

# REGOLAMENTO ACSI SETTORE KUNG FU WUSHU SANDA

## Indice:

1. REGOLAMENTO GENERALE (pagina 1)
2. REGOLAMENTO GARE TAO LU (pagina 4)
3. REGOLAMENTO GARE SANDA (pagina 9)
4. REGOLAMENTO GARE TUI SHOU (pagina 16)

## REGOLAMENTO ACSI - GENERALE

### Indice:

1. REGOLE GENERALI
2. COMPITI DEI FUNZIONARI DI GARA
3. RICORSI
4. DETERMINAZIONE ORDINE DI PARTENZA
5. APPELLO, ISPEZIONE ATLETI
6. PIAZZAMENTO
7. AREA COMPETIZIONI

### 1. Regole generali:

Il Comitato Nazionale dell'ACSI nomina un Organizzatore e il Direttore di Gara, il quale sarà autorizzato a gestire la competizione.

Sotto il controllo del direttore di gara vi sono: il Responsabile tecnico dell'evento, Responsabile giurati e Giuria.

- Giudici e giurate di gara
- Un Capo arbitro
- Giudici di linea o agli angoli per ciascun tappeto, composto da 2 gruppi (a e b).
- Una segretaria per ogni area di gara.
- Un responsabile della verifica dell'elenco dei partecipanti per competizione.
- Un cameraman per ogni area di competizione che lavora per la giuria d'appello.

### 2. Compiti dei funzionari di gara

I funzionari di gara devono lavorare sotto la guida del responsabile di gara. Le loro mansioni sono le seguenti:

Il **Capo arbitro** deve essere un giudice qualificato di cat. A (ACSI) e ha come compiti specifici quelli di;

- ✓ Organizzare e guidare il lavoro dei giudici e delle giurate e assicurare che non vi siano situazioni di favoreggiamento;
- ✓ Interpretare le regole e i regolamenti senza assumersi la libertà di alterarne il significato;
- ✓ Sostituire i giudici nel processo di competizione se il loro punteggio non rientra nella media per tre volte consecutive;

- ✓ Dare avvertimenti ai concorrenti e agli allenatori che creano problemi al direttore di gara. Se tali persone si rifiutano di dare ascolto ai moniti, il capo arbitro deve proporre al direttore di gara di adottare misure severe contro di loro (compreso l'annullamento del punteggio e risultato ottenuto);
- ✓ Esaminare e annunciare i risultati della competizione;
- ✓ Organizzare un corso d'aggiornamento prima della competizione al fine di aggiornare i giudici sul regolamento;
- ✓ Organizzare la scaletta dei giudici e assicurarsi che svolgano le loro mansioni;
- ✓ Riferire al Direttore di gara casi di parzialità da parte di uno dei giudici che darà un punteggio non concorde con le votazioni degli altri per tre volte consecutive;
- ✓ Comminare detrazioni di punto agli atleti qualora incorressero in una o più delle situazioni citate in seguito.

I **giudici** dovranno:

- ✓ Compiere al meglio il proprio lavoro sotto la guida imparziale del Capo Giudice;
- ✓ Valutare in modo indipendente ma conforme al regolamento e conservare il loro punteggio a livello digitale e/o cartaceo. Se i giudici non dispongono di dispositivi elettronici per l'assegnazione dei voti dovranno posizionarsi a 2 metri di distanza l'uno dall'altro.

La **Responsabile della segreteria** si occuperà dei protocolli di gara, Redazione Tabelloni di Gara, Preparazione Accettazione e Controllo Documentazione Società Iscritte, Segnalazioni successive al controllo peso Atleti e redazione medagliere post gara.

Il **Giudice Responsabile dell'Identificazione Atleti** deve attuare tali controlli almeno 15 minuti prima della competizione e assicurarsi la loro presenza nell'area di gara;

**Registrazione video ufficiale:** I cameraman registreranno tutti gli eventi della competizione e li riprodurranno su richiesta del capo giudice e giurate. Alla fine della competizione consegneranno tutto il materiale al Direttore di gara senza farne alcuna copia. Solo la registrazione video ufficiale può essere utilizzata come riferimento in ricorso.

**Tabellone di Gara:** Gli abbinamenti vengono effettuati almeno due giorni prima della competizione ed inviati a tutte le società partecipanti.

### 3. Ricorsi

Il ricorso è presentabile solo dal Responsabile della Società ed esclusivamente ai Direttori di Gara, ove non fossero d'accordo con le valutazioni o sanzioni applicate dai capo arbitri agli atleti della propria squadra durante la competizione.

Il ricorso non è consentito se si è in disaccordo con altri punteggi o risultati della propria squadra in relazione ad altre squadre e mai in carenza di interesse legittimo.

#### Procedure e requisiti per i ricorsi

Se una squadra partecipante è in disaccordo con le decisioni dei giudici contro i suoi membri, il ricorso deve essere presentato entro i 15 minuti dopo la conclusione dell'evento in questione, unitamente a una cauzione di euro 100 (cento). Ogni appello deve essere limitato a un solo problema. I Direttori di Gara esamineranno il caso attraverso prove video. Se la Giuria converrà che l'opinione del Responsabile della

squadra in questione risulti veritiera, i Direttori di gara, accetteranno il ricorso, la quota sarà restituita e le classifiche aggiornate.

Nel caso in cui il giudizio espresso fosse sbagliato, coloro che avranno fatto ricorso potranno proporre al comitato tecnico ACSI di adottare misure, secondo norma, contro il giudizio errato.

In caso di ricorso immotivato e/o non accettato la cauzione di ricorso, non sarà restituita.

#### **4. Determinazione ordine di partenza**

L'ordine di partenza della competizione di ciascun evento deve essere determinato dal sorteggio. Quest'ultimo deve essere condotto sotto la supervisione del direttore di gara e capo arbitro. L'ordine di partenza delle competizioni "finali" deve essere determinato dai risultati delle competizioni "preliminari" (il punteggio più basso sarà quello che apparirà per prima mentre il più alto sarà mostrato per ultimo). In caso di parità nelle competizioni preliminari, l'ordine di partenza per le finali sarà determinato dal sorteggio. Per agevolare lo svolgimento dell'evento, la direzione di gara invierà alle Società un calendario aggiornato allegato ai Tabelloni di Gara.

#### **5. Appello, Ispezione e Registrazione atleti**

I concorrenti devono arrivare nel luogo (area di gara) designato almeno 15 minuti prima dell'inizio della competizione in modo da agevolare il processo di appello e ispezione dell'atleta e del suo abbigliamento. Il secondo appello avrà luogo 5 minuti prima dell'inizio della competizione e il terzo ed ultimo appello avrà luogo 1 minuto prima dell'inizio.

##### **Protocollo**

All'appello e all'annuncio del punteggio finale, gli atleti concorrenti devono rivolgere il saluto tradizionale della propria Scuola o Stile verso il Giudice Centrale. Lo stesso avviene alla fine dell'esecuzione della forma o la disputa del combattimento.

##### **Cronometraggio**

Il cronometraggio inizia ufficialmente quando il concorrente comincia la sua performance dopo il saluto non appena inizia a muoversi (dalla posizione stazionaria) e finirà quando la performance dell'atleta termina in posizione eretta con i piedi uniti.

##### **Punteggio**

I punteggi dei concorrenti vanno sempre mostrati al pubblico.

##### **Esclusione**

Qualsiasi ritardo o assenza degli atleti all'appello, registrazione e inizio della competizione avrà come conseguenza l'esclusione definitiva, denominato "abbandono della gara".

#### **6. Piazzamento**

##### **Piazzamento in una gara individuale in tutte le competizioni.**

I concorrenti in competizione devono essere posizionati in base al punteggio totale o specifico dato loro attraverso i metodi previsti dal regolamento, con l'atleta che ha ottenuto il punteggio più alto al primo posto, il secondo al secondo posto e così via.

