

Programme ceinture Jaune NAN QUAN

UV1 TAO LU sur 20 points

Réalisation du 1^{er} tao lu"ding zhu **chang quan** ti yi lu".

Qualité des mouvements

OPTION - UV2 FANG FA sur 20 points

Réalisation d'1 séquence d'application martiale de 3 à 5 mouvements (lent avec explications, puis rapide sans explications). Les points supérieurs à 10 seront ajoutés au total final.

UV3 JI BEN GONG sur 20 points

Lexique français

3-1 Lignes (12 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)

Bras tendus

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)

En garde

1 technique spécifique :

- Tan tui (pointe de pied) + chong quan

Tin bu/ban ma bu/
gong bu

3-2 Nan du (difficultés) (3 points) :

1 coup de pied retourné de côté (ou revers au choix du candidat) à droite et à gauche (hou bai tui)

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

Ma bu / gong bu / xü bu / xie bu / Pu bu

OPTION UV4 GONG FANG

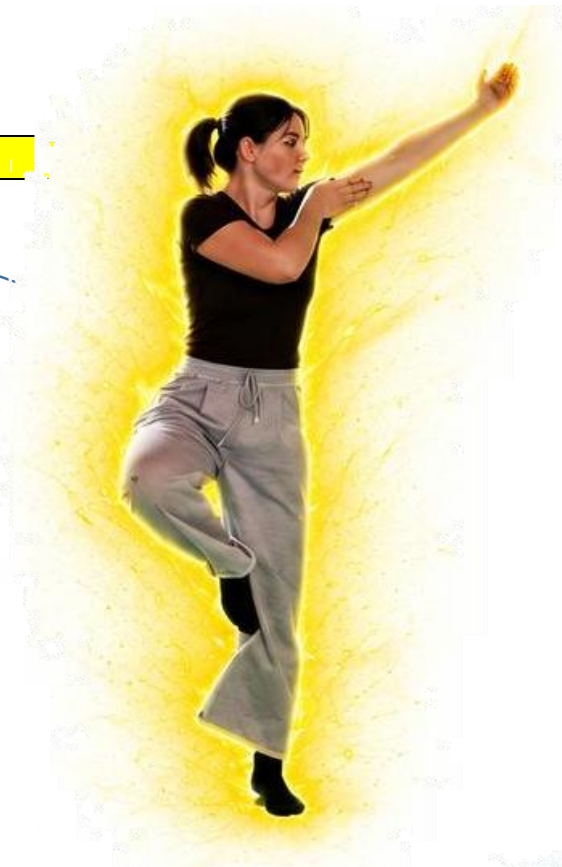
Défense rapide contre 4 techniques :

- 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

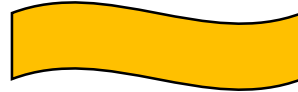
Rapidité, efficacité
et variété

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

Les points supérieurs à 10 seront ajoutés au total final.



Programme ceinture orange NAN QUAN



Qualité des mouvements +
rythme

UV1 TAO LU sur 20 points

Réalisation **des tao lu** (1^{er} Tao) “ding zhu **chang quan** ti yi lu’ ET (2^{ème} Tao) “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 (2^{ème} Tao)

Explications + lent +
rapide

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

3-1 Lignes (10 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 euh tué)
- Lever talon profil **Ce ti tui** (**ce ti 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 Guagāi quan (**Kwa Kaï chuan**)
- Coup de griffes direct hu zhua (**reu chueu**)
- Coup de poing balancier pao quan (**pao chuan**)

3-3 Nan du (5points) :

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

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

Ma bu/gong bu/xü bu /xie bu/Pu bu

Qi long bu / gui bu/ guai bu/ cha bu / tin bu / ban ma bu / tan die bu.

Option 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
- 1 coup de pied de côté jambe arrière au corps

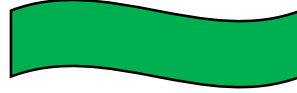
Rapidité, efficacité
et variété

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

Les défenses seront variées, concrètes et assimilées « arts martiaux chinois ».
L'ordre restera inchangé.
Les points supérieurs à 10 seront ajoutés au total final.



