



---

# Regulamentul Internațional de Taolu

---

*(EDIȚIA 2024)*

*Traducere și adaptare a Regulamentului Internațional de Taolu (IWUF)*

## Cuprins:

I.	REGULILE COMPETIȚIEI DE TAOLU .....	3
	CAPITOLUL I – REGULI GENERALE.....	3
	CAPITOLUL II – CRITERII ȘI METODE DE PUNCTARE.....	8
	CAPITOLUL III – CERINȚELE TEHNICE PENTRU PROBELE OPȚIONALE .....	11
	CAPITOLUL IV – COSTUMAȚIA DE CONCURS .....	13
	CAPITOLUL V – ETICHETA ȘI PROTOCOLUL DE CONCURS.....	15
	CAPITOLUL VI – SUPRAFAȚA DE CONCURS ȘI AMPLASAREA ARBITRILOR .....	16
	CAPITOLUL VII – COMISIA DE APEL.....	17
	CAPITOLUL VIII – ARBITRII.....	17
	CAPITOLUL IX – PERSONALUL DE COMPETIȚIE .....	19
II.	METODELE DE ARBITRAJ ÎN COMPETIȚIA DE TAOLU .....	20
	CAPITOLUL X – CRITERII ȘI METODE DE PUNCTARE .....	20
	Secțiunea 1 – Evaluarea calității mișcărilor (grupa A de arbitraj) .....	20
	Secțiunea 2 – Evaluarea evoluției în ansamblu (grupa B de arbitraj) .....	32
	Secțiunea 3 – Evaluarea elementelor de dificultate (grupa C de arbitraj) .....	33
	Secțiunea 4 – Evaluarea coregrafiei.....	50
	CAPITOLUL XI – FUNCȚII ȘI RESPONSABILITĂȚI.....	51
	Secțiunea 1 – Comisia de Apel .....	51
	Secțiunea 2 Arbitrii și oficialii competiției.....	51
	Anexa 1 – Cerințe de bază pentru tehnicile principale.....	56
	Secțiunea 1 – Changquan.....	56
	Secțiunea 2 – Jianshu .....	60
	Secțiunea 3 – Daoshu.....	61
	Secțiunea 4 – Qiangshu.....	62
	Secțiunea 5 – Gunshu .....	62
	Secțiunea 6 – Nanquan .....	63
	Secțiunea 7 – Nandao .....	64
	Secțiunea 8 – Nangun .....	65
	Secțiunea 9 – Taijiquan .....	66
	Secțiunea 10 – Taijijian .....	68
	Secțiunea 11 – Taijishan.....	69



## **I. REGULILE COMPETIȚIEI DE TAOLU**

### **CAPITOLUL I – REGULI GENERALE**

#### **Articolul 1. Tipuri de competiție**

1. Tipuri de competiție
  - Individuală;
  - Pe echipe;
  - Individuală și pe echipe.
2. Clasificarea competiției în funcție de vârstă
  - Seniori
  - Juniori
  - Copii

#### **Articolul 2. Probele competiției**

1. Taolu opțional
  - 1.1. Fără armă: Changquan CQ 长拳, Nanquan NQ 南拳, Taijiquan TJQ 太极拳
  - 1.2. Cu armă scurtă: Daoshu DS 刀术, Jianshu JS 剑术, Nandao ND 南刀, Taijijian TJJ 太极剑, Taijishan TJS 太极扇
  - 1.3. Cu armă lungă: Qiangshu QS 枪术, Gunshu GS 棍术, Nangun NG 南棍
2. Taolu impus / standard: fără armă, cu armă scurtă, cu armă lungă
3. Duilian: fără armă, cu armă, fără armă vs cu armă
4. Jiti (grup)

#### **Articolul 3. Grupe de vârstă**

1. Seniori: +18 ani
2. Juniori: 15-17 ani
3. Cadetți: 12-14 ani
4. Copii: sub 12 ani

#### **Articolul 4. Etape preliminare și finale**

1. Etapele preliminare și finale pot fi organizate conform cerințelor competiției.
2. Când numărul participanților într-o competiție depășește 50 de sportivi, aceștia vor fi împărțiți în mai multe grupuri pentru etapele preliminare. Etapele finale vor consta din 12 sportivi. Numărul egal de primii clasificați din fiecare grupă va fi calificat pentru etapele finale.
3. Etapele preliminare nu determină clasamentele oficiale și nu sunt eligibile pentru medalii.

#### **Articolul 5. Stabilirea ordinii intrării în competiție**

1. Sub supravegherea comisiei competiționale și a arbitrilor șef, responsabilii cu programarea și înregistrarea vor utiliza un sistem de tragere la sorți pentru a realiza ordinea intrării în concurs a competitorilor, pentru fiecare probă în parte.
2. În cazul în care competiția presupune o fază de calificare, urmată de etape finale, ordinea intrării în concurs în finale va fi determinată de punctajele de calificare (de la cel mai slab punctaj la cel mai bun punctaj).

#### **Articolul 6. Prezența la locul competiției**

Pentru prima strigare, competitorii trebuie să se prezinte la locul special amenajat cu 30 de minute înainte începerii probei, pentru verificarea vestimentației și a aparatelor (armelor). A doua strigare va fi efectuată cu 20 de minute înainte probei. Strigarea finală are loc cu 10 minute înainte de începerea probei.

#### **Articolul 7. Abandonul**

Dacă un sportiv nu se prezintă la apelul nominal descris mai sus, va fi considerat ca un abandon.

#### **Articolul 8. Protocolul**

Sportivul va saluta (cu palmă și pumn) arbitru șef atunci când este strigat să intre pe suprafața de concurs, după ce își încheie evoluția și după ce i se afișează nota finală.

#### **Articolul 9. Cronometrarea**

Cronometrul va porni cronometrul în momentul în care competitorul începe exercițiul și îl va opri atunci când competitorul adoptă postura stând drept (la finalul Taolu-ului).

#### **Articolul 10. Anunțarea notei finale**

Nota finală a fiecărui sportiv se va anunța/afișa public.

#### **Articolul 11. Limitele de timp pentru competițiile Taolu**

1. Changquan, Nanquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu, Gunshu, Nandao și Nangun
  - 1.1. Opțional
    - 1.1.1. Seniori: între 1 minut și 20 de secunde și 1 minut și 35 de secunde
    - 1.1.2. Juniori, Cadeți, Copii: între 1 minut și 10 secunde și 1 minut și 25 secunde
  - 1.2. Impus (standard)
    - 1.2.1. Seniori: minimum 1 minut și 20 de secunde
    - 1.2.2. Juniori, Cadeți: minimum 1 minut și 10 secunde
    - 1.2.3. Copii: nu se cronometrează
2. Taijiquan, Taijijian și Taijijian
  - 2.1. Opțional: între 2 minute și 45 secunde și 3 minute și 15 secunde
  - 2.2. Impus (standard)
    - 2.2.1. 42 forme Taijiquan, formele competiționale din stilurile Chen (56 forme), Yang (40 forme), Wu (45 forme), Sun (73 forme) și Wu (Hao) (46 forme): între 5 și 6 minute
    - 2.2.2. 42 forme Taijijian, 24 forme Taijiquan: între 4 și 5 minute
    - 2.2.3. 32 forme Taijijian, 3rd set Taijiquan, 3rd set Taijijian, 3rd set Taijijian: între 3 și 4 minute
3. Taijiquan standard: între 5 și 6 minute
4. Duilian: între 50 secunde și 1 minut
5. Jiti: între 3 și 4 minute

#### **Articolul 12. Contestațiile**

1. Fiecare club sportiv are dreptul la maximum două contestații într-o competiție, iar fiecare contestație poate face obiectul unui singur aspect semnalat.
2. Se pot depune contestații doar cu privire la: evaluarea elementelor de dificultate (grupa C), depunctările pentru coregrafie și depunctările legate de timpul limită al unui Taolu.

3. Contestația se depune în scris, în maximum 15 minute după finalul probei în cauză, alături de taxa de contestație stabilită de federație.

### **Articolul 13. Procedura de soluționare a unei contestații**

1. Comisia de Apel va reviziona evoluția în cauză și va delibera cu privire la sesizarea adusă în contestație, decizia devenind finală.
2. La revizionare trebuie să fie prezenți mai mult de jumătate din membrii Comisiei de Apel. Pentru a se considera validă, concluzia contestației trebuie să fie votată de mai mult de jumătate din membrii Comisiei de Apel. În cazul în care contestația se soluționează în favoarea echipei, rezultatul va fi modificat, iar taxa va fi restituită. În caz contrar, rezultatul nu va fi modificat, iar taxa nu va fi restituită.
3. Un raport complet al investigației va fi înaintat în timp util comitetului de organizare pentru evidență, iar o notificare scrisă va fi emisă echipei care a depus apelul.
4. Fiecare echipă trebuie să accepte decizia Comisiei de Apel ca fiind definitivă. Dacă o echipă este nemulțumită de hotărâre și continuă disputa într-o manieră nerezonabilă, cazul poate fi preluat ulterior de Comisia de Disciplină.

### **Articolul 14. Clasamentul**

1. Clasamentul în proba individuală și în perechi  
Clasamentul va fi realizat în funcție de punctajul obținut de competitori. Sportivul cu cel mai mare punctaj va fi câștigătorul (locul 1), poziția a doua va fi ocupată de sportivul care a obținut al doilea punctaj din concurs ș.a.m.d.
2. Clasamentul la individual compus  
Clasamentul la individual compus va fi determinat de punctajul total al tuturor probelor individuale (sau în funcție de regulamentele și reglementările prezentate anterior). Sportivul cu cel mai mare punctaj va fi câștigătorul (locul 1), poziția a doua va fi ocupată de sportivul care a obținut al doilea punctaj din concurs ș.a.m.d.
3. Clasamentul în probele în grup  
Echipele cu cel mai mare scor va fi câștigătoare (locul 1), poziția a doua va fi ocupată de echipa care a obținut al doilea scor din concurs ș.a.m.d.
4. Clasamentul echipelor  
Clasamentul echipelor va fi determinat de regulamentele specifice fiecărei competiții.
5. Punctajul egal
  - 5.1. Punctaj egal în proba individuală cu elemente de dificultate
    - 5.1.1. Competitorul care a obținut cel mai mare punctaj la elementele de dificultate va obține un loc mai bun în clasament;
    - 5.1.2. Dacă punctajul rămâne egal, câștigător va fi sportivul care a efectuat corect elementele de dificultate cu grad mai ridicat;
    - 5.1.3. Dacă punctajul rămâne egal, câștigător va fi competitorul care a efectuat corect cele mai multe elementele de dificultate cu grad mai ridicat;
    - 5.1.4. Dacă punctajul rămâne egal, câștigător va fi sportivul cu cel mai bun punctaj al evoluției în ansamblu (grupa B);
    - 5.1.5. Dacă punctajul rămâne egal, câștigător va fi competitorul cu cel mai bun punctaj dintre cele mai mici punctaje obținute la evoluția în ansamblu;
    - 5.1.6. Dacă punctajul rămâne egal, se va acorda aceeași poziție în clasament;

- 5.1.7. În competițiile cu faze de calificare și finale, dacă punctajul total este egal, competitorul cu cel mai mare punctaj în faza de calificări va obține cea mai bună poziție în clasament. Dacă punctajul rămâne egal, clasamentul va fi determinat ca în cazurile de mai sus;
- 5.2. Punctaj egal în proba individuală fără elemente de dificultate, Duilian sau Jiti
- 5.2.1. Competitorul care a obținut cel mai mare punctaj la evoluția în ansamblu (grupa B) va obține un loc mai bun în clasament;
- 5.2.2. Dacă punctajul rămâne egal, câștigător va fi competitorul cu cel mai bun punctaj dintre cele mai mici punctaje obținute la evoluția în ansamblu;
- 5.2.3. Dacă punctajul rămâne egal, se va acorda aceeași poziție în clasament;
- 5.2.4. În competițiile cu faze de calificare și finale, dacă punctajul total este egal, competitorul cu cel mai mare punctaj în faza de calificări va obține cea mai bună poziție în clasament. Dacă punctajul rămâne egal, clasamentul va fi determinat ca în cazurile de mai sus;
- 5.3. Punctaj egal în proba individual compus
- 5.3.1. Competitorul care s-a clasat pe primul loc în mai multe probe individuale va ocupa poziția superioară.
- 5.3.2. Dacă punctajul se menține la egalitate, atunci competitorul care a obținut poziția a doua din clasament în mai multe probe individuale va fi următorul clasat.
- 5.3.3. În cazul punctajului egal la toate probele individuale, se vor califica pe același loc mai mulți competitori.
- 5.4. Punctaj egal în probele de echipă
- 5.4.1. În competiția pe echipe, echipa care s-a clasat pe primul loc în mai multe probe individuale va ocupa poziția superioară.
- 5.4.2. Dacă punctajul se menține la egalitate, atunci echipa care a obținut poziția a doua din clasament în mai multe probe individuale va fi următoarea clasată ș.a.m.d.
- 5.4.3. În cazul punctajului egal la toate probele individuale, se vor califica pe același loc mai multe echipe.

#### **Articolul 15. Codul vestimentar**

1. Toți oficialii vor purta ținute formale, insigne ale federației și acreditări (acolo unde este cazul).
2. Toți competitorii vor purta costume specifice de Taolu și numere de concurs pe toată perioada competiției (acolo unde este cazul).

#### **Articolul 16. Echipamentul și armele de competiție**

##### 1. Echipamentul

Tot echipamentul folosit pe parcursul competiției trebuie să respecte standardele tehnice impuse.

##### 2. Armele

În timpul competiției se pot folosi doar armele care respectă standardele tehnice impuse și dimensiunile corespunzătoare, astfel:

- 2.1. Dao (paloș) și Jian (sabie): Competitorii trebuie să țină armele în mâna stângă ridicată și vârful unui Jian sau Dao trebuie să depășească vârful urechii. De asemenea, eșarfa unui Dao trebuie să aibă minimum 30 cm.
- 2.2. Nandao (paloș de sud): Competitorii trebuie să țină arma în mâna stângă ridicată și vârful unui Nandao trebuie să depășească maxilarul.
- 2.3. Gun (baston) și Nangun (baston de sud): Lungimea nu trebuie să fie mai mică decât înălțimea sportivului.

- 2.4. Qiang (suliță): Lungimea nu trebuie să fie mai mică decât înălțimea la care sportivul poate ridica mâna stângă cu degetele întinse. De asemenea, ciucurile suliței nu trebuie să fie mai scurte de 20 cm.
- 2.5. Shan (evantai): Lungimea evantaiului: Când este ținut de rădăcina sa vertical (cu vârful evantaiului îndreptat în sus), vârful evantaiului nu trebuie să fie mai jos decât cotul atletului. Marginea curbată a părții superioare a evantaiului nu trebuie să fie cu mai mult de 1,5 cm mai sus decât vârful lamelelor evantaiului.

#### **Articolul 17. Muzica în concurs**

În cazul probelor care se desfășoară pe muzică, sportivii sunt direct răspunzători pentru a își asigura melodiile. De asemenea, acestea pot fi doar instrumentale (fără voce/versuri).

#### **Articolul 18. Zona de concurs**

1. Probele individuale și duilian se vor desfășura pe un covor cu dimensiunile de 14m X 8m, înconjurat de o zonă de siguranță de 2 m.
2. Probele de grup (jiti) se vor desfășura pe un covor cu dimensiunile de 16m X 14m, înconjurat de o zonă de siguranță de 1 m.
3. Marginile covorului trebuie marcate cu o linie albă cu lățimea de 5 cm.
4. Tavanul din zona covorului trebuie să fie înalt de cel puțin 8 m.
5. Distanța dintre două covoare trebuie să fie de cel puțin 6 m.
6. Suprafața de concurs poate fi pe o platformă înălțată între 60 și 100 cm.
7. Iluminatul trebuie să asigure posibilitatea unei transmisiuni și filmări HD (minim 1000 lux).

#### **Articolul 19. Sistem de cronometrare, punctare și rezultate**

În timpul competiției, va fi utilizat Sistemul de cronometrare, punctare și rezultate certificat de IWUF.

#### **Articolul 20. Solicitări pentru recunoașterea și notarea mișcărilor inovatoare**

1. Principiile mișcărilor inovatoare  
Toate mișcărilor inovatoare trebuie să fie în conformitate cu caracteristicile specifice Wushu și cu principiile motrice, care necesită un nivel ridicat de pregătire fizică și abilități; gradul de dificultate trebuie să fie cel puțin unul de categoria B sau mai ridicat și nu trebuie să apară în Tabele mișcărilor cu grad de dificultate și valoare în probele opționale.
2. Proceduri de solicitare  
Fiecărei echipe i se permite să înainteze o solicitare (pentru Gradul de dificultate a mișcărilor inovatoare) pentru fiecare probă. Solicitantul trebuie să completeze un Formular de solicitare pentru „Evaluarea unei inovații aduse într-un Taolu opțional” și să dispună de o schemă tehnică și un video cu mișcărilor competitorului. Solicitarea trebuie trimisă la Comitetul tehnic cu cel puțin 50 de zile înainte de competiție.
3. Comisia de evaluare  
Comisia de evaluare va fi alcătuită din 5 – 7 experți Wushu desemnați de Comitetul tehnic.
4. Procedura de evaluare  
Este necesară o majoritate decizională pentru ca mișcarea să fie acceptată. Odată acceptată, mișcarea va fi denumită de către Comisie; se vor stabili atât gradul de dificultate a mișcării și punctajul alocat pentru execuția corectă, cât și punctele care vor fi deduse pentru greșeli de execuție. Comisia va informa solicitantul asupra deciziei luate.

#### **Articolul 21. Testul antidoping**

1. Testarea antidoping se va desfășura în conformitate cu Carta Olimpică și regulamentele Comitetului Olimpic Internațional.

## CAPITOLUL II – CRITERII ȘI METODE DE PUNCTARE

### Articolul 22. Criterii și metode de punctare pentru Taolu opțional (cu elemente de dificultate)

#### 1. Metode de punctare

1.1. Punctajul total pentru fiecare probă este de zece (10) puncte (excluzând punctele bonus pentru mișcărilor inovatoare) și includ:

- 5 puncte pentru calitatea mișcărilor (abreviere: QM);
- 3 puncte pentru evoluția în ansamblu (abreviere: OP);
- 2 puncte pentru mișcărilor de dificultate (abreviere: DD, 1.4 puncte pentru elemente de dificultate și 0.6 puncte pentru conexiuni).

1.2. Echipa de arbitri A – evaluează calitatea mișcărilor și scade puncte pentru greșelile tehnice sesizate

1.3. Echipa de arbitri B – apreciază evoluția în ansamblu în cadrul unui Taolu

1.4. Echipa de arbitri C – evaluează mișcărilor de dificultate

1.5. Inspectorul urmărește coregrafia Taolu-ului, structura, aspectul, consecvența și conformitatea cu regulamentul

#### 2. Criterii de punctare

##### 2.1. Criterii de punctare pentru calitatea mișcărilor

2.1.1. Când un competitor comite o greșeală referitoare la mișcărilor standard, se va aplica o deducere de 0.1 la fiecare greșeală.

2.1.2. Depunctările pentru „alte greșeli” se situează între 0.05 și 0.3 per întâmplare.

##### 2.2. Criterii de punctare pentru întreaga evoluție

Se apreciază puterea, coordonarea, ritmul, coregrafia, stilul, muzica (acolo unde este cazul) în 3 categorii principale, astfel:

- 3.00 – 2.51 superior
- 2.50 – 1.91 mediu
- 1.90 – 1.01 inferior

##### 2.3. Criterii pentru evaluarea mișcărilor de dificultate

###### 2.3.1. Mișcărilor de dificultate (1.4 puncte)

- Mișcări de categoria A: 0.2 puncte
- Mișcări de categoria B: 0.3 puncte
- Mișcări de categoria C: 0.4 puncte
- Dacă valoarea totală cumulată pentru mișcărilor de dificultate depășește 1.4 puncte, se vor acorda doar maximum 1.4 puncte. Doar ultima mișcare de dificultate înregistrată și executată poate avea valoarea redusă
- Fiecare mișcare de dificultate va fi evaluată o singură dată.
- Mișcărilor de dificultate care nu corespund cerințelor regulamentului nu vor fi punctate.

###### 2.3.2. Conexiunile (0.6 puncte)

- Conexiuni de categoria A: 0.1 puncte
- Conexiuni de categoria B: 0.15 puncte
- Conexiuni de categoria C: 0.2 puncte
- Conexiuni de categoria D: 0.25 puncte



- Dacă valoarea totală cumulată pentru conexiunile de dificultate depășește 0.6 puncte, se vor acorda doar maximum 0.6 puncte. Doar ultima conexiune de dificultate înregistrată și executată poate avea valoarea redusă
- Fiecare conexiune de dificultate va fi evaluată o singură dată.
- Conexiunile de dificultate care nu corespund cerințelor regulamentului nu vor fi punctate.

#### 2.4. Coregrafie

Coregrafia care nu respectă specificațiile și cerințele va avea o depunțare de 0.1 – 0.5 puncte pentru fiecare abatere (detalii în tabelele din regulament).

### **Articolul 23. Criterii și metode de punctaj pentru Taolu impus sau opțional (fără luarea în considerare a elementelor de dificultate), inclusiv Duilian și Jiti**

#### 1. Metode de punctare

- 1.1. Punctajul total pentru fiecare probă este de zece (10) puncte, din care 7 puncte pentru calitatea mișcării și 3 puncte pentru întreaga evoluție.
- 1.2. Arbitrii din echipa A vor depuncta în funcție de greșelile comise de competitor în timpul demonstrației.
- 1.3. Arbitrii din echipa B apreciază evoluția în ansamblu în cadrul unui Taolu
- 1.4. Inspectorul urmărește coregrafia Taolu-ului, structura, aspectul, consecvența și conformitatea cu regulamentul

#### 2. Criterii de punctare

##### 2.1. Criterii de punctare pentru calitatea mișcărilor

- 2.1.1. Când un competitor comite o greșeală referitoare la mișcările standard, va fi depunctat cu 0.1 la fiecare greșeală.
- 2.1.2. Depunțările pentru „alte greșeli” se situează între 0.05 și 0.3 per întâmplare.

##### 2.2. Criterii de punctare pentru întreaga evoluție

Se apreciază puterea, coordonarea, ritmul, coregrafia, stilul, muzica (acolo unde este cazul) în 3 categorii principale, astfel:

- 3.00 – 2.51 superior
- 2.50 – 1.91 mediu
- 1.90 – 1.01 inferior

#### 3. Deduceri pentru coregrafie

Coregrafia care nu respectă specificațiile și cerințele va avea o depunțare de 0.1 – 0.5 puncte pentru fiecare abatere (detalii în tabelele din regulament).

