



Nel contesto delle arti marziali interne nasce l'esigenza di costituire un sano e sincero confronto dove poter esprimere le potenzialità della propria disciplina, basato sul rispetto dei principi che salvaguardano la filosofia dell'arte marziale.

Il confronto è aperto a tutti gli stili di kung fu e a coloro che si rivedono nell'espressione delle forme applicate al confronto, distaccandosi da quelli che sono gli sport da combattimento ma mantenendone il distacco che la disciplina impone attraverso i propri principi e gli atteggiamenti che la caratterizzano..

Il confronto si allarga a tutte le fasce di età divise per specialità e categorie.

Le specialità previste sono:

- 1) Tui Shou a piedi fissi codice competizione 01 TS.s.
- 2) Tui Shou a piedi mobili (in movimento) codice competizione 02 TS.m.
- 3) Tai Ji combat light codice competizione 03 T.J.c.

## CAPITOLO 1 - STRUTTURA DELL'ORGANIZZAZIONE

### **Articolo 1. Commissione per le Competizioni**

La Competizione è sotto la responsabilità dell'organizzatore che ne sovrintende lo svolgimento e disciplina istruisce la formazione degli Ufficiali di Gara (di seguito UdG) al fine di ottenere un corretto svolgimento della competizione in ottemperanza ai regolamenti.

### **Articolo 2. Ufficiali di gara**

Il Corpo degli ufficiali di gara si compone di:

- Un Direttore di gara;
- Un Capo Giudice;
- Tre giudici definiti Arbitro Centrale e Arbitri Lateral, di essi, uno può essere il Capo Giudice;
- Un responsabile della verbalizzazione;
- Un annunciatore e un segnatempo.

### **Articolo 3. Doveri degli ufficiali di gara**

Gli UdG. devono svolgere la propria mansione con serietà, coscienza, imparzialità ed accuratezza sotto la guida del Capo giudice che risponderà solo al direttore della manifestazione.

I loro compiti sono i seguenti:

- 3.1 Il Direttore di gara deve: organizzare e coordinare il lavoro delle giurie al fine di assicurare l'applicazione dei regolamenti di gara ed esaminare e convalidare il lavoro preparatorio delle competizioni.
- 3.2 Il Capo Giudice ha il compito di: organizzare la propria giuria a seconda della preparazione ed esperienza, chiarire ciò che non è contemplato o dettagliato nei regolamenti, pur non avendo il diritto di apportarvi modifiche, sostituire gli ufficiali di gara in caso di necessità, adottare misure disciplinari nei confronti di coloro che abbiano effettuato gravi errori, esaminare ed annunciare i risultati della competizione e riassumere il lavoro degli ufficiali di gara ed inoltre ha il diritto di ammonire gli atleti o gli allenatori che tentino di creare disordine ed ha il diritto di annullare i loro risultati in caso in cui rifiutino di conformarsi al provvedimento.
- 3.3 Gli ufficiali di gara hanno il compito di: dedicarsi totalmente quando viene assegnato loro un compito dal Capo giudice e giudicare indipendentemente in ossequio dei regolamenti. Essi hanno due funzioni distinte. L'**Arbitro Centrale** dà inizio e fine al combattimento, attribuisce i punti conseguiti, commina sanzioni e richiami quando necessario e proclama il vincitore; gli **Arbitri Laterali** sono responsabili uno della corretta osservanza dei regolamenti in merito al movimento dei piedi dei contendenti e l'altro delle scorrettezze durante le proiezioni (afferrare), che segnaleranno al Centrale richiamandone l'attenzione con un fischietto. L'arbitro Centrale deve confrontarsi con il Laterale su questi argomenti per la corretta assegnazione dei punti e in ogni caso deve accettarne il parere. In caso di difformità di giudizio sarà il Capo Giudice a decidere se assegnare il punto ad uno dei due contendenti o se annullare l'azione. Hanno inoltre il compito di esaminare il costume dei competitori ed eventualmente indicare agli stessi l'area di gara.
- 3.4 Il responsabile della verbalizzazione ha il compito di: essere responsabile dell'intero lavoro svolto al tavolo di verbalizzazione, esaminare i moduli d'iscrizione e preparare i tabelloni per i giudici, esaminare e verificare i risultati e le classifiche. Deve inoltre segnare i punti conseguiti dai contendenti durante il confronto e indicare all'Arbitro centrale alla fine di ogni round chi dei due ne ha conseguiti di più e che quindi è il vincitore.
- 3.5 L'annunciatore eseguirà gli annunci al microfono e si occuperà di controllare i tempi di svolgimento della gara, annunciando l'inizio e la fine dei round.

