



Общероссийская общественная организация
ФЕДЕРАЦИЯ УШУ РОССИИ

ЕДИНЫЕ ВСЕРОССИЙСКИЕ
ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО УШУ
(спортивные комплексы)

Москва 2005

ГЛАВА 1. Судейская коллегия и ее обязанности.	4
§1. Состав судейской коллегии.	4
§2. Обязанности судейской коллегии.	4
2.1. Главный судья	4
2.2. Старший судья	5
2.3. Судья – контролер технических элементов	6
2.4. Судьи	6
2.5. Главный секретарь	6
§ 3. Обязанности помощников	7
3.1. Секретари	7
3.2. Регистраторы	7
3.3. Диктор (информатор)	7
3.4. Радисты	7
3.5. Операторы	7
ГЛАВА 2. Общие правила соревнований.	8
§4. Характер соревнований.	8
§5. Виды соревнований.	8
5.1. Виды соревновательной программы для юношей	8
5.2. Виды соревновательной программы для кадетов	8
5.3. Виды соревновательной программы для юниоров и взрослых	9
§6. Деление на группы.	9
§7. Определение победителей.	9
7.1. Определение победителей в личных соревнованиях	9
7.2. Определение абсолютных победителей	10
7.3. Определение победителей в Цзитисянму	10
7.4. Определение победителей в командных соревнованиях	10
7.5. Разрешение ситуаций с равными оценками	10
§8. Одежда, выход на ковер, уход с ковра, исходная позиция, заключительная позиция, время выполнения комплекса, музыкальное сопровождение.	12
§9. Неявка.	13
§10. Протест.	13
§11. Последовательность выступлений.	13
ГЛАВА 3. Критерии и способы выставления оценок	13
§12. Критерии оценок выступлений юниоров и взрослых в чанцюань, наньцюань, тайцзицюань, цзяньшу, даошу, тайцзицзянь, наньдао, цяншу, гуньшу, наньгунь:	13
12.1. Способы оценки	13
12.2. Критерии оценки за технику движений	14
12.3. Критерии оценки за общее впечатление	14
12.4. Критерии оценки сложных элементов	15
12.5. Демонстрация оценок судьями и запись в протокол	16
12.6. Подсчет окончательной оценки	16
§13. Критерии оценок выступлений юношей и кадетов в видах программ: чанцюань, наньцюань, цзяньшу, даошу, наньдао, цяншу, гуньшу, наньгунь.	17
13.1. Способы оценки	17
13.2. Критерии оценки за технику движений	17
13.3. Критерии оценки за общее впечатление	17
13.4. Демонстрация оценок судьями	18
13.5. Подсчет окончательной оценки	18
§14. Критерии оценок в традиционных видах ушу, дуйлянь и цзитисянму	18
14.1. Способы оценки	18
14.2. Критерии оценки за технику движений	19
14.3. Критерии оценки за общее впечатление	19

14.4 Демонстрация оценок судьями.....	19
14.5 Подсчет окончательной оценки.....	20
§15. Прочие ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта.....	20
§16. Снижение оценок старшим судьей.	21
§17. Регулирование оценок старшим судьей.....	22
ГЛАВА 4. Площадка и оружие.....	22
§ 18. Ковер.....	22
§19. Правила, касающиеся оружия на соревнованиях.	22
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24
Приложение 1. Критерии оценки выступлений в Чанцюань.....	24
Приложение 2. Критерии оценки выступлений в Наньцюань.....	34
Приложение 3. Критерии оценки выступлений в Тайцзицюань.....	42
Приложение 4. Критерии оценки выступлений в Цзяньшу, Даошу, Цяншу, Гуьшу, Наньдао и Наньгунь.....	49
Приложение 5. Критерии оценки общего впечатления в одиночных видах программы.....	57
Приложение 7. Критерии снижений оценки за хореографию в одиночных видах программы.	59
Приложение 8. Сложные элементы и начисления за них в одиночных видах программы.....	60
Приложение 9. Соединение элементов и начисляемые баллы в одиночных видах программы.....	63
Приложение 10. Случаи несоответствия требованиям сложных элементов и их соединений.....	66
Приложение 11. Общие ошибки и критерии снижений оценки в традиционных видах ушу, дуйлянь и цзитисянму.....	70
Приложение 12. Прочие ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта.....	71
Приложение 13. План соревновательной площадки.....	72
Приложение 14. Образцы судейских записок.....	73
Приложение 15. Правила заполнения партитуры комплекса.....	73
Приложение 16. Коды сложных элементов в одиночных видах программы.....	75
ГЛАВА 5. Требования, предъявляемые к основным элементам и их деление на группы.....	76
§20. Деление на группы основных движений чанцюань и требования к ним.	76
I. Формы руки (шоусин).....	76
II. Техника рук (шоуфа).....	76
III. Позиции (бусин).....	77
IV. Техника передвижений (буфа).....	77
V. Техника ног (туйфа).....	78
VI. Равновесия (пинхэн).....	79
VII. Прыжки (тяююэ).....	81
IX. Способы движения корпуса (шэньфа).....	81
X. Техника взгляда (яньфа).....	81
XI. Движения повышенной сложности.....	81
§21. Деление на группы основных движений тайцзицюань и требования к ним.	82
I. Положение рук (шоусин).....	82
II. Техника рук (шоуфа).....	82
III. Техника передвижений (буфа).....	85
IV. Техника ног (туйфа).....	85
V. Прыжки (тяююэ).....	86
VI. Техника корпуса (шэньфа).....	86
VII. Техника взгляда (яньфа).....	86
Приложение: Критерии оценок туйшоу в тайцзицюань (для справок):.....	87
§22. Требования к основным движениям наньцюань.....	87
I. Положение рук (шоусин).....	87
II. Техника рук (шоуфа).....	88
III. Позиции (бусин).....	90
IV. Передвижения (буфа).....	91
V. Техника ног (туйфа).....	91
VI. Прыжки (тяююэ).....	92
§23. Деление на группы основных движений цзяньшу и требования к ним.....	93
ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ.....	93

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	94
§24. Деление на группы основных движений с дао (даошу) и требования к ним.....	95
ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ	95
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	97
§25. Деление на группы основных движений с копьем (цяншу) и требования к ним.....	98
ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ	98
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	100
§26. Деление на группы основных движений с палкой (гуньшу) и требования к ним.	102
ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ	102
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	104
§27. Требования к основным движениям синьциюань.....	105
I. Форма рук (шоусин).....	105
II. Техника движений руки (шоуфа)	105
III. Позиции (бусин).....	106
IV. Техника передвижений (буфа)	107
V. Техника движений ног (туйфа).....	107
VI. Положение корпуса (шэньсин).....	107
VII. Движения корпуса (шэньфа)	107
§28. Требования к основным движениям багуачжан.....	107
I. Форма рук (шоусин).....	107
II. Техника рук (шоуфа)	108
III. Позиции (бусин).....	108
IV. Передвижения (буфа).....	109
V. Техника ног (туйфа).....	109
VI. Положение корпуса и его движения (шэньсин, шэньфа).....	109
VII. Особенности движений	109
§29. Требования к основным движениям тунбэйцюань.....	109
I. Форма рук (шоусин).....	109
II. Техника рук (шоуфа)	110
III. Позиции (бусин).....	110
IV. Передвижения (буфа).....	110
V. Техника ног (туйфа).....	111
Особенности движений.....	111
§30. Требования к основным движениям пигуацюань.....	111
I. Положение рук (шоусин)	111
II. Техника рук (шоуфа)	111
III. Позиции (бусин).....	112
IV. Передвижения (буфа).....	112
V. Техника ног (туйфа).....	113

ЕДИНЫЕ ВСЕРОССИЙСКИЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО УШУ (спортивные комплексы)

ГЛАВА 1. Судейская коллегия и ее обязанности.