## Piazzamenti per la categoria a squadre

Le squadre devono essere collocate secondo i metodi previsti da regolamento.

## Punti e podio

Il concorrente con il punteggio più alto per la prestazione complessiva deve essere posto più in alto sul podio. Coloro che otterranno un punteggio eguale dovranno condividere il posto sul podio. Nel punteggio totale di squadra, quella che avrà ottenuto il punteggio più alto verrà posizionata al primo posto.

L'attribuzione del punteggio per le classifiche a squadre è la seguente:

1° posto: 10 punti, 2° posto: 7 punti, 3° posto: 5 punti, 4° posto: 3 punti, 5° posto: 2 punti, 6° posto: 1 punto.

## 7. Area Competizioni

Pedana Tao Lu: tatami e/o moquette cinese (standard) della misura preferibilmente di 10 mt x 14 mt specialmente per i concorrenti a partire dalla categoria cadetti, mentre al di sotto di questa categoria è ammesso un'area di 8 x 8 mt, con zone di sicurezza di 100 cm nel perimetro.

Pedana Sanda: piattaforma con struttura sollevata da terra massimo 60 cm e di dimensioni 8 mt x 8 mt; deve essere ricoperta da un rivestimento soffice con un telo in superficie oppure costituita da materassini dai 4 ai 5 cm di spessore, con zona di sicurezza di 200 cm nel perimetro.

## REGOLAMENTO ACSI – TAO LU TRADIZIONALE

1. COMPITI DEI FUNZIONARI DI GARA NELLE COMPETIZIONI TAO LU
2. REGOLE GENERALI PER LA COMPETIZIONE, CLASSI DI ETA'
3. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE E ABBIGLIAMENTO
4. TIPI DI COMPETIZIONE
5. STILI RICONOSCIUTI
6. PENALITA' E SQUALIFICHE

### 1. Compiti dei Funzionari di Gara nelle Competizioni Tao Lu

La **giuria** è composta da due gruppi (A e B): I giudici del gruppo A sono responsabili del punteggio per la prestazione tecnica (qualità dei movimenti). I giudici del gruppo B sono responsabili del punteggio complessivo della prestazione.

Il **Capo arbitro** dovrà:

- ✓ Detrarre punti per sforamenti del limite di tempo, (se presente in quella categoria), applicando alla fine della valutazione dei giudici, una detrazione di **0,1 punti** ogni 10 secondi di disallineamento dai tempi stabiliti;
- ✓ Partecipare alla valutazione di gruppo per la prestazione generale e nel caso, dove ci siano errori nell'assegnazione dei punteggi, il capo giudice dà il proprio punteggio che si sommerà a quello dei giudici;

- ✓ Interrompere la performance se parte dell'uniforme durante l'esecuzione, cade (ad esempio caduta della cintura o rottura dell'abito) e se in questo caso l'atleta chiedesse di eseguire nuovamente la forma in quanto impossibilitato a proseguire viene detratto **0,5 punti** con il permesso di ripetere la performance. In caso l'atleta invece continuasse senza esitazioni, ciò **non** comporterebbe perdite di punteggio;
- ✓ Interrompere la performance se l'arma si rompe o si deforma durante l'esecuzione applicando una detrazione di **0,5 punti** con il permesso di ripetere la forma;
- ✓ Interrompere la gara se vi sono problemi con il tappeto. (in questo caso non vengono detratti punti per la ripetizione della performance);
- ✓ Applicare una sanzione se l'atleta dimentica momentaneamente la forma (detrazione di **0,5 punti** con il permesso di ricominciare);
- ✓ Applicare una sanzione se l'atleta cade accidentalmente a terra e interrompe la performance (detrazione di **0,5 punti** con il permesso di ricominciare);
- ✓ Interrompere l'esecuzione di una forma se ritiene che la performance sia da considerarsi moderno o che contenga elementi di moderno non consoni al settore di Tao Lu tradizionale.  
In tal caso potrà comminare la sanzione opportuna che può arrivare alla squalifica da quella categoria dell'atleta.

## 2. Regole Generali per la competizione, Classi di Età e Abbigliamento

La competizione può essere suddivisa in: Competizione individuale, Competizione a squadre, Competizione in Gruppi e Competizione Duilian

Le classi sono suddivise per età in: Competizione **Seniores** (18-35 anni), Competizione **Juniores** (15-17 anni), Competizione **Cadetti** (13-14 anni) e **Panda** (fino a 12 anni). E' prevista poi una Classe **Over** (Solo Taolu dai 36 agli 80 anni, per il Taijiquan tradizionale è possibile competere fino agli 85 anni).

Un ulteriore suddivisione può essere proposta distinguendo le classi **Principianti** (con meno di 2 anni di pratica) e **Avanzati** (con più di 2 anni di pratica)

## 3. Requisiti di Partecipazione e Abbigliamento

**Requisiti di Partecipazione:** E' richiesto il solo certificato di sana e robusta costituzione per tutti gli atleti e la Liberatoria per gli atleti minorenni.

**Abbigliamento consentito:** E' permessa la partecipazione con la divisa della Scuola di appartenenza o YiFu tradizionale cinese consono allo stile oppure la t-shirt con i loghi della scuola di appartenenza. Vietato l'abbigliamento casual o con sponsor commerciale. Non sono ammessi gli abiti in stile Wu Shu moderno, (come ad esempio giacche multicolore o con spalla scoperta e alamari diagonali ecc.) Per quanto riguarda le scarpe, devono essere specifiche per la pratica del Kung Fu, indifferentemente con o senza lacci.

E' inoltre vietato eseguire qualsiasi tipo di performance con orecchini, braccialetti (salvo che non siano tipici dello stile), collane di ogni genere e altri monili non riferibili alla performance.

**Armi:** Per le competizioni Tao Lu Tradizionale le armi valide sono quelle definibili rigide e non flessibili (si determina se una spada è rigida e quindi consona alla performance ponendo l'arma con la punta verso il basso e toccando terra resta in piedi sopportando il suo peso senza flettersi).

In quanto alle armi lunghe anche per esse ci sono dei criteri per essere approvate che sono:

- ✓ Bastone della scimmia con puntali metallici, rigido e più corto dell'atleta;
- ✓ Bastone conico più alto dell'atleta di almeno 10 cm;
- ✓ Bastone cilindrico non meno dell'altezza dell'atleta;
- ✓ Lancia più alta dell'atleta di almeno 20 cm;
- ✓ Alabarda con lama rigida e che flettendosi non si ripieghi su se stessa oltre i 30 gradi.

Le armi usate nelle competizioni devono essere conformi alle misure di sicurezza e non devono essere affilate. Quando una spada o una sciabola è tenuta dall'atleta nella mano destra, la punta non deve essere più bassa della punta superiore del suo orecchio. Il bastone non deve essere più corto dell'atleta, la lancia non deve essere più corta della distanza dal pavimento alla punta del dito medio dell'atleta quando è in piedi con il braccio teso sopra la testa. La sciabola degli stili del sud è tenuta nella mano sinistra, la punta non deve essere più bassa della mascella.

**Armi Ammesse:** Bastone Corto, Bastone Lungo, Bastone Snodato a 2 pezzi con catena, Bastone snodato a 3 pezzi con catena, Sciabola, Grande Sciabola, Spada dritta, Lancia, Alabarda, doppie spade uncinata, catena a 7 o a 9 sezioni, Bastone Corto con manico trasversale, Asta di ferro a punta, Ascia, Mazza, Pugnale, Lancia a Tridente, Lancia con punta a mezzaluna, Corda con punta metallica, Corda con un uncino ad una estremità, Ventaglio, Coltelli a farfalla. Altre armi tradizionali cinesi, non presenti in questo elenco, saranno ammesse solo se dietro richiesta scritta 15 gg prima della gara.

