

REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI DI KUNG FU WUSHU TRADIZIONALE

CAPITOLO 1 STRUTTURA DELL'ORGANIZZAZIONE

Articolo 1. Commissione per le Competizioni.

La Commissione per le Competizioni è composta da più persone nominate dallo CSEN e dal Comitato Organizzatore della gara ed ha il compito di sovrintendere i lavori della Competizione.

Articolo 3. Doveri degli ufficiali di gara.

Gli ufficiali di gara devono svolgere il proprio lavoro con serietà, coscienza, imparzialità ed accuratezza sotto la guida della Commissione per la Competizione addetta alla manifestazione.

I loro compiti sono i seguenti:

3.1 L'Ufficiale di gara deve: organizzare e coordinare il lavoro delle giurie al fine di assicurare l'applicazione dei regolamenti di gara ed esaminare ed accertare il lavoro preparatorio delle competizioni; chiarire ciò che non è contemplato o dettagliato nei regolamenti, pur non avendo il diritto di apportarvi modifiche, sostituire gli ufficiali di gara in caso di necessità; adottare misure disciplinari nei confronti di coloro che abbiano effettuato gravi errori; ha il diritto di ammonire gli atleti o gli allenatori che tentino di creare disordine, per una qualsiasi ragione, all'interno del campo di gara, ed ha il diritto di annullare i loro risultati in caso in cui rifiutino di conformarsi al provvedimento; esaminare ed annunciare i risultati della competizione, e riassumere il lavoro degli ufficiali di gara.

3.2 L'Ufficiale di gara - Capo Giudice ha il compito di:

1. organizzare la propria giuria a seconda della preparazione ed esperienza; proporre agli altri Ufficiali di gara d'élite il provvedimento da adottare nei confronti dell'ufficiale di gara che abbia commesso gravi errori.

3.3 Gli ufficiali di gara hanno il compito di:

1. Dedicarsi totalmente quando viene assegnato loro un compito dal Capo giudice
2. Giudicare indipendentemente, in accordo con le regole, a fare annotazioni dettagliate
3. Giudici : ogni giudice è responsabile della **qualità dei movimenti e altri errori** e della **performance intera**

3.4 Il responsabile della verbalizzazione ha il compito di:

1. essere responsabile dell'intero lavoro svolto al tavolo di verbalizzazione, esaminare i moduli di iscrizione e, preparare i carteggi per i giudici e capo giudice in accordo con lo standard federale.
2. preparare moduli e tabelle necessari per le competizioni ed esaminare e verificare i risultati e le classifiche

3. preparare i risultati della gara Il verbalizzatore sarà responsabile per l'intera registrazione e farà un report all'Ufficiale di gara d'élite e annuncerà ogni cambiamento.

CAPITOLO 2. REGOLE GENERALI PER LE GARE DI TAOLU TRADIZIONALE

Articolo 6. Tipo di Competizioni :

Classi d'età

Per l'appartenenza alle categorie fa fede l'anno di nascita

Trofeo nazionale (o regionale) giovanile

- Pulcini PU dai 5 ai 7 anni
- Bambini BA dai 8 ai 12 anni
- Juniores JU dai 13 ai 17 anni
- Seniores SE dai 18 ai 35 anni

Competizioni di taolu tradizionale stili esterni

(tutte le classi d'età)

Le competizioni di taolu tradizionale ammesse sono le seguenti:

- 1) Saranno ammessi tra le discipline a mani nude tutti gli stili riconosciuti dalla IWUF, **senza tecniche acrobatiche e/o atteggiamenti riconducibili a quelli di wushu moderno**

TRADNORD STILI DEL NORD (Baiquan, Chaquan, Chuo Jiao, Duan Quan, Fanziquan, Huaquan, Lanshoumen, Luohanquan, Meihuaquan, Mizongquan, Paochui, Piguaquan, Sunbinquan, Tanglangquan, Tantui, Tongbeiquan, Yingzhaoquan, Zi Ran Men, (Hongquan, Luohanquan, Meihuaquan, Mizongquan, Paoquan, Tongbeiquan);

Le categorie saranno suddivise in tre codici:

