

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN Wing Chun

Programme et organisation des épreuves

L'examen du 1er Duan WING CHUN est composé de 6 UV

Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen du 1er Duan option Wing Chun est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1 : les techniques de base

UV 2 : les enchaînements

UV 3 : forme codifiée

UV 4 : applications martiales de la forme codifiée

UV 5 : applications martiales

UV 6 : le travail d'opposition

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 à 6 juges.

UV 1 : Les techniques de base

Il est demandé 6 techniques de base exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant, en reculant ou sur place plus une chute avant et une chute arrière (sauf contre-indication médicale). Depuis la position de garde (Bai Jong), il réalise le mouvement de profil par rapport à la table des jurys. Le premier mouvement est figé 3 secondes afin de juger de l'équilibre de la posture et de la justesse du mouvement dans sa phase statique. Ensuite il enchaîne sur quatre pas la même technique et il clôture sa séquence en position de garde (en Bai Jong).

UV 2 : Les enchaînements

Il est demandé 3 séries techniques enchainées, composées de 3 mouvements exécutées depuis la position de garde (Bai Jong). Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence depuis la position de garde (en Bai Jong).

UV 3 : Forme codifiée (Taolu) formes officielles IWUF -EWUF

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné (ainsi que sa filiation) sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter les 108 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong de la forme démontrée. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire. La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle.

UV 5 : Applications martiales

Le candidat devra réagir sur 5 attaques percussives au choix du jury selon la liste suivante:

- 1 – coup de poing direct
- 2 – coup de poing circulaire
- 3 – coup de poing descendant
- 4 – revers de poing
- 5- Uppercut
- 6 - coup de pied direct
- 7 – coup de pied de côté
- 8 – coup de pied circulaire

Le candidat devra réagir avec une technique de son choix (blocage, déviation, esquive) et avec au moins une riposte libre.

Le candidat devra se positionner de sorte que ses techniques soient visibles par les jurys.

UV 6 : Le travail d'opposition

Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription selon les 3 options.

Soit le choix 1 - CHI SAO

Exercice : Chi Sao libre Assaut de 1 fois 1,30mn par candidat. Position de départ

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice (avec changement de main). Dans cet assaut le candidat devra présenter au minimum 3 attaques qui nécessiteront autant de réponses défensives nécessaires du partenaire. Et inversement le candidat devra réagir sur 3 attaques et démontrer ses techniques défensives.

Mode opératoire. Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (licencié FWF de la saison en cour de niveau équivalent ou supérieur au grade présenté) dument inscrit sur votre fiche d'inscription.

Soit le choix 2 – LAT SAU

Exercice Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – protège dents – Gants mitaine – coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau. Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

Soit le choix 3 – SELF DEFENSE

Applications martiales sur saisies: 6 techniques sont requises.

- 1 – Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 – Saisie des deux poignets
- 3 – Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 – Etranglement de face
- 5 – Saisie latérale d'une épaule
- 6 – Encerclement arrière

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant se saisit du défenseur, celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte. Les ripostes peuvent comporter des projections ou des techniques de frappe.