§1. Состав судейской коллегии.

1.1. Состав судей

- а) Главный судья;
- б) Старшие судьи: 1-2 человека;
- в) Судья – контролёр технических элементов, 1-2 человека;
- г) Судьи на ковре 4 -10 человек: 1-2 судейских бригады;
- д) Один главный секретарь;
- е) Один главный регистратор.

1.2. Состав помощников (при необходимости):

- а) 1-2 помощников главного судьи;
- б) 3-5 секретарей;
- в) 1-3 регистраторов;
- г) 1-2 диктора;
- д) 1-2 радиста;
- е) 1-4 оператора (производящих видеосъемку выступлений).

§2. Обязанности судейской коллегии.

Судьи под руководством Главного судьи обязаны серьезно, ответственно, справедливо, точно выполнять судейскую работу.

2.1. Главный судья

— несет ответственность за ход соревнований, руководит деятельностью каждой из судейских бригад, обеспечивает выполнение правил. Перед соревнованиями организует все виды подготовительных работ;

— проводит разъяснительную работу и решает проблемы, связанные с неполнотой или неясностью в правилах, но не имеет права изменять и корректировать правила;

— в случае невозможности достижения судьями единого мнения по поводу выставления оценок может принимать окончательное решение;

- в ходе соревнований рассматривает конфликтные ситуации, возникшие в результате некорректного поведения представителя команды, тренера или спортсмена, и принимает соответствующие меры вплоть до дисквалификации спортсмена и аннулирования его результатов. При серьезных ошибках, допущенных судьей, или его некорректном поведении имеет право отстранить его от судейства на данных соревнованиях;
- в ходе соревнований при необходимости может перемещать судей;
- подводит итоги и объявляет общие результаты соревнований;
- имеет право прекратить соревнования или объявить перерыв вследствие непредвиденных обстоятельств;
- в случае если на данных соревнованиях нет специальной апелляционной комиссии, рассматривает протесты представителей команд, поданные не позднее чем через 20 минут после вида, в котором выступал спортсмен. Окончательное решение Главного судьи обжалованию не подлежит. Протесты рассматриваются в течение 30 минут после их подачи.

2.2. Старший судья

- помогает главному судье выполнять обязанности, выполняет функции Главного судьи во время его отсутствия;
- организует обучение членов судейской бригады, решает различные вопросы судейской работы;
- рассматривает заявки спортсменов на повторные выступления, а также снижает оценку согласно случаям, оговоренным в пункте 11.4 данных Правил;
- если между оценками возникает недопустимая разность, он имеет право открыто провести разъяснение и урегулировать этот вопрос до объявления окончательной оценки спортсмена;
- отвечает за проверку содержания комплексов;
- проверяет оружие в соответствии с требованиями Правил;
- если имеет место несоответствие Правилам, он имеет право не допустить спортсмена до выступления или снизить оценку согласно Правилам;
- при отсутствии судьи-информатора берёт на себя его функции;
- при отсутствии судьи-контролёра технических элементов берёт его функции на себя;
- предлагает Главному судье принимать дисциплинарные меры в отношении судей, совершивших грубые нарушения;
- при не достаточном количестве боковых судей принимать участие в судейской работе (выставлять оценку в составе одной из бригад).

Старший судья может объявить замечание за некорректное поведение представителю команды, тренеру или спортсмену, что отражается в протоколе судейской работы в графе примечания.

Рейтинг старшего судьи выставляет главный судья.

2.3 Судья – контролер технических элементов

В соответствии с требованиями Правил и технической заявкой, фиксирует время выполнения комплекса, контролирует наличие и точную последовательность сложных элементов (градусы вращения в сложных элементах и недовороты в этих элементах), заявленных спортсменом в партитуре, контролирует наличие в комплексе обязательных технических элементов согласно приложению №6. Фиксирует временной промежуток перед выполнением элементов повышенной сложности. Контролирует выполнение требований к хореографии согласно приложению №7. Докладывает старшему судье о необходимых снижениях.

2.4 Судьи

— добросовестно выполняют различные решения общего собрания, участвуют в судейской учебе и выполняют различные подготовительные работы;

— добросовестно следят за соблюдением правил, независимо выставляют оценки;

— ведут подробные записи (при отсутствии программной компьютерной поддержки);

— по сигналу старшего судьи сразу и одновременно должны показать оценки, причем сначала их должен увидеть старший судья, а потом спортсмен и зрители.

Судьи должны быть одеты в одинаковую одежду или носить судейские значки.

Каждому судье по результатам его работы на данных соревнованиях выставляется рейтинг, являющийся основанием для присвоения судейской категории.

Рейтинги судьям на ковре выставляет старший судья.

2.5 Главный секретарь

— организует мандатную комиссию и руководит её работой:

— отвечает за работу секретариата, проверяет заявки, а также проводит жеребьевку, следит за графиком соревнований, решает вопросы допуска спортсменов, доводит до сведения представителей команд результаты выступлений;

— изучает именные и технические заявки, изучает заявки на степень сложности в одиночных видах программы, готовит стартовые протоколы согласно необходимым стандартам;

— планирует соревновательную программу;

— готовит необходимые бланки для фиксации результатов, проверяет и заверяет окончательный результат, подсчитывает оценки и определяет победителей;

— заполняет справки судейского рейтинга или назначает ответственных за заполнение;

— готовит другие необходимые формы и таблицы, необходимые для ведения соревнований;

— выставляет рейтинг секретарям.

2.6 Главный регистратор

— проводит общую регистрацию и сообщает главному судье и объявляющим (дикторам), если есть какие-либо изменения.

— отвечает за ровный, бесперебойный ход соревнований, соблюдение графика выступлений спортсменов;

§ 3. Обязанности помощников

3.1 Секретари

— выполняют и несут ответственность за работу, определенную Главным секретарем;

— отвечают за регистрацию оценок, подсчитывают среднюю и окончательную оценку.

3.2 Регистраторы

— выполняют и несут ответственность за работу, определенную Главным регистратором;

— своевременно проводят регистрацию спортсменов согласно стартовому протоколу;

— в соответствии с порядком соревнований своевременно оповещают спортсменов о том, чтобы они подготовились к выходу согласно стартовому протоколу, выводят участников на ковер, а также передают старшему судье список выступающих;

— смотрят, соответствует ли костюм и оружие спортсмена установленным правилам, и сообщают спортсмену, представителю команды и старшему судье об имеющихся несоответствиях.

3.3 Диктор (информатор)

— во время соревнований, объявляет регламент соревнований, представляет участников зрителям, объявляет результаты выступлений, объясняет правила, особенности видов соревновательной программы, а также доводит до сведения зрителей различные сообщения, касающиеся соревнований.

3.4 Радисты

— принимают у участников музыкальные кассеты или CD для выступлений с музыкальным сопровождением в течение первой регистрации, и выстраивают их согласно порядку выступлений;

— начинают проигрывание музыки в течение трех секунд с момента выхода спортсмена на ковер и принятия им начальной позиции;

— после соревнований возвращают участникам все CD и кассеты, избегая повреждений, потери, копирования.

3.5 Операторы

— производят видео съемку всех видов соревновательной программы;

— находят и воспроизводят видеозапись по просьбе апелляционного жюри, Главного или Старшего судьи;

— отвечают за сохранность всех видеопленок в архиве согласно регламенту соревнований.

ГЛАВА 2. Общие правила соревнований.

§4. Характер соревнований.

