

**FEDERATION FRANCAISE DE WUSHU**  
**arts énergétiques et martiaux chinois**

**COMMISSION SPECIALISEE**  
**DES DUAN ET GRADES EQUIVALENTS**  
**DE LA FFWaemc**

**Règlement spécifique**  
**SANDA**

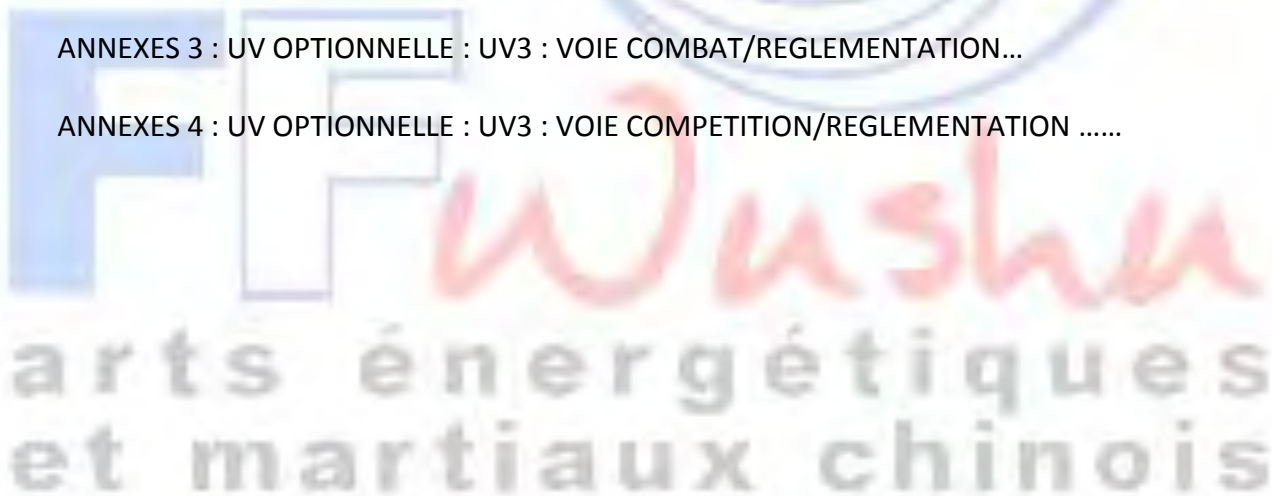


**FFW** Wushu  
arts énergétiques  
et martiaux chinois

**2012**

# SOMMAIRE

|  |    |
|--|----|
| REGLES COMMUNES.....   | 3  |
| TENUES.....  | 3  |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN.....                     | 4  |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN.....                    | 8  |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN.....                    | 12 |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN.....                    | 16 |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN.....                    | 20 |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN.....                    | 24 |
| ANNEXES 1 : TAOLU et FANG FA .....                                       | 26 |
| ANNEXES 2 : TECHNIQUES SANDA .....                                       | 28 |
| ANNEXES 3 : UV OPTIONNELLE : UV3 : VOIE COMBAT/REGLEMENTATION...         | 31 |
| ANNEXES 4 : UV OPTIONNELLE : UV3 : VOIE COMPETITION/REGLEMENTATION ..... | 32 |



Le SANDA appartient à la voie des Waijia (ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES ). Comme épreuve « combat » du wushu sportif, il est une application au combat des ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES, dont le kungfu.

### **REGLES COMMUNES**

Jusqu' au 5<sup>ème</sup> DUAN, le candidat pourra choisir entre deux formes d'examen :

#### **La voie non-compétition :**

Composée de trois unités de valeur (U.V.) : TAOLU, TECHNIQUE SANDA et COMBAT/REGLEMENTATION

#### **La voie compétition :**

Composée de trois unités de valeur (U.V.) : TAOLU, TECHNIQUE SANDA et COMPETITION/REGLEMENTATION

Pour le 6<sup>ème</sup> DUAN, représentant un aboutissement sur le plan technique, il est demandé un travail de réflexion sur sa propre pratique.

A chaque niveau, les unités de valeur, bien qu'indépendantes, forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

- au premier passage le candidat doit présenter les 3 U.V. Chaque U.V. est acquise définitivement pour le candidat ayant obtenu la note minimale requise.
- en cas d'échec total ou partiel, il devra présenter les U.V. qui lui manquent lors d'un passage suivant.

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.

Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

### **LA TENUE**

- Pour la partie « TAOLU et FANG FA », le candidat devra porter une tenue chinoise d'école impeccable, constituée d'une veste, d'un pantalon et d'une ceinture de type KUNGFU, rouge, marron ou violette pour le premier DUAN et noire pour les grades au-dessus. Les chaussures à semelles souples sont admises pour cette unité de valeur.
- Pour la partie « TECHNIQUES SANDA », le candidat devra être les pieds nus et se munira des protections suivantes :
  - Protège dents.
  - Gants de sanda.
  - Protège-tibias/pieds, pour les techniques de défense.
  - Coquille pour les hommes, protection féminine pour les femmes.
  -

Le bandage des mains, ainsi que les éléments du type chevillères, coudières et genouillères sont autorisés.

- Pour la partie « COMBAT », le candidat se munira obligatoirement, en plus des protections obligatoires pour la partie technique, d'un casque et d'un plastron.

Le candidat devra se présenter avec un ensemble tenue/ protection d'une même couleur (*soit tout en rouge, soit tout en noir*)

- Pour la partie « REGLEMENTATION », le candidat restera en tenue de SANDA, sans protections.

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN  
SANDA / NON-COMPETITON**

| UV1/20<br><b>TAOLU</b>   | UV2/20<br><b>TECHNIQUES SANDA</b>   | UV3/30<br><b>COMBAT/REGLEMENTATION</b>  |
|--|---|---|
| <p><b>Un TAOLU libre sans arme/10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU sans arme de son choix dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>20 secondes</b>.</p>   | <p><b>JI BEN GONG/5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 enchainements de 3 attaques des membres supérieurs. /2,5</li> <li>➤ 3 enchainements de 3 attaques des membres inférieurs. /2,5</li> </ul> <p><i>Le candidat réalisera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.</i></p>   | <p><b>REGLEMENTATION/10</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</b></p>  |
|  | <p><b>FRAPPES/5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos. /3</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les paos. /2</li> </ul>   |   |
| <p><b>FANG FA :</b><br/><b>Explication martiale du TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>TECHNIQUES EN DEFENSE /10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>2 Défenses par projection</b> sur 1 attaque de jambe et sur 1 attaque de poing. / 5</li> <li>➤ <b>5 Défenses par percussions (pieds/poings)</b> sur 3 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing. /5</li> </ul> <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement. Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter 3 coups au minimum.</p> | <p><b>COMBAT/20</b><br/><b>Le candidat réalisera :</b></p> <p>Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR. /20</p> <p>Fournir la preuve de la participation à au moins une compétition parmi sanshou, Sanda A, B ou Loisir, dans les 3 ans qui précèdent le passage (éliminatoire si non fourni)</p> |
| <p><b>UV validée si</b><br/><b>Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si</b><br/><b>Si 10/20</b></p>   | <p><b>UV validée si</b><br/><b>Si 15/30</b></p>   |



