

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN WUSHU

### Programme et organisation des épreuves

#### Obtention du Grade si $\geq 50/100$

UV1 (20 pts)

#### **A- Un enchaînement libre (20 pts)**

Le candidat effectue un enchaînement de 5 mouvements, comprenant une difficulté (balayage à 360° ou équilibre sur une jambe à réception d'un des sauts, ...)

Le candidat présente l'enchaînement de son choix

UV2 (40 pts)

#### **B - Un taolu à mains nues au choix du candidat. (20 pts)**

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Winchung...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 35 mouvements) ou une forme issue du programme officiel EWUF-IWUF.

#### **B- Un taolu avec arme courte au choix du candidat (20 pts)**

Le candidat doit réaliser une forme de son école comprenant au moins 35 mouvements.

UV3 (20 pts)

#### **D - Applications martiales de la forme à mains nues (Gong Fang Taolu) (10pts)**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques présentée dans la forme.

Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

### **D - Applications martiales (Gong Fang Ji Shu) (10 pts)**

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

Les applications sur attaques désignées (Gong Fang Ji Shu),

5 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- 1 – Coup de poing direct
- 2 – Coup de poing circulaire
- 3 – Coup de poing descendant
- 4 – Revers de poing
- 5 – Coup de poing remontant
- 6 – Coup de pied direct
- 7 – Coup de pied circulaire
- 8 – Coup de pied croché
- 9 - Coup de pied chassé

UV4 (20 pts)

### **E- SANSYOU – Combat (20 pts)**

Le candidat effectue un combat souple de 2 mn sans comptabilisation des points. Il choisit un partenaire parmi les candidats présents. Il devra être porteur des protections réglementaires.