

PROGRAMA CINTURÓN NEGRO DE WU-SHU

HASTA 5º DAN

**SISTEMA DE EVALUACION PARA CINTURON NEGRO 1º DAN
(VIA TÉCNICA, PROGRAMA MINIMO DE WU-SHU)**

APARTADO UNO

FUNDAMENTOS BASICOS

FUNDAMENTOS BASICOS 1 PUNTO

Posiciones

Desplazamientos

Defensas

Golpes de puños, manos, dedos,. Codos, animales etc.

Golpes de pie, rodilla y barridos

Técnicas simultaneas de doble defensa, doble golpe y defensa y golpe

Combinaciones libres de los elementos de cada apartado y de los distintos apartados entre si.

APARTADO DOS

DEFENSA PERSONAL

DEFENSA PERSONAL 2 PUNTOS

SHUAI JIAO-PROYECCIONES:

Partiendo de la posición de agarrado.

Defenderse de un golpe de puño y proyectar.

Defenderse de un patada y proyectar.

Combate de Shuai Jiao.

CHIN NA-LUXACIONES

Defensa de un agarre y luxación, se puede comenzar con un golpe.

Defensa contra un golpe y terminar con luxación.

Defensa contra un agarre o golpe y terminar con una inmovilización.

DEFENSA PERSONAL CON Y CONTRA PALO CORTO

Defensa contra ataques de puño o pierna.

Defensa contra ataques con cuchillo o palo corto

Terminar la defensa con técnicas de luxación o inmovilización con el palo corto.

Con las manos, defenderse de un ataque con palo o cuchillo. Ataques estudiados o decididos por el tribunal.

Técnicas de las formas de armas que presenta.

TÉCNICAS ESTUDIADAS Y LIBRES

Defensa estudiada contra un ataque decidido por el defensor.

Defensa libre contra cualquier ataque decidido por el atacante o el tribunal.

PARTADO TRES

SAN DA

SANDA 2 PUNTOS

Sanda con condiciones, Laigt o Total.
Combate con protecciones; un asalto de dos minutos.

APARTADO CUATRO

FORMAS DE MANOS

FORMAS 4 PUNTOS

Intermedias de Nan Quan y Chan Quan,
Una Forma de Taiji Quan.
Arma corta y larga, de Norte o de Sur,
El alumno que se presente a examen con un estilo tradicional, tiene que realizar al menos una forma de puño y una de armas del programa oficial de Wushu, para aumentar su cultura en este deporte y aunar conocimientos. Las demás pueden ser tradicionales.

APARTADO CINCO

DISCIPLINA Y AUTO CONTROL

DISCIPLINA 1 PUNTO

El respeto al tribunal, a los compañeros e instalaciones, la concentración, serenidad y actitud mental positiva en las aplicaciones, decoro, traje adecuado y correcto protocolo en la presentación, serán imprescindibles para el pase de grado.

RESULTADOS EN LOS EXAMENES: Declaración de APTO o NO APTO.

TIEMPO DE EXAMEN

La duración del examen será aproximadamente de 20 minutos y a partir de 3º dan, podrá ser de 30 minutos.

UNIFORME

En todas las actividades de la Escuela Federativa Nacional y en especial en los exámenes de cinturón negro, se llevará el uniforme oficial de Wu Shu, que podrá ser de Nan Quan o Chan Quan. De color negro.

NOTA

Sanda: mayores de 35 años el combate es optativo.

En caso de presentarse un estilo tradicional, debe ser reconocido por el tribunal.

Debe de concederse el mayor tiempo de examen y más importancia en la puntuación a los apartados dos y tres del examen, pues es donde se demuestra el dominio real y practico y el progreso técnico y de auto control.

El grado máximo al que puede optar una persona que viene de Kung Fu será de 3º dan y siempre con examen. El grado seria efectivo después de 2 años de trabajo en la Federacion.

TITULACION DE MONITORES:

Para acceder a la titulación de monitores es necesario presentar, aparte de la materia exigida para C. Negro, tres formas de competición, una de puño otra de armas y una de libre elección entre; Nan Quan, Chan Quan y Taiji, según esta establecido en la normativa internacional.

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 2º DAN (VIA TÉCNICA)

APARTADO CUATRO

FORMAS DE MANOS

Intermedias de Nan Quan y Chan Quan

Avanzada de Nan Quan o Chan Quan, o de competición, también puede ser tradicional.

Una Forma de Taiji Quan.

FORMAS DE ARMAS

Dos formas intermedias de armas cortas y una larga, o viceversa. De Norte o de Sur, también pueden ser tradicionales o de competición.

EN LOS DEMAS APARTADOS SE EXIGIRA MAYOR SEGURIDAD Y DOMINIO

TITULACION DE ENTRENADOR REGIONAL:

Para acceder a la titulación de Entrenador Regional, es necesario presentar, aparte de la materia exigida para C. Negro 2º Dan, cinco formas de competición, dos de puño dos de armas y una de libre elección entre; Nan Quan, Chan Quan y Taiji, según esta establecido en la normativa internacional.

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 3º DAN

APARTADO CUATRO

A elección del tribunal:

Intermedia de Nan Quan o Chan Quan.

Tres formas de competición a elección del aspirante, una de ellas será de armas, o exponer un estilo tradicional, realizando al menos tres formas avanzadas, alguna de las cuales será de armas.

EN LOS DEMAS APARTADOS SE EXIGIRA MAYOR SEGURIDAD Y DOMINIO

TITULACION DE MAESTRO NACIONAL:

Para acceder a la titulación de Maestro Nacional es necesario presentar, aparte de poseer el C. Negro 3º Dan, seis formas de competición, tres de puño y tres de armas, según esta establecido en la normativa internacional.

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 4º DAN

APARTADO CUATRO

Cuatro formas de competición a elección del aspirante o exponer un estilo tradicional, realizando al menos cuatro formas avanzadas, dos de las cuales serán de armas.

EN LOS DEMAS APARTADOS SE EXIGIRA MAYOR SEGURIDAD Y DOMINIO

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 5º DAN

SE EXPONDRA UN ESTILO TRADICIONAL

Los aspirantes a Cinturón Negro 5º Dan de Wu Shu deberán remitir a la Comisión de Grados del Dpto. de Wu Shu el cual lo tramitara a la E. F. N. un dossier en le que e haga constar los méritos, si los tuviera, referidos a:

- Resultados en competición
- Practica continua y asidua en la federación (certificado federativo)
- Valor como docente y resultados de sus alumnos
- Valor como arbitro
- Esfuerzo por la difusión del Wu Shu
- Propaganda, relaciones publicas, publicaciones realizadas, etc.
- Rol de dirigente, competencia, responsabilidad, autoridad, etc.

Una vez revisado el mismo, se procederá a la comunicación al interesado de la fecha y lugar de celebración del Examen práctico.

El Examen Practico constará de:

1. Realizara una exposición teórico-practica de un estilo tradicional