
**UV1 TAO LU sur 20 points**

 Réalisation du tao lu *ding zhu nan quan ti yi lu*.

**UV2 FANG FA sur 20 points**

Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements

**UV3 JI BEN GONG sur 20 points**
**Lexique français**
**3-1 Lignes (9 points)**
**1 technique de jambe parmi :**

- Talon levé droit en haut **Zheng ti tui (tsen ti tué)**
- Jambes croisées **Xie ti tui (chié ti tué)**
- Coup de pied intérieur/extérieur **Wai bai tui** (Waille paille tué)
- Coup de pied extérieur/intérieur **Li he tui** (li rheu tué)

**1 technique de pieds parmi :**

- Coup de pied circulaire **Bian tui (biane tué)**
- Coups de pied de côté **Ce chuai tui (ce chuaille tué)**
- Coup de pied de face **Deng tui (dong tué)**

**1 technique membre supérieur parmi :**

- Coup de poing circulaire **Kwa Kai quan**
- Coup de poing **Zhong quan**
- Coup de griffes direct **hu zhua**

**3-2 Lignes imposées (4 points):**
**Avancer en :**

- Tin bu/ban ma bu/gong bu
- Tchi long bu

**3-3 Nan du (difficultés) (2points):**

1 coup de pied retourné revers à droite et à gauche (hou bai tui)

**3-4 Démonstration des 5 positions de bases (5 points)**

Ma bu/gong bu/xü bu /xie bu/Pu bu


**OPTION UV4 GONG FANG**

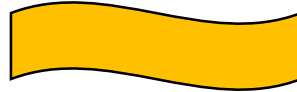
Défense rapide contre 4 techniques :

- 1 coup de poings direct arrière visage
- 1 coup de poing crochet arrière visage
- 1 coup de pied de face arrière au corps
- 1 coup de pied circulaire arrière au corps

Les défenses seront variées, concrètes et assimilées « arts martiaux chinois ».

L'ordre restera inchangé.

Les points supérieurs à 10 seront ajoutés au total final.


**UV1 TAO LU sur 20 points**

Réalisation du tao lu *ding zhu nan quan ti yi lu et ti er lu enchaîné.*

**UV2 FANG FA sur 20 points**

Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (ti yi lu)

Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (ti er lu)

**UV3 JI BEN GONG sur 20 points**
**Lexique Français (sauf positions)**

3-1 Lignes (6 points)

**1 technique de jambe parmi :**

- Talon levé droit en haut **Zheng ti tui (tsen ti tué)**
- Jambes croisées **Xie ti tui (chié ti tué)**
- Coup de pied intérieur/extérieur **Wai bai tui**(Waille paille tué)
- Coup de pied extérieur/intérieur **Li hetui**(li euh tué)
- Lever talon profil **Ce ti tui (ce ti tué)**

**1 technique de pieds parmi :**

- Coup de pied circulaire **Biantui (biane tué)**
- Coups de pied de côté **Cechuaitui (ce chuaille tué)**
- Coup de pied de face **Deng tui (dong tué)**

**1 technique membre supérieur parmi :**

- Coup de poing circulaire **KwaKaïquan**
- Coup de poing **Zhongquan**
- Coup de griffes direct **huzhua**
- Coup de poing balancier **paoquan**

**3-2 Lignes imposées (5 points):**

Avancer en :

- Tin bu/ban ma bu/gong bu
- Tchi long bu PI QUAN (tranchant de poing)
- Qi ling bu (pas du lion)
- Tsa bu /gong bu (pas croisé arrière)

**3-3 Nan du (5points) :**

-2 coups de pieds retournés revers et latéraux droite et gauche.

-Tenkong bailian (sauté retourné croissant)

**3-4 Démonstration des positions de bases et secondaires (4 points)**

Ma bu/gong bu/xü bu /xie bu/Pu bu

Qi long bu / kui bu/ kwaï bu/ tsa bu / tin bu /ban ma bu / tan tie bu / kwai bu / du li bu.





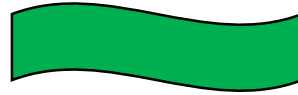
**UV4 GONG FANG /20pts**

Défense rapide contre 4 techniques :

- 1 coup de poing direct arrière visage
- 1 coup de poing crochet arrière au visage
- 1 coup de pied de face arrière au corps
- 1 coup de pied circulaire arrière au corps

Les défenses seront variées, concrètes et assimilées arts martiaux chinois.  
L'ordre restera inchangé.

