

REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI DI WUSHU TAOLU OPTIONAL

2011

TUTTE LE COPIE DI QUESTO REGOLAMENTO RIMANGONO PROPRIETA'
DELLA FIWUK

(FORME OPTIONAL)

AGG. 15.1.2011

Compilato dalla Commissione Nazionale U.d.G.

INDICE

CAPITOLO 1. STRUTTURA DELL'ORGANIZZAZIONE

CAPITOLO 2. REGOLE GENERALI PER LE GARE CAPITOLO

CAPITOLO 3. CONOSCENZE PRINCIPALI NELLE COMPETIZIONI DI WUSHU

CAPITOLO 4. CRITERI E METODO DI PUNTEGGIO

CAPITOLO 5. DEFINIZIONE DEGLI STANDARD DI GIUDIZIO

CAPITOLO 5.1. METODO DI GIUDIZIO DI BASE

CAPITOLO 6. CRITERI

CAPITOLO 6.1. CRITERI PER LA QUALITA' DEI MOVIMENTI

CAPITOLO 6.2. CRITERI PER LA PERFORMANCE

CAPITOLO 6.3. CRITERI PER LE DIFFICOLTA'

CAPITOLO 7. COREOGRAFIA E MOVIMENTI DIFFICILI

Articolo 1. Commissione per le Gare.

La Commissione per le Gare è composta di più persone nominate dall'FIWuK e dal Comitato Organizzatore della gara ed ha il compito di sovrintendere i lavori della Competizione.

Articolo 2. Commissione d'Appello.

2.1 La Commissione d'appello è composta da tre fino al massimo di cinque componenti. Elege al suo interno un Presidente ed un Vicepresidente.

2.2 La Commissione d'appello sotto la direzione della Commissione per le competizioni, riceve e decide i ricorsi presentati dalle associazioni che contestino le decisioni prese dai giudici di gara, ritenute in contrasto con le disposizioni delle Norme e dei Regolamenti Federali. L'ambito della decisione della Commissione è limitato all'oggetto del ricorso. Non può costituire oggetto di ricorso il giudizio tecnico dei Giudici di gara. Nemmeno è possibile proporre il ricorso in carenza di interesse, al fine ad esempio di contestare presunte violazioni che interessano altre associazioni.

2.3 I ricorsi sono decisi immediatamente. La Commissione può valersi di ogni mezzo di prova, ivi comprese le audio e videoregistrazioni, ed ha il potere di sentire o

richiedere dichiarazioni da ogni tesserato informato dei fatti. La proposizione del ricorso, tuttavia, non può comportare ritardi o sospensioni nello svolgimento delle competizioni.

2.4 La Commissione decide sul ricorso a maggioranza. In caso di parità prevale il voto del Presidente. Il componente che sia, a qualsiasi titolo, tesserato della associazione ricorrente, o di altra associazione contro interessata, ha il dovere di astenersi.

2.5 La decisione dei giudici di gara, oggetto di ricorso, può essere confermata o corretta da parte della Commissione di appello, sempre nel solo caso di violazione di norme Federali e Regolamenti. La decisione della Commissione è definitiva, e deve essere immediatamente comunicata, anche con il solo dispositivo, alle parti interessate presenti alla competizione. La Commissione in caso di accoglimento del ricorso, sentito il parere della Commissione per le competizioni, può prendere provvedimenti nei confronti degli Ufficiali di Gara che siano ritenuti responsabili delle violazioni oggetto del ricorso.

2.6 Il ricorso deve essere formulato per iscritto, a pena di inammissibilità, e deve essere sottoscritto dal Presidente o dal Tecnico della Associazione ricorrente. Esso deve essere presentato, sempre a pena di inammissibilità, entro i 30 minuti successivi la conclusione della specifica gara o categoria alla quale si riferisce. Il ricorso deve essere presentato, pure a pena di inammissibilità, unitamente al versamento di 100.00 € (cento euro), che saranno restituiti in caso di accoglimento. Il deposito non verrà restituito, ma utilizzato a fini di incremento dell'attività agonistica Federale, nel caso in cui il ricorso si dimostri manifestamente infondato.

Articolo 3. Ufficiali di gara.

Il Corpo degli ufficiali di gara include:

Per le forme libere

1. Un **Direttore di gara** e uno o due Capo Arbitri aggiunti;

2. **Per ogni tappeto:** 10 (dieci) giudici di cui:
un capo giudice, e tre giudici per ogni categoria (A,B,C) rispettivamente

3. Un responsabile della verbalizzazione e due o tre addetti ai verbali,

4. Un capo segretario e due o tre segretari;

5. Uno o due annunciatori.

La composizione degli assistenti:

1) 3-5 assistenti di registrazione e programmazione

2) 3-6 registratori

3) 1-2 annunciatori

4) 1-2 tecnici del suono

5) 2-4 tecnici del video

Articolo 4. Doveri degli ufficiali di gara.

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

I loro compiti sono i seguenti:

4.1 Il Direttore 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 chi abbia compiuto 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 e annunciare i risultati della competizione, e riassumere il lavoro degli ufficiali di gara.

4.2 Gli assistenti direttori di gara devono:

1. Assistere il Direttore di gara
2. Uno di loro prendere le veci in caso di assenza del Direttore di gara

4.3 Il Capo Giudice ha il compito di:

- organizzare la propria giuria secondo la preparazione ed esperienza -
- aggiungere punti per movimenti innovativi con grado di difficoltà
- dedurre punti per ripetizione e limite di tempo
- proporre al capo arbitro il provvedimento da adottare nei confronti dell'ufficiale di gara che abbia commesso gravi errori.
- partecipare nel giudizio del gruppo B (performance completa)

4.5 Gli ufficiali di gara hanno il compito di:

- Dedicarsi totalmente quando è assegnato loro un compito dal Capo giudice
- Giudicare indipendentemente, in accordo con le regole, a fare annotazioni dettagliate
- Gruppo A: I giudici sono responsabili della QUALITA' DEI MOVIMENTI
- Gruppo B: I giudici sono responsabili della PERFOMANCE
- Gruppo C: I giudici sono responsabili dei GRADI DI DIFFICOLTA' (forme libere)

4.6 Il responsabile della verbalizzazione ha il compito di:

- essere responsabile dell'intero lavoro svolto al tavolo di verbalizzazione, esaminare i moduli d'iscrizione, esaminare i moduli dei "Gradi di difficoltà " nelle routine opzionali, preparare i carteggi per i giudici e capo giudice in accordo con lo standard federale, stilare il programma-
- preparare moduli e tabelle necessarie per le competizioni ed esaminare e verificare i risultati e le classiche
- preparare i risultati della gara

Il verbalizzatore sarà responsabile per l'intera registrazione e farà un report al Direttore di gara e annuncerà ogni cambiamento.

Articolo 5. Doveri degli assistenti

5.1 Gli assistenti e registratori rispondono del loro lavoro assegnato dal loro Responsabile.

5.2 Lo staff dovrà aggiornare le registrazioni in accordo con l'ordine di gara; esaminare le armi e il costume dei competitori; guidare i competitori nell'area di gara; e sovrascrivere il modulo di registrazione del capo giudice.

5.3 Gli annunciatori introdurranno la gara al pubblico; annunceranno il risultato; e provvederanno alle informazioni riguardo alle regole, le caratteristiche di ogni forma di wushu.

CAPITOLO 2. REGOLE GENERALI PER LE GARE

Articolo 6. Tipo di Competizioni:

6.1 Tipo di competizioni

1. Individuali
2. Gruppo
3. Individuali & Gruppo

Articolo 7. Eventi di gara

- Chang quan (box lunga); CQ
- Nan quan (box: stile del sud); NQ
- Taiji quan (box stile supremo ultimo pugno); TJQ
- Taiji jian (Taiji con la spada); TJJ
- Dao shu (sciabola); DS
- Jían shu (Spada); JS
- Nan Dao (Sciabola del Sud); ND
- Qiang shu (Lancia); QS
- Gun shu (Bastone); GS
- Nan Gun (Bastone del Sud); NG
- Duilian; DL
- Jiti (Eventi di gruppo); JT

8.2 Classi di età (conta l'anno di nascita e non la data)

ADULTI M-F dai 18 ai 35 anni compresi

Articolo 9. Start-list

Sotto la supervisione del Comitato di gara e il Direttore di gara, lo staff della Programmazione e Registrazione userà il sorteggio per determinare la lista di partenza di ogni evento. Se la competizione richiedesse la fase di qualifica, la lista sarà determinata dal punteggio di qualificazione (punteggio più basso contro il punteggio più alto .)

Articolo 10. Registrazione

Gli atleti devono presentarsi nei posti designati 10 minuti prima dell'evento per la prima chiamata, dove saranno controllate le eventuali armi ed il costume. La seconda chiamata sarà effettuata 5 minuti prima. La chiamata finale sarà effettuata 2 minuti prima dell'evento.

Articolo 11. Protocollo

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

Articolo 12. Tempo

Il cronometrista fa partire il cronometro, quando l'atleta inizia a muovere qualsiasi parte del corpo e ferma il cronometro quando lo stesso chiude le gambe in posizione eretta con i piedi uniti.

Articolo 13. Punteggio

Il risultato dell'atleta sarà mostrato dal monitor o tabella.

Articolo 14. Forfait

Se un'atleta fallisce la presentazione alla chiamata finale, egli sarà considerato "forfait" e non potrà partecipare all'evento.

Articolo 15. Anti-doping Test

L'anti-doping test sarà condotto in accordo alle regole della Carta Olimpica e all'IOC/CIO.

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.

16.2 Individuali All round

Il piazzamento individuale "all round" sarà determinato dalla tutela dei punteggi di ogni evento (o in accordo del regolamento della particolare gara). Il punteggio più alto sarà il vincitore, il secondo punteggio più altro il secondo e così via.

16.3 Gruppo

Il gruppo con il punteggio più alto sarà al primo posto; il gruppo con il secondo punteggio 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. L'atleta il quale ha completato con successo il movimento con grado di difficoltà maggiore sarà piazzato prima;
2. Se il punteggio rimane uguale, il vincitore sarà quello che avrà completato con successo il maggior grado di difficoltà dei movimenti;
3. Se il punteggio rimane uguale, il vincitore sarà quello con il più alto grado di difficoltà
4. Se il punteggio rimane uguale, il vincitore sarà quello con il più alto punteggio nella Performance (Gruppo B);
5. Se il punteggio rimane uguale, il vincitore sarà quello che avrà il punteggio più alto del più basso nella Performance (Gruppo B);
6. Se il punteggio resta uguale, si darà lo stesso piazzamento ai due contendenti
7. Nella competizione con fase di qualifica e finale, se il totale dei risultati dei due atleti sono gli stessi, l'atleta con il più alto punteggio nella fase di qualifica sarà piazzato prima. Se la parità continua, il piazzamento sarà determinato come nei casi da 1- 7.
8. Se il punteggio resta uguale in eventi senza difficoltà, il piazzamento sarà determinato nei casi 4,5,6.

B) Parità negli individuali all round

L'atleta che arriva prima in più eventi individuali sarà piazzato primo. Se la parità rimane, allora l'atleta che ha archiviato secondi posti

più degli altri sarà piazzato primo, In caso di piazzamento uguale in tutti gli eventi, allora sarà proclamata parità assoluta.

C) Parità nei gruppi

Se i punteggi sono gli stessi nel Gruppo o negli eventi in coppia, sarà determinato come nei casi 2-4-dell'articolo 17.5 comma A.

D) Parità nei Team

Nella competizione a Team, il team il quale avrà ottenuto maggior primi posti nelle gare individuali sarà piazzato primo, a così via. Nel caso di parità in tutti gli eventi individuali, la parità assoluta sarà proclamata.

17 Registrazione dei gradi di difficoltà

Ogni atleta deve scegliere i movimenti di difficoltà in accordo alle regole di gara e deve compilare il modulo esatto e spedirlo via posta elettronica alla Commissione Nazionale UdG della Federazione Italiana

Il modulo, sottoscritto dal proprio Coach, sarà controllato dagli organi preposti e deve essere spedito almeno 30 (trenta) giorni prima dell'inizio della competizione.

18 Tempi per le gare di Taolu

- 1) Changquan, Nanquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu, Gunshu, Nan dao e Nangun non meno di 1 minuto e 20 secondi; e non meno di 1 minuto e 10 secondi per la categoria speranze e cadetti.
- 2) Taijiquan e Tajijian ed Eventi di gruppo tra i 3 e 4 minuti:
- 3) Eventi in coppia non meno di 50 secondi

19 Eventi con musica

Le competizioni di Taolu con musica (solo musica strumentale, non liriche). L'atleta deve usare la musica strumentale e non liriche in accompagnamento della sua performance.