#### **Articolo 4. Commissione d'Appello.**

- 4.1 La Commissione d'appello è composta da tre componenti eletti dai Consigli direttivi delle organizzazioni facenti parte dell'Unione.
- 4.2 La Commissione d'appello riceve e decide i ricorsi presentati dalle associazioni che contestino le decisioni prese dagli UdG. L'ambito della decisione della Commissione è limitato all'oggetto del ricorso. Non può costituire oggetto di ricorso il giudizio tecnico degli UdG. Non è ammissibile il ricorso in carenza di interesse, ad esempio contestare presunte violazioni che interessano altre associazioni.
- 4.3 La Commissione può valersi di ogni mezzo di prova, ivi comprese le registrazioni audio e video ed ha il potere di sentire o richiedere dichiarazioni ad ogni tesserato informato dei fatti. La proposizione del ricorso, tuttavia, non può comportare ritardi o sospensioni nello svolgimento delle competizioni.
- 4.4 La Commissione decide sul ricorso a maggioranza. Il componente che sia, a qualsiasi titolo,

tesserato dell'associazione ricorrente o di altra associazione contro interessata, si deve astenere.

4.5 La decisione della Commissione è definitiva. La Commissione, in caso di accoglimento del ricorso, può prendere provvedimenti nei confronti degli U.d.G. che siano ritenuti responsabili delle violazioni oggetto del ricorso.

4.6 Il ricorso deve essere formulato per iscritto e deve essere sottoscritto dal Presidente o dal Tecnico dell'Associazione ricorrente, pena d'inammissibilità, entro il giorno successivo la conclusione della specifica gara o categoria alla quale si riferisce, unitamente al versamento di € 150.00 (euro centocinquanta), che sarà restituito in caso di accoglimento.

## **CAPITOLO 2 - REGOLAMENTO GENERALE PER LE GARE DI TUI SHOU**

### ***Articolo 5. Tipologia di Competizione.***

Il Tui Shou è l'esercizio tipico degli stili interni cinesi, in particolare del Tai Ji Quan, che serve a stimolare l'apprendimento e l'affinamento nell'uso dell'energia e della forza. Obiettivo principale nel Tui Shou è dimostrare di avere il controllo sull'equilibrio dell'avversario: il praticante in sostanza ***insegna a sbilanciare l'avversario e a non farsi sbilanciare da esso***, senza ricorrere alla forza bruta e alla tensione rigida ma usando la cosiddetta "forza intelligente", che viene detta "Jing". Il modo di combattere si basa sui principi delle tecniche PANG, LU, CHI, AN, TZAI, LIE, ZHOU, KAO. Nel Tui Shou devono essere usati contro l'avversario principalmente le prime quattro tecniche PANG, LU, CHI, AN.

Scopo della competizione è tentare di togliere l'equilibrio all'avversario, trovandone i vuoti nella struttura o utilizzando le occasioni offerte dai suoi attacchi, mantenendo allo stesso tempo il proprio equilibrio. Nel Tui Shou, l'atleta deve dimostrare di essere centrato, di avere un equilibrio stabile, di saper assorbire e deviare le spinte dell'avversario, di saper sbilanciare l'avversario.

**Esistono due tipi di competizione, la prima con piedi fissi e la seconda in movimento.**

### ***Articolo 6. Modalità di gara***

Quando sono chiamati, i concorrenti entrano nello spazio di gara disponendosi uno di fronte all'altro, alla destra e alla sinistra dell'arbitro. Il primo concorrente chiamato si dispone alla destra rispetto al tavolo di giuria, il secondo chiamato alla sinistra rispetto al tavolo di giuria.