TRADNORDB(aa) – Tradizionale Nord Forme Basi (2 Linee)

TRADNORDI (aa) – Tradizionale Nord Forme ufficiali di stile Intermedie e Avanzate

TRADNORDA(aa) – Tradizionale Nord Forme Ufficiali da competizioni o forme con caratteristiche di stile ma Libere (non forme ufficiali di stile)

* Nel campo aa verranno indicati i codici età:

7 – fino a 7 anni di età

12- fino a 12 anni di età

18- fino a 17 anni di età

19 – over 18 anni

esempio TRADNORD7 INDICA TRADIZIONALE NORD FINO A SETTE ANNI

b. STILI DEL SUD (Bai He Quan, Bak Mei, Choi Lay Fut, Choy Gar, Chow Gar, Fu Jow Pai, Fut Gar, Hequan, Heihuquan, Hop Gar, Hung Fut, Huquan, Hung Gar, Lau Gar, Longquan, Mok Gar, Wing Chun, Wudang Quan);

Le categorie saranno suddivise in tre codici:

TRADSUDB(aa) – Tradizionale Sud Forme Basi (2 linee)

TRADSUDI(aa) – Tradizionale Sud Forme ufficiali di stile Intermedie e Avanzate

TRADSUDA(aa) – Tradizionale Sud Forme Ufficiali da competizioni o forme con caratteristiche di stile ma Libere (non forme ufficiali di stile)

c. STILI VARI (ovvero stili non cinesi non ancora previsti all'interno dei nuovi settori, al di fuori della lista a) e b), la cui provenienza può essere anche diversa da quella cinese ma senza tecniche acrobatiche e/o atteggiamenti di wushu moderno);

Codice categorie:

TRADAS(aa) – Tradizionale forme altri stili (unica categoria)

2) **TRADAC** – Tradizionale Arma Corta: Saranno ammessi tra le discipline con armi tutti gli stili riconosciuti dalla IWUF, **senza tecniche acrobatiche e/o atteggiamenti riconducibili a quelli di wushu moderno**. Arma rigida o flessibile a scelta dell'atleta, della lunghezza stabilita dal regolamento IWuF, ma di tutte le forme (e.g.: seghettata, con anelli, ecc.) Categorie discipline con arma corta degli stili a), b) e c)

Le categorie saranno suddivise in base alle età unica categoria nord e sud:

TRADAC(aa) – Tradizionale forme Arma corta (unica categoria)

3) **TRADAL** – Tradizionale Arma Lunga: Saranno ammessi tra le discipline discipline con armi tutti gli stili riconosciuti dalla IWUF, **senza tecniche acrobatiche e/o atteggiamenti riconducibili a quelli di wushu moderno**. Arma rigida o flessibile a scelta dell'atleta, della lunghezza stabilita dal regolamento IWuF, ma di tutte le forme (e.g.: lancia con mezzaluna, alabarda con anelli, ecc.) Categorie

discipline con altre armi degli stili a), b) e c)

4) Dimostrativi Unica categoria (Stili Dimostrativi: Mani nude (tutti gli stili di caratteristica dimostrativa: animali, forma di cadute)

codice categoria: IMMN

5) Stili dimostrativi: Con armi Unica categoria (sciabola, scimitarra, bastone corto, spada, spada lunga, alabarda, armi snodate)

Unica categoria (bastone, bastone medio, lancia)

Le categorie saranno suddivise in tre codici:

IMARS – Stili imitativi con armi (corta e lunga e snodate)

Competizioni di taolu tradizionale stili interni

(tutte le classi d'età)

Le competizioni di taolu tradizionale ammesse sono le seguenti:

1) Le categorie di stili interni tradizionali eseguiti con caratteristiche di uno stile tradizionale classico ammesse al campionato nazionale sono le seguenti:

Categorie discipline a mani nude

g. gruppo del Baguazhang-Xingyiquan

h. gruppo del Taijiqian (Chen: Lao Jia ecc., Yang 108 figure, Wu, Sun, Wu Yuxiang, taiji Wudang)

Categorie discipline con armi

i. armi gruppo del Bagua-Xingyi (è possibile portare una sola arma, corta o lunga). j. armi del

Taijiqian (è possibile portare una sola arma, corta o lunga).