**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN  
SANDA / COMPETITON**

| UV1/20<br><b>TAOLU</b>   | UV2/20<br><b>TECHNIQUES SANDA</b>   | UV3/30<br><b>COMPETITON/REGLEMENTATION</b>  |
|--|---|---|
| <p><b>Un TAOLU libre sans arme/10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU sans arme de son choix dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>20 secondes</b>.</p>   | <p><b>JI BEN GONG/5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 enchainements de 3 attaques des membres supérieurs. /2,5</li> <li>➤ 3 enchainements de 3 attaques des membres inférieurs. /2,5</li> </ul> <p><i>Le candidat réalisera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.</i></p> <hr/> <p><b>FRAPPES/5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos. /3</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les paos. /2</li> </ul> | <p><b>REGLEMENTATION/10</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</b></p>  |
| <p><b>FANG FA :</b><br/><b>Explication martiale du TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>TECHNIQUES EN DEFENSE /10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>2 Défenses par projection</b> sur 1 attaque de jambe et sur 1 attaque de poing. / 5</li> <li>➤ <b>5 Défenses par percussions (pieds/poings)</b> sur 3 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing. /5</li> </ul> <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement. Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter 3 coups au minimum.</p>   | <p><b>COMPETITION/20</b></p> <p><b>Le candidat devra satisfaire au prérequis suivant : avoir obtenu 10 " points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-vice-champion régional classe B : 1 point</li> <li>-champion régional classe B : 2 points</li> <li>-vice-champion de France classe B : 3 points</li> <li>-champion de France classe B : 5 points</li> <li>-vice-champion régional classe A : 2 points</li> <li>-champion régional classe A : 3 points</li> <li>-vice-champion de France classe A : 7 points</li> <li>-champion de France classe A : 10 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points</li> <li>-vice-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points</li> <li>-vice-champion du monde : 20 points</li> <li>-champion du monde : 20 points</li> </ul> |
| <p><b>UV validée si<br/>Si 10/20</b></p>   | <p><b>UV validée si<br/>Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si<br/>Si 15/30</b></p>  |

Pour obtenir le 1<sup>er</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur(UV) : TAOLU, TECHNIQUES SANDA et COMPETITON/REGLEMENTATION ou COMBAT/REGLEMENTATION en fonction de l'option (*combat ou compétition*) choisie.

## **UV COMMUNES :**

### **UV1 : TAOLU/FANG FA**

*Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.*

#### **TAOLU, noté sur 10 points :**

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU sans arme qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut du TAOLU sera de **20 secondes**.

#### **FANG FA : (Explication martiale du TAOLU), noté sur 10 points :**

Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

### **UV 2 : TECHNIQUES SANDA**

*Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.*

#### **JI BEN GONG, noté sur 5 points :**

Le candidat exécutera 3 enchainements de 3 attaques des membres supérieurs, puis 3 enchainements de 3 attaques des membres inférieurs de son choix.

Il effectuera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.

#### **TECHNIQUES, noté sur 5 points :**

- Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos./3

- Une reprise de 2 minutes en tenant les paos./2

#### **TECHNIQUES EN DEFENSE, noté sur 10 points :**

-Le candidat exécutera 2 défenses par projection sur 1 attaque de jambe et sur 1 attaque de poing.

Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.

-Ensuite, le candidat exécutera 5 défenses par percussions sur 3 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing.

Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter 3 coups au minimum.

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

## **UV OPTIONNELLE :**

### **UV3 : VOIE COMBAT/REGLEMENTATION**

*Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.*

#### **REGLEMENTATION, noté sur 10 points :**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

**COMBAT, noté sur 20 points :**

Le candidat réalisera :

-Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.

- Fournir la preuve de sa participation à au moins une compétition parmi sanshou, Sanda A, B ou Loisir, dans les 3 ans qui précèdent le passage (éliminatoire si non fourni)

**UV3 : VOIE COMPETITION/REGLEMENTATION**

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

**REGLEMENTATION, noté sur 10 points :**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

**COMPETITION, noté sur 20 points :**

Pour choisir cette option, le candidat disposer d'au moins 10 "points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :

- vice-champion régional classe B : 1 point
- champion régional classe B : 2 points
- vice-champion de France classe B : 3 points
- champion de France classe B : 5 points
- vice-champion régional classe A : 2 points
- champion régional classe A : 3 points
- vice-champion de France classe A : 7 points
- champion de France classe A : 10 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points
- vice-champion d'Europe : 20 points
- champion d'Europe : 20 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points
- vice-champion du monde : 20 points
- champion du monde : 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription. Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s) (régional ou national)

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN  
SANDA / NON-COMPETITON**

| UV1/20<br>TAOLU   | UV2/20<br>TECHNIQUES SANDA   | UV3/30<br>COMBAT/REGLEMENTATION  |
|---|--|--|
| <p><b>Un TAOLU libre sans arme /10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU sans arme de son choix dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>30 secondes</b>.</p>   | <p><b>JI BEN GONG /5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 enchainements de 5 attaques des membres supérieurs. /2<br/><i>(1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de poing retourné)</i></li> <li>➤ 3 enchainements de 5 attaques des membres inférieurs. /2<br/><i>(1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de pied retourné)</i></li> </ul> <p><i>Le candidat réalisera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 chute vers l'avant, 1 chute vers l'arrière, une chute latérale droite et une chute latérale gauche. /1</li> </ul> <p><i>Le candidat exécutera des chutes dans les quatre directions, en se remettant en garde dans le même mouvement, et face à son point de départ.</i></p> <p><b>FRAPPES /5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours. /3</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours. /2</li> </ul> | <p><b>REGLEMENTATION /10</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</b></p>  |
| <p><b>FANG FA :<br/>Explication martiale du TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury.<br/>Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>TECHNIQUES EN DEFENSE /10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>4 Défenses par projection ou balayage sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing . /5</b></li> <li>➤ <b>8 Défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing. /5</b></li> </ul> <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.<br/>Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter <b>4 coups au minimum</b>.</p>  | <p><b>COMBAT/20</b></p> <p><b>Le candidat réalisera :</b></p> <p>Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.</p> <p>Fournir la preuve de la participation à au moins deux compétitions parmi sanshou, Sanda A, B ou Loisir, dans les 2 ans qui précèdent le passage (éliminatoire si non fourni)</p> |
| <p><b>UV validée si<br/>Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si<br/>Si 10/20</b></p>   | <p><b>UV validée si<br/>Si 15/30</b></p>   |