### ***Articolo 7. Controllo del peso***

Il controllo del peso si svolge il giorno precedente alla competizione o al mattino della gara, in base alle disposizioni del Direttore di Gara, in un'area delimitata che deve essere accessibile solo agli atleti, agli allenatori, al corpo arbitrale, al personale medico e al personale adibito al controllo del peso. Gli atleti devono indossare la divisa da gara o la biancheria intima e possono controllare il proprio peso sulla bilancia tutte le volte che lo desiderano durante il tempo stabilito per il controllo del peso. E' concessa una tolleranza sul peso di 500 gr. inderogabili.

Tutti gli Allievi devono essere provvisti di Certificato medico di tipo "Agonistico" (è sufficiente quello rilasciato per la pratica di attività sportive in cui non è previsto il K.O.). In caso contrario il concorrente non può partecipare.

Pur essendo il Tui Shou basato principalmente sulla raffinatezza tecnica, la differenza di peso ha una rilevanza che può influire sull'andamento dell'incontro e giocare un ruolo a favore dell'atleta più pesante. Si è deciso così che, dove c'è una differenza in peso tra i due concorrenti che supera i 5 Kg.:

- Nelle categorie fino a 60 Kg vengono dati 2 (due) punti di vantaggio, all'inizio di ogni Round, al concorrente più leggero;
- Nelle categorie oltre i 60 Kg viene dato 1 (un) punto di vantaggio, all'inizio di ogni Round, al concorrente più leggero.

### **Articolo 8. Protocollo e igiene**

Quando chiamati, gli atleti devono salutare l'Arbitro Centrale, il tavolo di giuria ed il pubblico con Palmo e pugno. Prima dell'inizio e alla fine di ogni round gli atleti devono eseguire il saluto fra loro con Palmo e Pugno e inchino. L'Arbitro Centrale darà l'inizio dell'incontro dicendo Kai Shi e lo interromperà dicendo Ting.

L'Arbitro centrale effettuerà il controllo delle unghie che devono essere rigorosamente corte e senza punte, nonché la pulizia e il decoro dell'abbigliamento. Inoltre l'atleta non potrà usare oli o creme ma deve essere pulito e asciutto al contatto. In caso contrario l'atleta stesso o il suo tecnico devono provvedere a rendere l'aspetto dell'atleta compatibile con queste norme igieniche. L'arbitro può concedere al massimo un minuto per l'espletamento di queste pratiche.

### **Articolo 9. Tempo**

Il cronometrista fa partire il cronometro al comando dell'Arbitro Centrale e indicherà con un suono di Gong, sirena o fischietto la fine del tempo previsto per l'incontro.

Durata del tempo: 2 Round.

Ogni Round dura 1 minuto effettivo.

Riposo di 1 minuto tra ogni round.

### **Articolo 10. Punteggio finale**

Il risultato dell'atleta sarà dichiarato dal tavolo di giuria in base ai punti conseguiti nel singolo round e convalidato dall'Arbitro Centrale alzando la mano dalla parte del vincitore, in caso di parità di punteggio si procederà al round di spareggio secondo la regola del Golden Point; il primo che consegue il punto vince l'incontro. Nel caso del round di spareggio il piede che deve essere posto davanti viene deciso dai contendenti in base alle loro preferenze, in caso non ci fosse convergenza di pareri si procederà al sorteggio.

### **Articolo 11. Forfait**

Se un'atleta non si presenta alla chiamata finale, egli sarà inderogabilmente considerato "forfait" e non potrà partecipare all'evento.

### **Articolo 12. Abbigliamento**

Tutti i giudici durante le competizioni devono vestire con: pantalone scuro, camicia bianca con cravatta scura o polo, giacca scura stemma e scarpe ginniche.

Tutti gli atleti durante la gara devono vestire con: la divisa della Scuola di appartenenza o, in mancanza di essa, una divisa pulita e sobria di chiaro stile cinese.

Si possono indossare magliette a maniche corte o giacche di stile cinese a maniche lunghe e scarpe leggere tipiche da kung fu.

Le direttive sull'abbigliamento devono essere mantenute fino alla chiusura della cerimonia di premiazione.

Non saranno ammessi a tale cerimonia i premiati che si presenteranno con un abbigliamento difforme dal regolamento.

Non sono permessi anelli, orecchini, ...oggetti che possano causare danni a sé o agli altri.