#### 4. Tipi di competizione

La partecipazione alle competizioni di Taolu tradizionale interne è consentita esclusivamente ai praticanti di stili "interni" con caratteristiche tradizionali cinesi ben determinate. I tipi di gara saranno individuali, con o senza armi, duilian, a squadre e a gruppi composti minimo da 3 persone.

Definire precisamente gli "stili interni" è molto complesso ma possiamo indicare che come tali s'intendono quegli stili che non fanno dell'espressione di forza corporea e muscolare la loro caratteristica principale è la manifestazione della forza attraverso l'energia interiore, avendo come caratteristica fondamentale fluidità dei movimenti e/o scioltezza.

La partecipazione alle competizioni di Taolu tradizionale esterne è consentita esclusivamente ai praticanti di stili "esterni" con caratteristiche tradizionali cinesi ben determinate. I tipi di gara saranno individuali con o senza armi, duilian e a squadre, composte minimo da 3 persone.

Negli "stili esterni", al contrario, è essenziale lo sviluppo di forza, potenza e velocità per potersi opporre all'avversario con potenza fisica e tempismo colpendolo nel loro punto più scoperto.

#### 5. Stili riconosciuti per le competizioni

Ogni atleta può partecipare con lo stile tradizionale riconosciuto nelle seguenti **CATEGORIE** di gara:

- **Tai chi chuan (taijiquan) tradizionale:** Stile Yang, Chen, Sun, Wu, Wu(hao), Li, Zhaobao e altri...

NOTA BENE: Le performance in chiave moderna non possono essere presentate nelle categorie di gara tradizionale, pena l'eliminazione dell'atleta dalla categoria. Ciò significa che saranno **escluse** dalla competizione le forme **Optional** e tutte quelle in cui durante la performance siano rappresentate abilità di tipo acrobatico tipiche del moderno.

Sono ammesse le forme moderne di uso e pratica comune che mantengono però di fatto le caratteristiche degli stili tradizionali come ad esempio ma non esaustivo le codificate come la 24, la 42 o la 32 di spada Yang che sono “moderno” solo perché create negli anni recenti ma che non hanno caratteristiche acrobatiche particolari.

Il limite di tempo per le **performance a mani nude** dovrà essere compreso tra 4 e 6 minuti.

Il limite di tempo per le **performance con armi** dovrà essere compreso tra i 3 e i 5 minuti.

Il limite di tempo per le **performance dei duilian** dovranno essere di massimo 3 minuti.

Se la performance sarà minore o maggiore dei tempi stabiliti verranno applicate dal capo arbitro le detrazioni del punteggio previste dal regolamento.

- **Bagua tradizionale, Xingyi e altri stili interni**

In questa categoria, oltre il Ba Gua Zhang e lo Xing Yi Quan sono considerati anche altri stili interni ad esempio (ma non solo) gli stili del WuDang (Zhan Sangfeng Taijiquan, Songxi Neijiaquan, Baxianquan, Xuanwuquan, Wudang Baguaquan, Wudang Xingyquan ecc.)

Suddivisi in esecuzione a mani nude, con armi e duilian.

Il limite di tempo per tutti gli stili è di massimo 3 minuti, mentre per i duilian è di 2 minuti.

- **Nanquan tradizionale**

**Stili del Sud** in generale. La definizione di stili del Sud prende spunto dall'indicazione geografica che distingue gli stili nati sotto il fiume YangTze (Chang Jiang) cioè nel Sud della Cina. In realtà questa definizione vuole identificare quegli stili le cui caratteristiche evidenziano movimenti più volti all'espressione di potenza, con posizioni di solito basse e un uso di calci alti piuttosto limitato.

A titolo di esempio: Pak Mei (Bai Mei Quan), Pak Hok Pai (Bai He Pai), Wu zu quan, Hung Gar (Hongjiaquan), Mo Gar (Mojiaquan), Li Gar (Lijiaquan), Choy Li Fut (Cailifoquan), Husheshuangxing, Liu Gar (Liujaquan), Heihuquan, Yumenquan, Nam Siu Lam in genere, Ton Long (mantide del Sud) ecc..

Limite di tempo per le performance a mani nude, armi e Dui Lian è di 3 minuti.

- **Wing Chun**

Forme tipiche dello stile Wing Chun (Yong Chun Quan).

- **Shaolinquan tradizionale**

Forme del monastero di Shaolin.

**Stili del Nord** in generale. La definizione di stili del Nord indica (come detto sopra) il fatto che gli stessi nascano al di sopra del fiume Azzurro e più precisamente abbiano caratteristiche tipiche che generalmente prevedono grande uso di calci in volo e/o alti ingenerale, posizioni lunghe e movimenti lunghi di braccia. Dinamica del movimento più sciolta e veloce.

A titolo di esempio: Tanglang Quan; Cha Quan; Hua Quan; Hua Shi Quan; Mei Hua Quan; Ba Ji Quan; Pao Quan; Pi Gua Quan; Cuo Jiao; Fan Zi quan; Tong Bi Quan ecc..

Le performance mani nude, con armi e duilian devono avere una durata massima di 2 minuti.

## • **Stili di imitazione**

Nella categoria stili d'imitazione s'inseriscono quegli stili che non sono definibili nelle categorie sovraesposte giacché in essi la caratteristica principale è quella di imitare alcuni aspetti della vita o di alcuni animali, privilegiando, più che la tecnica marziale applicativa, l'aspetto imitativo. Tipico è lo stile dell'Ubriaco (Zui Jiu Quan), Stile del Cane (Gou Quan), Stile dell'Aquila (Ying Quan) ecc.

Tutte le performance degli stili d'imitazione a mani nude con armi e duilian dovranno avere una durata massima di 2 minuti.

**N.B.** Talora alcune scuole eseguono forme di stili di animali specifici come Tigre, Gru, Serpente, Leopardo ecc. in tal caso esse dovranno, a loro discrezione, inserire le loro performance nelle categorie opportune (Nord, Sud, ecc.) in base alla provenienza e alle caratteristiche da cui deriva lo stile di partenza. Infatti in questa categoria devono essere inserite le forme che individuano nell'imitazione dell'animale la loro peculiarità più che la tecnica di mano corrispondente. Per esempio nel Nam Siu Lam ci sono forme riferite all'animale ma che non possono essere considerate "imitative" in quanto non hanno finalità di imitazione ma di estrazione delle tecniche di combattimento dell'animale cui si riferiscono.

### **Non è consentito durante la competizione e determina la squalifica dalle categorie di TaoLu tradizionale:**

- Eseguire performance considerate appartenenti al Wushu moderno (intendendo così esecuzione di forme del wushu).
- Eseguire tecniche acrobatiche in tutte le categorie (tranne che negli stili imitativi).

Dobbiamo qui cercare di dare una descrizione per quanto incompleta di ciò che è consentito e ciò che verrebbe penalizzato:

- L'esecuzione di calci volanti anche con piccola rincorsa di 2/3 passi finalizzata all'elevazione del calcio è ammessa.
  - Una kip up da terra per rialzarsi velocemente è ammessa.
  - Un mulinello delle gambe da terra per rialzarsi velocemente è ammesso.
  - Una discesa in spaccata da fermi come per schivare verso il basso un colpo, con caduta improvvisa al suolo è ammesso.
  - ❖ **Non sono ammessi** i butterfly kick,
  - ❖ Salti mortali all'indietro e in avanti da fermi,
  - ❖ Qualsiasi acrobazia che richieda rincorsa per dare slancio alla stessa,
  - ❖ Cadute in spaccata dopo calci volanti,
  - ❖ Ruote volanti senza mani,
  - ❖ Cadute a terra dopo rincorsa, ecc.
- Eseguire performance appartenenti a stili derivati giapponesi, thailandesi, vietnamiti e indonesiani.

