



**COMMISSION
DES DUAN FÉDÉRAUX
ET VALORISATION DES PRATIQUES**

**Règlement spécifique
KUNG FU**

F *aeMC*

**arts énergétiques
et martiaux chinois**

*taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels*

Règlement spécifique pour les Duan de KUNG FU

Le Kung-fu appartient à la voie des Wai Jia (ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES).
Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.
Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Les différents niveaux du 1^{er} à 6^{ème} Duan de la Faemc se composent de 3 Unités de Valeur, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 3 UV est nécessaire et indispensable. Les UV réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux UV une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne représenter que l'UV échouée. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 3 UV se déclinent donc comme suit :

- ❖ L'UV 1 concerne le Tao (suite de mouvements enchaînés) et le Fang Fa (explication martiale des Taos)
- ❖ L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées) et les Chin-Na (self-défense)
- ❖ L'UV 3 concerne le combat Sanshou (combat libre et technique) ou les Gong-Fang avec arme

Le sixième Duan, représentant un aboutissement sur le plan technique, il est demandé un travail de réflexion sur sa propre pratique et les UV se présentent de manière différente.

Les candidats se présentent seuls et ne peuvent pas venir accompagnés d'un partenaire de leur école ou style (sauf contrainte particulière). L'ensemble des épreuves est donc exécuté avec **les candidats présents le jour du passage**. Dans la mesure du possible, les candidats seront assortis par niveau et par gabarit pour les exercices à deux. Les candidats doivent être en mesure de fournir le matériel nécessaire à leur prestation pour eux-mêmes et leurs éventuels partenaires (candidats servant de partenaire), en particulier pour les épreuves de Fang Fa (par exemple : apporter une arme supplémentaire pour le partenaire qui devra vous attaquer lors du Fang Fa).

TENUE

Le candidat devra porter une tenue chinoise d'école impeccable (constituée d'une veste ou t-shirt d'école, d'un pantalon de Kung Fu et d'une ceinture de Kung Fu selon l'école).

Les chaussures ne sont pas admises pour l'UV SANSHOU qui se pratiquera obligatoirement avec des chaussons en cuir ou toile souple (sans semelle plastique) ou à défaut pieds nus (conformément au règlement Combat Sanshou en vigueur), ainsi que pour l'UV Gong Fang.

Pour l'UV SANSHOU se munir des protections suivantes obligatoirement :

- ❖ Protège-dents
- ❖ Gants de combat type mitaine (cf. règlement Sanshou)
- ❖ Protège-tibias/pieds
- ❖ Coquille (H/F)
- ❖ Protège poitrine pour les féminines

taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels

LEXIQUE – Définitions des différents termes

- Tao (mains nues ou armes) : Le Tao est une suite de mouvements enchaînés propre à un style et une école, exécuté avec ou sans arme. Le Tao est noté selon plusieurs critères : la complexité technique, la stabilité, la qualité des postures et mouvements, la puissance (force et vitesse), la fluidité, la coordination, la présence, l'esprit et le rythme.
- La complexité technique : elle regroupe plusieurs aspects du Tao. Plus le Tao sera jugé complexe plus la note sera élevée. La note est déterminée en tenant compte de :
 - o la complexité des mouvements (sauts, équilibre, acrobaties, exigences physiques ...)
 - o la complexité des enchaînements (plusieurs mouvements simples lorsqu'ils sont réalisés de manière indépendante, peuvent former un enchaînement complexes dû à la composition et l'ordre de l'enchaînement, sa vitesse d'exécution, etc.)
 - o la structure ou le schéma du Tao (linéaire, en croix, répétition ou non ...)
 - o la durée du Tao
 - o le maniement de l'arme (simple, double, courte, longue, articulée, longueur et poids de l'arme, etc.)
- Position de départ de l'attaqué : neutre et face à l'attaquant, les 2 pieds écartés de la largeur des épaules et les bras le long du corps.
- Position de départ de l'attaquant : en position Gong Bu (« Arc et Flèche » et face à l'attaquant), les bras en garde de combat (bras avant au-dessus de jambe avant).
- Attaque de poing arrière (venant de l'arrière) : l'attaquant avance sa jambe arrière en même temps qu'il lance son attaque de poing arrière. Il avance donc d'un long pas.
- Attaque du poing avant (venant de l'avant) : l'attaquant propulse son poing avant en avançant sa jambe avant de façon simultanée, la jambe arrière suit ("pas glissé").
- Attaque de poing retourné (de l'arrière) : l'attaquant lance son poing arrière soit en croisant ses 2 jambes (Xie Bu / Cheval croisé), soit en déplacement circulaire de son pied arrière (pivot sur jambe avant).
- Attaque de pied retourné : l'attaquant lance sa jambe arrière selon la demande du jury, en utilisant les différentes facettes des coups de pied retournés. Ex : crocheté circulaire, latéral, ouvrant (orteils vers le haut), coup de talon arrière (orteils vers le bas), écrasant descendant (coup de pied du tigre).
- Attaque de jambe avant : l'attaquant lance sa jambe avant en la propulsant et éventuellement en laissant suivre/glisser sa jambe arrière. Ce n'est pas un pas chassé (qui s'effectuerait en 2 temps).
- Saisie (Chin-na) dans l'attaque : la saisie doit être rapide, précise et ferme.
- Chin-na dans la défense/riposte : utilisation des mains, bras ou jambes en vue de commencer à disjoindre ou comprimer une articulation (doigt, poignet, coude, genoux, cheville, cou, etc.).
- Mise au sol de l'attaquant : elle peut s'obtenir de différentes manières (par balayage, par crochetage, par déséquilibre, par flexion forcée des jambes) et être de différentes formes (partielle, une main ou un genou touche le sol), ou totale si le corps est allongé sur le sol (de côté, sur le ventre ou sur le dos).
- Fang fa sur Tao mains nues : le fang fa est l'explication martiale du Tao à mains nues. Il consiste à expliquer de façon logique et martiale chacun des 5 mouvements demandés par le jury dans une logique d'enchaînement et de défenses/attaques réalistes. La logique martiale voudrait que le partenaire ne soit pas considéré comme un sac de frappe sans réaction (une interaction défense/attaque est demandée). Le fang fa ne peut pas être une simple fuite, une esquivé sans contact. La logique anatomique voudrait aussi que, par exemple, on ne bloque pas une attaque de pied avec les doigts ouverts. Si une de ces logiques n'est pas respectée, le Fang fa ne sera pas validé.
- Fang fa d'armes : le fang fa est l'explication martiale du Tao d'arme. La logique de martialité et de réalisme reste identique au Fang fa à mains nues. La vitesse d'exécution tiendra compte des impératifs de sécurité. Le ou les partenaires devront interagir dans une logique d'attaque/défense et pas seulement reculer ou fuir les attaques, c'est pourquoi il est impératif que le ou les partenaires aient également une arme (au choix du candidat).
- Définition de l'arrêt lors de l'exécution d'un Tao : l'arrêt est considéré comme tel quand il est total et long et que le candidat est contraint ou demande à recommencer.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN

1/ L'UV 1 - TAO

U.V Validée si 90/180

TAO

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de **2**.

Le candidat devra exécuter un Tao à mains nues **et** un autre Tao à mains nues **ou** avec arme (courte, longue, double ou articulée) de son choix.

La durée d'exécution des Tao ne pourra être inférieure à 35 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance) mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANG FA - Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur un Tao à mains nues (de son choix) que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

2/ L'UV 2 - GONG FANG

U.V Validée si 80/160

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats.

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges **et au signal du jury**. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation.

Les attaques seront portées sur le candidat en position d'attente (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), elles seront au nombre de **4 avec les membres supérieurs** et de **4 avec les membres inférieurs**.

Pas de coups de poings et de pieds retournés.

4 attaques seront portées du côté droit et 4 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié.

Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes cela pénalisera le candidat dans sa note.

3/ L'UV 3 - COMBAT SANSHOU

U.V Validée si 60/120

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 1'30" maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Précision et contrôle
- Gestion du combat