## CAPITOLO 3 - CRITERI E METODO DI PUNTEGGIO

### **Articolo 13. TUI SHOU a piedi fissi**

#### **Cod. 01 TS.s.**

In una competizione sportiva di Tui Shou a piedi fissi, l'atleta può conseguire punti creando squilibrio all'avversario facendogli spostare uno o entrambi i piedi o facendolo cadere a terra. Si considera caduto a terra il contendente che tocca terra anche solo con una mano o un ginocchio.

Lo squilibrio può essere determinato spingendo o tirando.

Parti del corpo in presa valida per acquisire punti:

La zona subito sotto il collo fino alla vita ed i polsi.

Si possono afferrare i polsi per una trazione, ma senza bloccarli a lungo e non entrambi contemporaneamente.

Non è consentito per motivi di sicurezza degli atleti, afferrare le braccia, con presa stretta col pollice.

Non è permesso afferrare le gambe con le mani, ma si possono intrappolare le gambe con le proprie sempre mantenendo fermo il piede anteriore.

In deroga a quanto sopra la presa con una mano della gamba anteriore dell'avversario può essere consentita previo accordo del Capo Giudice con la maggioranza dei tecnici presenti e partecipanti alla competizione.

Le altre parti del corpo non possono essere toccate.

I comandi che sono utilizzati dall'arbitro in gara sono:

#### **Protocollo di gara**

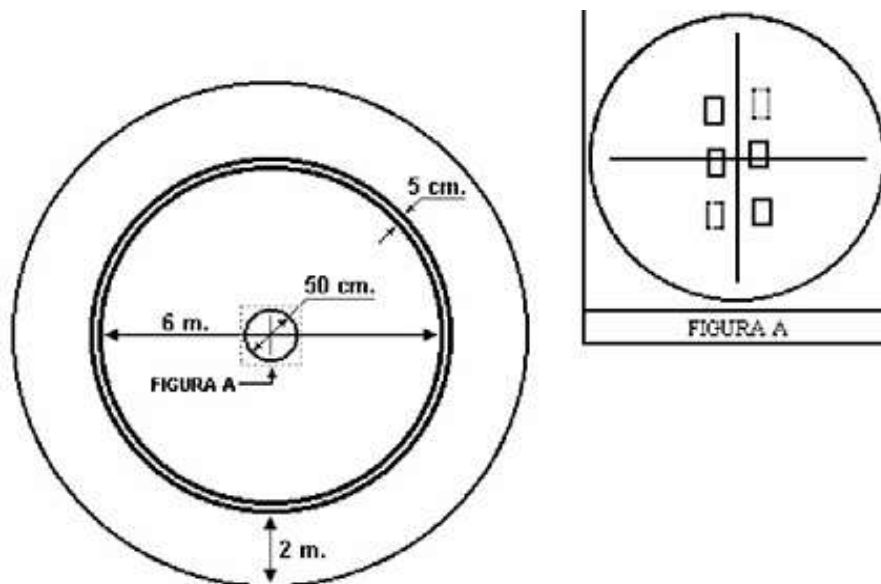
Sulla superficie di gara sono vigenti le forme tradizionali di saluto. Gli atleti, dopo aver indossato fascia, bianca o nera (vanno bene anche fasce rosse e nere) di riconoscimento saluteranno con "l'arco palmo e pugno" il pubblico, gli ufficiali di gara, i coach ed ovviamente si saluteranno reciprocamente all'inizio di ogni round ed al termine del match.

- "**Saluto!**": Una volta fermi nello spazio di gara, i concorrenti sono invitati dall'arbitro alla forma tradizionale di saluto, rivolto alla giuria, all'arbitro e all'avversario;
- "**Posizione!**": Dopo aver controllato gli atleti, l'arbitro dice "Posizione" e i concorrenti si dispongono come da figura;
- "**Contatto!**": i concorrenti prendono contatto con gli avambracci (la zona che va dal polso al gomito escluso) dell'avversario;
- "**Via!**": dopo qualche secondo, l'arbitro dice "Via!" e allora i due concorrenti possono iniziare le manovre per ottenere punti;
- "**Stop!**": Quando l'arbitro dà il comando "Stop", i concorrenti interrompono l'azione.