### **Articolul 24. Sistemul zecimal de notare**

1. Arbitrii din echipa B afișează note cu două zecimale.
2. Nota finală pentru grupa B se afișează cu trei zecimale (restul zecimalelor se șterg fără rotunjire).

### **Articolul 25. Metode pentru stabilirea punctajului**

#### 1. Stabilirea punctajului în cazul probelor cu elemente de dificultate

Punctajul reprezintă suma punctelor obținute pentru calitatea mișcărilor, întreaga evoluție și elementele de dificultate.

##### 1.1. Stabilirea punctajului pentru calitatea mișcărilor

Arbitrii din echipa A vor depuncta în conformitate cu cerințele calității mișcărilor, precum și greșelile frecvente. Media notelor acordate de arbitrii din echipa A reprezintă nota finală pentru calitatea mișcărilor.

Dacă minimum 2 din cei 3 arbitri din grupa A identifică și scad puncte pentru execuția tehnicilor prevăzute de regulament și/sau alte erori care nu respectă specificațiile și cerințele, atunci deducerea este confirmată și valoarea

respectivă este scăzută. Totalul cumulat al acestor deduceri va reprezenta valoarea reală scăzută din punctajul complet pentru calitatea mișcărilor, iar valoarea rămasă va reprezenta nota pentru calitatea mișcărilor.

#### 1.2. Stabilirea punctajului pentru evoluția în ansamblu

Cei 5 arbitri din grupa B acordă un scor pentru evoluția în ansamblu, bazat pe evaluarea întregii performanțe a rutinei sportivului. Se vor elimina nota ce mai mică și nota cea mai mare, iar nota finală pentru evoluția în ansamblu va fi media notelor rămase.

#### 1.3. Stabilirea punctajului pentru gradul de dificultate

Cel puțin doi din cei trei arbitri din grupa C trebuie să confirme elementele de dificultate executate pentru ca acestea să fie punctate. Suma punctelor acordate reprezintă punctajul pentru gradul de dificultate.

### 2. Stabilirea punctajului în cazul probelor fără elemente de dificultate, duilian, jiti

Punctajul reprezintă suma punctelor obținute pentru calitatea mișcărilor și a punctelor obținute pentru întreaga evoluție.

#### 2.1. Stabilirea punctajului pentru calitatea mișcărilor

Dacă minimum 2 din cei 3 arbitri din grupa A identifică și scad puncte pentru execuția tehnicilor prevăzute de regulament și/sau alte erori care nu respectă specificațiile și cerințele, atunci deducerea este confirmată și valoarea respectivă este scăzută. Totalul cumulat al acestor deduceri va reprezenta valoarea reală scăzută din punctajul complet pentru calitatea mișcărilor, iar valoarea rămasă va reprezenta nota pentru calitatea mișcărilor.

#### 2.2. Stabilirea punctajului pentru evoluția în ansamblu

Cei 5 arbitri din grupa B acordă un scor pentru evoluția în ansamblu, bazat pe evaluarea întregii performanțe a rutinei sportivului. Se vor elimina nota ce mai mică și nota cea mai mare, iar nota finală pentru evoluția în ansamblu va fi media notelor rămase.

## **Articolul 26. Deducerile arbitrilor judecători, acordarea de puncte bonus și reluarea evoluției**

### 1. Deducerile arbitrilor judecători

#### 1.1. Deduceri pentru timp

##### 1.1.1. Changquan, Nanquan, Jianshu, Daoshu, Gunshu, Qiangshu, Nandao, Nangun, Duilian

- -0.10 pentru +/- 2 secunde
- -0.20 pentru +/- 4 secunde, și așa mai departe

##### 1.1.2. Taijiquan, Taijijian, Taijishan, Jiti

- -0.10 pentru +/- 5 secunde
- -0.20 pentru +/- 5-10 secunde, și așa mai departe

#### 1.2. Deduceri pentru coregrafie

- În cazul în care Taolu-ul unui sportiv nu îndeplinește cerințele coregrafiei, deducerile de puncte pot fi făcute în conformitate cu standardele pentru coregrafie.

### 2. Acordarea de puncte bonus

Pentru sportivii care au executat cu succes tehnica inovatoare de dificultate înregistrată, punctele bonus vor fi acordate în conformitate cu standardele pentru acest tip de tehnică.

### 3. Reluarea evoluției

- 3.1. Un concurent a cărui evoluție este întreruptă de circumstanțe neprevăzute (cum ar fi întreruperea alimentării cu energie electrică a sălii în care se desfășoară competiția, probleme cu sistemul electronic de punctaj etc.), poate să-și reia evoluția fără a fi depunctat.
- 3.2. În funcție de circumstanțele prezente, cu permisiunea arbitrilor-judecători și aprobarea arbitrilor șef, concurentul poate relua evoluția după ultimul concurent al evenimentului, fără a fi depunctat.

#### **Articolul 27. Calcularea punctajului final**

1. Probe cu elemente de dificultate

Punctajul final se obține prin scăderea punctelor depunctate de către arbitrii judecători din punctajul curent; sau prin adăugarea punctelor suplimentare obținute pentru mișcările inovatoare.

2. Probe fără elemente de dificultate, duilian, jiti

Scorul final se obține prin scăderea punctelor depunctate de către arbitrii judecători din scorul curent.

### **CAPITOLUL III – CERINȚELE TEHNICE PENTRU PROBELE OPȚIONALE**

#### **Articolul 28. Conținutul unui Taolu opțional**

Conținutul obligatoriu necesar în taolu-urile opționale nu cuprinde tehnicile pe care un sportiv le-a executat în tehnicile sale de dificultate și/sau conexiunile de gradul de dificultate.

#### **Articolul 29. Cerințe pentru Taolu opțional: Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu și Gunshu**

1. Changquan trebuie să conțină cel puțin:

- Trei tehnici de mână, și anume: pumn (Quan), palma (Zhang) și cârlig (Gou Shou);
- 3 tehnici de pumn;
- 2 tehnici de palmă;
- 1 tehnică de atac cu cotul;
- 5 poziții: Gong Bu, Ma Bu, Pu Bu, Xu Bu, Xie Bu;
- 3 tehnici de picior: secerare, din armare și cu piciorul întins (ex: Qian Sao Tui, Hou Sao Tui, Tan Tui, Deng Tui, Chuai Tui, Zheng Ti Tui, Ce Ti Tui, Li He Pai Jiao, Bai Lian Pai Jiao, Dan Pai Jiao)
- 1 tehnică de echilibru (ex: Ban Jiao Chao Tian Zhi Li, Ce Ti Bao Jiao Zhi Li, Hou Ti Bao Jiao Zhi Li, Yang Shen Ping Heng, Shi Zi Ping Heng, Kou Tui Ping Heng, Pan Tui Ping Heng, Ce Shen Ping Heng, Tan Hai Ping Heng, Wang Yue Ping Heng)

2. Jianshu trebuie să conțină cel puțin:

- 8 tehnici de sabie: Ci Jian, Guajian, Liao Jian, Dian Jian, Pi Jian, Beng Jian, Jie Jian, Jian Wan Hua (obligatoriu Gua Jian pe stânga și dreapta, legată cu Chuan Gua Jian prin spate)
- 5 poziții: Gong Bu, Ma Bu, Pu Bu, Xu Bu, Xie Bu;
- 1 tehnică de echilibru (ex: Ban Jiao Chao Tian Zhi Li, Ce Ti Bao Jiao Zhi Li, Hou Ti Bao Jiao Zhi Li, Yang Shen Ping Heng, Shi Zi Ping Heng, Kou Tui Ping Heng, Pan Tui Ping Heng, Ce Shen Ping Heng, Tan Hai Ping Heng, Wang Yue Ping Heng)

3. Daoshu trebuie să conțină cel puțin:

- 8 tehnici de paloș: Chan Tou, Guo Nao, Pi Dao, Zha Dao, Zhan Dao, Gua Dao, Yun Dao, Bei Hua Dao (obligatoriu combinația Chan Tou – Guo Nao)
- 5 poziții: Gong Bu, Ma Bu, Pu Bu, Xu Bu, Xie Bu;

4. Qiangshu trebuie să conțină cel puțin:

- 8 tehnici de suliță: Lan Qiang, NaQiang, Zha Qiang, Chuan Qiang, Beng Qiang, Dian Qiang, Li Wu Hua Qiang, Tiao Ba (obligatoriu combinația Lan Qiang + Na Qiang + Zha Qiang)
  - 5 poziții: Gong Bu, Ma Bu, Pu Bu, Xu Bu, Xie Bu;
5. Gunshu trebuie să conțină cel puțin:
- 8 tehnici de baston: Ping Lun Gun, Pi Gun, Yun Gun, Beng Gun, Jiao Gun, Chuo Gun, Li Wu Hua Gun, Shuang Shou Ti Liao Hua Gun (obligatoriu 3 Shuang Shou Ti Liao Hua Gun consecutive)
  - 5 poziții: Gong Bu, Ma Bu, Pu Bu, Xu Bu, Xie Bu;

### **Articolul 30. Cerinte pentru Taolu opțional: Nanquan, Nandao si Nangun**

1. Nanquan trebuie să conțină cel puțin:
- 1 formă de palmă: Hu Zhao;
  - 2 tehnici de pumn: Gua Gai Quan, Pao Quan;
  - Gun Qiao;
  - 6 poziții: Gong Bu, Ma Bu, Pu Bu, Xu Bu, Die Bu, Qi Long Bu;
  - Deplasare Qilin Bu;
  - 1 tehnică de picior: Heng Ding Tui;
2. Nandao trebuie să conțină cel puțin:
- 8 tehnici de paloș: Chan Tou, Guo Nao, Pi Dao, Mo Dao, GeDao, Jie Dao, Sao Dao, Jian Wan Hua Dao
  - 6 poziții: Gong Bu, Ma Bu, Pu Bu, Xu Bu, Die Bu, Qi Long Bu;
  - Deplasare Qilin Bu;
  - 1 tehnică de picior: Heng Ding Tui;
3. Nangun trebuie să conțină cel puțin:
- 8 tehnici de baston: Pi Gun, Beng Gun, JiaoGun, Gun Ya Gun, Ge Gun, Ji Gun, Ding Gun, Pao Gun
  - 6 poziții: Gong Bu, Ma Bu, Pu Bu, Xu Bu, Die Bu, Qi Long Bu;
  - Deplasare Qilin Bu;
  - 1 tehnică de picior: Heng Ding Tui;

### **Articolul 31. Cerinte pentru Taolu opțional: Taijiquan si Taijijian**

1. Taijiquan trebuie să conțină cel puțin:
- 8 tehnici: Lan Que Wei, Zuo You YeMaFen Zong, Zuo You Lou Xi Ao Bu, Yun Shou, Chuan Suo, Yan Shou Gong Chui, Zuo You Dao Juan Gong
  - 3 poziții: Gong Bu, Pu Bu, Xu Bu
  - 2 tehnici diferite de picioare (ex: Fen Jiao, Deng Jiao, Bai Lian Pai Jiao, Dan Pai Jiao)
2. Taijijian trebuie să conțină cel puțin:
- 8 tehnici de sabie: Ci Jian, Zuo You GuaJian, Liao Jian, Dian Jian, Pi Jian, Jie Jian, Mo Jian, Jiao Jian
  - 3 poziții: Gong Bu, Pu Bu, Xu Bu
3. Taijishan trebuie să conțină cel puțin:
- 8 tehnici de evantai: Kai Shan, He Shan, Ci Shan, Gua Shan, Liao Shan, Dian Shan, Pi Shan, Pao Jie Shan
  - 3 poziții: Gong Bu, Pu Bu, Xu Bu

### **Articolul 32. Cerințe pentru Duilian**

1. Duilian fără armă trebuie să conțină cel puțin:
  - 3 tehnici de pumn;
  - 2 tehnici de palmă;
  - 5 tipuri de lovituri de picior;
  - 2 tehnici de aruncare/proiectare.
2. Duilian cu armă trebuie să conțină cel puțin:
  - 6 tehnici de armă;
  - 2 tipuri de lovituri de picior;
  - 1 tehnică de aruncare/proiectare.
3. Duilian fără armă vs. Duilian cu armă trebuie să conțină cel puțin:
  - 4 tehnici de armă;
  - 3 tipuri de lovituri de pumn;
  - 2 tehnici de aruncare/proiectare.

### Articolul 33. Cerințe pentru Jiti

1. Jiti trebuie să conțină cel puțin:
  - 5 tipuri de tehnici de palmă/pumn sau de armă;
  - 5 poziții;
  - 5 tipuri de lovituri de picior;
  - 3 tipuri de sărituri.
  - Minimum 5 tipuri diferite de formație, care să alterneze.

## CAPITOLUL IV – COSTUMAȚIA DE CONCURS

### Articolul 34. Changquan, Daoshu, Jianshu, Qiangshu, Gunshu, Duilian: Costumul de concurs – tipuri și specificații

1. Bluza
  - Bluză în stil chinezesc, cu guler de tip mandarin și mânecă scurtă. În cazul în care se optează pentru mânecă lungă, manșetele trebuie să fie strânse la încheietură.
  - Bluzele pentru bărbați trebuie să se închidă la mijloc, pe față, în 7 nasturi.
  - Bluzele pentru femei trebuie să se închidă la mijloc, pe față, fie în 7 nasturi, fie în 3 nasturi, dacă se optează pentru o deschidere a bluzei până la jumătate.
2. Bluzele trebuie să aibă banda bias de 1 cm peste tot.
3. Pantaloul
  - Pantalonii trebuie să fie largi pe picioare, strânși la bază și să aibă elastic în talie.
  - Mărimea pantalonilor trebuie să permită mișcarea lejeră a corpului.
4. Accesorii
  - Se va purta o eșarfă moale sau rigidă în jurul taliei.



### Articolul 35. Nanquan, Nandao, Nangun: Costumul de concurs – tipuri și specificații

#### 1. Bluza

- Bluză fără guler, care trebuie să se închidă la mijloc, pe față, în 7 nasturi.
- Bluzele pentru bărbați trebuie să fie fără mânecă.
- Bluzele pentru femei trebuie să fie cu mânecă scurtă.
- Bluzele trebuie să aibă banda bias de 1 cm peste tot.



#### 2. Pantaloul

- Pantalonii trebuie să fie largi pe picioare, strânși la bază și să aibă elastic în talie.
- Mărimea pantalonilor trebuie să permită mișcarea lejeră a corpului.

#### 3. Accesorii

- Se va purta o eșarfă moale sau rigidă în jurul taliei.

### Articolul 36. Taijiquan, Taijijian, Taijishan: Costumul de concurs – tipuri și specificații

#### 1. Bluza

- Bluză în stil chinezesc, cu guler de tip mandarin și mânecă lungă. Manșetele trebuie să fie strânse la încheietură.
- Bluzele trebuie să se închidă la mijloc, pe față, în 7 nasturi.
- Lungimea bluzei nu trebuie să depășească degetul mijlociu al competitorului, atunci când acesta își ține brațele întinse pe lângă corp.
- Bluzele trebuie să aibă banda bias de 1 cm peste tot.



#### 2. Pantaloul

- Pantalonii trebuie să fie largi pe picioare, strânși la bază și să aibă elastic în talie.
- Mărimea pantalonilor trebuie să permită mișcarea lejeră a corpului.

### Articolul 37. Costumul de concurs pentru femeile de credință islamică – tipuri și specificații

Pentru concurențele de sex feminin care sunt de credință islamică, se permite o ținută de competiție care să corespundă din punct de vedere religios, conform descrierii de mai jos. Competitoarele de credință islamică pot alege să poarte costum adaptat, ținând cont de toate elementele care îl constituie, și nu doar de unele, astfel:

- Bluză cu mânecă lungă mulată, pe sub costumul de wushu cu mânecă scurtă, acolo unde este cazul (CQ – NQ).
- Basma.
- Bluză cu mânecă lungă mulată trebuie să aibă aceeași culoare ca basma. Culoarea trebuie să fie ori aceeași ca cea a costumului normal de wushu, ori în culoarea bandei bias folosite la costum.



În situația în care costumul nu respectă cele menționate mai sus, sportivei i se poate refuza participarea în competiție.

### Articolul 38. Alte observații

1. Culoarea și materialul costumului rămân la alegerea sportului.
2. Costumul de concurs care îndeplinește cerințele descrise în articolele de mai sus poate să aibă, de asemenea, imprimeuri sau broderii.

## CAPITOLUL V – ETICHETA ȘI PROTOCOLUL DE CONCURS

### Articolul 39. Salutul

#### 1. Salutul „pumn și palmă”

- Se ia poziția drepti, cu picioarele apropiate.
- Palma stângă și pumnul drept se întâlnesc în fața pieptului. Fața pumnului drept este presată în centrul palmei stângi. Mâinile se țin în dreptul pieptului, la o distanță de 20-30 cm față de corp.



#### 2. Salutul cu paloșul

- Se ia poziția drepti, cu picioarele apropiate.
- Paloșul se ține în mâna stângă, cu cotul îndoit și lama orizontală în dreptul pieptului, cu tăișul orientat în sus. Prima articulație a degetului mare stâng este presată în centrul palmei drepte. Mâinile se țin în dreptul pieptului, la o distanță de 20-30 cm față de corp.



#### 3. Salutul cu sabia

- Se ia poziția drepti, cu picioarele apropiate.
- Sabia se ține în mâna stângă, cu cotul îndoit și lama orizontală în dreptul pieptului, cu partea plată în contact cu porțiunea exterioară a antebrațului stâng.
- Baza degetului arătător stâng este presată în centrul palmei drepte. Mâinile se țin în dreptul pieptului, la o distanță de 20-30 cm față de corp.



#### 4. Salutul cu sulița/bastonul

- Se ia poziția drepti, cu picioarele apropiate.
- Mâna dreaptă apucă sulița sau bastonul în dreptul primei treimi al armei, cu cotul îndoit și arma ținută vertical în dreptul pieptului.
- Palma stângă se deschide și prima articulație a degetului mare stâng este presată în centrul palmei drepte. Mâinile se țin în dreptul pieptului, la o distanță de 20-30 cm față de corp.



#### 5. Salutul cu evantaiul

- Se ia poziția drepti, cu picioarele apropiate.
- Mâna stângă prinde mânerul evantaiului, se ridică brațul stâng astfel încât capătul evantaiului să atingă partea exterioară a antebrațului, plasându-l diagonal peste piept.
- Baza degetului arătător stâng este presată în centrul palmei drepte. Mâinile se țin în dreptul pieptului, la o distanță de 20-30 cm față de corp.



#### 6. Salutul cu două arme

- În cazul probelor în care se folosesc două arme, acestea trebuie ținute împreună într-o singură mână, asemenea salutului cu paloșul, sabia, sulița sau bastonul, descrise mai sus.
- Dacă acest lucru nu este practic, armele pot fi ținute cu ambele mâini, iar privirea trebuie îndreptată către arbitrul judecător, pentru salut.

### Articolul 40. Alte detalii

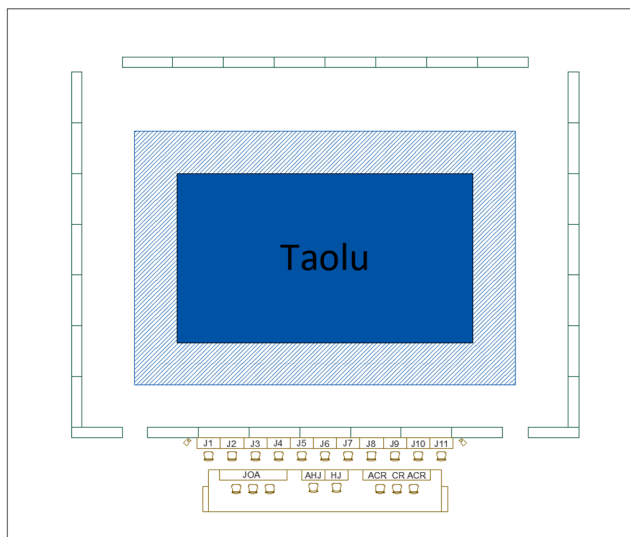
#### 1. Inspecția armelor

- În cazul armelor scurte, sportivul îi va înmâna oficialului arma ținută vertical, cu vârful orientat în jos.
- În cazul armelor lungi, sportivul îi va înmâna oficialului arma ținută vertical, cu vârful orientat în sus.

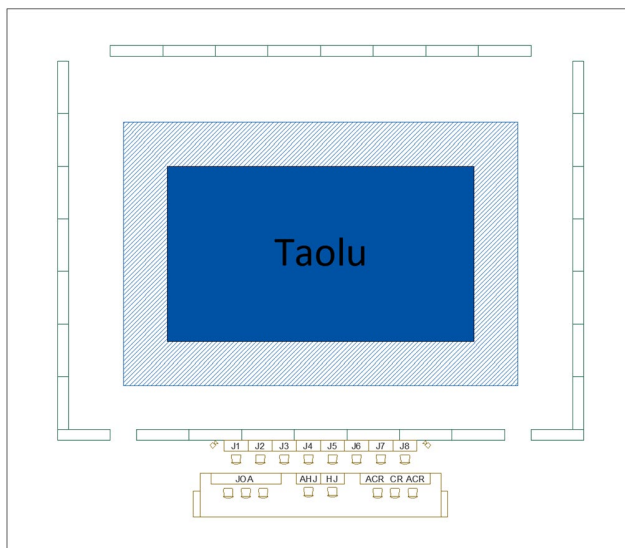
## CAPITOLUL VI – SUPRAFAȚA DE CONCURS ȘI AMPLASAREA ARBITRILOR

### Articolul 41. Diagrama zonei de concurs

#### 1. Zona de concurs în cazul probelor cu elemente de dificultate



#### 2. Zona de concurs în cazul probelor fără elemente de dificultate



### Articolul 42. Amplasarea arbitrilor

1. Amplasarea arbitrilor la probele cu elemente de dificultate
  - 1.1. J1, J5, J9 – grupa A
  - 1.2. J2, J4, J6, J8, J10 – grupa B
  - 1.3. J3, J7, J11 – grupa C
  - 1.4. HJ – arbitrul judecător
  - 1.5. CR – arbitrul șef; ACR – arbitrul șef asistent
  - 1.6. JOA – comisia de apel
2. Amplasarea arbitrilor la probele fără elemente de dificultate, duilian și jiti
  - 2.1. J2, J4, J6 – grupa A



- 2.2. J1, J3, J5, J7, J8 – grupa B
- 2.3. HJ – arbitrul judecător
- 2.4. CR – arbitrul șef; ACR – arbitrul șef asistent
- 2.5. JOA – comisia de apel
3. Zona de concurs
  - 3.1. O suprafață de concurs
    - 3.1.1. Scaunele arbitrilor se vor amplasa pe două rânduri, cu distanță de 120-150 cm între ele. Rândul din spate va fi urcat cu 40 cm față de primul rând.
    - 3.1.2. Comisia de apel, arbitrul șef, arbitrul șef asistent și arbitrul judecător vor sta pe același rând.
  - 3.2. Două sau mai multe suprafețe de concurs
    - 3.2.1. Comisia de apel, arbitrul șef, arbitrul șef asistent vor și așezați la mijloc, între suprafețele de concurs.