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

RÉCAPITULATIF 1^{er} DUAN

<p align="center">U.V. 1</p> <p align="center">TAO – LU</p> <p align="center">ENCHAÎNEMENTS</p>	<p align="center">U.V. 2</p> <p align="center">GONG – FANG</p> <p align="center">CONFRONTATIONS</p>	<p align="center">U.V.3</p> <p align="center">SANSHOU</p> <p align="center">ASSAUTS CONTROLES</p>
<p>Tao 1 (.../70) Mains nues</p> <p>Tao 2 (.../70) Mains nues ou Arme au choix</p> <p>Durée min : 35 sec (.../140)</p>	<p align="center">GONG – FANG</p> <p align="center">8 Techniques de défenses différentes</p> <p>par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (au signal) :</p>	<p align="center">SANSHOU (.../120)</p> <p align="center">2 Combats libres de 1'30''</p> <p align="center">(contrôle obligatoire)</p>
<p>FANG FA Explication martiale (.../40)</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <p>Tao Mains nues (au choix) (.../40)</p>	<p align="center">4 Poings (.../80)</p> <p>Et 4 Pieds (.../80)</p> <p>Ripostes riches et variées</p>	<p>- Richesse des savoirs (diversité technique)</p> <p>- Précision et contrôle</p> <p>- Gestion du combat</p>
<p>U.V. Validée si : 90/180</p>	<p>U.V. Validée si : 80/160</p>	<p>U.V Validée si : 60/120</p>

*taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels*

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN

1/ L'UV 1 - TAO

U.V Validée si 90/180

TAO

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de 2.

Le candidat devra exécuter un Tao à mains nues et un Tao avec arme (courte, longue, double ou articulée) de son choix.

La durée d'exécution des Tao ne pourra être inférieure à 40 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance) mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANG FA - Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur le Tao à mains nues ou avec arme (au choix du candidat) que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

2/ L'UV 2 - GONG FANG

U.V Validée si 80/160

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats.

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges **et au signal du jury**. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation.

Les attaques seront portées sur le candidat en position d'attente (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), elles seront au nombre de **4 avec les membres supérieurs** et de **4 avec les membres inférieurs**. Pas de coups de poings et de pieds retournés. 4 attaques seront portées du côté droit et 4 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié avec au minimum **1 mise au sol** (ou balayage, crochetage...) et **1 Chin Na**.

Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes cela pénalisera le candidat dans sa note.

3/ L'UV 3 - COMBAT SANSHOU

U.V Validée si 60/120

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 1'30" maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Précision et contrôle
- Gestion du combat

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

RÉCAPITULATIF 2^{ème} DUAN

<p>U.V. 1 TAO – LU ENCHAÎNEMENTS</p>	<p>U.V. 2 GONG – FANG CONFRONTATIONS</p>	<p>U.V. 3 SANSHOU ASSAUTS CONTRÔLES</p>
<p>Tao 1 (.../70) Mains nues</p> <p>Tao 2 (.../70) Arme au choix</p> <p>Durée min : 40 sec (.../140)</p>	<p>GONG – FANG 8 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (au signal) :</p> <p>4 Poings (.../80)</p>	<p>SANSHOU 2 Combats libres de 1'30'' (.../120) (contrôle obligatoire)</p>
<p>FANG FA Explication martialle</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <p>Tao 1 ou 2 au choix (.../40)</p>	<p>et 4 Pieds (.../80)</p> <p>Ripostes riches et variées :</p> <p>Minimum 1 mise au sol 1 Chin Na</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat
<p>U.V. Validée si : 90/180</p>	<p>U.V. Validée si : 80/160</p>	<p>U.V Validée si : 60/120</p>

arts énergétiques
martialles chinois

taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN

1/ L'UV 1

U.V Validée si 145/290

TAO

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de 3.

Le candidat devra exécuter un Tao à mains nues, un Tao avec arme courte et un Tao avec arme longue de son choix.

La durée d'exécution des Tao ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance) mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANG FA Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur 2 Tao : celui à mains nues et un avec arme courte ou longue (au choix du candidat) que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

2/ L'UV 2 – GONG FANG

U.V Validée si 100/200

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats.

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation, immédiatement après l'annonce du genre et niveau de l'attaque par le jury (pas de signal). Les feintes sont interdites.

Les attaques seront portées sur le candidat en position d'attente (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), elles seront au nombre de **6 avec les membres supérieurs** et de **4 avec les membres inférieurs**, dont 1 coup de poing retourné et 1 coup de pied retourné (de l'arrière). 5 attaques seront portées du côté droit et 5 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié (Chin-na, poings, paumes, pieds, etc.) avec au minimum **2 mises au sol** (ou balayage, crochetage...) et **2 Chin Na**. Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes cela pénalisera le candidat dans sa note.