20 Abbigliamento

Tutti i giudici durante le competizioni devono vestire : pantalone scuro, camicia bianca, cravatta Fiwuk, scarpe ginniche bianche (tipo Fei Yue) una Blusa Azzurra con stemma Fiwuk.

Tutti gli atleti devono vestire con gli standard IWUF dei costumi e il numero (opzionale) durante la gara.

21 Area di gara

Eventi individuali saranno condotti in un tappeto di 14 mt x 8 mt, circondati da un'area di sicurezza di 2 mt.

Eventi di gruppo saranno condotti in un tappeto di 14 mt x 8 mt, circondati da un'area di sicurezza di 2 mt.

Il bordo del tappeto deve essere marcato con un bordo bianco di 5 cm.

Il soffitto sopra il tappeto dovrà essere al massimo 8 mt

La distanza tra due tappeti dovrà essere al massimo di 6 mt.

La competizione di alto livello dovrà essere fatta in una piattaforma alta 50-60 cm

La piattaforma dovrà essere illuminata secondo i requisiti.

22 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.

CAPITOLO 3. CONOSCENZE PRINCIPALI NELLE COMPETIZIONI DI TAOLU

Tabella A **Tipi di movimento**

SUPPORTI	TECNICA	SALTI	ROVOLAMENTI
<i>EQUILIBRI- POSIZIONI</i>	<i>DI MANO - DI GAMBA - CON LE ARMI</i>	<i>STESI - IN ROTAZIONE - RUOTA</i>	<i>COMMENCE - STOP</i>

Tabella B **Caratteristiche del movimento**

MOVIMENTI DURI	MOVIMENTI MORBIDI
<i>CHONG QUAN - LA NA QIANG...</i>	<i>LIAO JIAN - CHUAN ZHANG ...</i>

Tabella C **Fattore di Performance**

INVISIBILE	VISIBILE	VISIBILE
<i>VUOTO</i>	<i>DINAMICO</i>	<i>STATICO</i>
<i>PIENO</i>	<i>VELOCE</i>	<i>LENTO</i>
	<i>DURO</i>	<i>MORBIDO</i>

Tabella D **Proporzione della valutazione**

QUALITA' DEI MOVIMENTI 5 PUNTI	DIFFICOLTA' 2 PUNTI	PERFORMANCE PUNTI	3
-----------------------------------	---------------------	----------------------	---

SPECIFICO (STATICO) DIREZIONE (DINAMICO) ERRORI	GRADI DI DIFFICOLTA' – GRADI DI DIFFICOLTA' NELLE CONNESSIONI	ARMONIA, RITMO, COREOGRAFIA, MUSICA, FORZA, STILE
---	--	---

Tabella E dei Codici di Equilibrio e Tecniche di calcio

TIPO	COD.1	POSIZIONE DEL CORPO	COD.2	MOVIMENTO DELLE GAMBE	COD.3	COD.4
EQUILIBRI TECN. DI CALCIO	1	ERETTA	1	MOVIMENTO	1	A
	2	SUPINA	2	CALCIO	2	B
		PRONA	3	CONTROLLO	3+	C
		SQUAT	4	ROTAZIONE	4	

Tabella F dei Codici di salto e rotolamenti

TIPO	COD.1	POSIZIONE DEL CORPO	COD.2	MOVIMENTO DELLE GAMBE	COD.3	COD.4
SALTI ROTOLEMENTI	3	ERETTA	1	NESSUNO	1	A
	4	IN ROTAZIONE	2	CALCIO IN ALTO	2	B
		CAPRIOLA	3	CALCIO INTERNO, A SINISTRA	3+	C
		ROTOLEARE	4	CALCIO ESTERNO, A DESTRA	4	
		RUOTA	5	IN AVANTI	5	
		FARFALLA	6	IN DIETRO	6	
				GIU	7	

Tabella G codici di connessione e movimenti di lancio e presa

PU BU	MA BU	DIE BU	TIXID ULI	DIESHU CHA	QUEDIL ONG	ZUOP AN	GONG BU	LO U	PAO+ JIE
----------	----------	-----------	--------------	---------------	---------------	------------	------------	---------	-------------

								DI	
+0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9

CAPITOLO 4. CRITERI E METODO DI PUNTEGGIO

Articolo 23. Criteri e metodo di punteggio per taolu opzionali (FORME LIBERE)

23.1 Metodo di punteggio

23.1.1. Ogni gruppo di giudici consiste in 3 giudici

- Gruppo A – giudicherà la qualità dei movimenti
- Gruppo B – include un Capo Giudice, giudicherà la performance completa
- Gruppo C – giudicherà i gradi di difficoltà.

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

- 5 punti per la qualità dei movimenti (abbr. QM)
- 3 punti per la performance completa (abbr. OP)
- 2 punti per i gradi di difficoltà (abbrev. GD)

Il punteggio di un'atleta sarà: i punti dei gradi di difficoltà scelti dall'atleta più i punti della performance (3 punti) più i punti della qualità dei movimenti (5 punti).

23.1.3. Giudici del Gruppo A dedurranno i punti in accordo agli errori commessi durante la performance.

Tabella H

TIPO	CODICE	TIPO	CODICE
EQUILIBRI	10-19	ARMI	60-69
TECNICHE DI CALCIO	20-29	ALTRI ERRORI	70-79
SALTI	30-39	COREOGRAFIA	80-89
ROTOLOAMENTI	40-49	METODO E COORDINAZIONE NEGLI EVENTI IN COPPIA	90-99
POSIZIONI, LAVORO DI	50-59	MOVIMENTI OBBLIGATORI	01-09

PIEDI	E		
TRONCO			

CAPITOLO 5. DEFINIZIONE DEGLI STANDARD DI GIUDIZIO

- A) Livello orizzontale (Il giudizio del livello orizzontale si dovrebbe basare sull'asse centrale del corpo o dei quattro arti)
- B) Piegato (Un piegamento si trova nel movimento verticale dritto, se e' evidentemente visibile una curva)
- C) Piegato o piegamento anteriore (Il corpo piegato e piegamento se l'angolo e' di 45° o oltre)
- D) Calcio livello delle spalle (Il giudizio dovrebbe essere basato quando il piede della gamba calciante e' oltre il livello delle spalle)
- E) Posizioni (Le posizioni sono valutate quando l'atleta e' in una posizione statica o quando l'atleta di Taiji e' relativamente fermo.)
- F) Posizione Gong bu (La distanza tra i piedi dovrebbe essere non meno che la distanza tra le spalle dell'atleta)
- G) Equilibri (Gli equilibri sono giudicati quando l'atleta nella posizione finale e' completamente statico.
- H) Durata dell'equilibrio (La durata dello stato di equilibrio inizia con lo stato d'immobilità. Se l'atleta ondeggia senza perdere l'equilibrio, il conteggio continua. Se l'atleta perde l'equilibrio e la sua gamba si muove o saltella, il conteggio si ferma, e la valutazione del tempo e' basata sul primo momento che l'atleta raggiunge di nuovo l'equilibrio .)
- I) Conteggio del tempo per movimenti con richiesta di durata (Una deduzione sarà contata prima che il movimento cambi direzione o la transizione. Perciò, ci sarà una detrazione in accordo alle categorie dei movimenti: se la lama interna e' lontana dal corpo in *Chantou* o *Guonao* in Changquan e Nan Quan routine con armi; la punta della lancia non si muove in arco in *La Na Qiang* con armi lunghe; la punta della lancia o bastone non si muove in verticale in *Liwu Huaqian* o *Shuangshou Tiliao Huagun*; i piedi sono inclinati più di 45° in Taijiquan, il piede posteriore striscia il tappeto quando si muove in avanti.
- L) Altri errori (Ondeggiamento: il termine "ondeggiamento" denota che il tronco si muove in due opposte direzioni durante un equilibrio. Un ondeggiamento è detratto quando la gamba di supporto (piede) devia dal centro di gravità e causa lo spostamento del tronco in due opposte direzioni prima di raggiungere di nuovo lo stato di staticità, destra-sinistra, avanti-dietro, o rotazione intorno al centro di gravità. Negli equilibri su

una gamba piegata, nessun ondeggiamento sarà detratto se il piede d'appoggio si muove internamente ed esternamente senza causare ondeggiamento del corpo.

M) Disordine, scompiglio (Il termine disordine denota il movimento di ogni passo durante il supporto o di un singolo piede o entrambi)

N) Saltello (Il termine saltello denota che il piede di supporto e' in aria durante il supporto su una gamba singola o entrambe)

L) Supporto extra (Il termine denota che una mano, gomito, ginocchio, gamba non di supporto, o arma tocca il tappeto durante una perdita di equilibrio o in una posizione finale. Se l'arma tocca il tappeto durante il movimento, sarà giudicata come "apparato che tocca il tappeto " .)

O) Caduta (Il termine caduta denota che mani, testa, braccio, spalla, tronco, natiche, o mano non armata tocca il tappeto. L'atleta che cade sul tappeto di proposito durante un Duilian e' un'eccezione .)

P) Arma che tocca il corpo (Il termine significa che l'arma durante l'esecuzione tocca una parte qualsiasi del corpo dell'atleta)

Q) Uscita (Il termine denota che ogni parte del corpo tocca il suolo fuori il tappeto. Armi toccano il suolo fuori il tappeto o qualsiasi parte del corpo va oltre lo spazio sopra l'area di gara non e' considerata uscita .)

R) Se l'arma dell'atleta e' trovata non nello standard o la routine non e' completa, il capo giudice annuncerà : "no score- nessun punteggio ")

Se non specificato, 0,1 punti saranno dedotti per ogni errore.

CAPITOLO 5.1. METODO DI GIUDIZIO DI BASE

1. Il giudice deve capire il tipo, codice e il nome dei movimenti, gli errori nello standard e i codici per gli errori, così che potrà esattamente corrispondere il codice giusto quando vedrà eseguire un errore.

2. I giudici dovranno registrare gli errori negli standard dei movimenti ad altri errori quando l'atleta e' in un movimento dinamico, nei movimenti statici e tra i movimenti dinamici e statici

3. I giudici dovranno registrare accuratamente i codici degli errori in sequenza degli errori occorsi.

Quando uno o più errori accadono in un movimento, la deduzione sarà data dagli errori del movimento standard per prima, poi gli altri errori, errori della parte bassa del corpo e alta, errori del corpo e armi. Se più di un errore occorre nella parte bassa, la

deduzione seguirà l'ordine del criterio di deduzioni del regolamento.

23.1.4 Giudici Gruppo B giudicheranno indipendentemente.

20.1.5. Giudici Gruppo C giudicheranno in accordo ai gradi di difficoltà e i movimenti di connessione.

CAPITOLO 6. CRITERI

CAPITOLO 6.1. CRITERI PER LA QUALITA' DEI MOVIMENTI

表一 自选项目动作质量、其他错误常见扣分内容及标准

Tabella 1 Deduzioni e Criteri per la Qualita' dei movimenti in Chang Quan
长拳、剑术、刀术、枪术、棍术

EQUILIBRI	ERRORI	CODICE
<p style="text-align: center;">BAN JIAO CHAO TIAN ZHILI</p> <p>Note : La gamba in questione non e' verticale. Il punto sara' dedotto se la gamba e' piegata.</p>	<p>Gamba di supporto piegata</p> <p>Gamba alzata piegata</p>	10
<p style="text-align: center;">HOU TUI BAO JIAO ZHILI</p> <p>Note : Il punto sara' dedotto se la gamba e' piegata, o il torace e' piegato in avanti piu' di 45 °</p>	<p>Gamba di supporto piegata</p> <p>Torace piegato in avanti piu' di 45°</p>	11
<p style="text-align: center;">YANGSHEN PING HENG</p> <p>Note : Dovrete considerare se l'asse centrale della gamba alzata e' sotto il livello orizzontale</p> <p>Normalmente anche altri errori succedono in questo movimento; come saltelli etc. Se l'atleta durante questo equilibrio ha la gamba sotto il livello e fa un saltello, il giudice dovra' considerare la detrazione accuratamente. La deduzione sara' data nel giusto ordine, dagli errori nello standard del movimento agli altri errori.</p>	<p>Gamba frontale piegata sotto il livello orizzontale</p>	12
<p style="text-align: center;">SHIZI PING HENG</p> <p>Note : Dovrete considerare se il torace e' sotto il livello orizzontale in riferimento all'asse centrale del torace.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Torace sotto il livello orizzontale. 	13
<p style="text-align: center;">QIAN/KOU TUI PING HENG</p> <p>Note : La gamba di supporto dovra' essere vicino al livello orizzontale e un punto sara' dedotto se la gamba e' sotto il livello orizzontale</p> <p>Normalmente altri errori capitano durante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coscia della gamba di appoggio non in posizione orizzontale 	14