## **CAPITOLUL VII – COMISIA DE APEL**

### **Articolul 43. Componența comisiei de apel**

Comisia de Apel va fi alcătuită din: un (1) președinte, un (1) vicepreședinte și unu (1), trei (3) sau cinci (5) membri.

### **Articolul 44. Drepturile și obligațiile comisiei de apel**

1. Să accepte contestația unei echipe și să ia decizii în timpul corespunzător
2. În cazul în care în contestație este implicată echipa din care face parte unul dintre Membrii Comisiei, acesta are obligația de a se retrage.
3. Dacă este necesar, comisia de apel poate invita experți care să participe la consultări, fără drept de vot.
4. În cazul egalității de voturi, votul decisiv aparține Președintelui.
5. Decizia Comisiei de Apel va fi finală.

## **CAPITOLUL VIII – ARBITRII**

### **Articolul 45. Echipa de arbitri**

1. Arbitrul șef (1), Arbitrul șef asistent (1-2)
2. Arbitrii care puntează
  - 2.1. Componența echipei de arbitraj pentru probele cu elemente de dificultate:
    - Arbitru judecător x1, arbitru judecător asistent x1
    - Arbitrii pentru grupa A x3
    - Arbitrii pentru grupa B x5
    - Arbitrii pentru grupa C x3
  - 2.2. Componența echipei de arbitraj pentru probele fără elemente de dificultate, Duilian și Jiti:
    - Arbitru judecător x1, arbitru judecător asistent x1
    - Arbitrii pentru grupa A x3
    - Arbitrii pentru grupa B x5
3. Grupul responsabil de programare și înregistrare (4 – 5 persoane)
4. Grupul responsabil de înregistrare (4 – 7 persoane, printre care și marshalii)

*\*Responsabilitățile personalului auxiliar se pot redistribui către arbitrul judecător și alți arbitri, în funcție de numărul de persoane disponibile pentru fiecare eveniment.*

#### **Articolul 46. Îndatoririle echipei de arbitri**

1. Arbitrul șef
  - 1.1. organizează și coordonează activitatea echipelor de arbitri pentru a asigura implementarea corectă a regulamentelor competiționale, examinează și se asigură că toate aspectele precompetiționale sunt îndeplinite
  - 1.2. interpretează regulamentele și reglementările, dar nu are dreptul să le modifice
  - 1.3. dacă este necesar, numește un alt oficial și are dreptul de a lua măsuri disciplinare împotriva oficialilor care au comis greșeli grave
  - 1.4. avertizează sportivii și antrenorii care nu respectă regulamentele la locul competiției și poate raporta problema forurilor superioare pentru a lua măsuri disciplinare, inclusiv anularea rezultatelor acestora
  - 1.5. Examinează și anunță rezultatele competiției, făcând un raport despre arbitraj
2. Arbitrul șef asistent
  - 2.1. asistă arbitrul principal
  - 2.2. va acționa în numele arbitrului principal, dacă acesta nu este prezent
3. Arbitrul judecător
  - 3.1. coordonează echipa de arbitri în revizuirea și implementarea regulamentelor oficiale
  - 3.2. depunțtează pentru repetări și pentru depășirea limitei de timp, precum și anunță nota finală; acordă punctaj suplimentar pentru mișcările noi cu grad de dificultate
  - 3.3. propune arbitrului principal luarea deciziilor disciplinare împotriva unui arbitru care a comis greșeli grave
4. Arbitrul judecător asistent
  - 4.1. asistă arbitrul judecător
  - 4.2. evaluează și inspectează execuția, durata și coregrafia sportivului pentru a stabili dacă sunt conforme cu cerințele
5. Arbitrii de grupa A, B și C
  - 5.1. participă la cursurile de arbitraj și se pregătesc temeinic pentru a oficia
  - 5.2. arbitrează independent, în conformitate cu regulamentele și consemnează detaliat în scris
  - 5.3. echipa de Arbitri A este responsabilă cu evaluarea calității mișcărilor
  - 5.4. echipa de Arbitri B este responsabilă cu evaluarea demonstrației în ansamblu
  - 5.5. echipa de Arbitri C este responsabilă evaluarea mișcărilor de dificultate
6. Responsabilii cu programarea și înregistrarea
  - 6.1. responsabili pentru toate lucrările de înregistrare și se asigură că toate datele și înregistrările competiției sunt exacte
  - 6.2. revizuiesc și confirmă datele de înregistrare și pregătesc programul de concurs
  - 6.3. organizează tragerea la sorți
  - 6.4. pregătesc toate formularele de concurs și listele de start ale competiției, analizează rezultatele fiecărui eveniment
  - 6.5. supraveghează și asigură activitatea operatorilor de sisteme de notare electronică
  - 6.6. pregătesc rezultatele în conformitate cu cerințele de raportare
  - 6.7. marshal: aliniază sportivii în ordinea stabilită în urma tragerii la sorți și pregătește grupele în conformitate cu programul stabilit și indicațiile arbitrului șef sau judecător.

6.8. Asistenți responsabili cu înregistrarea notelor: urmăresc calculul corect al notei finale.

## **CAPITOLUL IX – PERSONALUL DE COMPETIȚIE**

### **Articolul 47. Componența altor membri ai personalului de competiție**

1. Crainici
2. Tehnicienii de sunet
3. Operatori video

### **Articolul 48. Îndatoririle personalului de competiție**

1. Crainici

Anunță publicului competitorii; anunță rezultatele obținute și oferă informații utile referitoare la regulament și reglementări și caracteristicile fiecărei probe taolu de wushu.

2. Tehnicienii de sunet

Pregătesc difuzarea coloanelor sonore evoluțiile sportivilor (în cazul probelor pe muzică)

3. Operatori video

Înregistrează video toate evoluțiile sportivilor pentru comisia de apel.

## II. METODELE DE ARBITRAJ ÎN COMPETIȚIA DE TAOLU

### CAPITOLUL X – CRITERII ȘI METODE DE PUNCTARE

#### Secțiunea 1 – Evaluarea calității mișcărilor (grupa A de arbitraj)

##### 1. Standarde și specificații pentru depunctările tehnicilor

###### 1.1. Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu și Gunshu

###### 1.1.1. Categoriile de tehnici, criteriile pentru depunctare și codurile aferente tehnicilor

Tip	Tehnica	Criterii pentru depunctare	Cod
Tehnici de palmă	<b>Quan</b> (Pumn)	<ul style="list-style-type: none"><li>Fața pumnului este neuniformă</li><li>Degetul mare nu presează pe al doilea segment al degetului mijlociu</li></ul>	01
	<b>Zhang</b> (Palmă)	<ul style="list-style-type: none"><li>Degetul mare nu este îndoit și ținut strâns</li><li>Celelalte patru degete nu sunt drepte și apropiate</li></ul>	02
	<b>Gou Shou</b> (Cârlig)	<ul style="list-style-type: none"><li>Vârfurile celor cinci degete nu sunt împreunate</li><li>Încheietura mâinii nu este complet îndoită</li></ul>	03
	<b>Jian Zhi</b> (Degete sabie)	<ul style="list-style-type: none"><li>Degetele arătător și mijlociu nu sunt drepte și apropiate</li><li>Degetul mare nu presează pe degetele inelar și mic</li></ul>	04
Poziții de echilibru	<b>Ban Jiao Chao Tian Zhi Li</b> (Aducerea piciorului la nivelul capului și menținerea lui în poziție de echilibru) <b>Ce Ti Bao Jiao Zhi Li</b> (Prinderea piciorului din lovitură laterală, la nivelul capului, și menținerea lui în poziție de echilibru)	<ul style="list-style-type: none"><li>Piciorul de sprijin este îndoit</li><li>Piciorul ridicat este îndoit</li></ul>	10
	<b>Yang Shen Ping Heng</b> (Ridicarea piciorului în față, aplecat pe spate)	<ul style="list-style-type: none"><li>Piciorul ridicat este sub nivelul orizontal</li></ul>	12
	<b>Shi Zi Ping Heng</b> (Cumpăna cu brațele întinse în lateral)	<ul style="list-style-type: none"><li>Trunchiul este sub nivelul orizontal</li><li>Piciorul de sprijin este îndoit</li></ul>	13
	<b>Kou Tui Ping Heng</b> (Picioarele încrucișate prin spate) <b>Pan Tui Ping Heng</b> (Picioarele încrucișate prin față)	<ul style="list-style-type: none"><li>Coapsa piciorului de sprijin nu este în zona nivelului orizontal</li></ul>	14
	<b>Ce Shen Ping Heng</b> (Poziție de echilibru stând înclinat lateral) <b>Tan Hai Ping Heng</b> (Poziția de echilibru „explorând oceanul”)	<ul style="list-style-type: none"><li>Piciorul de sprijin este îndoit</li><li>Piciorul ridicat este îndoit</li></ul>	15
	<b>Wang Yue Ping Heng</b> (Poziția de echilibru „privind la lună”)	<ul style="list-style-type: none"><li>Corpul este mai sus de 45° peste nivelul orizontal</li><li>Talia nu este răsucită înspre înapoi, în direcția piciorului de sprijin</li><li>Talpa piciorului îndoit nu este complet extinsă</li></ul>	16

<b>Tehnici de picioare</b>	<b>Qian Sao Tui</b> (Secerare în față)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coapsa piciorului de sprijin este deasupra nivelului orizontal</li> <li>• Talpa piciorului care seceră părăsește carpeta</li> <li>• Piciorul care seceră este vizibil îndoit mai mult de 45°</li> </ul>	20
	<b>Huo Sao Tui</b> (Secerare în spate)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talpa piciorului care seceră părăsește carpeta</li> <li>• Piciorul care seceră este vizibil îndoit mai mult de 45°</li> </ul>	21
	<b>Die Shu Cha</b> (Șpagat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talpa piciorului din față e orientată către interior și atinge carpeta</li> <li>• Picioarele nu formează două linii drepte și paralele</li> </ul>	22
	<b>Tan Tui</b> (Lovitură plesnită) <b>Deng Tui</b> (Lovitură împinsă cu călcâiul) <b>Chuai Tui</b> (Lovitură laterală)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piciorul care lovește nu face tranziția de la vizibil îndoit (mai mult de 45°) la complet întins</li> </ul>	23
	<b>Zheng Ti Tui</b> (Lovitură în față cu piciorul întins) <b>Ce Ti Tui</b> (Lovitură în lateral cu piciorul întins)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unul sau ambii genunchi sunt îndoți în punctul culminant al loviturii</li> <li>• Călcâiul piciorului de sprijin se ridică de pe carpetă</li> </ul>	24
	<b>Li He Pai Jiao</b> (Lovitură plesnită înspre interior) <b>Bai Lian Pai Jiao</b> (Lovitură plesnită înspre exterior) <b>Dan Pai Jiao</b> (Lovitură plesnită frontală)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degetele piciorului plesnit sunt mai jos de nivelul umărului</li> <li>• Bătaia lipsește și/sau nu se aude</li> </ul>	25
	<b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genunchiul ridicat este mai jos de nivelul taliei</li> <li>• Gamba ridicată nu se rotește oblic spre interior</li> <li>• Talpa piciorului ridicat nu este orientată înspre interior, iar vârful piciorului nu punctează în jos</li> </ul>	26
<b>Sărituri</b>	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) <b>Teng Kong Xie Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit pe diagonală) <b>Teng Kong Shuang Fei Jiao</b> (Săritură cu ambele picioare plesnite înainte) <b>Xuan Feng Jiao</b> (Săritura „vârtej”) <b>Teng Kong Bai Lian</b> (Săritura „lotus”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degetele piciorului plesnit sunt mai jos de nivelul umărului</li> <li>• Bătaia lipsește și/sau nu se aude</li> </ul>	30
	<b>Teng Kong Zheng Ti Tui</b> (Săritură în față cu piciorul întins)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piciorul care atârână este îndoit în punctul culminant al săriturii</li> <li>• Unghiul dintre trunchi și piciorul suspendat este mai mic de 135° în momentul în care degetele piciorului care lovește ating fruntea sau sunt deasupra frunții.</li> </ul>	31

	<p><b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini)</p> <p><b>Ce Kong Fan Zhuan Ti 360°</b> (Roata fără mâini cu răsucire completă)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unul sau ambele picioare sunt vizibil îndoite (mai mult de 45°) în timpul săriturii</li> </ul>	32
	<p><b>Xuan Zi</b> (Săritura „fluturașul”)</p> <p><b>Xuan Zi Zhuan Ti</b> (Săritura „fluturașul” cu rotație completă)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trunchiul este mai sus de 45° în timpul săriturii</li> <li>• Unul sau ambele picioare sunt vizibil îndoite (mai mult de 45°) în timpul săriturii</li> </ul>	33
	<p><b>Teng Kong Jian Tan</b> (Săritură plesnită)</p> <p><b>Teng Kong Deng Tui</b> (Săritură cu împingerea călcâiului)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picioarul care lovește nu face tranziția de la vizibil îndoit (mai mult de 45°) la complet întins</li> <li>• Picioarul care lovește este sub nivelul orizontal în punctul culminant al săriturii</li> </ul>	34
<b>Pozitii</b>	<p><b>Gong Bu</b> (Poziția arcasului)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiecția genunchiului piciorului din față nu este perpendiculară pe sol</li> <li>• Coapsa piciorului din față nu e paralelă cu solul</li> <li>• Orice parte a tălpii piciorului din spate se ridică vizibil de pe carpetă</li> <li>• Degetele piciorului din spate nu sunt orientate în interior</li> </ul>	50
	<p><b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coapsele nu sunt paralele cu solul</li> <li>• Picioarele sunt depărtate mai puțin de o lățime de umeri</li> <li>• Unul/ambii genunchi sunt orientați spre interior</li> <li>• Unul/ambele călcâie se ridică de pe carpetă</li> <li>• Unul/ambele vârfuli ale picioarelor sunt orientate către exterior 45° sau mai mult</li> </ul>	51
	<p><b>Xu Bu</b> (Pasul gol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Călcâiul piciorului din spate se ridică de pe carpetă</li> <li>• Coapsa piciorului îndoit nu este paralelă cu solul</li> </ul>	52
	<p><b>Pu Bu</b> (Pasul ghemuit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bicepsul femural al piciorului îndoit nu este în totalitate în contact cu gamba</li> <li>• Picioarul extins nu este complet întins</li> <li>• Talpa piciorului extins nu este orientată către interior și nu se află în totalitate pe carpetă</li> </ul>	53
	<p><b>Xie Bu</b> (Poziția cu picioarele încrucișate)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picioarele nu sunt încrucișate</li> <li>• Fesierii nu sunt ating gamba piciorului îndoit</li> </ul>	54
	<p><b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niciunul din fesieri nu atinge carpeta</li> <li>• Oricare din cele două picioare nu atinge carpeta</li> </ul>	58
	<p><b>Arme</b></p>	<p><b>Gua Jian</b> (Blocaj la nivel superior cu sabia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabia și antebrațul sunt aliniate</li> </ul>

<b>Liao Jian</b> (Lovitură ascendentă cu sabia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu se formează un cerc vertical evident</li> </ul>	
<b>Wo Jian</b> (Prinderea sabiei)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orice deget se înfășoară în jurul părții superioare a mânerului și atinge lama sabiei</li> </ul>	61
<b>Chan Tou</b> <b>Guo Nao</b> (Învăluire cu paloșul)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paloșul este prea depărtat de corp în momentul efectuării tehnicilor</li> </ul>	62
<b>Lan Qiang</b> (Blocaj înspre exterior cu sulița) <b>Na Qiang</b> (Blocaj înspre interior cu sulița) <b>Zha Qiang</b> (Împungere cu sulița)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vârful suliței nu se mișcă în arc de cerc</li> <li>• Capătul suliței iese în afara mâinii la priză</li> <li>• Mâna care împunge și axul suliței nu formează o linie dreaptă orizontală</li> </ul>	63
<b>Ping Lun Gun</b> (Fluturarea orizontală a bastonului)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu se formează un cerc orizontal evident</li> </ul>	64
<b>Li Wu Hua Qiang/Gun</b> (Figura 8 verticală cu sulița/bastonul) <b>Shuang Shou Ti Liao Hua Gun</b> (Uppercut vertical cu bastonul cu ambele mâini)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulița sau bastonul nu se rotesc într-un plan vertical evident</li> </ul>	65
<b>Qi Xie Pao Jie</b> (Aruncarea și prinderea armei)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinderea armei cu brațele încrucișate</li> <li>• Ratarea prinderii armei cu o singură mână (pt baston/suliță); Ratarea prinderii armei de mâner (pt sabie/paloș)</li> </ul>	66

#### 1.1.2. Standarde de depunțare în Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu și Gunshu

- Într-o singură tehnică, dacă se identifică mai multe greșeli, se depunțează o singură dată 0.1 puncte.
- Într-un singur grup de mișcări, dacă se identifică aceeași greșeală tehnică de armă de 2 sau mai multe ori, se depunțează o singură dată 0.1 puncte.
- „Nu se formează un cerc orizontal evident” sau „Nu se formează un cerc vertical evident” se referă la vârful armei care se rotește într-un unghi mai mare de 45° în afara planului orizontal/vertical.

## 1.2. Nanquan, Nandao și Nangun

### 1.2.1. Categoriile de tehnici, criteriile pentru depunctare și codurile aferente tehnicilor

Tip	Tehnica	Criterii pentru depunctare	Cod
Tehnici de palmă	<b>Quan</b> (Pumn)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fața pumnului este neuniformă</li> <li>Degetul mare nu presează pe al doilea segment al degetului mijlociu</li> </ul>	01
	<b>Hu Zhao</b> (Gheara de tigru)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cele cinci degete nu sunt depărtate, iar primele două încheieturi ale fiecărui deget nu sunt îndoite</li> <li>Centrul palmei nu este presat înspre exterior</li> </ul>	02
	<b>He Zui</b> (Ciocul cocorului)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vârfurile celor cinci degete nu sunt adunate</li> <li>Încheietura este îndoită la momentul lovirii</li> </ul>	03
	<b>Dan Zhi Zhang</b> (Palma cu un deget)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Degetul arătător nu este drept</li> <li>Celelalte patru degete nu sunt strâns îndoite</li> </ul>	04
Tehnici de picioare	<b>Qian Sao Tui</b> (Secerare în față)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coapsa piciorului de sprijin este deasupra nivelului orizontal</li> <li>Talpa piciorului care seceră părăsește carpeta</li> <li>Piciorul care seceră este vizibil îndoit mai mult de 45°</li> </ul>	20
	<b>Heng Cai Tui</b> (Lovitură orizontală împinsă) <b>Deng Tui</b> (Lovitură împinsă cu călcâiul) <b>Hu Wei Tui</b> (Lovitura „coada tigrului”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul care lovește nu face tranziția de la vizibil îndoit (mai mult de 45°) la complet întins</li> </ul>	23
	<b>Zhuan Shen Hou Bai Tui</b> (Lovitură în spate prin întoarcere)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul care lovește este îndoit</li> <li>Degetele piciorului care lovește nu depășesc nivelul taliei</li> </ul>	25
	<b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genunchiul ridicat este mai jos de nivelul taliei</li> <li>Talpa piciorului ridicat nu este orientată înspre interior, iar vârful piciorului nu punctează în jos</li> </ul>	26
	<b>Heng Ding Tui</b> (Lovitură orizontală cu unghia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul care lovește nu face tranziția de la vizibil îndoit (mai mult de 45°) la complet întins</li> <li>Degetele piciorului care lovește nu sunt retrase după lovitură</li> <li>Piciorul care lovește nu parcurge o traiectorie orizontală înspre cealaltă parte a corpului</li> </ul>	27
	Sarituri	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) <b>Xuan Feng Jiao</b> (Săritura „vârtej”) <b>Teng Kong Bai Lian</b> (Săritura „lotus”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Degetele piciorului plesnit sunt mai jos de nivelul umărului</li> <li>Bătaia lipsește și/sau nu se aude</li> <li>Este permis să se omită bătaia la Teng Kong Bai Lian</li> </ul>
<b>Ce Kong Fan</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Unul sau ambele picioare sunt vizibil îndoite (mai</li> </ul>	32



	(Roata fără mâini)	mult de 45°) în timpul săriturii	
<b>Tehnici de rostogolire</b>	<b>Teng Kong Pan Tui 360° Ce Pu</b> (Săritură 360° cu picioarele încrucișate și cădere într-o parte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degetele piciorului care lovește nu depășesc nivelul capului</li> </ul>	40
	<b>Teng Kong Shuang Ce Chuai</b> (Lovitură dublă laterală în săritură)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picioarele care lovesc nu sunt apropiate sau sunt vizibil îndoite în timpul săriturii</li> </ul>	42
<b>Poziții</b>	<b>Gong Bu</b> (Poziția arcasului)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coapsa piciorului din față nu se află între nivelul orizontal și 45° deasupra nivelului orizontal (excluzând 45°)</li> <li>• Orice parte a tălpii piciorului din spate se ridică vizibil de pe carpetă</li> <li>• Degetele piciorului din spate nu sunt orientate în interior</li> </ul>	50
	<b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coapsele nu se află între nivelul orizontal și 45° deasupra nivelului orizontal (excluzând 45°)</li> <li>• Picioarele sunt depărtate mai puțin de o lățime de umeri</li> <li>• Unul sau ambii genunchi sunt orientați spre interior</li> <li>• Unul sau ambele călcâie se ridică de pe carpetă</li> </ul>	51
	<b>Xu Bu</b> (Pasul gol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coapsa piciorului îndoit nu se află între nivelul orizontal și 45° deasupra nivelului orizontal (excluzând 45°)</li> <li>• Genunchiul și degetele piciorului de sprijin nu sunt aliniate</li> </ul>	52
	<b>Pu Bu</b> (Pasul ghemuit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bicepsul femural al piciorului îndoit nu este în totalitate în contact cu gamba</li> <li>• Piciorul extins nu este complet întins</li> <li>• Talpa piciorului extins nu este orientată către interior și nu se află în totalitate pe carpetă</li> </ul>	53
	<b>Die Bu</b> (Poziția fluturelui)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partea interioară a gambei piciorului îngenunchiat nu se află complet pe carpetă</li> <li>• Partea interioară a călcâiului piciorului îngenunchiat nu se află complet pe carpetă</li> </ul>	55
	<b>Gui Bu</b> (Poziția cu un genunchi îndoit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genunchiul piciorului îndoit atinge carpeta</li> <li>• Fesierul nu stă complet pe gamba piciorului îndoit</li> </ul>	56
	<b>Qi Long Bu</b> (Poziția „călărind dragonul”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coapsa piciorului din față nu se află între nivelul orizontal și 45° deasupra nivelului orizontal (excluzând</li> </ul>	57

		45°)	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genunchiul piciorului din spate atinge carpeta</li> </ul>	
<b>Arme</b>	<b>Chan Tou, Guo Nao</b> (Învăluire cu paloșul)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paloșul este prea depărtat de corp în momentul efectuării tehnicilor</li> </ul>	62
	<b>Ding Gun</b> (Împingerea bastonului)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capătul bastonului nu atinge ferm carpeta</li> <li>• Vârful bastonului este mai jos de nivelul capului</li> </ul>	67

#### 1.2.2. Standarde de depunțare în Nanquan, Nandao și Nangun

- Într-o singură tehnică, dacă se identifică mai multe greșeli, se depunțează o singură dată 0.1 puncte.
- Într-un singur grup de mișcări, dacă se identifică aceeași greșeală tehnică de armă de 2 sau mai multe ori, se depunțează o singură dată 0.1 puncte.