Competizioni di forme tradizionali classiche di shaolin

(tutte le classi d'età)

Forme tradizionali classiche - Brevi, della durata compresa tra 30" e 50"

- k. Forme tradizionali Shaolin (senza modifiche o elementi aggiuntivi acrobatici) ad esempio Qi Xing Quan, Wu Xing Ba Fa Quan, Luohan Shi Ba Shou, ecc.
- l. Forme tradizionali Shaolin con arma lunga - bastone, alabarda, ecc. m. Forme tradizionali Shaolin con arma corta - sciabola, spada, ecc.

Forme tradizionali classiche - Lunghe, della durata compresa tra 51" e 90"

- n. Forme tradizionali Shaolin (senza modifiche o elementi aggiuntivi acrobatici) ad esempio Luohan Quan, Xiao Hong Quan, Da Hong Quan, ecc.
- o. Forme tradizionali Shaolin con arma lunga - bastone, alabarda, ecc. p. Forme tradizionali Shaolin con arma corta - sciabola, spada, ecc.

Competizioni di forme dimostrative di shaolin

(tutte le classi d'età)

Forme dimostrative della durata compresa tra 50" e 90"

- q. Forme Shaolin dimostrative e degli animali (codificate e non, con eventuali elementi aggiuntivi acrobatici fino a un massimo di 3).
- r. Forme dimostrative Shaolin con arma lunga (codificate e non, con eventuali elementi aggiuntivi acrobatici fino a un massimo di 3) - bastone, alabarda, ecc.
- s. Forme dimostrative Shaolin con arma corta (codificate e non, con eventuali elementi aggiuntivi acrobatici fino a un massimo di 3) - sciabola, spada, ecc.

LE CATEGORIE CON MENO DI TRE ATLETI SARANNO ACCORPATE CON QUELLE RITENUTE PIU' IDONEE

Articolo 9. Registrazione

Gli atleti devono presentarsi nel designato posto 40 minuti prima dell'evento per la prima chiamata, dove le armi ed il costume verra' controllato. La seconda chiamata sara' effettuata 20 minuti prima. La chiamata finale sara' effettuata 10 minuti prima dell'evento.

Articolo 10. Protocollo

Quando chiamati, gli atleti devono salutare il Capo giudice con Palmo e pugno.

Articolo 13. Punteggio

Il risultato dell'atleta sarà mostrato dal monitor, annunciato o altro.

Articolo 16. Piazzamenti

16.1 Individuali

Piazzamenti saranno dati in accordo con il punteggio dell'atleta nella gara. L'atleta il quale ha il punteggio più alto sarà il vincitore, il secondo punteggio più alto sarà secondo e così via.

16.4 Team

Il piazzamento del Team sarà determinato dal regolamento della particolare gara

16.5 Parità di punteggio

A) Quando due atleti hanno lo stesso punteggio, il piazzamento sarà deciso in accordo al seguente ordine :

1. SE IL PUNTEGGIO RIMANE UGUALE, si farà la media dei due punteggi eliminati in precedenza (il più basso e il più alto), la media che più si avvicina al punteggio finale della performance sarà il vincitore
2. Se il punteggio rimane ancora uguale , il vincitore sarà quello col punteggio più alto del punteggio più basso eliminato

3. Se il punteggio resta uguale si darà lo stesso piazzamento ai due contendenti

17. Abbigliamento

Tutti i giudici durante le competizioni devono vestire : giacca ufficiale,

Il Direttore di gara deve indossare: Il pantalone scuro, Camicia bianca, Giacca Blu/scura,

I collaboratori ed i segretari dovranno indossare: degli indumenti di riconoscimento forniti dall'organizzazione.

Tutti gli atleti durante la gara devono vestire : la divisa della Scuola di appartenenza, o in mancanza di essa, con una divisa pulita e sobria di chiaro stile cinese (NO DIVISE MODERNO PER GLI STILI UFFICIALI TRADIZIONALI).

