Programa de Grados para Examen de Cinturón Negro de Wushu hasta 5ºDAN

5º DAN WUSHU

Última actualización: Marzo 2011 (basado en el Programa 2007)

Realizado por: Comisión Técnica: José Mª Guardiola, Ramón Quina y Rosa Rojo. Colaboración: Almudena de las Heras

WUSHU

Los aspirantes a Cinturón Negro 5º Dan de WuShu deberán remitir a la Comisión de Grados del Dpto. de WuShu, el cual lo tramitará a la ESCUELA FEDERATIVA NACIONAL, un dossier en el que 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 Árbitro
Esfuerzo por la difusión del WuShu
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 práctico constará de:
Exposición teórico-practica de un ESTILO TRADICIONAL

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.

Programa de Grados para Examen de Cinturón Negro de Wushu hasta 1ºDAN

1º DAN WUSHU

Última actualización: Marzo 2011 (basado en el Programa 2007)

Realizado por: Comisión Técnica: José Mª Guardiola, Ramón Quina y Rosa Rojo. Colaboración: Almudena de las Heras

PRIMERA PARTE: el aspirante deberá realizar 2 rutinas de puño y 1 de armas de Taolu

TAOLU

PUÑO		ARMA	
Nivel competición: Formas Internacionales por la IWUF	**Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF**	**Nivel competición: Formas Internacionales por la IWUF**	**Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF**
Chang Quan 32/46 Nan Quan 32/46 Taiji Quan - 24 Taiji Quan 42 ó Taiji Quan- 48 Jibengong básico nota 3	Forma nivel medio Taiji estilo tradicional Jibengong básico nota 3	**Arma Corta:** Jianshu - 32 / 46 Daoshu - 32 / 46 Nandao - 32 / 46 **Arma larga:** Gunshu - 32 Qiangshu - 28 Nangun - 32 Gunshu - 32 / 46 Qiangshu - 28 / 46 **Taiji Arma:** Taijijian - 32 (espada) Taijishan - 36 (abanico)	**Forma nivel medio de:** Arma larga Arma corta Arma flexible Arma doble nota 1

SEGUNDA PARTE : el aspirante deberá elegir un Sistema de Combate

SISTEMA DE COMBATE

SANDA			TUI SHOU
Guardias y desplazamientos Básico de Manos Básico de Piernas Básico de Proyecciones: 3 parte alta 3 parte media 3 parte baja	Distancia en Paradas: defensas de manos y piernas Trabajo de Paos Trabajo de contra de manos	Combate, solo manos y corte de distancia (2") Combate, solo piernas (2") Combate Sanda (2") Examen teórico sobre reglamento de Sanda (10 preguntas)	Empuje con una y con dos manos en posición fija **Aplicaciones y proyecciones Qinna y luxaciones** nota 1

Aclaraciones y abreviaturas:

nota 1:	El Tribunal podrá pedir otra forma si considera que la presentada es de nivel inferior.
nota 2:	No podrá presentarse como Taiji tradicional la forma de 28.
nota 3:	Para taolu moderno, las formas de nivel medio tendrán una duración minima de 45".
	Para taolu tradicional, las formas de nivel medio tendrán una duración minima de 50".
Taiji Quan 42	Forma Internacional de competición
Taiji Quan 48	Forma Internacional de competición antigua

Para Tradicional, el estilo debe de ser reconocido por el tribunal y oficialmente por alguno de los siguientes organismos:
IWUF / EWUF: International Wushu Federation - Federación Internacional de Wushu
Chinese Wushu Association: Asociación de Wushu de China

En cada uno de los apartados se deberá demostrar un nivel técnico superior al nivel anterior de DAN.

