

Programme sanda grade jaune



UV1 Technique (ji bengong)

Démonstration en garde face au jury :

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

Gauche
/droite

UV2 Physique

10 pompes puis 30" de gainage puis 30 abdominaux crunch

Réaliser un/2
enchaînements
progressifs

UV3 Cible

1'30" d'exercice PAO

UV4 Gong Fang

Défense rapide contre :

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

Démonstration d'au moins une projection

Variété attaques
ET défenses +
vitesse

UV5 Combat

Echange d'attaques/défenses en pieds/poings sur 1'30", sans contre possible. Ou participation à au moins 1 compétition sanda light sur les 12 derniers mois (Uv validé à 15/20).

UV6 Arbitrage

Questionnaire de 10 questions portant sur l'attribution des 1 pt et 2pts . Ou participation à au moins 1 compétition sanda light sur les 12 derniers mois (Uv validé à 15/20).

Penser au
crayon

UV7 Tao lu

Questionnaire de 10 questions sur le wushu/club ou démonstration de la moitié du 1^{er} Tao

Penser au
crayon

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 pieds poings +déplacements et esquives/parades

UV2 Physique

15 pompes puis 45" de gainage puis 30 abdominaux crunch

UV3 Cible

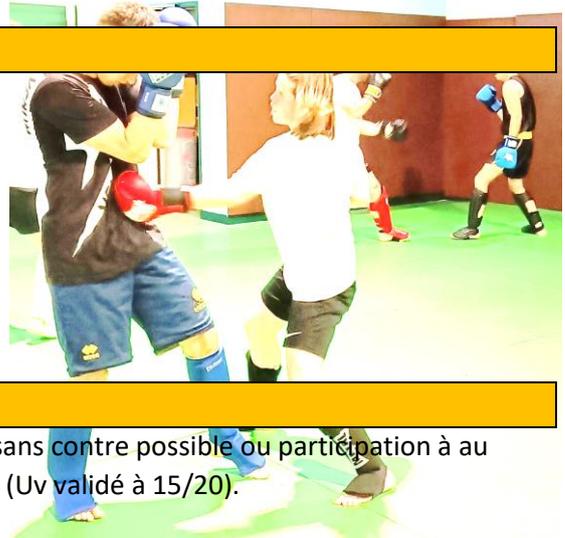
1'30 de pao + 1'30tenue

UV4 Gong Fang

Défense rapide contre :

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

Démonstration d'au moins 2 projections



UV5 Combat

Echange d'attaques/défenses en pieds/poings sur 2'00, sans contre possible ou participation à au moins 1 compétition sanda light sur les 12 derniers mois (Uv validé à 15/20).

UV6 Arbitrage

Questionnaire de 20 questions portant sur l'attribution des 0pt, 1 pt, 2pts et cas particuliers sur les points ou participation à au moins 1 compétition sanda light sur les 12 derniers mois (Uv validé à 15/20).

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, guai bu) ou démonstration de la moitié du 1^{er} Tao

UV8 Fang fa Néant

Programme sanda grade vert



UV1 Technique (ji bengong)

Démonstration face au jury:

- 30" de shadow dynamique contenant déplacements et mouvements de défense
- 30" de shadow dynamique contenant des coups de poings
- 30" de shadow dynamique contenant des coups de pieds
- 30" de shadow dynamique sanda (pieds poings projections ...etc.)

