

## **A.S.D IL FIORE D'ORO**

### **Esami di grado, livello e di qualifica. ANNO 2012/2013**

L'ITKA offre a tutti i soci la possibilità di affrontare uno studio del Taijiquan in modo continuo e costante anche mediante l'organizzazione di esami di livello. Ogni anno, infatti, tutti gli allievi, delle scuole aderenti all'ITKA, dovranno sostenere un esame di verifica durante il quale dovranno dimostrare la conoscenza e la corretta pratica degli esercizi del proprio livello.

Sono stati stabiliti, per lo svolgimento di tali programmi, dei livelli o delle fasce d'insegnamento inferiori (Tigre) e superiori (Drago). Gli allievi che intendono passare a un livello o ad una fascia successiva dovranno superare un per il livello attuale, e riceveranno un che verrà annotato sul taiji pass e registrato nel database della Scuola. Gli esami di livello e di fascia vanno dal 1° grado all'8° esame di verifica grado

Dopo l'8° grado si studierà, approfondirà e completerà il programma in altri 5 anni, in tale periodo si potranno sostenere esami di grado superiore.

1° inferiore- Fondamentali - Forma fondamentale 25 Fig. oppure - Laojia Yi lu 1° parte -Tui shou di base

2° inferiore- Laojia Yi lu 2° parte - 2° parte Tui shou classico ed esercizi di condizionamento

3° inferiore- Approfondimento programmi precedenti - Studio approfondito di Laojia her lu - Sciabola - 4° parte Tui

4° inferiore- Fondamentali - Laojia her lu - 3° parte Tui shou classico ed esercizi di condizionamento shou classico, esercizi di condizionamento ed elementi di Qinna

5° superiore- Fondamentali - Laojia her lu - 3° parte Tui shou classico ed esercizi di condizionamento shou classico, esercizi di condizionamento ed elementi di Qinna

6° superiore- Xinjia Yi lu - 5° parte Tui shou classico, esercizi di condizionamento ed elementi di Qinna

7° superiore- Xinjia Yi lu, - Spada - Dimostrazione dei 5 livelli di Tui shou classico - Tui shou libero a piedi fissi

8° superiore- Studio approfondito di Xinjia - Xinjia a coppia - Lavoro a coppia (Tui shou libero a piedi fissi e in movimento, esercizi di condizionamento liberi eseguiti in movimento, ecc.) - Asta del Taijiquan

## PROGRAMMA GENERALE DEL KUNG FU DI CHENJIAGOU

### Fascia Bianca

Esercizi di preparazione e di riscaldamento - Esercizi di scioglimento muscolare - Esercizi di scioglimento e trasformazione dei tendini - Esercizi di potenziamento della struttura - Esercizi di preparazione allo scatto dei reni - Esercizi semplici di acrobatica - Metodo dei passi - Teoria: il wushu

### Fascia Gialla

- Programma precedente - Sequenza delle cadute - Sequenza delle posizioni - Fondamentali di pugno - Fondamentali di calcio - Metodo degli spostamenti - 1° parte forma tradizionale o forma 56 fig.

### Fascia Arancio

- Programmi precedenti - Fondamentali di gomito - Tui shou (esercizi con una sola mano) - 1° piccola Pao Cui - 2° parte forma tradizionale o forma 56 fig. - Teoria: "i principi del Kung Fu di Chenjiagou"

### Fascia Verde

- Programmi precedenti - Metodi di difesa - Tui shou a piedi fissi (1° e 2° esercizio tui shou classico) - 3° parte forma tradizionale o forma 56 fig.

### Fascia Blu

- Programmi precedenti - Tui shou (3° e 4° esercizio tui shou classico) - Tecniche di proiezione e leve articolari - 1° parte 2° piccola Pao Cui - 4° parte forma tradizionale o forma 56 fig.

### Fascia marrone

- Programmi precedenti - I cinque esercizi di Tui shou classico - Tui shou libero in movimento - 2° parte 2° piccola Pao Cui - 5° parte forma tradizionale o forma 56 fig.

### Fascia nera

- Programmi precedenti - Tecniche a coppia - 6° parte forma tradizionale o forma 56 fig.

- Programmi precedenti - Dimostrazione forma tradizionale o forma 56 fig. - Dimostrazione di combattimento libero

Al raggiungimento della Fascia Nera sono previsti altri cinque gradi (fascia nera 1° grado, fascia nera 2° grado, ecc.)

Per gli allievi che a fine anno non raggiungano una preparazione appropriata ogni insegnante, a propria discrezione, può utilizzare fasce intermedie (esempio: fascia bianca striscia gialla anziché fascia gialla, fascia gialla striscia arancio anziché fascia arancio, ecc.)

## **Il "TaijiPass"**

Ogni allievo riceverà un "Taiji Pass" dove annotare seminari, stage, esami di livello, corsi istruttori, partecipazioni a competizioni e gare a cui l'ITKA viene invitata a partecipare.

Il tesseramento degli allievi implica il versamento di € 5, e con un'ulteriore minima somma l'Associazione provvederà a versare la tassa assicurativa per l'allievo interessato così da rispettare la normativa vigente.

La presentazione dell'elenco dei tesserati costituisce, inoltre, dichiarazione implicita che gli allievi sono in possesso di idonea certificazione medica come previsto dalle norme sanitarie vigenti e dichiarazione liberatoria di assenso riguardo il trattamento dei dati personali per tutto quanto concerne l'uso corrente riguardante l'intera attività dell'Associazione.

Il tesseramento all'ITKA deve essere rinnovato, senza alcun costo, annualmente, qualora il rinnovo non venisse richiesto il "Taiji Pass" verrà cancellato e annullato.

LA QUOTA DA VERSARE PER IL SOSTENIMENTO DELLE PROVE DI VERIFICA E' DI EURO 40, esclusa la fascia e il tai ji pass che hanno il costo di euro 5 cadauno (agevolazioni e sconti come da prospetto al momento dell'iscrizione)

**Gli esami dovranno essere svolti indossando la divisa sociale e in regola con i pagamenti delle quote sociali**

**Tutti coloro che non sono in possesso della divisa sociale e del tai ji pass devono farne immediata richiesta.**