### 1.3. Taijiquan, Taijijian și Taijshan

#### 1.3.1. Categoriile de tehnici, criteriile pentru depunctare și codurile aferente tehnicilor

Tip	Tehnica	Criterii pentru depunctare	Cod
Tehnici/forme de palmă și postura corpului	<b>Quan</b> (Pumn)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fața pumnului este neuniformă</li> <li>Degetul mare nu presează pe al doilea segment al degetului mijlociu</li> </ul>	01
	<b>Zhang</b> (Palmă)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celelalte patru degete sunt apropiate (excluzând tehnicile speciale)</li> <li>Degetele sunt complet întinse</li> <li>Palma nu este rotunjită (excluzând tehnicile speciale)</li> <li>Centrul palmei nu este tras înspre interior și rotunjit (excluzând tehnicile speciale)</li> </ul>	02
	<b>Jian Zhi</b> (Degete sabie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Degetele arătător și mijlociu nu sunt drepte și apropiate</li> <li>Degetul mare nu presează pe degetele inelar și mic</li> </ul>	04
	<b>Tehnici de brațe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cotul este ridicat</li> <li>Mâna este extinsă</li> <li>Axila este închisă</li> </ul>	05
	<b>Postura corpului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capul și corpul nu sunt aliniate</li> <li>Umerii sunt cocoșați</li> <li>Zona lombară este îndoită</li> <li>Umerii sunt ridicați</li> <li>Talia este răsucită</li> <li>Fesierii sunt curbați în exterior</li> </ul>	06
Poziții de echilibru	<b>Dishi Qian Deng Cai Jiao Ping Heng</b> (Lovitură cu călcâiul în coborâre și menținere)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Călcâiul piciorului de sprijin se ridică</li> <li>Piciorul care lovește e îndoit</li> <li>Vârful piciorului care lovește nu este orientat înspre exterior</li> </ul>	17
	<b>Qian Ju Tui Di Shi Ping Heng</b> (Coborâre cu piciorul întins înainte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul întins coboară sub nivelul orizontal în orice moment al executării tehnicii</li> </ul>	18
	<b>Hou Cha Tui Di Shi Ping Heng</b> (Poziție de echilibru joasă cu piciorul inserat prin spate)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Talpa piciorului inserat atinge carpeta</li> </ul>	19
Tehnici de picioare	<b>Die Cha</b> (Semi șpagat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Talpa piciorului din față atinge carpeta</li> <li>Unghiul dintre picioare este mai mic sau egal cu 45°</li> </ul>	22
	<b>Fen Jiao</b> (Loviură cu vârful)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul ridicat este sub nivelul orizontal</li> </ul>	23
	<b>Deng Jiao</b> (Lovitură cu călcâiul)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul ridicat este îndoit</li> </ul>	
	<b>Bai Lian Pai Jiao</b> (Lovitura lotusului)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul care lovește este îndoit în timpul execuției</li> </ul>	25

	<b>Dan Pai Jiao</b> (Lovitură frontală plesnită)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bătaia lipsește și/sau nu se aude</li> </ul>	
	<b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genunchiul ridicat este mai jos de nivelul taliei</li> </ul>	26
<b>Sărituri</b>	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) <b>Xuan Feng Jiao</b> (Săritura „vârtej”) <b>Teng Kong Bai Lian</b> (Săritura „lotus”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Degetele piciorului plesnit sunt mai jos de nivelul umărului</li> <li>Bătaia lipsește și/sau nu se aude</li> </ul>	30
	<b>Teng Kong Zheng Ti Tui</b> (Săritură în față cu piciorul întins)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul care atârână este îndoit în punctul culminant al săriturii</li> <li>Unghiul dintre trunchi și piciorul suspendat este mai mic de 135° în momentul în care degetele piciorului care lovește ating fruntea sau sunt deasupra frunții.</li> </ul>	31
<b>Pozitii</b>	<b>Gong Bu</b> (Poziția arcasului)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proiecția genunchiului piciorului din față nu trece de punctul perpendicular pe sol sau depășește vârful piciorului</li> <li>Coapsa piciorului din față nu se află între nivelul orizontal și 45° deasupra nivelului orizontal (excl. 45°)</li> <li>Orice parte a tălpii piciorului din spate se ridică vizibil de pe carpetă</li> <li>Degetele piciorului din spate nu sunt orientate în interior</li> <li>Piciorul din spate este vizibil îndoit</li> </ul>	50
	<b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coapsele nu se află între nivelul orizontal și 45° deasupra nivelului orizontal (excluzând 45°)</li> <li>Unul sau ambii genunchi sunt orientați spre interior și trec de porțiunea medială a picioarelor</li> </ul>	51
	<b>Xu Bu</b> (Pasul gol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Călcâiul piciorului din față atinge carpeta</li> <li>Genunchiul și degetele piciorului de sprijin nu sunt aliniat</li> </ul>	52
	<b>Pu Bu</b> (Pasul ghemuit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bicepsul femural al piciorului îndoit nu este în totalitate în contact cu gamba</li> <li>Piciorul extins nu este complet întins</li> <li>Talpa piciorului extins nu este orientată către interior și nu se află în totalitate pe carpetă</li> </ul>	53
<b>Pasi</b>	<b>Shang Bu</b> (Pășire înainte) <b>Tui Bu</b> (Pășire de retragere) <b>Jin Bu</b> (Deplasare înainte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genunchiul și degetele piciorului de sprijin nu sunt aliniat</li> <li>Târșăirea picioarelor la pășire (cu excepția tehnicilor</li> </ul>	59

	<b>Gen Bu</b> (Pas adăugat) <b>Ce Xing Bu</b> (Pașire laterală)	speciale) • Centrul de greutate se mișcă în sus sau în jos pe parcursul deplasării • Piciorul este ridicat prea sus de la sol în timpul pășirii	
<b>Arme</b>	<b>Gua Jian</b> (Blocaj la nivel superior cu sabia) <b>Liao Jian</b> (Lovitură ascendentă cu sabia)	• Sabia și antebrațul sunt aliniat • Nu se formează un cerc vertical evident	60
	<b>Wo Jian</b> (Prinderea sabiei) <b>Kai Shan</b> (Deschiderea evantaiului) <b>He Shan</b> (Închiderea evantaiului)	• Orice deget se înfășoară în jurul părții superioare a mânerului și atinge lama sabiei • Când se deschide evantaiul, mâna nu ține baza evantaiului, suprafața evantaiului nu este complet deschisă (mai puțin de 180°), iar lamele majore ale evantaiului nu sunt aliniat cu brațul când suprafața evantaiului este deschisă. • Cele două lame majore nu sunt aduse împreună când evantaiul este complet pliat.	61
	<b>Ci Shan</b> (împungere cu evantaiul) <b>Pi Shan</b> (tăiere cu evantaiul)	• Mâna și evantaiul nu sunt aliniat	63
	<b>Pao Jie Shan</b> (aruncarea și prinderea evantaiului)	• Nerespectarea prinderii evantaiului de partea de jos/mâner cu o singură mână.	66
	<b>Jiao Jian</b>	• Vârful sabiei nu parcurge o traiectorie circulară bine definită	68
	<b>Dian Shan</b>	• Încheietura nu este ridicată evident	69

### 1.3.2. Standarde de depunțare în Taijiquan, Taijijian și Taijishan

- Într-o singură tehnică, dacă se identifică mai multe greșeli, se depunțează o singură dată 0.1 puncte.
- Într-un singur grup de mișcări, dacă se identifică aceeași greșeală tehnică de armă de 2 sau mai multe ori, se depunțează o singură dată 0.1 puncte.
- Într-un singur grup de mișcări, dacă se identifică aceeași greșeală tehnică de deplasare de 2 sau mai multe ori, se depunțează o singură dată 0.1 puncte.
- Într-un singur grup de mișcări, dacă se identifică aceeași greșeală tehnică de poziție de 2 sau mai multe ori, se depunțează o singură dată 0.1 puncte.
- „Într-un singur grup de mișcări” se referă la aceeași poziție, tehnică de brațe, tehnică de picioare, deplasare sau tehnică de armă, executate o dată, de două sau de mai multe ori într-o secvență.
- Într-un Taolu se pot depunțea de maximum 3 ori următoarele coduri: 01 (Quan), 02 (Zhang), 04 (Jian Zhi), 05 (Tehnici de brațe) și 06 (Postura corpului).
- „Genunchiul și degetele piciorului de sprijin nealiniat” se referă la situația în care genunchiul piciorului de sprijin este tras spre interior și depășește linia verticală a porțiunii mediale a piciorului de sprijin atunci când se face un pas.

#### 1.4. Duilian

##### 1.4.1. Categoriile de tehnici, criteriile pentru depunțare și codurile aferente tehnicilor în Duilian

Tip	Criterii pentru depunțare	Cod	Tip	Criterii pentru depunțare	Cod
Metodă	Atacul departe de țintă	90	Colaborare	Ratarea tehnicii de atac sau de apărare	93
	Menținerea unei poziții nemișcate mai mult de 3 secunde	91		Așteptarea partenerului pentru a executa tehnica de atac	94
	Durata fără tehnici de atac sau de apărare mai mare de 3 secunde	92		Lovirea greșită a partenerului	95

##### 1.4.2. Standarde de depunțare în Duilian

- Fiecare greșeală tehnică se depunțează cu 0.1 puncte.
- Greșelile tehnice se depunțează cumulat, pe măsură ce apar.

#### 1.5. Jiti

##### 1.5.1. Categoriile de tehnici, criteriile pentru depunțare și codurile aferente tehnicilor în Jiti

Tip	Criterii pentru depunțare	Cod	Tip	Criterii pentru depunțare	Cod
Metodă	Deplasările, pozițiile, tehnicile de picioare nu îndeplinesc cerințele	90	Colaborare	Ratarea tehnicii de atac sau de apărare	93
	Săriturile, tehnicile de rostogolire nu îndeplinesc cerințele	91		Așteptarea partenerului pentru a executa tehnica de atac	94
	Tehnicile de armă nu îndeplinesc cerințele	92		Lovirea greșită a partenerului	95
				O tehnică executată neconform	96
				Formație neuniformă	97

##### 1.5.2. Standarde de depunțare în Jiti

- Fiecare greșeală tehnică se depunțează cu 0.1 puncte.
- Greșelile tehnice se depunțează cumulat, pe măsură ce apar.

## 2. Standarde și specificații pentru depunctările altor greșeli

### 2.1. Standarde și specificații pentru depunctările altor greșeli (Tabelul 2-1-6)

Tip	Criterii pentru depunctare	Cod
<b>Pierderea echilibrului</b>	• Trunchiul se clatină (depunctare 0.05 puncte) „sway”	70A
	• Piciorul se mișcă în lateral „shuffle” sau face un pas „skip” (depunctare 0.1 puncte)	70B
	• Sprijin suplimentar (depunctare 0.2 puncte)	71
	• Cădere (depunctare 0.3 puncte)	72
<b>Arme și costum</b>	• Arma atinge carpeta (depunctare 0.1 puncte) – exceptând tehnicile speciale	73
	• Sportivul scapă priza pe armă (depunctare 0.1 puncte)	
	• Arma lovește corpul (depunctare 0.1 puncte) – exceptând tehnicile speciale	
	• Arma se deformează (depunctare 0.1 puncte)	
	• Materialul evantaiului se desprinde de pe lame (depunctare 0.1 puncte)	74
	• Arma se rupe (depunctare 0.2 puncte)	
	• Lamele evantaiului se rup, șurubul evantaiului cade/se desprinde (depunctare 0.2 puncte)	
• Arma este scăpată pe carpetă (depunctare 0.3 puncte)	75	
• Eșarfa paloșului, ciucurele sabiei, ciucurele suliiței, accesorii sau părți ale costumului cad pe carpetă (depunctare 0.1 puncte)	76	
• Eșarfa paloșului, ciucurele sabiei, ciucurele suliiței, accesorii sau părți ale costumului se încurcă în mâini sau corp (depunctare 0.1 puncte)		
• Costumul se destramă sau se deschide un nasture (depunctare 0.1 puncte)		
• Pantofii ies din picioare (depunctare 0.1 puncte)		
<b>Altele</b>	• Poziția de echilibru nu este menținută cel puțin 2 secunde (depunctare 0.1 puncte)	77
	• Poziția de echilibru nu este executată într-un ritm suficient de rapid și precis, conform stilului respectiv (depunctare 0.1 puncte)	78
	• Orice parte a corpului atinge carpeta în afara suprafeței de concurs (depunctare 0.1 puncte)	
	• Sportivul uită o mișcare (depunctare 0.1 puncte)	79

### 2.2. Standarde pentru depunctările altor greșeli

- „Sway” se referă la trunchiul care se mișcă în două direcții opuse. Spre exemplu, atunci când un sportiv își pierde echilibrul și își apleacă trunchiul pentru a îl recăpăta, fie stânga-dreapta, fie față-spate, fie circular.
- „Shuffle” se referă la situația când sportivul stă în picioare sau când aterizează fie pe ambele picioare, fie pe un singur picior. Dacă piciorul de sprijin se mișcă sau își schimbă poziția în lateral, se consideră „shuffle”.
- „Skip” se referă la situația când sportivul aterizează fie pe ambele picioare, fie pe un singur picior. Dacă piciorul de sprijin execută un pas țopăit, se consideră „skip”.
- „Sprijin suplimentar” – atunci când un sportiv își pierde echilibrul (în mișcare sau într-o poziție) și folosește o mână, un cot, un genunchi, piciorul care nu este cel de sprijin (spre ex în cazul ti xi du li) sau arma ca sprijin suplimentar pentru a

își recăpăta echilibrul. (notă: dacă arma lovește carpeta în timpul unei mișcări, fără a fi aplicată orice fel de forță care ar putea să indice un sprijin suplimentar, se va depuncta codul 73 și nu 71)

- „Cădere” – atunci când un sportiv își pierde echilibrul (în mișcare sau într-o poziție) și folosește ambele mâini, capul, partea superioară a brațului (porțiunea dintre cot și umăr), umărul, trunchiul, fesierii, orice altă combinație de două sau mai multe părți ale corpului sau arma și o parte a corpului pentru a își recăpăta echilibrul. (notă: în cazul duiian, atunci când coregrafia implică o cădere intenționată, aceasta nu va fi depunctată)
- „Arma lovește corpul” – se depunctează atunci când în timpul executării unei tehnici de armă, aceasta atinge corpul din greșeală, atingerea nefăcând parte din tehnica respectivă.
- „Arma se deformează” – pentru depunțare, arma trebuie să fie deformată mai mult de 45°.
- Dacă un sportiv atinge carpeta în afara suprafeței de concurs cu orice parte a corpului, se consideră ieșire și se depunctează ca atare. Dacă arma atinge carpeta în afara suprafeței de concurs sau orice parte a corpului iese în plan spațial din carpetă, nu este considerata ieșire și nu se depunctează.
- Durata unei poziții de echilibru se calculează odată cu începutul poziției statice.
- Se consideră că sportivul a uitat o mișcare dacă face o pauză nemotivată în timpul execuției sau are mișcări haotice care indică faptul că a uitat.
- Când se produc două sau mai multe „alte greșeli” în aceeași mișcare pe parcursul Taolu-ului, deducerile se însumează.
- „Alte greșeli” se depunctează pe măsură ce se petrec, cumulativ.

## Secțiunea 2 – Evaluarea evoluției în ansamblu (grupa B de arbitraj)

### 1. Evaluarea evoluției în ansamblu în cazul probelor cu elemente de dificultate

#### 1.1. Criterii, categorii și valori pentru notarea evoluției în ansamblu

Nivel	Grad	Punctaj	Criterii
<b>Superior</b>	1	3.00 – 2.91	Tehnicile sunt corecte; metoda este exactă; forță corespunzătoare; eliberarea corectă și eficientă a forței; acuratețea folosirii forței; coordonarea dintre privire, mâini, corp și picioare; prezența modificărilor de ritm; exprimarea corespunzătoare a stilului; sincronizarea între mișcări și muzică (acolo unde este cazul).
	2	2.90 – 2.71	
	3	2.70 – 2.51	
<b>Mediu</b>	4	2.50 – 2.31	Criteriile descrise mai sus, ce se regăsesc aplicate în mare măsură în exercițiu.
	5	2.30 – 2.11	
	6	2.10 – 1.91	
<b>Inferior</b>	7	1.90 – 1.61	Criteriile descrise mai sus, ce se regăsesc foarte slab aplicate în exercițiu.
	8	1.60 – 1.31	
	9	1.30 – 1.01	



### Secțiunea 3 – Evaluarea elementelor de dificultate (grupa C de arbitraj)

#### 1. Codificarea elementelor de dificultate

##### 1.1. Poziții de echilibru și tehnici de picioare

Categorie	Prima cifră	Stare	A doua cifră	Tehnica de picioare	A treia cifră	Literă
Poziție de echilibru	1	În sus/Drept	1	Mișcare	1	A
Tehnică de picioare	2	În spate	2	Lovitură	2	B
		În față	3	Control	3	C
		Ghemuit	4	Secerare	4	
		Lateral	5			
		Răsucit	6			

##### 1.2. Sărituri și tehnici de rostogolire

Categorie	Prima cifră	Stare	A doua cifră	Direcția picioarelor	A treia cifră	Literă
Săritură	3	În sus/Drept	1	Niciuna	1	A
Tehnică de rostogolire	4	Rotație verticală	2	În față/În sus	2	B
		Rotație sagitală	3	Interior/Stânga	3	C
		Rotație frontală	4	Exterior/Dreapta	4	
		Rotație complexă	5	Înainte	5	
		Rotație	6	Înapoi	6	

##### 1.3. Conexiuni și tehnici de aruncare și prindere a armei

<b>Pu Bu</b> (pas ghemuit)	<b>+0</b>	<b>Zuo Pan</b> (stând cu picioarele încrucișate)	<b>+6</b>
<b>Ma Bu</b> (poziția călărețului)	<b>+1</b>	<b>Gong Bu</b> (poziția arcasului)	<b>+7</b>
<b>Die Bu</b> (poziția fluturului)	<b>+2</b>	<b>Qi Tiao Jiao Luo Di</b> (aterizare pe un picior)	<b>+8</b>
<b>Ti Xi Du Li</b> (stând într-un picior)	<b>+3</b>	<b>Aruncare + prindere</b>	<b>+9</b>
<b>Die Shu Cha</b> (aterizarea în șpagat)	<b>+4</b>	<b>Jian Shi</b> (poziția foarfecei)	<b>+10</b>
<b>Die Cha</b> (semi șpagat)	<b>+5</b>	<b>Xie Shi</b> (poziția scorpionului)	<b>+11</b>

## 2. Specificații cu privire la elementele de dificultate (coduri, valori, conținut)

### 2.1. Specificații cu privire la conținutul mișcărilor de dificultate, punctajul și gradul acestora

#### 2.1.1. Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu, Gunshu

Categorie	Mișcările de dificultate, punctajul și gradul acestora					
	Gradul A (0.20)	Cod	Gradul B (0.30)	Cod	Gradul C (0.40)	Cod
Poziții de echilibru	<b>Ban Jiao Chao Tian Zhi Li</b> (Aducerea piciorului la nivelul capului și menținerea lui în poziție de echilibru cu călcâiul sus)	111A	<b>Shi Zi Ping Heng</b> (Cumpăna cu brațele întinse în lateral)	133B		
	<b>Ce Ti Bao Jiao Zhi Li</b> (Prinderea piciorului din lovitură laterală, la nivelul capului, și menținerea lui în poziție de echilibru)	112A				
	<b>Yang Shen Ping Heng</b> (Ridicarea piciorului în față, cu trunchiul lăsat pe spate)	123A				
	<b>Tan Hai Ping Heng</b> (Poziția de echilibru „explorând oceanul”)	153A				
	<b>Wang Yue Ping Heng</b> (Poziția de echilibru „privind la lună”)	163A				
Tehnici de picioare	<b>Qian Sao Tui 540°</b> (Secerare în față)	244A	<b>Qian Sao Tui 900°</b> (Secerare în față)	244B		
Sărituri	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) <b>Teng Kong Xie Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit pe diagonală) <b>Teng Kong Shuang Fei Jiao</b> Săritură dublă cu picioarele plesnite înainte)	312A	<b>Teng Kong Zheng Ti Tui</b> (Săritură în față cu piciorul întins)	312B		
	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”)	323A	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”)	323B	<b>Xuan Feng Jiao 720° /630°</b> (pt femei) („vârtej”)	323C
	<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”)	324A	<b>Teng Kong Bai Lian 540°</b> („lotus”)	324B	<b>Teng Kong Bai Lian 720° /630°</b> (pt femei) („lotus”)	324C
	<b>Xuan Zi</b> („fluturașul”)	333A	<b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă)	353B	<b>Xuan Zi Zhuan Ti 720°</b> („fluturașul” cu rotație completă)	353C
	<b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini)	335A	<b>Ce Kong Fan Zhuan Ti 360°</b> (Roata fără mâini cu răsucire completă)	355B		