### **Principio di raggruppamento e divisione degli stili**

Se vi saranno meno di 4 atleti in gara appartenenti ad uno o più categorie, questi potranno essere uniti ad un gruppo dello stesso numero o inferiore a 4 sino ad arrivare ad un minimo di 4 atleti. Al contrario se vi sarà un gruppo considerato in sovrannumero (più di 15 atleti) questi verranno separati in maniera consona all'organizzazione. Tale compito spetta alla Segreteria di gara.

## 6. Penalità e Squalifiche

### Metodi di valutazione e criteri per i campionati tradizionali

La giuria sarà composta da 3 giudici del gruppo "A", responsabili della valutazione dei movimenti, 2 giudici del gruppo "B" responsabili della valutazione complessiva e il capo giudice. I giudici saranno seduti allo stesso tavolo dallo stesso lato del tappeto e saranno disposti in modo alternato.

Il punteggio totale iniziale per tutti i tipi di competizione è di 10 punti: include cinque (5) punti per la qualità dei movimenti, tre (3) punti per la performance completa e due (2) punti per il grado di difficoltà.

I **giudici del gruppo "A"** deducono il punteggio da assegnare in base agli errori nella qualità dei movimenti commessi dall'atleta durante la sua performance. I **giudici del gruppo "B"** valuteranno la prestazione complessiva nel suo insieme e assegneranno il punteggio in base alla presenza di errori o meno nella performance.

**TABELLA 1: Valutazione qualità dei movimenti – Criteri di detrazione del punteggio**

Tipo	Movimento	Errore	Detrazione per un errore	Detrazione per due o più errori
Equilibrio	Equilibrio alto, medio o basso	Perdita di equilibrio	0.10	0.20 - 0.30
Posizione	Postura	Non conforme allo stile o non corretta	0.10	0.20 - 0.50
	Passi	Non conformi allo stile	0.10	
Tecniche di mano	Forma o movimento della mano incorretto	Non conforme allo stile	0.10	0.20
	Tecnica incorretta	Tecnica non conforme allo stile	0.10	0.20 - 0.30
Tecniche di gamba	Calcio alto gamba stesa	Gamba di supporto piegata Gamba che colpisce piegata	0.10	0.20 - 0.30
	Dantui, chuaitui	Gamba che colpisce non stesa nella parte finale		
	Spazzate	-Gamba che spazza non completamente stesa -Suola della scarpa alzata dal tappeto		

### ALTRI ERRORI

- Saltello, scivolamento e oscillazione [penalità 0.10]
- Extra supporto (appoggiare una mano o l'altro piede) [penalità 0.20]
- Caduta (nel caso in cui i glutei, un ginocchio o le due mani toccano terra) [penalità 0.30]
- Lasciare la presa dell'arma, l'arma tocca il corpo, terra o il tappeto [penalità 0.10]
- Rottura dell'arma (poco). Se l'arma dopo la rottura non è più considerata tale l'atleta è squalificato [penalità 0.20]

- L'arma cade a tappeto [penalità 0.30]
- Caduta di fiocco/drappo, ornamenti di abbigliamento [penalità 0.10]
- Tempo di equilibrio non sufficiente (meno di due secondi) [penalità 0.10]
- Parte del corpo fuori dal tappeto (si intende il piede) [penalità 0.10]
- Dimenticanza (esitazione) [penalità 0.10]

## TABELLA 2: Valutazione complessiva della performance

Il punteggio per le prestazioni complessive include la valutazione per la coerenza della performance rispetto allo stile di appartenenza. Quando un atleta commette un errore in relazione alla prestazione complessiva a questo verrà detratto 0,1 punto. 0,2 - 0,5 punti devono essere detratti in caso gli atleti commettano gravi errori di non conformità.

Gli arbitri del gruppo B (performance) sono deputati a giudicare i seguenti parametri:

Coordinazione, Rispetto del canone dello stile, Tecniche corrette, Potenza/Rapidità/Fluidità e Ritmo.

Tipo	Movimento	Errore di detrazione	Singolo Errore	In tutta la Performance
Conformità allo stile	Ritmo	Non conforme al ritmo	0,1	0,5 – 1,0
	Applicazione della Forza	Non conforme allo stile	0,1	0,5 – 1,0
	Spirito Marziale	Assenza Spirito marziale richiesto	0,1	0,5 – 1,0
Coordinazione	Nelle tecniche di mani e piedi	Assenza coordinazione	0,1	0,5 – 1,0

Ogni caratteristica arriva ad un massimo di un punto, per un totale di cinque punti.

Il punteggio più alto e quello più basso vanno eliminati. La media dei due punteggi di mezzo viene assegnata all'atleta come punteggio per la performance completa. Tutti gli errori coreografici trovati nella performance e le relative penalità sono applicate solo quando vengono riscontrate simultaneamente da almeno due dei quattro giudici che compongono il Tavolo B. Il totale delle penalità saranno i punti detratti per errori coreografici.

La performance complessiva è classificata in 3 livelli (alto, medio e basso):

ALTO LIVELLO (5.00 - 4.21) SOTTOLIVELLI: 5.00 - 4.81 / 4.80-4.51 / 4.50-4.21

MEDIO LIVELLO (4.20-3.01) SOTTOLIVELLI: 4.20 - 3.81 / 3.80 - 3.41 / 3.40 - 3.01

BASSO LIVELLO (3.00-1.51) SOTTOLIVELLI 3.00 - 2.21 / 2.50 - 2.01 / 2.00 - 1.51

Nel complesso l'atleta è tenuto a esibirsi con posizioni, movimenti, applicazione della forza, ritmo, coordinazione tra armi e corpo e conformità al proprio stile.

# REGOLAMENTO ACSI – SANDA e LIGHT SANDA

1. SISTEMI DI COMPETIZIONE
2. SUDDIVISIONE E SPECIALITA'
3. CATEGORIE DI PESO E OPERAZIONI DI CONTROLLO
4. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE, ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI
5. PROTOCOLLO DI GARA
6. ABBANDONO
7. COMPOSIZIONE GIURIA E DOVERI ARBITRALI
8. CRITERI ATTRIBUZIONE PUNTEGGIO
9. PENALITA'
10. SOSPENSIONE COMBATTIMENTO
11. VINCITORE E PERDENTE INCONTRO
12. CLASSIFICHE

## 1. Sistemi di competizione

Si adottano i seguenti sistemi: Round-Robin e Eliminazione Diretta.

Sopra i 13 anni: Si adotta il sistema del vincitore di due Round su tre. Ogni Round ha la durata di due minuti. Fra due Round è previsto un minuto di riposo.

Per le Categorie Panda:

Fino a 9 anni: Due Round da un minuto e trenta secondi di recupero. Non previsto il terzo Round.

Da 10 a 12 anni: Due Round da un minuto e mezzo e un minuto di recupero. Se necessario, terzo Round di un minuto.

## 2. Suddivisione e Specialità

**SANDA - contatto pieno con K.O.:** Categoria maschile/femminile ; fasce d'età : SENIORES : dai 18 ai 35 anni compresi

**QINDA – contatto leggero no K.O. (Light Sanda):** Categorie Panda fino a 12 anni. Categorie Cadetti da 13 a 14 anni, Categorie Juniores da 15 a 17 anni e Categorie Seniores da 18 a 35 anni.

## 3. Categorie di Peso e Operazioni di Controllo

Le categorie sono ordinate per le Categorie di età sopra i 13 anni (Cadetti in su), per la categoria precedente, Panda fino a 12 anni, si procede per abbinamenti (età, peso e altezza).

