



CORPO LIBERO



presenta

FIERA DEL FITNESS
FSB SHOW

12 13
MARZO
2016
UDINE

CAMPIONATO NAZIONALE CSEN
6° WUSHU SANDA CUP

INFO: 3405762854 - INFO@CORPOLIBERO.BIZ

CAMPIONE NAZIONALE CSEN: PER CONSEGUIRE IL TITOLO DI CAMPIONE NAZIONALE CSEN E' NECESSARIO CHE SIA L'ATLETA SIA LE SOCIETA' PARTECIPANTI SIANO ISCRITTE ALLO CSEN. GLI ATLETI CON IL MIGLIOR PUNTEGGIO SULLE TRE SPECIALITA' (MANO NUDA, ARMA CORTA E ARMA LUNGA) NELLE CATEGORIE TRADIZIONALE E MODERNO DIVERRANNO CAMPIONI NAZIONALI. NELLA CATEGORIA LIGHT SANDA DIVERRA CAMPIONE NAZIONALE IL VINCITORE DELLA CATEGORIA DI PESO APPARTENENTE. TUTTE LE SOCIETA' E ATLETI NON TESSERATE CSEN POTRANNO PARTECIPARE ALLE COMPETIZIONI MA NEL CASO DI VITTORIA NON DARANNO ALCUN TITOLO DI CAMPIONE NAZIONALE CSEN.

4° COPPA TRADITIONAL KUNG FU STYLE CSEN DOMENICA 13 MARZO 2016

TIPO DI COMPETIZIONE: Le classi di Categoria saranno suddivise in Maschili e Femminili (è prevista la suddivisione delle categorie per differenza di Sesso nel caso in cui le iscrizioni femminili raggiungano 4 iscritti). Per tutte le Classi di categoria verrà considerata competizione quando si avranno almeno 3 Atleti, nel caso in cui il numero sia inferiore, gli Atleti verranno accorpanti in un'altra Categoria. **NOTA BENE NON VERRANNO ACCETTATE FORME CON CHIARI MOVIMENTI DI MODERNO QUALI RINCORSE CON SALTII, RUOTE SENZA MANI (ESCLUSA CATEGORIA DIMOSTRATIVI).**

- 1- PRINCIPIANTI /INTERMEDI :** dai 6-12 anni; dai 13-18 anni; dai 19 anni ed oltre; (si intende da 4 mese a 1 anno - 4 anni di palestra);
- 2- AVANZATI :** dai 14-18 anni; dai 19 anni ed oltre; (si intende da 4 anni in poi di palestra);

La Gara si svilupperà su un area 14 x 8m, con 3 Giudici di gara oltre al Capo Arbitro, i punteggi andranno dal 6 al 10 compreso anche dei 1/2 punti. La durata della performance dovrà avere una durata che vada da un minimo di 50 secondi ad un massimo di 3 minuti.

CATEGORIA KUNG FU: STILI TRADIZIONALI DEL NORD (stili in tabella sottostante indicare lo stile praticato nel modulo d'iscrizione). **STILI TRADIZIONALI DEL SUD** (stili in tabella sottostante indicare lo stile praticato nel modulo d'iscrizione).

CODICI TRADIZIONALI NORD: TRADN 12 / TRADN18 / TRADN19
CODICE TRADIZIONALI SUD TRADS12 / TRADS18 / TRADS19
CODICI ARMA CORTA (NORD E SUD) TAC12, TAC18, TAC19
CODICI ARMA LUNGA (NORD E SUD) TAL12, TAL18, TAL19
CODICI STILI IMITATIVI: IMMN (IMITATIVI MANINUDE) / IMAR (IMITATIVI ARMI)
CODICI COMBATTIMENTI PRESTABILITI (DUILIAN) DUI

NOTA BENE: LE CATEGORIE POSSONO ESSERE SOGGETTE A MODIFICHE (nel caso una categoria contenga più di 10 ATLETI DELLO STESSO STILE TALE CATEGORIA VERRA' STACCATA E FARA' NUOVA CATEGORIA).