questo movimento (cfr. codici 77,70 o 71)		
TEC. DI GAMBA	ERRORI	CODICE
QIAN SAO TUI Note : Il giudice dovrà aspettare la fine del movimento per osservare accuratamente e poi dedurre. Normalmente altri errori capitano durante questo movimento (cfr. codici 71 o 72)	<ul style="list-style-type: none"> Gamba d'appoggio sopra il livello orizzontale Gamba che spazza piegata al ginocchio; Piede della gamba spazzante Non tocca il tappeto	20
HOU SAO TUI Note : Il giudice dovrà aspettare la fine del movimento per osservare accuratamente e poi dedurre. Normalmente altri errori capitano durante questo movimento (cfr. codici 71 o 72)	<ul style="list-style-type: none"> Gamba spazzante piegata Piede della gamba spazzante non tocca il tappeto. 	21
DIE CHA Note : Un punto sarà dedotto se la scarpa della gamba anteriore tocca il tappeto, mentre l'atleta atterra o dopo la posizione finale o riprendere la posizione immediatamente dopo aver toccato il tappeto. Il termine "gambe non allineate" significa che il piede anteriore e posteriore non sono allineati in una linea. La detrazione sarà data se la gamba posteriore della atleta è piegata mentre atterra. Altri errori sono comuni in questo movimento (cfr. codici 71,72). Non vale nulla se l'atleta cade al tappeto	Punta del piede frontale tappeto Gambe non in linea	22
TAN TUI- CHUAI TUI-CE CHUAI TUI Note :	Calcio non Completamente esteso	23
SALTI	ERRORI	CODICE
TENG KONG FEI JIAO TENG KONG BAI LIAN BAI LIAN JIAO XUAN FEI JIAO Note : La gamba calciante deve essere chiaramente dinamica e l'atleta deve variare il suo movimento, mentre il torace rimane relativamente statico. Il giudizio è basato sul livello orizzontale delle spalle della atleta. Nel giudizio attuale il giudice deve fissare i suoi occhi sulle spalle e osservare se la scarpa è sopra il livello orizzontale delle spalle. Il termine schiaffo mancato significa che la mano non ha battuto il piede nel calcio. Come non specificato nelle regole ; il numero delle battute dell'atleta che schiaffeggia il piede deve essere almeno una volta durante il movimento	<ul style="list-style-type: none"> Schiaffo sotto il livello delle Spalle Schiaffo mancato. 	30

<p>TENG KONG ZHEN TI TUI Note : Il termine “gamba di sostegno piegata” significa che la gamba di sostegno non e’ dritta in aria. Un punto sara’ dedotto se il ginocchio e’ piegato e forma una curva visibile. Il giudice deve osservare se la gamba di sostegno e’ piegata durante il calcio frontale .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba di sostegno piegata. 	<p>32</p>
<p>XUAN ZI – XUANZI ZHUANTI Note : Il giudice deve basare il suo giudizio sull’asse centrale del corpo e detrarre se il corpo e’ piu’ alto di 45° (incluso) nella rotazione aerea. « Gambe piegate » significa che l’angolo tra la linea di estensione delle gambe a il piede e’ oltre 45 (incluso) e le ginocchia sono oltre il piede. Sara’ dedotto quando entrambe le gambe sono piegate e una gamba e’ piegata mentre l’altra rimane dritta. Se l’angolo tra le gambe e’ troppo largo nella rotazione aerea, nessun putno sara dedotto .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gambe piegate • Il corpo e’ piu’ alto di 45° Durante il movimento aereo 	<p>34</p>
<p>CE KONG FAN Note “Gamba peigata” significa che l’angolo tra l’estensione della linea della gamba e piede e’ oltre 45° (incluso) e il ginocchio e’ sopra il livello del collo del piede.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gambe piegate 	<p>33</p>
<p>TENGGONG JIANTAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba di appoggio non completamente estesa durante il calcio • Gamba calciante sotto il livello orizzontale 	<p>31</p>
<p>POSIZIONI</p>	<p>ERRORI</p>	<p>CODICE</p>
<p>GONG BU Note : “Ginocchio sorpassa il piede” significa che la linea verticale del ginocchio della gamba anteriore non e’ oltre il piede.Un’errore comune in Changquan e’ che le gambe sono troppo distanti della linea verticale del ginocchio della gamba anteriore. Il giudice deve basare il suo giudizio solo sulla posizione finale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La proiezione del ginocchio avanti sorpassa il piede o non lo raggiunge; • La coscia avanti non a un piano parallelo al pavimento; • Calcagno della gamba dietro sollevato; 	<p>50</p>
<p>MA BU Note : Normalmente altri errori accadono nei salti con atterraggio in Mabu. (cfr. codici 70, 71-72,72)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le cosce non al piano parallelo del tappeto; • Il calcagno non tocca il tappeto; • I piedi sono troppo vicini o troppo lontani. • Torace 	<p>51</p>

		evidentemente piegato in avanti	
XU BU Note : Il giudizio dovrebbe essere basato sull'asse centrale della coscia della gamba piegata. Un punto sarà dedotto quando la coscia è sopra il livello alla fine della posizione		<ul style="list-style-type: none"> • La coscia dietro non è a livello orizzontale; • Il calcagno della gamba dietro non tocca il tappeto; • 	52
PU BU Note : “Gamba di sostegno non completamente piegata” significa che le natiche non sono vicine ai piedi. “La gamba avanti piegata” significa che il ginocchio è visibilmente piegato. “Il piede non tocca il tappeto” significa che l'angolo tra la linea di estensione del piede e il calcagno della gamba piegata è oltre 135 °. Il giudice dovrà basare il suo giudizio sul primo attimo di staticità. Un punto sarà dedotto se l'atleta raddrizzerà la gamba lentamente dopo aver ricercato l'immobilità.		<ul style="list-style-type: none"> • Gamba di sostegno non completamente piegata • La gamba avanti piegata • Il piede non tocca il tappeto; 	53
ARMI	ERRORI	CODICE	
GUA -LIAO Note : “Polso dritto” sarà giudicato ogni volta che l'atleta raddrizza e la spada è allineata nella stessa linea del braccio. Ripetizione dell'errore nel singolo movimento sarà contato solo una volta sola.	<ul style="list-style-type: none"> • Polso dritto 	60	
WO JIAN Note : Un punto sarà dedotto ogni volta l'indice dell'atleta tocca la lama in un movimento statico.	<ul style="list-style-type: none"> • Dita vicino al guardiamano toccano la lama 	61	
CHAN TOU-GUO NAO DAO Note : Un punto sarà dedotto ogni volta che la lama interna della sciabola sarà troppo lontana dal corpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Sciabola troppo lontano dal corpo 	62	
LAN NA QIANG Note : Un punto sarà dedotto quando non sarà visibile un movimento circolare dalla punta della Lancia)	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento della lancia senza un cerchio verticale 	63	

<p>ZHA QIANG Note : Un punto sara' dedotto quando la mano dietro non sara' sulla base della lancia quando l'atleta esegue il movimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mano dietro la lancia aperta 	<p>64</p>
<p>Liwu hua qiang, liwu huagung Note : Un punto sara' dedotto quando la lancia o bastone non fa un visibile cerchio verticale. Il giudizio e' basato sulle linee, direzione e l'accurato uso della potenza. Quando il movimento e' disordinato, o l'arma tocca il corpo o e' troppo distante dal corpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nessun circolo verticale 	<p>65</p>
<p>PAO – JIE Note : Un punto sara' dedotto ogni volta, altri errori sono comuni (cfr. codici 66-73,66-75, 66). Puo' essere molto variabile, il giudice deve porre molta attenzione su ogni dettaglio e trovare gli errori corretti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prendere l'arma in modo sbagliato • Prendere l'impugnatura con due mani 	<p>66</p>
<p>ALTRI ERRORI</p>	<p>ERRORI</p>	<p>CODICE</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Torace che si muove a destra e sinistra, perdita di equilibrio 	<p>70</p>
<p>0,20</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extra supporto (1 mano) 	<p>71</p>
<p>0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corpo che cade (2 mani) 	<p>72</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Lama che tocca il corpo o il tappeto, arma deformata 	<p>73</p>
<p>0,20</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arma rotta 	<p>74</p>
<p>0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arma che cade al tappeto 	<p>75</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Tassello e fiocco della spada che cade e vestito sbottonato etc. 	76
	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio che dura meno di 2 secondi 	77
	<ul style="list-style-type: none"> • Una parte del corpo dell'atleta tocca fuori dal tappeto 	78
	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento dimenticato 	79

Tabella 1 Deduzioni e Criteri per la Qualità dei movimenti in Taiji Quan e TaijiJian 太极拳, 太极剑

EQUILIBRI	ERRORI	CODICE
CECHAOTIANDEN G ZHILI Note : Come in Changquan, significa che la gamba non e' verticale. Un punto sara' dedotto quando una curva sara' evidente sulla gamba	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba di supporto piegata • Gamba estesa piegata 	13
QIAN JU TUI DI SHI Note : Significa che un punto sara' dedotto ogni volta la gamba stesa sara' sotto il livello orizzontale durante l'equilibrio.	<ul style="list-style-type: none"> • La gamba estesa non supera Livello orizzontale 	15
HOU CHAO TUI DI SHI Note : Significa che la gamba incrociata tocca il tappeto durante l'equilibrio . Nel giudizio, questo dovrebbe essere giudicato come errore di toccare il tappeto piuttosto che extra supporto. Se toccando il tappeto la gamba sostiene il corpo, questo dovrebbe essere giudicato come	<ul style="list-style-type: none"> • Il piede della gamba Incrociata tocca il tappeto 	16

<p>extra supporto. Se il corpo ondeggia durante l'equilibrio dovrebbe essere dedotto per "ondeggiamento (cfr. cod. 70)</p>		
<p>DI SHI QIAN DENG CAI JIAO Note : "Il piede d'appoggio sollevato" significa che un punto sara' dedotto se il tallone della gamba d'appoggio sara' sollevato durante il movimento. "Il ginocchio della gamba che calcia piegato" significa che un punto sara' dedotto se la gamba e' ancora piegata al ginocchio quando l'atleta finisce il movimento ed e' pronto per il movimento dopo. "la punta non diretta all'esterno" significa che un punto sara' dedotto se il piede non e' girato all'interno quando l'atleta finisce il movimento ed e' pronto per il movimento successivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il piede d'appoggio sollevato • Il ginocchio della gamba che calcia piegato 	<p>17</p>
<p>CECHUAI PING HENG Note : Un punto sara' dedotto se la gamba calciante non e' pienamente estesa alla fine del movimento di estensione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La gamba che calcia non Il processo da piegata a distesa 	<p>18</p>
<p>TECNICHE</p>	<p>ERRORI</p>	<p>CODICE</p>

<p>FEN JIAO-BENG JIAO</p> <p>Note : Significa che la gamba non e' verticale, un punto sara' dedotto ogni volta che c'e' una curva visibile al ginocchio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba calciante sotto orizzontale • Gamba calciante non ste 	<p>24</p>
<p>BAI LIAN JIAO</p> <p>Note : Significa che la gamba non e' tesa quando batte il piede, un punto sara' dedotto ogni volta che c'e' una curva visibile. "Schiaffo mancato" significa che il collo del piede manca lo schiaffo durante il movimento, il giudice osservera' il movimento mentre ascoltera' il suono dello schiaffo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba calciante non tes • Quanto si colpisce il pie • Schiaffo mancato 	<p>25</p>
<p>PAI JIAO</p> <p>Note : Significa che la gamba non e' tesa quando batte il piede, un punto sara' dedotto ogni volta che c'e' una curva visibile. "Schiaffo mancato" significa che il collo del piede manca lo schiaffo durante il movimento, il giudice osservera' il movimento mentre ascoltera' il suono dello schiaffo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba calciante non tes quando si colpisce il piede • Schiaffo mancato 	<p>26</p>
<p>QUE DI LONG</p> <p>Note : Come nel Chang quan, un punto sara' dedotto se la scarpa del piede anteriore tocca il tappeto. Se accade durante l'atterraggio o dopo quando la spaccata e' finita, o l'atleta corregge la sua posizione dopo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La punta del piede ant-eriore punta all'interno tappeto • Angolo tra le gambe meno di 45° 	<p>27</p>

<p>che il piede tocca il tappeto. Un punto sarà dedotto se l'angolo tra le gambe è minore di 45° mentre l'atleta atterra.</p>		
<p>TENG KONG FEI JIAO</p> <p>BAI LIAN JIAO XUAN FEI JIAO</p> <p>Note : La gamba calciante deve essere chiaramente dinamica e l'atleta deve variare il suo movimento, mentre il torace rimane relativamente statico. Il giudizio è basato sul livello orizzontale delle spalle della'atleta. Nel giudizio attuale il giudice deve fissare i suoi occhi sulle spalle e osservare se la scarpa è sopra il livello orizzontale delle spalle. Il termine schiaffo mancato significa che la mano non ha battuto il piede nel calcio. Come non specificato nelle regole ; il numero delle battute dell'atleta che schiaffeggia il piede deve essere almeno una volta durante il movimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schiaffo sotto il livello delle Spalle • Schiaffo mancato. 	<p>30</p>
<p>TENG KONG ZHEN TI TUI</p> <p>Note : Il termine "gamba di sostegno piegata" significa che la gamba di sostegno non è dritta in aria. Un punto sarà dedotto se il ginocchio è piegato e forma una curva visibile. Il giudice deve osservare se la gamba di sostegno è piegata durante il calcio frontale .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba di sostegno piegata. 	<p>32</p>

