

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN WUSHU

L'examen du 4ème Duan option WING CHUN est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Les épreuves sont :

L'examen du 4ème Duan option Wing Chun est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

UV 1 : Les enchaînements

UV 2 : Forme codifiée

UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée

UV 4 : Applications martiales, 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 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 enchaînements :**

Il est demandé 8 séries techniques enchainées, composées de 5 mouvements exécutées depuis la position de garde. Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence en position de garde.

### **UV 2 : Forme codifiée à mains nues (Taolu)**

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

Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter 108 ou 116 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale. Pour cette épreuve le candidat peut venir avec son mannequin de bois ou bien réaliser la forme dans le vide.

### **UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée :**

Le candidat doit réaliser un Gung Fong imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques de la forme réalisée. Il peut être demandé au maximum 5 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.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant en Bai Jong et lance son attaque sans prise de distance.

#### **UV 4 : Applications martiales :**

L'UV 4 est divisée en deux parties :

1ère partie :

Applications martiales à mains nues. Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant : Le candidat est attaqué successivement par 2 attaques de poings puis 2 attaques de jambes. Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les 4 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant en Bai Jong et lance son attaque sans prise de distance.

Le travail d'opposition. Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles. Votre choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

2ème partie – Selon 3 choix

Soit le choix 1 - CHI SAO :

Exercice: Chi Sao libre avec déplacement. Assaut de 1 fois 3 minutes.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice.

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) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

Soit le choix 2 – LAT SAO :

Exercice Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – 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 – Combat Libre :

Exercice libre : Assaut de 1 fois 1 minute.

Mode opératoire Les candidats sont équipés de coquille, protection officielle de compétition.

L'assaut devra comporter au moins un changement de jambe. Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice.

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.