#### 2.1.2. Nanquan, Nandao, Nangun

Categorie	Mișcările de dificultate, punctajul și gradul acestora					
	Gradul A (0.20)	Cod	Gradul B (0.30)	Cod	Gradul C (0.40)	Cod
Tehnici de picioare	<b>Qian Sao Tui 540°</b> (Secerare în față)	244A	<b>Qian Sao Tui 900°</b> (Secerare în față)	244B		
Sărituri	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte)	312A				
	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> (Săritura „vârtej”)	323A	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> (Săritura „vârtej”)	323B	<b>Xuan Feng Jiao 720° /630°</b> (pt femei) (Săritura „vârtej”)	323C
	<b>Teng Kong Wai Bai Tui 360°</b> (Săritura „lotus”)	324A	<b>Teng Kong Wai Bai Tui 540°</b> (Săritura „lotus”)	324B	<b>Teng Kong Wai Bai Tui 720° /630°</b> (pt femei) (Săritura „lotus”)	324C
	<b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini)	335A				
	<b>Yuan Di Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate fără pas)	346A	<b>Dan Tiao Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas)	346B		
Tehnici de rostogolire	<b>Teng Kong Shuang Ce Chuai</b> (Lovitură dublă laterală în săritură)	415A				
	<b>Teng Kong Pan Tui 360° Ce Pu</b> (Săritură 360° cu picioarele încrucișate și cădere într-o parte)	423A				
	<b>Li Yu Da Ting</b> (Săritura crabului)	447A				



2.1.3. Taijiquan, Taijijian, Taijishan

Categorie	Mișcările de dificultate, punctajul și gradul acestora					
	Gradul A (0.20)	Cod	Gradul B (0.30)	Cod	Gradul C (0.40)	Cod
Poziții de echilibru	<b>Dishi Qian Deng Cai Jiao Ping Heng</b> (Lovitură cu călcâiul în coborâre și menținere)	142A				
	<b>Qian Ju Tui Di Shi Ping Heng</b> (Coborâre cu piciorul întins înainte)	143A	<b>Hou Cha Tui Di Shi Ping Heng</b> (Poziție de echilibru joasă cu piciorul inserat prin spate)	143B		
Tehnici de picioare	<b>Fen Jiao</b> (Lovitură cu vârful) <b>Deng Jiao</b> (Lovitură cu călcâiul)	212A				
Sărituri	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte)	312A	<b>Teng Kong Zheng Ti Tui</b> (Săritură în față cu piciorul întins)	312B		
	<b>Xuan Feng Jiao 180°</b> (Săritura „vârtej”)	323A	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> (Săritura „vârtej”)	323B	<b>Xuan Feng Jiao 540° /450°</b> (pt femei) (Săritura „vârtej”)	323C
			<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> (Săritura „lotus”)	324B	<b>Teng Kong Bai Lian 540° /450°</b> (pt femei) (Săritura „lotus”)	324C

2.2. Specificații cu privire la conținutul conexiunilor de dificultate, punctajul și gradul acestora

2.2.1. Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu, Gunshu

<b>Gradul A (0.10)</b>	<b>Cod</b>	<b>Gradul B (0.15)</b>	<b>Cod</b>	<b>Gradul C (0.20)</b>	<b>Cod</b>	<b>Gradul D (0.25)</b>	<b>Cod</b>
<b>Qian Sao Tui 540°</b> (Secerare în față) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)	244A +6	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + (1 pas) <b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini)	312A + 335A	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + (4 pași) <b>Xuan Feng Jiao 720°/630°</b> pt femei (Săritura „vârtej”)	312A + 323C	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej” + <b>Teng Kong Bai Lian 720°/630°</b> pt femei („lotus”)	323B + 324C
<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)	312A +6	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + (2 pași) <b>Xuan Feng Jiao 540°</b> (Săritura „vârtej”)	312A + 323B	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Teng Kong Bai Lian 720°/630°</b> pt femei („lotus”)	312A + 324C	<b>Xuan Feng Jiao 720°/630°</b> pt femei („vârtej”) + <b>Die Shu Cha</b> (Aterizarea în șpagat)	323C +4
<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + (2 pași) <b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”)	312A + 323A	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Teng Kong Bai Lian 540°</b> („lotus”)	312A + 324B	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + (4 pași) <b>Xuan Zi Zhuan Ti 720°</b> („fluturașul” cu 2 rotații)	312A + 353C	<b>Teng Kong Bai Lian 720°/630°</b> pt femei („lotus”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	324C +1
<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + (2 pași) <b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”)	312A + 324A	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> (Săritura „vârtej”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	323A +3	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + (4 pași) <b>Xuan Zi Zhuan Ti 720°</b> („fluturașul” cu 2 rotații)	323A + 353C	<b>Xuan Zi Zhuan Ti 720°</b> („fluturașul” cu 2 rotații) + <b>Die Shu Cha</b> (Aterizarea în șpagat)	353C +4
<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + (4 pași) <b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă)	312A + 353B	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> (Săritura „vârtej”) + (4 pași) <b>Teng Kong Bai Lian 540°</b> (Săritura „lotus”)	323A + 324B	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	323B +3		
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	323A +1	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	323B +1	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + (4 pași) <b>Teng Kong Bai Lian 540°</b> („lotus”)	323B + 324B		
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Die Shu Cha</b>	323A +4	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + <b>Die Shu Cha</b>	323B +4	<b>Xuan Feng Jiao 720°/630°</b> pt femei („vârtej”) + <b>Ma Bu</b>	323C +1		

(Aterizarea în șpagat)		(Aterizarea în șpagat)		(Poziția călărețului)			
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)	323A +6	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)	323B +6	<b>Xuan Feng Jiao 720°/630°</b> pt femei („vârtej”) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)	323C +6		
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”)	323A + 324A	<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	324A +3	<b>Teng Kong Bai Lian 540°</b> („lotus”) + <b>Pu Bu</b> (Pasul ghemuit)	324B +0		
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + (4 pași) <b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă)	323A + 353B	<b>Teng Kong Bai Lian 540°</b> („lotus”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	324B +1	<b>Teng Kong Bai Lian 540°</b> („lotus”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	324B +3		
<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	324A +1	<b>Teng Kong Bai Lian 540°</b> („lotus”) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)	324B +6	<b>Teng Kong Bai Lian 720°/630°</b> pt femei („lotus”) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)	324C +6		
<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Die Shu Cha</b> (Aterizarea în șpagat)	324A+4	<b>Xuan Zi</b> („fluturașul”) + <b>Qian Sao Tui 540°</b> (Secerare în față)	333A + 244A	<b>Xuan Zi</b> („fluturașul”) + <b>Xuan Zi Zhuan Ti 720°</b> („fluturașul” cu rotație completă)	333A + 353C		
<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)	324A +6	<b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă) + <b>Die Shu Cha</b> (Aterizarea în șpagat)	353B +4	<b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă) + <b>Xuan Feng Jiao 720°</b> („vârtej”)	353B + 323C		
<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Gong Bu</b> (Poziția arcasului)	324A +7	<b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă) + (4 pași) <b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”)	353B + 323B	<b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini) + (4 pași) <b>Xuan Feng Jiao 720°</b> („vârtej”)	335A + 323C		
<b>Xuan Zi</b>	333A +	<b>Ce Kong Fan</b>	335A +	<b>Ce Kong Fan</b>	335A +		

(„fluturașul”) + <b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă)	353B	(Roata fără mâini) + (4 pași) <b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”)	323B	(Roata fără mâini) + (4 pași) <b>Xuan Zi Zhuan Ti 720°</b> („fluturașul” cu rotație completă)	353C		
<b>Xuan Zi</b> („fluturașul”) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)	333A +6	<b>Pao</b> (aruncare) + <b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Jie</b> (prindere)	323A +9				
<b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini) + <b>Die Shu Cha</b> (Aterizarea în șpagat)	335A +4	<b>Pao</b> (aruncare) + <b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Jie</b> (prindere)	324A +9				
<b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă) + <b>Die Shu Cha</b> (Aterizarea în șpagat)	353B +4						
<b>Pao</b> (aruncare) + <b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Jie</b> (prindere)	312A +9						
<b>Pao</b> (aruncare) + <b>Qiang Bei</b> (săritura leului) + <b>Jie</b> (prindere)	445A +9						

### 2.2.2. Nanquan, Nandao, Nangun

<b>Gradul A (0.10)</b>	<b>Cod</b>	<b>Gradul B (0.15)</b>	<b>Cod</b>	<b>Gradul C (0.20)</b>	<b>Cod</b>	<b>Gradul D (0.25)</b>	<b>Cod</b>
<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	312A +3	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + (2 pași) <b>Dan Tiao Hou</b> <b>Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas)	312A + 346B	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într- un picior)	323A +3	<b>Xuan Feng Jiao</b> <b>720°/630°</b> pt femei („vârtej”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	323C +1
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Ma</b> <b>Bu</b> (Poziția călărețului)	323A +1	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + (2 pași) <b>Teng Kong Wai Bai Tui</b> <b>540°</b> („lotus”)	323A + 324B	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + (2 pași) <b>Dan Tiao Hou</b> <b>Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas)	323A + 346B		
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Die</b> <b>Bu</b> (Poziția fluturului)	323A +2	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	323B +1	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + (2 pași) <b>Teng Kong</b> <b>Wai Bai Tui 540°</b> („lotus”)	323B + 324B	<b>Teng Kong Wai Bai Tui</b> <b>720°/630°</b> pt femei („lotus”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	324C +1
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Teng</b> <b>Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte)	323A + 312A	<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + <b>Die Bu</b> (Poziția fluturului)	323B +2	<b>Teng Kong Wai Bai Tui 360°</b> („lotus”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într- un picior)	324A +3		
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Teng</b> <b>Kong Wai Bai Tui 360°</b> („lotus”)	323A + 324A	<b>Teng Kong Wai Bai Tui 360°</b> („lotus”) + (2 pași) <b>Dan Tiao Hou</b> <b>Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas)	324A + 346B	<b>Teng Kong Wai Bai Tui 540°</b> („lotus”) + <b>Pu Bu</b> (Pasul ghemuit)	324B +0	<b>Xuan Feng Jiao</b> <b>720°/630°</b> pt femei („vârtej”) + <b>Teng Kong</b> <b>Wai Bai Tui 720°/630°</b> pt femei („lotus”)	323B + 324C
<b>Teng Kong Wai Bai Tui 360°</b> („lotus”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	324A +1	<b>Teng Kong Wai Bai Tui 540°</b> („lotus”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)	324B +1	<b>Teng Kong Wai Bai Tui 540°</b> („lotus”) + (2 pași) <b>Dan Tiao Hou</b> <b>Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas)	324B + 346B		
<b>Teng Kong Wai Bai Tui 360°</b> („lotus”) + <b>Yuan Di Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate fără pas)	324A + 346A	<b>Dan Tiao Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas) + <b>Die Bu</b> (Poziția fluturului)	346B +2	<b>Dan Tiao Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas) + <b>Xie Shi</b> (poziția scorpionului)	346B +11		
<b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini) + <b>Jian</b> <b>Shi</b> (poziția foarfecei)	335A +10	<b>Li Yu Da Ting</b> (Săritura crabului) + <b>Die Bu</b> (Poziția fluturului)	447A +2				
<b>Yuan Di Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate fără pas) + <b>Die Bu</b> (Poziția fluturului)	346A +2						

### 2.2.3. Taijiquan, Taijijian, Taijishan

<b>Gradul A (0.10)</b>	<b>Cod</b>	<b>Gradul B (0.15)</b>	<b>Cod</b>	<b>Gradul C (0.20)</b>	<b>Cod</b>	<b>Gradul D (0.25)</b>	<b>Cod</b>
------------------------	------------	------------------------	------------	------------------------	------------	------------------------	------------



<b>Dishi Qian Deng Cai Jiao Ping Heng</b> (Lovitură cu călcâiul în coborâre și menținere) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	142A +3	<b>Hou Cha Tui Di Shi Ping Heng</b> (Poziție de echilibru joasă cu piciorul inserat prin spate) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	143B+3	<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	323B +3	<b>Xuan Feng Jiao 540°/450°</b> - doar pt femei („vârtej”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	323C +3
<b>Qian Ju Tui Di Shi Ping Heng</b> (Coborâre cu piciorul întins înainte) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	143A +3	<b>Hou Cha Tui Di Shi Ping Heng</b> (Poziție de echilibru joasă cu piciorul inserat prin spate) + <b>Fen Jiao</b> (Lovitură cu vârful)/ <b>Deng Jiao</b> (Lovitură cu călcâiul)	143B+ 212A	<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	324B +3	<b>Teng Kong Bai Lian 540°/450°</b> - doar pt femei („lotus”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	324C +3
<b>Qian Ju Tui Di Shi Ping Heng</b> (Coborâre cu piciorul întins înainte) + <b>Fen Jiao</b> (Lovitură cu vârful)/ <b>Deng Jiao</b> (Lovitură cu călcâiul)	143A + 212A	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Teng Kong Bai Lian 540°/450°</b> („lotus”) – doar pt femei	312A+ 324C	<b>Teng Kong Bai Lian 540°/450°</b> („lotus”) – doar pt femei + <b>Die Cha</b> (semi șpagat)	324C +5		
<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	312A +3	<b>Teng Kong Zheng Ti Tui</b> (Săritură în față cu piciorul întins) + <b>Qi Tiao Jiao Luo Di</b> (aterizare pe un picior)	312B+8				
<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”)	312A + 324B	<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Die Cha</b> (semi șpagat)	324B+5				
<b>Xuan Feng Jiao 180°</b> („vârtej”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	323A +3						
<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Qi Tiao Jiao Luo Di</b> (aterizare pe un picior)	323B +8						
<b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Qi Tiao Jiao Luo Di</b> (aterizare pe un picior)	324B +8						

### 3. Criterii de nevalidare a elementelor de dificultate

#### 3.1. Changquan, Jianshu, Daoshu, Qiangshu, Gunshu

Element de dificultate	Categorie	Element	Criterii de nevalidare
Tehnica de dificultate	Poziții de echilibru	<b>Ban Jiao Chao Tian Zhi Li</b> (Aducerea piciorului la nivelul capului și menținerea lui în poziție de echilibru cu călcâiul sus) <b>Ce Ti Bao Jiao Zhi Li</b> (Prinderea piciorului din lovitură laterală, la nivelul capului, și menținerea lui în poziție de echilibru) <b>Shi Zi Ping Heng</b> (Cumpăna cu brațele întinse în lateral)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul ridicat nu este complet vertical</li> </ul>
		<b>Yang Shen Ping Heng</b> (Ridicarea piciorului în față, cu trunchiul lăsat pe spate)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trunchiul este ținut mai sus de 45° deasupra nivelului orizontal</li> </ul>
		<b>Tan Hai Ping Heng</b> (Poziția de echilibru „explorând oceanul”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unghiul format de cele picioare este mai mic de 135°</li> </ul>
		<b>Wang Yue Ping Heng</b> (Poziția de echilibru „privind la lună”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coapsa piciorului ridicat este ținută la 45° sau mai jos de nivelul orizontal</li> </ul>
	Tehnici de picioare	<b>Qian Sao Tui 540°</b> (Secerare în față) <b>Qian Sao Tui 900°</b> (Secerare în față)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotație insuficientă</li> </ul>
		Sărituri	<b>Teng Kong Zheng Ti Tui</b> (Săritură în față cu piciorul întins)
	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) <b>Teng Kong Xie Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit pe diagonală) <b>Teng Kong Shuang Fei Jiao</b> (Săritură cu ambele picioare plesnite înainte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mai mult de 4 pași de elan</li> <li>Lovitura nu este executată în aer</li> <li>Bătaia piciorului e mai jos de nivelul orizontal</li> </ul>
	<b>Xuan Feng Jiao 360°, 540°, 630°, 720°</b> (Săritura „vârtej”) <b>Teng Kong Bai Lian 360°, 540°, 630°, 720°</b> (Săritura „lotus”)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mai mult de 4 pași de elan</li> <li>Lovitura nu este executată în aer</li> <li>Rotație insuficientă</li> <li>Bătaia piciorului e mai jos de nivelul orizontal</li> </ul>
	<b>Xuan Zi</b> (Săritura „fluturașul”) <b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mai mult de 4 pași de elan</li> <li>Lovitura nu este executată în aer</li> </ul>
	<b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°, 720°</b> („fluturașul” cu rotație completă) <b>Ce Kong Fan Zhuan Ti 360°</b> (Roata fără mâini cu răsucire completă)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mai mult de 4 pași de elan</li> <li>Lovitura nu este executată în aer</li> <li>Rotație insuficientă</li> </ul>
Conexiuni	Dinamic + dinamic		<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Teng Kong Bai Lian 540°, 630°, 720°</b> („lotus”)
		<b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Teng Kong Bai Lian 360°, 540°</b>	
		<b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + <b>Teng Kong Bai Lian 540°, 630°, 720°</b>	

	<p><b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini)</p> <p><b>Xuan Zi</b> („fluturașul”) + <b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai mult de 1 pas de elan între cele două sărituri</li> </ul>
	<p><b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Xuan Feng Jiao 360°, 540°</b> („vârtej”)</p> <p><b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai mult de 2 pași de elan între cele două sărituri</li> </ul>
	<p><b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Xuan Feng Jiao 630°, 720°</b> („vârtej”)</p> <p><b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°, 720°</b> („fluturașul” cu rotație completă sau 2 rotații)</p> <p><b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°, 720°</b> („fluturașul” cu rotație completă sau 2 rotații)</p> <p><b>Xuan Zi</b> („fluturașul”) + <b>Xuan Zi Zhuan Ti 720°</b> („fluturașul” cu 2 rotații)</p> <p><b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°</b> („fluturașul” cu rotație completă) + <b>Xuan Feng Jiao 540°, 630°, 720°</b> („vârtej”)</p> <p><b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini) + <b>Xuan Feng Jiao 540°, 630°, 720°</b> („vârtej”)</p> <p><b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini) + <b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°, 720°</b> („fluturașul” cu rotație completă sau 2 rotații)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai mult de 4 pași de elan între cele două sărituri</li> </ul>
	<p><b>Xuan Zi</b> (Săritura „fluturașul”) + <b>Qian Sao Tui 540°</b> (Secerare în față)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pauză evidentă între cele două tehnici</li> </ul>
Dinamic + static	<p><b>Xuan Feng Jiao 360°, 540°, 630°, 720°</b> („vârtej”) / <b>Teng Kong Bai Lian 360°, 540°, 630°, 720°</b> („lotus”) + <b>Ma Bu</b> (Poziția călărețului)</p> <p><b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Gong Bu</b> (Poziția arcasului)</p> <p><b>Teng Kong Bai Lian 540°</b> („lotus”) + <b>Pu Bu</b> (Pasul ghemuit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picioarele aterizează alternativ (nu simultan)</li> <li>• Picioarele se mișcă la aterizare („shuffle” sau „skip”)</li> <li>• Folosirea sprijinului suplimentar</li> <li>• Căderea</li> </ul>
	<p><b>Xuan Feng Jiao 360°, 540°, 630°, 720°</b> („vârtej”) / <b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) / <b>Xuan Zi Zhuan Ti 360°, 720°</b> („fluturașul” cu rotație completă) / <b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini) + <b>Die Shu Cha</b> (Aterizarea în șpagat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picioarele aterizează alternativ (nu simultan)</li> <li>• Alunecarea în șpagat</li> <li>• Folosirea sprijinului suplimentar</li> <li>• Căderea</li> </ul>
	<p><b>Xuan Feng Jiao 360°, 540°</b> („vârtej”) / <b>Teng Kong Bai Lian 360°, 540°</b> („lotus”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piciorul care lovește nu este același pe care se aterizează</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picioarul se mișcă la aterizare („shuffle” sau „skip”)</li> <li>• Talpa piciorului ridicat atinge carpeta</li> </ul>
		<p><b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) / <b>Xuan Feng Jiao 360°, 540°, 630°, 720°</b> („vârtej”) / <b>Teng Kong Bai Lian 360°, 540°, 630°, 720°</b> („lotus”) / <b>Xuan Zi</b> („fluturașul”) / <b>Qian Sao Tui 540°</b> (Secerare în față) + <b>Zuo Pan</b> (Stând cu picioarele încrucișate)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pauză evidentă înainte de formarea Zuo Pan</li> <li>• Coapsele nu sunt încrucișate evident</li> <li>• Folosirea sprijinului suplimentar</li> <li>• Căderea</li> </ul>
	Între tehnici de dificultate	<p><b>Pao</b> (aruncare) + <b>Qiang Bei</b> (săritura leului) / <b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) / <b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) / <b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Jie</b> (prindere)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• În timpul executării Qiang Bei, șoldul/fesierul, genunchiul sau o mână încă se află pe carpetă la prinderea armei</li> <li>• Prinderea nu se realizează cu succes sau arma este prinsă de ciucure (sabie) sau eșarfă (paloș)</li> </ul>

### 3.1.1. Standarde de executare a elementelor de dificultate

#### 3.1.1.1. Cerințele standard pentru rotație

- Pentru săriturile cu rotație și aterizare pe ambele picioare; sau aterizare în Gong Bu, Ma Bu, Pu Bu, Die Shu Cha; gradul de rotație se calculează pe baza unghiului format de linia dintre picioare la momentul desprinderii de pe sol și cel de la momentul aterizării.
- Pentru săriturile cu rotație și aterizare pe un singur picior, gradul de rotație se calculează pe baza unghiului format de linia dintre vârful și călcâiul piciorului la momentul desprinderii de pe sol și cea de la momentul aterizării.
- Pentru tehnicile de secerare, gradul de rotație se calculează urmărind secerarea sportivului, de la început și până la finalizarea tehnicii

#### 3.1.1.2. Cerințele standard pentru pașii de elan

- Înainte de executarea unei sărituri, de fiecare dată când piciorul pășește pe carpeta în timpul alergării într-o direcție (inclusiv pe arc de cerc), se va număra ca pas de elan.
- Pentru tehnicile de săritură numărul de pași de legătură între două tehnici se numără începând cu primul pas făcut după aterizarea pe un picior sau cu ambele picioare din tehnica de săritură anterioară.
- În cazul tehnicilor de săritură, dacă în tabelul de mai sus nu este indicat numărul de pași de legătură, aceasta înseamnă că a doua tehnică de săritură trebuie executată imediat după aterizarea cu ambele picioare din tehnica de săritură anterioară.