<p>GONG BU Note : “Ginocchio sorpassa il piede” significa che la linea verticale del ginocchio della gamba anteriore non e’ oltre il piede. Un’errore comune in Taijiquan e’ che le gambe sono troppo distanti della linea verticale del ginocchio della gamba anteriore. Il giudice deve basare il suo giudizio solo sulla posizione finale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La proiezione del ginocchio avanti sorpassa il piede o non lo raggiunge; • La coscia avanti non a un piano parallelo al pavimento; • Calcagno della gamba dietro sollevato; 	<h1>50</h1>
<p>PU BU Note : “Gamba di sostegno non completamente piegata” significa che le natiche non sono vicine ai piedi o “la gamba avanti piegata” che il ginocchio e’ evidente piegato. In Taijiquan differisce dal Chang quan perche’ il giudizio non e’ basato sulla posizione finale. L’atleta spesso raddrizza le gambe lentamente dopo aver cercato la staticita’. In questo caso nessuna deduzione sara’ data. “il piede non tocca il tappeto” significa che l’angolo tra la linea di estensione del piede e il calcagno della gamba piegata e’ oltre 135 °.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba di sostegno non completamente piegata • La gamba avanti piegata • Il piede non tocca il tappeto; • 	<h1>53</h1>
<p>SHANG BU, TUI BU, JIN BU, GEN BU, CEXING BU Note : “Strisciare” significa che il piede</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Strisciare • Centro di gravita’ alto o basso in movimento • Piede troppo alto 	<h1>54</h1>

<p>posteriore striscia sul tappeto durante il movimento di transizione del centro di gravita', e risulta senza forza sulla gamba anteriore. "Centro di gravita' alto o basso" significa che c'e un visibile su' e giu' dell'atleta che dimostra mancanza di forza nelle gambe. In questo caso un punto sara' dedotto.</p> <p>Il giudice dovra' dedurre un punto per l'errore, la ripetizione dell'errore sara' contata una sola volta. Se l'errore sara' ripetuto dopo una transizione la detrazione sara' nuovamente conteggiata.</p>		
ALTRI ERRORI	ERRORI	CODICE
	<ul style="list-style-type: none"> Torace che si muove a destra e sinistra, perdita di equilibrio 	70
0,2	<ul style="list-style-type: none"> Extra supporto (1 mano) 	71
0,30	<ul style="list-style-type: none"> Corpo che cade (2 mani) 	72
	<ul style="list-style-type: none"> Lama che tocca il corpo o il tappeto, arma deformata 	73
0,2	<ul style="list-style-type: none"> Arma rotta 	74
0,3	<ul style="list-style-type: none"> Arma che cade al tappeto 	75
	<ul style="list-style-type: none"> Tassello e fiocco della spada che cade e vestito sbottonato etc. 	76
	<ul style="list-style-type: none"> Equilibrio che dura meno di 2 secondi 	77
	<ul style="list-style-type: none"> Una parte del corpo dell'atleta tocca fuori dal tappeto 	78
	<ul style="list-style-type: none"> Movimento dimenticato 	79

Tabella 1 Deduzioni e Criteri per la Qualita' dei movimenti in Nan Quan
 南拳、南刀、南棍

TECNICHE	ERRORI	CODICE
<p>QIAN SAO TUI Note : Il giudice dovra' aspettare la fine del movimento per osservare accuratamente e poi dedurre. Normalmente altri errori capitano durante questo movimento (cfr. codici 71 o 72)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba d'appoggio sopra il livello orizzontale • Gamba che spazza piegata al ginocchio; • Piede della gamba spazzante <p>Non tocca il tappeto</p>	<p>20</p>
<p>HENG DING TUI Note : Significa che la gamba frustante non e' pienamente estesa. "Non frustare lateralmente" significa che la gamba frustante non fa un movimento da destra/sinistra o sinistra/destra. Un punto sara' dedotto se la gamba calciante non e' estesa, e non e' mantenuta tesa dopo il calcio, o non frusta da destra a sinistra o sinistra/destra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La gamba che frusta rimane tesa • Non frustare lateralment 	<p>28</p>
<p>TENG KONG FEI JAIO-XUAN FEI JIAO-T.K. WAI BAI TUI Note : La gamba calciante deve essere chiaramente dinamica e l'atleta deve variare il suo movimento, mentre il torace rimane relativamente statico. Il giudizio e' basato sul livello orizzontale delle spalle della'atleta. Nel giudizio attuale il giudice deve fissare i suoi occhi sulle spalle e osservare se la scarpa e' sopra il livello orizzontale delle spalle. Il termine schiaffo mancato significa che la mano non ha battuto il piede nel calcio. Come</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schiaffo sotto il livello delle Spalle • Schiaffo mancato 	<p>30</p>

specificato nelle regole, non e' richiesto lo schiaffo nel Waibaitui.		
SALTI	ERRORI	CODICE
<p>TENG KONG PAN TUI</p> <p>Note : „Calcio sotto il livello della testa“ significa che la rotazione della gamba e' sotto li livello della testa durante tutto il volo. Nessun punto sara' dedotto se la gamba rotante e' sotto il livello della testa in un momento del volo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calcio sotto il livello della testa. 	40
<p>KIPP</p> <p>Note : “Alzarsi con l'aiuto delle mani” significa che le mani toccano il tappeto nella risalita. Nessun punto sara' dedotto se l'atleta sopporta le sue gambe con le mani. Un punto sara' dedotto se l'atleta apri i suoi palmi e spinge sul tappeto o supporta se stesso con entrambe le mani per mantenerle vicine alle orecchie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alzarsi con l'aiuto delle mani. 	41
<p>TENG KONG SHUANG CECHUAI</p> <p>Note : „Le due gambe mentre calciano non sono chiuse assieme ” significa che la gambe non sono vicine durante il calcio. “Piegate” significa che entrambe sono piegate o solo una gamba mentre l'altra e' dritta. Il giudizio sara' basato quando le gambe sono vicine alle ginocchia. Un punto sara' dedotto quando entrambe le gambe calcianti sono piegate o una gamba e' piegata e l'altra e' tesa. Porre attenzione al significato di</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le due gambe mentre calciano non sono chiuse assieme o sono piegate 	42

"piegata"		
POSIZIONI	ERRORI	CODICE
<p>GONG BU Note : "La gamba posteriore non piegata vicino ad un angolo" significa che la gamba e' quasi dritta, o la coscia e' oltre 45° sopra il livello orrizontale. Un punto sara' dedotto quando un calcagno o entrambi saranno sollevati dal tappeto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La gamba posteriore non piegata vicino ad un angolo; • Calcagno della gamba dietro sollevato; 	50
<p>MA BU Note : "La gamba posteriore non piegata vicino ad un angolo" significa che la gamba e' quasi dritta, o la coscia e' oltre 45° sopra il livello orrizontale. Un punto sara' dedotto quando un calcagno o entrambi saranno sollevati dal tappeto. "Piedi troppo lontani" significa che la distanza tra i piedi e' minore della larghezza delle spalle. Nessun punto sara' dedotto se uno o entrambe le ginocchia dell'atleta saranno pieate all'interno mentre la distanza dei piedi e' uguale o maggiore alle spalle. "Torace evidente piegato in avanti" significa che il corpo e' piegato in avanti oltre 45° (incluso). La posizione e' utilizzata spesso dopo i salti, altri errori comuni occorrono tra gli standard dei movimenti (cfr. codici 70, 71-72, 72)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il calcagno non tocca il tappeto; • La gamba posteriore non piegata vicino ad un angolo • I piedi sono troppo vicini o troppo lontani. • Torace evidentemente piegato in avanti 	51
<p>XU BU Note : "La gamba posteriore non piegata vicino ad un angolo" significa che la gamba</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il calcagno della gamba dietro non tocca il tappeto; • La gamba posteriore non piegata vicino ad un 	52

<p>e' quasi dritta, o la coscia e' oltre 45° sopra il livello orrizontale. Un punto sara' dedotto quando un calcagno o entrambi saranno sollevati dal tappeto.</p>	<p>angolo</p>	
<p>PU BU Note : "Gamba di sostegno non completamente piegata" significa che le natiche non sono vicine ai piedi. "La gamba avanti piegata" significa che il ginocchio e' visibilmente piegato. "il piede non tocca il tappeto" significa che l'angolo tra la linea di estensione del piede e il calcagno della gamba piegata e' oltre 135 °. Il giudice dovra' basare il suo giudizio sul primo attimo di stabilita'. Un punto sara' dedotto se l'atleta raddrizzera' la gamba lentamente dopo aver ricercato l'immobilita'.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba di sostegno non completamente piegata • La gamba avanti piegata • Il piede non tocca il tappeto; 	<p>53</p>
<p>DANDIE BU Note : "La parte interna della gamba piegata non tocca il tappeto" significa che la parte interna del ginocchio non tocca il tappeto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La parte interna della gamba piegata non tocca il tappeto 	<p>55</p>
<p>GUIBU Note : Facendo questo movimento, l'atleta potrebbe cadere sulla gamba piegata per forza eccessiva. Il giudice dovrebbe osservare la posizione del ginocchio."Natica non sul polpaccio della gamba piegata" significa che la natica non tocca la gamba piegata. Un punto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginocchio piegato tocca il tappeto • Natica non sul polpaccio della gamba piegata 	<p>56</p>

sara' dedotto se sara' visibile lo spazio tra la natica e la gamba.		
QILONGBU Note : Un punto sara' dedotto se la gamba posteriore tocca il tappeto, o se la gamba frontale e' quasi dritta o la coscia e' oltre 45° sopra il livello orizzontale.	<ul style="list-style-type: none"> • Ginocchio della gamba dietro tocca il tappeto • Gamba frontale non piegata a squadra 	57
GUO NAO/CHAN TOU Note : Un punto sara' dedotto ogni volta che la lama interna della sciabola sara' troppo lontana dal corpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Sciabola troppo lontano dal corpo 	62
DING GUN Note : Il giudizio dell'arma sara' se fallisce nella direzione, o sull'accurata applicazione della forza. Quando c'e un errore nella direzione, il corpo non e' coordinato con l'arma; quando un movimento e' disordinato, l'arma tocca il corpo o e' troppo distante dal corpo. Per esempio, se la parte finale del bastone non tocca il tappeto, o la parte alta del bastone e' sotto il livello della testa, la potenza non e' ricercata sulla fine del bastone. Questi errori sono causa da lacune nella tecnica di base.	<ul style="list-style-type: none"> • La coda del bastone non tocca il tappeto • La punta del bastone non supera la testa 	67
ALTRI ERRORI	ERRORI	CODICE
	<ul style="list-style-type: none"> • Torace che si muove a destra e sinistra, perdita di equilibrio 	70
0,20	<ul style="list-style-type: none"> • Extra supporto (1 mano) 	71
0,30	<ul style="list-style-type: none"> • Corpo che cade (2 mani) 	72
	<ul style="list-style-type: none"> • Lama che tocca il corpo o il tappeto, arma deformata 	73

0,20	• Arma rotta	74
0,30	• Arma che cade al tappeto	75
	• Tassello e fiocco della spada che cade e vestito sbottonato etc.	76
	• Equilibrio che dura meno di 2 secondi	77
	• Una parte del corpo dell'atleta tocca fuori dal tappeto	78
	• Movimento dimenticato	79

CAPITOLO 6.2. CRITERI PER LA PERFORMANCE

1) Per determinare il livello :

Potenza, ritmo e musica sono divisi in tre livelli e altri 3 sottolivelli :

Tabella 2 Criteri nella performance

Procedure di giudizio

I giudici del gruppo B devono scrivere gli errori di coreografia basati sui codici. Il grado e la valutazione della performance dopo una scrupolosa osservazione.

Definizione

La performance si riferisce alla relazione tra i contenuti, composizione, applicazione della dinamicità e staticità, vuoto e solido, duro e morbido, velocità e lentezza.

