

Primo torneo “Le Radici e Le Ali”

Il torneo si dividerà in 3 semplice specialità in cui l’atleta si misurerà con la propria capacità di radicarsi a terra, quella di mantenere l’equilibrio e quella di governare il disequilibrio restando saldo sul terreno.

Prima specialità “tiro alla fune a squadre”

La prima specialità sarà “tiro alla fune a squadre – le radici”, ma senza la possibilità di abbandonarsi a peso morto appesi alla fune, sorretti dalla trazione della squadra avversaria, mantenere il proprio equilibrio sarà necessario per aggiudicarsi la vittoria.

Scopo della gara, trascinare il team avversario al di là del punto designato, tuttavia, anche la squadra vincente dovrà mantenere i piedi ben saldi a terra e non sarà concessa la vittoria alla squadra che, pur riuscendo a trascinare oltre il segno la squadra avversaria, vedrà anche solo uno dei suoi componenti perdere l’equilibrio e cadere a terra. Per cadere a terra, si intende posare a terra qualsiasi parte del corpo differente dalla pianta dei piedi.

La gara non avrà tempo limite.

Primo premio 30% di un anno di corso

Seconda specialità “Dimostrazione di figura – le ali”

Scopo della gara, restare l’ultimo in gara a seguito di una serie di prove di equilibrio ed abilità tecnica nell’esecuzione di forme di Tai Chi.

I partecipanti saranno chiamati ad eseguire delle figure, in sequenza, imitando un Maestro di riferimento, stando in equilibrio su due mattoni da Yoga. Chiunque caschi dai mattoni sarà immediatamente squalificato. Chi riuscirà ad imitare la figura restando in equilibrio continuerà la gara finché un solo partecipante resterà e sarà premiato come primo classificato. Per la gara sarà fissato un tempo limite e, qualora si dovesse raggiungere tale tempo, una giuria conferirà dei punti extra che andranno a determinare la classifica finale. Fino a 5 punti extra per precisione nell’esecuzione

Fino a 5 punti extra per la continuità nel passaggio da una figura all’altra

In caso di pareggio saranno tutti proclamati primo classificato.

Primo premio 50 % su un anno di corso

Secondo premio 20 % di sconto su un anno di corso

Terzo premio 10% di sconto su un anno di corso

Terza specialità “Scambio delle mani – Le Radici e Le Ali”

Il tui shou è un esercizio tipico degli stili interni cinesi che serve a mettere alla prova il proprio radicamento e la propria capacità di governare il disequilibrio, cominciando con il riuscire a percepire prima e meglio del proprio avversario il fluire del corpo, dell’intenzione e della forza.

Obiettivo principale nel Tuishou è dimostrare di avere un buon radicamento e la capacità di muoversi in modo armonico e continuo, assorbendo la forza avversaria senza diventarne succube, gestendola fino a sbilanciare l’avversario, quasi senza sforzo. 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 una forza sensibile e raffinata.

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. Mantenere la radice pur muovendo le ali.

Nel Tui shou, l'atleta deve dimostrare di essere centrato, di sapersi muovere in modo armonico con la propria struttura, per non perdere il baricentro, di saper assorbire e trasformare le spinte dell'avversario, di saper sbilanciare l'avversario senza che l'avversario quasi riesca a capire come sia potuto succedere.

L'atleta sarà quindi chiamato a partecipare a un confronto di Tui Shou a piedi fissi, con possibilità di passo singolo in cui lo scopo principale sarà far perdere l'equilibrio all'avversario per conquistare punti.

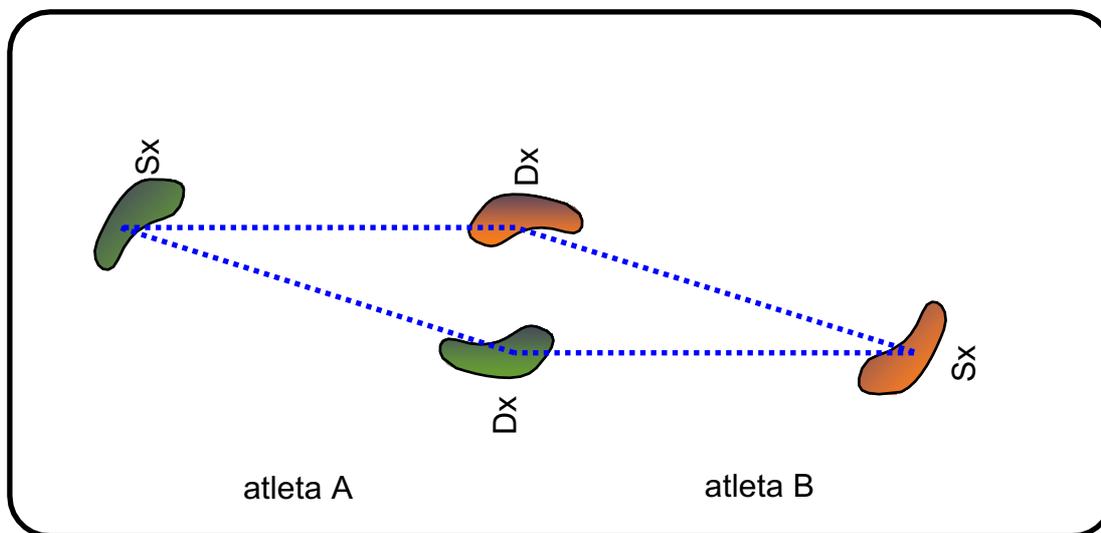
Tecniche Permesse

Sono permessi tutti i metodi di spinta e trazione, il cui punto di applicazione della forza sia localizzato sulle braccia e sul tronco dell'avversario.