**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN  
SANDA / COMPETITON**

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>UV1/20<br/><b>TAOLU</b></p>  | <p>UV2/20<br/><b>TECHNIQUES SANDA</b></p>   | <p>UV3/40<br/><b>COMBAT/REGLEMENTATION</b></p>  |
| <p><b>Un TAOLU libre sans arme/10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU sans arme de son choix dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>30 secondes</b>.</p>  | <p><b>JI BEN GONG/5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 enchainements de 5 attaques des membres supérieurs. /2<br/><i>(1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de poing retourné)</i></li> <li>➤ 3 enchainements de 5 attaques des membres inférieurs. /2<br/><i>(1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de pied retourné)</i></li> </ul> <p><i>Le candidat réalisera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 chute vers l'avant, 1 chute vers l'arrière, une chute latérale droite et une chute latérale gauche. /1</li> </ul> <p><i>Le candidat exécutera des chutes dans les quatre directions, en se remettant en garde dans le même mouvement, et face à son point de départ.</i></p> <hr/> <p><b>FRAPPES /5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours. /3</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours. /2</li> </ul> | <p><b>REGLEMENTATION /10</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</b></p>   |
| <p><b>FANG FA :<br/>Explication martiale du TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU.<br/>La séquence est déterminée par le jury.<br/>Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>TECHNIQUES EN DEFENSE /10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>4 Défenses par projection ou balayage sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing. /5</b></li> <li>➤ <b>8 Défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing. /5</b></li> </ul> <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.<br/>Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter <b>4 coups au minimum</b>.</p>  | <p><b>COMPETITION/30</b></p> <p><b>Le candidat devra satisfaire au prérequis suivant : avoir obtenu 15 " points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-champion régional classe B : 2 points</li> <li>-vice-champion de France classe B : 3 points</li> <li>-champion de France classe B : 5 points</li> <li>-vice-champion régional classe A : 2 points</li> <li>-champion régional classe A : 3 points</li> <li>-vice-champion de France classe A : 7 points</li> <li>-champion de France classe A : 10 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points</li> <li>-vice-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points</li> <li>-vice-champion du monde : 20 points</li> <li>-champion du monde : 20 points</li> </ul> |
| <p><b>UV validée si<br/>Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si<br/>Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si<br/>Si 20/40</b></p>  |

Pour obtenir le 2<sup>ème</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur(UV) : TAOLU, TECHNIQUES SANDA et COMPETITION/REGLEMENTATION ou COMBAT/REGLEMENTATION en fonction de l'option (*combat ou compétition*) choisie.

## UV COMMUNES :

### **UV1 : TAOLU/FANG FA**

*Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.*

#### TAOLU : Noté sur 10 :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU sans arme qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut du TAOLU sera de **30 secondes**.

#### FANG FA : (Explication martiale du TAOLU), noté sur 10 points :

Le candidat explique par la démonstration une séquence (*de 3 à 5 mouvements*) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

### **UV 2 : TECHNIQUES SANDA**

*Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.*

#### JI BEN GONG, noté sur /5 :

Le candidat exécutera 3 enchainements de 5 attaques des membres supérieurs, puis 3 enchainements de 5 attaques des membres inférieurs. 1 des enchainements des membres supérieurs contiendra obligatoirement un coup de poing retourné et l'un des membres inférieurs contiendra obligatoirement un coup de pied retourné. Les autres techniques étant au choix du candidat.

Il effectuera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.

Le candidat réalisera 1 chute vers l'avant, 1 chute vers l'arrière, une chute latérale droite et une chute latérale gauche, en se remettant à chaque fois en garde dans le même mouvement, et face à son point de départ.

#### FRAPPES, noté sur 5 points :

- Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours./3

- Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours./2

#### TECHNIQUES EN DEFENSE, noté sur 10 points :

-Le candidat exécutera 4 défenses par projections ou balayages sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing.

Dans Les défenses par projection ou balayage, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.

-Ensuite, le candidat exécutera 8 défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing.

Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter **4 coups au minimum**.

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

## **UV OPTIONNELLE :**

### **UV3 : VOIE COMBAT/REGLEMENTATION**

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

#### **REGLEMENTATION, noté sur 10 points :**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

#### **COMBAT, noté sur 20 points :**

Le candidat réalisera :

- Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.
- Fournir la preuve de la participation à au moins deux compétitions parmi sanshou, Sanda A, B ou Loisir, dans les 2 ans qui précèdent le passage (éliminatoire si non fourni)

### **UV3 : VOIE COMPETITION/REGLEMENTATION**

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

#### **REGLEMENTATION, noté sur 10 points :**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

#### **COMPETITION, noté sur 30 points :**

Pour choisir cette option, le candidat disposer d'au moins 15 "points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :

- champion régional classe B : 2 points
- vice-champion de France classe B : 3 points
- champion de France classe B : 5 points
- vice-champion régional classe A : 2 points
- champion régional classe A : 3 points
- vice-champion de France classe A : 7 points
- champion de France classe A : 10 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points
- vice-champion d'Europe : 20 points
- champion d'Europe : 20 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points
- vice-champion du monde : 20 points
- champion du monde : 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription.

Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s)  
(régional ou national)





**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN  
SANDA / NON-COMPETITON**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>UV1/20<br/><b>TAOLU</b></p>   | <p>UV2/20<br/><b>TECHNIQUES SANDA</b></p>  | <p>UV3/30<br/><b>COMBAT/REGLEMENTATION</b></p>   |
| <p><b>Un TAOLU libre sans arme/10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU sans arme de son choix dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>40 secondes</b>.</p>   | <p><b>JI BEN GONG/5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 enchainements de 5 attaques des membres supérieurs. /2,5<br/><b>(1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de poing sauté)</b></li> <li>➤ 3 enchainements de 5 attaques des membres inférieurs. /2,5<br/><b>(1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de pied sauté)</b></li> </ul> <p><i>Le candidat réalisera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil).<br/>Une fois en garde à droite et une fois en garde à gauche.</i></p> <hr/> <p><b>FRAPPES /5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de <b>2 minutes</b> en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide. (<i>shadowboxing</i>). /2</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les raquettes. /2</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les raquettes. /1</li> </ul> | <p><b>REGLEMENTATION/10</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 20 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</b></p>   |
| <p><b>FANG FA :</b><br/><b>Explication martiale du TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury.<br/>Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>TECHNIQUES DE DEFENSE <u>EN DYNAMIQUE</u>/10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>4 Défenses par projection ou balayage sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing</b></li> <li>➤ <b>8 Défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing</b></li> </ul> <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.<br/>Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter <b>4 coups au minimum</b>.</p>  | <p><b>COMBAT/20</b></p> <p><b>Le candidat réalisera :</b></p> <p>Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR. /20</p> <p>Fournir la preuve d'au moins une victoire en compétition parmi sanshou, Sanda A, B ou Loisir, dans les 3 ans qui précèdent le passage (éliminatoire si non fourni)</p> |
| <p><b>UV validée si<br/>Si 10/20</b></p>   | <p><b>UV validée si<br/>Si 20/20</b></p>   | <p><b>UV validée si<br/>Si 15/30</b></p>   |

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN  
SANDA / COMPETITON**

| UV1/20<br>TAOLU  | UV2/20<br>TECHNIQUES SANDA  | UV3/40<br>COMPETITION /REGLEMENTATION   |
|--|---|---|
| <p><b>Un TAOLU libre avec ou sans arme/10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU sans arme de son choix dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>40 secondes</b>.</p>   | <p><b>JI BEN GONG/5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 enchainements de 5 attaques des membres supérieurs. /2,5<br/><b>(1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de poing sauté)</b></li> <li>➤ 3 enchainements de 5 attaques des membres inférieurs. /2,5<br/><b>(1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de pied sauté)</b></li> </ul> <p><i>Le candidat réalisera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil).<br/>Une fois en garde à droite et une fois en garde à gauche.</i></p> <p><b>Techniques /5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de <b>2 minutes</b> en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide. (<i>shadowboxing</i>). /2</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les raquettes. /2</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les raquettes. /1</li> </ul> | <p><b>COMPETITION /REGLEMENTATION</b></p> <p><b>REGLEMENTATION/10</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 20 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</b></p>  |
| <p><b>FANG FA :</b><br/><b>Explication martiale du TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU.<br/>La séquence est déterminée par le jury.<br/>Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>Techniques de défense <u>en dynamique</u>/10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>4 Défenses par projection ou balayage sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing</b></li> <li>➤ <b>8 Défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing</b></li> </ul> <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.<br/>Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter <b>4 coups au minimum</b>.</p>   | <p><b>COMPETITION/30</b></p> <p><b>Le candidat devra satisfaire au prérequis suivant : avoir obtenu 15 " points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-vice-champion de France classe B : 3 points</li> <li>-champion de France classe B : 5 points</li> <li>-vice-champion régional classe A : 2 points</li> <li>-champion régional classe A : 3 points</li> <li>-vice-champion de France classe A : 7 points</li> <li>-champion de France classe A : 10 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points</li> <li>-vice-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points</li> <li>-vice-champion du monde : 20 points</li> <li>-champion du monde : 20 points</li> </ul> |
| <p><b>UV validée si</b><br/><b>Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si</b><br/><b>Si 10/20</b></p>   | <p><b>UV validée si</b><br/><b>Si 20/40</b></p>   |

Pour obtenir le 3<sup>ème</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAOLU, TECHNIQUES SANDA et COMPETITON / REGLEMENTATION ou COMBAT / REGLEMENTATION en fonction de l'option (*combat ou compétition*) choisie.

## **UV COMMUNES :**

### **UV1 : TAOLU/FANG FA**

*Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.*

#### **TAOLU : Noté sur 10 points :**

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU sans arme qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut des TAOLU sera de **40 secondes**.

#### **FANG FA : (Explication martiale du TAOLU), noté sur 10 points :**

Le candidat explique par la démonstration une séquence (*de 3 à 5 mouvements*) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

### **UV 2 : TECHNIQUES SANDA**

*Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.*

#### **JI BEN GONG, noté sur 5 points :**

Le candidat exécutera 3 enchaînements de 5 attaques des membres supérieurs, puis 3 enchaînements de 5 attaques des membres inférieurs. 1 des enchaînements des membres supérieurs contiendra obligatoirement un coup de poing sauté et l'un des membres inférieurs contiendra obligatoirement un coup de pied sauté. Les autres techniques étant au choix du candidat.

Il effectuera chaque enchaînement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.

#### **FRAPPES, noté sur 5 points :**

- Une reprise de 2 minutes en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide. /2

- Une reprise de 2 minutes en frappant dans les raquettes. /2

- Une reprise de 2 minutes en tenant les raquettes. /1

#### **TECHNIQUES EN DEFENSE DYNAMIQUE, noté sur 10 points :**

**-Le candidat ainsi que son partenaire seront en mouvement.**

-Le candidat exécutera 4 défenses par projection ou balayage sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing.

Dans Les défenses par projection ou balayage, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchaînement.

-Ensuite, le candidat exécutera 8 défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing.

Pour les ripostes en percussions, les enchaînements devront comporter **4 coups au minimum**.

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

**Le candidat devra démontrer qu'il maîtrise les notions de déplacement et de distance.**

## **UV OPTIONNELLE :**

### **UV3 : VOIE COMBAT/REGLEMENTATION**

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

#### **REGLEMENTATION, noté sur 10 points :**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 20 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

#### **COMBAT, noté sur 20 points :**

Le candidat réalisera :

- Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.
- Fournir la preuve d'au moins une victoire en compétition parmi sanshou, Sanda A, B ou Loisir, dans les 3 ans qui précèdent le passage (éliminatoire si non fourni).