Elenco principali stili per gareggiare negli stili tradizionali del Nord: (*Baiquan, Chaquan, Chuo Jiao, Duan Quan, Fanziquan, Huaquan, Lanshoumen, Luohanquan, Meihuaquan, Mizongquan, Paochui, Piguaquan, Sunbinquan, Tanglangquan, Tantui, Tongbeiquan, Yingzhaoquan, Zi Ran Men, Hongquan, Luohanquan, Meihuaquan, Mizongquan, Paoquan, Tongbeiquan*)

Elenco forme per gareggiare negli Stili tradizionali del Sud: (*Bai He Quan, Bak Mei, Choi Lay Fut, Choy Gar, Chow Gar, Fu Jow Pai, Fut Gar, Hequan, Heihuquan, Hop Gar, Hung Fut, Huquan, Hung Gar, Lau Gar, Longquan, Mok Gar, Wing Chun, Wudang Quan*);

ISCRIZIONE: Taolu Tradizionale: Bambini fino 12 anni, 20 Euro (massimo tre forme+ 1 dimostrativo comprensivo di pass per il bambino ed 1 adulto), Adulti over 13 (massimo 3 forme + 1 dimostrativo (duilian o forme dimostrative) 30,00 Euro (comprensivo di 1 pass atleta). Termine iscrizione **02 MARZO 2016**. Iscrizioni oltre il termine previsto saranno accettate con un aggiunta di 5,00 Euro per atleta e non oltre il **10 MARZO 2016**. Attenzione eventuali altri accompagnatori (Escluso il Coach) Pagano l'ingresso in Fiera (7,00 EURO AD ACCOMPAGNATORE).

UDINE WUSHU CUP SABATO 12 MARZO 2016

TIPO DI COMPETIZIONE: La competizione di Wushu è organizzata nelle seguenti categorie: forme basi 2 linee, forme basi 4 linee, forme intermedie codificate e libere. Un ulteriore suddivisione riguarda l'età: da 0-7 anni, 8-13 anni, oltre i 14 anni. Nel caso di categorie numerose ci saranno ulteriori suddivisioni. Nel caso di categorie con numero di atleti inferiori a 3 ci sarà un accorpamento di categorie.

CATEGORIE AMMESSE ALLA COMPETIZIONE: FORMA 2 LINEE/ FORMA 4 LINEE/ FORME AVANZATE

CHANGQUAN	0-6 ANNI	CQ16A	CQ32A		
CHANGQUAN	7-13 ANNI	CQ16B	CQ32B	CQAVB	
CHANG/NANQUAN		14 ANNI IN SU	CQ16C	CQ32C	CQAVC
NANQUAN	0-6 ANNI		NQ16A	NQ32A	
NANQUAN	7-13 ANNI		NQ16B	NQ32B	NQAB
NANQUAN	14 ANNI IN SU		NQ16C	NQ32C	NQAB

PER ARMA CORTA INDICARE CHE ARMA (ND = NANDAO, DAO = DAOSHU. JI = JIANSHU)

ARMA CORTA 0-6 ANNI	AC16A	AC32A	
ARMA CORTA 7-13 ANNI	AC16B	AC32B	ACAVB
ARMA CORTA 14 ANNI IN SU	AC16C	AC32C	ACAVC

PER ARMA LUNGA INDICARE CHE ARMA (NG = NANGUN, GUN = GUNSHU. QI = QIANGSHU)

ARMA LUNGA 0-6 ANNI		AL16A	AL32A
ARMA LUNGA 7-13 ANNI	AL16B	AL32B	ALAVB
ARMA LUNGA 14 ANNI IN SU		AL16C	AL32C
			ALAVC

CATEGORIA WUSHU: CHANGQUAN E NANQUAN sono divise per età e forma. (Le forme codificate intermedie e libere partono dai 7 anni in su. (Attenzione le categorie potrebbero essere soggette ad accorpamento o divisione in ulteriori categorie nel caso di atleti soli o troppi atleti nelle stesse). Si raccomanda i maestri soprattutto nelle forme 16 movimenti di indicare gli anni di pratica in modo da suddividere le categorie in principianti (0- 1 anno di pratica) e intermedi.

ATTENZIONE: LE CATEGORIE ARMI (NANDAO, DAO SHU JIANSHU E NANGUN, QIANGSHU E GUN SHU) SARANNO RAGGRUPPATE SOLO SE, NON CI SARANNO ALMENO 5 ATLETI PER SINGOLA CATEGORIA, QUESTO PER PERMETTERE UNA COMPETIZIONE CON UN NUMERO MINIMO DI ATLETI.