**Categorie di peso Maschile:** Categoria -48Kg (<48Kg); Categoria -52Kg (>48Kg - < 52kg); Categoria -56Kg (>52Kg - < 56kg); Categoria -60Kg (>56Kg - < 60kg); Categoria -65Kg (>60Kg - < 65kg); Categoria -70Kg (>65Kg - < 70kg); Categoria -75Kg (>70Kg - < 75kg); Categoria -80Kg (>75Kg - < 80kg), Categoria -85Kg (>80Kg - < 85kg); Categoria -90Kg (>85Kg - < 90kg) e Over +90Kg (> 90kg).

**Categorie di peso Femminile:** Categoria -48Kg (<48Kg); Categoria -52Kg (>48Kg - < 52kg); Categoria -56Kg (>52Kg - < 56kg); Categoria -60Kg (>56Kg - < 60kg); Categoria -65Kg (>60Kg - < 65kg); Categoria -70Kg (>65Kg - < 70kg); Categoria -75Kg (>70Kg - < 75kg) e Over +75 Kg (> 75 Kg).

**Operazioni di Controllo Peso:** Possono accedere alle operazioni di peso solo gli atleti in regola con le condizioni di accesso alle gare (quota iscrizione e certificato medico). Il concorrente si deve presentare alle operazioni di peso munito di tessera e documento d'identità valido (Carta d'identità o Patente). Le operazioni di peso degli atleti sono effettuate dal gruppo arbitrale. Può assistere alle operazioni di peso solamente un Responsabile per Società limitatamente ai propri atleti. I concorrenti sono pesati una sola volta, il giorno della competizione, in slip o pantaloncini, nel luogo designato, con tolleranza di 500 gr. (maschi e femmine). Le operazioni di peso dei concorrenti devono essere concluse entro un'ora e devono avere luogo due ore prima dell'inizio della prima batteria di competizioni previste per quel giorno. Un concorrente, il cui peso non sia conforme ai requisiti della categoria e che non possa raggiungere il peso dichiarato entro il tempo limite previsto per le operazioni, non è ammesso alle competizioni (Campionati Nazionali) – Solo in fase Regionale è ammesso il cambio di categoria.

#### 4. Requisiti di Partecipazione, Protezioni e Abbigliamento

**Requisiti di Partecipazione:** Per partecipare alla competizione il concorrente deve aver superato il test medico agonistico. (Tipo B comprensivo di visite: EEG ElettroEncefaloGramma, controllo della retina "fundus oculi", visita neurologica); tale certificazione deve essere rilasciata entro 20 giorni prima delle verifiche effettuate sul luogo di competizione. Per gli atleti minorenni è necessaria la liberatoria firmata da entrambi i genitori.

##### **Protezioni:**

- Light Sanda categorie Panda (fino 12 anni) e Cadetti (13-14 anni): caschetto con grata, paratibia e parapiede, corpetto, paradenti, conchiglia (maschile), guantoni da 6 once, 8 once o 10 once.
- Light sanda Juniores(15-17 anni): caschetto con parazigomi senza grata, paratibia e parapiedi, corpetto, paradenti, conchiglia (maschile), guantoni da 10 once a 12 once.
- Light Sanda Seniores (sopra i 18 anni): caschetto aperto senza grata, paratibia e parapiedi, corpetto, paradenti, conchiglia (maschile), paraseno (femminile), guantoni da 10 once a 12 once.
- Sanda Seniores: caschetto aperto senza grata, paratibia e parapiedi, corpetto, paradenti, conchiglia (maschile), paraseno (femminile), guantoni da 10 once a 12 once.

**Abbigliamento:** Gli atleti devono indossare una maglietta a maniche corte o senza maniche, dello stesso colore dei pantaloncini, del caschetto e del corpetto. N.B. La maglietta, può riportare solamente logo e nome della scuola di appartenenza; I pantaloncini devono essere quelli per il sanda e non di altri sport da combattimento. Gli atleti devono utilizzare il proprio paradenti e la propria conchiglia indossata sotto i pantaloncini. Gli atleti devono essere puliti, asciutti e senza odori sgradevoli. Le unghie, con riguardo a quelle dei piedi, devono essere tagliate corte. L'igiene personale del combattente deve essere più che soddisfacente.

#### 5. Protocollo di Gara

5.1 Al momento della chiamata in pedana i concorrenti devono salutare, dalla pedana, con "palmo e pugno" il proprio coach prima di ogni round. Al momento della presentazione i concorrenti saluteranno il pubblico con "palmo e pugno". Prima di iniziare ogni round, i concorrenti si saluteranno reciprocamente con "palmo e pugno". Al momento dell'annuncio del risultato dell'incontro, i concorrenti si scambieranno le posizioni; dopo l'annuncio, si salutano reciprocamente, poi salutano il giudice di pedana con "palmo e pugno"; il giudice ricambia il saluto. I concorrenti, quindi, saluteranno i reciproci allenatori e questi ricambieranno il saluto. In caso di avvicendamento i giudici si scambiano reciprocamente il saluto "palmo e pugno".

5.2 I concorrenti sono tenuti al rispetto dei Regolamenti di Gara, degli Ufficiali di Gara e conformarsi alle loro decisioni. Le risse, le imprecazioni, il gettare via le protezioni, ed altri gesti effettuati per dimostrare disappunto, sono assolutamente proibiti. Il Responsabile della squadra e l'allenatore resteranno alle postazioni loro assegnate. Suggesti e consigli al concorrente stesso sono permissi durante l'incontro, non è consentito urlare.

5.3 Prima dell'annuncio della fine di un incontro, i concorrenti non possono lasciare la pedana (a meno che non abbiano riportato lesioni), non potranno togliere le protezioni (ad eccezione del caschetto e del paradenti). Con segnalazione del giudice di pedana, i concorrenti saliranno sulla piattaforma per l'annuncio del risultato.

5.4 Il Doping è categoricamente proibito. Resta comunque proibita la somministrazione di ossigeno.

## 6. Abbandono

L'impossibilità, da parte di un concorrente, di proseguire un incontro a causa di infortunio, di malore, o di peso non conforme ai requisiti, viene considerato come abbandono. Non gli sarà più permesso di continuare la competizione, ma, comunque, verranno mantenuti i risultati e le classifiche acquisite nei precedenti incontri.

In caso di evidente disparità di forza tra le due parti, tale da compromettere l'integrità fisica di un concorrente, il segno di abbandono può essere mostrato dall'allenatore (lancio della spugna) o dallo stesso concorrente per alzata di mano.

Un concorrente che, prima di un incontro, non si presenti quando il suo nome sia stato ripetuto tre volte nel corso dell'appello, o che, dopo questo, si allontani senza permesso e non si presenti sul campo di gara in tempo per la competizione, viene considerato aver abbandonato la gara senza giustificato motivo.

Un concorrente che abbandoni la competizione, senza giustificato motivo, verrà privato del risultato conseguito nei precedenti incontri.

## 7. Composizione Giuria e Doveri Arbitrali

Il collegio arbitrale di un incontro è composto da un Capo-Arbitro, un addetto alla verbalizzazione, un cronometrista, un Arbitro di pedana e quattro Arbitri laterali. Su decisione dell'organizzazione il capo-Arbitro può anche essere l'Arbitro di pedana.