#### **Tipologia di TUI SHOU a piedi fissi**

##### **Cod. 01 TS.s.**

1. Nel primo round il piede posto davanti è il destro. Nel secondo round è il sinistro;
2. I piedi anteriori sono poggiati a terra e non si possono traslare dall'area in cui sono poggiati all'inizio della competizione.  
Vedi figura



### Modalità per acquisire punti:

1. Ottiene 1 punto chi, rimanendo in posizione fissa, fa spostare il piede anteriore dell'avversario;
2. Ottiene 1 punto chi, rimanendo in posizione fissa, fa spostare il piede posteriore dell'avversario;
3. Ottiene 2 punti chi, rimanendo in posizione fissa, fa spostare tutte e due i piedi dell'avversario;
4. Ottiene 3 punti chi, rimanendo in posizione fissa, fa sollevare tutti e due i piedi e le gambe dell'avversario od anche se fa toccare terra all'avversario.

### CODICI E CATEGORIE PER TUI SHOU A PIEDI FISSI E IN MOVIMENTO

#### Cod. 01 TS.s. – Cod. 02 TS.m.

#### 2. Categorie d'età

Categoria maschile/femminile; fasce d'età come segue:

- dai 6 compiuti ai 12 anni compresi
- dai 13 compiuti ai 15 anni compresi
- dai 16 compiuti ai 18 anni compresi
- dai 19 compiuti ai 40 anni compresi
- dai 40 compiuti ai 50 anni compresi
- over 50

#### 3. Categorie di peso

##### Maschile

- Sotto i 60 kg
- Da 60 a 65kg
- Da 65 a 70kg
- Da 70 a 75 kg
- Da 75 a 80 kg
- Da 80 a 85 kg
- Da 85 a 90 kg
- Oltre i 90 kg

## Femminile

Sotto i 55 kg

Da 55 a 60 kg

Da 60 a 65 kg

Da 65 a 70 kg

Da 70 a 75 kg

Da 75 a 80 kg

Oltre i 80 kg

## 4. Categorie di peso per i giovanissimi

Maschile e femminile

Sotto i 35 kg

Da 36 a 41 kg

Da 42 a 48 kg

Da 48 a 56 k

N.B. In presenza di più di 10 iscritti nelle categorie si potrà procedere alla suddivisione delle categorie in base alla dichiarata esperienza dell'atleta.

E' data facoltà al direttore di gara di accorpare categorie che presentino un numero esiguo di atleti, oppure in caso di necessità contraria si può procedere ad un'ulteriore suddivisione di categorie di 5 KG in 5Kg.

## 5. Abbigliamento e protezioni previste.

Le protezioni sono:

- paradenti (opzionale)
- parainguine (obbligatorio)
- paraseno
- Sono ammesse fasce elastiche a caviglie, spalle etc..

## **Articolo 14. TUI SHOU in movimento**

### **Cod. 02 TS.m.**

#### 1. Struttura della competizione

Per il Tui Shou in movimento si utilizza il sistema del Round-Robin con la vittoria di due round su tre. Ogni round ha la durata di due minuti. Fra due round é previsto un minuto di riposo.

#### 2. Protocollo di gara

Sulla superficie di gara sono vigenti le forme tradizionali di saluto. Gli atleti, dopo aver indossato fascia, bianca o nera (vanno bene anche fasce rosse e nere) di riconoscimento saluteranno con "l'arco palmo e pugno" il pubblico, gli ufficiali di gara, i coach ed ovviamente si saluteranno reciprocamente all'inizio di ogni round ed al termine del match.

#### 3. Abbandono

L'infortunio accidentale, l'impossibilità di continuare il match per un malore o per volontà dell'atleta sono considerati motivi di abbandono dell'incontro.

L'abbandono può essere richiesto dagli ufficiali di gara e dai tecnici per manifesta incapacità (fisica, emotiva) del concorrente o per evidente inferiorità tecnica.

#### 4. Campo di gara e pull arbitrale.

Il Campo di gara misura sei metri per sei, coperto da tappeti antiurto. La fila più esterna, (oltre i 6x6) farà contrasto cromatico per segnalare il bordo.

All'esterno del campo di gara, al tavolo, ci sarà il personale preposto a tenere il tempo dei round e

delle pause, nonché all'assegnazione dei punti. Al centro del campo di gara ci sarà l'arbitro che gestirà l'incontro, mentre nei quattro angoli ci saranno i giudici di gara.