Programa de Grados para Examen de Cinturón Negro de Wushu hasta 2ºDAN

2º DAN WUSHU

Última actualización: Marzo 2011 (basado en el Programa 2007)

Realizado por: Comisión Técnica: José Mª Guardiola, Ramón Quina y Rosa Rojo. Colaboración: Almudena de las Heras

PRIMERA PARTE: el aspirante deberá realizar 3 rutinas de puño y 2 de armas de Taolu

TAOLU

PUÑO		ARMA	
Nivel competición: Formas Internacionales por la IWUF	**Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF**	**Nivel competición: Formas Internacionales por la IWUF**	**Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF**
Chang Quan 32/46 Nan Quan 32/46 Taiji Quan - 24 Taiji Quan 42 ó Taiji Quan- 48 Jibengong básico nota 3	Forma nivel avanzado de un estilo tradicional reconocido. Taiji estilo tradicional Jibengong básico nota 3	**Arma Corta:** Jianshu - 32 / 46 Daoshu - 32 / 46 Nandao - 32 / 46 **Arma larga:** Gunshu - 32 Qiangshu - 28 Nangun - 32 Gunshu - 32 / 46 Qiangshu - 28 / 46 **Taiji Arma:** Taijijian - 32 (espada) Taijishan - 36 (abanico)	**Forma nivel medio de:** Arma larga Arma corta Arma flexible Arma doble nota 1

SEGUNDA PARTE : el aspirante deberá elegir un Sistema de Combate

SISTEMA DE COMBATE

SANDA			TUI SHOU
Guardias y desplazamientos Básico de Manos Básico de Piernas Básico de Proyecciones: 5 parte alta 5 parte media 5 parte baja	Distancia en Paradas: defensas de manos y piernas Trabajo de Paos Trabajo de contra de manos y piernas Trabajo de barridos (Int. Y Ext.)	Combate, solo proyecciones (2' Combate, solo piernas (2") Combate, solo manos y corte de distancia (2") Combate Sanda (2") Examen teórico sobre reglamento de Sanda (16 preguntas)	- Empuje con una y con dos manos en posición fija - Tui Shou con pasos, por el mismo lado, cruzando por dentro, cuatro lados y cuatro esquinas. **Aplicaciones y proyecciones Qinna y luxaciones** nota 1

Aclaraciones y abreviaturas:

nota 1:	El Tribunal podrá pedir otra forma si considera que la presentada es de nivel inferior.
nota 2:	No podrá presentarse como Taiji tradicional la forma de 28.
nota 3:	Para taolu moderno, las formas de nivel medio tendrán una duración minima de 45".
	Para taolu tradicional, las formas de nivel medio tendrán una duración minima de 50".
Taiji Quan 42	Forma Internacional de competición
Taiji Quan 48	Forma Internacional de competición antigua

Para Tradicional, el estilo debe de ser reconocido por el tribunal y oficialmente por alguno de los siguientes organismos:
IWUF / EWUF: International Wushu Federation - Federación Internacional de Wushu
Chinese Wushu Association: Asociación de Wushu de China

En cada uno de los apartados se deberá demostrar un nivel técnico superior al nivel anterior de DAN.

Programa de Grados para Examen de Cinturón Negro de Wushu hasta 3ºDAN

3º DAN WUSHU

Última actualización: Marzo 2011 (basado en el Programa 2007)

Realizado por: Comisión Técnica: José Mª Guardiola, Ramón Quina y Rosa Rojo. Colaboración: Almudena de las Heras

PRIMERA PARTE: el aspirante deberá realizar 3 rutinas de puño y 2 de armas de Taolu

TAOLU

PUÑO		ARMA	
Nivel competición: Formas Internacionales por la IWUF	**Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF**	**Nivel competición: Formas Internacionales por la IWUF**	**Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF**
	Forma nivel avanzado de un estilo tradicional reconocido.	Nivel 46 movimientos o superior.	**Forma nivel avanzado de:**
Chang Quan		**Arma Corta**	Arma larga
Nan Quan	Taiji estilo tradicional	**Arma Larga**	Arma corta
		Taiji Arma:	Arma flexible
		Taijijian -42 (espada)	Arma doble
Taiji Quan 42 ó Taiji Quan- 48	Jibengong básico	Taijishan - 36 (abanico)	
Jibengong básico			
nota 3	nota 3		nota 1

SEGUNDA PARTE : el aspirante deberá elegir un Sistema de Combate

SISTEMA DE COMBATE

SANDA			TUI SHOU
Guardias y desplazamientos Básico de Manos Básico de Piernas	Distancia en Paradas: defensas de manos y piernas	Combate, solo proyecciones (2") Combate, solo piernas (2") Combate, solo manos y corte de distancia (2") Combate Sanda (2")	- Empuje con una y con dos manos en posición fija - Tui Shou con pasos, por el mismo lado, cruzando por dentro, cuatro lados y cuatro esquinas. - Combate de Tui Shou opcional.
Básico de Proyecciones:	Trabajo de Paos		
8 parte alta 8 parte media 8 parte baja	Trabajo de contra de manos y piernas Trabajo de barridos (Int. Y Ext.)	Examen teórico sobre reglamento de Sanda (20	**Aplicaciones y proyecciones Qinna y luxaciones** nota 1