Il **Giudice di pedana** ha il compito di svolgere il proprio dovere con onestà ed osservare strettamente le Norme ed i Regolamenti di Gara; Verificare le protezioni dei concorrenti ed accertare la sicurezza della competizione; Verificare i colpi attraverso richiami e gesti; Decidere su "atterramento", "primo atterrato", "uscita" ("caduta dalla pedana"), "richiamo", "ammonizione", "passività", "conteggio del tempo", ed intervenire per il soccorso immediato dei concorrenti infortunati; Annunciare il risultato di un incontro

I **Giudici laterali** hanno il compito di registrare il punteggio ottenuto dai concorrenti in osservanza delle Norme; mostrare rapidamente il risultato di un giudizio e contemporaneamente al segnale del Capo Giudice ed alla fine di ogni round; Al termine di ogni incontro, firmare la scheda, relativa al punteggio, che verrà poi ritirato per essere esaminata e verificata.

Gli **addetti alla verbalizzazione** hanno il compito di compilare accuratamente, prima del combattimento, i tabulati statistici di ogni coppia di concorrenti; Prendere parte alle operazioni di peso e registrare il peso stesso dei concorrenti sul formulario statistico; Registrare quante volte ogni concorrente riceve richiami, ammonizioni e riceve correzioni di punteggio in relazione ai richiami e gesti del giudice di pedana; Registrare i risultati dei giudizi espressi dai giudici laterali ad ogni round e consegnarli al Capo Giudice dopo la nomina del vincitore.

Il **Cronometrista** ha il compito di verificare se i gong (o fischietti) sono in grado di funzionare e di tonalità differente e distinguibile da una pedana all'altra. Verificare se l'orologio ed i cronometri segnano correttamente il tempo; Essere responsabile del cronometraggio della competizione, della sospensione del combattimento e della pausa; Segnare tramite un fischietto, i 10 secondi prima dell'inizio del secondo round ed attivare l'orologio all'inizio della competizione, non appena sia terminato il tempo della pausa; Suonare il gong per annunciare la fine di un round.

## 8. Criteri di Attribuzione del Punteggio

**Colpi:** Possono essere utilizzate tecniche di attacco e di difesa di qualsiasi stile o scuola di San Shou.

Parti valide: Testa, busto e coscia.

Parti non valide: Nuca, collo e inguine.

### Colpi proibiti:

8.1 Attaccare l'avversario con la testa, il gomito o il ginocchio o fare contro-leva sulle articolazioni dell'avversario;

8.2 Far cadere l'avversario a testa in giù sulla pedana o, intenzionalmente, proiettarlo e schiacciarlo con il proprio peso sul tappeto;

8.3 colpire l'avversario, caduto sul tappeto, alla testa con una tecnica di gamba, o pugno.

### Criteri per l'attribuzione dei punteggi:

#### 8.4 Attribuzione di DUE punti:

Un concorrente si aggiudica 2 punti: **1)** Se il suo avversario cade fuori la pedana. **2)** Se rimanendo in piedi, fa cadere al tappeto l'avversario (che tocca la pedana con altre parti del corpo oltre i piedi); **3)** Se colpisce l'avversario con calcio alla testa o al busto; **4)** Se fa cadere al tappeto l'avversario (che tocca la pedana con altre parti del corpo oltre i piedi) con tecnica di sacrificio e immediatamente si alza in piedi (entro 2 secondi); **5)** Se il suo avversario viene contato dal giudice di pedana; **6)** Se l'avversario viene richiamato;

#### 8.5 Attribuzione di UN punto:

Un concorrente si aggiudica 1 punto: **1)** Se colpisce l'avversario, in una parte valida, con una tecnica di mano; **2)** Se colpisce l'avversario sulla coscia con una tecnica di gamba; **3)** Se entrambi i concorrenti cadono sul tappeto in successione, ma l'avversario cade per primo, oppure uno dei due cade con il corpo sopra quello dell'altro; **4)** Se fa cadere al tappeto l'avversario (che tocca la pedana con altre parti del corpo oltre i piedi) con tecnica di sacrificio ma non si alza in piedi immediatamente; **5)** Se l'avversario mostra passività per otto secondi dopo essere richiamato di attaccare; **6)** Se l'avversario cade al tappeto intenzionalmente e rimane a terra per più di tre secondi; **7)** Se l'avversario viene ammonito;

## 8.6 Nessun punto attribuito:

Ad entrambe le parti non verrà attribuito alcun punto quando: **1)** La tecnica non è chiara ed evidente; **2)** Entrambi i concorrenti finiscono al tappeto o fuori la pedana simultaneamente; **3)** Un concorrente cade sul tappeto come mezzo di combattimento; **4)** Un concorrente, trattenuto in afferramento (clinching) colpisce l'avversario;

## **9. Penalità**

### **Falli Tecnici:**

1. Bloccare in afferramento (clinching) l'avversario in modo passivo;
2. Richiedere un time-out quando ci si trovi in una posizione di svantaggio;
3. Atteggiamento scorretto nei confronti dei giudici e mancato rispetto nei confronti delle loro decisioni;
4. Ritardare deliberatamente il combattimento;
5. Entrare in area senza il paradenti, o lasciarlo cadere intenzionalmente, o togliere le protezioni durante il combattimento;
6. Condotta del concorrente in violazione del protocollo.

### **Falli personali:**

1. Attaccare l'avversario prima del segnale "Start/Kai Shi!" o dopo il segnale "Stop/Ting";
2. Colpire l'avversario su parti proibite;
3. Colpire l'avversario utilizzando colpi proibiti.

### **Penalità:**

1. Verrà assegnata un'ammonizione per fallo tecnico;
2. Un concorrente verrà richiamato per fallo personale;
3. Un concorrente che ha ricevuto 3 richiami (6 punti), sarà squalificato dall'incontro;
4. Un concorrente che, intenzionalmente lede l'avversario, è squalificato da tutta la competizione e il suo risultato viene cancellato;
5. Un concorrente, che si riscontri positivo al doping, o che inali ossigeno durante la pausa di riposo, è squalificato dall'intera competizione ed il suo risultato viene cancellato;

## **10. Sospensione Combattimento**

Il combattimento è sospeso se si verificano uno dei seguenti casi:

- 10.1 Un concorrente finisce al tappeto o al di fuori della pedana;
- 10.2 Se viene attribuita una penalità ad un concorrente;
- 10.3 Se viene leso uno dei concorrenti ,
- 10.4 Se i concorrenti si trattengono (in "clinch") senza attaccare, o attaccando senza esito, per più di due secondi;

- 10.5 Se un concorrente cade sul tappeto intenzionalmente e vi resta per più di tre secondi;
- 10.6 Se un concorrente, alzando la mano, richiede la sospensione del combattimento per obiettivo impedimento;
- 10.7 Se il Capo-Giudice corregge un errore o un'omissione di giudizio;
- 10.8 Se si verificano problemi o danni alla pedana che necessitino risoluzione o accomodo,
- 10.9 Se il combattimento sia compromesso da fattori oggettivi inerenti l'illuminazione o l'area di gara;
- 10.10 Se un competitore mostri ancora passività dopo otto secondi dall'aver ricevuto l'ordine di attaccare.

## 11. Vincitore e Perdente

**Sistemi di verbalizzazione:** L'ammonizione, il richiamo, la squalifica e la passività saranno segnalati.

I giudici laterali, seguendo i "Criteri di attribuzione del Punteggio", prenderanno nota dei punteggi acquisiti e dei falli commessi da ciascun concorrente nel rispetto delle decisioni del giudice di pedana. Alla fine di round, registreranno, sugli appositi tabulati, i punti dei concorrenti stessi;

### Vincitore e Perdente dell'Incontro:

11.1 Vittoria assoluta: in caso di evidente disparità di forza tra i due concorrenti, il giudice di pedana, con approvazione del Capo-Giudice, può proclamare vincitore dell'incontro il concorrente più forte;

11.2 Vincitore: un concorrente vince l'incontro se, senza l'utilizzo di una tecnica fallosa, atterra l'avversario che resta al suolo per dieci secondi (K.O.), o se l'avversario, pur restando in piedi, si trova in uno stato anormale di coscienza (K.O. tecnico).