Характер соревнований определяется регламентом соревнований. Соревнования подразделяются на:

- 4.1. Личные
- 4.2. Командные
- 4.3. Лично-командные.

§5. Виды соревнований.

5.1. Виды соревновательной программы для юношей

5.1.1 Регламентируемые комплексы

- а) Эрцзи Чанцюань
- б) Эрцзи Наньцюань
- в) Эрцзи Цзяньшу
- г) Эрцзи Даошу
- д) Эрцзи Цяншу
- е) Эрцзи Гуньшу

5.1.2 Дуйлянь

- а) Дуйлянь без оружия, б) Дуйлянь с оружием.

5.1.3 Групповые выступления(цзитисянму).

5.2. Виды соревновательной программы для кадетов

5.2.1 Регламентируемые комплексы

- а) Чжунци Чанцюань
- б) Чжунци Наньцюань
- в) Чжунци Цзяньшу
- г) Чжунци Даошу
- д) Чжунци Наньдао
- е) Чжунци Цяншу
- ж) Чжунци Гуньшу
- з) Чжунци Наньгунь

5.2.2 Дуйлянь

а) Дуйлянь без оружия, б) Дуйлянь с оружием.

5.2.3 Групповые выступления (Цзитисянму)

5.3. Виды соревновательной программы для юниоров и взрослых

5.3.1 Регламентируемые комплексы

а) Чанцюань (ЧЦ)

б) Наньцюань (НЦ)

в) Тайцзицюань (ТЦЗЦ)

г) Даошу (ДШ)

д) Цзяньшу (ЦзШ)

е) Наньдао (НД)

ж) Тайцзицзянь (ТЦЗЦз)

з) Цяншу (ЦШ)

и) Гуньшу (ГШ)

к) Наньгунь (НГ)

5.3.2 Дуйлянь (ДЛ)

а) без оружия,

б) с оружием,

в) безоружный против оружия.

5.3.3 Групповые выступления (Цзитисянму)

§6. Деление на группы

(по годам рождения)

6.1. Юноши — с 8 лет до 11 лет;

Кадеты (кадеты) – с 11 лет до 14 лет;

Юниоры – с 14 до 17 лет;

Взрослые – от 17 лет и старше.

6.2. Спортсмен может выступать лишь в одной возрастной подгруппе, соответствующей его возрасту. Выступление спортсмена в другой возрастной группе рассматривается в каждом конкретном случае и утверждается решением главного тренера сборной команды страны.

§7. Определение победителей.

7.1. Определение победителей в личных соревнованиях

Получивший максимальную оценку считается занявшим первое место в данном виде программы; второе место занимает спортсмен, получивший вторую по величине оценку и т.д.

7.2. Определение абсолютных победителей

Абсолютный победитель определяется по сумме оценок в различных видах. Набравший большую сумму считается абсолютным победителем, набравший вторую по величине сумму занимает второе место и т.д.

7.3. Определение победителей в Цзитисянму

Команда, получившая наивысшую оценку, занимает первое место, получившая вторую по величине оценку — второе место и т.д.

7.4. Определение победителей в командных соревнованиях

Определение команд-победителей производится способом, утвержденным положением конкретных соревнований.

7.5. Разрешение ситуаций с равными оценками

7.5.1 Разрешение ситуаций с равными оценками в соревнованиях юношей и кадетов

В случае, когда двое и больше спортсменов или команд получили одинаковые оценки, и этот случай не оговорен в положении о соревнованиях, поступают следующим образом:

а) Равенство при определении победителей в одиночных видах программы:

- (1) Первым считается тот, у кого выше средняя оценка за техническое исполнение;
- (2) Если наблюдается равенство, то первым считается тот, у кого абсолютная разность между средней оценкой, выставленной всеми судьями, оценивающими технические действия, и средней оценкой, выставленной без высшей и низшей оценок, будет минимальной;
- (3) Если в этом случае наблюдается равенство оценок, то сравнивается среднее арифметическое значение отброшенных оценок. Тот, у кого эта величина будет больше, считается победителем.
- (4) В случае если и здесь наблюдается равенство, сравниваются наименьшие отброшенные оценки. Тот, у кого эта оценка будет больше, становится победителем.
- (5) Если по-прежнему наблюдается равенство, то пункты (2) – (4) повторяются в отношении окончательной оценки за общее впечатление.
- (6) Если равенство сохраняется, спортсмены разделяют первое место.

б) Равенство при определении абсолютных победителей

Когда равенство оценок наблюдается при определении абсолютного чемпиона, первым считается тот, кто занял больше первых мест в отдельных видах. Если опять наблюдается равенство, первым считается тот, кто занял больше вторых мест и т.д.

г) Равенство в командных соревнованиях

Когда общие оценки команд равны, первой считается та команда, члены которой в отдельных видах заняли больше первых мест. Если по-прежнему сохраняется равенство, первой считается та команда, члены которой заняли больше вторых мест и т.д.

7.5.2 Разрешение ситуаций с равными оценками в соревнованиях юниоров и взрослых.

а) Равенство при определении победителей в одиночных видах программы:

- (1) Первым считается тот, у кого выше средняя оценка за техническое исполнение;
- (2) Если баллы остаются равными, победителем будет спортсмен, набравший больший балл за элементы сложности;
- (3) Если равенство сохраняется, более высокое место будет присуждено спортсмену, успешно выполнившему элементы более высокой группы сложности;
- (4) Если равенство остается, победителем будет тот, кто выполнил больше элементов наивысшей группы сложности;
- (5) Если наблюдается равенство, то первым считается тот, у кого абсолютная разность между средней оценкой, выставленной всеми судьями, оценивающими технические действия, и средней оценкой, выставленной без высшей и низшей оценок, будет минимальной;
- (6) Если в этом случае наблюдается равенство оценок, то сравнивается среднее арифметическое значение отброшенных оценок за техническое исполнение. Тот, у кого эта величина будет больше, считается победителем;
- (7) Если равенство сохраняется, победителем будет спортсмен, чья низшая оценка за техническое исполнение окажется выше;
- (7) Если наблюдается равенство, то первым считается тот, у кого абсолютная разность между средней оценкой, выставленной всеми судьями, оценивающими общее впечатление, и средней оценкой, выставленной без высшей и низшей оценок, будет минимальной;
- (8) Если в этом случае наблюдается равенство оценок, то сравнивается среднее арифметическое значение отброшенных оценок за общее впечатление. Тот, у кого эта величина будет больше, считается победителем;
- (9) Если равенство сохраняется, победителем будет спортсмен, чья низшая оценка за общее впечатление окажется выше;
- (10) Если равенства избежать не удастся, спортсмены разделяют одно место;
- (11) Если равенство наблюдается в видах без сложных элементов, определение победителей происходит согласно пунктам (1), (4) - (10).

б) Равенство в дуйлянь и изитисянму.

Если баллы за выступление совпадают в групповых выступлениях или дуйлянь, победитель определяется согласно пунктам (1), (4)-(10) статьи 7.5.2

в) Равенство при определении абсолютных победителей

Участник, имеющий больше первых мест в отдельных видах программы, считается первым. Если опять наблюдается равенство, первым считается тот, кто занял больше вторых мест и т.д. В случае равенности занятых мест во всех отдельных видах программ, спортсмены занимают одно место.

2) Равенство в командных соревнованиях.

Когда общие оценки команд равны, первой считается та команда, члены которой в отдельных видах заняли больше первых мест. Если по-прежнему сохраняется равенство, первой считается та команда, члены которой заняли больше вторых мест и т.д. Если равенство сохраняется, командам присуждаются одинаковые места.