## Programme ceinture verte NAN QUAN


**UV1 TAO LU sur 20 points**

Réalisation du tao lu *ding zhu nan quan ti yi lu et ti er lu enchaîné.*

**UV2 FANG FA sur 20 points**

Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (ti yi lu)

Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (ti er lu)

**UV3 JI BEN GONG sur 20 points**
**Lexique CHINOIS**

3-1 Lignes (6 points)

**1 technique de jambe parmi :**

- Talon levé droit en haut **Zheng ti tui (tsen ti tué)**
- Jambes croisées **Xie ti tui (chié ti tué)**
- Coup de pied intérieur/extérieur **Wai bai tui**(Waille paille tué)
- Coup de pied extérieur/intérieur **Li hetui**(li euh tué)
- Lever talon profil **Ce ti tui (ce ti tué)**

**1 technique de pieds parmi :**

- Coup de pied circulaire **Biantui (biane tué)**
- Coups de pied de côté **Cechuaitui (ce chuaille tué)**
- Coup de pied de face **Deng tui (dong tué)**

**1 technique membre supérieur parmi :**

- Coup de poing circulaire **KwaKaïquan**
- Coup de poing **Zhongquan**
- Coup de griffes direct **huzhua**
- Coup de poing balancier **paoquan**

**3-2 Lignes imposées (5 points):**

Avancer en :

- Tin bu/ban ma bu/gong bu
- Tchi long bu **PI QUAN** (tranchant de poing)
- Qi ling bu (pas du lion)
- Tsa bu /gong bu (pas croisé arrière)

**3-3 Nan du (5points):**

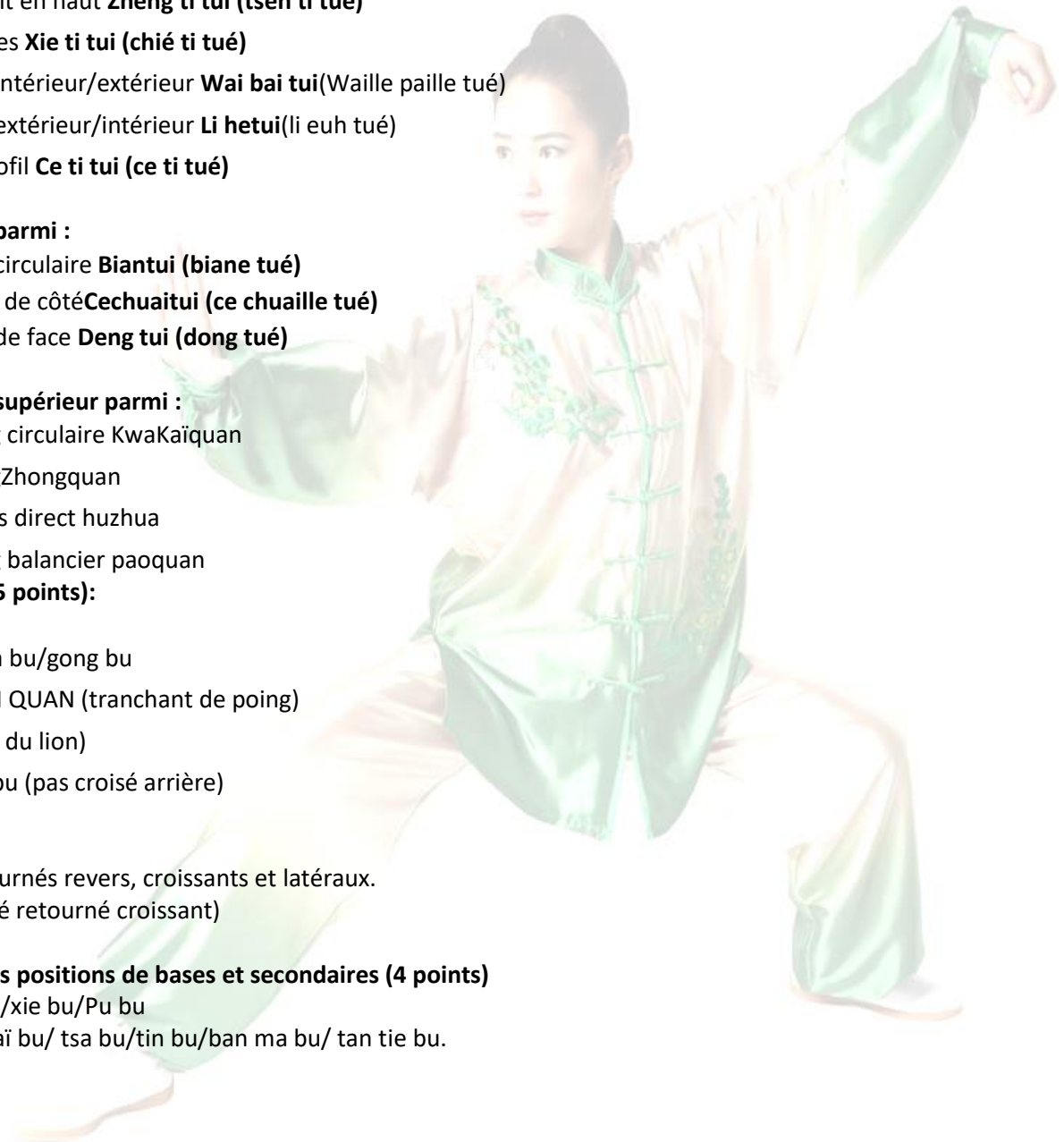
-2 coups de pieds retournés revers, croissants et latéraux.