Non è permesso qualsiasi contatto dal collo in su o sotto la cintura. Se tali contatti avvenissero sarà l'arbitro a decidere se il contatto è stato involontario, o volontario e ad attribuire penalità, fino alla squalifica in caso di contatto volontario.

Si guadagna un punto per ogni volta che si riesce a far perdere l'equilibrio all'avversario usando le tecniche permesse. Si regala un punto all'avversario ogni volta che si utilizza un tecnica non permessa con il rischio di essere addirittura squalificati.

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



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.

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 pressappoco allineato con quello posteriore dell'altro concorrente

3: I due piedi anteriori sono pressappoco allineati lungo la linea di contatto delle braccia

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.

Ingresso in pedana

- 1: Quando vengono chiamati, i concorrenti entrano nello spazio di gara posizionandosi uno di fronte all'altro, alla destra e alla sinistra dell'arbitro.
2. L'atleta dovrà avere una maglia a maniche corte. Se la casacca dell'atleta avesse le maniche lunghe, egli dovrà provvedere a raccogliere la manica in modo stabile per lasciare gli avambracci scoperti.
- 3: il concorrente indossa scarpe idonee alla pratica. E' possibile stare scalzi. I concorrenti devono essere puliti e in ordine. Le unghie delle mani devono essere tagliate corte, per evitare il pericolo di graffi. Per chi avesse le unghie lunghe, è obbligatorio l'uso di guanti che evitino graffi accidentali.
- 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 o altri accessori che possano accidentalmente recare danno a chiunque dei partecipanti.

Comandi

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

- 1: "Saluto!": Una volta fermi nello spazio di gara, i concorrenti sono invitati dall'arbitro a porgere il saluto all'arbitro e all'avversario.
- 2: "Posizione!": Dopo aver controllato gli atleti, l'arbitro dice "Posizione" e i concorrenti si posizionano come descritto precedentemente.
- 3: "Contatto!": i concorrenti mettono gli avambracci (la zona che va dal polso al gomito escluso) della mano dominante (la destra in guardia dx o la sinistra in guardia sx) a contatto, rivolgendo il palmo della mano verso se stessi. Successivamente posizionano il palmo dell'altra mano sul gomito del braccio dominante dell'avversario
- 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: "Via!": dopo qualche secondo, l'arbitro dice "Via!" e allora i due concorrenti possono iniziare le manovre per ottenere punti.
- 6: "Stop!": Quando l'arbitro dà il comando "Stop" i concorrenti interrompono l'azione.

Punteggi

- 1 punto, quando l'avversario, durante la fase attiva del confronto (che va dal "Via!" allo "Stop!") perde l'equilibrio, spostando anche solo un piede.
- 2 punti, quando l'avversario sposta entrambi i piedi durante la fase attiva del confronto
- 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.

TECNICHE IL CUI UTILIZZO REGALA UN PUNTO ALL'AVVERSARIO:

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.

Abbracciare: passare il braccio attorno alla schiena, attorno al collo dell'avversario, etc. 3.a.4: avvinghiare, avvinghiarsi;

interruzione del contatto con il corpo dell'avversario repentino e volontario.

TECNICHE IL CUI UTILIZZO DA ADITO ALLA SCONFITTA IMMEDIATA

Colpi e percosse

leve articolari,

Graffi e morsi

Portare qualunque tipo di tecnica dal collo in su o sotto la cintura;

Usare tecniche di gamba

Qualsiasi comportamento che l'arbitro reputi indecoroso o irrispettoso nei confronti di partecipanti, atleti, pubblico, giudici di gara

Tempi

l'incontro si svolge su 2 (due) riprese da 1 (uno) minuto effettivo; il cronometro si attiva al comando "Movimento!" da parte dell'arbitro e si interrompe al comando "Stop!" da parte dello stesso.

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

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

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.

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.

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 in 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).

E: Squalifica

L'arbitro squalifica l'atleta:

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

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

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

2: Può succedere che, nella dinamica del Tui shou 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

In base al numero di partecipanti potrebbero essere fatte delle categorie

In base al genere

In base all'età

Sarà istituito un sistema di punteggio che preveda di compensare eventuali disparità di peso tra i partecipanti, attribuendo un handicap, punteggio negativo, per dare la possibilità di svolgere gare anche tra persone con evidenti differenze di peso e altezza.