#### 3.1.1.3. Cerințele standard pentru conexiunile dintre elementele de dificultate

- Mișcările de legătură trebuie să se regăsească obligatoriu în tabelul de mai sus
- Mișcările de legătură dintre mișcările dinamice și statice trebuie să fie finalizate complet static. Tehnicile de mână sau tehnicile cu arme trebuie să fie clare și corecte (acestea ar trebui să fie selectate din tehnicile principale ale categoriei Changquan).
- Doar o singură tehnică de grad de dificultate de tip aruncare și prindere poate fi selectată pentru fiecare rutină cu arme.

#### 3.1.1.4. Standarde de evaluare

- Dacă o tehnică de dificultate nu este executată corespunzător, conexiunea de dinaintea sau de după nu poate fi validată.
- Dacă o conexiune executată diferă față de ceea ce sportivul a înregistrat inițial, atât elementul de dificultate, cât și conexiunea nu pot fi validate.
- În cazul elementelor de dificultate cu aterizare pe un picior, piciorul care lovește trebuie să fie același cu cel pe care se face aterizarea.
- O poziție de echilibru nu poate fi validată dacă a fost executată cu o armă ca sprijin suplimentar.
- După finalizarea unei tehnici de legătură de grad de dificultate dinamic + static, trebuie să se execute două sau mai multe mișcări tehnice înainte de a trece la un alt set de tehnici de grad de dificultate.

### 3.2. Nanquan, Nandao, Nangun

Element de dificultate	Categorie	Element	Criterii de nevalidare
Tehnica de dificultate	Tehnici de picioare	<b>Qian Sao Tui 540°</b> (Secerare în față) <b>Qian Sao Tui 900°</b> (Secerare în față)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotație insuficientă</li> </ul>
		Sărituri	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte)
	<b>Xuan Feng Jiao 360°, 540°, 630°, 720°</b> („vârtej”) <b>Teng Kong Wai Bai Tui 360°, 540°, 630°, 720°</b> („lotus”)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai mult de 4 pași de elan</li> <li>• Lovitura nu este executată în aer</li> <li>• Rotație insuficientă</li> <li>• Bătaia piciorului e mai jos de nivelul orizontal (doar Teng Kong Wai Bai Tui)</li> </ul>
	<b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai mult de 2 pași de elan</li> <li>• Lovitura nu este executată în aer</li> </ul>
	<b>Yuan Di Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate fără pas)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piciorul se mișcă înainte de săritură</li> <li>• Se folosește o mână pentru sprijin suplimentar la aterizare</li> </ul>
	<b>Dan Tiao Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai mult de 2 pași de elan</li> <li>• Folosirea unei mâini pentru sprijin suplimentar</li> </ul>
	Tehnici de rostogolire	<b>Teng Kong Shuang Ce Chuai</b> (Lovitură dublă laterală în săritură)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai mult de 4 pași de elan</li> <li>• Piciarele mai jos de nivelul orizontal în lovitură</li> </ul>
		<b>Teng Kong Pan Tui 360° Ce Pu</b> (Săritură 360° cu picioarele încrucișate și cădere într-o parte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai mult de 4 pași de elan</li> <li>• Rotație insuficientă</li> </ul>
		<b>Li Yu Da Ting</b> (Săritura crabului)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folosirea unei sau ambelor mâini pentru ridicare sau sprijin</li> </ul>
	Conexiuni	Dinamic + dinamic	<p><b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Teng Kong Wai Bai Tui</b> („lotus”) <b>360°, 540°</b></p> <p><b>Xuan Feng Jiao 540°</b> („vârtej”) + <b>Teng Kong Wai Bai Tui</b> („lotus”) <b>540°, 630°, 720°</b></p> <p><b>Teng Kong Wai Bai Tui</b> („lotus”) <b>360°</b> + <b>Yuan Di Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate fără pas)</p>

Dinamic + dinamic	<p><b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Dan Tiao Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas)</p> <p><b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte)</p> <p><b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) + <b>Dan Tiao Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas)</p> <p><b>Teng Kong Wai Bai Tui</b> („lotus”) <b>360°, 540°</b> + <b>Dan Tiao Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai mult de 2 pași de elan între cele două sărituri</li> </ul>
Dinamic + static	<p><b>Xuan Feng Jiao 360°, 540°</b> („vârtej”) / <b>Yuan Di Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate fără pas) / <b>Dan Tiao Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas) / <b>Li Yu Da Ting</b> (Săritura crabului) + <b>Die Bu</b> (poziția fluturelui)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picioarele aterizează alternativ (nu simultan)</li> <li>• Picioarele se mișcă la aterizare („shuffle” sau „skip”)</li> <li>• Folosirea sprijinului suplimentar</li> <li>• Căderea</li> </ul>
Dinamic + static	<p><b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) / <b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) / <b>Teng Kong Wai Bai Tui 360°</b> („lotus”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)</p> <p><b>Ce Kong Fan</b> (Roata fără mâini) + <b>Jian Shi</b> (poziția foarfecei)</p> <p><b>Dan Tiao Hou Kong Fan</b> (Flic pe spate cu un pas) + <b>Xie Shi</b> (poziția scorpionului)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picioarul care lovește nu este același pe care se aterizează</li> <li>• Picioarul se mișcă la aterizare („shuffle” sau „skip”)</li> <li>• Talpa piciorului ridicat atinge carpeta</li> <li>• Picioarele aterizează alternativ (nu simultan)</li> <li>• Folosirea sprijinului suplimentar</li> <li>• Căderea</li> <li>• Mâna și piciorul aterizează alternativ (nu simultan)</li> <li>• Talpa piciorului ridicat atinge carpeta</li> <li>• Folosirea sprijinului suplimentar</li> <li>• Căderea</li> </ul>

### 3.2.1. Standarde de executare a elementelor de dificultate

#### 3.2.1.1. Cerințele standard pentru rotație

- Pentru săriturile cu rotație și aterizare pe ambele picioare sau aterizare într-o poziție, gradul de rotație se calculează pe baza unghiului format de linia dintre picioare la momentul desprinderii de pe sol și cel de la momentul aterizării.
- Pentru săriturile cu rotație și aterizare pe un singur picior, gradul de rotație se calculează pe baza unghiului format de linia dintre vârful și călcâiul piciorului la momentul desprinderii de pe sol și cea de la momentul aterizării.
- Pentru tehnicile de secerare, gradul de rotație se calculează urmărind secerarea sportivului, de la început și până la finalizarea tehnicii

#### 3.2.1.2. Cerințele standard pentru pașii de elan

- Înainte de executarea unei sărituri, de fiecare dată când piciorul pășește pe carpetă în timpul alergării într-o direcție (inclusiv pe arc de cerc) se va număra ca pas de elan.

- Pentru tehnicile de săritură numărul de pași de legătură între două tehnici se numără începând cu primul pas făcut după aterizarea pe un picior sau cu ambele picioare din tehnica de săritură anterioară.
  - În cazul tehnicilor de săritură, dacă în tabelul de mai sus nu este indicat numărul de pași de legătură, aceasta înseamnă că a doua tehnică de săritură trebuie executată imediat după aterizarea cu ambele picioare din tehnica de săritură anterioară.
- 3.2.1.3. Cerințele standard pentru conexiunile dintre elementele de dificultate
- Mișcările de legătură trebuie să se regăsească obligatoriu în tabelul de mai sus.
  - Mișcările de legătură dintre mișcările dinamice și statice trebuie să fie finalizate complet static. Tehnicile de mână sau tehnicile cu arme trebuie să fie clare și corecte (acestea ar trebui să fie selectate din tehnicile principale ale categoriei Nanquan).
- 3.2.1.4. Standarde de evaluare
- Dacă o tehnică de dificultate nu este executată corespunzător, conexiunea de dinaintea sau de după nu poate fi validată.
  - Dacă o conexiune executată diferă față de ceea ce sportivul a înregistrat inițial, atât elementul de dificultate, cât și conexiunea nu pot fi validate.
  - În cazul elementelor de dificultate cu aterizare pe un picior, piciorul care lovește trebuie să fie același cu cel pe care se face aterizarea.
  - Nu este necesară bătaia în cazul săriturilor 324A, 324B și 324C.
  - După finalizarea unei tehnici de legătură de grad de dificultate dinamic + static, trebuie să se execute două sau mai multe mișcări tehnice înainte de a trece la un alt set de tehnici de grad de dificultate.

### 3.3. Taijiquan, Taijijian, Taijishan

Element de dificultate	Categorie	Element	Criterii de nevalidare
Tehnica de dificultate	Poziții de echilibru	<b>Dishi Qian Deng Cai Jiao Ping Heng</b> (Lovitură cu călcâiul în coborâre și menținere)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coapsa piciorului de sprijin este deasupra nivelului orizontal</li> <li>Piciorul extins nu face tranziția de la vizibil îndoit la perfect întins</li> <li>Talpa piciorului care lovește atinge carpeta</li> </ul>
		<b>Qian Ju Tui Di Shi Ping Heng</b> (Coborâre cu piciorul întins înainte) <b>Hou Cha Tui Di Shi Ping Heng</b> (Poziție de echilibru joasă cu piciorul inserat prin spate)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coapsa piciorului de sprijin este deasupra nivelului orizontal</li> <li>Mâna este ținută pe piciorul de sprijin</li> </ul>
	Tehnici de picioare	<b>Fen Jiao</b> (Lovitură cu vârful) <b>Deng Jiao</b> (Lovitură cu călcâiul)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Călcâiul piciorului care lovește este mai jos de nivelul umărului</li> </ul>
		Sărituri	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte)
	<b>Teng Kong Zheng Ti Tui</b> (Săritură în față cu piciorul întins)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mai mult de 1 pas de elan</li> <li>Lovitura nu este executată în aer</li> <li>Degetele piciorului care lovește nu ating sau nu depășesc fruntea</li> </ul>
	<b>Xuan Feng Jiao 180°, 360°, 450°, 540°</b> („vârtej”) <b>Teng Kong Bai Lian 360°, 450°, 540°</b> („lotus”)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mai mult de 1 pas de elan</li> <li>Lovitura nu este executată în aer</li> <li> rotație insuficientă</li> <li>Bătaia piciorului care lovește se petrece mai jos de nivelul orizontal</li> </ul>
Conexiuni	Dinamic + dinamic	<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) + <b>Teng Kong Bai Lian 360°, 450°, 540°</b> („lotus”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de elan între cele două sărituri</li> </ul>
	Dinamic + static	<b>Teng Kong Zheng Ti Tui</b> (Săritură în față cu piciorul întins)/ <b>Xuan Feng Jiao 360°</b> („vârtej”) / <b>Teng Kong Bai Lian 360°</b> („lotus”) + <b>Qi Tiao Jiao Luo Di</b> (aterizare pe un picior)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul care lovește nu este același pe care se aterizează</li> <li>Piciorul se mișcă la aterizare („shuffle” sau „skip”)</li> </ul>
		<b>Teng Kong Fei Jiao</b> (Săritură cu piciorul plesnit înainte) / <b>Xuan Feng Jiao 180°, 360°, 450°, 540°</b> („vârtej”) / <b>Teng Kong Bai Lian 360°, 450°, 540°</b> („lotus”) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul care lovește nu este același pe care se aterizează</li> <li>Piciorul se mișcă la aterizare („shuffle” sau „skip”)</li> <li>Talpa piciorului ridicat atinge carpeta</li> </ul>
		<b>Teng Kong Bai Lian 360°, 450°, 540°</b> („lotus”) + <b>Die Cha</b> (semi șpagat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piciorul se mișcă la aterizare („shuffle”)</li> <li>Picioarele aterizează alternativ (nu simultan)</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>Folosirea sprijinului suplimentar</li> <li>Căderea</li> </ul>
Static + static	<p><b>Dishi Qian Deng Cai Jiao Ping Heng</b> (Lovitură cu călcâiul în coborâre și menținere) / <b>Qian Ju Tui Di Shi Ping Heng</b> (Coborâre cu piciorul întins înainte) + <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)</p> <p><b>Hou Cha Tui Di Shi Ping Heng</b> (Pozitie de echilibru joasa cu piciorul inserat prin spate) + <b>Bai Lian Jiao</b> (lovitura „lotus”) și <b>Zhuan Ti 180°</b> (întoarcere) în <b>Ti Xi Du Li</b> (Stând într-un picior)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>În timpul rotației, trunchiul se dezechilibrează</li> <li>Rotație insuficientă</li> <li>Genunchiul coboară sub nivelul orizontal în timpul tranziției</li> <li>Talpa piciorului ridicat atinge carpeta</li> <li>Piciorul se mișcă la aterizare („shuffle” sau „skip”)</li> </ul>
	<p><b>Qian Ju Tui Di Shi Ping Heng</b> (Coborâre cu piciorul întins înainte) / <b>Hou Cha Tui Di Shi Ping Heng</b> (Pozitie de echilibru joasa cu piciorul inserat prin spate) + <b>Fen Jiao</b> (Lovitură cu vârful)/<b>Deng Jiao</b> (Lovitură cu călcâiul)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>În timpul rotației, trunchiul se dezechilibrează</li> <li>Piciorul de sprijin se mișcă („shuffle” sau „skip”)</li> <li>Talpa piciorului ridicat atinge carpeta</li> </ul>

### 3.3.1. Standarde de executare a elementelor de dificultate

#### 3.3.1.1. Cerințele standard pentru rotație

- Pentru săriturile cu rotație și aterizare în Die Cha, gradul de rotație se calculează pe baza unghiului format de linia dintre vârful și călcâiul piciorului la momentul desprinderii de pe sol și linia piciorului extins la momentul aterizării.
- Pentru săriturile cu rotație și aterizare pe un singur picior, gradul de rotație se calculează pe baza unghiului format de linia dintre vârful și călcâiul piciorului la momentul desprinderii de pe sol și cea de la momentul aterizării.
- Pentru conexiunile static+static, gradul de rotație se calculează pe baza unghiului format de linia dintre vârful și călcâiul piciorului înainte de rotație și cea de după rotație.

#### 3.3.1.2. Cerințele standard pentru pașii de elan

- În cazul 312A+324B, 312A+324C, a doua săritură trebuie executată direct după aterizarea inițială pe ambele picioare.
- În cazul elementelor static+static, nu se pot face pași de elan între acestea.

#### 3.3.1.3. Cerințele standard pentru conexiunile dintre elementele de dificultate

- Mișcările de legătură trebuie să se regăsească obligatoriu în tabelul de mai sus.
- 312A+324B (sau 324C) trebuie să fie conectată de Die Cha, cu piciorul stâng extins.
- Conexiunea Die Cha poate fi folosită o singură dată într-un Taolu.
- În cazul elementelor dinamic+static, forma cu armă, tehnicile cu arme trebuie să fie clare și corecte (acestea ar trebui să fie selectate din tehnicile principale ale categoriei Taijiquan).

#### 3.3.1.4. Standarde de evaluare

- Dacă o tehnică de dificultate nu este executată corespunzător, conexiunea de dinainte sau de după nu poate fi validată.
- Dacă o conexiune executată diferă față de ceea ce sportivul a înregistrat inițial, atât elementul de dificultate, cât și conexiunea nu pot fi validate.
- În cazul elementelor de dificultate cu aterizare pe un picior, piciorul care lovește trebuie să fie același cu cel pe care se face aterizarea.
- Pozițiile de echilibru și conexiunile între dinamic și static trebuie executate nemișcat.
- După finalizarea unei tehnici de legătură de grad de dificultate dinamic + static, trebuie să se execute două sau mai multe mișcări tehnice înainte de a trece la un alte tehnici de dificultate

## Secțiunea 4 – Evaluarea coregrafiei

### 1. Criterii pentru depunctarea greșelilor de coregrafie, conținut și coduri

Categorie	Criteriu pentru depunctare	Cod
Tehnici obligatorii	Pentru fiecare tehnică obligatorie care lipsește sau este modificată* în taolu-urile opționale, se depunțează 0.2 puncte Pentru fiecare tehnică care lipsește, este adăugată sau este modificată* în taolu-urile standard, se depunțează 0.2 puncte	80
	<b>Taolu standard:</b> Pas lipsă sau în plus, se depunțează cu 0.1 puncte	81
	<b>Nanquan, Nandao, Nangun standard:</b> Pentru fiecare strigăt care lipsește sau este adăugat necorespunzător, se depunțează 0.2 puncte	82
Structură și compoziție	<b>Pauză nejustificată (nemetodică)</b> O poziție fixă menținută mai mult de 2 secunde (cu excepția pozițiilor de echilibru), se depunțează cu 0.1 puncte În cazul Taijiquan sau Taijijian, se consideră pauză nejustificată cea dintre elementele de dificultate și se depunțează cu 0.1 puncte Executarea de mișcări care nu reprezintă acțiuni de atac sau apărare și care întrerup ritmul Taolu-ului înaintea elementelor de dificultate, se depunțează cu 0.1 puncte	83
	<b>Taolu standard:</b> Changquan – Nanquan (inclusiv arme) – greșirea direcției mai mult de 90°, se depunțează cu 0.1 puncte Taijiquan (inclusiv arme) – greșirea direcției mai mult de 45°, se depunțează cu 0.1 puncte	84
	Între două combinații de elemente de dificultate, dacă există mai puțin de două tehnici complete, se depunțează cu 0.1 puncte	85
Muzică	<b>Taolu pe muzică:</b> Pentru lipsa muzicii sau pentru folosirea melodiilor cu voce/versuri, se vor depuncta 0.5 puncte	86

\* Modificarea unei tehnici sau a unei părți dintr-o tehnică poate fi interpretată și ca o execuție neclară sau neîngrijită a unei tehnici, neputând fi considerată astfel o tehnică standard într-un Taolu (ex: un Xu Bu care ar semăna cu cel corespunzător, însă execuția este mult prea slabă)

## CAPITOLUL XI – FUNCȚII ȘI RESPONSABILITĂȚI

### Secțiunea 1 – Comisia de Apel

#### 1. Președintele

- 1.1. Prezidează comisia de apel.
- 1.2. Inspectează echipamentul comisiei de apel.
- 1.3. Participă la ședința tehnică și raportează principalele aspecte legate de procesul de contestație.
- 1.4. Nu va accepta contestațiile depuse după termenul de cincisprezece minute de la încheierea probei în cauză.
- 1.5. Va accepta contestațiile doar însoțite de taxa de contestație, în cuantumul stabilit de federație.
- 1.6. Gestionează procesul de analiză a contestației prin revizuirea video și supraveghează procesul de deliberare și vot al juriului. Raportează prompt verdictul juriului, în scopuri de înregistrare.
- 1.7. În cazul în care se constată că o contestație este justificată, scorul final al sportivului va fi modificat, iar taxa de contestație va fi rambursată echipei.
- 1.8. Poate invita experți să participe la analiza unei contestații, fără a avea drept de vot

#### 2. Membrii

- 2.1. Își desfășoară activitatea conform cerințelor președintelui comisiei.
- 2.2. Analizează și delimitează o contestație, în funcție de conținutul acesteia.

### Secțiunea 2 Arbitrii și oficialii competiției

#### 1. Arbitrul șef

- 1.1. Conduce echipa de arbitraj și supraveghează toate aspectele legate de arbitraj pentru competiție.
- 1.2. Organizează echipa de arbitri și se asigură că regulamentele sunt recapitulate și studiate înainte de competiție. Organizează și conduce cursurile de reîmprospătare a cunoștințelor arbitrilor.
- 1.3. Inspectează sala în care se va desfășura competiția, materialele necesare pentru arbitraj și documentele aferente.
- 1.4. Participă la ședința tehnică de dinaintea competiției și prezintă un raport cu aspectele principale legate de competiție. Supraveghează tragerea la sorți.
- 1.5. Asistă și îndrumă crainicii, tehnicienii de sunet și video, dacă este necesar.
- 1.6. Cu o zi înainte de începerea competiției, organizează grupul de arbitri, inclusiv operatorii sistemului de punctare electronică, crainicii, tehnicienii de sunet și operatorii de camere video pentru a participa la o simulare a competiției.
- 1.7. Cu 30 minute înainte de începerea fiecărei sesiuni a competiției, organizează o ședință de pregătire cu toți arbitrii, iar la finalul fiecărei sesiuni o ședință pentru concluzii.
- 1.8. În timpul unei sesiuni de concurs, poate înlocui arbitrii dacă este necesar și are dreptul de a lua măsuri disciplinare împotriva celor care au comis erori grave.
- 1.9. Revizuieste și aprobă rezultatele competiției.

#### 2. Arbitrului șef asistent

- 2.1. Lucrează sub conducerea arbitrului șef.

- 2.2. Înlocuiește arbitrul șef atunci când acesta absentează.
3. Arbitrul judecător
    - 3.1. Lucrează sub conducerea arbitrului șef.
    - 3.2. Conduce grupul de studiu al arbitrilor înainte de începerea competiției. Participă la competiția de probă (simularea).
    - 3.3. Este responsabil pentru revizuirea documentelor depuse de sportivi cu privire la elementele de dificultate și tehnicile obligatorii.
    - 3.4. Supraveghează respectarea regulamentului și, dacă este necesar, gestionează orice notificare de neconformitate de rutină, anunțată de inspector.
    - 3.5. Deduce puncte pentru încălcările limitelor de timp și/sau pentru erori coregrafice. Acordă puncte bonus pentru executarea cu succes a tehnicilor inovatoare înregistrate.
    - 3.6. Sfătuiește arbitrul șef să ia măsuri disciplinare împotriva unui arbitru care a comis erori grave.
  4. Arbitru judecător asistent
    - 4.1. Lucrează sub îndrumarea arbitrului judecător. Cunoaște în totalitate regulile, regulamentele și toate probele standard, precum și conținutul obligatoriu în cazul probelor opționale. Participă la cursurile de reîmprospătare a cunoștințelor de arbitraj și la simularea competiției.
    - 4.2. Aplică regulile și regulamentul competiției. Evaluează conținutul evoluției fiecărui sportiv și își ia notițe detaliate pentru fiecare sportiv.
    - 4.3. Informează imediat arbitrul judecător în cazul în care execuția și coregrafia unui sportiv nu sunt conforme cu cerințele.
    - 4.4. Înregistrează cu precizie durata execuției tuturor Taolu-urilor și îi raportează arbitrului judecător.
  5. Arbitrii de linie (A, B și C)
    - 5.1. Lucrează sub îndrumarea arbitrului judecător. Participă la cursurile de reîmprospătare a cunoștințelor de arbitraj și la simularea competiției. Studiază regulamentele și se pregătesc pentru competiție.
    - 5.2. Aplică regulile și regulamentul competiției. Arbitrează independent și imparțial, conform cu regulamentul și își iau notițe detaliate pentru fiecare sportiv.
    - 5.3. Echipa de Arbitri A este responsabilă cu evaluarea calității mișcărilor
    - 5.4. Echipa de Arbitri B este responsabilă cu evaluarea demonstrației în ansamblu
    - 5.5. Echipa de Arbitri C este responsabilă evaluarea mișcărilor de dificultate
  6. Responsabil cu programarea și înregistrarea
    - 6.1. Este responsabil pentru toate lucrările de înregistrare. Alocă munca în conformitate cu cerințele evenimentului.
    - 6.2. Organizează sesiuni de studiu pentru grupul de înregistrare pentru a revizui regulile competiției, regulamentele.
    - 6.3. Examinează toate formularele de înregistrare depuse de sportivi (cu elementele de dificultate și mișcărilor obligatorii). Este responsabil pentru planificarea întâlnirilor, a sesiunilor de antrenament ale sportivilor și a programului competiției.
    - 6.4. Alcătuiește listele de start ale sportivilor și toate celelalte formulare de competiție.

