

REGOLAMENTO GARA DI TUI SHOU

Art.1 - Premessa:

Il tui shou è l'esercizio tipico degli stili interni cinesi, in particolare del TaiJi Quan ma non solo, che serve a stimolare l'apprendimento e l'affinamento nell'uso dell'energia e della forza.

Obbiettivo principale nel Tuishou è dimostrare di avere il controllo sull'equilibrio dell'avversario: il praticante in sostanza **impara a sbilanciare l'avversario e a non farsi sbilanciare da esso**, senza ricorrere alla forza bruta e alla tensione rigida ma usando la cosiddetta "forza intelligente", che in gergo viene detta "Jing".

Scopo della competizione è tentare di togliere l'equilibrio all'avversario, trovandone i vuoti nella struttura o utilizzando le occasioni offerte dai suoi attacchi, mantenendo allo stesso tempo il proprio equilibrio.

Nel Tui shou, l'atleta deve dimostrare di essere centrato, di avere un equilibrio stabile, di saper assorbire e deviare le spinte dell'avversario, di saper sbilanciare l'avversario utilizzando il cosiddetto Jing, o Forza Raffinata.

Il Tui shou si può praticare a piedi fermi o in movimento.

Art. 2 - Qualità da dimostrare

Durante il confronto, nel Tui shou i due atleti devono mostrare, in particolare, le seguenti qualità:

3. Uso e padronanza della **Forza Raffinata (Jing)** rispetto alla forza muscolare (**Li**);
4. capacità di mantenere e gestire il **Contatto e l'Adesione (Zhan, Nian)**;
5. capacità di Seguire e Assecondare (Shun);
6. capacità di **Ascolto e Comprensione** dell'intenzione dell'avversario (**Ting, Dong**);
7. capacità nell'assorbire e deflettere le spinte (**Beng Jing**);
8. capacità di premere (**Ji**);
9. capacità di spingere (**An**).

Art.3 - Tecniche Permesse

3.a. Tecniche Permesse e Divieti.

Sono permessi tutti i metodi di spinta, trazione e controllo finalizzati a togliere l'equilibrio all'avversario mantenendo il proprio, tenendo conto dei seguenti divieti:

DIVIETI:

- 3.a.1. uso eccessivo e plateale della *forza muscolare* (caratterizzata da movimenti irruenti, poco armoniosi, che denotano sforzo);
- 3.a.2.: *afferrare* abiti o parti del corpo; per "afferrare" si intende l'uso della presa caratterizzata dal pollice in opposizione, anche se per un intervallo di tempo minimo.
- 3.a.3: Abbracciare: passare il braccio attorno alla schiena, attorno al collo dell'avversario, etc.
- 3.a.4: avvinghiare, avvinghiarsi;
- 3.a.5: usare tecniche di lotta; (1)
- 3.a.6: applicare *leve articolari*, pericolose perché difficilmente controllabili in gara;
- 3.a.7: graffiare
- 3.a.8: portare qualunque tipo di *tecnica al viso* (squalifica immediata se trattasi di pugno o colpo violento, ammonizione con perdita di un punto per tecnica non violenta e non volontaria ed espulsione alla seconda ammonizione) (2);
- 3.a.9: *colpi*, al corpo e agli arti superiori ed inferiori come pugni, palmi, gomitate, spallate;
- 3.a.10: *interruzione del contatto* con le braccia dell'avversario nel tentativo di raggiungere un altro obbiettivo;
- 3.a.11: Usare tecniche di gamba (nel Tuishou a piedi fermi);

3.a.12: Usare le braccia per spingere o eseguire manovre al di sotto della vita.

Art. 4 - Tipologie di Gara

La gara di Tui shou è di due tipi:

- a. **Tui shou a Piedi fermi**
- b. **Tui shou in movimento**

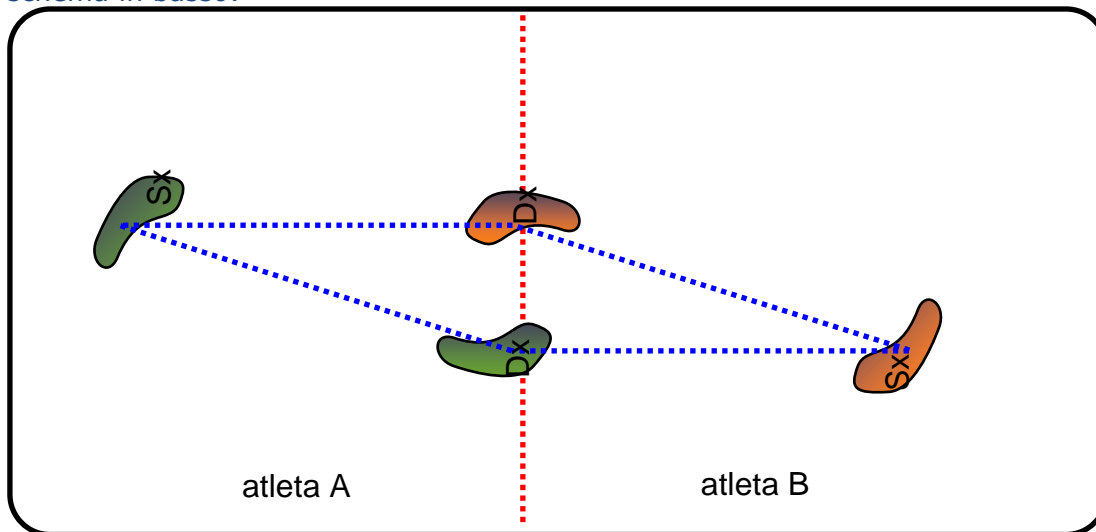
Art. 5 – Tui shou a Piedi Fermi

5.A. Tempi

l'incontro di Tui shou a piedi fermi si svolge su 2 (due) riprese da 1 (uno) minuto effettivo;

5.A. Schema

Nel Tui shou a piedi fermi i due concorrenti si posizionano l'uno di fronte all'altro come nello schema in basso:



5.a.1: Nel primo round sono in guardia destra, nel secondo in guardia sinistra. In caso di terzo round, ancora in guardia destra salvo che entrambi gli atleti preferiscano l'altra guardia e l'arbitro sia d'accordo.

5.a.2: I piedi vanno posizionati in modo da formare, idealmente, gli angoli di un parallelogramma (il tracciato di colore blu). Il piede anteriore di ciascun concorrente deve essere allineato con quello posteriore dell'altro concorrente; la linea che si crea è parallela alla linea centrale di combattimento (linea 1 tratteggiata rossa).

5.a.3: I due piedi anteriori sono pressappoco allineati lungo la linea di contatto (linea 2 tratteggiata rossa).

5.a.4: All'interno di tale schema, l'atleta può scegliere di adottare una posizione più alta o bassa, più stretta o più larga, ma rispettando sempre lo schema di cui sopra.

5.B. Ingresso in pedana

5.b.1: Quando vengono chiamati, i concorrenti entrano nello spazio di gara posizionandosi uno di fronte all'altro, alla destra e alla sinistra dell'arbitro. Il primo concorrente chiamato si posiziona alla destra rispetto al tavolo di giuria, il secondo chiamato alla sinistra rispetto al tavolo di giuria.

5.b.2: Il concorrente deve avere l'uniforme della scuola di appartenenza oppure una uniforme da Kungfu WuShu neutra. Si consiglia di indossare una maglia a maniche corte. Se la casacca dell'atleta ha le maniche lunghe, egli dovrà provvedere a raccogliere la manica in modo stabile per lasciare gli avambracci scoperti.

5.b.3: il concorrente indossa scarpe idonee alla pratica del Kungfu. E' possibile stare scalzi.

5.b.4: I concorrenti devono essere puliti e in ordine. Le unghie delle mani devono essere tagliate corte, per evitare il pericolo di graffi. Per le donne che, per scelta estetica, tengono le unghie lunghe, è obbligatorio l'uso di guanti di cotone. A ciò devono provvedere esse stesse, pena la squalifica.

5.b.5: E' vietato l'uso di anelli, bracciali e collane durante la gara di Tui shou. Non è ammesso l'uso di occhiali da vista.

5.C. Comandi

I comandi che vengono utilizzati dall'arbitro in gara sono:

5.c.1: "Saluto!": Una volta fermi nello spazio di gara, i concorrenti sono invitati dall'arbitro alla forma tradizionale di saluto, rivolto alla giuria, all'arbitro e all'avversario.

5.c.2: "Posizione!": Dopo aver controllato gli atleti, l'arbitro dice "Posizione" e i concorrenti si posizionano come descritto al capitolo sopra(?).

5.c.3: "Contatto!": i concorrenti prendono contatto con gli avambracci (la zona che va dal polso al gomito escluso) dell'avversario

5.c.4: "Movimento!": i concorrenti iniziano a muovere braccia e corpo per sentire. In questa fase non è ancora ammesso spingere, tirare e usare tecniche per sbilanciare l'avversario.