-Tenkong bailian (sauté retourné croissant)

**3-4 Démonstration des positions de bases et secondaires (4 points)**

Ma bu/gong bu/xü bu /xie bu/Pu bu

Qi long bu/kui bu/ kwaï bu/ tsa bu/tin bu/ban ma bu/ tan tie bu.





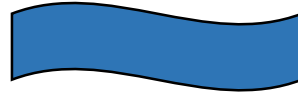
**UV4 GONG FANG/20pts**

Défenses rapides contre 5 techniques :

- 1 coup de poing direct avant visage
- 1 coup de poing direct arrière visage
- 1 coup de pied de face arrière au corps
- 1 coup de pied circulaire arrière au corps
- 1 coup de pied de côté arrière au corps

Les défenses seront variées, concrètes et assimilées arts martiaux chinois.  
L'ordre restera inchangé.

## Programme ceinture bleue NAN QUAN

**UV1 TAO LU sur 20 points**

- Réalisation du tao lu ding zhu nan quan ti yi lu et ti er lu enchaînés.
- Réalisation du tao lu chu ji nan quan

**UV2 FANG FA sur 20 points**

- Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (ti yi lu et ti er lu).
- Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (Chu ji nan quan)

**UV3 JI BEN GONG sur 20 points****Lexique CHINOIS**

3-1 Lignes (6 points)

**1 technique de jambe parmi :**

- Talon levé droit en haut **Zheng ti tui (tsen ti tué)**
- Jambes croisées **Xie ti tui (chié ti tué)**
- Lever talon profil **Ce ti tui (ce ti tué)**
- Coup de pied intérieur/extérieur **Wai bai tui** (Waille paille tué)
- Coup de pied extérieur/intérieur **Li he tui** (li euh tué)
- Coup de pied arrière **Hou liao tui (rou liao tué)**

**1 technique de pieds parmi :**

- Coup de pied circulaire **Bian tui (biane tué)**
- Coups de pied chassé **Ce chuai tui (ce chuaille tué)**
- Coup de pied de face **Deng tui (dong tué)**

**1 technique membre supérieur parmi :**

- Coup de poing circulaire **Kwa Kai quan**
- Coup de poing balancier **pao quan**
- Coup de poind/griffe direct **Zhong quan / hu zhua**

**3-2 Lignes imposées (4 points):**

Avancer en :

- Tin bu/ban ma bu/gong bu
- Tchi long bu PI QUAN (tranchant de poing)
- Qi ling bu (pas du lion)
- Tsa bu /gong bu (pas croisé arrière)
- Gouquan avec retrait du buste xü bu haut(grue)
- Reculer en blocage tui bu GE QIAO chong quan