### **UV3 : VOIE COMPETITION/REGLEMENTATION**

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

#### **REGLEMENTATION, noté sur 10 points :**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 20 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

#### **COMPETITION, noté sur 30 points :**

Pour choisir cette option, le candidat disposer d'au moins 15 "points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :

- vice-champion de France classe B : 3 points
- champion de France classe B : 5 points
- vice-champion régional classe A : 2 points
- champion régional classe A : 3 points
- vice-champion de France classe A : 7 points
- champion de France classe A : 10 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points
- vice-champion d'Europe : 20 points
- champion d'Europe : 20 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points
- vice-champion du monde : 20 points
- champion du monde : 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription. Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s) (régional ou national)





**FF** *Wushu*

arts énergétiques  
et martiaux chinois

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN  
SANDA / NON-COMPETITON**

| UV1/20<br><b>TAOLU</b>  | UV2/30<br><b>TECHNIQUES SANDA</b>   | UV3/30<br><b>COMBAT/REGLEMENTATION</b>  |
|---|---|---|
| <p><b>Un TAOLU libre de son choix/10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU de son choix, dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>50 secondes</b>.</p>  | <p><b>TECHNIQUES EN DYNAMIQUE /10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de <b>2 minutes</b> en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide et en utilisant <b>uniquement les pieds et les poings</b>. (<i>shadowboxing</i>). /2</li> <li>➤ Une reprise de <b>1 minute</b> en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide et en utilisant <b>uniquement les projections</b>. (<i>shadowboxing</i>). /2</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les paos et en simulant des attaques. /2</li> </ul> | <p><b>REGLEMENTATION/10</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 20 questions :</b></p> <p><b>-15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage,</b></p> <p><b>-5 sur le règlement des compétitions SANDA.</b></p>  |
| <p><b>FANG FA :<br/>Explication martiale d'un TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU.<br/>La séquence est déterminée par le jury.<br/>Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>TECHNIQUES EN DEFENSE EN DYNAMIQUE/20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>4 défenses libres sur 4 attaques en projection. / 4</b></li> <li>➤ <b>6 défenses par projection ou balayage sur 3 attaques de jambe et sur 3 attaques de poing. /6</b></li> <li>➤ <b>10 défenses par percussions sur 5 attaques de jambe et sur 5 attaques de poing. /10</b></li> </ul> <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.<br/>Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter <b>4 coups au minimum</b>.</p>  | <p><b>COMBAT/20</b><br/><b>Le candidat réalisera :</b></p> <p>Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.</p> <p>Fournir la preuve d'au moins deux victoires en compétition parmi sanshou, Sanda A, B ou Loisir, dans les 4 ans qui précèdent le passage (éliminatoire si non fourni)</p> |
| <p><b>UV validée si<br/>Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si<br/>Si 15/30</b></p>  | <p><b>UV validée si<br/>Si 15/30</b></p>  |

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN  
SANDA / COMPETITON**

| UV1/20<br>TAOLU   | UV2/30<br>TECHNIQUES SANDA  | UV3/50<br>COMBAT/REGLEMENTATION   |
|---|---|---|
| <p><b>Un TAOLU libre de son choix/10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU de son choix, dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>50 secondes</b>.</p>  | <p><b>TECHNIQUES EN DYNAMIQUE /10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de <b>2 minutes</b> en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide et en utilisant <b>uniquement les pieds et les poings</b>. (<i>shadowboxing</i>). /2</li> <li>➤ Une reprise de <b>1 minute</b> en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide et en <b>utilisant uniquement les projections</b>. (<i>shadowboxing</i>). /2</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les paos et en simulant des attaques. /2</li> </ul> | <p><b>REGLEMENTATION/10</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 20 questions :</b></p> <p><b>-15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage,</b></p> <p><b>- 5 sur le règlement des compétitions SANDA.</b></p>   |
| <p><b>FANG FA :<br/>Explication martiale d'un TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU.<br/>La séquence est déterminée par le jury.<br/>Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>TECHNIQUES EN DEFENSE EN DYNAMIQUE/20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>4 défenses libres sur 4 attaques en projection.</b> /4</li> <li>➤ <b>6 défenses par projection ou balayage sur 3 attaques de jambe et sur 3 attaques de poing.</b> /6</li> <li>➤ <b>10 défenses par percussions sur 5 attaques de jambe et sur 5 attaques de poing.</b> /10</li> </ul> <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.<br/>Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter <b>4 coups au minimum</b>.</p>   | <p><b>COMPETITION/40</b></p> <p><b>Le candidat devra satisfaire au prérequis suivant : avoir obtenu 20 " points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-champion de France classe B : 5 points</li> <li>-vice-champion régional classe A : 2 points</li> <li>-champion régional classe A : 3 points</li> <li>-vice-champion de France classe A : 7 points</li> <li>-champion de France classe A : 10 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points</li> <li>-vice-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points</li> <li>-vice-champion du monde : 20 points</li> <li>-champion du monde : 20 points</li> </ul> |
| <p><b>UV validée si<br/>Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si<br/>Si 15/30</b></p>  | <p><b>UV validée si<br/>Si 25/50</b></p>  |

Pour obtenir le 4<sup>ème</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur(UV) : TAOLU, TECHNIQUES SANDA et COMPETITON/REGLEMENTATION ou COMBAT/REGLEMENTATION en fonction de l'option (*combat ou compétition*) choisie.

## UV COMMUNES :

### **UV1 : TAOLU/FANG FA**

*Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.*

#### TAOLU : Noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU de son choix qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut des TAOLU sera de 50 secondes.

#### FANG FA : (Explication martiale du TAOLU), noté sur 10 points :

Avec toutes les précautions requises, le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

### **UV 2 : TECHNIQUES SANDA**

*Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.*

#### TECHNIQUES EN DYNAMIQUE, Noté sur 10 points :

-Une reprise de **2 minutes** en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide et en utilisant **uniquement les pieds et les poings**. (*shadowboxing*). /2

-Une reprise de **1 minute** en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide et en **utilisant uniquement les projections**. (*shadowboxing*). /2

-Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4

-Une reprise de 2 minutes en tenant les paos et en simulant des attaques. /2

#### TECHNIQUES EN DEFENSE DYNAMIQUE, noté sur 30 points :

-4 défenses libres sur 4 attaques en projection.

-6 défenses par projection ou balayage sur 3 attaques de jambe et sur 3 attaques de poing

-10 défenses par percussions sur 5 attaques de jambe et sur 5 attaques de poing

Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchaînement.

Pour les ripostes en percussions, les enchaînements devront comporter **4 coups au minimum**.

Le candidat devra démontrer qu'il maîtrise les notions de déplacement et de distance.

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.



## **UV OPTIONNELLE :**

### **UV3 : VOIE COMBAT/REGLEMENTATION**

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

#### **REGLEMENTATION, noté sur 10 points :**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage plus 5 questions portant sur le règlement des compétitions SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

#### **COMBAT, noté sur 20 points :**

Le candidat réalisera

- Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.
- Fournir la preuve d'au moins deux victoires en compétitions parmi sanshou, Sanda A, B ou Loisir, dans les 4 ans qui précèdent le passage (éliminatoire si non fourni)

### **UV3 : VOIE COMPETITION/REGLEMENTATION**

Noté sur 50 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 25/50.