Taolu Moderno: Bambini fino 12 anni, 20 Euro (massimo tre forme comprensivo di pass per il bambino ed adulti), Adulti over 13 (massimo 3 forme 30,00 Euro (comprensivo di 1 pass atleta).

6° SANDA CUP CITTÀ DI UDINE 13 MARZO 2016

TECHNICAL SANDA: Gara aperta a BAMBINI dai 6 ai 12 anni. Per la tale categoria sono vietati i colpi al viso e i punti verranno conteggiati solo su colpi puliti. Tale categoria è stata creata per i bambini per avvicinarsi alle arti marziali da combattimento in forma non agonistica ma di gioco. Di conseguenza ci saranno due arbitri centrali a gestire gli incontri.

ESORDIENTI: Gara aperta a Minorenni dai 13 anni in su e per atleti maggiorenti alla prima esperienza di combattimento. Per la Categoria esordienti verrà applicato il regolamento in cui sono vietati i doppi colpi e colpi diretti al viso (parte scoperta del caschetto), La commisurazione della forza deve essere portata al Massimo al 20% nel colpo. Il K.O. è vietato. Pena la Squalifica immediata. Non sono assolutamente accettati comportamenti che richiamano combattimento di contatto pieno.

AMATORI (maggiorrenni): Per l'arbitraggio della categoria AMATORI verrà applicato il regolamento internazionale per il Sanda, con deroghe che permettano il CONTATTO LEGGERO, pena la squalifica dell'atleta per comportamento scorretto. Il K.O. è vietato.

CONTATTO PIENO: Gara aperta ad atleti con più ampia esperienza agonistica sia in campo locale che nazionale. Sarà applicato il regolamento internazionale per il Sanda con paratibie.

CLASSE DI ETÀ: Per tutte le categorie vi sarà due classi di età: kids Technical Sanda (dai 6 anni in su)/speranze/Juniores/Seniores maschile/femminile (non oltre i 40 anni).

CATEGORIE DI PESO: Gli atleti in gara saranno suddivisi in 10 categorie di peso maschili e 7 femminili;

Maschile -52 Kg. -56 Kg.-60 Kg. -65 Kg. -70 Kg. -75 Kg. -80 Kg. -85 Kg. -90 Kg. +90 Kg.

Femminile - 48 Kg. -52 Kg. -56 Kg.-60 Kg. -65 Kg. -70 Kg. +70 Kg ci saranno eventuali accorpamenti di categorie nel caso atleti singoli previo contatto con gli insegnanti.

AREA DI COMBATTIMENTO: m 8 x 8 (m 10 x 10 compresa area d'uscita) tre campi non rialzati (EVENTUALE RING PER SANDA CONTATTO PIENO)

PROTEZIONI OBBLIGATORIE: Caschetto (non consentito con grata protettiva per il viso Cat. Esordienti, Amatori e Dilettanti) Paratibie Guantoni (10 oz. per tutte le categorie), Corpetto, conchiglia (per le cat. Femminili la protezione è facoltativa)- Paratibia con parapiède (Cat. Esordienti, Amatori e Dilettanti)

TEMPO DEGLI INCONTRI: Vittoria su due riprese di due minuti con intervallo di 1 minuto. Eventuale Terzo round 1 minuto. **TIPO DI COMBATTIMENTO:** Sanda Cinese (Proibiti colpi di gomito, testa o ginocchio, non è ammesso colpire alla nuca o alle articolazioni, sono vietate leve articolari e colpire dopo lo stop arbitrale. Sono consentite esclusivamente serie di colpi che non comprendano oltre due tecniche consecutive dello stesso tipo. -es. due pugni più un calcio o proiezione; due calci più un pugno o proiezione- nelle cat. Esordienti e Amatori, ammessi serie di colpi nella cat. Dilettanti). Per l'arbitraggio verrà applicato il regolamento internazionale per il Sanda I.Wu.F.