L'arbitro centrale dovrà indicare le tecniche con relativo punteggio, coordinare in generale l'incontro, stabilire ammonizioni e penalità, chiamare a sé gli arbitri agli angoli ogni volta lo ritenga necessario.

Gli arbitri agli angoli segneranno i punteggi stabiliti dal giudice centrale, supporteranno il giudice centrale in caso di sviste od errori, assegneranno autonomamente il round (sistema a bandierine).

### 13. Conclusione dell'incontro e condizioni di vittoria

1. Ottiene 1 punto: per uscita parziale o totale di un piede fuori dallo spazio di gara;
2. Ottiene 2 punti: per uscita con entrambi i piedi dal cerchio di gara;
3. Ottiene 3 punti: per caduta dentro o fuori dal cerchio (s'intende caduta quando l'atleta tocca il suolo con qualsiasi parte del corpo che non siano i piedi).

### **Articolo 15. Attribuzione dei punti.**

Sarà compito dell'Arbitro centrale assegnare i punti durante lo svolgimento della competizione interrompendola e indicando, con la mano alzata dalla parte di chi ha conquistato il punto, a chi attribuirli e dichiarando ad alta voce di quanti punti si tratta. Spetta ancora all'Arbitro Centrale con la stessa modalità indicare chi ha ricevuto la detrazione di punto in caso di scorrettezza ripetuta, mentre sarà il tavolo di giuria ad indicare se la somma di ammonizioni decide la sorte del round.

#### 1. Tecniche e bersagli

Non saranno tollerati colpi e percussioni, siano essi volontari od accidentali.

Non è consentito afferrare o trattenere, **soltanto durante** una tecnica di proiezione e' possibile afferrare il corpo dell'avversario.

Sono consentite tecniche di stratonamento e di squilibrio.

Sono consentite tutte le tecniche di proiezione e spinte.

E' possibile eseguire sgambetti e spazzate.

.. Punteggi

I punti verranno assegnati per ogni tecnica portata a termine.

Quando entrambi gli atleti cadono, non viene assegnato punteggio (leggi più avanti)

1 punto – l'avversario poggia una mano a terra o poggia un piede fuori dal campo su tecnica eseguita

2 punti – l'avversario poggia almeno un ginocchio a terra

3 punti – l'avversario viene atterrato con tecnica di proiezione, sgambetto o spazzata

4 punti - l'avversario viene atterrato con tecnica di proiezione, sgambetto o spazzata in maniera precisa, con tecnica ineccepibile, senza alcuno squilibrio.

Il Taiji Quan è un arte marziale tradizionale che si fonda su principi precisi, sensibilità/ ascolto, cedevolezza, fluidità, forza e rilassatezza... Tecniche che non considerano in maniera chiara ed inequivocabile tali principi possono non assegnare punteggio (ciò significa che se l'atteggiamento e la tecnica dell'atleta sono assolutamente non aderenti ai fondamenti tecnici del Taiji Quan è possibile la non assegnazione del punteggio). La decisione spetta al giudice sul campo dopo essersi consultato con gli arbitri agli angoli.



Quando le tecniche di proiezione vengono portate perdendo a propria volta l'equilibrio, daranno punteggio solo gli atterramenti, con 2 punti anziché 3 o 4.

### **Articolo 16. Detrazioni e ammonizioni.**

#### **6. Tecniche vietate e sanzioni arbitrali**

L'atteggiamento e la disciplina dei concorrenti devono essere ineccepibili.

Non saranno tollerati in alcun modo atteggiamenti violenti o eccessivamente aggressivi. Non saranno tollerati colpi a percussione, non è consentito afferrare stringendo le dita (per afferrare si intende tenere stringendo le "cinque dita"), non è consentito afferrare la divisa dell'avversario.

Non è consentito parlare durante i round. Parti non valide al contatto che comportano sanzioni sono la testa, gli occhi, la gola, la nuca, l'inguine.

Non sono ammesse tecniche di calcio.

Non consentite tecniche di leva articolare

Durante la competizione gli atleti devono mostrare il pieno rispetto dell'avversario, del regolamento e dei giudici di gara. Devono mantenere un comportamento corretto e dignitoso e un atteggiamento di alta cavalleria, come richiede lo spirito dell'arte marziale (Wu De).