3/ L'UV 3 – COMBAT SANSHOU

U.V Validée si 60/120

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 1'30" maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Précision et contrôle
- Gestion du combat

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

RÉCAPITULATIF 3^{ème} DUAN

<p align="center">U.V. 1</p> <p align="center">TAO et FANG FA</p>	<p align="center">U.V. 2</p> <p align="center">GONG – FANG CONFRONTATION</p>	<p align="center">U.V. 3</p> <p align="center">SANSHOU ASSAUTS CONTROLES</p>
<p>Tao 1 (.../70) Mains nues</p> <p>Tao 2 (.../70) Arme Courte</p> <p>Tao 3 (.../70) Arme longue</p> <p>Durée min : 45 sec (.../210)</p>	<p align="center">GONG – FANG 10 Techniques de défenses</p> <p>différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (pas de signal de départ):</p> <p>6 Poings (.../60)</p> <p>4 Pieds (.../40)</p> <p>dont</p>	<p align="center">SANSHOU</p> <p align="center">2 Combats libres de 1'30'' (.../120) (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat
<p align="center">FANG FA Explication martiale</p> <p>2 Séquences de 3 à 5 mouvements :</p> <p>1 séquence sur le Tao 1 (Mains nues) (.../40)</p> <p>1 séquence sur le Tao 2 ou 3 (Arme) (.../40) (.../80)</p>	<p>1 coup de poing retourné</p> <p>1 coup de pied retourné</p> <p>Ripostes riches et variées :</p> <p align="center">Minimum 2 mises au sol 2 Chin Na</p>	
<p>U.V Validée si : 145/290</p>	<p>U.V Validée si : 100/200</p>	<p>U.V Validée si : 60/120</p>

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN

1/ L'UV 1 - TAO

U.V Validée si 220/440

TAO

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de 4. Le candidat devra exécuter un Tao à mains nues, un Tao avec arme courte, un Tao avec arme longue et un autre Tao à mains nues **ou** un autre Tao avec arme courte ou longue ou double ou articulée (choix du candidat). La durée d'exécution des Tao ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance) mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANG FA Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur 2 Tao : celui à mains nues et un avec arme courte ou longue (choix du candidat) que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

2/ L'UV 2 – GONG FANG et CHIN NA

U.V Validée si 150/300

GONG FANG : système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats.

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière et de l'avant avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation, immédiatement après l'annonce du genre et niveau de l'attaque par le jury (pas de signal). Les feintes sont interdites. Les attaques seront portées sur le candidat en position d'attente (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), elles seront au nombre de 6 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs : 3 poings et 2 pieds de l'arrière, 1 poing et 2 pieds retournés de l'arrière et 2 poings de l'avant. 5 attaques seront portées du côté droit et 5 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié (Chin-na, poings, paumes, pieds, etc.) avec au minimum **3 mises au sol** (ou balayage, crochetage...) et **3 Chin Na**. Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes, cela pénalisera le candidat dans sa note.

CHIN-NA / Self-défense :

Dès que la saisie est installée, le candidat doit se libérer et effectuer des ripostes variées sur les attaques suivantes :

- Une saisie directe du poignet de face.
- Une saisie croisée directe du poignet de face.
- Un ceinturage arrière au niveau des bras.
- Une double saisie du cou de face.
- Une double saisie arrière des poignets.

Chaque technique s'effectue directement à vitesse de combat, ce qui n'exclut en aucune manière le respect total de l'intégrité physique des deux candidats.

3/ L'UV 3 – COMBAT SANSHOU

U.V Validée si 60/120

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 1'30" maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Précision et contrôle
- Gestion du combat