Gli atleti premiati dovranno salire sul podio o in divisa da gara o con la tuta sociale (diversamente la medaglia verrà consegnata al tecnico della società)

18. Area di gara

Eventi individuali saranno condotti preferibilmente su un'area di 14 x 8 mt.

19 Armi

1) Le armi dovranno essere conformi alle richieste specifiche fatte dall'IWUF/FIWUK

2) Gli atleti porteranno le armi con il braccio sinistro disteso e la punta della Spada o Sciabola dovrà toccare il solo orecchio superiore. La lunghezza richiesta per il bastone non dovrà essere più corta dell'altezza dell'atleta.

La lunghezza richiesta per la lancia non dovrà essere più corta delle dita del braccio disteso dell'atleta.

La performance si divide in tre livelli :

CAPITOLO 3 CRITERI E METODO DI PUNTEGGIO

Articolo 20. Criteri e metodo di punteggio per il Tradizionale

20.0.1 PRINCIPIO GENERALE

In una competizione sportiva di stili tradizionali, l'atleta deve dimostrare di avere tutte quelle caratteristiche di chi esegue un combattimento reale, basato sulla reale applicazione delle tecniche.

20.0.2 TEMPO DI ESECUZIONE

Stili Esterni

Il tempo minimo di esecuzione del Taolu deve essere di 50 secondi.

Stili Interni

Il tempo minimo di esecuzione del Taolu deve essere di 2 minuti.

Il tempo minimo di esecuzione degli stili Xing Yi e Bagua deve essere di 1 minuto

Il capo giudice deciderà eventuali tempi di chiusura che saranno segnalati dal tavolo, nel caso in cui si superi il tempo di chiusura, fin ai 10" successivi al segnale non sono previste penalità, superati i 10 " un secondo segnale intimerà la fine del tempo e dopo i successivi 5 " sarà prevista la penalità di -0,30 **che darà il capo giudice dal tavolo.**

20.1 Metodo di punteggio

20.1.1. Ogni gruppo di giudici consiste in 5 giudici :

- ogni giudice darà il punteggio totale della performance

20.1.2. Il punteggio per ogni evento e' 10 (dieci) include :

- 5 punti per la qualità dei movimenti e altri errori (detrazione ogni volta)

- 5 punti per la performance completa (a detrazione finale)

La performance si divide in tre livelli :

20.2 Criteri

| | ERRORE | PENALITA' |
|--|---|-----------|
| | TECNICA ACROBATICA | -0.50 |
| | TECNICHE NON COERENTI CON LO STILE | -0.10 |
| | DIMENTICANZA | -0.10 |
| | PERDITA DI EQUILIBRIO | -0.20 |
| | EXTRA SUPPORTO MANO O ALTRA PARTE DEL CORPO | -0.20 |
| | ARMA ROTTA | -0.20 |
| | CADERE AL TAPPETO | -0.30 |
| | ARMA CHE CADE AL TAPPETO | -0.30 |
| | TECNICA DI MANO | -0.10 |
| | POSIZIONI | -0.10 |
| | LAVORO DI PIEDI | -0.10 |
| | SALTI | -0.10 |
| | TECNICHE DI CALCIO / ARMA | -0.10 |
| | TECNICHE CON ARMA | -0.10 |

20.2.1. Criteri per la Qualita' dei movimenti

0,10 punti Sarà dedotto quando una leggera inconformità nella tecnica si noterà in ogni tecnica di mano, posizione, forma della mano, lavoro dei piedi, salti, tecniche di calcio, equilibrio e tecniche con arma.

La performance si divide in tre livelli :
20.2.2. Criteri per la Performance

Tabella 9 Criterio di punteggio per le Forme Tradizionali CAMPIONATO ITALIANO

| LIVELLO | PUNTEGGIO |
|----------------|---------------------|
| ALTO PROFILO | 10.00 – 8.50 |
| MEDIO PROFILO | 8.40 – 7.60 |
| BASSO PROFILO | 7.50 – 6.00 |

TRE SEZIONI DEL CORPO SEZIONE ALTA

- La testa deve stare diritta
- Gli occhi (sguardo) devono essere attenti all'azione
- La bocca non fa smorfie
- Le spalle sono rilassate
- Respirare con calma e stabilità SEZIO

