

Programme sanda grade jaune



UV1 Technique (ji bengong)

Démonstration face au jury:

- Coups de poings directs, crochets et uppercuts
- Coups de pieds de face, circulaires et latéraux.

UV2 Physique

10 pompes puis 30" de gainage puis 30 abdominaux crunch

UV3 Cible

1'30" d'exercice à la patte d'ours et 1'30" de tenue de pattes d'ours

UV4 Gong Fang

Défense rapide contre :

- Coup de poings avant niveau tête
- Coup de poing arrière niveau tête
- Coup de pieds de face niveau corps
- Coup de pieds circulaire niveau cuisse

Démonstration d'au moins une projection

UV5 Combat

Echange d'attaques/défenses en pieds/poings sur 1'30", sans contre possible.

UV6 Arbitrage

Questionnaire de 10 questions portant sur l'attribution des 1 pt et 2pts.

UV7 Tao lu

Questionnaire de 10 questions sur le wushu.

UV8 Fang fa Néant

Programme sanda grade orange



UV1 Technique (ji bengong)

Démonstration face au jury, sur place :

- Coups de poings directs, crochets et uppercuts
- Coups de pieds de face, circulaires et latéraux
- 1' de shadow dynamique contenant les techniques ci-dessus +déplacements et esquives

UV2 Physique

15 pompes puis 45" de gainage puis 30 abdominaux crunch

UV3 Cible

2'00 de pao + tenue

UV4 Gong Fang

Défense rapide contre :

- Coup de poings avant niveau tête
- Coup de poing arrière niveau tête
- Coup de pieds de face niveau corps
- Coup de pieds circulaire niveau cuisse
- Coup de pieds circulaire moyen

Démonstration d'au moins 2 projections

UV5 Combat

Echange d'attaques/défenses en pieds/poings sur 2'00, sans contre possible.

UV6 Arbitrage

Questionnaire de 20 questions portant sur l'attribution des 0pt, 1 pt, 2pts et cas particuliers sur les points.

UV7 Tao lu

Réalisation des 5 positions de bases du wushu (ma bu, gong bu, xü bu, xie bu, pu bu) et de 3 positions secondaires (ban ma bu, qi long bu, kwai bu).

UV8 Fang fa Néant

Programme sanda grade vert



UV1 Technique (ji bengong)

Démonstration face au jury:

- 30" de shadow dynamique contenant déplacements et esquives
- 30" de shadow dynamique contenant des coups de poings
- 30" de shadow dynamique contenant des coups de pieds
- 30" de shadow dynamique sanda

UV2 Physique

20 pompes puis 1'00 de gainage puis 40 abdominaux crunch

UV3 Cible

2'00 de pao + tenue

UV4 Gong Fang

Défense rapide contre :

- Coup de poings avant niveau tête
- Coup de poing arrière niveau tête
- Coup de pieds de face niveau corps
- Coup de pieds circulaire niveau cuisse
- Coup de pieds circulaire moyen
- Coup de pieds de côté

Démonstration d'au moins 2 projections

UV5 Combat Combat à thème

1 round de combat qingda d'1'30''

UV6 Arbitrage

Questionnaire de 30 questions portant sur l'attribution des 0pt, 1 pt, 2pts, cas particuliers sur les points et pénalités.

UV7 Tao lu

Démonstration de la première partie du tao lu nan quan ti yi lu.

UV8 Fang fa

Démonstration de la séquence d'ouverture en trinôme.

Programme sanda grade bleu



UV1 Technique (ji bengong)

Démonstration face au jury :

- 30" de shadow dynamique contenant déplacements et esquives.
- 30" de shadow dynamique contenant des coups de poings.
- 30" de shadow dynamique contenant des coups de pieds
- 30" de shadow dynamique sanda

UV2 Physique

30 pompes puis 1'15" de gainage puis 50 abdominaux crunch

UV3 Cible

2' de pattes d'ours

UV4 Gong Fang

Défense rapide contre :

- Coup de poings avant niveau tête
- Coup de poing arrière niveau tête
- Coup de pieds de face niveau corps
- Coup de pieds circulaire niveau cuisse
- Coup de pieds circulaire moyen
- Coup de pieds de côté
- Enchaînement d'un direct avant niveau visage et d'un direct arrière niveau visage

Démonstration d'au moins 3 projections

UV5 Combat

2 rounds de 1'30" en qingda sans comptabilisation de point.

UV6 Arbitrage

Questionnaire de 40 questions portant sur la gestuelle de l'arbitre central.

UV7 Tao lu

Démonstration de la première partie du tao lu nan quan ti yi lu.

UV8 Fang fa

Démonstration de la séquence d'ouverture en trinôme puis de la séquence dynamique.

Programme sanda grade violet



UV1 Technique (ji bengong)

Démonstration face au jury :

30" de shadow dynamique contenant déplacements et esquives

30" de shadow dynamique contenant des coups de poings

30" de shadow dynamique contenant des coups de pieds

30" de shadow dynamique (chaque enchaînement comprend au moins 1 coup de pieds)

UV2 Physique

40 pompes puis 1'15" de gainage puis 50 abdominaux crunch

UV3 Cible

2 rounds de 2 minutes de pao :

Chaque round comprendra 30" de poing/30" de jambes et 1' de pieds poings et projections (amorces)

UV4 Gong Fang

Défense rapide contre :

- 1- Direct av, arrière
- 2-Crochet av/crochet arrière
- 3-Pieds de face
- 4-Circulaire
- 5-Pieds Côté
- 6-Poing/pied
- 7-Pied/poing
- 8-Pied/poing/projection

Les défenses se feront rapide.

UV5 Combat

2 rounds de 2' dans les règles du qingda sans comptabilisation de point.

UV6 Arbitrage

40 questions généralistes sur le qingda/sanda.

UV7 Tao lu

Démonstration du tao lu nan quan ti yi lu.

UV8 Fang fa

Démonstration de la séquence d'ouverture en trinôme, de la 1ère séquence dynamique ainsi que la dernière séquence dynamique.

Programme SANDA grade rouge



UV1 JIBENG GONG

Shadows boxing à 2 :

30'' déplacements / 30'' poings / 30''pieds / 30'' enchaînement dont au moins 1 jambe par série.

UV2 GONG FANG

Défense contre 8 techniques :

- 1- Direct av, arrière
- 2-Crochet av/crochet arrière
- 3-Pieds de face
- 4-Circulaire
- 5-Pieds Côté
- 6-Poing/pied
- 7-Pied/poing
- 8-Pied/poing/projection

Les défenses se feront rapide.

UV3 TAO LU

Présentation d'un tao lu libre de 20''. Le candidat annoncera son style de wushu.

UV4 GONG FANG (FANG FA)

Application d'une séquence de 3 mouvements ou de 3 mouvements séparés (lent puis rapide).

UV5 DA FA SHOU BA TUI FA (cible)

2 rounds identiques :

Chaque round : 30'' poings, 30'' pieds, 1' pieds/poings projections (amorces)

1' récup.

UV6 ASSAULT A THEME

2 rounds en qingda.

10 questions portant sur le règlement d'arbitrage.