

# Aneks do Regulaminu Rozgrywania Konkurencji

## Form Tradycyjnych Yongchunquan

### 1. Konkurencje:

1.1. Tradycyjne formy ręczne: • Xiaoniantou (Siu Lim Tao) - 小练拳, 小念头 • Xunqiao (Chum Kiu) - 尋橋 • Biaozi (Biu Ji) - 標指

1.2. Tradycyjne formy z bronią: • Hudie shuangdao - 蝴蝶雙刀 • Liudianban gun - 六點半棍

### 2. Wymagania dotyczące pozycji statycznej w Yongchunquan:

2.1. Głowa – 头顶上领, 头部端正 - touding shang ling, toubu duan zheng – czubek głowy skierowany ku górze, głowa ustawiona pionowo.

2.2. Szyja – 颈要竖直 - geng yao shuzhi – ustawiona pionowo.

2.3. Wzrok – 双目平视 - shuanmu pingshi – skierowany na wprost.

2.4. Barki – 自然松沉, 不能耸肩 - ziran songchen, bu neng song jian – rozluźniona obręcz barkowa, barki nie powinny być uniesione.

2.5. Łokcie – 自然松沉, 不能僵直 - ziran songchen, bu neng jiangzhi – rozluźnione, nie powinny być napięte.

2.6. Dłonie – 掌, 指, 腕放松 - zhang, zhi, wan fangsong – dłonie, palce i nadgarstki naturalnie luźne, nie powinny być spięte.

2.7. Tułów – 胸 - ting xiong – ustawiony pionowo.

2.8. Talia – 直腰 - zhi yao – ustawiona pionowo, prosta.

2.9. Brzuch – 腹: 不能内陷 - bu neng nei xian – nie powinien być napięty, sztywny.

2.10. Pośladki – 臀: 提肛, 使腰与腿连成整体 - tun: tigang, shi yao yu tui liancheng zhengti – spięte, wraz z napiętymi mięśniami ud tworzą sztywną konstrukcję.

2.11. Nogi – 双腿微屈 - shuang tui wei qu – lekko ugięte.

2.12. Kolana – 两膝内合 - liang xi nei he – skierowane do wewnątrz.

2.13. Stopy – 两腿掌微内扣 - shuang tui zhang wei nei kou – lekko skierowane do wewnątrz.

### 3. Wymagania dotyczące dynamiki w Yongchunquan:

3.1. Zgodność w technikach z linią centralną (zhongxian) (严循中线 – yanxun zhongxian).

3.2. Ramiona prostopadłe do ciała (手与身体成“T”型 – shou yu shenti cheng T xing).

3.3. Stabilność pozycji w ruchu (稳中求快 – wen zhong qiu kuai).

3.4. Zastosowanie krótkiej siły w technikach bliskiego zasięgu (寸劲短打 – cun jin duan da).

3.5. Koordynacja pracy rąk i ciała (talia/biodra), stabilna pozycja, dokładne przyłożenie siły (手, 腰, 马, 劲整体合一 – shou, yao, ma, jin zhengti he yi).