NEMEDIA

- La vita deve essere mobile
- Il busto deve essere flessibile

SEZIONE BASSA

- Le anche non devono oscillare
- Le posizioni devono essere chiare e stabili

SEI ARMONIE

Durante le azioni vi deve essere sempre:

corrispondenza Mano - Piede corrispondenza

Gomito - Ginocchio corrispondenza Spalla – Anca

Inoltre tutte le azioni devono presentare: forza interna – spirito - energia

YIN E YANG – GLI OPPOSTI

Tutte le azioni di qualsiasi stile comprendono:

- Movimenti duri e morbidi, il duro non deve essere rigido ed il morbido non deve essere molle.
- Movimenti veloci e lenti, il veloce deve essere chiaro ed il lento non deve essere eccessivamente lento.
- Passi leggeri e Posizioni radicate, il leggero non deve essere instabile ed il radicato non deve essere bloccato.

Velocità e ritmo

Velocità e ritmo sono caratteristiche del combattimento, e devono essere sempre consoni al Taolu eseguito (secondo lo stile di pratica), con riferimento alla applicazione reale delle tecniche.

Posizioni

Durante l'esecuzione dei Taolu, le posizioni di stop devono essere precise e stabili, ampiezza ed altezza della posizione devono sempre consentire movimenti rapidi.

Equilibrio

Essere instabili in combattimento significa perdere.

Occorre quindi che vi sia stabilità sia nelle posizioni statiche che in movimento. La stabilità deve riguardare tutte tre le sezioni del corpo.

TECNICHE DI MANO E DI CALCIO

Le tecniche devono essere chiare e non confuse.

Le braccia esprimono potenza e velocità, e sono sempre leggermente flesse di pochi gradi a livello del gomito.

I calci non sono mai oltre la testa.

ESPRESSIONE

Essendo primario il principio menzionato inizialmente, l'espressione del viso, degli occhi, del corpo, devono avere caratteristiche di marzialità.

Respirazione

Un atleta, in quanto tale, deve completare il Taolu senza essere eccessivamente affaticato. Questo si denoterà dalla respirazione dell'atleta stesso, alla fine della sua performance.

Shenfa

Lo Shenfa (tecnica del corpo) deve essere quello caratteristico dello stile praticato. Fali - Fajin

Sia che vi sia forza corta o lunga, elastica o dura, dove prevista dai Taolu e dallo stile essa deve essere ben eseguita.

Stili Interni

TRE SEZIONI DEL CORPO SEZIONE ALTA

- La testa deve stare diritta ed allineata
- Gli occhi (sguardo) devono essere attenti all'azione
- La bocca non fa smorfie
- Le spalle sono rilassate
- I gomiti sono lasciati cadere
- Polsi rilassati
- Respirare con calma e stabilità S E Z I O

N E M E D I A

- Incassare il torace ed arrotondare la schiena
- La vita deve essere rilassata ed affondata naturalmente

S E Z I O N E B A S S A

- Inforcatura delle gambe arrotondata, rilassata, agile e vuota.
- Le anche non devono oscillare
- Le ginocchia sono sempre leggermente piegate
- Le posizioni devono essere chiare e radicate al terreno
- I passi devono essere leggeri, decisi e stabili

SEI ARMONIE

Durante le azioni vi deve essere sempre:

corrispondenza Mano - Piede corrispondenza

Gomito - Ginocchio corrispondenza Spalla – Anca

Inoltre tutte le azioni devono presentare: forza interna – spirito –energia

Velocità e ritmo

Negli stili interni il movimento è scorrevole e continuo.

Il praticante deve eseguire un'azione circolare continua che si trasmette dal piede fino alla mano.

Normalmente, se non occorre per scatenare la forza, la velocità dei movimenti è uniforme.

Nello Xingyiquan invece il movimento è prevalentemente rettilineo, lento e veloce, con esplosione della forza durante il colpo.

Posizioni

Durante l'esecuzione dei Taolu, le posizioni devono essere precise e stabili, dando la sensazione di radicamento al terreno.