Aclaraciones y abreviaturas:

nota 1:	El Tribunal podrá pedir otra forma si considera que la presentada es de nivel inferior.
nota 2:	No podrá presentarse como Taiji tradicional la forma de 28.
nota 3:	Para taolu moderno, las formas de nivel medio tendrán una duración minima de 45".
	Para taolu tradicional, las formas de nivel medio tendrán una duración minima de 50".
Taiji Quan 42	Forma Internacional de competición
Taiji Quan 48	Forma Internacional de competición antigua

Para Tradicional, el estilo debe de ser reconocido por el tribunal y oficialmente por alguno de los siguientes organismos:
IWUF / EWUF: International Wushu Federation - Federación Internacional de Wushu
Chinese Wushu Association: Asociación de Wushu de China

NO SE PUEDEN PRESENTAR FORMAS BÁSICAS

En cada uno de los apartados se deberá demostrar un nivel técnico superior al nivel anterior de DAN.

Programa de Grados para Examen de Cinturón Negro de Wushu hasta 4ºDAN

4º DAN WUSHU

Última actualización: Marzo 2011 (basado en el Programa 2007)

Realizado por: Comisión Técnica: José Mª Guardiola, Ramón Quina y Rosa Rojo. Colaboración: Almudena de las Heras

PRIMERA PARTE: el aspirante deberá realizar 3 rutinas de puño y 3 de armas de Taolu

TAOLU			
PUÑO		ARMA	
Nivel competición: Formas Internacionales por la IWUF	**Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF**	**Nivel competición: Formas Internacionales por la IWUF**	**Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF**
Chang Quan Nan Quan Taiji Quan 42 ó Taiji Quan- 48 Jibengong básico nota 3	Forma nivel avanzado de un estilo tradicional reconocido. Taiji estilo tradicional Jibengong básico nota 3	Nivel 46 movimientos o superior. **Arma Corta** **Arma Larga** **Taiji Arma:** Taijijian -42 (espada) Taijishan - 36 (abanico)	**Forma nivel avanzado de:** Arma larga Arma corta Arma flexible Arma doble nota 1

SEGUNDA PARTE : el aspirante deberá elegir un Sistema de Combate

SISTEMA DE COMBATE			
SANDA			TUI SHOU
Guardias y desplazamientos Básico de Manos Básico de Piernas Básico de Proyecciones: 8 parte alta 8 parte media 8 parte baja	Distancia en Paradas: defensas de manos y piernas Trabajo de Paos Trabajo de contra de manos y piernas Trabajo de barridos (Int. Y Ext.)	Combate, solo proyecciones (2") Combate, solo piernas (2") Combate, solo manos y corte de distancia (2") Combate Sanda (2") Examen teórico sobre reglamento de Sanda (20	- Empuje con una y con dos manos en posición fija - Tui Shou con pasos, por el mismo lado, cruzando por dentro, cuatro lados y cuatro esquinas. - Combate de Tui Shou opcional. **Aplicaciones y proyecciones Qinna y luxaciones** nota 1

Aclaraciones y abreviaturas:

nota 1:	El Tribunal podrá pedir otra forma si considera que la presentada es de nivel inferior.
nota 2:	No podrá presentarse como Taiji tradicional la forma de 28.
nota 3:	Para taolu moderno, las formas de nivel medio tendrán una duración minima de 45".
	Para taolu tradicional, las formas de nivel medio tendrán una duración minima de 50".
Taiji Quan 42	Forma Internacional de competición
Taiji Quan 48	Forma Internacional de competición antigua

Para Tradicional, el estilo debe de ser reconocido por el tribunal y oficialmente por alguno de los siguientes organismos:
IWUF / EWUF: International Wushu Federation - Federación Internacional de Wushu
Chinese Wushu Association: Asociación de Wushu de China

NO SE PUEDEN PRESENTAR FORMAS BÁSICAS

En cada uno de los apartados se deberá demostrar un nivel técnico superior al nivel anterior de DAN.