN

Fondamentali dello stile

- fondamentali con arti superiori, calci, tecniche combinate, passi, posizioni.

Fondamentali con armi

- sciabola del sud (nandao) o bastone del sud (nangun) a scelta del candidato.

Forme a mani nude

- forma base 16/16/16/24/32 mov. a scelta della commissione.

Forme con le armi

- una forma base con arma corta (nandao 16/32 mov.) e una con arma lunga (nangun 16/32 mov.) a scelta della commissione.

Applicazione delle tecniche della forma con partner.

Cenni sul regolamento gare senza armi.

Regole di comportamento dei tesserati CSEN

##### 2° DUAN

Fondamentali dello stile

- calci volanti (teng kung tiao yue).

Fondamentali con armi

- sciabola del sud (nandao) e bastone del sud (nangun).

Forme a mani nude

- forma codificata da competizione.

Forme con le armi

- Una forma con arma corta a scelta tra: forma 49 mov. di nandao e forma codificata da competizione (nandao).
- Una forma con arma lunga a scelta tra: forma 44 mov. di nangun e forma codificata da competizione (nangun).

Applicazione delle tecniche delle forme con armi con partner

Cenni sul regolamento gare armi corte

Diritti e doveri dei tesserati CSEN

##### 3° DUAN

Fondamentali dello stile

- facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

- forma da competizione 50 movimenti.

Forme con le armi



## COMITATO TECNICO SETTORE WUSHU – KUNG FU



- una forma con arma corta a scelta della commissione tra: forma 49 mov. di nandao e forma codificata da competizione (nandao).
- Una forma con arma lunga a scelta della commissione tra: forma 44 mov. di nangun e forma codificata da competizione (nangun).

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Cenni sul regolamento gare armi lunghe.

Regolamento disciplina e antidoping.

Caratteristiche dello stile dimostrativo presentato.

### 4° DUAN

Fondamentali dello stile

- facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

- forma stile dimostrativo e forma 55 mov.

Forme con le armi

- forma stile dimostrativo lancia (nanqiang 79 mov.) o tridente (nancha 63 mov.) o bastone molto lungo (dnatougun 65 mov.)

Duilian

- a mani nude.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

### 5° DUAN

Forme dimostrative

- 2 forme senza armi e due con armi.

Duilian

- con armi.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.



## ALLEGATO C

### ESAMI

PROGRAMMA INTEGRATIVO PER ESAMI DI CINTURA NERA  
E QUALIFICHE TECNICHE

#### TAOLU - STILI TRADIZIONALI

Il Candidato è tenuto a presentare il programma appreso presso la scuola di provenienza, dalle nozioni di base fino all'evoluzione tecnica e teorica prevista nel suo stile, per ottenere il conseguimento del grado richiesto allo CSEN.

Il Candidato è inoltre tenuto a presentare una relazione illustrativa dello stile praticato comprendente: origini, informazioni sul Maestro dal quale è stato appreso lo stile e tutte le notizie ritenute utili all'identificazione dello stile.

Il Candidato non ha facoltà di sostituire i taolu tradizionali richiesti con forme del Wushu moderno, ma qualora lo stile non avesse taolu potrà dimostrare tecniche (singole) o concatenate con le caratteristiche peculiari dello stile praticato.

Il Candidato, qualora il proprio programma di stile non preveda l'apprendimento delle armi sotto citate, ha la facoltà di sostituirle con quelle previste dalla sua scuola o con taolu di altre scuole tradizionali spiegandone la provenienza (casi particolari saranno vagliati sul posto dall'apposita Commissione).

La Commissione dovrà ricevere in anticipo il materiale conoscitivo, non sarà possibile vagliare in loco il materiale in questione. In ogni caso può richiedere ulteriore programma.

#### 1° DUAN

- Fondamentali dello stile (jibengong):

posizioni (buxing) e passi (bufa), fondamentali con arti superiori (beifa), calci (tuifa).