§8. Одежда, выход на ковер, уход с ковра, исходная позиция, заключительная позиция, время выполнения комплекса, музыкальное сопровождение.

8.1. Во время соревнований спортсмены должны быть одеты в костюмы для ушу соревновательного стандарта и должны носить спортивную обувь на мягкой подошве.

8.2. После объявления фамилии спортсмен должен немедленно выйти к ковра и приветствовать старшего судью жестом "ладонь и кулак", а после приглашительного жеста старшего судьи подойти к месту начала движения. Спортсмен может приступать к выполнению комплекса только после свистка.

8.3. Началом комплекса служит движение какой-либо части тела спортсмена.

8.4. По окончании комплекса спортсмен должен принять заключительную позицию, поставив ноги вместе и повернуться лицом к старшему судье. Не допускается одновременный поворот с принятием заключительной позиции. Если в дуйлянь комплекс заканчивается падением на землю и броском оружия на землю, то сначала нужно встать, принять заключительную позицию, поставив ноги вместе, и лишь когда закончится счет времени, поднять оружие.

8.5. Спортсмен должен принять исходную и заключительную позиции на правой половине ковра и в одном направлении.

8.6. Время выполнения комплекса.

Взрослые и юниоры

1) Чанцюань, Наньцюань, Цзяньшу, Даошу, Цяншу, Гуньшу, Наньдао и Наньцюань – не менее 1 минуты 20 секунд и не более 1 минуты 50 секунд.

2) Произвольные комплексы Тайцзицюань, Тайцзицзянь и Цзитисянму – не менее 3 и не более 4 минут.

3) В традиционных видах ушу – не менее 1 минуты и не более 1 минуты 30 секунд.

4) Дуйлянь и чуантун дуйлянь – не менее 50 секунд и не более 1 мин 20 секунд.

Кадеты

1) 8 видов регламентируемых комплексов — без учёта времени.

2) В традиционных видах ушу – не менее 50 секунд и не более 1 минуты 20 секунд.

3) Дуйлянь (гуйдин) — без учёта времени.

4) Чуантун дуйлянь – не менее 40 секунд и не более 1 мин 10 секунд.

5) Цзитисянму – не менее 2 мин. 30 сек. и не более 3 мин. 30 секунд.

Юноши

- 1) 6 видов регламентируемых комплексов – без учёта времени.
- 2) В традиционных видах ушу – не менее 40 секунд и не более 1 минуты 10 секунд.
- 3) Дуйлянь (гуйдин) — без учёта времени.
- 4) Чуантун дуйлянь – не менее 30 секунд и не более 1 мин.
- 5) Цзитисянму – не менее 2-х минут и не более 3-х минут.

§9. Неявка.

Если спортсмен не смог вовремя принять участие в соревнованиях, после повторного вызова спортсмена на ковер диктором (информатором) или старшим судьей, ему засчитывается неявка.

§10. Протест.

Если к работе судьи или судейской коллегии имеются замечания, о них можно сообщить в письменной форме в судейскую коллегию через представителя команды, со ссылкой на конкретный пункт Правил. При подаче протеста представитель команды должен внести в судейскую коллегию сумму, оговоренную Положением о соревнованиях. В случае удовлетворения протеста сумма возвращается.

Процедура и условия подачи протеста

Если представитель или тренер команды не согласен с решением судьи в отношении спортсмена, он имеет право подать на рассмотрение апелляционному жюри письменный протест в течение 20 минут после завершения данного вида программы. Вместе с протестом должна быть передана плата за апелляцию, оговоренная Положением о конкретных соревнованиях. Каждый протест должен касаться только одного прецедента.

Во время проведения слушания Апелляционное жюри изучает все материалы, включая видеозаписи. Если Апелляционное жюри не удовлетворяет протест, представитель команды должен согласиться с решением Апелляционного жюри. В случае некорректного поведения протестующего в связи с несогласием, Главный судья соревнований может принять дальнейшие дисциплинарные меры по отношению к протестующему вплоть до отмены результатов соревнования. Если протест подтверждается, Апелляционное жюри должно предложить Главному судье принять дисциплинарные меры в отношении судьи, совершившего ошибку, плата за апелляцию должна быть возвращена. Все заинтересованные стороны должны быть уведомлены о результатах.

§11. Последовательность выступлений.

Порядок выступлений на соревнованиях определяется путем жеребьевки. Жеребьевку под контролем Главного судьи организует мандатная комиссия.

ГЛАВА 3. Критерии и способы выставления оценок

§12. Критерии оценок выступлений юниоров и взрослых в чанцюань, наньцюань, тайцицюань, цзяньшу, даошу, тайцицизянь, наньдао, цяншу, гуньшу, наньгунь:

12.1 Способы оценки

Судейские бригады:

- Бригада № 1 – оценивает технику движений (4-5 человек);
- Бригада № 2 – оценивает общее впечатление (4-5 человек);

- Судья - контролер технических элементов – оценивает хореографию комплекса (1-2 человека).

Общий балл для каждого вида программы – десять (10) баллов, включая:

- 7 баллов начисляются за технику движений и степень сложности. 2 балла из которых спортсмену необходимо набрать за счёт выполненных элементов повышенной сложности и их соединений согласно партитуре;
- 3 балла начисляются за общее впечатление;

Судьи в бригаде № 1 производят снижения за технические ошибки и ошибки в сложных элементах, совершенные во время выступления спортсмена.

Судьи в бригаде № 2 определяют уровень общего впечатления от выступления (эмоциональный настрой, силу, координацию, скорость, стиль, композицию).

Судья – контролер технических элементов в соответствии с требованиями Правил и технической заявкой, фиксирует время выполнения комплекса, контролирует наличие и точную последовательность сложных элементов, градусы вращения и недовороты в сложных элементах, заявленных спортсменом в партитуре, контролирует наличие в комплексе обязательных технических элементов согласно приложению №6. Фиксирует временной промежуток перед выполнением элементов повышенной сложности. Контролирует выполнение требований к хореографии согласно приложению №7. Докладывает старшему судье о необходимых снижениях.

См. [Приложение 6](#) – Основные технические элементы

См. [Приложение 7](#) – Критерии снижений оценки за хореографию в одиночных видах программы

12.2 Критерии оценки за технику движений

За каждое **малое** несоответствие элементов техническому стандарту в положениях рук, позициях, технике шага и технике владения оружием и сложных элементах снимается 0,05 балла; за каждое **очевидное** несоответствие 0,1 балла; и за каждое **серьезное** отклонение оценка снижается на 0,2 балла. Суммарное снижение не должно превышать 0,2 балла за несколько ошибок в одном движении, а также за неоднократный повтор одной и той же ошибки в одном и том же положении рук (включая цзяньчжи).

См. Приложение 1 – Критерии оценки выступлений в Чанцюань, [раздел 2](#)

См. Приложение 2 – Критерии оценки выступлений в Наньцюань, [раздел 2](#)

См. Приложение 3 – Критерии оценки выступлений в Тайцзицюань, [раздел 2](#)

См. Приложение 4 – Критерии оценки выступлений в [Цзяньшу](#), [Даошу](#), [Цяншу](#), [Гуньшу](#), [Наньдао](#), [Наньгунь](#), Тайцзицзянь, разделы 2-7

12.3 Критерии оценки за общее впечатление

Определение уровня общего впечатления.

Сила, ритм, композиция (и музыка) подразделяются на три 3 уровня и 12 подуровней.

- За высший уровень начисляется 3,0 – 2,6 баллов,
- За средний уровень начисляется 2,59 – 2,2 балла,

- За низкий уровень начисляется 2,19 – 1,8 балла.

