



WUSHU
FFK

RÈGLEMENTATION CSDGE

ÉDITION - SAISON 2021-2022

PARTIE TECHNIQUE

**COMMISSION SPÉCIALISÉE
DES DAN/DUAN/DANG
ET GRADES ÉQUIVALENTS**

QI GONG / NEIJA WUSHU – INTERNE / WAIJIA – EXTERNE / WING CHUN / BOJISHU

ffkarate.fr



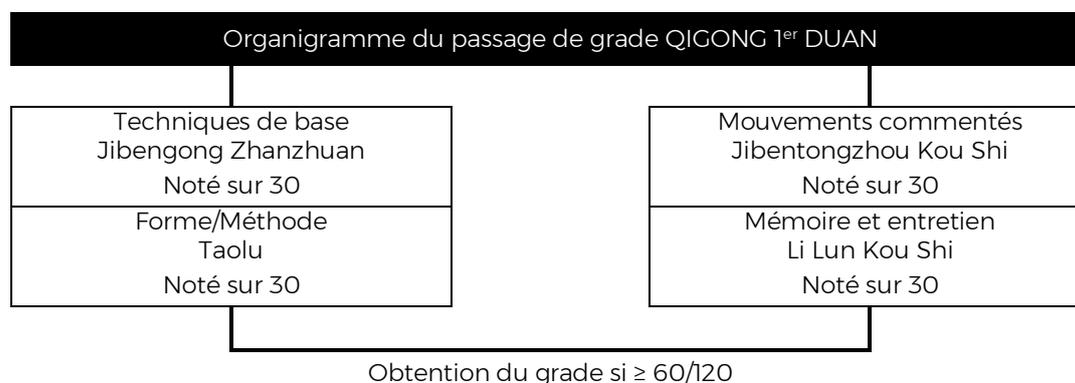
SOMMAIRE

QIGONG	4
Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN QIGONG	5
Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN QIGONG	7
Article 504.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN QIGONG	9
Article 505.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN QIGONG	11
Article 506.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN QIGONG	13
Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU Spécialité Qigong	15
Article 508.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN – Filière Qigong	17
ANNEXES QIGONG	19
Filière NEIJA WUSHU - INTERNE – Option TAIJIQUAN-XING YI QUAN-BAGUA ZHANG-BAJI QUAN	28
Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	29
Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition	32
Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	34
Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition	37
Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	40
Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition	43
Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU- Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	46
Article 506.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	48
Article 507.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	50
Article 508.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	52
ANNEXES NEIJIA WUSHU	54
Filière NEIJA WUSHU - INTERNE – Option YI QUAN	66
Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan	67
Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan	69
Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan	71
Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU- Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan	73
Article 506.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan	75
Article 507.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan	77

QIGONG

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er}DUAN QIGONG



L'examen du 1er Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

Technique de base (JibengongZhanzhan)

Forme (Taolu)

Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)

Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Techniques de base – JibengongZhanzhan

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhan » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira « Une ». Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

Le jury évaluera le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table du jury (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

Forme - Méthode -Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve des formes ou méthodes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 méthodes de Qigong (Ex : Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement la méthode tirée au sort. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 5 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 mouvements fondamentaux, issus de la liste initiale des méthodes présentées (Taolu). Le jury en tira au sort « Une ».

Le candidat passera individuellement devant le jury et devra gérer son temps au maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi en l'illustrant par des explications au jury : ses particularités, sa réalisation, sa biomécanique, sa connaissance théorique liées à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, son historique par rapport à son école d'appartenance.

Mémoire et entretien -Li Lun KouShi

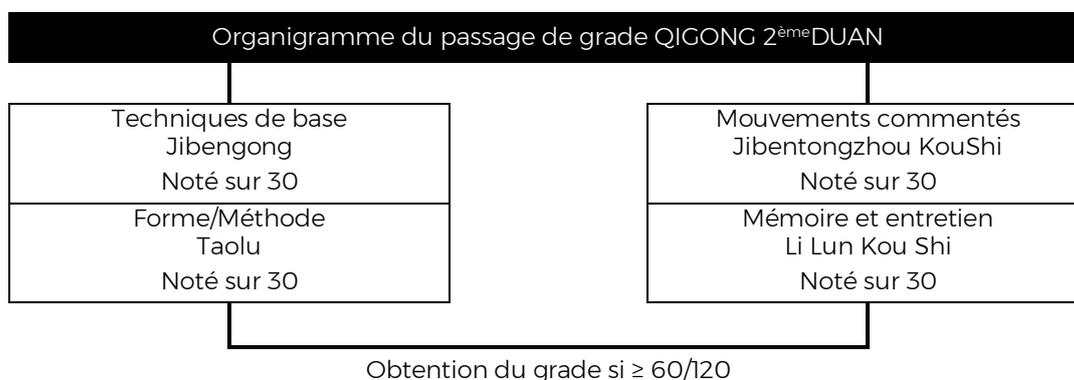
Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Le candidat rédigera un mémoire avec un minimum de 10 pages (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5), basé sur son expérience et les sources de sa pratique du Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé, les questions seront essentiellement ouvertes, sur une durée de 5 minutes maximum.

Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 2^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. Techniques de base – Jibengong Zhanzhan

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhan » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser. Le jury en choisira « Une ». Le candidat devra démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

Le jury évaluera le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table du jury (*Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité*)

2. Forme - Méthode - Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 3 méthodes de Qigong. (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3. Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 5 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 4 mouvements fondamentaux issus de la liste initiale des méthodes présentées (Taolu). Le jury en tira au sort « Deux ».

Le candidat passera individuellement devant le jury et devra gérer son temps, maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer les 2 mouvements choisis en l'illustrant puis expliquer au jury ses particularités : sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, son historique par rapport à son école d'appartenance.

La note sera basée sur la globalité des deux mouvements présentés.

4. Mémoire et entretien - Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

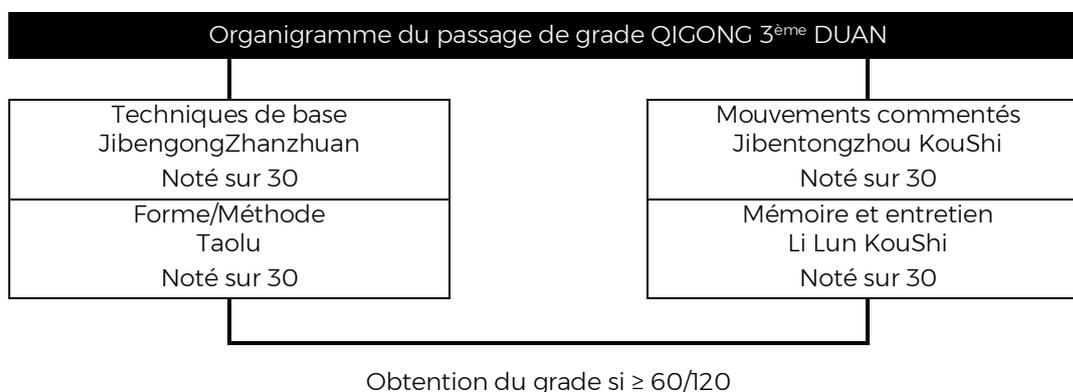
Le candidat rédigera un mémoire de 20 pages maximum (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé, pendant 5 minutes maximum

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et justification du mouvement choisi.

Article 504.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 3^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuang)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. Techniques de base - Jibengong Zhanzhuang

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhuang » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira « Une ». Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

Le jury évaluera le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du posturalstatique, les candidats passeront en groupe devant la table du jury (*Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité*)

2. Forme - Méthode - Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 5 méthodes de Qigong. (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement « Une » méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3. Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : Les 6 mouvements fondamentaux choisis par le jury dans la liste initiale des méthodes présentées (Taolu).

Le candidat passera individuellement devant le jury et devra gérer son temps, maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi puis expliquer au jury ses particularités : sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, l'historique du mouvement par rapport à son école d'appartenance.