Programme ceinture verte NAN QUAN

**UV1 TAO LU sur 20 points**

Réalisation du tao lu (Tao 2 et 3 enchaînés) *"ding zhu nan quan ti yi lu"* et *"ti er lu"*.

UV2 FANG FA sur 20 points

- Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (2^{ème} Tao)
- Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (3^{ème} Tao)

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

3-1 Lignes (7 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 euh tué)
- Lever talon profil **Ce ti tui** (ce ti tué)

1 technique de pieds parmi :

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

1 technique membre supérieur parmi :

- Coup de poing circulaire Guagaï quan (**Kwa Kaï chuan**)
- Coup de griffes direct hu zhua (**reu chueu**)
- Coup de poing balancier pao quan (**pao chuan**)
- Pas du lion/double paume (2 GUAI BU + BAN Ma BU)(**Qi ling bu et shuai zhang**)

3-2 Ligne spécifique imposée (3 points) :

Avancer en :

- cha bu /gong bu (pas croisé arrière) et gua gai quan

3-3 Nan du (5points) :

- 2 coups de pieds retournés revers et latéraux droite et gauche. (3pts)
- Tenkong bailian (sauté retourné croissant) (2pts)

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

Ma bu / gong bu / xü bu / xie bu / Pu bu

Qi ling bu /Qi long bu / gui bu/ gai bu/ cha bu / tin bu /ban ma bu / tan die bu / du li bu.

UV4 GONG FANG/20pts

Défenses rapides contre 5 techniques :

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

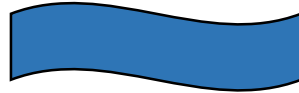
Les défenses seront variées, concrètes et assimilées arts martiaux chinois.
L'ordre restera inchangé.

OPTION TAO LU (points supp à 10 ajoutés au total)

Réalisation du tao lu chang quan ti yi lu



Programme ceinture bleue NAN QUAN

**UV1 TAO LU sur 20 points**

- Réalisation du tao lu (Tao 2 et 3) "ding zhu nan quan ti yi lu et ti er lu" enchaînés.
- Réalisation du tao lu (Tao 4) "chu ji nan quan"

UV2 FANG FA sur 20 points

- Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (1^{ère} forme).
- 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 (8 points)

1 technique de jambe parmi :

- Talon levé droit en haut **Zheng ti tui**
- 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 Reu 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 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 Guagǎi quan (**Kwa Kaï chuan**)
- Coup de griffes direct hu zhua (**reu chueu**)
- Coup de poing balancier pao quan (**pao chuan**)
- Pas du lion/double paume (**Qi ling bu et shuai zhang**)
- Pas du lion/double paume (2 GUAI BU + BAN Ma BU)(Qi ling bu et shuai zhang)

3-2 Ligne spécifique imposée (4 points) :

Avancer en :

- HE ZUI avec retrait du buste xū 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/xū bu /xie bu/Pu bu

Qi ling bu / Qi long bu / gui bu/ gai bu/ cha bu / tin bu /ban ma bu / tan die bu / du li bu.

3-5 Nan du (5 points) :

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 ZUHELIANXI sur 20pts

Le candidat exécutera 3 enchaînements libres comprenant 3 techniques :

- 1 techniques de bras +1 technique de jambe +1 parade

Ex (bing bu + Blocage griffe/ban ma bu + griffe/gong bu + guai bu/pied de côté + bing bu)
 (bing bu + blocage serpent guai bu + chong quan (poing)/xie bu + hou bai tui + bing bu)
 (Bing bu + gai bu/double blocage + tan tui/blocage paume + ma bu chong quan + bing bu)

Les enchaînements seront exécutés en allers-retours.

UV5 GONG FANG sur 20 points

Défense rapide contre 5 techniques :

- 1 coup de poing arrière direct 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

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

OPTION Défense rapide contre 4 techniques de saisie :

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

Option notée sur 4 points maximum rajouté au total général.

OPTION 6 COMBAT sur 20 points

- 1 round de 2 minutes dans les règles du combat sanda light.

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.

Les points supérieurs à 10 seront ajoutés au total final.