При высшем уровне выступления приложение силы должно быть ровным, мощным и точным. Должно четко прослеживаться соединение твердости и мягкости. Движения должны быть хорошо скоординированы. Смены ритма должны быть быстрыми и ясно разграниченными. По своему содержанию и композиции комплекс должен представлять большое разнообразие и хорошо связанную структуру, приятную для просмотра. Движения должны быть распределены по всему пространству ковра;

Если выступление проходит под фонограмму то музыка и движения должны гармонично сочетаться.

При среднем уровне выступления выше перечисленные характеристики выражены в меньшей степени.

При низком уровне многие из выше перечисленных характеристик отсутствуют или не отвечают требованиям.

См. [Приложение 5](#) – Критерии оценки общего впечатления в одиночных видах программы

См. [Приложение 1](#) – Критерии оценки выступлений в Чанцюань, разделы [1](#), [3](#), [4](#)

См. [Приложение 2](#) – Критерии оценки выступлений в Наньцюань, разделы [1](#), [3](#), [4](#)

См. [Приложение 3](#) – Критерии оценки выступлений в Тайцзицюань, разделы [1](#), [3](#), [4](#)

См. [Приложение 4](#) – Критерии оценки выступлений в Цзяньшу, Даошу, Цяншу, Гуньшу, Наньдао, Наньгунь, Тайцзицзянь, раздел [1](#)

12.4 Критерии оценки сложных элементов

12.4.1 Сложные элементы и степень их сложности (1,4 балла)

Согласно степени сложности элементов и начислений за них в каждом виде программы, баллы за исполнение каждого сложного элемента будут начисляться следующим образом:

- Степень сложности А – 0,2 балла,
- Степень сложности В – 0,3 балла,
- Степень сложности С – 0,4 балла.

Повторное исполнение одного и того же сложного элемента не приводит к начислению дополнительных баллов. Сумма начисляемых баллов за сложные элементы не должна превышать 1,4 балла.

Если исполнение элемента не соответствует заявленному в партитуре, баллы за него не начисляются.

См. [Приложение 8](#) – Степень сложности элементов и начисления за них в одиночных видах программы

12.4.2 Степень сложности соединений элементов (0,6 балла)

В каждом виде программы за соединение сложных элементов будут начисляться дополнительные баллы:

- Степень сложности А – 0,1 балла,
- Степень сложности В – 0,15 балла,
- Степень сложности С – 0,2 балла,
- Степень сложности D – 0,25 балла.

Повторное исполнение одного и того же соединения элементов не приводит к начислению дополнительных баллов. Сумма начисляемых баллов за соединения элементов не должна превышать 0,6 балла.

См. [Приложение 9](#) – Соединение элементов и начисляемые баллы в одиночных видах программы.

Если исполнение соединённых элементов не соответствует заявленным в партитуре, баллы за них не начисляются.

См. [Приложение 10](#) – Случаи несоответствия требованиям сложных элементов и их соединений.

12.5 Демонстрация оценок судьями и запись в протокол

Оценки, показанные судьями обеих бригад, могут содержать две цифры после запятой, при этом в бригаде № 1 вторая цифра обязательно 0 или 5. Тысячные не округляются.

12.6 Подсчет окончательной оценки

Фактическая оценка спортсменов – это сумма баллов, полученных спортсменом за технику движений, за степень сложности и общее впечатление.

12.6.1 Определение фактической оценки за технику движений

Судьи в бригаде № 1 снижают баллы согласно требованиям к технике движений, сложным элементам и производят снижения за прочие ошибки, после чего выставляют свою оценку. При подсчёте оценки спортсмена из оценок судей высшая и низшая оценки отбрасываются, и выводится среднее арифметическое из оставшихся оценок.

12.6.2 Определение фактической оценки за общее впечатление

Судьи в бригаде № 2 определяют общий уровень выступления и общее впечатление согласно требованиям, предъявляемым к силе, ритму, духу. При подсчёте оценки спортсмена из оценок судей высшая и низшая оценки отбрасываются, и выводится среднее арифметическое из оставшихся оценок.

12.6.3. Подсчет окончательной оценки

Оценки двух судейских бригад суммируются, после чего, учитывая данные судьи-контролера технических элементов и старшего судьи, из этой суммы производятся (при необходимости) соответствующие вычеты и подсчитывается окончательная оценка.

12.7 В случае, отсутствия необходимого количества судей, бригады № 1 и № 2 могут быть совмещены в одну судейскую бригаду. В этом случае при подсчёте оценки спортсмена из оценок судей высшая и низшая оценки отбрасываются, и выводится среднее арифметическое из оставшихся оценок, после чего, учитывая данные судьи-контролера технических элементов и

старшего судьи, из этой суммы производятся (при необходимости) соответствующие вычеты и подсчитывается окончательная оценка.

§13. Критерии оценок выступлений юношей и кадетов в видах программ: чанцюань, наньцюань, цзяньшу, даошу, наньдао, цяншу, гуньшу, наньгунь.

13.1 Способы оценки

Высшая оценка за все виды составляет 10 баллов, при начислении и снижении оценок используются следующие критерии:

Судьи выставяющие оценки подразделяются:

Бригада № 1 (4-5 человек) оценивает соответствие элементов техническому стандарту;

Бригада № 2 (4-5 человек) оценивает общее впечатление (эмоциональный настрой, силу, координацию, скорость, стиль);

За соответствие элементов техническому стандарту начисляется 7 баллов (оценивает 1-я бригада судей).

За общее впечатление — 3,0 балла (оценивает 2-я бригада судей), в т.ч.

1,5 балла – силу, координацию и выносливость;

1,5 балла – умение четко выразить эмоциональный настрой, ритм, стиль.

13.2 Критерии оценки за технику движений

За каждое *малое* несоответствие элементов техническому стандарту в положениях рук, позициях, технике шага и технике владения оружием снимается 0,05 балла; за каждое *очевидное* несоответствие 0,1 балла; и за каждое *серьезное* отклонение оценка снижается на 0,2 балла. Суммарное вычитание не должно превышать 0,2 балла за несколько ошибок в одном движении, а также за неоднократный повтор одной и той же ошибки в одном и том же положении рук (включая цзяньчжи).

См. Приложение 1 – Критерии оценки выступлений в Чанцюань, [раздел 2](#)

См. Приложение 2 – Критерии оценки выступлений в Наньцюань, [раздел 2](#)

См. Приложение 3 – Критерии оценки выступлений в Тайцзицюань, [раздел 2](#)

См. Приложение 4 – Критерии оценки выступлений в [Цзяньшу](#), [Даошу](#), [Цяншу](#), [Гуньшу](#), [Наньдао](#), [Наньгунь](#), [Тайцзицзянь](#), разделы 2-7

13.3 Критерии оценки за общее впечатление

Критерии выставления оценок второй бригады основываются на исполнении комплекса целиком и рассматриваются в соответствии с требованиями к силе, ритму, координации, выносливости, эмоциональному настрою, стилю. Судьи оценивают комплекс в целом и определяют категорию и уровень выступления спортсмена.

В зависимости от выступления спортсмена определяется уровень выставления оценки:

- За высший уровень начисляется 3,0 – 2,6 баллов,

- За средний уровень начисляется 2,59 – 2,2 балла,
- За низкий уровень начисляется 2,19 – 1,8 балла.

При высшем уровне выступления приложение силы должно быть ровным, мощным и точным. Должно четко проследиться соединение твердости и мягкости. Движения должны быть хорошо скоординированы. Смены ритма должны быть быстрыми и ясно разграниченными.