11.3 Se durante un incontro, l'atleta viene colpito pesantemente con tecnica valida e viene contato per 3 volte, perde l'incontro.

11.4 Un concorrente vince l'incontro se il proprio avversario ha subito lesioni o accusi malore nel corso del combattimento e, come da accertamento medico, è impossibilitato a continuare l'incontro.

11.5 Vince l'incontro il concorrente che si aggiudica i primi due round.

11.6 Se durante il combattimento un concorrente finge di essere stato lesa a seguito di azione fallosa, l'avversario vince l'incontro dopo che il fatto sia stato accertato dal responsabile medico;

11.7 Se durante il combattimento un concorrente viene lesa a seguito di azione fallosa dell'avversario al punto di non poter continuare il combattimento, e ciò sia accertato dal responsabile medico, l'atleta ferito vince l'incontro ma non può più continuare la competizione;

11.8 Se durante un round, un concorrente riceve un forte colpo, senza l'utilizzo di una tecnica fallosa, ed a seguito del quale è contato fino a 8 secondi per due volte, il suo avversario si aggiudica il round stesso;

11.9 **Uscita:** Un concorrente si aggiudica il round se l'avversario esce fuori dalla pedana per due volte nel corso dello stesso round; il fuori è considerata la parte di colore diverso oltre la misura 8mtx8mt quando l'atleta mette almeno un piede fuori è considerata uscita. Quando a seguito di una proiezione l'atleta porta almeno il busto fuori dalla pedana è considerata uscita.

11.10 Se, al **terzo round**, entrambi i concorrenti conseguono lo stesso punteggio, il vincitore viene deciso in base al seguente ordine:

- vince l'incontro colui che riceve il minor numero di richiami;
- vince l'incontro colui che riceve il minor numero di ammonizioni;
- vince l'incontro colui che ha il minor peso corporeo (in relazione a quanto registrato il giorno della competizione);

**Richiami:** I richiami che l'arbitro centrale segnala durante un match vengono segnati dai capo giudici e/o giurate ai tavoli. Al terzo richiamo l'atleta viene espulso dall'intera competizione e non potrà né salire sul podio né effettuare eventuale altro match. Qualora un atleta su un match riceva uno o due richiami verranno conteggiati anche per eventuali match successivi.

## 12. Classifica

### Classifica degli atleti:

1. Nei gironi ad "Eliminazione Diretta", la classifica viene stabilita immediatamente.
2. Nei gironi "Round-Robin", si classifica al primo posto il concorrente che abbia accumulato il maggior punteggio. Nel caso in cui due o più concorrenti abbiano lo stesso cumulo di punti, il vincitore viene proclamato in base al seguente ordine:
  - A) precede in classifica colui che perde il minor numero di round,
  - B) precede in classifica colui che riceve il minor numero di richiami;
  - C) precede in classifica colui che riceve il minor numero di ammonizioni;
  - D) precede in classifica colui che ha il minor peso corporeo (in relazione al peso registrato il giorno della competizione). In caso di uguaglianza, se i punti dell'art. precedente rimangono invariati, i concorrenti otterranno lo stesso posto in classifica.

### Classifica delle squadre:

Punti di classifica: Ai primi tre classificati di ogni categoria saranno rispettivamente attribuiti 3, 2, 1 punti.

Se due o più squadre hanno lo stesso punteggio, il vincitore sarà proclamato in base al seguente ordine:

1. precede in classifica la squadra che possiede il maggior numero di primi classificati. Se persiste la parità, ha la precedenza la squadra che conti il maggior numero di secondi classificati, e così via
2. precede in classifica la squadra che riceve il minor numero di richiami;
3. precede in classifica la squadra che ottenuto il minor numero di ammonizioni.

Se malgrado ciò la parità sussiste, le squadre a pari merito otterranno lo stesso posto in classifica.

## REGOLAMENTO ACSI – TUI SHOU

Il Tui Shou è l'esercizio tipico degli stili interni cinesi, in particolare del Taijiquan, 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 sulla propria postura, sul proprio equilibrio e sull'equilibrio dell'avversario: il praticante in sostanza impara a sbilanciare l'avversario e a non farsi sbilanciare da esso, senza ricorrere alla forza bruta e alla tensione rigida ma usando un tipo di "forza intelligente", che viene detta "Jing".

**Scopo della competizione** è quindi 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.

**Abbigliamento:** Tutti gli atleti durante la gara devono vestire con: magliette a maniche corte (con stemma della propria Scuola oppure neutre e monocolori, non con disegni o scritte non attinenti e casuali) e non giacche di stile cinese a maniche lunghe, pantaloni lunghi e non corti, e scarpe leggere tipiche da wushu kung fu.

**Ammonizioni:** 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).

Esse possono essere catalogate come segue:

Prima ammonizione: segue sanzione con detrazione di 1 PUNTO;

Seconda ammonizione: segue sanzione con detrazione di 2 PUNTI;

Terza ammonizione: segue sanzione con detrazione di 3 PUNTI;

Quarta ammonizione: comporta espulsione e perdita del round;

In caso di grave inosservanza dei divieti ai comportamenti proibiti, l'Arbitro Centrale può comminare direttamente un Richiamo che equivale ad una doppia ammonizione e/o proporre alla Commissione Arbitrale, che dovrà essere d'accordo all'unanimità, l'espulsione dall'incontro fino alla radiazione dall'attività agonistica per un periodo da definirsi.

In particolare le ammonizioni sono dovute per:

1. Contatti volontari su zone proibite (viso, inguine ecc.)
2. Afferrare bloccando entrambi i polsi, lasciando possibile una singola presa al polso per una breve frazione di tempo.
3. Utilizzo intenzionale di tecniche di Qinna a mano chiusa
4. Evidente intenzione di danneggiare l'avversario negli intrappolamenti con il corpo, le gambe e le braccia
5. Utilizzo delle mani per colpire e non per spingere
6. Utilizzo delle gambe per calciare
7. Afferrare e torcere le dita
8. Insultare, mancanza di rispetto o contestazioni all'operato degli arbitri
9. Colpire con la testa

10. Altre azioni ritenute dall'arbitro falloso, irrispettose o pericolose

Esistono due tipi di competizione: la prima con piedi fissi per tutte le categorie di età mentre la seconda in movimento sopra i 13 anni di età.

### Regolamento Tui Shou in movimento (sopra i 13 anni)

**Durata Round:** La competizione si svolge in 2 Round. Ogni Round dura 2 minuti senza interruzioni di tempo. Riposo di 1 minuto tra ogni round.

In caso di parità (un round vinto a testa), vincerà il concorrente che ha la migliore differenza punti totale in entrambi i round (ad esempio: A vince il 1° round per 9-6 (+3), B vince il secondo per 5-4 (+1), A si aggiudica l'incontro.

In caso di ulteriore parità si procederà a un round di spareggio. In caso di parità si procederà ad oltranza finché uno dei due contendenti totalizzerà un punto.

**Dinamica della competizione:** Gli eventi dovranno essere condotti preferibilmente su uno spazio circolare o, quando per motivi logistici non fosse possibile, ottagonale o quadrato del diametro minimo di 4 metri, massimo di 5 metri. Nel primo round il piede posto davanti è il destro. Nel secondo round è il sinistro; I contendenti poggiano entrambi i piedi anteriori a terra su una linea, al centro dell'area di gara. I due contendenti poggeranno i polsi della mano corrispondente al piede avanzato l'uno contro l'altro, con i dorsi delle mani che si guardano. L'altra mano sarà poggiata nell'area del gomito dell'avversario. L'arbitro inizialmente terrà la propria mano sopra quelle dei contendenti, per poi toglierla e dare il via. I contendenti al via dell'arbitro eseguiranno tre rotazioni. Dopo le tre rotazioni il movimento libero potrà avere inizio. Nel Tui Shou in movimento al comando "Via" i concorrenti possono muoversi anche con i passi.