- 6.5. Inspectează și acceptă toate aspectele legate de coregrafie și premiile aferente.
  - 6.6. Participă la ședința tehnică. Efectuează ceremonia de tragere la sorți și ordinea probelor.
  - 6.7. Participă, alături de secretarii de concurs și toți ceilalți arbitri, la competiția de probă (simularea).
  - 6.8. Sosește la locul de desfășurare cu cel puțin 45 de minute înainte de începerea sesiunii de concurs și efectuează toate lucrările de pregătire necesare.
  - 6.9. Examinează rezultatele competiției și clasamentul.
  - 6.10. Redactează rezultatele competiției.
7. Responsabil al secretarilor de concurs
    - 7.1. Organizează și pregătește listele de prezență și delegă atribuții în conformitate cu cerințele.
    - 7.2. Organizează sesiunile de studiu ale persoanelor care fac prezența (marshal) pentru a revizui regulile și regulamentele.
    - 7.3. Inspectează și aprobă listele de prezență.
    - 7.4. Colaborează cu comitetul de organizare pentru a confirma intrarea și ieșirea pe suprafața de competiție, precum și pentru stabilirea zonei în care se face prezența.
    - 7.5. Asigură participarea la competiția de probă (simularea).
    - 7.6. Sosește la locul de desfășurare cu 45 de minute înainte de începerea sesiunii de competiție și efectuează toate pregătirile necesare.
    - 7.7. Inspectează armele și uniformele tuturor concurenților.
    - 7.8. Livrează la timp lista finală a sportivilor prezenți către programatorul-înregistrator șef.
  8. Oficialii tehnici ai competiției
    - 8.1. Secretar responsabil cu programarea și înregistrarea
      - 8.1.1. Organizează și pregătește activitățile în conformitate cu cerințele șefului responsabililor cu programarea și înregistrarea.
      - 8.1.2. Studiază regulile, regulamentele și standardele competiției. Participă la competiția de probă (simularea).
      - 8.1.3. Examinează formularele de înregistrare în conformitate cu cerințele
      - 8.1.4. Compilează agendele întâlnirilor, programele de antrenament și orarele competițiilor, precum și broșura evenimentului.
      - 8.1.5. Examinează formularele de înregistrare cu elementele de dificultate și tehnicile obligatorii.
      - 8.1.6. În urma ceremoniilor de tragere la sorți, tipărește lista de start a fiecărei probe.
      - 8.1.7. Pregătește diferitele formulare necesare concursului.
      - 8.1.8. Pregătește avizierele concursului. Publică diversele anunțuri pe aceste panouri în timp util.
      - 8.1.9. Imprimă diplomele și le distribuie în timp util.
      - 8.1.10. Înainte de începerea fiecărei ceremonii de decernare a medaliilor, predă listele cu numele sportivilor șefului responsabililor cu programarea și înregistrarea, crainicilor și grupului de decernare a medaliilor.
      - 8.1.11. Pregătește, tipărește și distribuie rezultatele finale.
    - 8.2. Marshalii (persoanele care se ocupă cu efectuarea prezenței sportivilor)

- 8.2.1. Organizează și pregătește activitățile în conformitate cu cerințele șefului responsabililor cu programarea și înregistrarea.
  - 8.2.2. Studiază regulile, regulamentele și standardele competiției. Participă la competiția de probă.
  - 8.2.3. Asigură efectuarea prezenței sportivilor. Pentru prima strigare, competitorii trebuie să se prezinte la locul special amenajat cu 30 de minute înaintea începerii probei, pentru verificarea vestimentației și a armelor. A doua strigare va fi efectuată cu 20 de minute înaintea probei. Strigarea finală are loc cu 10 minute înainte de începerea probei.
  - 8.2.4. Cu 5 minute înainte de începerea probei, conduce sportivii la zona de așteptare.
  - 8.2.5. Conduce sportivii la suprafața de concurs și îi instruește că în momentul în care competitorul este prezentat, acesta trebuie să salute arbitrul judecător cu palma și pumnul.
  - 8.2.6. Înainte ca sportivii să intre pe suprafața de concurs, verifică acreditarea și confirmă identitatea acestora.
  - 8.2.7. Conduce sportivii pe suprafața de concurs și în afara acesteia după ce își încheie evoluția.
  - 8.2.8. Efectuează prezența înainte de începerea ceremoniei de decernare a medaliilor.
- 8.3. Crainicul
- 8.3.1. Are o bună înțelegere a regulamentului competiției, a regulilor evenimentului, a caracteristicilor wushu și a altor aspecte importante legate de eveniment.
  - 8.3.2. Se familiarizează cu informațiile despre sportivi, arbitri și membrii Juriului de Apel.
  - 8.3.3. Participă la competiția de probă (simularea).
  - 8.3.4. Sosește la locul de desfășurare cu 1 oră înainte de începerea sesiunii de concurs. Prezintă aspecte ale acelei competiții, precum și despre wushu în general, caracteristicile evenimentului și alte puncte de interes pentru public.
  - 8.3.5. Anunță începutul competiției. Prezintă membrii Juriului de Apel, precum și arbitrii care oficiază în timpul unei sesiuni.
  - 8.3.6. Anunță scorul final al fiecărui sportiv.
  - 8.3.7. Anunță orice informație din partea comitetului de organizare. În caz de urgență, anunță în timp util măsurile care trebuie luate de toți.
  - 8.3.8. Dirijează ceremonia de decernare a medaliilor.
- 8.4. Tehnicienii de sunet
- 8.4.1. Pregătesc melodiile pentru ceremoniile de deschidere, premiere și închidere a competiției.
  - 8.4.2. Redau muzica pentru sportivi în timpul sesiunilor de antrenament. Stochează muzica respectivă în locația corectă pe computer.
  - 8.4.3. Participă la competiția de probă (simularea).
  - 8.4.4. Sosesc la locul de desfășurare cu 1 oră înainte de începerea sesiunii de concurs și redau materialele audio/vizuale respective.
  - 8.4.5. Redau muzica generală necesară în timpul evenimentului, precum și în timpul ceremoniei de decernare a medaliilor.
  - 8.4.6. Redau muzica fiecărui sportiv în timpul evoluției sale.

## 8.5. Operatorii camerelor video

- 8.5.1. Se asigură că toate echipamentele video funcționează corespunzător.
- 8.5.2. Participă la competiția de probă (simularea).
- 8.5.3. Înregistrează video întreaga evoluție a fiecărui sportiv, fără întreruperi.
- 8.5.4. Poate reda o înregistrare în timpul competiției.
- 8.5.5. Poate părăsi competiția doar la încheierea acesteia.
- 8.5.6. Furnizează întreg materialul video federației, pentru arhivare.



## **Anexa 1 – Cerințe de bază pentru tehnicile principale**

### **Secțiunea 1 – Changquan**

#### **1. Shǒu Xíng (forme cu mâinile)**

##### **1.1. Quán (pumn)**

Cele patru degete, excluzând degetul mare, sunt ținute împreună și îndoite în strângere. Degetul mare este prins strâns pe a doua secțiune (falangele intermediare) ale degetelor arătător și mijlociu. Pumnul trebuie să fie ținut ferm, cu fața pumnului la nivel, iar încheietura și pumnul aliniat (formând o linie dreaptă).

##### **1.2. Zhǎng (palmă)**

Cele patru degete, excluzând degetul mare, sunt ținute împreună și drepte, iar degetul mare este îndoit și strâns ferm.

##### **1.3. Gōu Shǒu (cârlig)**

Încheietura este complet îndoită și încovoiată, cu cele cinci degete strânse ferm împreună la vârful.

#### **2. Quán Fǎ (tehnici de pumn)**

##### **2.1. Chōng Quán**

Pumnul este împins drept înainte din talie. Brațul se blochează în poziție dreaptă, cu concentrarea forței pe fața pumnului.

##### **2.2. Pī Quán**

Pumnul coboară din sus în jos într-o acțiune de lovire. Brațul se blochează drept, cu concentrarea forței pe partea inferioară a pumnului.

##### **2.3. Liǎo Quán**

Pumnul urcă din jos spre față în sus, într-o mișcare arcuită. Brațul se blochează drept, cu concentrarea forței pe ochiul sau inima pumnului.

##### **2.4. Guàn Quán**

Pumnul pornește din partea de jos a corpului și se deplasează diagonal în sus, spre partea opusă, într-un arc orizontal. Brațul este ușor îndoit, cu pumnul ținut vertical și concentrarea forței pe fața pumnului.

##### **2.5. Bēng Quán**

Brațul trece de la îndoit la drept, iar pumnul este împins înainte din abdomen, cu concentrarea forței pe fața pumnului.

##### **2.6. Zǎ Quán**

Pumnul coboară de sus în jos, lovind pe măsură ce brațul se îndoiește, cu centrul pumnului orientat în sus și concentrarea forței pe spatele pumnului.

#### **3. Zhǎng Fǎ (tehnici de palmă)**

##### **3.1. Tuī Zhǎng**

Palma este ținută vertical și împinsă drept înainte din talie. Brațul se blochează drept, cu concentrarea forței pe marginea exterioară a palmei.

##### **3.2. Tiāo Zhǎng**



Palma se deplasează de jos în sus, cu încheietura mâinii care își mișcă palma în sus, iar concentrarea forței este pe cele patru degete, excluzând degetul mare.

### 3.3. Chuān Zhǎng

Brațul trece de la îndoit la drept, urmând de-a lungul unei părți a corpului, cu concentrarea forței pe vârfurile degetelor.

### 3.4. Chā Zhǎng

Brațul trece de la îndoit la drept, deplasându-se în jos sau oblic în jos, cu palma și antebrațul aliniată (formând o linie dreaptă), iar concentrarea forței este pe vârfurile degetelor.

### 3.5. Liāo Zhǎng

Brațul se deplasează înainte și în sus, într-un arc, cu centrul palmei orientat înainte și în sus, iar concentrarea forței este pe centrul palmei.

### 3.6. Pī Zhǎng

Palma coboară de sus în jos într-o acțiune de tăiere. Brațul se blochează drept, cu concentrarea forței pe marginea exterioară a palmei.

### 3.7. Kǎn Zhǎng

Cu palma orientată în sus sau în jos, se lovește fie spre stânga, fie spre dreapta, cu concentrarea forței pe marginea exterioară a palmei.

### 3.8. Àn Zhǎng

Apasă palma în jos, cu concentrarea forței pe centrul palmei.

## 4. Zhǒu Fǎ (tehnici de cot)

Ding zhou: Cotul este îndoit, cu mâna strânsă în pumn, iar centrul (inima) pumnului orientat în jos. Vârful cotului lovește înainte sau în lateral, cu concentrarea forței pe vârful cotului.

## 5. Bù Xíng (poziții)

### 5.1. Gōng Bù

Piciorul din față este îndoit într-o semigenuflexiune, cu coapsa paralelă cu solul și degetele de la picioare ușor orientate spre interior, iar genunchiul vertical deasupra labei piciorului. Piciorul din spate este drept, cu degetele orientate oblic înainte. Tălpile ambelor picioare sunt complet plate pe podea.

### 5.2. Mǎ Bù

Abele picioare sunt îndoite într-o semigenuflexiune, cu coapsele paralele cu solul. Degetele de la picioare sunt orientate drept înainte. Genunchii nu depășesc degetele de la picioare pe verticală. Distanța orizontală dintre cele două picioare este de aproximativ trei lungimi de picior. Tălpile ambelor picioare sunt complet plate pe podea.

### 5.3. Pū Bù

Un picior este complet îndoit, cu partea din spate a coapsei în contact cu gamba, iar fesele aproape ating gamba. Genunchiul și degetele piciorului îndoit sunt deschise lateral. Celălalt picior este întins drept, cu degetele orientate spre interior. Tălpile ambelor picioare sunt complet plate pe podea.

### 5.4. Xū Bù

Un picior este îndoit într-o semigenuflexiune, cu coapsa paralelă cu solul și degetele orientate în afară. Celălalt picior este ușor îndoit și întins în față, cu partea din față a tălpii în contact cu solul. Centrul de greutate este predominant pe piciorul din spate.

#### 5.5. Xiē Bù

Ambele picioare sunt încrucișate și complet ghemuite. Talpa piciorului din față este complet plată pe sol, cu degetele orientate lateral. Călcâiul piciorului din spate este ridicat de pe sol, iar fesele sunt așezate pe gamba piciorului din spate, aproape de călcâiul ridicat.

### 6. Tuí Fǎ (tehnici de picioare)

#### 6.1. Balansări de picioare, tehnici cu piciorul întins

##### 6.1.1. Zhèng Tī Tuǐ

Piciorul de susținere este drept, cu talpa complet plată pe podea, iar celălalt picior lovește în sus, fiind ținut drept și cu degetele atrase înapoi aproape de frunte la apogeul său. Corpul superior este menținut drept.

##### 6.1.2. Xié Tī Tuǐ

Piciorul de susținere este drept, cu talpa complet plată pe podea, iar celălalt picior lovește oblic în sus, fiind ținut drept și cu degetele atrase înapoi aproape de urechea opusă la apogeul său. Corpul superior este menținut drept.

##### 6.1.3. Cè Tī Tuǐ

Piciorul de susținere este drept, cu talpa complet plată pe podea, iar celălalt picior lovește în sus, spre partea laterală a corpului, fiind ținut drept și cu degetele atrase înapoi aproape de partea din spate a capului la apogeul său. Corpul superior este menținut drept.

##### 6.1.4. Lǐ Hé Tuǐ

Piciorul de susținere este drept, cu talpa complet plată pe podea, iar celălalt picior lovește în sus și mișcat spre interior pentru a traversa fața și a reveni la podea într-o mișcare de semilună, fiind ținut drept și cu degetele atrase înapoi. Corpul superior este menținut drept.

##### 6.1.5. Wài Bǎi Tuǐ

Piciorul de susținere este drept, cu talpa complet plată pe podea, iar celălalt picior lovește în sus și mișcat spre exterior pentru a traversa fața și a reveni la podea într-o mișcare de semilună, fiind ținut drept și cu degetele atrase înapoi. Corpul superior este menținut drept.

##### 6.1.6. Hòu Liāo Tuǐ

Piciorul de susținere este drept, cu talpa complet plată pe podea, iar călcâiul celuilalt picior lovește în spate și mișcat în sus într-un arc. Trunchiul este aplecat înainte, cu capul ținut sus și pieptul înainte.

#### 6.2. Tehnici cu flexie – extensie

##### 6.2.1. Tàn Tuǐ

Piciorul de susținere este drept sau ușor îndoit. Celălalt picior trece de la poziția îndoită la cea dreaptă, cu degetele lovind în față, nu mai sus de talie, partea superioară a piciorului fiind întinsă orizontal, iar forța se concentrează asupra degetelor.

##### 6.2.2. Dēng Tuǐ

Piciorul de susținere este drept sau ușor îndoit. Celălalt picior trece de la poziția îndoită la cea dreaptă, cu degetele atrase înapoi, nu mai sus de piept și nu mai jos de talie. Forța se concentrează asupra călcâiului.

#### 6.2.3. Chuài Tuǐ

Piciorul de susținere este drept sau ușor îndoit. Celălalt picior trece de la poziția îndoită la cea dreaptă, în lateral, cu degetele atrase înapoi. Forța se concentrează asupra călcâiului.

### 6.3. Tehnici de secerare

#### 6.3.1. Qián Sǎo Tuǐ

Piciorul de susținere este complet ghemuit, cu partea din față a tălpii sale acționând ca axa de rotație. Piciorul care mătură este drept, cu piciorul îndoit spre interior, iar partea din față a tălpii fiind în contact cu podeaua. Măturarea frontală se execută cu cel puțin o rotație completă.

#### 6.3.2. Hòu Sǎo Tuǐ

Piciorul de susținere este complet ghemuit, cu partea din față a tălpii sale acționând ca axa de rotație. Piciorul care mătură este drept, cu piciorul îndoit spre interior, iar partea din față a tălpii fiind în contact cu podeaua. Măturarea din spate se execută cu o rotație completă.

## 7. Poziții de echilibru

### 7.1. Tí Xī Píng Héng

Piciorul de susținere este drept și stabil, piciorul ridicat este îndoit la genunchi, ținut deasupra înălțimii taliei, cu partea inferioară a piciorului trasă în interior și atârând oblic vertical. Piciorul piciorului ridicat este întins, cu suprafața plată și trasă în interior.

### 7.2. Cè Shēn Píng Héng

Piciorul de susținere este drept și stabil, celălalt picior este drept și ridicat în lateral, deasupra nivelului orizontal. Piciorul piciorului ridicat este fie întins cu suprafața plată, fie cu degetele atrase în interior. Trunchiul se înclină spre lateral la nivel orizontal.

### 7.3. Yàn Shì Píng Héng

Piciorul de susținere este drept și stabil, celălalt picior este drept și ridicat spre spate, mai sus de nivelul orizontal, iar piciorul său este întins cu suprafața plată. Trunchiul se înclină înainte, ușor mai sus de nivelul orizontal, cu pieptul expansat și abdomenul tras în interior.

### 7.4. Yǎng Shēn Píng Héng

Piciorul de susținere este drept sau ușor îndoit și stabil, celălalt picior este drept și întins în fața corpului, mai sus de nivelul orizontal, iar piciorul său este întins cu suprafața plată. Trunchiul se înclină în spate, aproape de nivelul orizontal.

### 7.5. Kòu Tuǐ Píng Héng

Piciorul de susținere este îndoit într-o ghemuire parțială, cu coapsa menținută la nivel orizontal. Celălalt picior este îndoit la genunchi, extins în lateral, iar glezna sa este strâns blocată în spatele genunchiului piciorului de susținere (fosa poplitee).

### 7.6. Pán Tuǐ Píng Héng

Piciorul de susținere este îndoit într-o ghemuire parțială, cu coapsa menținută la nivel orizontal. Celălalt picior este îndoit la genunchi, extins în lateral, iar glezna sa este deasupra coapsei piciorului de susținere.

#### 7.7. Tàn Hǎi Píng Héng

Piciorul de susținere este drept și stabil, celălalt picior este drept și ridicat în spate, mai sus de nivelul orizontal, iar piciorul său este întins cu suprafața plată. Trunchiul se înclină înainte, mai jos de nivelul orizontal, cu pieptul înainte și capul ridicat.

#### 7.8. Wàng Yuè Píng Héng

Piciorul de susținere este drept sau ușor îndoit și stabil, celălalt picior este ridicat, îndoit la genunchi și tras în interior, iar piciorul său este întins cu suprafața plată, cu talpa orientată în sus. Trunchiul este înclinat spre lateral, în direcția piciorului de susținere, cu talia răsucită, pieptul înainte și partea din spate a taliei trasă în interior.

#### 7.9. Wò Yú Píng Héng

Piciorul de susținere este drept sau ușor îndoit și stabil, celălalt picior este ridicat în spate, fiind îndoit și tras în interior, cu coapsa deasupra nivelului orizontal, iar piciorul său este întins cu suprafața plată și talpa orientată oblic în sus. Trunchiul este înclinat aproape de nivelul orizontal, cu talia răsucită, pieptul expansat și abdomenul tras în interior.

## Secțiunea 2 – Jianshu

### 1. Jiàn Fǎ (tehnici de sabie)

#### 1.1. Cì Jiàn

Cu sabia orientată vertical, vârful sabiei este împins drept înainte. Lama și brațul sunt aliniat, iar forța se concentrează pe vârful lamei.

#### 1.2. Guà Jiàn

Cu sabia orientată vertical și ținută aproape de corp, vârful sabiei se deplasează în jos din față sau către spate, cu forța concentrată pe partea superioară a lamei.

#### 1.3. Liāo Jiàn

Cu sabia orientată vertical, sabia se deplasează de jos în sus, înainte, într-un arc ascendent, cu forța concentrată pe partea superioară a lamei.

#### 1.4. Diǎn Jiàn

Cu sabia orientată vertical, încheietura se ridică, iar vârful sabiei lovește cu forță înainte și în jos, cu forța concentrată pe marginea vârfului sabiei.

#### 1.5. Pī Jiàn

Cu sabia orientată vertical, sabia taie în jos, cu forța concentrată pe marginea lamei.

#### 1.6. Bēng Jiàn

Cu sabia orientată vertical, încheietura coboară, iar vârful lamei se ridică brusc înainte și în sus, cu forța concentrată pe vârful lamei.

#### 1.7. Jié Jiàn

Marginea lamei se deplasează oblic în sus sau în jos pentru a intercepta, cu forța concentrată pe partea superioară a marginii lamei.

1.8. Jiǎn Wàn Huā

Utilizând încheietura ca axă de rotație, lama sabiei se rotește înainte pe un plan vertical, aproape de fiecare parte a brațului. Forța este concentrată pe marginea lamei.

2. Bù Xíng (poziții): Gōng Bù, Mǎ Bù, Pū Bù, Xū Bù, Xiē Bù – aceleași cerințe ca în Changquan

### Secțiunea 3 – Daoshu

1. Dāo Fǎ (tehnici de paloș)

1.1. Chǎn Tóu

Cu vârful paloșului îndreptat în jos și spatele lamei sprijinit pe umărul stâng, paloșul este rotit către umărul drept, cu accent pe aplicarea forței pe muchia neascuțită a lamei.

1.2. Guǒ Nǎo

Cu vârful paloșului îndreptat în jos și spatele lamei sprijinit pe umărul drept, paloșul este rotit către umărul stâng, cu accent pe aplicarea forței pe muchia neascuțită a lamei.