5.c.5: "Via!": dopo qualche secondo, l'arbitro dice "Via!" e allora i due concorrenti possono iniziare le manovre per ottenere punti.

5.c.6: "Stop!": Quando l'arbitro dà il comando "Stop" i concorrenti interrompono l'azione.

5.D. Punteggi

5.d.1: 1 punto, quando l'avversario, durante la fase attiva del confronto (che va dal "Via!" allo "Stop!") sposta solo un piede.

5.d.2: 2 punti, quando l'avversario sposta entrambi i piedi durante la fase attiva del confronto,

5.d.3: 3 punti, quando l'avversario tocca il suolo con qualsiasi parte del corpo oltre i piedi in seguito a perdita di equilibrio, durante la fase attiva del confronto.

5.E. Tempi

5.e.1: l'incontro di Tui shou a piedi fermi si svolge su 2 (due) riprese da 1 (uno) minuto effettivo; il cronometro si attiva al comando "Movimento!" (5.c.4) da parte dell'arbitro e si interrompe al comando "Stop!" (5.c.6) da parte dello stesso.

5.e.2: L'intervallo tra una ripresa e l'altra è di 30".

5.e.3: In caso di parità al termine della seconda ripresa si tiene una 3° ripresa.

5.e.4: In caso di parità al termine della terza ripresa, si tiene un 4° tempo con la formula "Golden Point"; il primo ad ottenere un punto valido vince l'incontro.

5.E:

Eccezioni: Vedere Art.7.f.2.

Art.6 – Tui shou in Movimento

6.A: Regole Generali

6.a.1: Il Tui shou in movimento si svolge su uno spazio circolare o, quando per motivi logistici non fosse possibile, ottagonale o quadrato del diametro minimo di 2 metri, massimo di 3 metri.

6.a.2: Nel Tui shou in movimento valgono gli stessi comandi del Tui shou a piedi fermi, ma al comando "Movimento" i concorrenti possono muoversi anche con i passi.

6.a.3: Dopo che uno dei concorrenti ottiene un punteggio, l'incontro riprende al centro dello spazio di gara.

6.a.4: Quando l'incontro è stato interrotto per ragioni estranee al punteggio, l'incontro riprende là dove è stato interrotto.

6.B: Punteggi

6.b.1: 1 punto, per uscita parziale o totale di un piede fuori dallo spazio di gara;

6.b.2: 2 punti, per uscita con entrambi i piedi dal cerchio di gara;

6.b.3: 3 punti, per caduta dentro o fuori dal cerchio (si intende caduta quando l'atleta tocca il suolo con qualsiasi parte del corpo che non siano i piedi).

6.C: Tempi

6.c.1: l'incontro di Tui shou a piedi mobili si svolge su 2 (due) riprese da 1,5' (un minuto e mezzo) effettivo; il cronometro si attiva al comando "Movimento!" (5.c.4) da parte dell'arbitro e si interrompe al comando "Stop!" (5.c.6) da parte dello stesso.

6.c.2: L'intervallo tra una ripresa e l'altra è di 1' (un minuto).

6.c.3: In caso di parità al termine della seconda ripresa, si tiene una 3° ripresa.

6.c.4: In caso di parità al termine della terza ripresa, è proclamato vincitore l'atleta che avrà:

1) avuto meno punti di penalità e/o ammonizioni;

2) avuto un comportamento stilistico migliore.

La regola al punto (1) ha la priorità sulla regola al punto (2); la regola al punto (2) si applica solo in assenza o equivalenza di punti di penalità tra i due atleti concorrenti.

Art.7 - Penalità e Squalifica

7.A: Durante la competizione gli atleti devono mostrare il pieno rispetto dell'avversario, del regolamento e dei giudici di gara. Devono mantenere un comportamento corretto e dignitoso e un atteggiamento di alta cavalleria, come richiede lo spirito dell'arte marziale (Wu De).

7.B: Richiami

L'atleta che commette azioni che disturbano o ostacolano il buon andamento della gara viene richiamato. A seconda della gravità del comportamento, può subire uno, due o tre richiami, al termine dei quali riceverà una penalità (-2 punti). La decisione è a carico del Giudice di gara, in base alla gravità dell'azione o dell'atteggiamento.