In caso di scorrettezze l'Arbitro Centrale può interrompere il combattimento e infliggere ammonizioni ai contendenti che abbiano effettuato scorrettezze.

Con la seconda ammonizione verbale si inizierà ad effettuare la detrazione di punto per ogni richiamo inflitto.

Dopo il secondo punto di detrazione e cioè al quarto richiamo nell'ambito dello stesso round si dichiarerà la perdita del round.

#### **12. Penalità**

Le penalità vengono assegnate per manifeste inottemperanze al regolamento, su segnalazione del giudice sul campo di gara.

I punti delle penalità vengono sottratti dal punteggio già acquisito dall'atleta col seguente criterio:

1° punto: le mani afferrano l'abbigliamento o il corpo dell'avversario (e' prevista una ammonizione prima della penalità)

2° punti: per percussione leggera

## **REGOLAMENTO DI GARA "TAIJI COMBAT" LIGHT**

### **Cod. 03 T.J.c.**

La formula di gara denominata Taiji COMBAT deve essere considerata una formula di combattimento/confronto per i praticanti di Taiji Quan (e non solo...).

Il tipo di combattimento proposto è continuo, a contatto leggerissimo, con vittoria a punteggio. I colpi di mano e di calcio devono essere a contatto leggerissimo o fintati (sfiorando), possono essere accennati/fintati colpi di gomito e ginocchiate così come le tecniche di Chinnà, le tecniche di corpo a corpo (proiezioni, spazzate, tecniche di squilibrio) potranno essere eseguite senza particolari restrizioni. (come da regolamento di Tuishou libero).

Nello spirito della competizione, in cui il contatto deve essere leggerissimo, si prediligeranno tecniche portate ad una velocità moderata anziché tecniche più veloci ma frenate "all'impatto"; gli atleti dovranno riuscire a portare a termine le tecniche senza dover accelerare i movimenti, seguendo il movimento con continuità e aderenza come se la velocità moderata fosse già la massima velocità. Per quanto riguarda invece il corpo a corpo il combattimento riprende quanto previsto nel regolamento di Tuishou libero.

### **Tecniche di mano**

I pugni devono essere "pugni falsi" cioè senza che il pugno venga chiuso e serrato dal pollice, in generale sono preferibili colpi a mano aperta condotti in ogni modo, purché accennati o leggerissimi. Ogni parte del corpo può essere considerata un obiettivo valido, è fondamentale che i colpi, accennati e leggerissimi, siano portati con la giusta dinamica, che deve essere considerata valutando l'efficacia, (per esempio un tocco al corpo con le dita dato con una traiettoria a frusta non può essere considerato efficace)

### **Tecniche di calcio**

Ogni tipo di calcio che possa essere portato a contatto leggero è ammesso.

### **Altre tecniche**

Possono essere accennate tecniche di ginocchiata e di gomitata ed anche tecniche di Chinnà purché siano leggerissime o meglio fintate.

Possono essere portate tecniche di lotta (regolamento Tuishou libero)

### **Protezioni obbligatorie**

Conchiglia, paraseno, paradenti.

### **Campo di gara**

Cerchio (anche sollevato) dal diametro di 6m o 8m o anche quadrato di 6x6m o 8x8m.

La scelta del campo di gara è a discrezione dell'organizzatore della gara, sempre, però, che rientri nei parametri sopra esposti.

### **Svolgimento**

I contendenti al centro del cerchio o del quadrato, uno di fronte all'altro con i polsi a contatto (primo round guardia sinistra, secondo round guardia destra), l'arbitro centrale pone la mano sull'incrocio dei polsi per qualche secondo prima del comando "via".

Sono previsti due Round di 2 minuti ciascuno, in caso di parità si disputerà il terzo Round

### **Assegnazione dei punti**

colpo di mano in viso 2 punto

colpo di mano al corpo 1 punto

colpo di piede al viso 3 punti

colpo di piede alla coscia, al tronco 2 punto.

Tecniche di gomito o ginocchio 2 punto

Tecniche di Chinnà 2 punti.

Per i punteggi relativi alle tecniche di corpo a corpo, si farà riferimento al vigente regolamento per il Tuishou libero.