#### **REGLEMENTATION, noté sur 10 points :**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage plus 5 questions portant sur le règlement des compétitions SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

#### **COMPETITION, noté sur 40 points :**

Pour choisir cette option, le candidat doit disposer d'au moins 20 "points-DUAN/SANDA" obtenus selon les critères suivants :

- champion de France classe B : 5 points
- champion régional classe A : 3 points
- vice-champion de France classe A : 7 points
- champion de France classe A : 10 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points
- vice-champion d'Europe : 20 points
- champion d'Europe : 20 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points
- vice-champion du monde : 20 points
- champion du monde : 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription. Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s) (*régional ou national*)

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN  
SANDA / NON-COMPETITON**

| UV1/20<br><b>TAOLU</b>   | UV2/30<br><b>TECHNIQUES SANDA</b>  | UV3/40<br><b>COMBAT/REGLEMENTATION</b>   |
|--|--|--|
| <p><b>Un TAOLU libre de son choix/10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU de son choix, dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>60 secondes</b>.</p>   | <p><b>Techniques en dynamique /10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de <b>2 minutes</b> en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide. (<i>shadowboxing</i>) /4</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours et en simulant des attaques. /2</li> </ul> | <p><b>Réglementation/ 20</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 20 questions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage,</li> <li>-10 sur le règlement des compétitions SANDA.</li> </ul>  |
| <p><b>FANG FA :</b><br/><b>Explication martiale d'un TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration <b>deux séquences</b> (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU. Les séquences sont déterminées par le jury.</p> <p>Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>Techniques en défense en dynamique / 20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>10 Défenses de son choix sur des attaques de jambes de poing ou de projection.</b></li> </ul> <p>Le type et le niveau de l'attaque sont libres.</p>  | <p><b>COMBAT/10</b><br/><b>Le candidat réalisera :</b></p> <p><b>Une</b> reprise de 2 minutes avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règle du SANDA LOISIR.</p> <p><b>Analyse d'un round de combat sur vidéo et entretien avec le jury/10</b></p> <p>Le candidat visionnera un round de SANDA en compétition international sur vidéo, puis le commentera et répondra aux questions du jury.</p> |
| <p><b>UV validée si</b><br/><b>Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si</b><br/><b>Si 15/30</b></p>  | <p><b>UV validée si</b><br/><b>Si 20/40</b></p>  |

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN  
SANDA / COMPETITON**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>UV1/20<br/><b>TAOLU</b></p>  | <p>UV2/30<br/><b>TECHNIQUES SANDA</b></p>  | <p>UV3/70<br/><b>COMBAT/REGLEMENTATION</b></p>  |
| <p><b>Un TAOLU libre avec une arme de son choix/10</b></p> <p>Le candidat exécutera un TAOLU de son choix, dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de <b>60 secondes</b>.</p>  | <p><b>Techniques en dynamique /10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une reprise de <b>2 minutes</b> en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide. (<i>shadowboxing</i>) /4</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4</li> <li>➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours et en simulant des attaques. /2</li> </ul> | <p><b>REGLEMENTATION/ 20</b></p> <p><b>Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA : QCM de 20 questions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage,</li> <li>-10 sur le règlement des compétitions SANDA.</li> </ul>   |
| <p><b>FANG FA :</b><br/><b>Explication martiale d'un TAOLU/10</b></p> <p>Le candidat explique par la démonstration <b>deux séquences</b> (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU. Les séquences sont déterminées par le jury.</p> <p>Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p> | <p><b>Techniques en défense en dynamique / 20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>10 Défenses de son choix sur des attaques de jambes de poing ou de projection.</b></li> </ul> <p>Le type et le niveau de l'attaque sont libres</p>   | <p><b>COMPETITION/50</b></p> <p><b>Le candidat devra satisfaire au prérequis suivant : avoir obtenu 25 " points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-champion régional classe A : 3 points</li> <li>-vice-champion de France classe A : 7 points</li> <li>-champion de France classe A : 10 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points</li> <li>-vice-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-champion d'Europe : 20 points</li> <li>-3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points</li> <li>-vice-champion du monde : 20 points</li> <li>-champion du monde : 20 points</li> </ul> |
| <p><b>UV validée si Si 10/20</b></p>  | <p><b>UV validée si Si 15/30</b></p>   | <p><b>UV validée si Si 35/70</b></p>  |

Pour obtenir le 5<sup>ème</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur(UV): TAOLU, TECHNIQUES SANDA et COMPETITON/REGLEMENTATION ou COMBAT/REGLEMENTATION en fonction de l'option (*combat ou compétition*) choisie.

## **UV COMMUNES :**

### **UV1 : TAOLU/FANG FA**

*Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.*

#### **TAOLU : Noté sur 10 points :**

Lors de son inscription, le candidat communique le nom du TAOLU de son choix qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut des TAOLU sera de 60 secondes.

#### **FANG FA : (Explication martiale du TAOLU), noté sur 10 points :**

Avec toutes les précautions requises, le candidat explique par la démonstration deux séquences (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

Les séquences sont déterminées par le jury.

Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

### **UV 2 : TECHNIQUES SANDA**

*Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.*

#### **TECHNIQUES EN DYNAMIQUE, Noté sur 30 points :**

-Une reprise de **2 minutes** en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide. (shadowboxing) /4

-Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4

-Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours et en simulant des attaques. /2

Le candidat devra démontrer qu'il maîtrise les notions de déplacement et de distance, et faire preuve de cohérence dans le choix de ces enchaînements.

#### **TECHNIQUES EN DEFENSE DYNAMIQUE, noté sur 20 points :**

-Le candidat exécutera 10 défenses de son choix sur des attaques variées

Le niveau et le type des attaques sont libres. Les attaques doivent être rapides et incisives. Le choix des attaques doit être varié

## **UV OPTIONNELLE :**

### **UV3 : VOIE COMBAT/REGLEMENTATION**

*Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.*

#### **REGLEMENTATION, noté sur 20 points :**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage plus 10 questions portant sur le règlement des compétitions SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

#### **COMBAT, noté sur 10 points :**



Le candidat réalisera une reprise de 2 minutes avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.

ANALYSE DE COMBAT, noté sur 10 points :

Le candidat visionnera un round de SANDA en compétition sur vidéo, puis le commentera et répondra aux questions du jury. La durée de l'épreuve est limitée à 15 minutes au maximum.