- Forme a mani nude (taolu):

una forma di base contenente le tecniche peculiari dello stile minimo di 2 linee, una di non meno di 4 linee.

- Forme con armi (bingqi):

una forma non meno di 4 linee con arma corta (duan qixie - sciabola o arma di stile).

- Applicazione dello stile (yongfa): applicazioni di almeno due caratteristiche del combattimento, es: colpi di mano e calci, con conseguente azione di deviare, bloccare e/o schivare le stesse.

prove del metodo di combattimento libero (sanshou).

- Teoria (lilun):

storia e cultura della Cina (conoscenza storica del Wushu).

Conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu Tradizionale e Sanda.

#### 2° DUAN

- Fondamentali dello stile: tecniche combinate a discrezione della Commissione (zuhe dongzuo), posture e spostamenti complementari (buchong buxing, buchong bufa). Il candidato è tenuto a conoscere la nomenclatura in lingua cinese.

- Forme a mani nude:

due forme, con contenuti diversificati tra loro, dimostranti ritmo, forza applicata e tattica, non di base del proprio stile.



## COMITATO TECNICO SETTORE WUSHU – KUNG FU



- Forme con armi:

una forma con arma lunga (chang qixie - bastone o arma di stile).

- Applicazione dello stile:

tecniche di caduta (daodifa) almeno uno dei 4 sistemi principali: Gunfan (rotolamenti), Paidi (cadute smorzate), Yuyue (cadute di salto), Zhicheng (cadute in fase di ricezione o sacrificio).

Tecniche di proiezioni (shuaifa) abbinare alle tecniche di caduta dimostrate (non meno di quattro su diversi colpi – mano, piede ed opposizione articolare).

- Teoria:

conoscenza delle origini e della diffusione dello stile praticato.

Conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu tradizionale e Sanda.

### 3° DUAN

- Forme a mani nude:

Due forme che producano con chiarezza le caratteristiche strutturali dello stile atte a sviluppare un livello di difficoltà elevato sia tecnico che fisico.

- Forme con armi:

una forma superiore con arma corta (spada o arma di stile); una forma con arma lunga (bastone o arma di stile).

- Applicazione dello stile:

prese, leve e controprese con controleve delle stesse, almeno di tre diverse articolazioni (polso, gomito, spalla).

- Teoria:

Conoscenza dei principi che caratterizzano il proprio stile e lo differenziano dagli altri.

conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu Tradizionale e Sanda.

### 4° DUAN

- Forme a mani nude:

conoscenze di altro stile tradizionale (jibengong, fondamentali dello stile, e taolu) o conoscenze di Wushu moderno (codificato)

- Forme con armi:

una forma superiore con arma lunga (lancia o altra arma di stile);

- Applicazione dello stile:

prove di combattimento, duilian o metodologie simili del proprio stile; applicazioni con le armi (metodologie fondamentali)

- Teoria:

illustrazione approfondita delle metodologie dello stile (Quan Shi Fangfa).

Conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu Tradizionale e Sanda.

### 5° DUAN

- Forme a mani nude:

forma avanzata con applicazione di ognuna delle tecniche o dei gruppi di tecniche formanti il taolu eseguito

- Forme con armi:

altra forma con arma corta, media, lunga o doppia che dimostri le peculiarità dello stile praticato.

- Applicazione dello stile, scienza del combattimento (jiji) e metodologia pratica:

dimostrare di saper combinare le diverse caratteristiche del combattimento tradizionale ossia: Shoufa, Tuifa, Zhoufa, Xifa, Kaofa, in combinazione con Gefa, Huafa, Nafa, Qinna-fa, Shanfa, Shuaifa; il tutto in conformità



ai principi teorici caratteristici dello stile praticato.

- Teoria:

Tesina scritta sullo stile praticato (dalle caratteristiche tecniche ai concetti filosofici collegati ad esso).

Conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu Tradizionale e Sanda.