L'assegnazione del punto presuppone sempre che il colpo o tecnica sia fintata od accennata. Per colpi che non siano fintati od accennati è prevista l'ammonizione (-2 punti) o la squalifica (anche soltanto al primo fallo), ciò a discrezione dell'arbitro centrale.

Per quanto riguarda le tecniche di corpo a corpo vale in toto il regolamento di Tuishou libero.

Allo stesso regolamento si fa fede riguardo alle uscite dal campo di gara stabilito.

Non è possibile afferrare, né gettarsi direttamente sul contendente per arrivare al corpo a corpo. Questo perché essendo il contatto leggerissimo, il passaggio al corpo a corpo, senza unire l'azione alle tecniche di percussione può svilire il combattimento .

### **IMPORTANTE:**

Oltre i punteggi per l'assegnazione della vittoria va valutato il movimento di ogni contendente, importante è infatti considerare la continuità del movimento, la stabilità, l'equilibrio, la capacità di

aderire, la sensibilità. Nel Taiji combat l'armonia dei movimenti dei contendenti deve essere presa in considerazione, così come gli spostamenti.

Le posture in movimento devono rispecchiare forza, fermezza e fluidità allo stesso tempo. Vanno valutati negativamente movimenti che "recitano" l'arte del Taiji Quan.

La naturalezza va privilegiata.

### **Tavolo giuria ed arbitri**

Vedere regolamento di Tuishou libero.

### **ECCEZIONI**

Per le categorie bambini possono essere rese obbligatorie altre protezioni oltre quelle sopra accennate. Per i principianti il presente regolamento può essere alleggerito dalla parte relativa al Tuishou libero.

-3 punti per esecuzione di leve articolari anche lievi, per spallate percuotenti, gomitate e ginocchiate percuotenti ed in generale ogni percussione di una certa intensità.

Il giudice sul campo di gara può dare subito penalità o decidere a discrezione, soltanto nei casi 1 e 2, di ammonire prima della penalità.

Alla fine del match la vittoria verrà determinata secondo i seguenti criteri:

- Punteggio: il vincitore del match sarà quello che otterrà il punteggio maggiore, valutando anche lo stile e la tecnica. Ricordiamo che il Taiji Quan è un'arte marziale tradizionale che si fonda su principi precisi: sensibilità/ ascolto, cedevolezza, fluidità, forza e rilassatezza... Tecniche che non considerano in maniera chiara ed inequivocabile tali principi, possono non assegnare punteggio. La decisione spetta al giudice sul campo dopo essersi consultato con gli arbitri agli angoli.

Squalifica: l'atleta può vincere per squalifica dell'avversario:

- Abbandono: nel caso in cui un atleta si rifiuti di combattere o non possa continuare l'avversario verrà dichiarato vincitore. Nei casi di evidente superiorità tecnica può essere assegnata la vittoria prima della fine del match.
- Se un atleta non si presenta al campo di gara con la chiamata sarà squalificato dopo due minuti.
- In caso di parità, i giudici dovranno assegnare la vittoria all'atleta che ha dimostrato una abilità maggiore nelle seguenti caratteristiche:
- Pulizia tecnica, stabilità, qualità del movimento, atteggiamento marziale, gestione del corpo a corpo, strategia, minori penalità, disciplina.

Se al momento dello squilibrio il concorrente che sta perdendo la posizione, trascina con sé il concorrente che l'ha squilibrato, l'azione di attacco è valida e determina punteggio se:

- l'arbitro ha già fermato l'azione per determinare l'attribuzione dei punti;
- egli non si afferra con le mani ai polsi bloccandoli nel trascinarsi;
- non si sia afferrato a zone proibite al contatto.

### **Articolo 17. Test Anti-doping.**

Il test Anti-doping sarà condotto in accordo alle regole della Carta Olimpica a discrezione del Direttore di gara.

**Il presente Regolamento, redatto dal Commissario Tecnico ITKA M° M. Grassi con le disposizioni del D.T. ITKA M° G. Pace, è stato rivisto e approvato per WKF ITALIA dal Responsabile Nazionale WKF settore Taiji Quan Kung M° D. Migliorisi (Commissario Tecnico ITKA).**