Gradi

Fattori che devono essere considerati quando si giudica :

- A) Lo stile di ogni evento (Contenuti, caratteristiche dello stile e forma delle tecniche)
- B) Performance personalizzata (L'espressione speciale dell'evento e le caratteristiche personali)
- C) Impatto degli errori nella valutazione della Performance
- D) Livello degli atterraggi a terra dopo i salti e livello della performance

Requisiti

SECONDO INDICE	COREOGRAFIA	RITMO E POTENZA	MUSICA
REQUISITI DI VALUTAZIONE	COMPLETEZZA DI CONTENUTI, TAZIONALITA' DELLA STRUTTURA, PROPRIETA' CORRETTA DELLA COMPOSIZIONE	ORDINE TRA IL DINAMICO E STATICO, DISTINZIONE TRA IL VUOTO E PIENO, COMBINAZIONE DI DUREZZA E MORBIDEZZA. VELOCITA' E LENTEZZA BEN COMBinate	ACCOMPAGNAMENTO DELLA MUSICA CON I MOVIMENTI. ACCOMPAGNAMENTO DELL'ARMONIA E DEL RITMO CON LA MUSICA.

INDICE DELLA PERFORMANCE QUALITATIVA E DERIVATA

DINAMI CO CON VELOCI TA' E DUREZ ZA	DINAMIC O CON VELOCIT A' E MORBID EZZA	DINAMI CO CON LENTE ZZA E DUREZ ZA	DINAMIC O CON LENTEZ ZA E MORBID EZZA	STATIC O CON VELOCI TA' E DUREZ ZA	STATICO CON VELOCIT A' E MORBID EZZA	STATI CO CON LENTE ZZA E DUREZ ZA	STATICO CON LENTEZ ZA E MORBID EZZA
---	---	--	--	---	---	---	--

□次 <i>Livello</i>	□□ Gradi	分□段 <i>Punteggio</i>
<i>很好 SUPERIORE</i>	①(MONDIALE)	3.00-----2.91
	② (EUROPEO)	2.90-----2.71
	③(ITALIANO)	2.70-----2.51
<i>一般 STANDARD</i>	④LIVELLO	2.50-----2.31
	⑤LIVELLO	2.30-----2.11
	⑥LIVELLO	2.10-----1.91
<i>□差 INFERIORE</i>	⑦LIVELLO	1.90-----1.61
	⑧LIVELLO	1.60-----1.31
	⑨LIVELLO	1.30-----1.01

- In una performance SUPERIORE la forza deve essere dimostrata al massimo. La forza deve essere applicata scorrevolmente, con forza e accuratezza. La solidità e gentilezza saranno ben incorporati. Questi dicono gli elementi della routine saranno ben dimostrati e coordinati.

Cambi di ritmo devono essere veloci e ben definiti. Il contenuto deve dimostrare grande diversità e la struttura ben fatta e piacevole da vedere. I movimenti devono occupare tutto lo spazio e la musica deve accompagnare armoniosamente.

- Nel livello STANDARD la performance deve avere le stesse caratteristiche ma con un minor grado.
- Nel livello INFERIORE la performance molte caratteristiche sono perse o non raggiungono i requisiti.

3) Criterio per la coreografia

Alla fine della performance, qualsiasi movimento obbligatorio perso sarà dedotto di 0.2 punti, e se la struttura o composizione non raggiunge i requisiti, 0.1 punti saranno dedotti.

23.2.3 Criteri per i gradi di difficoltà

1) Gradi di difficoltà 1.4 punti

In accordo con i gradi di difficoltà e il loro valore in ogni evento, i punti per ogni movimenti di difficoltà saranno aggiunti come segue :

- Categoria A - 0,2 punti
- Categoria B - 0,3 punti
- Categoria C - 0,4 punti

La ripetizione dello stesso movimento di difficoltà non darà extra punti bonus. La somma dei punti bonus per ogni categoria non eccederà i 1,4 punti.

Riferimento tabella 4 – Gradi di difficoltà e valore.

2) Gradi di difficoltà nei movimenti di connessione (0,6 punti)

In accordo con i gradi di difficoltà per i movimenti di connessione e il loro valore, in ogni evento, i punti per il completamento di ogni movimento di connessione sarà dato come segue :

Categoria A – 0,1 punti

Categoria B – 0,15 punti

Categoria C – 0,2 punti

Categoria D – 0,25 punti

La ripetizione dello stesso movimento di difficoltà di connessione non darà extra punti bonus. La somma dei punti bonus per ogni categoria non eccederà i 0,6 punti.

Riferimento tabella 5 – Gradi di difficoltà per i movimenti di connessione e valore.

Se la performance non raggiunge il minimo richiesto, nessun bonus sarà dato.

Riferimento tabella 6 – Gradi di difficoltà e movimenti di connessione i quali non raggiungono i requisiti.

3) Punti bonus per movimenti innovativi

Se la performance ha successo nei movimenti innovativi sarà dato dal Capo Giudice in accordo al regolamento.

Categoria B – 0,2 punti

Categoria C – 0,3 punti

Categoria Super – 0,4 punti

Fallire l'esecuzione dei movimenti innovativi o non eseguire i movimenti correttamente o non eseguirli con le caratteristiche indicate, nessun punto sarà dato.

Articolo 24. Metodo di determinazione del punteggio di merito

24.1 Forme libere

Il punteggio di merito è la somma dei punti ottenuti nella qualità dei movimenti e i punti ottenuti nella performance.

1) Determinazione del punteggio di merito nella qualità dei movimenti

I giudici nel gruppo A dedurranno i punti in accordo alle regole della qualità dei movimenti, e dedurranno gli altri errori comuni. Se il totale delle deduzioni è identico per almeno 2 giudici, quello diventa il punteggio della qualità dei movimenti.

2) Determinazione del punteggio della performance

I tre giudici e il capo giudice del gruppo B, giudicherà indipendentemente. Il gruppo B il livello dell'atleta in accordo alle richieste di potenza, ritmo, caratteristiche dello stile e la coreografia.

3) Determinazione del punteggio dei gradi di difficoltà

I tre giudici del gruppo C giudicheranno i gradi di difficoltà e i movimenti di connessione in accordo con il regolamento dei punti aggiunti.

Se il totale è identico per almeno 2 giudici, quello diventa il punteggio dei gradi di difficoltà.

Articolo 25. Calcolo del punteggio finale

25.1 Forme Libere

Il punteggio finale è ottenuto sottraendo i punti dedotti dal capo giudice dal punteggio attuale; o aggiungendo i punti addizionali fatti dai movimenti innovativi.

Articolo 26. Calcolo del punteggio senza il software

Se non ci sono computer e software per calcolare il punteggio, il metodo da adottare sarà il seguente :

26.1 Il punteggio attuale nella qualità dei movimenti e gradi di difficoltà sarà lo stesso punteggio dato da almeno i 2/3 dei giudici.

26.2 Il punteggio attuale nella qualità dei movimenti e gradi di difficoltà sarà la media dei punteggi data dai tre giudici. Il terzo decimale non sarà conteggiato

Articolo 27. Deduzioni e aggiunte del Capo Giudice Forme Libere

27.1 Il Capo giudice darà i punti addizionali per i movimenti innovativi.

27.2 Il Capo Giudice darà le sue deduzioni per ripetizioni, o per il limite di tempo.

27.3 Aggiustamento del punteggio

Nel caso ci sia una disparità nel punteggio finale, il capogiudice, può, a sua discrezione, modificare il punteggio dando il suo punteggio che farà la media con quella dei giudici del gruppo B. Il suo punteggio però non potrà superare o essere inferiore al punteggio dato dai giudici del gruppo B

1) Ripetizioni

Un'atleta, la cui performance e' interrotta da circostanze straordinarie puo' ripetere la sua performance con il permesso del Capo Giudice senza deduzioni di punteggio.

Un'atleta che dimentica la sua routine durante la gara, o rompe l'arma, potra' ripetere la sua performance ma sara' dedotto 1 punto.

Quando un'atleta non riesce a continuare la sua gara per ferita, il Capo Giudice ha il potere di fermare la gara. Quando egli e' pronto per ripetere la gara, ma alla fine dell'ordine di gara; sara' dedotto 1 punto.

2) Per il Taijiquan, Taijijian e eventi in gruppo, da 0,1 a 5,0 secondi (incluso 5.0 secondi) sotto o sopra questo limite di tempo sara' dedotto 0,1 punti; 5,1 a 10,0 secondi sopra o sotto il limite 0,2 punti e cosi' via.

3) Per il CQ,NQ,JS,DS,QS,GS,ND,NG e eventi in coppia : da 0,1 a 2,0 secondi (incluso 2,0 secondi) sotto o sopra il limite sara' dedotto 0,1 punti; 2,1 a 4,0 secondi sopra o sotto il limite 0,2 punti e cosi' via.

Protocollo per le gare di Wushu

- Per le gare a mano nuda

In posizione eretta, con i piedi uniti e il palmo sinistro e il pugno destro uniti uno contro l'altro (con le nocche del pugno destro vicino alla base delle dita del palmo sinistro) altezza del torace a circa 20-30 cm dal torace

- Saluto con Sciabola/Spada

Stando con i piedi uniti e la sciabola/spada nella mano sinistra,

- Saluto con Lancia o bastone

Nelle routine con armi doppie, entrambi gli attrezzi devono essere in una mano per salutare come per la sciabola, spada o bastone. Quando e' impossibile salutare con entrambe le armi nelle mani, allora un semplice saluto con gli occhi rivolti al Capo Giudice con i piedi uniti e stando eretti.

Tabella 2.1 Elenco movimenti di difficoltà singoli non associabili nelle Routine

EVENTO				EVENTO			EVENTO		
Changquan	111 A	112A		Taijiquan	142 A	143 A	Nan Quan	244 A	244 B
Changquan	244 A	244B		Taijiquan	212°		Nan Quan	324 A	324 B/C
Changquan	312 A	312B		Taijiquan	312 A	312 B	Nan Quan	323 A	323 B/C
Changquan	323 A	323B	323C	Taijiquan	323 B	323 C	Nan Quan	346 A	346 B
Changquan	324 A	324B	324C	Taijiquan	324 B	324 C			
Changquan	333 A	353B	353C						
Changquan	335 A	355B							

Tabella 2.2 Codici dei movimenti principali negli Optional

EVENTO	86	87	88	01	02	03	04	04	06	07	08
Changquan	Gong bu	Xubu	Pubu	Tantui	Chuai tui	Housaotui	Dingzhou	Koutui P.H.	Quan	Zhang	Gou
Jianshu	Gong bu	Xubu	Pubu	Cijian	Guajian	Liaojian	Dianjian	Pijian	Chaojian	Pengjiao	Jianwanhua
Daoshu	Gong bu	Xubu	Pubu	Chantou	Guonao	Pidao	Zhandao	Guadao	Yundao	Zhadao	Beihuadao
Qiangshu	Gong bu	Xubu	Pubu	La qiang	Na qiang	Zha qiang	Chuan qiang	Beng qiang	Dian qiang	Wuhua qiang	Tiao ba
Gunshu	Gong bu	Xubu	Pubu	Pi gun	Beng gun	Jiao gun	Ping lun gun	Yun un	Chuo gun	Wuhua gun	Tiliao hua gun
Taijiqian	Gong bu	Xubu	Pubu	Lan que wei	Ye ma feng zong	Lou xi ao bu	Yun shou	Zou you chuan suo	Yan shou Gong chui	Dao juan hong	Bai lan chui
Taijijian	Gong bu	Xubu	Pubu	Cijian	Guajian	Liaojian	Dianjian	Pijian	Jie jian	Mo jian	Jiao jian
Nan quan	Gong bu	Xubu	Pubu	Qilong bu	Die bu	Qilin bu	Hu zhao	Gua gai quan	Pao quan	Gun jiao	Heng ding tui
Nan Dao	Gong bu	Xubu	Qilongbu	Chan tou	Guo nao	Pi dao	Mo dao	Ge dao	Jie dao	Mo dao	Jian wan hua dao
Nan gun	Gong bu	Xubu	Qilongbu	Pi gua	Beng gun	Jiao gua	Gun ya gua	Ge gun	Ji gun	Ding gun	Pao gn

Tabella 4 - Movimenti Difficili e valutazioni negli eventi opzionali

Tabella dei gradi di difficoltà'

DIFFICOLTA'	<i>MOVIMENTI DIFFICILI</i>	EQUILIBRI
		TECNICHE DI GAMBA
		SALTI
		ROTOLAMENTI
		TRA DINAMICO E STATICO
		TRA MOVIMENTI STATICI
	<i>CONNESSIONI</i>	TRA MOVIMENTI DINAMICI
		TRA GRADI DI DIFFICOLTA'

CAPITOLO 6.3. CRITERI PER LE DIFFICOLTA' E CONNESSIONI

B) Misura di giudizio delle difficoltà' del Chang Quan

La descrizione dei movimenti difficili nelle forme Optional di Chang quan, Jian Shu, Daoshu, Qiangshu e Gun shu e' nella relativa tabella 4.1

Tabella 4-1 Movimenti Difficili e valutazioni in Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu e Gunshu 长拳、剑术、刀术、枪术、棍术

Tipologia	Grado di difficoltà					
	A+0.2	Codice	B +0.3	Codice	C +0.4	Codice
Equilibri	Portare la gamba all'altezza della testa e tenerla ferma stando dritti	111 A	Equilibrio con braccia divaricate	133 B	Calcio in dietro tenendo la gamba, e busto eretto	112 C
	Calcio laterale ed afferrare la gamba stando dritti	112 A				
	Equilibrio in dietro	123 A				
Tecniche di gamba	Spazzata avanti 540°	244 A	Spazzata avanti 900°	244 B		
Salti	Calcio Ciclone 360°	323 A	Calcio ciclone 540°	323 B	Calcio ciclone 720°	323 C
	Farfalla	333 A	Farfalla avvitata 360°	353 B	Farfalla avvitata 720°	353 C
	Calcio Loto 360°	324 A	Calcio Loto 540°	324 B	Calcio Loto 720°	324 C
	Ruota senza mani	335 A	Ruota senza mani avvitata 360°	355 B	Ruota senza mani avvitata 720°	355 C
	Calcio Frontale	312 A	Calcio gamba tesa frontale	312B		

Note:

Definizione dei gradi di difficoltà dei movimenti :

1. Nei salti con rotazione e atterraggio con entrambi i piedi, o atterraggio in Mabu, o Die cha (Spaccata), il calcolo dei gradi di rotazione e' basata sull'angolo formato dalla linea dei due piedi dal momento dello stacco a quello dell'atterraggio.
2. Nei salti con rotazione e atterraggio con un piede solo, il calcolo del grado di rotazione e' basato sull'angolo formato dall'estensione della linea del piede dal momento dello stacco a quella di atterraggio.
3. Nelle tecniche di gamba in rotazione, l'angolo dell'intera rotazione dovrà essere presa nel calcolo.

