

**FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ARTE MARȚIALE
DEPARTAMENTUL WUSHU KUNG-FU**

Sumar

**Regulament European de Yongchuquan
(Wing Chun)**

Sumar Regulament European de Yongchuan (Wing Chun)

I. CERINȚE PENTRU POZIȚIILE STATICE

- [1] Capul – vârful capului țintește în sus, vertical
- [2] Gâtul – drept, vertical
- [3] Privirea – la linia orizontală
- [4] Umerii – zona umerilor trebuie să fie relaxată, umerii nu trebuie să fie ridicați
- [5] Coatele – relaxate, netensionate
- [6] Mâinile – mâinile, degetele și încheieturile sunt relaxate, netensionate
- [7] Trunchiul – drept, vertical
- [8] Talia – dreaptă, verticală
- [9] Zona abdominală – netensionată, neîncordată
- [10] Posteriorul – musculatura fesieră este încordată și, împreună cu musculatura coapselor, formează o structură rigidă
- [11] Picioarele – ambele ușor îndoite
- [12] Genunchii – ambii orientați către interior
- [13] Tălpile – ambele ușor orientate către interior

II. CERINȚE PENTRU MIȘCĂRILE DINAMICE

- [1] Conformitate cu linia centrală în execuția tehnicilor
- [2] Brațele perpendiculare pe corp
- [3] Stabilitatea pozițiilor în mișcare
- [4] Explozie la finalul tehnicilor
- [5] Coordonare mâini – șold, poziții stabile, aplicarea clară și corespunzătoare a forței
- [6] Spirit marțial

III. CERINȚE DE ATAC ȘI APĂRARE

- [1] Menținerea aproape de linia centrală
- [2] Folosirea, în principal, de tehnici de brațe
- [3] Blocajul și devierea atacului adversarului prin contra-atac
- [4] Atacuri rapide pe distanțe mici
- [5] Atac și apărare simultane

Criteria pentru depunctare – GRUPA A (calitatea mișcării)

Tip	Tehnica	Criteria pentru depunctare	1 greșeală	2+ greșeli într-o tehnică
Poziții 步 形	Erziqianyangma 二字钳羊马	Poziția nu e în conformă cu stilul Dezechilibrul trunchiului în poziții instabile, Pășire laterală (1.1–1.13)	0.1	0.2 - 0.3
Pășire 步 法	Întoarcerile dreapta/stânga în Erziqianyangma 左右转马	Dezechilibrul trunchiului în timpul întoarcerilor Nefolosirea liniei central ca axă de întoarcere (2.1; 2.3)	0.1	0.2 - 0.3
	Pășirea înainte/înapoi Jibu jinmatuima 击步进马退马	Dezechilibrul trunchiului în timpul pășirii înainte/înapoi Dacă piciorul din față nu inițiază pășirea înainte sau piciorul din spate nu inițiază pășirea înapoi (1.7; 2.5)	0.1	0.2 - 0.3
	Pășire pe arc de cerc înainte/înapoi Hubu jinmatuima 弧步进马退马	Ridicarea, la pășire, a piciorului deasupra nivelului genunchiului (1.7; 2.5) Dacă în tehnica respectivă se pășește liniar și nu pe arc de cerc.	0.1	0.2 - 0.3
Tehnică de braț 手 法	Rizi chongquan 日字冲拳	Cotul nu este aproape de linia centrală în momentul loviturii Brațul nu este semi-îndoit în poziția finală Pumnul nu este vertical	0.1	0.2 - 0.3
	Zhen shou 枕手	Cotul nu este aproape de linia centrală în momentul loviturii Brațul nu este semi-îndoit în poziția finală	0.1	0.2 - 0.3
	Fu shou 伏手	Cotul nu este aproape de linia centrală în momentul loviturii Încheietura nu este îndoită Palma nu este orientată către piept	0.1	0.2 - 0.3