UV2 Physique

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

UV3 Cible

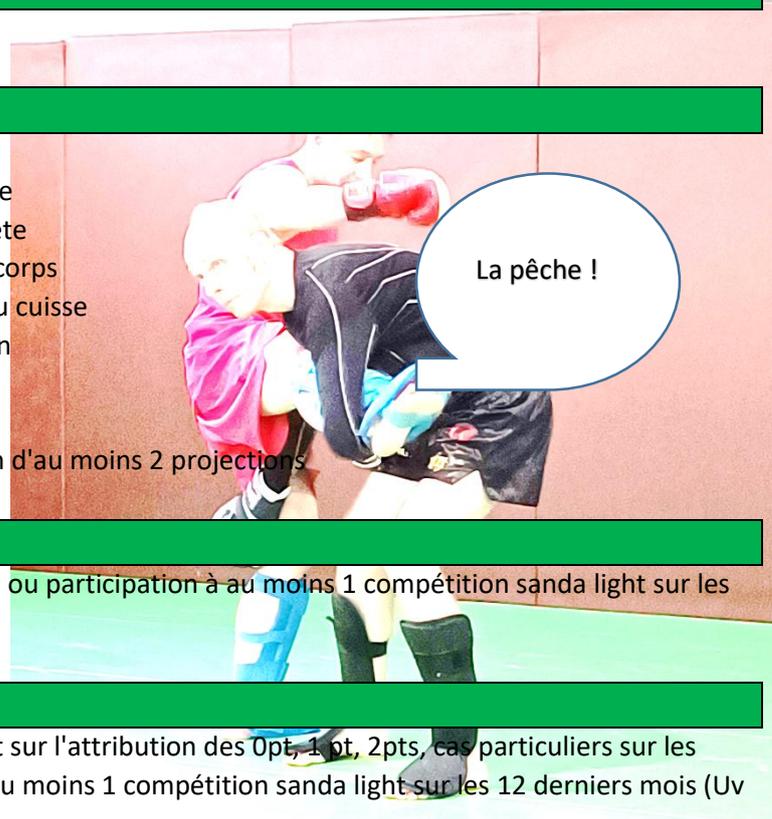
2'00 de pao + tenue

UV4 Gong Fang

Défense rapide contre :

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

Démonstration d'au moins 2 projections



UV5 Combat Combat à thème

1 round de combat sanda light d'1'30" ou participation à au moins 1 compétition sanda light sur les 12 derniers mois (Uv validé à 15/20).

UV6 Arbitrage

Questionnaire de 30 questions portant sur l'attribution des 0pt, 1pt, 2pts, cas particuliers sur les points et pénalités ou participation à au moins 1 compétition sanda light sur les 12 derniers mois (Uv validé à 15/20).

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.

Explications
+ lent +
rapide

Programme sanda grade bleu



UV1 Technique (ji bengong)

Démonstration face au jury :

- 30" de shadow dynamique contenant déplacements et esquives/parades.
- 30" de shadow dynamique contenant des coups de poings.
- 30" de shadow dynamique contenant des coups de pieds
- 30" de shadow dynamique sanda (pieds poings projections ...etc.)

UV2 Physique

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

UV3 Cible

2' de pao + tenue

UV4 Gong Fang

Défense rapide contre :

- Coup de poing direct avant niveau tête
- Coup de poing direct arrière niveau tête
- Coup de pieds de face arrière niveau corps
- Coup de pieds circulaire arrière niveau cuisse
- Coup de pieds circulaire arrière moyen
- Coup de pieds de côté avant au corps
- 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 sanda light sans comptabilisation de point ou participation à au moins 1 compétition sanda light au niveau national sur les 12 derniers mois (Uv validé à 14/20).

UV6 Arbitrage

Questionnaire de 40 questions portant sur la gestuelle de l'arbitre central. Ou participation à au moins 1 compétition sanda light sur les 12 derniers mois.

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 sanda (pieds poings projections ...etc.)

UV2 Physique

40 pompes puis 1' 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 niveau visage
- 2-Crochet av + crochet arrière niveau visage
- 3-Pied de face (côté au choix du jury) au corps
- 4-Pied Circulaire (côté et niveau au choix du jury)
- 5-Pieds Côté (côté au choix du jury)
- 6-Poing/pied (au choix du jury)
- 7-Pied/poing (au choix du jury)
- 8-Pied/poing/projection (au choix du jury)

Les défenses se feront rapide.



UV5 Combat

2 rounds de 2 minutes

Round 1 : tirage au sort (uniquement poings, pieds ou projections)

Round 2 : libre

UV6 Arbitrage

40 questions généralistes sur le sanda light /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 :

30'' déplacements / 30'' poings / 30''pieds (/14pts).

2x 2' de travail en pao (/6pts):

- 30'' poings
- 30'' jambes
- 1' pieds/poings amorces de projections

UV2 GONG FANG

Défense contre 5 techniques (côté et niveau au choix du jury) parmi :

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

Les défenses seront rapides.

UV3 TAO LU

Présentation d'un tao lu libre de 20''. Le candidat annoncera son style de wushu. /10pts

Application d'une séquence de 5 mouvements (explication, lent puis rapide) au choix du candidat. /10pts

UV4 PROJECTIONS SHUAI

Défense contre un coup de pied de face jambe droite.

Le candidat se défendra avec 5 techniques au choix du jury.

Défenses possibles au choix du jury :

- DADE grand fauchage intérieur
- GOU fauchage entre les jambes
- LANTUI barrage des 2 jambes

- LAOTUI MOBOTI barrage de la jambe avec le pied
- QIEZI grand fauchage extérieur
- SHUANG SHOU TAI JIAO Les 2 mains soulèvent la jambe
- LAOTUI saisir la jambe puis tirer vers le haut et sur le côté
- CUO soulever l'adversaire

UV5 ASSAULTS A THEMES

1er round : que poings ou que pieds en tirage au sort (l'adversaire combat normalement)

2ème round : Utilisation des projections (l'adversaire n'utilisera que les jambes)

UV6 ASSAULT A THEME

2 rounds en sanda light