(es: se l'atleta viene sbilanciato e istintivamente afferra l'avversario, viene richiamato la prima volta. Se la sua azione è giudicata "innocente", potrà essere richiamato anche una seconda volta; ma se la sua azione comporta un certo grado di pericolosità, o il non rispetto del regolamento, o cerca di nascondere la propria inferiorità, L'arbitro può applicare la Penalità già al secondo richiamo).

7.C: Ammonizione (-1 punto)

L'arbitro interrompe l'incontro e ammonisce (-1 punto) l'atleta quando:

7.c.1: l'atleta afferra o avvinghia l'avversario;

7.c.2: l'atleta, a seguito di uno o due richiami, continua nell'azione o atteggiamento oggetto del richiamo;

7.D: Penalità (-2 punti)

L'arbitro interrompe l'incontro e penalizza (-2 punti) l'atleta quando:

7.d.1: **l'atleta afferra o avvinghia l'avversario e cerca con questo di sbilanciarlo;**

7.d.2: **l'atleta usa tecniche di lotta;**

7.d.3: **l'atleta applica o cerca di applicare leve articolari;**

7.d.4: **l'atleta graffia l'avversario;**

7.d.5: **l'atleta colpisce l'avversario;**

7.d.6: **l'atleta porta tecniche alla testa o alla gola.**

7.E: Squalifica

L'arbitro squalifica l'atleta:

7.e.1: quando si diventa pericoloso per l'avversario e per sé;

7.e.2: quando mostra di non rispettare il regolamento e lo spirito di gara;

7.e.3: quando, commettendo ripetutamente atti da ammonizione o penalità, risulta pericoloso per l'avversario o per sé, o irrispettoso del regolamento e dello spirito di gara.

7.F: Eccezioni

7.f.1: Nel Tui shou in movimento è possibile l'utilizzo di alcune tecniche di lotta (Shuai Fa), a patto che rispondano ai principi congiunti di Shun (assecondare) e Ji (opportunità). Se l'atleta cade insieme all'avversario, la tecnica è considerata nulla.

7.f.2: Può succedere che, nella dinamica del Tui shou Da fermi e in movimento, un atleta tocchi il viso all'avversario perché quest'ultimo agendo impropriamente ha deviato bruscamente le braccia del primo; in tal caso non è considerata tecnica al viso e non viene applicata penalità; in caso sia palese la responsabilità dell'atleta toccato o colpito al viso, l'arbitro può richiamarlo e/o ammonirlo. Se il comportamento è particolarmente pericoloso per sé e per l'avversario, l'arbitro può penalizzare o, in casi estremi, squalificare l'atleta.

Art. 8. Categorie e Pesi

La competizione di Tui shou prevede incontri divisi per categorie di età, sesso e peso.

8.A. Sesso

I concorrenti sono divisi in base al sesso in due categorie:

1. Maschile
2. Femminile

8.B. Età

All'interno del sesso di appartenenza, i concorrenti sono divisi in categorie di età:

1. Bambini, Esordienti, Speranze, Juniores, Seniores e Over.

8.b.1:Seniores

- da 18 anni ai 35 anni meno un giorno;
Over
- da 35 anni in su.

8.b.2:Bambini : dai 6 anni agli 8 anni meno un giorno;
Esordienti: dagli 8-10;10-12; 12-14 anni meno un giorno;
Speranze : dai 14 anni ai 16 anni meno un giorno;
Juniores : dai 16 anni ai 18 anni meno un giorno.

8.C. Peso

All'interno della stessa categoria di età, gli atleti sono divisi in categorie di peso nell'ordine di dieci Kg:

- A. da -30 Kg;
- B. da 30 a 40 Kg;
- C. da + 40 a 50 Kg;
- D. da + 50 a 60 Kg;
- E. da + 60 a 70 Kg;
- F. da + 70 a 80 Kg;
- G. da + 80 a 90 Kg;
- H. + 90 (da +90 in su).

8.c.1.

Pur essendo il Tui shou basato principalmente sulla raffinatezza tecnica, la differenza di peso ha una rilevanza che può influire sull'andamento dell'incontro e giocare un ruolo a favore dell'atleta più pesante. Si è deciso così che, dove c'è una differenza in peso tra i due concorrenti che supera i 5 Kg,:

- nelle categorie fino a 60 Kg vengono dati 2 (due) punti di vantaggio, all'inizio di ogni Round, al concorrente più leggero;
- nelle categorie da + 60 Kg in su viene dato 1 (un) punto di vantaggio, all'inizio di ogni Round, al concorrente più leggero.