OPTION UV7 ARBITRAGE sur 20 points

QCM de 20 questions portant sur :

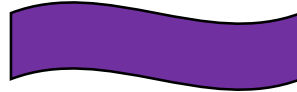
- Partie 1 - Chapitre 1 - Article 1 et 3 (connaître le 1^{er} chiffre des codes de 0 à 8) du règlement technique arbitrage tao lu moderne.
- Partie 1 du règlement technique arbitrage tao lu traditionnel (connaître les différences entre notation moderne et traditionnel).

Les points supérieurs à 10 seront ajoutés au total final.

Se munir d'un
crayon



Programme ceinture violette NAN QUAN



UV1 TAO LU sur 20 points

Réalisation de 2 Tao lu :

-1^{er} Tao lu : Guiding Nan quan

-2^{ème} Tao lu : Tiré au sort parmi :

-Réalisation du tao lu ding zhu nan quan ti yi lu et ti er lu (2^{ème} et 3^{ème} Tao)

-Réalisation du tao lu chu ji nan quan (4^{ème} Tao)

UV2 FANG FA sur 20 points

-Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (2^{ème} et 3^{ème} Tao) au choix du candidat.

-Explications martiales orales et techniques d'une série de 3 à 5 mouvements (4^{ème} Tao) au choix du candidat.

UV3 JI BEN GONG sur 20 points

Lexique CHINOIS

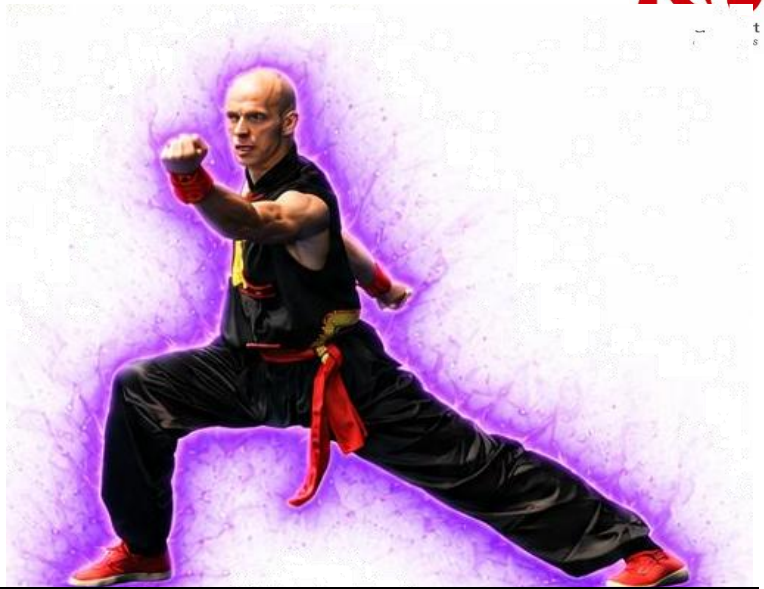
8 lignes variées (16pts) seront demandées parmi :

- Talon levé droit en haut **Zheng ti tui**
- Jambes croisées **Xie ti tui**
- Lever talon profil **Ce ti tui**
- Coup de pied intérieur/extérieur **Wai bai tui**
- Coup de pied extérieur/intérieur **Li he tui**
- Coup de pied arrière **Hou liao tui**
- Coup de pied circulaire **Bian tui**
- Coups de pied de côté **Ce chua itui**
- Coup de pied de face **Deng tui**
- Coup de poing circulaire **gua gai quan**
- Coup de poing balancier **paoquan**
- Coup de poing/griffe direct **Zhongquan/huzhua**
- Reculer en blocage **tui bu GE QIAO chong quan**
- HE ZUI avec retrait du buste xü bu haut (**grue**)
- Pas du lion/double paume (**Qi ling bu et shuai zhang**)
- Tsa bu / gong bu (pas croisé arrière) et **gua gai quan**
- Tranchant de poing / chevaucher le dragon (**Qi long bu PI QUAN**)

3-5 Nan du (5 points) :

-Réalisation de 5 techniques au choix du candidat :

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

**UV4 ZUHELIANXI sur 20 PTS**

Le candidat exécutera 4 enchaînements libres comprenant 3 techniques :

- 1 techniques de bras +1 technique de jambe +1 parade

Ex (bing bu + Blocage griffe/ban ma bu + griffe/gong bu + guai bu/pied de côté + bing bu)
 (bing bu + blocage serpent/quai bu + chong quan (poing)/xie bu + hou bai tui + bing bu)
 (Bing bu + gai bu/double blocage + tan tui/blocage paume + ma bu chong quan + bing bu)
 (Bing bu + reculer en blocage + chong quan/gong bu + heng ding tui + GB/chong quan + Bing bu)

Les enchaînements seront exécutés en allers-retours.