Passi di pre-salto :

1. Saranno contati come tutti i passi di presalto in connessione, un piede che appoggia e un passo.
2. 312A+ 335A sara' contato il primo passo di avanzamento, dopo il quale qualsiasi altro passo prima del salto.
3. 323A+ 353C (4 passi max) sara' contato dal primo passo in avanti in poi con altri passi prima del passo del salto
4. 353B+ 323C (4 passi max) sara' contato dal primo passo in avanti in poi con altri passi prima del passo del salto
5. Lo stacco non puo' eccedere i 4 passi nei gradi di difficolta'

Prescrizione delle connessioni :

1. Quando il movimento 323B atterra sul tappeto, dovrebbe essere seguito dalla spaccata, dal Mabu o Tixiduli.
2. Quando il movimento 324B atterra sul tappeto, dovrebbe essere seguito dal Mabu o Tixiduli.
3. Quando il movimento 353C atterra sul tappeto, dovrebbe essere seguito dalla spaccata
4. Quando il movimento 324C atterra sul tappeto, dovrebbe essere seguito dal Mabu
5. Quando il movimento 323C atterra sul tappeto, dovrebbe essere seguito dal Mabu o spaccata
6. Quando il movimento 353B+ 323C atterra sul tappeto, dovrebbe essere seguito dal Mabu o spaccata
7. Quando il movimento 323A+ 353C atterra sul tappeto, dovrebbe essere seguito dalla spaccata

Altre prescrizioni :

1. Il grado di difficolta' non sara' eseguito quando l'equilibrio sara' aiutato dall'appoggio dell'arma sul tappeto
2. Dovrebbe essere ancora statico quando segue un movimento dinamico tra il dinamico e statico
3. Tra i dinamici, i movimenti di difficolta' non sono in accordo con quanto prescritto
4. La connessione e' cambiata, il grado di difficolta' e la connessine non sono in accordo a quanto scritto
5. Solo un PAO-JIE puo' essere fatto nella routine con armi
6. La gamba calciante del movimento 312B e' la gamba che atterra

Tabella 4-2 Movimenti Difficili e valutazioni in Taijiquan e Taijijian 太极拳, 太极剑

Tipologia	Grado di difficoltà					
	A+ 0.2	Codice	B + 0.3	Codice	C + 0.4	Codice
Equilibri	Equilibrio accovacciato o con gamba distesa in avanti	143 A	Equilibrio accovacciato o con gamba incrociata dietro	143 B	La gamba sale lateralmente e si ferma	113 C

	Passo basso e calcio avanti	142 A				
	Equilibrio alto con gamba tesa lateralmente	132 A				
Tecniche di gamba	Heel kick or Parting kick	212 A	Calcio in volo con mezzo giro interno	322B		
Salti	Calcio Frontale	312 A	Calcio frontale gamba tesa	312 B	Calcio Ciclone 540°	323 C
			Calcio frontale e rotazione corpo di 180°	522 B	Calcio Loto 540°	324 C
			Calcio ciclone 360°	323 B		
			Calcio Loto 360°	324B		

Note:

Definizione dei gradi di difficolt  dei movimenti :

1. Nei salti con rotazione e atterraggio con un piede solo, il calcolo del grado di rotazione e' basato sull'angolo formato dall'estensione della linea del piede dal momento dello stacco a quella di atterraggio.
2. Nei salti seguiti dal movimento Quedi Long, il calcolo del grado di rotazione e' basato sull'angolo formato dall'estensione della linea piede calcagno della gamba nella direzione del corpo al momento dello stacco e del piede che non atterra.
3. Nessun passo dovra' essere fatto nelle connessioni tra due movimenti statici.

Passi di pre-salto :

4. Nessun passo tra due movimenti dinamici
5. 312A+ 324B i passi sono calcolati dal piede del movimento precedente
6. 312A+ 324B+ 5; 312A+ 324C+ 5 dovra' essere usato per lo stacco lo stesso piede del movimento precedente
7. 322B, 323B, 323C dovra' essere connesso con + 3 Tixi Duli
8. 312A+ 324B o 324C dovra' essere connesso con + 5 Quedi Long
9. La connessione + 5 Quedi Long potra' essere utilizzata solo una volta

Altre regole :

9. Nell'atterraggio su un piede, dovra' essere lo stesso del calcio
10. La connessione non sara' confermata se la difficolt  e' incompleta tra movimenti dinamici e statici

11. Se la difficoltà di connessione è modificata, sia la difficoltà che la connessione non saranno confermate
12. Solo un passo potrà essere eseguito nello stacco di una difficoltà
13. 312B dovrà essere usato per atterrare, lo stesso piede usato nel calcio o schiaffo

Tabella 4-3 Movimenti Difficili e valutazioni in Nanquan, Nandao e Nangun

南拳、南刀、南棍

Tipologia	Grado di difficoltà					
	A+0.2	Codice	B + 0.3	Codice	C + 0.4	Codice
Tecniche di gamba	Spazzata avanti 540°	244 A	Spazzata avanti 900°	244 B		
Salti	Calcio ciclone 360°	323 A	Calcio ciclone 540°	323 B	Calcio ciclone 720°	323 C
	Calcio loto 360°	324 A	Calcio loto 540°	324 B	Calcio loto 720°	324 C
	Salto mortale in dietro sul posto	346 A	Salto mortale in dietro con una gamba	346 B		
	Calcio frontale volante	312 A	Salto rotazione all'interno 720 con colpo di bastone o sciabola	321 B	Dan die bu con un giro completo a 360°	366C
Rotolamenti	Calcio laterale doppio	415 A	Calcio in volo con mezzo giro interno	322B		
	Calcio ciclone caduta	423A			Kip	447C

Note:

Definizione dei gradi di difficoltà dei movimenti :

1. Nei salti con rotazione e atterraggio con entrambi i piedi, o atterraggio in Mabu, o Die cha (Spaccata), il calcolo dei gradi di rotazione è basata sull'angolo formato dalla linea dei due piedi dal momento dello stacco a quello dell'atterraggio.
2. Nei salti con rotazione e atterraggio con un piede solo, il calcolo del grado di rotazione è basato sull'angolo formato dall'estensione della linea del piede dal momento dello stacco a quella di atterraggio.
3. Nelle tecniche di gamba in rotazione, l'angolo dell'intera rotazione dovrà essere presa nel calcolo.

Passi di pre-salto :

4. 323A+ 346B; 323A+ 312A;323A+ 366C I passi sono calcolati dal movimento di stacco dal quale e preceduto il movimento di atterraggio.
5. Non piu' di 4 passi precedenti i salti o rotolamenti
6. 346A; 346B;366C la connessione obbligatoria e' + 2 Diebu
7. 312A,322B,447C la connessione obbligatoria e' TixiDuli (+ 3)
8. 324B; 323C;324C la connessione dovra' essere "+ 1 Ma bu"
9. 323A+ 312A La connessione dovra' essere Tixiduli
10. 323A+ 346B La connessione dovra' essere + 2 Die bu
11. Le connessioni dovranno essere una sola Mabu, Diebu e Tixiduli

Altre regole :

12. Nell'atterraggio di una singola gamba, dovra' essere la stessa gamba usata per il calcio schiaffo
13. Tra un movimento dinamico e statico dovra' essere fatta una connessione statica
14. La difficolta' della connessione non sara' confermata, se il movimento di difficolta' e' incompletre tra un movimento dinamico e statico
15. Se la difficolta' della connessione viene cambiata, la connessione e la difficolta' non saranno confermate
16. 323A,324B,324C possono non avere il suono del calcio

Tabella 5 - Movimenti di congiunzione e valutazione negli eventi opzionali
Tabella 5-1 Collegamenti ai movimenti e valutazioni per Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu e Gunshu 长拳、剑术、刀术、枪术、棍术

A+0.1	Codice	B + 0.15	Codice	C + 0.2	Codice	D + 0.25	Codice
Calcio frontale + Zuopan	312A+6 A	Calcio ciclone 540° + spaccata avanti	323B+ 4B	Calcio ciclone 540° + equilibrio su una gamba	323B+ 3C	Calcio ciclone 720° + spaccata in avanti	323C+ 4D
Calcio ciclone 360° + spaccata avanti	323A+ 4A	Calcio loto 540°+ MaBu	324B+ 1B	Calcio loto 540° + equilibrio su una gamba	324B+ 3C	Calcio loto 720° + MaBu	324C+ 1D
Calcio ciclone 360° + MaBu	323A + 1A	Calcio loto 360° + equilibrio su una	324A+ 3B	Calcio ciclone 720° + MaBu	323C+ 1C	Farfalla avvitata a 720° +	353C+ 4D

		gamba				spaccata avanti	
Calcio ciclone 360° + ZuoPan	323A+ 6A	Calcio ciclone 360° + equilibri o su una gamba	323A+ 3B	Farfalla avvitata a 360° + calcio ciclone 720° (4 passi)	353B+ 323C		
Calcio Loto 360° + spaccata avanti	324A+ 4A	Calcio ciclone 360° + farfalla avvitata 720° (4 passi)	323A+ 353C				
Calcio loto 360° + MaBu	324A+ 1A	Calcio frontale + ruota senza mani	312A+ 335A				
Ruota senza mani + spaccata in avanti	335A+ 4A	Calcio ciclone con 540° di giro e atterrag gio in mabu	323B+ 1B				
Tirare + capriole vanti + prender e	445A+ 8A	Calcio loto con 540° e atterrag gio in mabu	324B+ 1B				
Tirare+ Calcio frontale + prender e	312A+ 8A	Calcio ciclone con lancio e presa	323A+ 8B				
Farfalla con rotazion e a 360°+ spaccata	353B+ 4A	Calcio loto con lancio e presa	324A+ 8B				
Calcio	324A+						

loto con atterraggio in zuo pan	6A						
Farfalla con atterraggio in zuo pan	333A+ 6A						
Spazzata in avanti con giro a 540° e atterraggio in zuo pan	244A+ 6A						
Calcio loto con atterraggio in gong bu	324A+ 7A						

Tabella 5-2 Collegamenti ai movimenti e valutazioni per Taijiquan e Taijijian 太极拳, 太极剑

A+0.1	Codice	B + 0.15	Codice	C + 0.2	Codice	D + 0.25	Codice
Calcio frontale + lou ti	312A+ 9A	Calcio teso in avanti + lou ti	312B+ 9B	Calcio loto 540° + scivolata a terra in spaccata Chen	324C+ 5C	Calcio ciclone 540° + equilibrio su una gamba	323C+ 3D
Passo basso e calcio avanti + rotazione 180° ed equilibrio su una gamba	142A+ 3A	Calcio frontale e rotazione 180° + equilibrio su una gamba	322B+ 3B	Calcio ciclone 360° + equilibrio su una gamba	323B+ 3C	Calcio loto 540° + equilibrio su una gamba	324C+ 3D
Equilibrio accovacciato con	143A+ 3A	Calcio frontale +	312A+ 3B	Calcio Loto 360 +	324B+ 3C		

gamba distesa in avanti + rotazione 180° ed equilibrio su una gamba		equilibrio su una gamba		equilibrio su una gamba			
Calcio ciclone 360° + lou ti	323B+ 9A	Calcio loto 360° + scivolata a terra in spaccata Chen	324B+ 5B				
Calcio Loto 360° + lou ti	324B+ 9A	Calcio frontale + calcio loto 540° (no passi)	312A+ 324C				
Calcio frontale + calcio loto 360° (no passi)	312A + 324B	Equilibrio accovacciato con gamba incrociata dietro + calcio loto 180° e equilibrio su una gamba	143B+ 3B				