## TAIJIQUAN E STILI INTERNI

Per quanto riguarda il Taijiquan e gli Stili Interni, il Candidato deve scegliere se presentare il programma di Taijiquan Moderno o di Stili Interni Tradizionali e deve comunicarlo in anticipo alla Commissione.

Per gli Stili Interni Tradizionali, il Candidato è tenuto a presentare il programma appreso presso la scuola di provenienza, dalle nozioni di base fino all'evoluzione tecnica e teorica prevista nel suo stile, per ottenere il conseguimento del grado richiesto allo CSEN.

Il Candidato è inoltre tenuto a presentare una relazione illustrativa dello stile praticato comprendente: origini, informazioni sul Maestro dal quale è stato appreso lo stile e tutte le notizie ritenute utili all'identificazione dello stile.

Il Candidato, qualora il proprio programma di stile non preveda l'apprendimento delle armi sotto citate, ha la facoltà di sostituirle con quelle previste dalla sua scuola o con taolu di altre scuole tradizionali spiegandone la provenienza (casi particolari saranno vagliati sul posto dall'apposita Commissione).

La Commissione dovrà ricevere in anticipo il materiale conoscitivo, non sarà possibile vagliare in loco il materiale in questione. In ogni caso la Commissione può richiedere ulteriore programma.

### 1° DUAN

Fondamentali dello stile

- postura del corpo, fondamentali della respirazione.
- spostamenti (bufa) e tecniche di mano (shoufa).
- tecniche di spostamento e rotazione.

Forme a mani nude

- forma 8 movimenti
- forma 16 movimenti
- forma 24 movimenti Yang o forma base di stile tradizionale.

Forma con arma

- forme 16 e 32 movimenti di spada (Taijijian) o forma base con arma corta di stile tradizionale.

Spinta con le mani (Tuishou)

- in posizione fissa ad una mano (applicazione statica), ovvero cerchio orizzontale, verticale e "ripiegato".

Teoria

- Storia e cultura della Cina (conoscenza storica del Wushu in generale).

### 2° DUAN

Forme a mani nude

- forma 32 movimenti intermedia codificata o forma della stessa difficoltà di stile tradizionale.
- forma di base di altro stile (Chen, Wu, Sun, Wǔ).

Forma con arma

- forma 34 movimenti di spada (Taijijian) o forma della stessa difficoltà di stile tradizionale.

Spinta con le mani (Tuishou)

- in posizione fissa (Hebu) a due mani (Peng, Lu, Ji, An).



### Teoria

- Conoscenza delle origini e della diffusione dello stile praticato.
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali di Taijiquan e Stili Tradizionali in generale.

### 3° DUAN

#### Forme a mani nude

- forma 42 movimenti codificata da gara o forma avanzata del proprio stile.
- una forma di altro stile, codificata (73 Sun, 46 Wu, 56 Chen, 45 Wu) o tradizionale.

#### Forme con armi

- forma 42 movimenti (Taijijian) codificata da competizione o forma avanzata del proprio stile.

#### Spinta con le mani (Tuishou)

- a due mani in movimento (in avanzamento e arretramento).

#### Applicazioni dello stile

- applicazioni da forma codificata o da forma tradizionale.

### Teoria

- Conoscenza dei principi che caratterizzano il proprio stile e lo differenziano dagli altri.
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali di Taijiquan e Stili Tradizionali in generale.

### 4° DUAN

#### Teoria

- storia e caratteristiche dello stile

#### Forme a mani nude

- 2 forme da gara di altro stile (73 Sun, 46 Wu, 56 Chen, 45 Wu) o due forme avanzate tradizionali del proprio stile.

#### Forme con armi

- forma con arma lunga o altra arma caratteristica del proprio stile.

#### Spinta con le mani (Tuishou)

- a due mani in movimento (con passi e rotazioni).

#### Applicazioni dello stile

- applicazioni da taolu a mani nude e con armi.