При среднем уровне выступления выше перечисленные характеристики выражены в меньшей степени.

При низком уровне многие из выше перечисленных характеристик отсутствуют или не отвечают требованиям.

См. [Приложение 5](#) – Критерии оценки общего впечатления в одиночных видах программы

См. [Приложение 1](#) – Критерии оценки выступлений в Чанцюань, разделы [1](#), [3](#), [4](#)

См. [Приложение 2](#) – Критерии оценки выступлений в Наньцюань, разделы [1](#), [3](#), [4](#)

См. [Приложение 3](#) – Критерии оценки выступлений в Тайцзицюань, разделы [1](#), [3](#), [4](#)

См. [Приложение 4](#) – Критерии оценки выступлений в Цзяньшу, Даошу, Цяньшу, Гуньшу, Наньдао, Наньгунь, Тайцзицзянь, раздел [1](#)

13.4 Демонстрация оценок судьями.

Оценки, показанные судьями обеих бригад, могут содержать две цифры после запятой, при этом в бригаде № 1 вторая цифра обязательно 0 или 5. Тысячные не округляются.

13.5 Подсчет окончательной оценки.

При подсчете оценки спортсмена выводится среднее арифметическое из оценок судей первой и второй бригады отдельно. При подсчете оценки спортсмена из оценок четырех или пяти судей высшая и низшая оценки отбрасываются, и выводится среднее арифметическое из оставшихся оценок. Далее оценки двух судейских бригад суммируются, после чего, учитывая снижения старшего судьи, из этой суммы производятся (при необходимости) соответствующие вычеты и подсчитывается окончательная оценка.

13.6 В случае отсутствия необходимого количества судей первая и вторая судейские бригады могут быть совмещены в одну бригаду, состоящую из 4-5 судей. В этом случае при подсчете оценки спортсмена из оценок всех судей высшая и низшая оценки отбрасываются, и выводится среднее арифметическое из оставшихся оценок.

§14. Критерии оценок в традиционных видах ушу, дуйлянь и цзитисянму

14.1 Способы оценки

Судейские бригады.

- Бригада № 1 – оценивает технику движений (4-5 человек);
- Бригада № 2 – оценивает общее впечатление (4-5 человек).

Общий балл за традиционные виды ушу, дуйлянь или цзитисянму – 10 баллов, включающих

- 5 баллов за технику движений,
- 5 баллов за общее впечатление.

Судьи в бригаде № 1 снижают баллы за технические ошибки, совершенные спортсменами.

Судьи в бригаде № 2 определяют уровень общего впечатления выступления спортсменов.

14.2 Критерии оценки за технику движений

За каждое *малое* несоответствие элементов техническому стандарту в положениях рук, позициях, технике шага и технике владения оружием снимается 0,05 балла; за каждое *очевидное* несоответствие 0,1 балла; и за каждое *серьезное* отклонение оценка снижается на 0,2 балла. Суммарное вычитание не должно превышать 0,2 балла за несколько ошибок в одном движении, а также за неоднократный повтор одной и той же ошибки в одном и том же элементе (включая цзяньчжи).

В традиционных видах ушу в комплексе должны присутствовать и выполняться на должном уровне характерные элементы, заявленного стиля, а также движения и позиции, общие для групп стилей и целых направлений ушу. Судьи, прежде всего, оценивают соответствие качество выполнения элементов техническому стандарту данного стиля ушу.

См. Приложение 11. Общие ошибки и критерии снижения оценки за технику и общее впечатление в традиционных видах ушу, дуйлянь и цзитисянму

14.3 Критерии оценки за общее впечатление

Общее впечатление разделяется на три 3 уровня и 12 подуровней:

- За высший уровень начисляется 5,0 – 4,20 балла,
- За средний уровень начисляется 4,19 – 3,40 балла,
- За низкий уровень начисляется 3,39 – 2,6 балла.

В **дуйлянь** судьи бригады № 2 оценивают целесообразность атаки и обороны, четкость движений, тесное взаимодействие спортсменов, яркость содержания, динамичность композиции, приближенность к реальности, выраженность стиля.

В **цзитисянму** судьи бригады № 2 оценивают разграничение фаз движения и покоя, эмоциональность, содержательность, выделение особенностей стилей ушу (движения всего комплекса должны содержать основные движения и базовую технику определенного стиля), точность взаимодействия и синхронность действий команды, соответствие композиции стилю, равномерную расстановку элементов.

В **традиционных видах ушу** по содержанию комплекс должен представлять собой специально составленную, хорошо связанную структуру, приятную для просмотра и насыщенную разнообразными техническими действиями. В комплексе оценивается общая культура движений, яркость содержания, динамичность композиции и эстетически оправданная компоновка элементов, соответствие общему настрою, образу, духу стиля.

При высшем уровне выступления все вышеперечисленные характеристики представлены на высоком уровне, при среднем уровне выступления выражены в меньшей степени, и наконец, при низком уровне многие из выше перечисленных характеристик отсутствуют или не отвечают требованиям.

См. Приложение 11. Общие ошибки и критерии снижения оценки за технику и общее впечатление в традиционных видах ушу, дуйлянь и цзитисянму

14.4 Демонстрация оценок судьями.

Оценки, показанные судьями обеих бригад, могут содержать две цифры после запятой, при этом в бригаде № 1 вторая цифра обязательно 0 или 5. Тысячные не округляются.

14.5 Подсчет окончательной оценки.

При подсчете оценки спортсмена выводится среднее арифметическое из оценок судей первой и второй бригады отдельно. При подсчете оценки спортсмена из оценок четырёх или пяти судей высшая и низшая оценки отбрасываются, и выводится среднее арифметическое из оставшихся оценок. Далее оценки двух судейских бригад суммируются, после чего, учитывая снижения старшего судьи, из этой суммы производятся (при необходимости) соответствующие вычеты и подсчитывается окончательная оценка.

14.6 В случае отсутствия необходимого количества судей первая и вторая судейские бригады могут быть совмещены в одну бригаду, состоящую из 4-5 судей. В этом случае при подсчете оценки спортсмена из оценок всех судей высшая и низшая оценки отбрасываются, и выводится среднее арифметическое из оставшихся оценок. Далее учитывая снижения старшего судьи, из этой суммы производятся (при необходимости) соответствующие вычеты и подсчитывается окончательная оценка.

§15. Прочие ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта

15.1 Забывчивость:

- в случае, когда возникшая небольшая пауза приводит к легкому нарушению гармонии движений, оценка снижается на 0,1 балла;
- в случае очевидной паузы более 3 секунд — на 0,2 балла;
- если пауза более 10 секунд приводит к длительной остановке в движениях — на 0,3 балла;

15.2 Влияние одежды на движения

В каждом случае, когда одежда влияет на движение — 0,1 балла (платок от меча дао или кисть от меча цзянь зацепляются за оружие или костюм спортсмена, любая часть костюма или обуви спортсмена рвется или падает на ковер);

15.3 Касание, деформация, перелом или падения оружия

Каждое касание оружием тела или пола, а также потеря хвата наказывается вычитанием 0,1 балла; деформация оружия — 0,1 балла; и каждый перелом оружия или падение оружия на пол — 0,2 балла.

15.4 Ошибки в равновесии:

- покачивания и перепрыгивания — 0,1 балла за каждое;
- касание пола — 0,1 балла;
- дополнительная опора о пол — 0,2 балла;
- падение (кроме случаев, предусмотренных видом программы) — 0,3;

15.5 Недобор времени в длительном равновесии

Если равновесие выдерживается менее 3 сек., судья снижает оценку на 0,1 балла.