Equilibrio

Occorre che vi sia stabilità sia nelle posizioni statiche che in movimento. La stabilità deve riguardare tutte tre le sezioni del corpo. RILASSAMENTO

Tutto il corpo deve essere rilassato, ma non molle.

Non bisogna impiegare neppure una minima parte di forza esterna. MORBIDEZZA

DEL MOVIMENTO

La morbidezza ed il rilassamento sono collegate.

Fondamentale è non travisare il rapporto morbidezza/durezza, non

bisogna praticare la morbidezza trascurando la durezza, né ricercare la durezza senza morbidezza.

Vuoto e Pieno

Occorre distinguere il pieno dal vuoto.

Nei movimenti degli stili interni è indispensabile non commettere l'errore del doppio peso. ESPRESSIONE

Occorre cercare la quiete nel movimento, e l'espressione corporea e del viso devono esprimere questa sensazione.

Lo Xingyiquan deve invece essere vigoroso.

Respirazione

La respirazione deve essere lenta e profonda. Shenfa

Occorre sincronizzare le parti superiore e inferiore del corpo.

Quando le mani si muovono, la vita si muove e le gambe si muovono, lo sguardo si muove con loro.

Lo Shenfa (tecnica del corpo) deve essere quello caratteristico dello stile praticato.

Fali - Fajin

Sia che vi sia forza corta o lunga, elastica o dura, dove prevista dai Taolu e dallo stile essa deve essere ben eseguita.

Articolo 21. Metodo di determinazione del punteggio di merito.

IL PUNTEGGIO DELLA PERFORMANCE VERRA' ATTRIBUITO IN QUESTO MODO: VERRANNO ELIMINATI IL PUNTEGGIO Più ALTO E IL PUNTEGGIO Più BASSO DEI 5 GIUDICI.

DEI TRA PUNTEGGI RIMASTI, VERRA' FATTA LA MEDIA, QUELLO SARA' IL PUNTEGGIO FINALE DELLA PERFORMANCE

Il punteggio di merito sara' la media dei punteggi dei tre giudici. Articolo 22.

Calcolo del punteggio finale

Il punteggio finale e' ottenuto dalla sottrazione dei punti dedotti dal capo giudice dal punteggio attuale (La Somma della media dei punteggi dei TRE giudici TOLTO IL PIU ALTO E IL PIU' BASSO)

DETRAZIONI DI COMPETENZA DEL CAPO GIUDICE

| ERRORI | 0.10 | 0.20 | 1.00 |
|--|--|--|--|
| INCONFORMITA' DEI CONTENUTI DI UNA FORMA | | | SE LA FORMA FOSSE DI PROVENIENZA DA TAOLU MODERNO |
| TEMPO PIU' CORTO | 1) 0.1 – 2.0 SECONDI IN MENO DEL RICHIESTO | 2) 2.1 – 4.0 SECONDI IN MENO DEL RICHIESTO, E COSI VIA | SE FOSSE CHIARAMENTE UNA FORMA DI TAOLU MODERNO LA SQUALIFICA |

Ripetizione:

- Un atleta, che interrompe la prova per dimenticanza, può ripeterla su approvazione del capo giudice, ma ciò comporterà la sottrazione di 1 punto;

- un atleta, la cui prova sia stata interrotta per circostanze indipendenti dalla sua volontà, può ripeterla su approvazione del capogiudice senza che ciò comporti sottrazione di punteggio
- danni ai suoi attrezzi che mutino le proprietà dell'esercizio, può ripeterla ma ciò comporterà la sottrazione di 1 punto;
- quando un atleta, a causa di un infortunio, sia impossibilitato a continuare la propria prova può essere interrotto dal capogiudice. Nel caso in cui possa riprendere la competizione dopo aver ricevuto soccorso, può essere reinserito in gara come ultimo del proprio gruppo, ciò verrà trattato come caso di ripetizione ma comporterà la sottrazione di 1 punto. L'impossibilità nel riprendere la prova, a causa di un infortunio, viene considerata perdita.

Articolo 23. Aggiustamento del punteggio

Nel caso ci sia una disparità nel punteggio finale, il capogiudice, può, a sua discrezione, modificare il punteggio