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

RÉCAPITULATIF 4^{ème} DUAN

<p align="center">U.V 1</p> <p align="center">TAO et FANG FA</p>	<p align="center">U.V 2</p> <p align="center">GONG – FANG CONFRONTATION</p>	<p align="center">U.V3</p> <p align="center">SANSHOU ASSAUTS CONTROLES</p>
<p>Tao 1 (.../70) Mains nues</p> <p>Tao 2 (.../70) Arme Courte</p> <p>Tao 3 (.../70) Arme longue</p> <p>Tao 4 (.../70) Au choix (mains nues ou arme)</p> <p>Durée min : 45 sec (.../280)</p>	<p align="center">GONG – FANG 10 Techniques de défenses (.../200)</p> <p>différentes par rapport aux attaques suivantes (pas de signal de départ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 poings de l'arrière - 2 pieds de l'arrière - 1 poing retourné de l'arrière - 2 pieds retournés de l'arrière - 2 poings de l'avant <p>Ripostes riches et variées : Minimum 3 mises au sol 3 Chin Na (.../200)</p>	<p align="center">SANSHOU 2 Combats libres de 1'30'' (.../120)</p> <p align="center">(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat
<p align="center">FANG FA Explication martiale</p> <p>2 Séquences de 3 à 5 mouvements :</p> <p>1 séquence sur le Tao 1 (Mains nues) (.../80)</p> <p>1 séquence sur un des Tao d'Arme (Tao 2, 3 ou 4) (.../80) (.../160)</p>	<p align="center">5 CHIN-NA / Self-défense (.../100)</p> <p>Il est attendu du candidat une réaction sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - saisie directe poignet de face - saisie croisée poignet de face - double saisie du cou de face - ceinturage arrière au niveau bras - double saisie arrière des poignets <p align="center">(.../100)</p>	
<p align="center">U.V Validée si : 220/440</p>	<p align="center">U.V Validée si : 150/300</p>	<p align="center">U.V Validée si : 60/120</p>

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN

1/ L'UV 1 - TAO

U.V Validée si 220/440

TAO

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de 4.

Le candidat devra exécuter un Tao à mains nues, un Tao avec arme courte, un Tao avec arme longue et un autre Tao avec arme articulée ou double **ou** un Tao Combiné (Duilian), au choix du candidat.

La durée d'exécution des Tao ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance) mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANG FA Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur 2 Tao d'arme différents et ne peut pas porter sur le Duilian (Combiné) : Tao d'arme que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

2/ L'UV 2 – GONG FANG Mains nues

U.V Validée si 120/240

GONG FANG : système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats.

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière et de l'avant avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation, immédiatement après l'annonce du genre de l'attaque par le jury (pas de signal et pas d'information sur la hauteur de l'attaque). Les feintes sont interdites.

Les attaques seront portées sur le candidat en position d'attente (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), elles seront au nombre de **6 avec les membres supérieurs** et de **6 avec les membres inférieurs** :

- 2 poings et 2 pieds de l'arrière,
- 2 poings et 2 pieds retournés de l'arrière,
- 2 poings et 2 pieds de l'avant.

6 attaques seront portées du côté droit et 6 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimums. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié (Chin-na, poings, paumes, pieds, etc.) avec au minimum **4 mises au sol** (ou balayage, crochetage...) et **4 Chin Na**.

Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes, cela pénalisera le candidat dans sa note.

3/ L'UV 3 – GONG FANG avec Arme

U.V Validée si 70/140

Le test est composé des 7 attaques sur un pas en avançant la jambe arrière. Il est demandé au candidat : 4 défenses sur attaques au Bishou (couteau) puis 3 défenses sur attaques au Duan Gun (bâton court).

Les niveaux et l'attaque sont prédéfinis. Le jury les nommera au fur et à mesure. Le candidat répondra à l'attaque par des ripostes franches en ayant toujours à l'esprit le contrôle de l'attaque par une défense mesurée de façon à ne pas blesser le partenaire.

1. Attaque directe au Bishou (Haut en bas)
2. Attaque directe au Bishou (Bas en haut)
3. Attaque circulaire au Bishou (Horizontale ouvrante)
4. Attaque circulaire au Bishou (Horizontale fermante)
5. Attaque directe au Duan gun (Haut en bas)
6. Attaque circulaire au Duan gun (Horizontale ouvrante)
7. Attaque circulaire au Duan gun (Horizontale fermante)