La note sera basée sur la globalité des trois techniques présentées.

4. Mémoire et entretien -Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

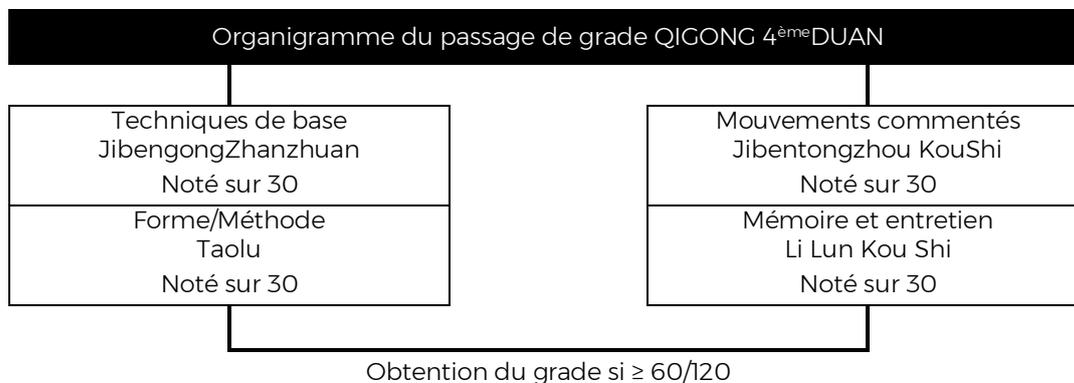
Le candidat rédigera un mémoire de 30 pages maximum basé (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5) sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent pendant 5 minutes maximum le candidat sur le contenu de son exposé.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et justification des mouvements choisis.

Article 505.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 4^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. Techniques de base - Jibengong Zhanzhuan

Le candidat sera évalué sur un panel de 4 postures statiques « Zhanzhuan » (Présentées en annexe), qu'il devra maîtrisées. Le Jury en choisira « Une », les bras éloignés du corps.

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 10 minutes maximum,

Le jury évaluera le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table du jury (*Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité*).

2. Forme - Méthode - Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury sur la liste le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 6 méthodes de Qi Gong.

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3. Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : 8 mouvements fondamentaux choisis dans la liste des 6 méthodes, 3 mouvements parmi ceux-là seront tirés au sort.

Les candidats passeront individuellement devant le jury et présenteront les trois mouvements tirés au sort. Chaque candidat devra veiller au bon équilibre du temps pour la présentation des 3 mouvements, ainsi que la complétude de sa démonstration, expliquer au jury ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

La note sera basée sur la globalité des trois mouvements.

4. Mémoire et entretien - Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

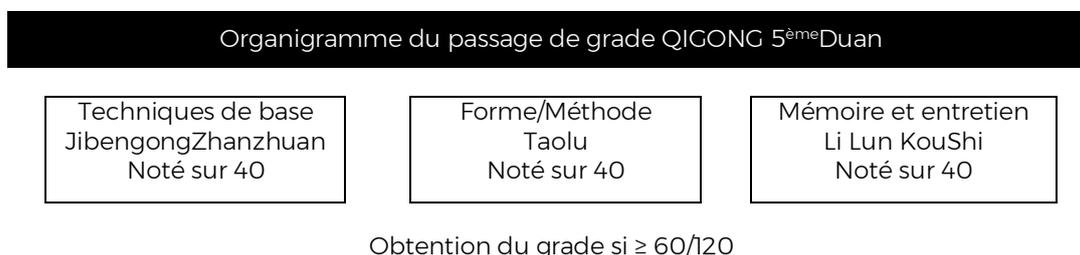
Le candidat rédigera un mémoire de 40 pages maximum (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5) basé sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 10 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent pendant 5 minutes maximum, le candidat sur le contenu de son exposé.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Historique, méthodes et mouvements choisis, projets, et illustrer ses propos par la connaissance énergétique de sa discipline.

Article 506.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 5^{ème} Duan QIGONG est composé de 3 épreuves notées chacune sur 40.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. Techniques de base - Jibengong Zhanzhan

Cette épreuve est notée sur 40. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Le candidat sera évalué sur un panel de 5 postures statiques « Zhanzhan » (Présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le candidat en présentera 1 au choix du jury, celle-ci se réalisera les bras éloignés du corps. Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 15 minutes maximum.

Le jury évaluera le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Les candidats passeront en groupe devant la table du jury.

2. Forme -Méthode - Taolu et entretien

Cette épreuve est notée sur 40. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 9 méthodes de Qi Gong (Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement « une » méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer et expliquer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique, son ancrage et la densité de son geste. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3. Mémoire et entretien - Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 40. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Le candidat rédigera un mémoire de 50 pages maximum (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 10 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé pendant 10 minutes maximum.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU Spécialité Qigong

Organigramme du passage de grade QIGONG 6ème Duan

Mouvements commentés JibentongzhouKou Shi Noté sur 40	Forme/Méthode Taolu Noté sur 40	Entretien avec un jury Noté sur 40
---	---------------------------------------	---------------------------------------

Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du WUSHU spécialité Qigong.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

1. Mouvements commentés - Jibentongzhou Kou Shi

Ce test est noté sur 40 points. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle du candidat se rapportant à la technique du WUSHU spécialité Qi Gong sur une durée de 5 minutes maximum, sur un thème d'adaptation à différents publics (Ex : Enfant, Séniors, Handicapés).

Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer au jury ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique, physiologique ainsi que la pertinence de ces choix par rapport au public choisi. En particulier en termes d'effets, bénéfiques et contraintes.

2. Forme - Méthode - Taolu

Ce test est noté sur 40 points. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant le nom et l'origine des méthodes de spécialisation Qigong qu'il désirent présenter (Ex : Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa méthode sur une durée de 15 minutes.

Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Le candidat expliquera sur une durée de 5 minutes toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet. A ce niveau de grade il est demandé au candidat une totale maîtrise de son geste et de son ancrage. La densité énergétique devra être perceptible par le jury.

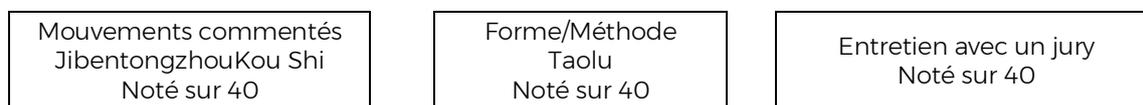
3. Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN - Filière Qigong

Organigramme du passage de grade QIGONG 7ème Duan



Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du WUSHU spécialité Qigong.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

1. **Mouvements commentés - Jibentongzhou Kou Shi**

Ce test est noté sur 40 points. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle du candidat se rapportant à la technique du WUSHU spécialité Qi Gong sur une durée de 5 minutes maximum, sur un thème d'adaptation à différents publics (Ex : Enfant, Séniors, Handicapés).

Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer au jury ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique, physiologique ainsi que la pertinence de ces choix par rapport au public choisi. En particulier en termes d'effets, bénéfiques et contraintes.

2. **Forme - Méthode - Taolu**

Ce test est noté sur 40 points. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant le nom et l'origine des méthodes de spécialisation Qigong qu'il désirent présenter (Ex : Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa méthode sur une durée de 15 minutes.

Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Le candidat expliquera sur une durée de 5 minutes toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet. A ce niveau de grade il est demandé au candidat une totale maîtrise de son geste et de son ancrage. La densité énergétique devra être perceptible par le jury.