Tabella 5-3 Collegamenti ai movimenti e valutazioni per Nanquan, Nandao e Nangun 南拳、南刀、南棍

A+0.1	Codice	B + 0.15	Codice	C + 0.2	Codice	D + 0.25	Codice
Calcio ciclone 360° + DanDie Bu	323A+ 2°	Salto mortale indietro sul posto + DanDie Bu	346A+ 2B	Calcio ciclone 360° + equilibrio su una gamba	323A+ 3C	Calcio ciclone 720° + MaBu	323C+ 1D
Calcio frontale + equilibrio su	312A+ 3A	Salto mortale in dietro con una gamba	346B+ 2B	Calcio loto 360 + equilibrio su	324A+ 3C	Calcio ciclone completo di due giri	324A+ 1D

una gamba		+ DanDieBu		una gamba		(720°) + atterraggio in mabu	
Calcio ciclone 360° + calcio frontale	323A+ 312A	Calcio frontale e rotazione 180° + equilibrio su una gamba	322B+ 3B	Dandiebu con giro completo e diebu	366C+ 2C	Kip con appoggio in Tixiduli	447C+ 3D
Calcio ciclone 360° + MaBu	324A+ 1°	Salto calcio int/esterno 540° + MaBu	324B+ 1B				
Calcio ciclone 360° + salto mortale in dietro con una gamba	323A+ 346B	Calcio ciclone 540° + DanDieBu	323B+ 2B				
		Calcio ciclone seguito da una dandiebu con giro completo (entro 2 passi)	323A+ 366C				

Tabella 6 Conferma dei movimenti non in conformità con i requisiti

Tabella 6.1 nelle forme optional di Chang Quan, Jian Shu, Dao shu, Gun Shu, Qiang Shu

Difficoltà	TIPO	Contenuto	Gruppo C	Non in conformità con i requisiti
Movimenti di difficoltà		Portare la gamba all'altezza della testa e tenerla ferma stando dritti Calcio laterale ed		Gamba che calcia non verticalmente

	Equilibri	afferrare la gamba stando dritti Equilibrio in dietro <i>Yang shen</i>	Busto sotto 45° piano orizz
Movimenti di difficoltà	Tecniche di gamba	Spazzata avanti <i>Qian Sao</i> 720°/900°	Rotazione Incompleta
	Salti	Calcio Ciclone <i>Xuan Feng Jiao</i> 360°/540°/720°	Corsa con piu' di 4 passi Rotazione incompleta Calcio sotto il livello orizzontale
	Salti	Farfalla <i>Xuan Zi</i> , Ruota <i>Ce kong Fan</i>	Corsa con piu' di 4 passi Non eseguita in volo
Movimenti di difficoltà	Salti	Calcio Loto <i>Teng Kong Bai lian</i> 360°/540°/720°	Corsa con piu' di 4 passi Rotazione incompleta Calcio sotto il livello orizzontale
	Salti	Farfalla con avvitamento <i>Xuanzi Zhuan Ti</i>	Corsa con piu' di 4 passi Rotazione incompleta
	Salti	Calcio Frontale <i>Teng Kong FeiJiao</i>	Corsa con piu' di 4 passi Non eseguita in volo Calcio sotto il livello orizzontale
Movimenti di difficoltà	Salti	Calcio frontale in volo <i>Jian Tan</i>	Corsa con piu' di 4 passi Non eseguita in volo Punta del piede della gamba calciante che non e' frontale
Connessioni	Tra movimenti dinamici	<i>Teng Kong Fei Jiao+ Ce kongfan Xuanfeng Jiao+ Xuanzi Zhuanti</i> 720° (4 passi) <i>Xuan zi Zhuanti</i> 360°+ <i>Xuanfengjiao</i> 720° (4 passi)	Corsa con piu' di 1 o 4 passi tra i salti Gradi di difficoltà non completi
Connessioni	Tra il movimento difficile e la connessione	<i>Zhishenqiansao+ zuopan Xuanfengjiao+ Zuopan Xuanzi+ Zuopan Tengkong Bailian+ Zuopan Teng kong Feijian+ zuo pan Xuanfengjiao</i> 360°/540°/720° + <i>Ma bu Tengkong Bailian</i>	Gambe non incrociate Atterraggio con le gambe alternate

Connessioni	<i>360°/540°/720°+ Ma bu</i>	Perdita di equilibrio, sostegno aggiuntivo , cadere sul tappeto
	<i>Xuanfeng Jiao</i>	
	<i>360°/540°/720°+ Dieshucha</i>	
	<i>Xuanzi Zhuanti</i>	Atterraggio con le gambe alternate
	<i>360°/720°+ Die shucha</i>	
	<i>Teng kong Bai lian</i>	Sostegno aggiuntivo , cadere sul tappeto
	<i>360°/540°/720°+ Dieshucha</i>	
	<i>Cekongfan+</i>	
	<i>Dieshucha</i>	
	<i>Xuanfeng jiao</i>	Non atterrare con la gamba che ha calciato
	<i>360°/540°+ Tixi Duli</i>	
	<i>Tengkong Bai lian</i>	Perdita di equilibrio nell'atterraggio
	<i>360°/540°+ Tixi Duli</i>	Piede alzato tocca il tappeto
	<i>Pao+ Qianbei+ Jie</i>	
<i>Pao+ Tengkong Feijia</i>	Salto non in volo	
<i>360°+ Jie</i>	Giro incompleto	
<i>Pao+ Xuanfengjiao</i>	Sedere o ginocchio sul tappeto dopo il rotolamento di spalla	
<i>360°+ Jie</i>		
<i>Pao+ Tengkong</i>	Apparato cade o preso solo sul tassello o lama	
<i>Bailian 360°+ Jie</i>		

Tabella 6.2 nelle forme optional di Taijiquan. Taijijian

Difficoltà	Gruppo C		
	TIPO	Contenuto	Non in conformità con i requisiti
Movimenti di difficoltà	Equilibri	Portare la gamba all'altezza della testa e tenerla ferma stando dritti Calcio laterale ed afferrare la gamba stando dritti	Gamba che calcia non verticale
Movimenti di difficoltà	Tecniche di gamba	Fen Jiao, Deng Jiao	Tallone della gamba calciante sotto il livello della spalla
Movimenti di difficoltà	Salti	Calcio Ciclone <i>Xuan Feng Jiao</i> 360°/540°	Corsa con piu' di 1 passo Rotazione incompleta Calcio sotto il livello orizzontale
	Salti	Calcio Loto <i>Teng Kong Bai lian</i> 360°/540°	Corsa con piu' di 1 passo Rotazione incompleta Calcio sotto il livello orizzontale

	Salti	Calcio Frontale <i>Teng Kong FeiJiao</i>	Corsa con piu' di 1 passo Non eseguita in volo
	Salti	Calcio Frontale in volo <i>Teng Kong Zhengtitui</i>	Corsa con piu' di 1 passo Non eseguita in volo Punta del piede della gamba calciante che non e' frontale
Movimenti di difficoltà	Salti	Calcio in volo con mezzo giro <i>Tengkong Feijiao Xiangnei Zhuanti 180°</i>	Corsa tra i salti Gradi di difficoltà non completi
Connessioni	Tra movimenti dinamici	<i>Teng Kong Fei Jiao+ Qitiaojaio Luodi Xuanfeng Jiao 360°+ Qitiaojaio Luodi Tengkong Bailian 360°+ Qitiaojaio Luodi Tengkong Zhengtitui+ Qitiaojaio Luodi</i>	Atterraggio non con la gamba calciante Salti o movimento del corpo scomposto
Connessioni	Tra il movimento difficile e la connessione	<i>Zhishenqiansao+ zuopan Xuanfengjiao+ Zuopan Xuanzi+ Zuopan Tengkong Bailian+ Zuopan Teng kong Feijian+ zuo pan</i>	Gambe non incrociate
Connessioni		<i>Xuanfengjiao 360°/540°/720° + Ma bu Tengkong Bailian 360°/540°/720°+ Ma bu</i>	Atterraggio con le gambe alternate Perdita di equilibrio, sostegno aggiuntivo , cadere sul tappeto
Connessioni		<i>Xuanfeng Jiao 360°/540°/720°+ Dieshucha Xuanzi Zhuanti 360°/720°+ Die shucha Teng kong Bai lian 360°/540°/720°+ Dieshucha Cekongfan+ Dieshucha</i>	Atterraggio con le gambe alternate Sostegno aggiuntivo , cadere sul tappeto
		<i>Xuanfeng jiao 360°/540°+ Tixi Duli Tengkong Bai lian 360°/540°+ Tixi Duli</i>	Non atterrare con la gamba che ha calciato Perdita di equilibrio nell'atterraggio Piede alzato tocca il tappeto

		<i>Pao+ Qianbei+ Jie</i> <i>Pao+ Tengkong</i> <i>Feijiao 360°+ Jie</i> <i>Pao+ Xuanfengjiao</i> <i>360°+ Jie</i> <i>Pao+ Tengkong</i> <i>Bailian 360°+ Jie</i>	Salto non in volo Giro incompleto Sedere o ginocchio sul tappeto dopo il rotolamento di spalla Apparato cade o preso solo sul tassello o lama
--	--	--	--

Tabella 6.3 nelle forme optional di Nan quan, Nan Dao, Nan Gun

Difficoltà	Gruppo C		
	TIPO	Contenuto	Non in conformità con i requisiti
Movimenti di difficoltà	Tecniche di gamba	Spazzata avanti / <i>Qian sao tui</i> 540°/900°	Rotazione incompleta
Movimenti di difficoltà	Salti	Calcio Ciclone <i>Xuan Feng Jiao</i> 360°/540°/720°	Corsa con piu' di 4 passi Rotazione incompleta Calcio sotto il livello orizzontale
	Salti	Calcio Loto <i>Teng Kong Wai Bai Tui</i> 360°/540°/720°	Corsa con piu' di 4 passi Rotazione incompleta Calcio sotto il livello orizzontale
Movimenti di difficoltà	Salti	Calcio mortale in volo s <i>Dandi Houkongfan</i>	Perdita di equilibrio prima dell'atterraggio
Movimenti di difficoltà	Salti	Calcio mortale in volo <i>Dantiao Houkongfan</i>	Corsa con piu' di 2 passi
Movimenti di difficoltà	Salti	Calcio mortale in volo <i>Diantiao houxuanfan</i>	Corsa con piu' di 2 passi
Movimenti di difficoltà	Salti	Calcio in volo con mezzo giro <i>Tengkong Feijiao Xiangnei Zhuanti 180°</i>	Corsa tra i salti Gradi di difficoltà non completi
Movimenti di difficoltà	Salti	Doppio calcio laterale in volo <i>Tengkong Shuangcechuai</i>	Corsa tra i salti Gradi di difficoltà non completi
Movimenti di difficoltà	Rotolamenti		Corsa con piu' di 4 passi Rotazione incompleta
Movimenti di difficoltà	Rotolamenti	Kipp <i>Liyudating Zhili</i>	Corpo non eretto durante la Kipp

Connessioni	Tra il movimenti difficili	<i>Xuan fengjiao 360°+ Tengkong Feijiao</i> (entro 2 passi) <i>Xuanfengjiao 360°+ Dantiao Houkong fan</i> (entro 2 passi) <i>Xuangfengjiao 360°+ Dantiao Houxuanfan 360°</i> (entro 2 passi)	Corsa con piu' di 2 passi Esecuzione sotto i gradi dichiarati
Connessioni	Tra il movimento difficile e la connessione	<i>Xuanfengjiao 360°/540°+ Diebu Dantiao Houxuanfan 360°+ Diebu</i>	Atterraggio con le gambe alternate Perdita di equilibrio, sostegno aggiuntivo , cadere sul tappeto
Connessioni		<i>Xuanfeng Jiao 720°+ Ma bu Tengkong Waibaitui 360°/540°/720° + Ma bu</i>	Atterraggio con le gambe alternate Perdita di equilibrio, sostegno aggiuntivo , cadere sul tappeto
		<i>Yuandi Houkongfan+ Die bu Dantiao Houkongfan+ Diebu</i>	Atterrare con extra supporto sul tappeto
		<i>Tengkong feijiao + Tixiduli Tengkong feijiao Xiangnei Zhuanti 180° + Tixi duli Xuangfengjiao 360° + Tixi duli Tengkong bai lian 360° + Tixi duli Liyudating Zhili + Tixi duli</i>	Atterrare non sul piede schiaffeggiato Perdita di equilibrio nell'atterraggio Piede della gamba alzata tocca il tappeto