Dopo che uno dei concorrenti ottiene un punteggio i due contendenti riprenderanno la stessa posizione iniziale, al centro dell'area di gara, ma la competizione avrà inizio senza dover ripetere i tre giri, e al segnale dell'arbitro. Nel secondo round i due contendenti, solo la prima volta, ripeteranno i tre giri.

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.

**Tecniche ammesse e tecniche non ammesse:** In una competizione sportiva di Tui Shou a piedi mobili, l'atleta può conseguire punti spingendo fuori dall'area di gara l'avversario, o facendolo cadere a terra, dentro o fuori l'area di gara. Si considera caduto a terra il contendente che tocca terra anche solo con una mano o un ginocchio. Le parti del corpo che possono essere attaccate con le mani sono la zona subito sotto il collo fino alla vita, le spalle, le braccia e i polsi. Le gambe non possono essere afferrate o attaccate con le braccia ma solo con le gambe. Le altre parti del corpo non possono essere toccate. Non sono ammesse tecniche di calcio, né pugni o gomitate. E' permesso spingere usando le spalle o gli avambracci. E' permesso abbracciare la vita dell'avversario con il braccio allo scopo di squilibrarlo, o tirare con la mano da sopra la spalla ma non il collo o la nuca.

**Uso delle gambe:** le gambe non possono essere utilizzate per calciare. Le spazzate devono essere sotto la caviglia dell'avversario. Si possono usare le gambe per ostacolare e far cadere l'avversario ponendo, per esempio, la propria coscia o il polpaccio come ostacolo.

**Qinna:** afferrare e bloccare. Non si possono afferrare i polsi per una trazione, ma li si può controllare a mano aperta o semi aperta, con il pollice e l'indice aperti ed eventualmente le altre tre dita chiuse o semi

chiuse. La presa così effettuata, anche quando combinata con l'altra mano, deve esprimere esclusivamente la tecnica, e servire a guidare l'avversario. In nessun caso le due mani, se una o entrambe sono in presa, possono eseguire una tecnica di Qinna. E' permesso invece intrappolare le mani e le braccia dell'avversario con il proprio corpo, o usando le braccia con le mani aperte. Le tecniche così eseguite non devono essere portate con l'evidente intenzione di danneggiare l'avversario, ma con l'intenzione di squilibrarlo bloccandolo e accompagnandolo fuori dal proprio centro.

**Parti non valide al contatto** e che comportano sanzioni sono la testa, la nuca, gli occhi, la gola, l'inguine.

#### **Modalità per acquisire punti:**

Si ottiene 1 punto: per uscita totale di un piede fuori dallo spazio di gara;

Si ottengono 2 punti: per uscita con entrambi i piedi dallo spazio di gara;

Si ottengono 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).

Se il concorrente che fa cadere l'avversario, perdendo la posizione cade insieme a lui, chi cade sopra rimanendo sopra fino allo stop dell'arbitro guadagna un punto. Quanto sopra vale anche qualora al momento dello squilibrio il concorrente che sta perdendo la posizione trascina con sé il concorrente che l'ha squilibrato. Se i due concorrenti rotolano in maniera da non determinare la netta superiorità dell'uno o dell'altro, l'azione d'attacco è nulla.

Sarà compito dell'Arbitro centrale assegnare i punti durante lo svolgimento della competizione interrompendola ed 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. Si può conseguire la vittoria del round per Superiorità tecnica, in caso di differenza di almeno 10 punti.

### **Regolamento Tui Shou a piedi fissi**

**Durata Round:** La competizione si svolge in 2 Round. Ogni Round dura 1 minuto effettivo. Riposo di 1 minuto tra ogni round.

In caso di parità (un round vinto a testa), vincerà il concorrente che ha la migliore differenza punti totale in entrambi i round (ad esempio: A vince il 1° round per 9-6 (+3), B vince il secondo per 5-4 (+1), A si aggiudica l'incontro. In caso di ulteriore parità si procederà a un round di spareggio. In caso di parità si procederà ad oltranza finché uno dei due contendenti totalizzerà un punto.

**Dinamica della competizione:** Gli eventi dovranno essere condotti preferibilmente su un'area di 3 mt x 3 mt. Nel primo round il piede posto davanti è il destro. Nel secondo round è il sinistro.

I contendenti poggiano entrambi i piedi anteriori a terra su una linea e non possono spostarli dall'area in cui sono poggiati all'inizio della competizione;

E' concesso il sollevamento del tallone o della punta a patto che non si sposti lateralmente il piede;

E' permesso ruotare il piede posteriore facendo perno sulle punte o sui talloni ma non è concesso spostarlo.

I due contendenti poggeranno i polsi della mano corrispondente al piede avanzato l'uno contro l'altro, con i dorsi delle mani che si guardano. L'altra mano sarà poggiata nell'area del gomito dell'avversario. L'arbitro

inizialmente terrà la propria mano sopra quelle dei contendenti, per poi toglierla e dare il via. I contendenti al via dell'arbitro eseguiranno tre rotazioni. Dopo le tre rotazioni il movimento libero potrà avere inizio. Dopo il primo stop dell'arbitro, i due contendenti riprenderanno la stessa posizione iniziale, ma la competizione avrà inizio senza dover ripetere i tre giri e al segnale dell'arbitro. Nel secondo round i due contendenti, solo la prima volta, ripeteranno i tre giri.

**Tecniche ammesse e tecniche non ammesse:** 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, ma in ogni caso per acquisire punti il concorrente proponente l'azione deve rimanere sul suo posto per vedersi accreditare i punti. In caso contrario la sua azione sarà considerata nulla. Le parti del corpo valide per acquisire punti sono la zona subito sotto il collo fino alla vita, le spalle, le braccia e i polsi.

**Qinna:** afferrare e bloccare. Non si possono afferrare i polsi per una trazione, ma li si può controllare a mano aperta o semi aperta, con il pollice e l'indice aperti ed eventualmente le altre tre dita chiuse o semi chiuse. La presa così effettuata, anche quando combinata con l'altra mano, deve esprimere esclusivamente la tecnica LU (ritirarsi ruotando), e servire a guidare l'avversario. Questa tecnica, soltanto per il breve istante dell'esecuzione, si può eseguire anche con il pollice e l'indice chiusi o semi chiusi e le altre dita aperte. In nessun caso le due mani, se una o entrambe sono in presa, possono eseguire una tecnica di Qinna. E' permesso invece intrappolare le mani e le braccia dell'avversario con il proprio corpo, o usando le braccia con le mani aperte. Le tecniche così eseguite non devono essere portate con l'evidente intenzione di danneggiare l'avversario, ma con l'intenzione di squilibrarlo bloccandolo e accompagnandolo fuori dal proprio centro.

**Parti non valide al contatto** e che comportano sanzioni sono la testa, gli occhi, la gola, la nuca, l'inguine. Non sono ammesse tecniche di calcio, né colpi (pugni, gomitate, spallate, etc.). Non è permesso afferrare le gambe con le mani.

#### **Modalità per acquisire punti:**

Ottiene 1 punto chi, rimanendo in posizione fissa, fa spostare il piede anteriore dell'avversario fuori dell'area stabilita;

Ottiene 1 punto chi, rimanendo in posizione fissa, fa spostare il piede posteriore dell'avversario;

Ottiene 2 punti chi, rimanendo in posizione fissa, fa spostare tutte e due i piedi dell'avversario;

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.

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 quando:

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

In ogni altro caso l'azione d'attacco è nulla.