### Teoria

- Illustrazione approfondita delle metodologie dello stile praticato.
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali di Taijiquan e Stili Tradizionali in generale.

### 5° DUAN

#### Forme a mani nude e con armi

- altra forma a mani nude e altra forma con arma corta, lunga o doppia (anche di Stile Esterno).

#### Spinta con le mani (Tuishou)

- a due mani in passo libero con applicazioni.

#### Applicazioni dello stile

- applicazioni da taolu a mani nude e con armi.

### Teoria

- Teoria di base della Medicina Tradizionale Cinese e sue relazioni con la pratica del Taijiquan.
- Tesina scritta sullo stile praticato (dalle caratteristiche tecniche ai concetti filosofici collegati ad esso).
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali di Taijiquan e Stili Tradizionali in generale.

## ALLEGATO D

### ESAMI

PROGRAMMA INTEGRATIVO PER ESAMI DI CINTURA NERA  
E QUALIFICHE TECNICHE

#### **SANDA (sport da combattimento)**

##### 1° DUAN

###### Fondamentali (Buxing)

- guardia, statica e assetto
- spostamenti (bufa)
- avanti - indietro - laterali

###### Tecniche con gli arti superiori (Quanfa)

- diretto - gancio - montante (con entrambi gli arti)

###### Tecniche di parata con gli arti superiori (Biamfa)

- media - bassa - in chiusura (con entrambi gli arti)

###### Tecniche di schivata (Baowei)

- laterale - indietro – bassa

###### Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)

- calcio frontale - laterale - circolare (con entrambi gli arti e in avanzamento)

###### Tecniche di lotta (Shuai-jiao)

- proiezioni d'anca, in presa bassa e con spazzata.

###### Tecniche di caduta (Ditangfa)

- rotolando - in avanti - all'indietro.

###### Tecniche di combattimento (Sanshou)

- studio del combattimento libero controllato.

##### 2° DUAN

###### Fondamentali (Buxing)

- guardia, assetto, spostamenti.
- spostamenti (bufa)
- cambio passo e cambio guardia.

###### Tecniche con gli arti superiori (Quanfa)

- pugni frustati diretto e girato (con entrambi gli arti).

###### Tecniche di parata con gli arti superiori (Biamfa)

- bassa esterna e interna - blocchi (con entrambi gli arti).

###### Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)

- falciate e calci in rotazione all'indietro.

###### Tecniche di lotta (Shuai-jiao)

- proiezioni sui calci.

###### Tecniche di caduta (Ditangfa)



## COMITATO TECNICO SETTORE WUSHU – KUNG FU



- cadute in volo.
- Combinazioni di combattimento (Sanshou)
- tecniche combinate in moto rettilineo
- Tecniche di combattimento (Sanshou)
- studio avanzato del combattimento libero controllato.

### 3° DUAN

- Tecniche con gli arti superiori (Quanta-Biamfa)
- Tecniche di boxe e relative difese.
- Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)
- Tecniche di calcio e relative difese.
- Tecniche di lotta (Shuai-jiao)
- Proiezioni in contrattacco su pugno e calcio.
- Tecniche di caduta (Ditangfa)
- cadute in movimento e in volo.
- Combinazioni di combattimento (Sanshou)
- tecniche combinate in moto rettilineo e curvilineo.
- Tecniche di combattimento (Sanshou)
- studio e pratica del combattimento libero.
- Teoria
- regolamento gare.

### 4° DUAN

- Tecniche con gli arti superiori (Quanta-Biamfa)
- applicazione delle tecniche di boxe e relative difese.
- Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)
- applicazione delle tecniche di calcio e relative difese
- Tecniche di lotta (Shuai-jiao)
- Applicazione di proiezioni in contrattacco su pugno e calcio.
- Lavoro ai colpitori
- Tecniche combinate di lavoro ai colpitori a scudo, guanti da passata, colpitori da avambraccio.
- Tecniche di combattimento (Sanshou)
- Combattimento libero.
- Teoria:
- strategia e tattica del combattimento