Tabella 7 Contenuti e criteri per le detrazioni degli eventi Combattimenti Prestabiliti- Dui lian

Tabella 7.1 dei Codici di Altri errori e metodi di coordinazione

Tipo	Errori in detrazione	Codice
Altri errori	<ul style="list-style-type: none"> • Ondeggiamento del tronco, perdita di equilibrio nella posizione finale 	70
	<ul style="list-style-type: none"> • Detrazione di 0,20 punti per extra supporto 	71

	<ul style="list-style-type: none"> • Detrazione di 0,30 punti per caduta a terra facendo un movimento sbagliato 	72
	<ul style="list-style-type: none"> • Lama dell'arma tocca il corpo o perdita dell'apparato dalle mani 	73
	<ul style="list-style-type: none"> • Detrazione di 0,20 punti per rottura dell'arma 	74
	<ul style="list-style-type: none"> • Detrazione di 0,30 punti per arma o testa della lancia che cade al tappeto 	75
	<ul style="list-style-type: none"> • Tassello, ornamenti vari del costume che cado al tappeto. Scarpa/e perse, qualsiasi parte del costume sbottonato e mani che si impigliano nell'arma o tasselli e/o ornamenti vari 	76
	<ul style="list-style-type: none"> • Detrazione di 0,20 per evidente deformita' dell'arma 	77
	<ul style="list-style-type: none"> • Qualsiasi parte del corpo tocco fuori il tappeto 	78
	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento dimenticato 	79
Metodi di coordinamento	<ul style="list-style-type: none"> • Troppo lontani dall'area 	90
	<ul style="list-style-type: none"> • Tecniche di equilibrio eccedono il tempo limite (3 secondi) 	91
	<ul style="list-style-type: none"> • Durata senza attacchi e difesa eccede il tempo limite (3 secondi) 	92
	<ul style="list-style-type: none"> • Errori in attacco o difesa 	93
	<ul style="list-style-type: none"> • Aspettare l'attacco del compagno 	94
	<ul style="list-style-type: none"> • Colpire il compagno per errore 	95

CAPITOLO 7. COREOGRAFIA E MOVIMENTI DIFFICILI

La coreografia in una routine da competizione è un lavoro creativo. L'arrangiamento della coreografia si suppone sia di ampi contenuti, razionale nella struttura, composizione e innovativa nello stile e performance dell'atleta. Come anche dovranno essere pienamente dimostrate le variazioni di ritmo e nello specifico stile. In accordo con il nuovo regolamento internazionale, la musica potrà accompagnare le routine, la musica dovrà creare la giusta atmosfera marziale e il corretto ritmo.

1. Come organizzare la corretta distribuzione delle difficoltà

In accordo con il nuovo regolamento, la coreografia è adesso il primo passo per il raggiungimento del successo. La coreografia delle difficoltà aumenta i movimenti difficili e le connessioni. In questo periodo, ci sono difficoltà di grado A e B e connessioni di grado A. B e C.

La qualità delle difficoltà e il loro arrangiamento hanno come effetto diretto il buon risultato finale. Quando il Maestro coreografa la routine, la prima cosa per lui è informarlo del numero e della qualità dei movimenti che di difficoltà gli atleti hanno sviluppato. Adesso le routine possono essere divise in 4 linee, conosciute come segmenti. E' richiesto che il Maestro concepisca la struttura iniziale e totale nell'arrangiamento dei maggiori movimenti e delle difficoltà nelle 4 linee menzionate e i punti importanti dell'intera routine.

Prima di tutto, la sequenza delle difficoltà dovrebbe essere arrangiata in accordo con le abilità dell'atleta, per assicurare la completa e perfetta esecuzione dei movimenti difficili, evitando la detrazione nella qualità dei movimenti (cfr. Difficoltà del gruppo A). Con il rispetto delle abilità, fisiche e mentali dell'atleta, le difficoltà del gruppo B dovrebbero essere fatte dopo una valutazione delle capacità fisiche e mentali, oltre al miglioramento della stabilità.

Il passo successivo è la qualità dei movimenti con difficoltà. Se l'atleta non ha problemi nella rotazione a 360°, raccomandiamo di lasciare i movimenti più facili nella parte finale e finire con un codice 312A+ connessione laterale nella prima mano. Altrimenti l'intera routine non avrà un punto culminante !

Come per gli atleti non cinesi, il fatto che il loro allenamento non sia professionale, e le loro sale di allenamento non corrette, sono abbastanza per loro ottenere un punteggio di 2,00, esempio con una rotazione volante con giro a 540° e atterraggio in Mabu, un calcio in volo con atterraggio laterale, e tre alti movimenti difficili si assicurano 2,00 come punteggio finale.

Se si usa un calcio in volo con le gambe a spirale, allora è richiesto di andare con un calcio ciclone con caduta in spaccata o un calcio loto con posizione Mabu finale per due transizioni differenti.

Perciò alcuni atleti e Maestri sono ignari della situazione. Loro sbagliano pensando che tutte le possibili difficoltà dovranno essere inserite in una singola linea, questo è totalmente non necessario. Finire con un punteggio di 2 (1,4 -0,6) per loro è abbastanza.

Più energia e forza dovrebbero essere usata per finire altri movimenti e migliorare il livello della pratica.

Durante i Campionati del Mondo, alcuni atleti eseguono calci in rotazione di 720°, ma non prendono il bonus perché non eseguono pienamente la rotazione. Perciò, la difficoltà non è riconosciuta, perché non finiscono il giro, il quale dimostra che l'atleta e il suo Maestro non hanno capito pienamente il nuovo regolamento.

Il capire il regolamento è necessario prima di arrangiare una routine, e i movimenti dovrebbero essere arrangiati in accordo con le abilità dell'atleta.

2. L'arrangiamento degli esercizi di forza

In accordo con il regolamento, ogni routine contiene 8 esercizi di forza, e 3 posizioni di forza. Finire i movimenti richiesti dalle regole, bisogna evitare le detrazioni del punteggio, quindi l'atleta ha bisogno di tecnica.

Degli atleti scelgono le posizioni di forza all'inizio della routine, prima della posizione di chiusura, mentre altri finiscono le posizioni a metà della routine. Per chi può finire le difficoltà all'inizio, è giustificato dire che ha una forte capacità.

Perciò c'è un rischio nel finire subito le posizioni, codesto è piuttosto difficile.

Consigliamo di finire le posizioni correttamente nei movimenti veloci, le quali sono difficili, ma impressionano i giudici e danno un punteggio più alto.

Perciò errori minori costeranno una deduzione di 0,1, così molti Maestri chiedono agli atleti di porre più attenzione in altre cose, per ottenere il punteggio più alto al minor costo.

Per guadagnare di più, un grande vantaggio, dovremmo arrangiare gli esercizi di forza nella routine in accordo con le condizioni dell'atleta.

Spostamenti nel Ma cu o Gong cu, non causano detrazioni di punteggio. Quando l'anca è troppo debole, è raccomandato di nascondersela usando le braccia.

L'atleta dovrebbe preparare a finire le tre posizioni di forza e interrompere il regolare ritmo della routine.

3. Arricchire il contenuto

Significa selezionare e coreografare i movimenti senza rompere le regole della competizione.

In dettaglio, significa che il movimento dovrebbe essere selezionato e come i singoli movimenti, combinati e i segmenti connessi.

3.1 Mostrare i pregi e nascondere i difetti individuali

A causa dell'ereditarietà fisica e il metodo di allenamento, le qualità fisiche variano molto da atleta ad atleta. Alcune qualità possono pienamente essere dimostrare in alcuni movimenti. Se il Maestro prende vantaggio dalle qualità dell'atleta, può scegliere i movimenti migliori e potrà avere maggiori successi.

Per esempio, se l'atleta è veloce e agilità potrà scegliere più salti, chi hanno maggiore flessibilità potranno scegliere più tecniche di gamba ed equilibri, un'atleta piccola ha una migliore scelta in movimenti veloci e rotazioni, un'atleta alta dovrà scegliere dei movimenti adatti con estensioni e dovrà porre attenzione alle anche evitando la dislocazione delle gambe e braccia.

Se il Maestro sceglie dei movimenti basati sulle caratteristiche dell'atleta, si spenderà meno tempo per raggiungere il traguardo, e saranno contenti per il loro stile personale nella tecnica.

3.2 Sviluppare l'innovazione ed evitare l'imitazione

Quando esibiamo i vantaggi personali, dovremmo porre attenzione all'innovazione. Mentre coreografiamo le routine, noi possiamo scegliere dei movimenti dello stesso tipo e sviluppare la routine basata su di loro. Lo stesso tipo di movimento significa che la struttura di base e la forma sono simili, ma i dettagli differenti.

L'innovazione, in un senso, include riutilizzare, ma richiede sviluppo e lavoro su di esso. Innovare è un simbolo di arte creativa, infatti, la coreografia delle routine è anche un'arte creativa. Solo studiando e innovando costantemente, il Wushu si sviluppa bene.

Mentre imitare, è solo seguire gli altri, e duplicare senza fare un buon lavoro.

Il regolamento ha un forte impatto sulla coreografia della routine con molti temi.

3.3 Completare con le regole e comprendere il regolamento

Il regolamento ha un forte impatto sulla coreografia, della routine, ci sono molto argomenti. Dovremmo completare con le regole, ma non lasciarci intimidire da loro nella coreografia. Per esempio, è chiaro che ci sono 4 passi di presalto, così possiamo usare questo per legare due salti. Es. TK Fei jiao + tui zhang con xuang fei jiao 360 °. In accordo con i requisiti di posizioni, tecniche etc, noi creiamo in accordo con le regole, ma ci sarà abbastanza tempo da aggiungere altri movimenti per arricchire la routine.

3.4 Raggiungere una struttura armoniosa

Una routine di wushu da gara, specialmente una routine optional di Chang quan, ha come caratteristica una distinta differenza di ritmo, con alternati movimenti in alto e basso, torsioni e rotazioni, movimenti veloci e lenti, in movimento e statici. E' molto importante fare una routine ritmica. Durante la coreografia, dovremmo tenere dei fattori in considerazione come le posture in movimento, posture statiche, duro e morbido, alto e basso, avanti e dietro, destra e sinistra etc e organizzarle in modo ragionato, facendo la routine armoniosa e ritmica.

Dovremmo anche pensare su come fare i movimenti salienti, prendendo il ritmo come punto principale. Possiamo raggiungere l'atmosfera conducendo i salti o la velocità nei movimenti.

Il movimento dovrebbe essere bloccato o statico dopo un'atterraggio al tappeto, formando un chiaro contrasto con il movimento veloce.

Dovremmo fare la struttura della routine armoniosa, piena di contenuti e corrispondente con le regole di cambio di ritmo.

4. Disegnare il movimento iniziale

Come dice il detto “un buon inizio, significa metà lavoro fatto”. Così gli atleti avranno una buona confidenza se la routine inizia bene. Il movimento iniziale dovrebbe essere nuovo e originale, così l’atleta si avvantaggia prendendo l’interesse del pubblico e giudici. Per esempio, iniziare con una combinazione di posizioni alte e basse, sguardo chiaro e tagliente.

5. Disegnare il movimento finale

Un’atleta eccellente tenderà sempre di finire con il suo movimento migliore, così una posizione statica in chiusura dovrebbe essere speciale, lasciando il pubblico e giudici con un’impressione indimenticabile. Nella visione dell’energia del corpo dell’atleta, la chiusura dovrebbe essere semplice e scorrevole, per evitare di far vedere la stanchezza. Potrebbe essere anche necessario, per alcuni atleti, aggiungere del tempo di ritardo per evitare la penalità .

6. Controlli

Alla fine, dovremmo fare degli aggiustamenti alla routine completa dopo la coreografia.

Primo, controllare il layout generale e direzioni; vedere se la routine copre tutte le 6 parti del tappeto.

Secondo, controllare che i movimenti importanti siano eseguiti davanti ai giudici.

Terzo controllare il tempo.

Quarto, controllare che il momento top sia di chiaro effetto.

La chiave è il sentimento dell’atleta riguardo alla routine dopo la performance e la scorrevolezza dei movimenti in particolare. In breve, dovremmo fare il meglio sul tappeto e fare molte variazioni. La partenza, le combinazioni, e la chiusura dovrebbe essere connessa scorrevolmente, con ritmo variabile e denso di difficoltà, con un’arrangiamento razionale. Dopo questo lavoro, bisogna consultare gli esperti, giudici e coach riguardo alla routine, e controllare attraverso la performance e eseguire dei test. Poi aggiustare nei confronti delle condizioni fisiche, il training al tappeto e lo abilita’ nei confronti degli atleti della dimostrazione del loro stile e caratteristiche.