3. Entretien avec un jury

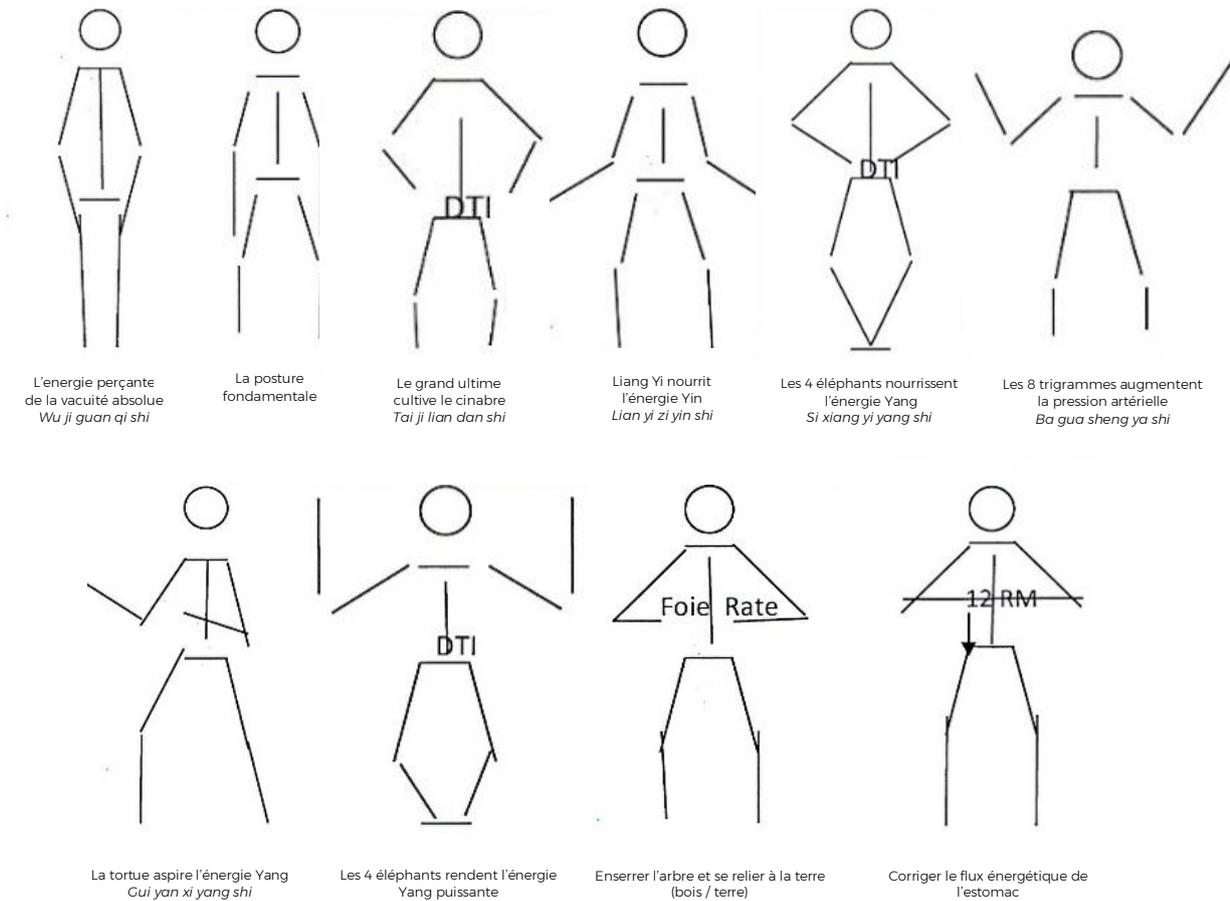
L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

ANNEXES QIGONG

1^{ER} Duan / UV.1 : techniques de base – Jibengong

Postures statiques de méditation du Mont Wu Dang :



Organisation des épreuves :

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale. Les critères d'évaluation sont hiérarchisés comme suit :

Evaluation sur 5 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

1^{er} Duan / UV 2 : Taolu - Qigong

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

1^{er} Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qigong spécifique puis expliquer au jury ses particularités.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la technique des cercles en Qigong

Evaluation sur 5 mn	Note sur 30
Capacité à fluidifier le geste	8
Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer	7
Capacité à maîtriser sa technique	8
Capacité à respirer dans le mouvement	7

1^{er} Duan / UV 4 : Entretien avec le jury

Critères d'évaluation : le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et techniques choisies, projet.

Evaluation sur 10 min	Note sur 30
Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions de jurys	15

2^{ème} Duan / UV 1 : Techniques de base - Jibengong (postural 8 mn)

Critères d'évaluation : le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale.

Evaluation sur 5 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

2^{ème} Duan / UV 2 : Taolu Qigong (10 mn)

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Méthode tirée au sort.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancre	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

2^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou (5 mn)

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique puis expliquer au jury ses particularités.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la technique des cercles en QG

Evaluation sur 2' 50 " par technique	Notée sur 30
Capacité à fluidifier le geste	8
Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer	8
Capacité à maîtriser sa technique	7
Capacité à respirer dans le mouvement	7

La note sera basée sur la globalité des deux techniques présentées.

2^{ème} Duan / UV 4 : Entretien avec le jury (10 mn)

Critères d'évaluation : le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et techniques choisies, projet.

Evaluation sur 10 min	Notée sur 30
Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

3^{ème} Duan / UV.1 Technique de base - Jibengong (8 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 8 min	Note sur 30
Capacité à s'ancre	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

3^{ème} Duan / UV 2: Taolu - Qi Gong (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Méthode tirée au sort.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	4
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	4
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

3^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés -Jibentongzhou (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer au jury ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la méthode des cercles en Qi Gong.

Evaluation sur 3 mn par technique/thématique	Note sur 30
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées.

3^{ème} Duan / UV 4 : L'entretien avec le jury (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, historique, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

4^{ème} Duan / UV 1 : Technique de base - Jibengong (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 10 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

4^{ème} Duan / UV 2 : Taolu - Qi Gong (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

4^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer au jury ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la méthode des cercles en Qi Gong.

Evaluation sur 3 mn par technique/thématique	Note sur 20
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées

4^{ème} Duan / UV 4 : L'entretien avec le jury

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, historique, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline.

Sa présentation démontrera sa connaissance énergétique et les applications qu'il a pu mettre en œuvre autour de cela.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

5^{ème} Duan / UV 1 : Techniques de base (15 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 15 mn	Note sur 40
Capacité à s'ancrer	8
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à poser sa verticalité	5
Capacité à respirer dans le ventre	4
Capacité à détendre le visage	4
Capacité à garder sa concentration	3
Capacité à faire circuler l'énergie interne	4
Capacité à poser un regard	4

5^{ème} Duan / UV2 : Taolu - Qi Gong (20 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Le candidat expliquera ensuite au jury toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet.

Méthode de spécialisation :

Evaluation sur 15 mn	Note sur 20
Capacité à s'ancrer	3
Capacité à relâcher les tensions musculaires	1,5
Capacité à déverrouiller ses articulations	1,5
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	1,5
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	2
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	1,5
Capacité à maîtriser le rythme	2
Capacité à développer sa présence dans le geste	2

Entretien avec le jury :

Evaluation sur 5 mn	Note sur 20
Pertinence des propos	4
Connaissance du qi gong	4
Connaissance sinologique	3
Connaissance MTC	4
Ancrage dans la réalité	2
Dis ce qu'il fait et fait ce qu'il dit	3

5^{ème} Duan / UV3 : Le mémoire et l'entretien (10 mn)

Afin d'équilibrer les chances de chacun, des contraintes de mise en page sont demandées :

- Police de caractère : ARIAL
- Corps : 11
- Marges : 2,5
- Interlignes : 1,5

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 40
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	20
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	20

6^{ème} Duan / UV 1 : Mouvements commentés – Jibentongzhou (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer une prestation personnelle en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer au jury ses particularités et sa pertinence.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 40
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées

6^{ème} Duan / UV2 : Taolu - Qi Gong et entretien(20mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste. Le candidat expliquera ensuite au jury toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet. A ce niveau de grade il est demandé au candidat une totale maîtrise de son geste et de son ancrage. La densité énergétique devra être perceptible par les jurys.