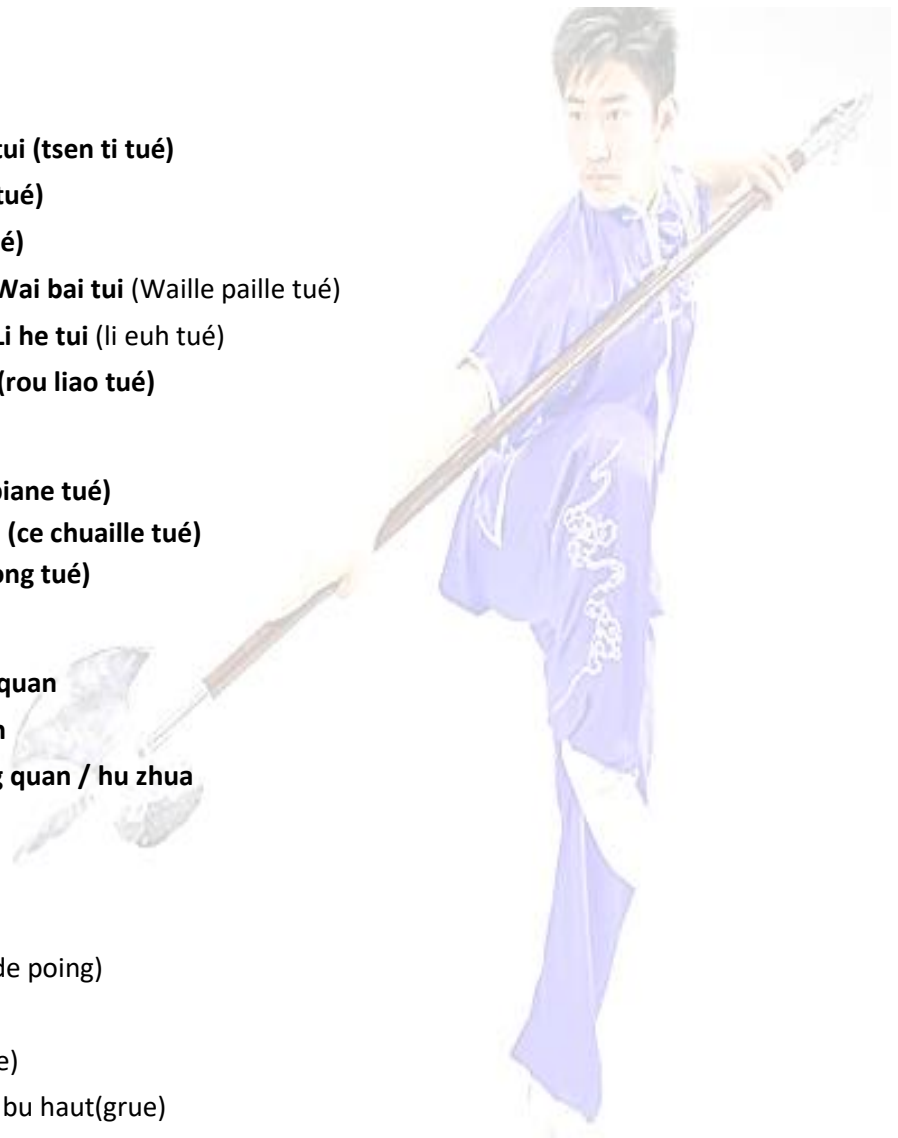
**3-3 Démonstration des positions de bases et secondaires (3 points)**

Ma bu/gong bu/xü bu /xie bu/Pu bu

Qi long bu/kui bu/kwai bu/ tsa bu/tin bu/ban ma bu/ tan tie bu/du li bu.

**3-4 Enchaînements imposés (3 points)**

3 enchaînements de 3 mouvements imposés par le jury (3 positions différentes à chaque fois et au moins 1 jambe et un bras utilisé).



**3-5 Nan du (4 points) :**

Coups de pieds retournés revers, croissants et/ou latéraux

Réalisation des coups de pieds sautés suivants

- Tenkongbailian (retourné extérieur)
- Tenkongfeijiao (claqué de face)
- Xuan feijiao (retourné intérieur)
- Xuan zhi (papillon)
- Tenkong ce chuaitui (latéral)

**UV4 COMBAT sur 20 points**

1 round de 2 minutes pleines dans les règles du combat qingda.

Seront jugés prioritairement : les diversités techniques défensives et offensives, les opportunités, gestion des distances, maîtrise technique, tactique, état d'esprit.

Secondairement : la souplesse, équilibre, force maîtrisée, gestion des sorties.

**UV5 GONG FANG sur 20 points**

Défense rapide contre 6 techniques :

- 1 coup de poing arrière direct visage
- 1 coup de poing arrière marteau au visage
- 1 coup de poing arrière crochet visage
- 1 coup de pied de face arrière au corps
- 1 coup de pied circulaire arrière au corps
- 1 coup de pied de côté arrière au corps

Défense rapide contre 4 techniques de saisie :

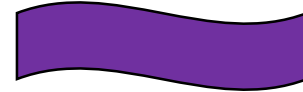
- 1 saisie poignet direct
- 1 saisie épaule direct
- 1 saisie col bras tendus
- 1 saisie nuque arrière

Les défenses seront variées, concrètes et assimilées arts martiaux chinois.

L'ordre restera inchangé.

**OPTION UV 6 Armes (5 points)**

Démonstration d'un enchaînement de 5 mouvements d'une arme au choix.