**UV3 : VOIE COMPETITION/REGLEMENTATION**

Noté sur 70 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 35/70.

REGLEMENTATION, noté sur 20 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage plus 10 questions portant sur le règlement des compétitions SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMPETITION, noté sur 50 points :

Pour choisir cette option, le candidat disposer d'au moins 25 "points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :

- champion régional classe A : 3 points
- vice-champion de France classe A : 7 points
- champion de France classe A : 10 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe : 15 points
- vice-champion d'Europe : 20 points
- champion d'Europe : 20 points
- 3<sup>ème</sup> aux championnats du monde : 20 points
- vice-champion du monde : 20 points
- champion du monde : 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription.

Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s) (régional ou national)

arts énergétiques  
et martiaux chinois

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN/ VOIE UNIQUE

|   |  |  |
|---|--|--|
| UV1/30<br><b>TAOLU</b>  | UV2/30<br><b>TECHNIQUES SANDA ET ENTRETIEN</b>   | UV3/40<br><b>MEMOIRE</b>   |
| <b>UN TAOLU libre de son choix</b><br>d'une durée minimum d'une minute et 20 secondes | <b>Techniques / 30</b><br>Le candidat analysera, expliquera, démontrera et commentera trois enchainements de combat de son choix qu'il effectuera avec le partenaire de son choix. | <b>Réalisation d'un mémoire et soutenance</b><br>devant le jury. |
| <b>UV validée si</b><br><b>Si 15/30</b>   | <b>UV validée si</b><br><b>Si 15/30</b>  | <b>UV validée si</b><br><b>Si 20/40</b>                          |

Pour obtenir le 6<sup>ème</sup>DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur(UV) : TAOLU, TECHNIQUES SANDA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY et SOUTENANCE D'UN MEMOIRE.

### **UV1 : TAOLU**

*Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.*

#### TAOLU : Noté sur 30

Lors de son inscription, le candidat communique le nom de son TAOLU (d'une durée minimum d'une minute et 20 secondes) qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

### **UV 2 : TECHNIQUES SANDA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY**

*Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.*

Le candidat doit analyser, expliquer, démontrer et commenter trois enchainements de SANDA de son choix.

### **UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE**

*Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.*

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du SANDA sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Il adressera son mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) au Président de la CSDGE au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issus de cette présentation, les membres du jury interrogeront le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).

## **ANNEXES**

**ANNEXE 1 TAOLU et FANG FA**

**ANNEXE 2 TECHNIQUES SANDA**

**ANNEXE 3 UV OPTIONNELLE : UV3 : VOIE COMBAT/REGLEMENTATION**

**ANNEXE 4 UV OPTIONNELLE : UV3 : VOIE COMPETITION/REGLEMENTATION**



## ANNEXE 1

### TAOLU : forme fondamentale ou conventionnelle

Un taolu n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat réel et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse, ni un travail en lenteur. L'expression « vivre son taolu » traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le **jury ressent cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite**, l'expression de l'énergie est donc incontournable.

### CRITERES D'EVALUATION :

#### - **L'EXECUTION DU TAOLU :**

##### - **La présentation**

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Tenue adaptée à la pratique du taolu et ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

##### - **Le cérémonial et l'étiquette**

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le taolu commence et se termine par le salut.

##### - **La concentration**

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

##### - **L'équilibre, la stabilité, l'aisance dans l'exécution**

Les positions doivent être marquées. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée, ainsi que l'hésitation.

##### - **La puissance**

Les techniques doivent être efficaces.

##### - **Le regard**

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

##### - **La respiration**

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme. Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques.

##### - **Le respect des techniques**

Le taolu est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

Le jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine et les spécificités de leur style.

##### - **Les arrêts**

L'arrêt en cours d'exécution équivaut à un abandon. Si le candidat s'arrête dans l'exécution de son taolu, les juges lui donneront la possibilité de recommencer mais sa note sera diminuée de deux points. Le jury ne tolérera pas plus de deux arrêts.

### **APPLICATION DES TECHNIQUES OU SEQUENCES DU TAOLU :**

La connaissance des TAOLU impose leur maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le taolu.

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant au TAOLU présenté.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à l'exécution de sa prestation. En fonction de ce nombre, le jury désignera les autres candidats qui effectueront la démonstration.



## PROGRAMME TAOLU IMPOSE PAR DUAN

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>1er DUAN</b>  | 1 TAOLU libre à mains nues de votre école, d'une durée d'au moins <b>20</b> secondes |
| <b>2ème DUAN</b> | 1 TAOLU libre à mains nues de votre école, d'une durée d'au moins <b>30</b> secondes |
| <b>3ème DUAN</b> | 1 TAOLU libre à mains nues de votre école, d'une durée d'au moins <b>40</b> secondes |
| <b>4ème DUAN</b> | 1 TAOLU libre à mains nues de votre école, d'une durée d'au moins <b>50</b> secondes |
| <b>5ème DUAN</b> | 1 TAOLU libre à mains nues de votre école, d'une durée d'au moins <b>60</b> secondes |
| <b>6ème DUAN</b> | 1 TAOLU libre à mains nues de votre école, d'une durée d'au moins <b>80</b> secondes |



## **ANNEXE 2**

### **TECHNIQUES SANDA :**

#### **1) JI BEN GONG : technique de bases exécutées seul. Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DUAN.**

Le candidat exécutera, selon le niveau du grade, le nombre d'enchaînements d'attaques demandé en utilisant uniquement les membres supérieurs, puis en utilisant uniquement les membres inférieurs. Les enchaînements présentés sont au choix du candidat qui devra en fonction du grade, y incorporer les techniques imposées par le programme. Il effectuera chaque enchaînement à 2 reprises (*une fois de face et une fois de profil*), dans la garde de son choix.

A partir du 3<sup>ème</sup> DUAN, le candidat effectuera ses enchaînements une fois en garde à droite et une fois en garde à gauche (*toujours une fois de face et une fois de profil*)

Le jury tiendra compte dans la notation de la pertinence des enchaînements, de la difficulté, ainsi que de la qualité de réalisation des techniques présentées.

#### **2) FRAPPES : techniques de percussions exécutées sur des cibles spécifiques.**

Le candidat tenant les cibles devra diriger le candidat devant frapper sur ces dernières en lui donnant des instructions précises et cohérentes. A partir du 3<sup>ème</sup> DUAN, le candidat effectuera une reprise en effectuant seul et dans le vide des enchaînements de combat.