Evaluation sur 15 mn	Note sur 40
Capacité à s'ancrer	3
Capacité à relâcher les tensions musculaires	1,5
Capacité à déverrouiller ses articulations	1,5
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	1,5
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	2
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	1,5
Capacité à maîtriser le rythme	2
Capacité à développer sa présence dans le geste	2

Entretien avec le jury

Evaluation sur 5 mn	Note sur 20
Pertinence des propos	4
Connaissance du qi gong	4
Connaissance sinologique	3
Connaissance MTC	4
Ancrage dans la réalité	2
Dis ce qu'il fait et fait ce qu'il dit	3

6^{ème} Duan / UV 3 : Le mémoire et l'entretien

Afin d'équilibrer les chances de chacun, des contraintes de mise en page sont demandées :

- Police de caractère : ARIAL
- Corps : 11
- Marges : 2,5
- Interlignes : 1,5

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera au jury sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 40
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	20
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	20

7^{ème} Duan

1. Présentation technique

Le candidat devra démontrer et expliquer un Qigong personnel matérialisé par une prestation technique et énergétique, qu'il a développée au vue de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

A l'issue de sa démonstration technique, le candidat répondra aux questions du jury.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 20
Exposé : Capacité à parler de son expertise en l'étayant par des arguments éprouvés sur les domaines techniques et énergétiques.	10
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	10

2. Soutenance de la thèse 15 mn

Le candidat devra soutenir une thèse basée sur son expérience de pratique, son parcours de pratiquant. Cette épreuve est notée sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de sa prestation technique.

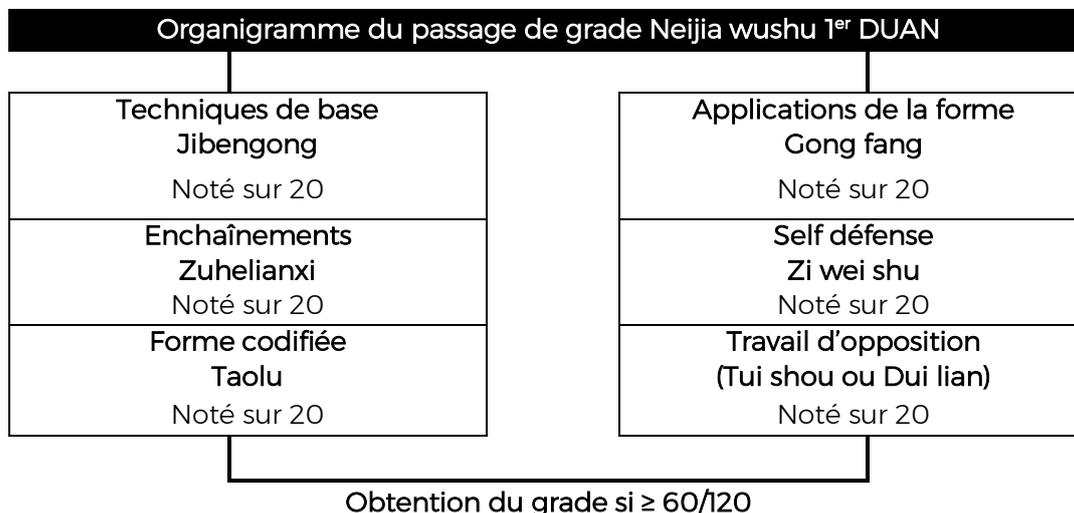
Evaluation	Note sur 20
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	10
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	10

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40, lors de l'examen.

**Filière NEIJA WUSHU -
INTERNE - Option
TAIJIQUAN-XING YI
QUAN-BAGUA ZHANG-
BAJI QUAN**

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang- Baji quan



L'examen du 1^{er} Duan de Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. **UV 1 : Les techniques de base – Jibengong**

Il est demandé :

- 3 déplacements de son style
 - 7 Techniques différentes de son style,
 - Pour Xing yi quan : 5 techniques de poing et 2 animaux parmi les douze
 - Pour le Bagua zhang : 7 techniques de paumes parmi les 8 paumes
 - Pour le Baji quan : 7 techniques différentes

- Pour le Taiji quan : 5 techniques parmi la liste proposée et 2 cercles du tui shou parmi les 4 fondamentaux (circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit)

Voir Annexe NJ 1.1

2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Il est demandé au candidat 5 séries de techniques enchainées, composées de 3 *mouvements*, ces séries sont préparées à l'avance par le candidat, comprenant des techniques de jambe (Ti) et des techniques de bras (Da), exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées plusieurs fois.

3. UV 3 : Forme codifiée - Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Exemple : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Bajiquan

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (durée du Taolu 3 mn minimum pour le Taiji quan) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme présentée. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

5. UV 5 : Self-défense - Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings directs et 5 de jambes directes)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 principes des 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ainsi qu'avec les jambes (Ti), ou les bras (Da).

6. UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**

Exercice : Le candidat devra démontrer 5 des 8 portes.

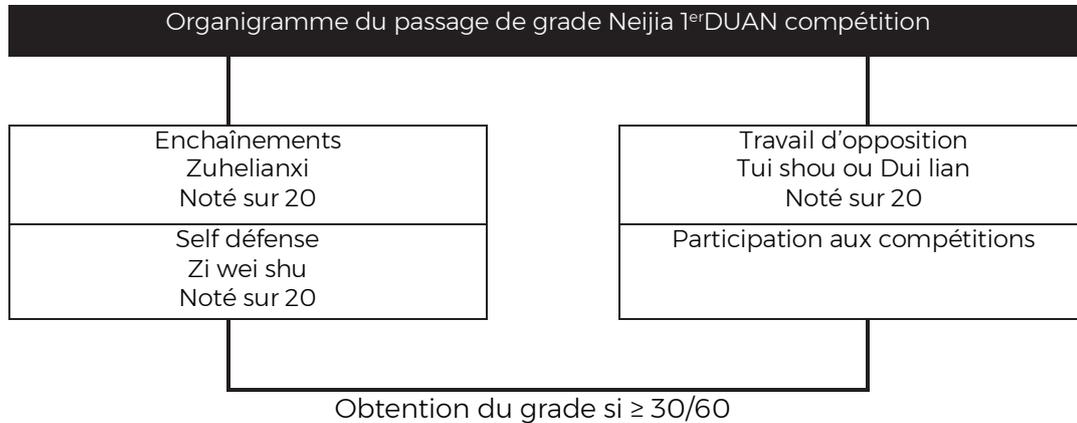
Parmi les 8 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao ».

- **Choix 2 – Duilian à mains nues**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang- Baji quan Compétition



L'examen du 1er Duan Waijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Il est demandé au candidat 5 séries de techniques enchainées, composées de 3 *mouvements*, ces séries sont préparées à l'avance par le candidat, comprenant des techniques de jambe (Ti) et des techniques de bras (Da), exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées plusieurs fois.

2. UV 2 : Self-défense – Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings directs et 5 de jambes directes)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 principes des 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ainsi qu'avec les jambes (Ti), ou les bras (Da).

3. UV 3 : Travail d'opposition - Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- o **Choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**

Exercice : Le candidat devra démontrer 5 des 8 portes.

Parmi les 8 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao ».

- o **Choix 2 – Duilian à mains nues**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

4. UV 4 : Participation aux compétitions

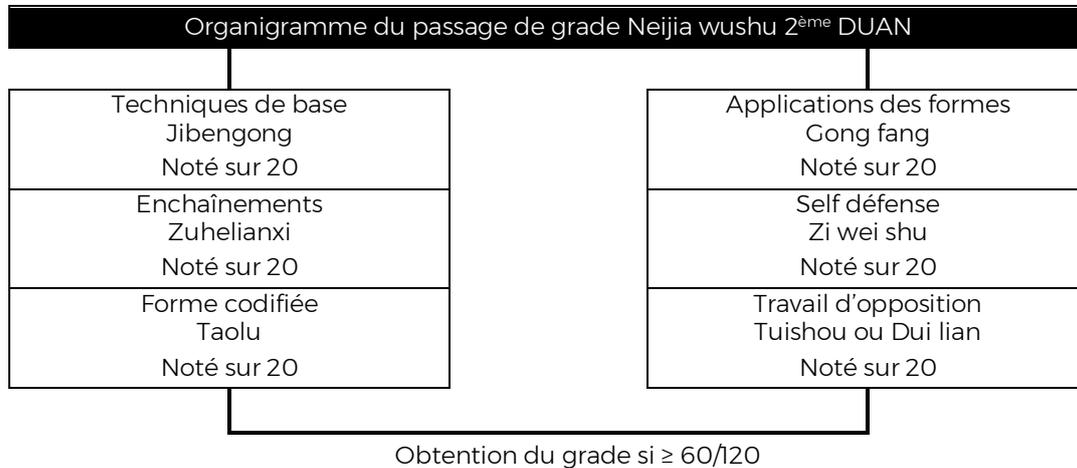
Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 503.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 2^{ème} Duan du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales des formes codifiées (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Pour le Taiji quan : 5 techniques différentes
- Pour Xing yi quan : 5 parmi les douze animaux (er shi xing)
- Pour le Bagua zhang : 5 techniques de paumes parmi les 8 grands changements circulaires
- Pour le Baji quan : 5 techniques parmi les 6 grandes ouvertures (Liu da kai)

Voir Annexe NJ 2.1

2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- **Dans un premier temps, il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchainées, composées de 4 mouvements, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da) et des projections (Shuai).**
- Et dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchainées, composées de 3 techniques de son arme courte.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

3. UV 3 : Forme codifiée - Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan.)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 taolu, une forme mains nues et une forme arme courte (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (d'une durée d'au moins 4 mn pour le mains nues et 3 mn pour l'arme courte en Taiji quan) ou une forme issue du programme de progression technique officielle

Voir Annexe NJ 8

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme mains nues présentée et 5 techniques de la forme arme courte présentée.

Les techniques sont au choix du candidat.

Elles devront être réalisées en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Elles seront faites une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

5. UV 5: Self-défense - Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings circulaires et 5 de jambes circulaires)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant par les jambes (Ti), les bras (Da) et les projections (Shuai).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le **Taiji quan**, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps**, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (3 de poings circulaires et 2 de jambes circulaires)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da) ou des projections (Shuai).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

- **Dans un deuxième temps**, le candidat devra réaliser 5 transformations sur les 5 premières portes que sont :

Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An » et Tordre « Cai »

6. UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

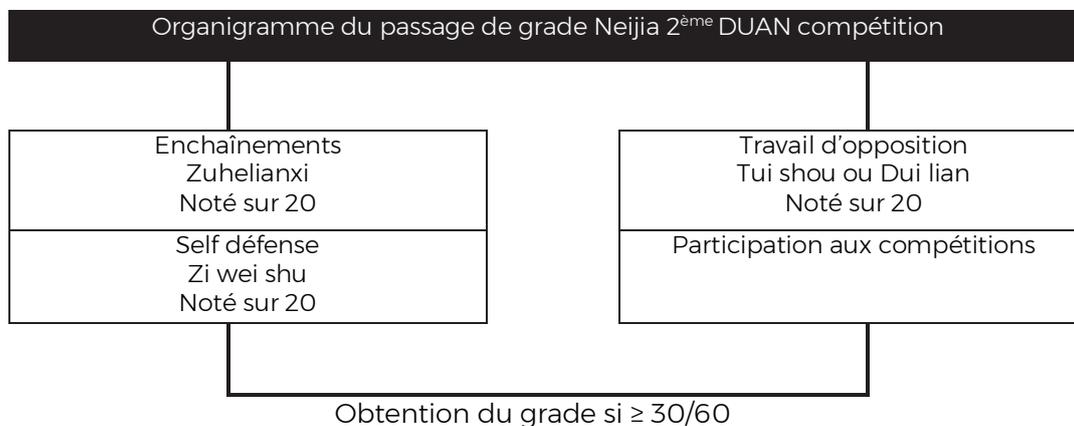
Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas fixe de 2 mn
- **Choix 2 – Duilian à mains nues ou arme**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 503.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition



L'examen du 2^{ème} Duan Neijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- Dans un premier temps, il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchaînées, composées de 4 mouvements, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da) et des projections (Shuai).
- Dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme courte.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

2. UV 2 : Self-défense - Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings circulaires et 5 de jambes circulaires)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant par les jambes (Ti), les bras (Da) et les projections (Shuai).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- *Dans un premier temps*, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (3 de poings circulaires et 2 de jambes circulaires)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da) ou des projections (Shuai).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

- *Dans un deuxième temps*, le candidat devra réaliser 5 transformations sur les 5 premières portes que sont :

Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An » et Tordre « Cai »

3. UV 3 : Travail d'opposition - Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas fixe de 2 mn
- **Choix 2 – Duilian à mains nues ou arme**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

4. UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

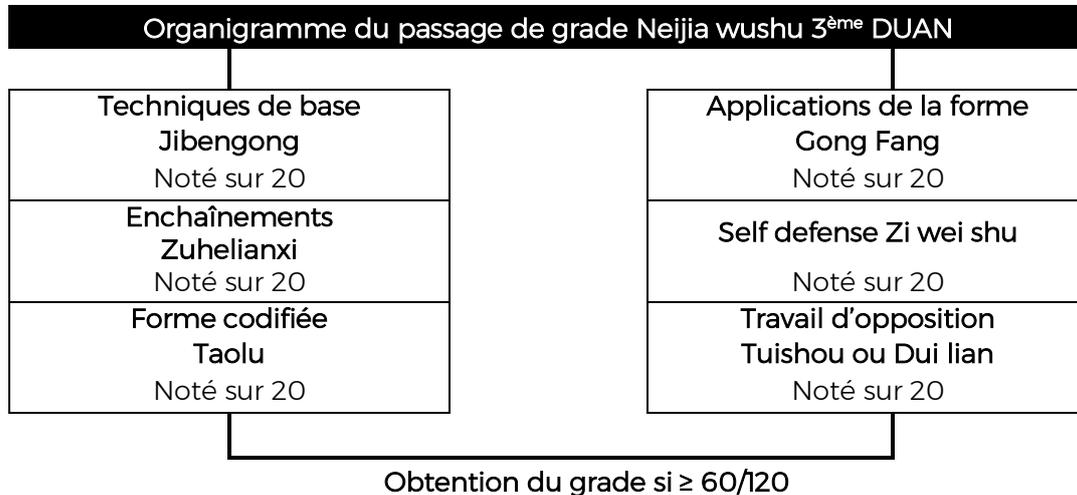
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficiaire de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 504.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 3^{ème} Duan du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tuishou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Pour le Taiji quan : 5 techniques avec Fa jing sur les 8 portes
- Pour Xing yi quan : 5 parmi les douze animaux
- Pour le Bagua zhang : 2 techniques de paumes parmi les 8 paumes et 3 techniques parmi les 8 grands changements circulaires
- Pour le Baji quan : 5 techniques parmi les 8 grandes méthodes (Ba da zhao)

Voir Annexe NJ 3.1

2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- **Dans un premier temps, il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchainées, composées de 5 mouvements, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da), des projections (Shuai) et des clefs (Na).**
- Et dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchainées, composées de 3 techniques de son arme longue.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

3. UV 3 : Forme codifiée - Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan).

Le candidat doit ensuite réaliser 2 taolu, une forme mains nues et une forme arme longue. Il peut choisir une forme de son école (d'une durée d'au moins 4 mn pour le taolu mains nues et 3 mn pour l'arme longue pour le Taiji quan) ou une forme issue du programme de progression technique officielle

Voir Annexe NJ 8

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme mains nues présentée et 5 techniques de la forme arme longue présentée.

Elles sont au choix du candidat.

Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

5. UV 5: Self-défense - Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai)ou les clefs (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le **Taiji quan**, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps**, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (1 de poing uppercut, 1 de jambe retournée et 3 saisies)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les principes des 8 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

- **Dans un deuxième temps**, le candidat devra réaliser 5 transformations sur les 5 dernières portes que sont :

Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

6. UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

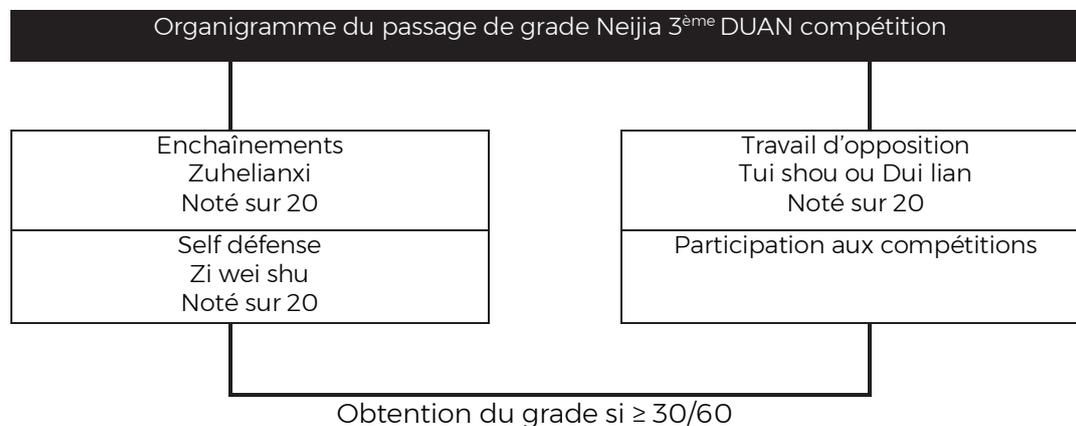
Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas mobiles de 2 mn
- **Choix 2 – Duilian à mains nues ou arme**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 504.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition



L'examen du 3^{ème} Duan Neijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- Dans un premier temps, il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchaînées, composées de 5 mouvements, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da), des projections (Shuai) et des clefs (Na).
- Dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme longue.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

2. UV 2 : Self-défense - Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- *Dans un premier temps*, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (1 de poing uppercut, 1 de jambe retournée et 3 saisies)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les principes des 8 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

- *Dans un deuxième temps*, le candidat devra réaliser 5 transformations sur les 5 dernières portes que sont :

Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

3. UV 3 : Travail d'opposition - Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas mobiles de 2 mn
- **Choix 2 – Dui lian à mains nues ou arme**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

4. UV 4 : Participation aux compétitions (20 points)

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

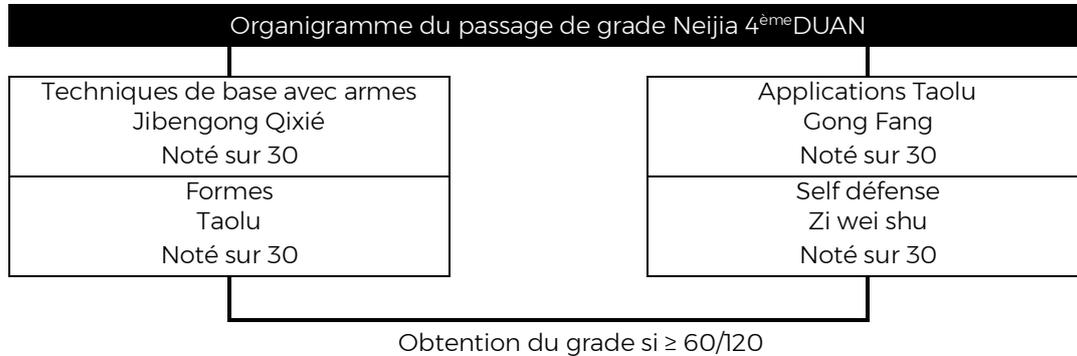
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

Article 505.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU- Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 4^{ème} Duan du Neijia wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base avec armes (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes(Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense (Zi wei shu)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. **UV 1 : Techniques de base avec arme(s) - Epée, sabre, bâton ou lance - Jibengong Qixié**

Il est demandé 5 *techniques d'arme courte (épée ou sabre) et 5 techniques d'arme longue (bâton ou lance)*.

Les armes sont au choix du candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).

2. **UV 2 : Forme - Taolu**

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Bagua zhang, Xingyi quan)

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolus, une forme à mains nues, une forme avec une arme courte (Sabre ou Epée) et une forme avec une arme longue (Bâton ou Lance) au choix du candidat. Il peut choisir des formes de son école (de 4 mn minimum pour la

forme à mains nues et de 3 mn minimum pour les armes pour le Taiji quan) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

3. UV 3 : Application Taolu - Gong Fang

Le candidat devra présenter des applications martiales sur 5 techniques des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur le taolu d'arme courte et deux sur le taolu d'arme longue.

Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

4. UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Bajji quan, le candidat devra réaliser, selon le choix du jury, 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement. Les attaques sont définies par le jury.

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

Et le candidat devra réaliser 5 Qinna sur 5 saisies différentes définies par le jury.

Voir Annexe NJ 4.2

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

Dans un premier temps, le candidat devra réaliser, selon le choix du jury, 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement. Les attaques sont définies par le jury.

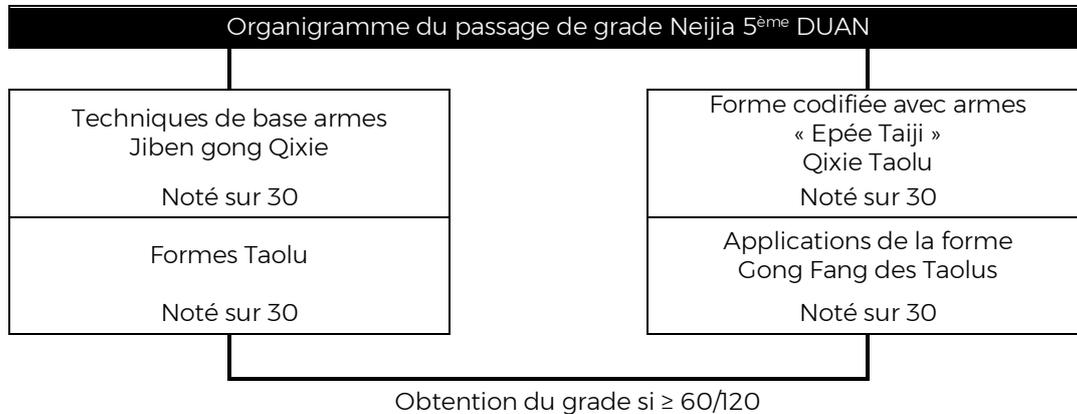
- Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les principes des 8 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

- ***Dans un deuxième temps***, le candidat devra réaliser 5 transformations au choix du jury, sur les portes que sont :

Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

Article 506.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 5^{ème} Duan Neijia wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base armes (Jiben gong Qixie)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Forme codifiée avec armes arme courte : Epée ou Eventail ou Sabre
- UV 4 : Applications de la forme (Gong Fang des Taolus)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Techniques de base arme - Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques de base différentes pour les deux armes présentées, dont au moins une qui ne devra pas être du sabre, de l'épée, du bâton ou de la lance.

Les candidats exécutent les techniques en aller et retour.

2. UV 2 : Forme codifiée à mains nues - Quanshu Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Bagua zhang, Xingyiquan, Baji quan)

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolu, dont 1 taolu à mains nues, 2 taolu d'arme dont au moins un, autre que le sabre, l'épée, le bâton ou la lance.

Il peut choisir des formes de son école (de 5 mn minimum pour la forme à mains nues et de 4 mn minimum pour les armes pour le Taiji quan) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

3. UV 3 : Application Taolu - Gong Fang

Le candidat doit présenter des applications martiales sur 5 techniques des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur chaque taolu d'arme.

Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

1. UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une concernant des qinna et un assaut avec une arme courte :

- **Dans un premier temps,**

Le candidat doit réaliser 5 qinna sur 5 attaques ou saisies. Les attaques ou saisies seront définies par le jury.

- **Dans un deuxième temps,**

Le candidat devra faire un assaut de 2 mn de Duan bing (arme courte).

Dans cet assaut, il sera demandé de mettre en pratique les applications martiales des techniques arme courte déjà étudiées précédemment par les candidats.

Un partenaire sera peut-être nécessaire dans le cas où le candidat est seul pour l'examen, dans ce cas le candidat sera prévenu à l'avance.

Voir Annexe NJ 5.1

Article 507.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de Neijia 6ème Duan

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Entretien avec un jury Noté sur 20
--	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen comporte un entretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

1. UV1 : Forme à mains nues - Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 5 mn minimum pour le Taiji quan) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

2. UV2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Bajiquan)

Le candidat doit réaliser une forme avec armes doubles pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 2 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

3. UV3 : Self défense – Zi wei shu

Cette UV est divisée en deux parties :

Self défense :

Le candidat doit réaliser 10 défenses selon le protocole suivant, le candidat est attaqué successivement par 10 fois comme suit :

- 2 applications sur deux attaques en coup de poing
- 2 applications sur deux attaques en coup de pied
- 2 applications sur deux saisies
- 2 applications sur deux attaques coups de poing successifs
- 2 applications sur une attaque coup de poing, puis coup de pied

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les ripostes successives devront comporter des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Self défense sur attaque avec arme :

Le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au bâton court (Bian gan) ou couteau (Bi shou).

Voir Annexe NJ 6.1

4. UV4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508.W.TJ- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de Neijia 7ème Duan

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Entretien avec un jury Noté sur 20
--	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen de grade du 7^{ème} Duan comporte un entretien avec le jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

1. UV1 : Forme à mains nues - Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 5 mn minimum pour le Taiji quan) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

2. UV2 : Forme avec arme - Qixie Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)

Le candidat doit enfin réaliser une forme avec une arme. Il peut choisir une forme de son école (de 3 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

3. UV3 : Self défense – Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :

Dans un premier temps, le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Il devra en présenter 10 différentes dans des situations différentes.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Dans un deuxième temps, le candidat devra riposter sur 10 situations différentes contre deux adversaires.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Voir Annexe NJ 7.3

4. UV4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

ANNEXES NEIJIA WUSHU

NJ 1.1 Jiben gong pour UVI 1^{er} duan

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

Baihe liang chi – La grue blanche déploie ses ailes
Lou xiao bu – Brossette genou
Jin bu ban lan chui – Parer et donner un coup de poing
Shuang feng guan er – Frapper les oreilles du tigre
Yu nu Chuan suo – La fille de jade tisse et lance la navette
Ru feng si bi – Fermeture apparente
Gao tan ma – Flatter l'encolure du cheval
Pi shen fu hu – Attraper le tigre
Deng jiao – Coup de talon
Fen jiao – Coup de pied en pointe

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

Bai he liang chi – La grue blanche déploie ses ailes
Xie xing – Marche oblique
Lou xiao bu – Brossette genou
Yan shou gong quan – Coup de poing couvert par la main
Jin gang dao dui – Le gardien céleste pile le mortier
Pi shen chui – Draper le corps avec les poings
Qing long chu shui – Le dragon vert émerge de l'eau
Shuang tui shou – Pousser des deux mains
Dang tou pao – Poings canon en avant
Ca jiao – coup de pied claqué

Liste des techniques pour le Xing yi quan (les 5 poings et 4 premiers animaux) :

Pi quan – Poing en métal – Poing se dédoublant
Beng quan – Poing en bois – Ecrasement du poing
Heng quan – Poing de la terre – Poing en croisement
Pao quan – Poing du feu – Poing canon
Zuan quan – Poing de l'eau – Poing de forage

Long xing – Dragon

Hu xing – Tigre

Ji xing – Coq

Ma xing – Cheval

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 paumes):

Le tigre féroce descend de la montagne - Meng hu chu shan
L'oiseau roc déploie ses ailes - Da peng zhan chi
Le jeune lion ouvre la gueule - Shi zi zhang kou
Le singe blanc offre une pêche - Huai zhong xian tao
Prendre la lune contre la poitrine - Huai zhong bao yue
L'ours noir étend ses pattes - Hei xiong tan bi
Pointer le ciel, transpercer le sol - Zhi tian cha di
Le dragon turquoise montre ses griffes - Qing long tan zhua

NJ 2.1 Jiben gong pour UVI 2^{ème} duan

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

Lan que wei - Saisir la queue de l'oiseau
Yema fen zong - Séparer la crinière du cheval sauvage
Ti shou - Lever les mains
Xia shi - Serpent rampe
Zhou di kan chui - Poing sous le coude
Xie fei shi - Vol oblique
Lou xi da chui - Brosse et donner un coup de poing
Zhuan shen pie shen chui - Tourner et donner un coup de revers du poing
Wan gong she hu - Tirer à l'arc sur le tigre
Jin ji tu li - Faisan doré se tient sur une patte
Zhuan shen bai jiao - Coup de pied lotus

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

Lan za yi - Attacher le pan du vêtement avec indolence
Dan bian - Simple fouet
Yun shou - Mouvoir les mains comme des nuages
Yema fen zong - Séparer la crinière du cheval sauvage
Que di long - le dragon rampant au sol
Shang bu qi xing - Avancer et former les 7 étoiles
Xia bu kua hu - Reculer et chevaucher le tigre
Zhou di kan quan - Poing sous le coude
Ji di chui - Coup de poing vers le sol
Deng yi gen - Coup de talon latéral

Liste des techniques pour le Xing yi quan (les 12 animaux) :

Long xing - Dragon

Hu xing - Tigre

Ji xing - Coq

Ma xing - Cheval

Hou xing - Singe

Yan xing - Hirondelle

Yao xing - Faucon

She xing - Serpent

Xiong xing - L'ours

Ying xing - Aigle

Tai xing - Vautour

Eyu xing - Crocodile

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 grands changements):

Paume souple du serpent - She xing shun shi zhang

Paume du dragon qui transperce - Long xing chuan shou zhang

Tourner le dos en arrière et frapper le tigre - Hui shen da hu zhang

L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse) - Yan fan gai shou zhang

Tourner le corps, paume au-dessus du dos - Zhuan shen fan bei zhang

Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval - Ning shen tan ma zhang

Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière - Fan shen bei cha zhang

Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche - Ting shen ban kou zhang

Liste des techniques pour le Bajing quan (Les 6 grandes ouvertures) :

Pousser - Ding

Ramener - Bao

Fouetter - Dan

Soulever - Ti

Tourner les hanches - Kua

Vriller - Chan

NJ 3.1 Jiben gong pour UVI 3^{ème} duan

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

- Dan bian - Simple fouet
- Shou hui pipa - Jouer du Pipa
- Dao nian hou - Repousser le singe
- Hai di zen - L'aiguille au fond de la mer
- Yun shou - Les mains bougent comme des nuages
- Bao hu gui shan - Retourner le tigre sur la montagne
- Shan tong bi - Comme un éventail
- Shang bu qi xing - Aller vers les 7 étoiles
- Fan shen bai she tu xin - Se tourner, serpent blanc darde sa langue
- Chuan zhang - Transpercer avec la main
- Tui bu kua hu - reculer et chevaucher le tigre

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

- Liu feng si bi - Six verrouillages et quatre fermetures
- Dao juan gong - Enrouler les bras sur l'arrière
- Xiao qin da - Petite saisie et frappe
- Bao tou tui shan - Embrasser la tête et repousser la montagne
- Jin ji du li - Le faisan doré se tient sur une patte
- Yu nu chuan suo - La fille de jade tisse et lance la navette
- Bai jiao die cha - Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche
- Ti er qi - Double coup de pied sauté
- Xuan feng jiao - Saut tourbillon
- Shi zi jiao - Croise les pieds et balayer le Lotus

Liste des techniques pour le Xing yi quan :

- Long xing - Dragon
- Hu xing - Tigre
- Ji xing - Coq
- Ma xing - Cheval
- Hou xing - Singe
- Yan xing - Hirondelle
- Yao xing - Faucon
- She xing - Serpent
- Xiong xing - L'ours
- Ying xing - Aigle

Tai xing - Vautour

Eyu xing - Crocodile

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 paumes):

Le tigre féroce descend de la montagne – Meng hu chu shan

L'oiseau roc déploie ses ailes – Da peng zhan chi

Le jeune lion ouvre la gueule – Shi zi zhang kou

Le singe blanc offre une pêche – Huai zhong xian tao

Prendre la lune contre la poitrine – Huai zhong bao yue

L'ours noir étend ses pattes – Hei xiong tan bi

Pointer le ciel, transpercer le sol – Zhi tian cha di

Le dragon turquoise montre ses griffes – Qing long tan zhua

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 grands changements):

Paume souple du serpent – She xing shun shi zhang

Paume du dragon qui transperce – Long xing chuan shou zhang

Tourner le dos en arrière et frapper le tigre – Hui shen da hu zhang

L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse) – Yan fan gai shou zhang

Tourner le corps, paume au-dessus du dos – Zhuan shen fan bei zhang

Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval – Ning shen tan ma zhang

Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière – Fan shen bei cha zhang

Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche – Ting shen ban kou zhang

Liste des techniques pour le Bajiquan (Les 8 grandes méthodes) :

Les 3 points du seigneur de la mort – Yan wang san dian shou

Le tigre affamé monte la montagne – Meng hu pa shan

Affronter sans regarder 3 fois – Ying men san bu gu

Le tyran fend le fer – Ba wang yin zhan gang

La paume qui accueille le soleil – Ying feng chao yang zhang

Ouvrir durement la porte à gauche et à droite – Zuo you ying kai men

Loriot serre ses griffes – Huang yan shuang bao zhao

Le coup de canon vers le ciel – Li di tong tian pao

NJ 3.2 Type de saisies pour UV5 3^{ème} duan

Types de saisies :

- Saisie au poignet (directe ou inversée)
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie au cou

- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière

NJ 4.2 Type de saisies pour UV4 4^{ème} duan

Types de saisies :

- Saisie au poignet directe
- Saisie au poignet opposée
- Saisie du poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets par devant
- Saisie du poignet par derrière
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie à la ceinture
- Saisie au revers
- Saisie au cou
- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière avec l'avant-bras

NJ 6.1 Attaques bâton court pour UV4 6^{ème} duan

- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- 2 attaques en pique

NJ 6.1 Attaques au poignard pour UV4 6^{ème} duan

- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- Attaque en pique
- Attaque de bas en haut

NJ 7.3 Attaques de deux adversaires pour UV3 7^{ème} duan

- Les deux attaquants attaquent en poing l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent en jambe l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent, le premier en poing, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier en jambe, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en jambe
- Les deux attaquants attquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en poing
- Les deux attaquants attquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en jambe

NJ ARMES DU NEIJIA WUSHU

Armes simples :

- Jian Epée
- Dao Sabre
- Gun Bâton
- Qiang Lance
- Dadao Hallebarde
- Bian gan Bâton court
- Zhang Canne
- Zhan ma dao Sabre à deux mains
- Da qiang Grande lance

Armes doubles :

- Shuang dao Paire de sabres
- Shuang jian Paire d'épées
- Shuang bian gan Double bâton court
- Shuang yue liang dao Paire de croissants de lune
- Shuang Pan guan bi Double pointes du juge
- Shuang kylin dao Double corne de cerf
- Shuang ziwu yangyuan yue Double demi-lune

Armes flexibles (articulées) :

- Fu chen Cravache
- Shan Eventail

NJ 8 Liste des taolu par Duan et par style recommandé

Le candidat peut choisir des taolu dans la liste de son école ou dans la liste des taolu des styles ci-dessous, le candidat peut effectuer des taolu dans différents styles pour un même duan.

1^{er} duan

TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
24 mvts	24 mvts	Ding shi ba zhang	Wu xing quan	Xiao Jia/Xiao Baji (Petite structure)
32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Lian huan quan	Dan Da/Da Baji (grande structure)
1 ^{ère} partie 88	Lao jia yi lu			Liu ZhouTou (DuiLian)

2^{ème} duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Er shi xing quan	Dan Da/Da Baji (grande structure)
	2 premières parties du 88	Lao jia yi lu	Ba da zhang	Lian huan quan	XiaoJia 2Lu ou 3Lu (XiaoJia 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} variation)
	40 mvts	Forme classique			DuiDa (DuiLian)
Armes courtes	32 jian	36 jian	Bagua jian	Xing yi jian	Yezhan dao, Tiliu dao, Liuhe dao (sabre combat de nuit, feuille de saule ou 6 harmonies)
	Shan	Shan			Chunyang jian, Wuxing Jian (Epée pure Yang ou 5 éléments)

3ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	40 mvts	Forme classique	Ba da zhang	Ba shi quan	Dan Da/Da Baji (grande structure)
	42 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Er shi xing quan	XiaoJia 2Lu ou 3Lu (XiaoJia 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} variation)
	Forme classique	Lao jia er lu (Pao chui)			Dui da-Fu Shou (DuiLian mains support)
Armes longues	16 qiang	Gun	Zhanshen qiang	Xing yi gun	XingZhe Bang,Fengmo Gun (Baton du promeneur, baton du diable)
	32 gun	Qiang			Liuhe hua qiang (Petite lance 6 coordinations)

4ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	48 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	XiaoJia 4Lu ou 5Lu (XiaoJia 4 ^{ème} ou 5 ^{ème} variation)
	42 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Ba shi quan	Pigua zhang, Momian quan
	Forme classique				
ARMES	42 jian	Forme classique jian	Bagua jian	Xing yi dao	Yezhan dao, Tiliu dao, Liuhe dao
	26 qiang	Dao	Zhanshen qiang	Xing yi qiang	Chunyang jian, Wuxing Jian
	Forme classique jian	Shan			XingZhe Bang,Fengmo Gun
	Shan	Gun			Liuhe hua qiang

5ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	48 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Silang kuan, Silang ti (Etirements de SiLang)
	88 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Yingshou quan 1-8 (8 sections des Mains réactives), Lianhuan Quan (Poings enchainnés), 32 Shi quan (Poing des 32 postures), Wuxing quan (5 animaux de LiRuiDong))
	optionnel				
ARMES	36 dao	Guan dao	Bagua dao	Bian gan	Liuhe da Qiang (Grande lance des 6 coordinations)
	42 jian	gun		Xing yi jian	Chunqiu da dao (Hallebarde printemps/automne)
	26 qiang	qiang		Xing yi dao	Pu dao (Petite Hallebarde)
	32 gun	dao		Xing yi gun	
	Forme classique jian	36 jian		Xing yi qiang	

6ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	88 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	SiLang kuan, Silang ti
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Yingshou quan 1-8, Lianhuan Quan, 24 Shi quan, Wuxing quan (LiRuiDong)
	optionnel				
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue	Shuang kylin dao	Miao dao (sabre feuille de maïs)

		Shuang dao		Shuang bian gan	
		Guan dao			

7ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	88 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Silang ti, TaiZong Quan (Poing de Taizong)) FeiHu Quan (Tigre volant)
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	24 Shi quan, Wuxing quan
	optionnel				
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue		Qigai gun 1-8 Lu (8 sections de la canne du mendiant)
		Shuang dao	Bagua dao		LiuXing chui (marteau météore)
					San jie gun (Fléau 3 sections)
					Bian gan (Baton fouet) Huwei bian (Fouet queue de tigre)