### UV1 TAO LU sur 20 points

-Réalisation du tao lu ding zhu nan quan ti yi lu et ti er lu.

-Réalisation du tao lu chu ji nan quan

OU (tirage au sort)

-Réalisation du tao lu imposé guiding nan quan.

### UV2 FANG FA sur 20 points

Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (1<sup>er</sup> tao)

Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (2<sup>ème</sup> tao)

OU (tirage au sort)

Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (3<sup>ème</sup> tao)

### UV3 JI BEN GONG sur 20 points

#### Lexique CHINOIS

6 lignes variées (8pts) seront demandées parmi :

- Talon levé droit en haut **Zheng ti tui (tsen ti tué)**
- Jambes croisées **Xie ti tui (chié ti tué)**
- Lever talon profil **Ce ti tui (ce ti tué)**
- Coup de pied intérieur/extérieur **Wai bai tui (Waille paille tué)**
- Coup de pied extérieur/intérieur **Li hetui (li euh tué)**
- Coup de pied arrière **Hou liaotui**
- Coup de pied circulaire **Biantui (biane tué)**
- Coups de pied chassé **Ce chuaitui (ce chuaille tué)**
- Coup de pied de face **Deng tui (dong tué)**
- Coup de poing circulaire **KwaKaïquan**
- Coup de poing balancier **paoquan**
- Coup de poing/griffe direct **Zhongquan/huzhua**
- Reculer en blocage **tui bu GE QIAO chong quan**

#### 3-2 Lignes imposées (4 points):

Avancer en :

- Tin bu/ban ma bu/gong bu
- Tchi long bu PI QUAN (tranchant de poing)
- Qi ling bu (pas du lion)
- Tsa bu /gong bu (pas croisé arrière)
- Gouquan (grue)

#### 3-3 Enchaînements imposés (3 points)

3 enchaînements de 3 mouvements imposés par le jury. 3 positions différentes et au moins 1 jambe et un bras.





**3-5 Nan du (5 points):**

-Coups de pieds retournés revers, croissants et latéraux

-Réalisation des coups de pieds sautés suivants

- Tenkongbailian360° (retourné extérieur)
- Tenkongfeijiao (claqué de face)
- Xuan feijiao360°(retourné intérieur)
- Xuan zhi (papillon)
- Tenkong ce chuaitui (latéral)
- Hou saotui(balayage arrière 540°)
- Liyu da ting(Culbute de relevé arrière)
- Tengkong pan tui ce pu 360° (saut retombé)

**UV4 COMBAT sur 20 points**

1 round de 2 minutes pleines dans les règles du combat qingda.

Seront jugés prioritairement : les diversités techniques défensives et offensives, les opportunités, gestion des distances, maîtrise technique, tactique, état d'esprit.

Secondairement : la souplesse, équilibre, force maîtrisée, gestion des sorties.

-10 questions portant sur le décompte des points en sanda/qingda (0/1/2pts)

**UV5 GONG FANG sur 20 points**

Défense rapide contre 8 techniques au choix du jury (12pts).

Assaut souple de 2 minutes sans règle (8 points). Le combat commencera en corps à corps ttppe saisie.

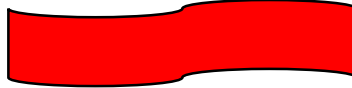
L'efficacité et la maîtrise des mouvements seront essentiellement jugés.

**OPTION UV6 Armes (6 points)**

Démonstration de 2 enchaînements de 5 mouvements d'une arme courte et longue.

Programme ceinture rouge NAN QUAN

Niveau WU JI



#### UV1 JIBENGONG

-8 lignes en avançant ou en reculant avec :

-Des techniques de bases sur 4 pas : 3 membres supérieurs avec positions différentes et 3 membres inférieurs.

-Réalisation d'une chute avant et une chute arrière.

#### UV2 ZUHELIANXI (enchaînements)

-3 séries de 3 techniques exécutés en allers-retours (avec au minimum 1 jambe et un bras).

#### UV3 TAO LU

-Présentation de 2 tao lu d'au moins 15 mouvements de niveau ding zhu.

#### UV4 GONG FANG (FANG FA)

-Application d'une séquence de 3 mouvements.

#### UV5 GONG FANG Défense en pieds (2) et poings/bras (2) sur 4 attaques :

-Poings direct gauche

-Poings direct droit

-Pieds direct gauche

-Pieds direct droit

#### UV6 BOJISHU (combat) -1 round et 2 minutes pleines, sans comptabilisation des points dans les règles du qingda.

