

! " ") # \$! % & ' , - \$!

!! " ## \$ % # & # ' () ! # \$ * +) ' , - \$!

" . / 0 ! 1 " . / 2 " 3 4 ! 5 6 2 7 8 2 0 ! 9 4 / 9 . 7 9 0 !

: 2 7 ; ! 5 6 3 7 !

. / 0 1 2 3 ! \$ 4 1 ! 3 5 & 1 ! ! - 2 *

U.V. 1 TAO – LU ENCHAÎNEMENTS	U.V. 2 GONG – FANG CONFRONTATIONS	U.V3 CHI SAO LIBRE	U.V4 ENTRETIEN
3 Tao Mains nues <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao) ➤ Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao) ➤ Bui Tze ➤ Muk Yan Chong <p>Durée min : 40 sec (..../210)</p>	10 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (pas de signal de départ): <p>6 Poings et 4 Pieds</p> <p>dont</p> <p>1 coup de poing retourné</p> <p>1 coup de pied retourné</p> <p>Ripostes riches et variées :</p> <p>Minimum</p> <p>2 mises au sol</p> <p>2 Chin Na</p>	<p>CHI SAU LIBRE</p> <p>2 Combats de 2'30''</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <p>- Richesse des savoirs (diversité technique)</p> <p>- Précision et contrôle</p> <p>- Gestion du combat</p>	<p>"9:?:>:8>9*H; ??:B9:*<D?*I>*<: [I]>=D*GB9=8=B:*>:*<D?*I0K8<; ?8LD>^*_B<8LD><*=D*<: [I]>:*>:GB?BG:6?8<:8LD><*>:*<B*78I8B:8; 9* @B?:8BI>^*=>JHI8G8:>?*I>*H?; a>:*@; :8bB9:*<B*GB9=8=B:D?>*</p>
<p>FANG FA</p> <p>Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <p>(au choix du candidat entre Chum Kiu ou Bui Tze)</p> <p>(..../80)</p>		<p>CHI SAU SECTIONS</p> <p>Les 8 Sections Muk Yan Chong.</p>	
<p>O21*1B18=6><8F*67)-' (</p>	<p>O21*1B18=6><8F** () - ((</p>	<p>O21*1B18=6><8F*, () * - (</p>	<p>O21*1B18=6><8F** () - (</p>
<p>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 2 VALIDÉE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</p>			

ATT3– AMCX

Attestation technique

ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES

WING CHUN

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1

U.V Validée si 220/440.

TAO ;

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

Le candidat devra exécuter 4 tau à mains nues.

- Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- Bui Tze
- Muk yan jong

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

FANG FA Explications Martiales du Tao lu.

L'explication portera sur 2 Tao lu : le Tao lu au mannequin de bois et Bui Tze que le candidat aura exécuté au préalable.. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

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

ATT3– AMCX

Attestation technique

ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES

WING CHUN

2/ L'UV 2 – GONG FANG et CHIN NA.

U.V Validée si 150/300.

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

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

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

CHIN-NA / Self-défense :

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

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

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

ATT3– AMCX

Attestation technique

ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES

WING CHUN

3/ L'UV 3 – CHI SAU LIBRE OU CHI SAU SECTION.

U.V Validée si 60/120

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant son choix entre le chi sao libre ou Chi-sao sections.

CHI-SAO LIBRE.

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

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

(contrôle obligatoire).

CHI-SAO SECTION.

Les 8 Sections Muk Yan Chong.

4/ L'UV 4 – Entretien de connaissances martiales

U.V Validée si 10/20

Être capable, à la demande du jury :

- de présenter son style (historique, basiques du style et caractéristiques) et sa filiation martiale
- d'expliquer le projet motivant sa candidature
- de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation

ATT3– AMCX

Attestation technique ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES WING CHUN

RÉCAPITULATIF ATT3.

U.V. 1 TAO – LU ENCHAÎNEMENTS	U.V. 2 GONG – FANG CONFRONTATIONS	U.V3 CHI SAO LIBRE ASSAULTS CONTROLES	U.V4 ENTRETIEN
<p>4 Tao Mains nues</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao) ➤ Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao) ➤ Bui Tze ➤ Muk yan jong <p>Durée min : 40 sec (.../280)</p>	<p>10 Techniques de défenses différentes par rapport aux attaques suivantes (pas de signal de départ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 poings de l'arrière - 2 pieds de l'arrière - 1 poing retourné de l'arrière - 2 pieds retournés de l'arrière - 2 poings de l'avant <p>Ripostes riches et variées :</p> <ul style="list-style-type: none"> Minimum 3 mises au sol 3 Chin Na <p>(.../200)</p>	<p style="text-align: center;">CHI SAO LIBRE</p> <p>2 combats de 2'00'' maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat 	<p>Entretien portant sur le style du candidat, sur sa filiation martiale, son projet et les caractéristiques techniques de sa prestation</p>
<p style="text-align: center;">FANG FA</p> <p>Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bui Tze ➤ Muk yan jong <p>(.../160)</p>	<p>5 CHIN-NA / Self-défense</p> <p>Il est attendu du candidat une réaction sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - saisie directe poignet de face - saisie croisée poignet de face - double saisie du cou de face - ceinturage arrière au niveau bras - double saisie arrière des poignets <p>(.../100)</p>	<p style="text-align: center;">CHI SAO SECTIONS</p> <p>Les 8 Sections Muk Yan Chong.</p>	
U.V Validée si : 220/440	U.V Validée si : 150/300	U.V Validée si : 60/120	U.V Validée si : 10/20
ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 3 VALIDÉE SI LES 4 UV SONT ACQUISES			

ATT-AMCX

Attestation technique

ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES

WING CHUN

ANNEXE.

LE SYSTEME DU WING CHUN / WING TSUN

LES FORMES A MAINS NUES.

Siu nim tao (forme de la petite idée).

Cham kiu (chercher le pont).

Biu tze (les doigts projetés),

LES FORMES AVEC MANEQUIN DE BOIS.

Muk yan jong (la forme du mannequin de bois).

Saam chin jong (la forme du mannequin de bois tripodale).

LES FORMES AVEC ARMES.

Bart jam dao (les 8 voies du couteaux papillon).

Luk dim boon gwan (les 6 points et demi du bâton long).

CHI-SAO LIBRE et CHI-SAO SECTION.

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

CHI-SAO SECTION.

7 sections Chum Kiu.

5 sections Biu Tze.

8 Section Muk yan jong.