RÉCAPITULATIF 5^{ème} DUAN

<p align="center">U.V 1</p> <p align="center">TAO et FANG FA</p>	<p align="center">U.V 2</p> <p align="center">GONG – FANG Mains nues CONFRONTATION</p>	<p align="center">U.V3</p> <p align="center">GONG – FANG Avec Arme CONFRONTATION</p>
<p>Tao 1 (.../70) Mains nues</p> <p>Tao 2 (.../70) Arme Courte</p> <p>Tao 3 (.../70) Arme longue</p> <p>Tao 4 (.../70) Arme Double ou Articulée Ou Duilian (Combiné)</p> <p>Durée min : 45 sec (.../280)</p>	<p align="center">GONG – FANG 12 Techniques de défenses (.../240)</p> <p>différentes par rapport aux attaques suivantes (pas de signal de départ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 poings de l'arrière - 2 pieds de l'arrière - 2 poings retournés de l'arrière - 2 pieds retournés de l'arrière - 2 poings de l'avant - 2 pieds de l'avant 	<p align="center">GONG – FANG Avec Arme</p> <p>4 Attaques au Bishou (.../80)</p> <p>Gong fang sur un pas arrière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attaque directe (haut en bas) - Attaque directe (bas en haut) - Attaque circulaire (horizontale ouvrante) - Att. circulaire (horizontale fermante) <p>Les attaques sont toujours déclenchées par le jury.</p>
<p align="center">FANG FA Explication martiale</p> <p>2 Séquences de 3 à 5 mouvements :</p> <p>1 séquence sur un des Tao d'Arme (Tao 2, 3 ou 4) (.../80)</p> <p>1 séquence sur <u>un autre</u> des Tao d'Arme (Tao 2, 3 ou 4) (.../80)</p> <p align="center">(.../160)</p>	<p>Ripostes riches et variées :</p> <p align="center">Minimum 4 mises au sol 4 Chin Na</p>	<p align="center">GONG – FANG Avec Arme</p> <p>3 Attaques Duan gun (.../60)</p> <p>Gong fang sur un pas arrière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attaque descendante (haut en bas) - Attaque circulaire (horizontale ouvrante) - Attaque circulaire (horizontale fermante) <p>Les attaques sont toujours déclenchées par le jury.</p> <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, balayages et Chin-na.</p>
<p align="center">U.V Validée si : 220/440</p>	<p align="center">U.V Validée si : 120/240</p>	<p align="center">U.V Validée si : 70/140</p>

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN

Pour réussir l'examen du 6ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO, FANG FA ET ENTRETIEN, SOUTENANCE d'un MÉMOIRE et ENTRETIEN.

UV1 : TAO

U.V Validée si 50/100.

Le candidat doit présenter deux Tao supérieurs de son choix, l'un à mains nues, l'autre avec arme. Les Tao devront avoir une durée minimale hors salut de 40 secondes.

UV2 : FANG FA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

U.V Validée si 35/70

Le candidat doit, au choix du jury, analyser, expliquer, démontrer différentes séquences des Tao exécutés lors de son UV1. Cette prestation technique et didactique durera 45 minutes.

15 minutes maximum pour la démonstration de Fang Fa, et les explications. Lors de l'épreuve technique, il présentera un partenaire de son choix.

30 minutes maximum sur l'entretien porté sur l'historique du Kung-Fu, la filiation martiale du candidat et les caractéristiques de son style.

UV3 : SOUTENANCE DU MÉMOIRE ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

U.V Validée si 35/70

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du Kung Fu sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CDFVP.

Il adressera son mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) au Président de la CDFVP au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

À l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire pendant 30 minutes au maximum.

FAEMC
arts énergétiques
et martiaux chinois

taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels

RÉCAPITULATIF 6^{ème} DUAN

UV 1 : ... / 100 TAO	UV 2 : ... / 70 FANG FA - ENTRETIEN	UV 3 : ... / 70 MÉMOIRE - ENTRETIEN
<p style="text-align: center;">Tao 1 : ... / 50 sans arme</p> <p style="text-align: center;">Tao 2 : ... / 50 avec arme</p> <p>Le candidat fournit une liste de 2 Tao de son école lors de son inscription au passage de grade.</p> <p>Les Tao doivent avoir une durée minimum de 45 secondes environ.</p>	<p>Fang fa ... / 40 Explication martiale Tao</p> <p>Le candidat explique par la démonstration des séquences de son style sur divers mouvements.</p> <p>Les séquences sont déterminées par le jury.</p> <p>Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation.</p>	<p>Soutenance ... / 40 Le candidat devra présenter un mémoire réunissant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt du sujet - conception et qualité - recherches entreprises - exhaustivité du sujet
	<p>Entretien ... / 30 Le candidat démontre ses connaissances sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'historique du Kung-fu - sa filiation martiale - les caractéristiques de son style 	<p>Entretien ... / 30 L'entretien du candidat sera jugé sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sa structuration - sa capacité à répondre à toutes sortes de questions - les développements aux questions posées
<p style="text-align: center;">UV validée Si 50 / 100</p>	<p style="text-align: center;">UV validée Si 35 / 70</p>	<p style="text-align: center;">UV validée Si 35 / 70</p>

arts énergétiques
et martiaux chinois

taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels