

PROGRAMA DE CINTURONES NEGROS,

HOJAS DE EXAMEN Y

PROGRAMA DE KYUS

WU-SHU

**Programa de Grados para Examen de Cinturón Negro
de Wushu hasta 6ºDAN**



1º DAN WUSHU

Última actualización: MARZO 2022 (basado en el Programa 2018)

EXAMEN TAOLU: Formas de enseñanza de IWUF: 1 de PUÑO y 1 de ARMA (nota Apto 7,50).

EXAMEN TRADICIONAL: Formas del estilo Tradicional de IWUF: 1 de PUÑO y 1 de ARMA (nota Apto 7,50).

EXAMEN SANDA: Trabajo de Sanda y 1 forma de enseñanza de IWUF ó examen teórico de arbitraje de Sanda

TAOLU / TRADICIONAL

PUÑO		ARMA		SISTEMA COMBATE
Formas de enseñanza por la IWUF	Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF (nivel medio)	Formas de enseñanza por la IWUF	Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF	A elegir uno de los dos
Chang Quan 32 Nan Quan 32 Taiji Quan - 24 Taiji Quan 42 ó Taiji Quan-	Forma de puño del estilo tradicional Taiji estilo tradicional Compulsory de Tradicional (Yang o Chen)	Arma Corta: Jianshu - 32 Daoshu - 32 Nandao - 32 Arma larga: Gunshu - 32 Qiangshu - 28 Nangun - 32 Gunshu - 32 Qiangshu - 28 Taiji Arma: Taiji Jian - 32 (espada) Taiji Shan - 36	Forma nivel medio de: Arma larga Arma corta Arma flexible Arma doble Taiji Arma: Compulsory espada Compulsory espada Chen Arma Taiji	A elegir uno de los dos Aplicaciones de Taolu Qinna básico Tui Shou - Empuje con una y con dos manos en posición fija

EXAMEN DE SANDA

SISTEMA DE COMBATE		TAOLU/ TRADICIONAL / TEÓRICO	
Guardias y desplazamiento 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")	SE PUEDE ELEGIR ENTRE: 1 Forma de enseñanza de la IWUF ó Examen teórico de arbitraje de Sanda (El examen teórico sobre reglamento de Sanda consta de 10 preguntas)



EXAMEN TAOLU: Formas internacionales de IWUF: 1 de PUÑO y 1 de ARMA (nota Apto 7,80).

EXAMEN DE TRADICIONAL. 1 forma de PUÑO, 1 ARMA CORTA y 1 ARMA LARGA. (nota Apto 7.80)

EXAMEN SANDA: Trabajo de Sanda y 1 forma de enseñanza de IWUF ó examen teórico de arbitraje de Sanda

TAOLU / TRADICIONAL

PUÑO		ARMA		SISTEMA COMBATE
Formas internacionales por la IWUF (1º, 2º y 3º set)	Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF	Formas internacionales por la IWUF (1º, 2º y 3º set)	Formas de estilo tradicional reconocido por la IWUF	A elegir uno de los dos
Chang Quan (1º, 2º, 3º set) Nan Quan (1º y 3º set)	Forma nivel avanzado de un estilo tradicional reconocido.	Arma Corta: Jianshu (1º, 2º, 3º set) Daoshu (1º, 2º, 3º set) Nandao (1º, 3º set)	Forma nivel medio de: Arma larga Arma corta Arma flexible Arma doble	Sanda básico
Taiji Quan (42 y 3º set)	Taiji estilo tradicional Compulsory de Tradicional (Yang y Chen)	Arma larga: Gunshu (1º, 2º, 3º set) Qiangshu (1º, 2º, 3º set) Nangun (1º, 3º set) Gunshu (1º, 2º, 3º set) Qiangshu (1º, 2º, 3º set)		Tui Shou - 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.

EXÁMEN DE SANDA

SISTEMA DE COMBATE		TAOLU/ TRADICIONAL / TEÓRICO	
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")	SE PUEDE ELEGIR ENTRE: 1 Forma de enseñanza de la IWUF ó Examen teórico de arbitraje de Sanda (El examen teórico sobre reglamento de Sanda consta de 20 preguntas)



EXAMEN TAOLU: Formas internacionales de IWUF: 1 puño, 1 arma corta, 1 arma larga (nota Apto 8,00).

EXAMEN DE TRADICIONAL. 1 forma de puño, 1 arma corta y 1 arma larga. (nota Apto 8.00).

EXAMEN SANDA: Trabajo de Sanda y arbitraje de Sanda.