Au 4<sup>ème</sup> DUAN, le candidat effectuera une reprise supplémentaire d'une minute en effectuant seul et dans le vide uniquement des techniques de projections.

A partir du 4<sup>ème</sup> DUAN, le travail dirigé sur cible devra incorporer des exercices d'esquives.

Dans la notation de l'épreuve de frappe, le jury tiendra compte de la clarté et de la pertinence des consignes ainsi que par l'aisance, la réactivité, la puissance et la vitesse d'exécution des frappes sur les cibles.

Pour les enchaînements réalisés seul et dans le vide, la notation portera sur la diversité technique, l'équilibre le rythme, la vitesse et la pertinence des techniques employées.

#### **3) TECHNIQUES DE SANDA EN DEFENSE**

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis ils se mettent en garde en reculant la jambe de leur choix. Le jury annonce le type et le niveau de l'attaque, puis après un moment de concentration, le candidat peut alors lancer son attaque avec le plus de conviction et de détermination possible. Le défenseur choisit librement ses techniques de défense et riposte en fonction du programme demandé (types et nombre de technique), sauf demande du jury.

Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> DUAN, il marquera bien la définition de son contre et pourra revenir en garde dans le retrait de sa technique.

Le jury évaluera l'épreuve selon les critères suivants :

- Bonne distance dans les attaques et les défenses ; elles doivent « porter » et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé (le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course).
- Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- Maîtrise et précision de la contre-attaque.
- Esprit de décision, précision et efficacité extrêmes.
- Disponibilité mentale et concentration.
- Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocages et contre-attaque, esquive et contre-attaque, contre direct...
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le WUSHU en général et le SANDA en particulier.

A partir du 3<sup>ème</sup> DUAN, les techniques d'attaques et de défense s'effectuent en dynamique.

L'attaquant et le défenseur sont désignés d'avance, les candidats assurant l'un après l'autre les 2 rôles. (*À la fin de l'exercice complet, le défenseur devient l'attaquant*)

L'exercice se déroule de la manière suivante : attaquant et défenseur se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils se mettent en position de garde. Au commandement ZHUN BEÏ/KAI SHI lancé par un des membres du jury, ils commencent l'exercice. L'attaquant doit rechercher une opportunité pour attaquer et le défenseur doit adapter sa réaction.

Le nombre d'attaques ainsi que le type des défenses demandées varient en fonction du programme d'examen d'obtention du grade concerné.

Dans le cas du 5<sup>ème</sup> DUAN, les attaques ne sont plus annoncées et les défenses sont libres

Aux critères d'évaluation des attaques-défenses statiques s'ajoutent les suivants:

- Aisance dans les déplacements et maîtrise des distances de chacun des combattants.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- Maîtrise et précision des techniques.
- Esprit de décision, précision et efficacité extrême.
- Vacuité mentale et concentration. La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).
- Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats du timing et du choix des techniques en fonction de l'adversaire.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Recherche de l'opportunité.
- En aucun cas le défenseur doit fuir son opposant, il doit respecter une distance qui permette au partenaire d'exprimer pleinement son attaque.

Pour le 6<sup>ème</sup> DUAN, le candidat effectuera trois enchaînements de combat libres avec le partenaire de son choix. A l'issue de chaque enchaînement, il l'analysera, l'expliquera, et le commentera au jury. Il répondra ensuite aux questions du jury. L'entretien pour chaque enchaînement n'excédera pas 5 minutes.

Pour ce grade, l'expertise du candidat sera le fondement de l'évaluation, il devra faire preuve de :

- Créativité ainsi que d'une parfaite maîtrise et précision des techniques.
- Puissance et détermination.
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- Justesse et de pertinence dans son analyse.
- D'une attitude reflétant l'esprit dans lequel se pratique le WUSHU en général et le SANDA en particulier.





## **ANNEXE 3**

### **UV OPTIONNELLE :**

#### **UV3 : VOIE COMBAT/REGLEMENTATION :**

##### **1) REGLEMENTATION, du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> DUAN.**

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA.

Jusqu'au 3<sup>ème</sup> DUAN, le candidat remplira un Questionnaire à Choix Multiples (QCM) portant uniquement sur le règlement technique d'arbitrage. Le QCM contiendra également de questions portant sur le règlement des compétitions SANDA à partir du 4<sup>ème</sup> DUAN.

Le nombre de questions variera en fonction du grade présenté.

Le QCM, établi par le responsable de CORG, devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

##### **2) COMBAT**

Dans le cadre de l'examen de DUAN, c'est un assaut arbitré sans comptabilisation de points. Il permet de juger la maîtrise technique des candidats.

Les règles de l'arbitrage sont définies dans le règlement officiel de la FFWaemc, combat SANDA classe C (*contrôle de la puissance des frappes*).

Il n'existe pas de catégorie de poids, mais, dans la mesure du possible, les écarts de poids entre les candidats ne doivent pas être trop importants. Il en va de même pour les catégories d'âge à partir de 18 ans, s'agissant de combats souples, il est souhaitable que les candidats de plus de 40 ans puissent s'exprimer ensemble.

La durée des combats est de deux minutes effectives (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « *TING* »).

Le temps de repos entre les deux reprises est d'une minute.

Le port des protections réglementaires est obligatoire, elles sont fournies par les candidats.

Les critères d'évaluation porteront sur :

- Le contrôle de la puissance des frappes.
- L'aisance.
- La variété des techniques et des déplacements, que ce soit en attaque ou en contre.
- L'équilibre et la stabilité.
- La pertinence.
- L'état d'esprit.

##### **3) ANALYSE D'UN ROUND DE COMBAT SUR VIDEO ET ENTRETIEN AVEC LE JURY**

Au 5<sup>ème</sup> DUAN, le candidat visionnera un round de SANDA en compétition sur vidéo, puis le commentera et répondra aux questions du jury. La durée de l'épreuve est limitée à 15 minutes au maximum.

Le film sera fourni par le jury et sera lu sur un format d'écran permettant la lisibilité des techniques.

## **ANNEXE 4**

### **UV OPTIONNELLE :**

#### **UV3 : VOIE COMPETITION/REGLEMENTATION :**

- La voie *"compétition/réglementation"* s'adresse aux personnes ayant obtenu un certain nombre de titres en compétition SANDA classe A ou B.
- Pour choisir cette option, le candidat devra impérativement avoir préalablement obtenu un nombre de *"points compétition"*, dont l'attribution et le calcul sont différents en fonction du grade présenté. (cf : *fiches de programme des examens de DUAN*)