UV5 GONG FANG sur 20 points

Défense rapide contre 6 techniques au choix du jury (5 percussions et 1 saisie).

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

UV6 COMBAT sur 20 points

- 1 round de 2 minutes pleines dans les règles du combat sanda light /15 pts.

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

- QCM de 10 questions portant sur le décompte des points en sanda/sanda light

Se munir d'un
crayon

OPTION UV7 ARBITRAGE sur 20 points

QCM de 20 questions portant sur :

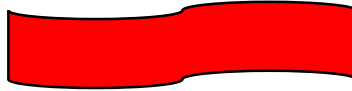
- Partie 1 - Chapitre 1 - Article 1 et 3 (connaître le 1^{er} chiffre des codes de 0 à 8) du règlement technique arbitrage tao lu moderne.
- Partie 1 du règlement technique arbitrage tao lu traditionnel (connaître les différences entre notation moderne et traditionnel).

Les points supérieurs à 10 seront ajoutés au total final.

Se munir d'un
crayon

Programme ceinture rouge NAN QUAN

Niveau WU JI



UV1 JIBENGONG

-10 techniques demandés par le jury en avançant ou en reculant :

-4 techniques de main (poing, paume, crochet) avec 4 positions.

-4 techniques de jambes (2 tendues et 2 flex)

-Réalisation d'1 chute avant et d'1 chute arrière.

VOIR ANNEXE 1

UV2 ZUHELIANXI (enchaînements)

-5 séries de 3 techniques exécutés en allers-retours (1 jambe, un bras, 1 parade).

Préparés par le candidat

UV3 TAO LU

-Présentation de 2 tao lu d'au moins 40''.

Rappel du style pratiqué au jury

UV4 GONG FANG (FANG FA)

Techniques au choix du candidat :

-Application de 5 mouvements au total sur les 2 formes présentées. Au minimum 2 techniques par tao lu. 1 fois au ralenti en détaillant et 1 fois rapide.

UV5 ZI WEI SHU self défense

Défense en jambes (5) et bras (5) dissociés, sur 10 attaques :

-5 attaques en poing direct au choix du jury

-5 attaques en jambe direct au choix du jury

Le défenseur est en position debout "neutre".

UV6 SANSYOU ou DUILIAN combat

-1 round et 2 minutes pleines en sanda light.

Protections minimums : protèges dents, coquille, gants

Ou démonstration d'un DUI LIAN de 40'' mains nues avec partenaire



ANNEXE 1

Liste des positions de base (Bu fa)

Position arc et flèche – Gong bu

Position cavalier – Ma bu

Position pas vide – Xu bu

Position pas rasant – Pu bu

Position pas assis – Xie bu

Liste des techniques de mains (Shou fa)

Coup de poing direct – Chong quan

Coup de poing crochet – Guan quan

Coup de poing en remontant (uppercut) – Chao quan

Coup de poing descendant (marteau)- Pi quan

Coup de poing puce vers le haut – Li quan

Coup de paume directe – Tui zhang

Coup du tranchant de la paume – Kan zhang

Coup de paume descendant (marteau) – Pi zhang

Coup de paume piquer aux yeux – Chuan zhang

Main en forme de bec d'oiseau – Gou

*Liste des techniques de jambes (Tui fa)**Jambe tendue :*

Coup de pied de face tendu – Zheng ti tui

Coup de pied de côté tendu – Ce ti tui

Coup de pied de face frappé – Dan bai jiao

Coup de pied extérieur/intérieur – Li he tui

Coup de pied intérieur/extérieur – Wai bai tui

Jambe flèche :

Coup de pied élastique – Tan tui

Coup de talon – Deng tui

Coup de pied latéral – Ce chuai tui

Coup de pied circulaire – Bian tan tui