Tip	Tehnica	Criterii pentru depunctare	1 greșeală	2+ greșeli într-o tehnică
	Tan shou 摊手	Cotul nu este aproape de linia centrală în momentul loviturii Palma nu este orientată în sus	0.1	0.2 - 0.3
	Zheng zhang 正掌	Cotul nu este aproape de linia centrală în momentul loviturii Brațul nu este semi-îndoit în poziția finală Palma nu este ridicată vertical	0.1	0.2 - 0.3
	Bang shou 膀手	Antebrațul nu este aproape de linia centrală Antebrațul este mai sus de nivelul pieptului sau prea aproape de acesta	0.1	0.2 - 0.3
Tehnică de picior 腿法	Secerare în exterior Waimen saotui 外门扫腿	Talpa piciorului care execută atinge carpeta în timpul secerării Picioarele nu sunt aliniată în poziția finală	0.1 0.1	0.2 - 0.3
	Lovitură înainte, cu călcâiul Zhengdengtui 正蹬腿	Trunchiul se dezechilibrează pe spate în timpul loviturii Nu este folosit călcâiul în lovitură	0.1	0.2 - 0.3
	Lovitură laterală, cu călcâiul Cedengtui 侧蹬腿	Trunchiul se dezechilibrează pe spate în timpul loviturii mai mult de 45° Nu este folosit călcâiul în lovitură	0.1	0.2 - 0.3

Tip	Tehnica	Criterii pentru depunțare	1 greșeală	2+ greșeli într-o tehnică
	<p>Jinbu jiankao 进步肩靠</p> <p>Zhuanma jiankao 转马肩靠</p> <p>Twisting knee lean Zhuanma xikao 转马膝靠</p>	<p>Umerii nu intră în contact cu ținta</p> <p>Mișcarea excesivă a trunchiului, către înainte</p> <p>Nu este folosit piciorul stâng pentru a elibera forță</p> <p>Nu este folosit piciorul stâng pentru a elibera forță</p> <p>Nu se schimbă centrul de greutate pe piciorul drept</p> <p>Nu este folosit piciorul stâng pentru a elibera forță</p> <p>Întoarcere înceată</p> <p>Trunchiul nu se întoarce</p> <p>Nu este folosită talia pentru întoarcere</p> <p>Întoarcere înceată</p>	<p>0.1</p> <p>0.1</p> <p>0.1</p>	<p>0.2 - 0.3</p> <p>0.2 - 0.3</p>

CERINȚE PENTRU LUCRUL LA MANECHIN ȘI PENTRU DUILIAN

Criterii pentru depunțare – GRUPA B (evoluția în ansamblu)

Tip	Tehnica	Criterii pentru depunțare	1 greșeală	În întreaga evoluție
Conformitatea cu stilul	Cerințele pentru mișcările dinamice	Nu sunt în conformitate cu cerințele	0.1	0.5 - 1.0
	Aplicarea forței	Nu sunt în conformitate cu cerințele	0.1	0.5 - 1.0
	Spiritul marțial	Absența spiritului marțial	0.1	0.2 - 0.3
Coordonarea	Coordonarea între tehnicile de braț/picior și corp (talie și șolduri)	Nu sunt în conformitate cu cerințele	0.1	0.5 - 1.0

Criterii pentru depunțare pentru DUILIAN

Tip	Tehnica	Criterii pentru depunțare	1 greșeală	În întreaga evoluție
Conform cu cerințele pentru mișcările dinamice	Cerințele pentru mișcările dinamice	Nu sunt în conformitate cu cerințele	0.1	0.5 - 1.0
	Aplicarea forței	Nu sunt în conformitate cu cerințele	0.1	0.5 - 1.0
	Spiritul marțial	Absența spiritului marțial	0.1	0.2 - 0.3
Conform cu cerințele de atac și apărare	Principiile de bază ale atacului și apărării	Nu sunt în conformitate cu cerințele	0.1	0.5 - 1.0