1.3. Pī Dāo

Paloșul este orientat vertical și coboară într-o lovitură de tăiere de sus în jos, cu forța concentrată pe tăișul lamei.

1.4. Zhā Dāo

Paloșul este orientat vertical, iar vârful este împins drept înainte. Lama și brațul sunt aliniat, iar forța se concentrează în vârful lamei.

1.5. Zhǎn Dāo

Lama paloșului este orientată orizontal, iar atacul este direcționat către stânga sau dreapta, fără a depăși nivelul capului sau a coborî sub nivelul umerilor. Forța se concentrează pe tăișul lamei.

1.6. Guà Dāo

Paloșul este orientat vertical și menținut aproape de corp, iar vârful se deplasează în jos din față spre spate sau în sus din față spre spate. Forța se concentrează pe partea superioară a lamei.

1.7. Yún Dāo

Paloșul se rotește pe un plan orizontal deasupra sau puțin în față capului. Forța se concentrează pe spatele lamei.

1.8. Bèi Huā Dāo

Cu încheietura mâinii ca axă de rotație, paloșul se rotește pe un plan vertical, deplasându-se din față corpului spre spate, fiind menținut cât mai aproape de corp. Forța se concentrează pe lama paloșului.

2. Bù Xíng (poziții): Gōng Bù, Mǎ Bù, Pū Bù, Xū Bù, Xiē Bù – aceleași cerințe ca în Changquan

## Secțiunea 4 – Qiāngshu

### 1. Qiāng Fǎ (tehnici de suliță)

#### 1.1. Lán Qiāng

Vârful suliței se deplasează în exterior într-un arc, fără a depăși înălțimea capului și fără a coborî sub nivelul șoldurilor. Forța este concentrată în partea anterioară a suliței.

#### 1.2. Ná Qiāng

Vârful suliței se deplasează în interior într-un arc, fără a depăși înălțimea capului și fără a coborî sub nivelul șoldurilor. Forța este concentrată în partea anterioară a suliței.

#### 1.3. Zhā Qiāng

Vârful suliței este împins drept înainte cu forță, iar mâna din spate ajunge în contact cu mâna din față. Forța este concentrată în vârful suliței.

#### 1.4. Chuān Qiāng

Tija suliței este ținută aproape de gât, talie sau braț și este împinsă drept înainte.

#### 1.5. Bēng Qiāng

Vârful suliței se deplasează rapid în sus sau lateral pentru a lovi. Forța este concentrată în vârful suliței.

#### 1.6. Diǎn Qiāng

Vârful suliței se mișcă puternic în jos și înainte, aplicând o lovitură. Forța este concentrată în vârful suliței.

#### 1.7. Lì Wǔ Huā Qiāng

Sulița este menținută aproape de corp și efectuează mișcări circulare continue pe un plan vertical, atât pe partea stângă, cât și pe partea dreaptă a corpului.

#### 1.8. Tiāo Bǎ

Mânerul suliței este ridicat brusc în sus cu forță. Forța este concentrată în mânerul suliței.

### 2. Bù Xíng (poziții): Gōng Bù, Mǎ Bù, Pū Bù, Xū Bù, Xiē Bù – aceleași cerințe ca în Changquan

## Secțiunea 5 – Gunshu

### 1. Gùn Fǎ (tehnici de baston)

#### 1.1. Píng Lūn Gùn

Bastonul se mișcă într-un arc orizontal spre stânga sau spre dreapta, cu vârful mai sus de nivelul pieptului, efectuând cel puțin o jumătate de rotație. Forța este concentrată în secțiunea superioară a bastonului.

#### 1.2. Pī Gùn

Bastonul lovește în jos, forța fiind concentrată în secțiunea superioară a bastonului.

#### 1.3. Yún Gùn

Bastonul se rotește într-un plan orizontal deasupra capului sau puțin în fața acestuia, efectuând o rotație completă. Forța este concentrată în secțiunea superioară a bastonului.

#### 1.4. Bēng Gùn

Vârful bastonului se mișcă rapid în sus sau în lateral, aplicând o lovitură. Forța este concentrată în secțiunea superioară a bastonului.

### 1.5. Jiǎo Gùn

Vârful sau mânerul bastonului se rotește într-un plan vertical, fie spre interior, fie spre exterior, fără a depăși înălțimea umerilor și fără a coborî sub nivelul genunchilor. Forța este concentrată fie în vârful bastonului, fie în mâner.

### 1.6. Chuō Gùn

Vârful sau mânerul bastonului este împins puternic înainte, în lateral sau spre spate. Forța este concentrată în vârful sau în mânerul bastonului.

### 1.7. Lì Wǔ Huā Gùn

Bastonul este menținut aproape de corp și execută mișcări circulare continue pe un plan vertical, atât pe partea stângă, cât și pe partea dreaptă a corpului.

### 1.8. Shuāng Shǒu Tí Liāo Huā Gùn

Bastonul este ținut aproape de corp, iar partea superioară a acestuia se rotește în sus într-un plan vertical pe ambele părți ale corpului, alternând stânga și dreapta.

## 2. Bù Xíng (poziții): Gōng Bù, Mǎ Bù, Pū Bù, Xū Bù, Xiē Bù – aceleași cerințe ca în Changquan

## Secțiunea 6 – Nanquan

### 1. Shǒu Xíng (forme cu mâinile)

#### 1.1. Hǔ Zhǎo (Gheara Tigrului)

Cele cinci degete sunt întinse cu forță, iar articulațiile doi și trei ale degetelor sunt îndoite și încovoiate. Degetele sunt trase puternic înapoi astfel încât centrul palmei să fie proeminent.

### 2. Quán Fǎ (Tehnici de pumn)

#### 2.1. Guà Gài Quán

##### 2.1.1. Guà Quán

Pumnul este balansat rapid de sus în jos, cu brațul ușor îndoit. Forța este concentrată în dosul pumnului.

##### 2.1.2. Gài Quán

Pumnul este balansat în jos și spre interior într-un arc, cu brațul ușor îndoit. Forța este concentrată în centrul pumnului.

#### 2.2. Pāo Quán

Pumnul este balansat de jos în sus într-un arc, cu brațul ușor îndoit. Forța este concentrată în partea centrală a pumnului.

### 3. Qíáo Fǎ (tehnici de rostogolire)

#### 3.1. Gǔn Qíáo

Antebrațul este extins înainte și în jos, în timp ce se rotește spre interior. Forța este concentrată în partea interioară a antebrațului.

### 4. Bù Xíng (Poziții)

#### 4.1. Gōng Bù

Picioarul din față este îndoit într-o semigenuflexiune, cu vârful degetelor ușor orientat spre interior, iar genunchiul este aliniat vertical cu laba piciorului. Picioarul din spate este întins, cu vârful degetelor orientat oblic înainte. Tălpile ambelor picioare sunt complet sprijinite pe sol.

#### 4.2. Mǎ Bù

Ambele picioare sunt îndoite într-o semigenuflexiune, cu degetele orientate drept înainte. Genunchii nu depășesc vârful degetelor de la picioare. Distanța orizontală dintre cele două picioare este de aproximativ trei lungimi de picior. Tălpile ambelor picioare sunt complet sprijinite pe sol.

#### 4.3. Pū Bù

Un picior este complet îndoit, cu coapsa lipită de gambă, iar șoldul aproape în contact cu gamba. Genunchiul și vârful degetelor piciorului sunt orientate spre exterior. Celălalt picior este întins lateral, cu vârful degetelor orientat spre interior. Tălpile ambelor picioare sunt complet sprijinite pe sol.

#### 4.4. Xū Bù

Un picior este îndoit într-o semigenuflexiune, cu vârful degetelor orientat spre exterior. Celălalt picior este îndoit ușor și întins în față, cu partea din față a tălpii în contact cu solul. Centrul de greutate este predominant pe piciorul din spate.

#### 4.5. Dié Bù

##### 4.5.1. Dān Dié Bù

Un picior este complet îndoit într-o genuflexiune, iar celălalt este așezat pe sol în poziție îngenuncheată, cu partea interioară a gambei și laba piciorului în contact cu podeaua.

##### 4.5.2. Shuāng Dié Bù

Ambii genunchi sunt apropiați, iar ambele gambe și labele picioarelor sunt în contact cu podeaua.

#### 4.6. Qí Lóng Bù

Un picior este îndoit într-o semigenuflexiune, cu toată talpa pe sol. Celălalt picior este îndoit și așezat într-o poziție îngenuncheată, cu gamba paralelă cu solul și călcâiul ridicat. Distanța orizontală dintre cele două picioare este de aproximativ trei lungimi de picior.

### 5. Bù Fǎ (tehnici de deplasare)

#### 5.1. Qílín Bù

Picioarele execută mișcări continue de încrucișare diagonală spre stânga și spre dreapta, cu genunchii ușor îndoiți.

### 6. Tuǐ Fǎ (Tehnici de picior)

#### 6.1. Héng Dīng Tuǐ

Picioarul de sprijin este ușor îndoit și stabil. Degetele piciorului care lovește sunt trase spre interior, în timp ce piciorul este împins orizontal peste corp, trecând de la o poziție îndoită la una întinsă. Forța este concentrată în partea exterioară a tălpii.

## Secțiunea 7 – Nandao

### 1. Dāo Fǎ (tehnici de paloș)



#### 1.1. Chǎn Tóu

Cu vârful paloșului îndreptat în jos și spatele lamei sprijinit pe umărul stâng, paloșul este rotit către umărul drept, cu accent pe aplicarea forței pe muchia neascuțită a lamei.

#### 1.2. Guǒ Nǎo

Cu vârful paloșului îndreptat în jos și spatele lamei sprijinit pe umărul drept, paloșul este rotit către umărul stâng, cu accent pe aplicarea forței pe muchia neascuțită a lamei.

#### 1.3. Pī Dǎo

Paloșul este orientat vertical și coboară într-o lovitură de tăiere de sus în jos, cu forța concentrată pe tăișul lamei.

#### 1.4. Mǒ Dǎo

Cu lama paloșului orientat orizontal, aceasta este trasă spre interior, fie spre stânga, fie spre dreapta, într-o mișcare arcuită de tăiere la nivelul plexului solar. Forța este concentrată pe muchia ascuțită a lamei.

#### 1.5. Gé Dǎo

Cu lama paloșului orientat vertical, acesta este folosit pentru a bloca spre stânga sau spre dreapta. Forța este concentrată pe lama paloșului.

#### 1.6. Jíé Dǎo

Muchia paloșului se deplasează oblic în sus sau în jos pentru a intercepta atacurile. Forța este concentrată pe partea superioară a lamei.

#### 1.7. Sǎo Dǎo

Cu paloșul orientat orizontal, acesta execută o mișcare de măturare spre stânga sau spre dreapta, la înălțimea gleznelor. Forța este concentrată pe muchia ascuțită a lamei.

#### 1.8. Jiǎn Wàn Huā Dǎo

Utilizând încheietura mâinii ca axă de rotație, lama paloșului se rotește într-un plan vertical aproape de ambele părți ale brațului. Forța este concentrată pe muchia ascuțită, iar diferențierea dintre partea tăioasă și partea netăioasă a lamei este clară în timpul execuției.

2. Bù Xíng (poziții): Gōng Bù, Mǎ Bù, Pū Bù, Xū Bù, Díé Bù, Qí Lóng Bù – aceleași cerințe ca în Nanquan

3. Bù Fǎ (tehnici de deplasare)

3.1. Qílín Bù – aceleași cerințe ca în Nanquan

4. Tuǐ Fǎ (Tehnici de picior)

4.1. Héng Dīng Tuǐ – aceleași cerințe ca în Nanquan

### Secțiunea 8 – Nangun

1. Gùn Fǎ (tehnici de baston)

1.1. Pī Gùn

Bastonul lovește în jos, forța fiind concentrată în secțiunea superioară a bastonului.

1.2. Bēng Gùn

Vârful bastonului se mișcă puternic în sus sau spre lateral, aplicând o lovitură. Forța este concentrată în secțiunea superioară a bastonului.

#### 1.3. Jiǎo Gùn

Vârful sau mânerul bastonului se rotește într-un plan vertical, fie spre interior, fie spre exterior, fără a depăși înălțimea umerilor și fără a coborî sub nivelul genunchilor. Forța este concentrată fie în vârful bastonului, fie în mâner.

#### 1.4. Gùn Yā Gùn

Cu ambele mâini ținând bastonul, acesta este tras rapid înapoi, antebrațul din față se rotește spre exterior, cu palma orientată în sus, iar antebrațul din spate se rotește spre interior, cu palma orientată în jos. Cu o mișcare rapidă, bastonul este apăsător pe coapse. Forța este concentrată în partea superioară a bastonului.

#### 1.5. Gé Gùn

Cu bastonul orientat vertical, acesta este folosit pentru a bloca spre stânga sau spre dreapta, în fața corpului. Forța este concentrată pe corpul bastonului.

#### 1.6. Jī Gùn

Vârful sau mânerul bastonului lovește puternic spre stânga sau spre dreapta, într-o mișcare orizontală. Forța este concentrată fie în vârful, fie în mânerul bastonului.

#### 1.7. Dǐng Gùn

Vârful bastonului este împins în sus și înainte, în timp ce mânerul este ferm fixat pe sol. Forța este concentrată în vârful bastonului.

#### 1.8. Pāo Gùn

**Bastonul** lovește exploziv în sus, aplicând o mișcare puternică. Forța este concentrată în vârful bastonului.

2. Bù Xíng (poziții): Gōng Bù, Mǎ Bù, Pū Bù, Xū Bù, Díé Bù, Qí Lóng Bù – aceleași cerințe ca în Nanquan

3. Bù Fǎ (tehnici de deplasare)

3.1. Qílín Bù – aceleași cerințe ca în Nanquan

4. Tuǐ Fǎ (Tehnici de picior)

4.1. Héng Dīng Tuǐ – aceleași cerințe ca în Nanquan

### Secțiunea 9 – Taijiquan

1. Shǒu Xíng, Shǒu Fǎ (forme și tehnici cu mâini)

1.1. Lǎn Què Wěi

1.1.1. Péng

Brațul este curbat, iar antebrațul se ridică în timp ce se extinde spre exterior. Mâna nu trebuie să depășească înălțimea gurii și nu trebuie să fie mai jos decât pieptul. Cotul este ușor mai jos decât mâna. Mișcarea trebuie să fie fluidă, cu forță echilibrată și elasticitate.

1.1.2. Lǚ

Mâinile sunt poziționate una în fața celeilalte, cu palma din față orientată în jos și cea din spate în sus, lucrând în mod complementar. Talia rotește corpul spre spate, ghidând mâinile într-o mișcare arcuită în jos și înapoi.

#### 1.1.3. Jǐ

Dosul mâinii din față este orientat spre exterior, iar cealaltă mână o susține. Brațul din față este curbat și împins înainte la o înălțime care nu trebuie să depășească nivelul gurii.

#### 1.1.4. Àn

Ambele mâini se mișcă pe un plan circular vertical, împingând înainte și în jos.

Notă: La executarea tehnicilor descrise anterior, tranziția dintre mișcările solide și cele fluide trebuie să fie complet coordonată între corp, mâini și pași, într-un mod armonios și unificat. Corpul trebuie să mențină o postură centrată și dreaptă pe tot parcursul execuției, iar talia trebuie să acționeze ca axă principală, conducând tehnicile. Mâinile nu trebuie să se miște independent de talie.

Conexiunile și tranzițiile dintre tehnici în Lǎn Què Wěi și Lǎn Zhā Yī sunt realizate pe un plan circular orizontal și se bazează pe inițierea și conducerea mișcărilor brațelor de către talie. Nu este acceptabil să se folosească doar brațele fără implicarea activă a taliei.

#### 1.2. Yě Mǎ Fēn Zōng

Brațele trebuie să păstreze o formă curbată, cu mâna din față ridicată la nivelul capului, dar nu mai sus de acesta și nu mai jos de umăr. Genunchiul piciorului din față nu trebuie să depășească vârful degetelor de la picior.

#### 1.3. Lōu Xī Ào Bù

Brațul care execută mișcarea de periere nu trebuie să fie complet întins, iar palma care împinge înainte trebuie să treacă pe lângă ureche. La pășire, piciorul din spate nu trebuie să fie târât, iar piciorul de sprijin nu trebuie să se lase pe genunchi.

#### 1.4. Yún Shǒu

Mișcarea este ghidată de talie, care rotește și conduce mâinile pe un plan vertical în fața corpului. Mâinile nu trebuie să depășească nivelul sprâncenelor. Centrul de greutate trebuie menținut stabil.

#### 1.5. Chuān Suō

Blocajul superior și împingerea înainte trebuie să fie bine coordonate. Mâna care împinge nu trebuie să fie mai sus decât sprâncenele sau mai jos decât talia. Umerii trebuie să fie relaxați, iar coatele coborâte.

#### 1.6. Yǎn Shǒu Gōng Chuí

Pumnul urmează mișcarea antebrațului și se rotește spre interior lângă cutia toracică, apoi este împins înainte cu forță. Înălțimea pumnului nu trebuie să fie mai sus de piept sau mai jos de talie.

#### 1.7. Dào Juǎn Gōng

Mâna care împinge în față nu trebuie să depășească nivelul sprâncenelor sau să fie mai jos de umeri. Pasul de retragere trebuie să fie fluid, iar corpul trebuie să rămână stabil.

#### 1.8. Bān Lán Chuí

Brațele nu trebuie să fie complet întinse. Mișcările de deviere și blocaj trebuie să urmeze o traiectorie arcuită, evitând mișcările liniare. Rotirea corpului trebuie să fie bine coordonată cu mișcarea brațelor.

## 2. Bù Xíng (Poziții de Bază)

### 2.1. Gōng Bù

Piciorul din față este îndoit într-o semigenuflexiune, cu coapsa paralelă cu solul, iar vârful piciorului este ușor orientat spre interior. Genunchiul este aliniat vertical cu laba piciorului. Piciorul din spate este întins, cu vârful orientat oblic înainte. Ambele tălpi sunt complet sprijinite pe sol.

### 2.2. Pū Bù

Un picior este complet îndoit, cu coapsa lipită de gambă, iar șoldul aproape în contact cu gamba. Genunchiul și vârful degetelor piciorului îndoit sunt orientate spre exterior. Celălalt picior este întins lateral, cu vârful orientat spre interior. Ambele tălpi sunt complet sprijinite pe sol.

### 2.3. Xū Bù

Un picior este îndoit într-o semigenuflexiune, cu vârful orientat spre exterior. Celălalt picior este ușor îndoit și întins în față, cu partea din față a tălpii atingând solul. Centrul de greutate este predominant pe piciorul din spate.

## Secțiunea 10 – Taijijian

### 1. 1. Jiàn Fǎ (tehnici de sabie)

#### 1.1. Cì Jiàn

Cu sabia orientată vertical, vârful acesteia este împins drept înainte. Lama și brațul sunt aliniat, iar forța este concentrată în vârful lamei.

#### 1.2. Guà Jiàn

Cu sabia orientată vertical și aproape de corp, vârful sabiei se deplasează în jos din față sau în spate, urmând un cerc vertical. Forța este concentrată în partea superioară a lamei.

#### 1.3. Liāo Jiàn

Cu sabia orientată vertical, aceasta se deplasează în sus din poziția inferioară spre față într-un arc ascendent. Forța este concentrată în partea superioară a lamei.

#### 1.4. Diǎn Jiàn

Cu sabia orientată vertical, încheietura mâinii se ridică, iar vârful sabiei este împins puternic înainte și în jos. Forța este concentrată pe marginea ascuțită a vârfului sabiei.

#### 1.5. Pī Jiàn

Cu sabia orientată vertical, aceasta coboară într-o mișcare de tăiere de sus în jos. Forța este concentrată pe marginea ascuțită a lamei.

#### 1.6. Jié Jiàn

Marginea sabiei se deplasează oblic în sus sau în jos pentru a intercepta atacurile. Forța este concentrată în partea superioară a lamei.

#### 1.7. Mǒ Jiàn

Cu sabia orientată orizontal, lama este trasă spre interior, fie spre stânga, fie spre dreapta, într-o mișcare arcuită de tăiere la nivelul plexului solar.

### 1.8. Jiǎo Jiàn

Cu sabia orientată orizontal, vârful sabiei se rotește într-un cerc mic spre stânga sau spre dreapta pe un plan vertical. Forța este concentrată în partea anterioară a lamei.

### 2. Bù Xíng (poziții): Gōng Bù, Pū Bù, Xū Bù – aceleași cerințe ca în Taijiquan

## Secțiunea 11 – Taijishan

### 1. Shàn Fǎ (tehnici de evantai)

#### 1.1. Kāi Shàn

Evantaiul se deschide complet. Cele două coaste principale ale evantaiului trebuie să fie aliniată într-o linie dreaptă de 180°.

#### 1.2. Hé Shàn

Evantaiul se închide, iar cele două coaste principale se suprapun.

#### 1.3. Cì Shàn

Evantaiul închis este împins drept înainte. Brațul și coasta principală a evantaiului sunt aliniată, iar forța este concentrată în vârful evantaiului.

#### 1.4. Guà Shàn

Evantaiul este închis, cu încheietura ridicată vertical și menținut aproape de corp. Vârful evantaiului se deplasează în jos din față sau spre spate într-un arc vertical. Forța este concentrată în partea superioară a evantaiului.

#### 1.5. Liāo Shàn

Cu evantaiul deschis, acesta se deplasează de jos în sus, într-un arc ascendent spre față. Forța este concentrată pe marginea curbată a evantaiului. Brațul și coasta principală a evantaiului trebuie să fie aliniată. Cu evantaiul închis și orientat vertical, acesta se deplasează de jos în sus într-un arc ascendent, cu forța concentrată pe partea superioară a evantaiului.

#### 1.6. Diǎn Shàn

Cu evantaiul închis, partea superioară a acestuia este împinsă înainte și în jos. Forța este concentrată pe marginea frontală a evantaiului.

#### 1.7. Pī Shàn

Cu evantaiul închis, acesta coboară într-o mișcare de tăiere de sus în jos. Forța este concentrată pe corpul evantaiului.

#### 1.8. Pāo Jiē Shàn

Cu evantaiul deschis, acesta este aruncat în aer și trebuie să se rotească cel puțin 360° înainte de a fi prins de la bază. Cu evantaiul închis, acesta este aruncat în aer și trebuie să se rotească cel puțin 180° înainte de a fi prins fie de la bază, fie de la partea superioară.

### 2. Bù Xíng (poziții): Gōng Bù, Pū Bù, Xū Bù – aceleași cerințe ca în Taijiquan