TAOLU / TRADICIONAL			
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 (1º, 2º, 3º set) Nan Quan (1º y 3º set)	Forma nivel avanzado de un estilo tradicional reconocido. Taiji estilo tradicional Compulsory de Tradicional (Yang y Chen)	Arma Corta: Jianshu (1º, 2º, 3º set) Daoshu (1º, 2º, 3º set) Nandao (1º, 3º set) Arma larga: Gunshu (1º, 2º, 3º set) Qiangshu (1º, 2º, 3º set) Nangun (1º y 3º set) Gunshu (1º, 2º, 3º set) Qiangshu (1º, 2º, 3º set) Taiji Arma: Taiji lian (1º v. 3º set)	Forma nivel avanzado de: Arma larga Arma corta Arma flexible Arma doble
Taiji Quan (42 y 3º set)			

EXÁMEN DE SANDA			
SISTEMA DE COMBATE			
Combinación libre (espejo) desarrollando proyecciones, puños patadas, desplazamientos. 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 Qingda (2') Combate Sanda (2')	Examen teórico sobre reglamento de Sanda (30 preguntas) y conocimientos de "juez plataforma"



Se deberá realizar un trabajo sobre el desarrollo de un estilo y un examen técnico.

TAOLU / TRADICIONAL / SANDA

1 Forma Internacional de puño y otra de arma (nivel superior)

ó

1 Forma de Estilo Tradicional de puño y otra de arma (nivel superior)

TRABAJO ESCRITO CON EXPOSICIÓN

EXAMEN TÉCNICO

Trabajo escrito sobre un estilo (entre 10 y 15 hojas). Trabajo de investigación sobre: la historia del Wushu, metodología de entrenamiento, estilo tradicional, entrenamientos físicos adaptados a taolu, Sanda, arbitraje, etc...

Forma de estilo Tradicional puño y arma
ó
Forma Internacional de la IWUF de puño y arma



Se deberá realizar un trabajo sobre el desarrollo de un estilo y examen arbitraje

TAOLU / TRADICIONAL / SANDA

1 Forma Internacional ó de Estilo tradicional (nivel superior)

TRABAJO ESCRITO CON EXPOSICIÓN

EXAMEN ARBITRAJE

Trabajo escrito sobre un estilo (entre 10 y 15 hojas). Trabajo de investigación sobre: la historia del Wushu, metodología de entrenamiento, estilo tradicional, entrenamientos físicos adaptados a Taolu, Sanda, arbitraje, etc...

Examen teórico de arbitraje
(taolu ó tradicional ó sanda)

Programa de Grados para Examen de Cinturón Negro
de Wushu hasta 6ºDAN



6º DAN WUSHU

Última actualización: MARZO 2022 (basado en el Programa 2018)

Se deberá realizar un trabajo sobre el desarrollo de un estilo

TAOLU / TRADICIONAL / SANDA

TRABAJO ESCRITO CON EXPOSICIÓN PRÁCTICA

**Trabajo de investigación sobre el desarrollo de un estilo de Wushu a elegir.
Historia, características del estilo, metodología de entrenamiento,
aplicaciones marciales, jibengong, desarrollo de las técnicas de la forma, etc.**



DATOS DEL ASPIRANTE

NOMBRE Y APELLIDOS:

FEDERACIÓN A LA QUE PERTENECE:

CLUB AL QUE PERTENECE:

GRADO AL QUE OPTA:

EXAMEN PARA TAOLU

PUÑO: TAOLU / TRADICIONAL

RUTINA:

CALIDAD TÉCNICA

OVERALL

NOTA FINAL

OBSERVACIONES:

APLICACIONES DE TAOLU

OBSERVACIONES:

ARMA: TAOLU / TRADICIONAL

RUTINA DE ARMA:

CALIDAD TÉCNICA

OVERALL

NOTA FINAL

OBSERVACIONES:

SISTEMA DE COMBATE

TUI SHOU

QUINNA BÁSICO

SANDA BÁSICO

EXAMEN PARA SANDA

SANDA

Guardias
Desplazamientos
Básico de manos
Básico de piernas
Proyecciones
Paos
Contra de manos
Contra de manos y piernas

Combate solo manos
Combate solo piernas
Combate solo proyecciones
Combate Sanda
Combate Qingda
Barridos
Distancia en paradas

OBSERVACIONES:

EXÁMEN TEÓRICO

NOTA:

FORMA DE TAOLU

RUTINA:

NOTA FINAL (marcar lo que proceda)

APTO

NO APTO

Tribunal formado por:

Fecha:

CONTENIDO MÍNIMO PROGRAMA DE GRADOS DE WUSHU

TIEMPO MÍNIMO DE PERMANENCIA EN CADA CINTURÓN: 3MESES

PROGRAMA DE GRADOS (CONTENIDO MÍNIMO TAOLU)

BLANCO	AMARILLO	NARANJA	VERDE (2 FORMAS)	AZUL (DOS FORMAS)	MARRÓN (2 FORMAS)
SALUDO	5 pasos	5 pasos CQ 16 / NQ 16	CQ 16 / NQ16 CQ 32 / NQ32 GS 16 / QS 16 / NG 16	CQ 32 / NQ 32 GS 16 / QS 16 / NG 16 DS 16 / JS 16 / ND 16	CQ 1 ó 2 set / NQ 1 set GS 32 / QS 32 / NG 32 DS 32 / JS 32 / ND32
	TAIJI	TAIJI	TAIJI	TAIJI	TAIJI
	Jibengong TJQ 10	TJQ 10 TJQ 16	TJQ 16 TJQ 24	TJQ 24 TJJ 32	TJJ 32 / TJQ 24 TJQ 42

PROGRAMA DE GRADOS (CONTENIDO MÍNIMO TRADICIONAL)

BLANCO	AMARILLO	NARANJA	VERDE (2 FORMAS)	AZUL (DOS FORMAS)	MARRÓN (1 FORMA y 1 ARMA)
SALUDO	5 pasos	5 pasos CQ 16 / NQ 16	Chaquan / Nanquan trad. Shaolin Wingchun	Chaquan / Nanquan trad. Shaolin Wingchun Baji / Bagua / Xingyi Fanzi / Tongbei / Pigua	Chaquan / Nanquan trad. Shaolin Wingchun Baji / Bagua / Xingyi Fanzi / Tongbei / Pigua Estilos de imitación
	TAIJI	TAIJI	TAIJI	TAIJI	TAIJI
	TJQ 8	TJQ 8 TJQ 16	Taiji Trad. Yang / Wu	Taiji Trad. Yang / Wu Taiji Trad. Sun / Chen / Wudang	Taiji Trad. Yang / Wu Taiji Trad. Sun / Chen / Wudang

PROGRAMA DE GRADOS (CONTENIDO MÍNIMO SANDA/QINDA)

BLANCO	AMARILLO	NARANJA	VERDE	AZUL	MARRÓN
SALUDO	Patadas: Frontal Lateral. Circular Puños: Directo, cruzado Proyecciones: aproximación Combinaciones: Puño-puño Caídas: voltereta simple Combate: Paos. Qinda	Atrás con giro Cola de Dragón 90º Ganchos Contra puños Patada-patada Hacia atrás Inico al contacto. Qinda	Cola de Dragón 360º Martillo. Abanico int y ext Uppercut Contra patadas básicas Puños-patadas Ambos lados Proyecciones. Qinda	Cola de Dragón 360 con salto Abanico con salto y giro Con giro Contra patadas con giro Puños-patadas con giro Con salto Dominio del espacio. Qinda	Martillo con salto y giro Atrás con salto y giro Bolea Directas Puños-patadas con salto y giro Combinaciones Combate pleno

PROGRAMA DE GRADOS INFANTIL 4-11 AÑOS (CONTENIDO MÍNIMO TAOLU)

BLANCO	BLANCO-AMARILLO	AMARILLO	AMARILLO - NARANJA	NARANJA	NARANJA-VERDE
SALUDO	5 pasos	5 pasos Jibengong básico	5 pasos CQ 16 / NQ 16	CQ 16 / NQ 16 Jiengong GS	CQ 16 / NQ 16 GS 16 / QS 16 / NG 16
	TAIJI	TAIJI	TAIJI	TAIJI	TAIJI
	Jibengong básico	Jibengong básico Paso vacío	Jibengong TJQ 8 Paso vacío	Paso vacío TJQ 8	TJQ 8 Jibengong TJQ 16
	VERDE	VERDE-AZUL	AZUL	MARRÓN	
	GS 16 / QS 16 / NG 16 Jibengong DS	CQ 32 / NQ 32 DS 16 / JS 16 / ND 16	CQ 32 / NQ 32 DS 32 / JS 32 / ND32	CQ 32 / NQ 32 GS 32 / QS 32 / NG 32	
	TAIJI	TAIJI	TAIJI	TAIJI	
	TJQ 8 / TJQ 16	TJQ 8 / TJQ 16 Jibengong TJQ 24	TJQ 8 / TJQ 16 TJQ 24	TJQ 8 / TJQ 16 / TJQ 24 TJJ 32	