Если равновесие выдерживается менее 1 сек., судья снижает оценку на 0,2 балла.

15.6 Выход за границы ковра:

— какая-либо часть тела касается пола за ковром — снимается 0,1 балла;

— если спортсмен вышел за ковер полностью — снимается — 0,2 балла.

Если в одном движении одновременно встречаются ошибки, относящиеся к прочим ошибкам, они суммируются.

См. [Приложение 12](#). Прочие ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта

§16. Снижение оценок старшим судьей.

16.1 Ошибки в начальной и заключительной позиции

За ошибки в начальной и заключительной позиции снимается — 0,05 балла.

За отсутствие заключительной позиции снимается 0,1 балла

16.2 Нарушение регламента времени

Для тайцзицюань, тайцзицзянь и групповых выступлений, за выступление продолжительностью больше или меньше установленной на 0,1 – 5,0 секунд, снижается 0,1 балла; на 5,1 – 10,0 секунд (включая 10) – снижается 0,2 балла, и т.д.

В чанцюань, наньцюань, цзяньшу, даошу, цяншу, гуньшу, наньдао, нагунь и дуйлянь, за выступление продолжительностью больше или меньше установленной на 0,1 – 2,0 секунды снижается 0,1 балла; на 2,1 – 4,0 секунды (включая 4) – снижается 0,2 балла и т.д.

16.3 Повторное выступление

— если спортсмен забыл движение, а пауза (более 10 секунд) привела к полной потере ритма, то старший судья может остановить выступление, предоставив спортсмену право выступить повторно последним в группе с потерей 1 балла.

— Если спортсмен решил выступить повторно сразу, он принимает положение "смирно" лицом к судейскому столу на середине площадки.

— В том случае, если он хочет выполнить комплекс повторно позже, он принимает положение "смирно" лицом к судейскому столу у места выхода спортсменов на ковер.

— Если выступлению спортсмена помешали непредвиденные обстоятельства или дефект ковра, то после завершения выступления он не уходит с ковра и жестом указывает старшему судье на место дефекта.

— В том случае, когда по мнению старшего судьи причина объективная и дефект повлиял на качество выступления, спортсмен может выступить повторно без потери балла.

— Если спортсмен сломал оружие пополам, либо отломилась его большая часть (либо отломился наконечник копья), старший судья прерывает выступление и дает спортсмену возможность выступить еще раз с потерей 1 балла;

— Если спортсмен получил травму и не может продолжать выступление, старший судья имеет право отдать распоряжение о прекращении выступления.

Если в результате оказания медицинской помощи участник в состоянии продолжать выступление, он выходит на ковер последним в своей подгруппе: если он и так является последним, то на следующий день он выступает первым в подгруппе. Согласно порядку повторных действий он теряет 1 балл.

Если спортсмен, получивший травму, не может продолжать выступление в сроки, изложенные выше, он воздерживается от участия в соревнованиях.

16.4 Отсутствие обязательных элементов в гуйдинтаолу;

В регламентируемых комплексах юношей и кадетов

— за изменения в гуйдине снимается 0,3 балла (за каждый элемент);

— при превышении установленного количества шагов при разбеге в прыжках — за каждый лишний шаг — снижается 0,1 балла.

16.5 Отклонение от обозначенного направления в гуйдин-таолу;

В регламентируемых комплексах юношей и кадетов отклонение от обозначенного направления приводит к снижению 0,1 балла.

16.6 Лишние или недостающие выкрики.

Если во время дуйлянь, групповых выступлений обе стороны еще до контакта делают выкрики или кричат во время боя, снимается 0,1 балла в каждом случае. Выкрики в комплексах наньцоань, не соответствующие требованиям, наказываются вычитанием 0,1 балла за каждый выкрик.

§17. Регулирование оценок старшим судьей.

Когда имеется недопустимая разность между самой высокой и самой низкой оценкой, выставленной одной из бригад, старший судья может урегулировать оценку по своему усмотрению перед показом заключительной оценки участника.

Разброс оценок в судейских бригадах не должен превышать 0,3 балла. При разбросе оценок, для урегулирования, старший судья может добавить или вычесть из окончательной оценки не более 0,05 балла.

ГЛАВА 4. Площадка и оружие

§ 18. Ковер.

Соревнование должно проводиться на ковре 14 м. длиной и 8 м. шириной, обведенном по внутреннему краю линией толщиной 5 см, и в середине длинных сторон отмеченном линиями длиной 30 см и толщиной 5 см.

См. [Приложение 13](#). План соревновательной площадки.

§19. Правила, касающиеся оружия на соревнованиях.

19.1. Копье: наименьшая длина копья должна равняться расстоянию от пола до кончиков пальцев спортсмена, стоящего прямо с поднятой вверх рукой и с вытянутыми пальцами.

19.2. Гунь (шест): полная длина должна быть не меньше, чем рост спортсмена.

19.3. Цзянь (меч): длина измеряется в следующем положении: спортсмен стоит с вытянутой вдоль тела рукой, расправив плечи, и держит меч. В этом положении острие меча не должно быть ниже верхнего края уха.

19.4. Дао (широкий меч): кончик дао не должен быть ниже, чем вершина уха спортсмена, когда дао держится вертикально в ладони с рукой опущенной вниз и выпрямленным локтем.

19.5 Если оружие не отвечает установленным нормам, то участник не допускаются до соревнований в данном виде. Если в ходе состязаний обнаружится, что спортсмен использовал оружие, не отвечающее нормам, его результат аннулируется.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Критерии оценки выступлений в Чанцюань

Раздел 1. Основные принципы оценки комплексов Чанцюань

Чанцюань исполняется на высокой скорости, следовательно, судья должен уметь обнаруживать технические ошибки несмотря на высокую скорость демонстрации. «Высокая скорость» однако, должна основываться на правильной технике, отточенных и резких движениях. Особое внимание должно уделяться не только скорости, но и силе. Спортсмен должен выполнять комплекс энергично, ровно и с точным приложением силы. Следовательно, при оценке необходимо принимать в расчет общее впечатление от комплекса. Кроме того, внимание следует уделять ритму. Исполнение Чанцюань требует быстрых, резких и сильных движений с четким разграничением статики и динамики. Несмотря на высокую скорость в комплексе Чанцюань должны чередоваться замедления и ускорения, статические и динамические движения в зависимости от различных требований комплекса. Высокая скорость на протяжении всего выступления является признаком нечеткого ритма.

Во время судейства судья должен отслеживать главные моменты, удерживая в памяти все выступление. С одной стороны, он должен оценить комплекс в целом, а с другой, отследить разные аспекты конкретных движений. **В фиксированных положениях** акцент делается на форме рук, ног и тела. **Во время перемещений**, акцент смещается непосредственно на технику. При оценке шоуфа и туйфа необходимо видеть, насколько правильными и точными являются движения. В **прыжках** главное оценить высоту прыжка, правильность положения в воздухе и устойчивость приземления. В **балансах** внимание следует уделять правильности положения и его продолжительности. Только когда судья сумеет отследить все эти моменты, уделяя необходимое внимание прочим аспектам, он может чувствовать себя уверенно во время судейства на ковре.

Судья должен уделять внимание как связности движений в комплексе в целом, так и точности каждого конкретного движения. Фиксированные положения в чанцюань должны быть наполненными, раскрепощенными и сбалансированными, в то время как перемещения должны выполняться слитно, законченно в соответствии с общими принципами стиля. Однако, и этого недостаточно. В комплексе одно движение должно быть хорошо связано с другими, а целый комплекс должен выполняться «на одном дыхании». Даже если есть паузы и остановки, движения должны быть органически связаны друг с другом. Судья должен производить аналитическую оценку выступления на основе общего уровня силы, координации, духа, ритма и стиля, продемонстрированного исполнителем. В том случае, если судье удалось оценить каждое отдельное движение и комплекс в целом, для него не составит труда определить общий технический уровень спортсмена.