3.6. Duch Walki (尚武精神 – shang wu jingshen).

### 4. Wymagania dotyczące technik ataku i obrony w Yongchunquan:

4.1. Trzymać się blisko linii centralnej (中线理念 - zhongxian linian).

4.2. Głównie używać technik ręcznych (以手为主 - yi shou wei zhu).

4.3. Blokowanie i odbijanie ataku przeciwnika z jednoczesnym kontratakiem (连消带打 - lian xiao dai da).

4.4. Walka w bliskiej odległości z szybkimi atakami (近打快攻 - jin da kuai gong).

4.5. Jednoczesny atak i obrona (消打同时 - xiao da tong shi).

## 5. Kryteria odliczenia punktów za błędy w jakości ruchów:

Rodzaj błędu	Technika	Błędy	Punty ujemne	
			1 błąd	2 błędy w jednej technice
Postawa 步形	Erziqianyangma 二字钳羊马	Pozycja nie jest zgodna ze stylem. Przesuwanie górnej części ciała, niestabilna pozycja, kroki.	0,1	0,2-0,3
Poruszanie się 步法	Skręt w lewo/prawo Erziqianyangma 左右转马  Bezpośrednie kroczenie do przodu/tyłu Jibu jinmatuima 击步进马退马  Krok dostawny do przodu/tyłu Hubu jinmatuima 弧步进马退马  Krok do tyłu (okrężna praca nogi) Quantui tuima 圈腿退马	Przemieszczanie tułowia podczas skrętu, bez użycia linii centralnej (中线) jako osi skrętu.  Przemieszczanie tułowia podczas kroku do przodu/tyłu. Wykrocza stopa nie porusza się jako pierwsza podczas kroku do przodu, zakrocza stopa nie porusza się jako pierwsza podczas kroku do tyłu.  Przemieszczanie tułowia podczas kroku do przodu/tyłu. Wykonywanie kroku zamiast przykroku. Wykrocza stopa nie porusza się jako pierwsza podczas kroku do przodu, zakrocza stopa nie porusza się jako pierwsza w kroku do tyłu.  Przemieszczanie tułowia podczas kroku. Podnoszenie stopy poniżej poziomu kolana.	0,1	0,2-0,3
Techniki ręczne 手法	Cios pięść „słońce” Rizi chongquan 日字冲拳  Skrzyżowanie dłoni Zhen shou 枕手  Naciskająca ręka Fu	Łokieć nie znajduje się blisko linii centralnej podczas wykonywania ciosu. Ramię nie jest w połowie zgięte w końcowej fazie techniki. Pięść nie jest ustawiona pionowo (立拳).	0,1	0,2-0,3

	<p>shou 伏手 Rozłożona Dłoń Tan shou 摊手</p> <p>Dłoń „liść wierzby“ Zheng zhang 正掌</p> <p>Ręka-skrzydło Bang shou 膀手</p>	<p>Łokieć nie znajduje się blisko linii centralnej. Ramię nie jest w połowie zgięte w końcowej fazie techniki.</p> <p>Łokieć nie znajduje się blisko linii centralnej. Staw nadgarstkowy nie jest zgięty. Dłoń nie jest skierowana w stronę klatki piersiowej.</p> <p>Łokieć nie znajduje się blisko linii centralnej. Wewnętrzna część dłoni nie jest skierowana ku górze.</p> <p>Łokieć nie znajduje się blisko linii centralnej. Ramię nie jest w połowie zgięte w końcowej fazie techniki. Dłoń nie jest ustawiona pionowo.</p> <p>Przedramię nie znajduje się blisko linii centralnej. Przedramię uniesione powyżej poziomu klatki piersiowej. Przedramię znajduje się zbyt blisko klatki piersiowej.</p>		
Techniki nożne 腿法	<p>Wymiatanie/podcięcie na zewnątrz Waimen saotui 外门扫腿</p> <p>Kopnięcie piętą do przodu Zhengdengtui 正蹬腿</p> <p>Kopnięcie boczne piętą Cedengtui 侧蹬腿</p>	<p>Podeszwa stopy dotyka podłoża podczas zamiatania/podcinania. Stopy nie znajdują się w linii w końcowej fazie techniki.</p> <p>Tułów cofa się podczas kopnięcia. Pięta nie jest używana.</p> <p>Tułów odchyła się po kącie większym niż 45°. Pięta nie jest używana.</p>	0,1	0,2-0,3
Pochylenia 靠法	<p>Krok do przodu ze zmianą ramienia Jinbu jiankao 进步肩靠</p> <p>Zmiana w pozycji ze skręceniem ramienia</p>	<p>Ramię traci kontakt z celem. Zbyt duże pochylenie tułowia w przód. Nie używanie lewej nogi do generowania siły.</p>	0,1	0,2-0,3

	<p>Zhuanma jiankao 转马肩靠</p> <p>Zmiana w pozycji ze skręceniem kolana Zhuanma xikao 转马膝靠</p>	<p>Nie przeniesienie ciężaru ciała na prawą nogę. Nie używanie lewej nogi do generowania siły. Powolne skręcanie.</p> <p>Tułów się nie skręca. Nie używanie talii do generowania skrętu. Powolne skręcanie.</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--