ISCRIZIONE: L'iscrizione alla gara è di Euro 30,00 ad atleta, possono partecipare atleti CONI-Fiwuk o tesserati presso enti di promozione sportiva convenzionati con il CONI (la quota non comprende nessuna copertura assicurativa ulteriore a quella effettuata dagli atleti nelle proprie società, pertanto si propone alle Società partecipanti di fornire ai propri atleti una copertura assicurativa giornaliera che garantisca i propri atleti in caso di incidenti subiti o inferti). L'iscrizione dovrà pervenire entro e non oltre la mezzanotte del **2 MARZO 2016**, all'indirizzo internet info@corpolibero.biz o via fax al numero 0481066570. Non verranno accettate iscrizioni oltre il termine previsto. Il versamento della quota potrà essere effettuato sul posto presso l'ingresso predisposto per gli atleti dell'Ente Fiera Udine Esposizione, A Cui verrà rilasciato un pass per l'ingresso in Fiera. Attenzione eventuali altri accompagnatori (Escluso il Coach) Pagano l'ingresso in Fiera (7,00 EURO AD ACCOMPAGNATORE).

PREMIAZIONI E PUNTEGGI: Verranno assegnati premi ai primi tre classificati. (oro 10 punti, argento 3 punti, bronzo 1 punto). Attenzione nel caso in cui nella stessa categoria ci siano solo due allievi della stessa scuola (primo e secondo) verranno assegnati solo i 10 punti al primo classificato.

MONTEPREMI IN PALIO: 1 Classificata buono acquisto 500 Euro, 2 Classificata buono acquisto 300 Euro, 3 Classificata Buono acquisto 200 Euro in materiale offerto dalla Art Of War specializzato in materiale per discipline marziali.

PREMI WUSHU SANDA CUP

MIGLIOR ATLETA FEMMINILE WUSHU OVER 14-18 ANNI (Somma All Round 3 Specialità Forme avanzate) soggiorno 1 settimana campo estivo tecnico wushu kung fu luglio 2016 presso CAMPING VETTORE MONTÉGALLO (ASCOLI PICENO)

MIGLIOR ATLETA MASCHILE WUSHU OVER 14-18 ANNI (Somma All Round 3 Specialità Forme avanzate) Soggiorno 1 (settimana campo estivo tecnico wushu kung fu luglio 2016 CAMPING VETTORE MONTÉGALLO (ASCOLI PICENO)

MIGLIOR ATLETA MASCHILE WUSHU UNDER 13 ANNI (Somma All Round 3 Specialità Forme 32 MOVIMENTI) BUONO ACQUISTO 100 EURO DI MATERIALE TECNICO DA <http://www.wushustore.it/>

MIGLIOR ATLETA FEMMINILE WUSHU UNDER 13 ANNI (Somma All Round 3 Specialità Forme 32 MOVIMENTI) BUONO ACQUISTO 100 EURO DI MATERIALE TECNICO DA <http://www.wushustore.it/>

MIGLIORE SQUADRA WUSHU TRADIZIONALE (Somma All Round 3 Specialità Forme per i 5 atleti squadra) SCONTO DEL 20% CAMPUS ESTIVO TECNICO WUSHU KUNG FU LUGLIO 2016 presso CAMPING VETTORE MONTÉGALLO (ASCOLI PICENO)

MIGLIOR ATLETA MASCHILE LIGHT SANDA BAMBINI (1 Kit completo Sanda con caschetto corpetto guantoni paratibie offerto da www.artofwar.it/)

MIGLIOR ATLETA FEMMINILE LIGHT SANDA BAMBINI (1 Kit completo Sanda con caschetto corpetto guantoni paratibie offerto da www.artofwar.it/)

MIGLIOR ATLETA SANDA CONTATTO PIENO (1 Kit completo Sanda con caschetto, corpetto guantoni paratibie e colpitori offerto da www.artofwar.it/)

PREMI SQUADRE SANDA CUP: (1° Cl. Buono 500 euro materiale, 2° cl Buono 300 euro, 3° cl. buono 200 euro da www.artofwar.it/)



CAMPIONATO NAZIONALE CSEN

40



1976 · EDUCARE CON LO SPORT · 2016



WUSHU

12-13 MARZO

SANDA

CUP

KWON  **TOUCH THE SPIRIT**

 **Camping Vettore**



FB  **show**

40 



CHINA WUSHU STORE