Раздел 2. Распространенные ошибки в технике движений и критерии снижения в комплексах Чанцюань

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Шоусин	Цюань	1. Неровные костяшки 2. Кулак не плотно сжат 3. Кулак наклонен вниз или на себя 4. Большой палец не прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
	Чжан	1. Четыре пальца (кроме большого) не плотно сжаты 2. Четыре пальцы не натянуты	То же	
	Гоу	1. Пять пальцев не плотно сжаты 2. Кисть руки недостаточно согнута в запястье	То же	
Бусин	Гунбу	1. Колено находится не над носком стопы 2. Бедро согнутой ноги не параллельно полу 3. Нога, находящаяся сзади, не до конца выпрямлена в коленном суставе 4. Пятка или ребро стопы ноги, находящейся сзади, не плотно прижаты к полу 5. Тазобедренный сустав недоразвернут вперед 6. Носок стопы задней ноги не развернут вперед 7. Таз не подтянут	То же	3 малых несоответствия
	Мабу	1. Стопы не параллельны друг другу 2. Бедра не параллельны полу 3. Стопы поставлены слишком узко или слишком широко 4. Колени «завалены» внутрь 5. Прогиб в поясничном отделе, и таз не подтянут	То же	То же
	Сюйбу	1. Бедро опорной ноги не параллельно полу 2. Корпус наклонен вперед 3. Пятка передней ноги касается пола 4. Спина прогибается в позвоночном отделе и таз не выведен вперед 5. Колено передней ноги завалено внутрь	1. Вес тела перенесен на переднюю ногу 2. Два малых несоответствия в одном движении	1. Вес тела перенесен на переднюю ногу + малое несоответствие 2. 3 малых несоответствия в одном движении

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Пубу	1. Нога, находящаяся впереди, согнута в колене 2. Пятка опорной ноги или стопа вытянутой ноги не плотно прижаты к полу 3. Бедро и икра ноги не касаются друг друга 4. Колено согнутой ноги «завалено» внутрь 6. Носок стопы выпрямленной ноги не натянут на себя	2 малых несоответствия в одном движении	3 малых несоответствия в одном движении
	Себу	1. Ягодицы не опущены на пятку 2. Стопы слишком широко расставлены, колено задней ноги не прижато к сгибу ноги, находящейся впереди 3. Стопа ноги, находящейся впереди, не развернута наружу	То же	1. Бедрa не скрещены 2. 3 малых несоответствия
	Хэнданбу	1. Вытянутая нога согнута в коленном суставе; 2. Ребро стопы ноги, находящейся сзади, не прижато к полу; 3. Носок ноги, находящейся сзади, не развернут вперед 4. Угол между бедром и коленом значительно больше или меньше 80° 5. Корпус сильно наклонен 6. Тазобедренный сустав недоразвернут вперед 7. Позиция слишком узкая или слишком широкая	То же	То же
	Цзопаньбу	1. Колено верхней ноги не подтянуто к груди 2. Стопа передней ноги не развернута наружу 3. Корпус сильно наклонен	1. 2 малых несоответствия 2. Бедрa не плотно прижаты к друг другу	1. Бедрa не плотно прижаты друг к другу + 1 малое несоответствие 2. 3 малых несоответствия 3. Ягодицы опорной ноги не прижаты к полу
	Динбу	1. Стопа поднятой ноги не перпендикулярна полу 2. Носок поднятой ноги не прижат к середине стопы опорной ноги 3. Ноги согнуты в коленном суставе под углом меньше 90°	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
Шеньфа		1. Голова наклонена набок 2. Плечи подняты 3. Сутулая спина 4. «Выпячен» живот 5. «Выпячены» ягодицы	То же	То же

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Шоуфа	Чунцюань	1. Рука согнута в локтевом суставе 2. Нет приложения силы к лицевой части кулака 3. Плечо или локоть подняты	То же	То же
	Пицюань	1. Рука не до конца разгибается в локтевом суставе 2. Отсутствует проворот руки в предплечье 3. Нет приложения силы к основанию кулака 4. Плечи подняты	То же	То же
	Цзацюань	1. Удар выполняется не через сгиб в локтевом суставе 2. Нет приложения силы к тыльной части кулака 3. Слабый звук при ударе кулака по ладони	То же	То же
	Гуаньцюань	1. Разгибание руки в локтевом суставе во время удара 2. Удар выполняется не по дуге в горизонтальной плоскости 3. Нет приложения силы к лицевой части кулака	То же	То же
	Чаоцюань	1. Кулак не поднимается снизу вверх 2. В конечной точке кулак находится выше головы 3. Удар выполняется рукой, согнутой под углом больше 45° 3. Нет приложения силы к лицевой части кулака	То же	То же
	Туйчжан	1. Пальцы ладони не натянуты 2. Нет приложения силы к внешнему ребру ладони 3. Рука согнута в локтевом суставе 4. Плечо и локоть подняты	То же	То же
	Тяочжан	1. Запястье не выполняет вздергивание снизу вверх 2. Нет приложения силы к пальцам 3. Пальцы или локоть согнуты 4. Ребро ладони в конечной позиции выведено руками	То же	То же
	Каньчжан	1. Нет приложения силы к ребру ладони 2. Удар выполняется без разгиба в локтевом суставе 3. Движение выполняется согнутыми пальцами рук	То же	То же

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Лянчжан	1. Рука либо прямая либо слишком согнута 2. Ладонь не совершает вздергивание и не проворачивается 3. Движение выполняется с согнутыми пальцами руки в конечной позиции	То же	То же
	Гэчжоу	1. Рука либо слишком согнута в локтевом суставе, либо разогнута 2. Нет приложения силы к предплечью	То же	
	Паньчжоу	1. Угол между плечом и предплечьем больше 90° 2. Кулак в конечной точке отведен слишком далеко налево	То же	
	Динчжоу	1. Нет приложения силы к локтю 2. Подняты плечи 3. Плечо и предплечье не плотно сомкнуты 4. Малая амплитуда удара	То же	3 малых несоответствия в одном движении
	Луньби	1. Руки согнуты в локтевом суставе 2. Движение выполняется без переноса веса тела 3. Во время вращения руки находятся далеко от корпуса 4. Отсутствует скручивание корпуса в пояснице 5. Рука и нога не находятся в одной плоскости	То же	То же
Буфа	Синбу	1. При переходах не закреплена верхняя часть корпуса 2. Ноги не согнуты в коленях 3. Корпус наклонен вперед, а ягодицы оттянуты назад 4. При переходах корпус поднимается вверх и опускается вниз	То же	1. Вместо скользящего шага выполняется бег, когда обе стопы находятся в воздухе 2. 3 малых несоответствия в одном движении
	Цзибу	1. Задняя стопа не подбивает переднюю 2. Приземление на обе ноги 3. Носки ног не оттянуты вниз в момент хлопка	То же	3 малых несоответствия
	Цзунбу	1. Колено поднятой ноги ниже уровня поясницы 2. Отсутствует разворот в пояснице 3. Носок поднятой ноги не оттянут 4. Руки согнуты	То же	То же

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Туйфа	Даньтуй Дэнтуй	1. Не четко выражено распрямление ноги 2. Бьющая нога не выпрямлена 3. Нет точки приложения силы 4. Опорная нога согнута в колоне 5. Колено ударной ноги поднимается ниже уровня поясницы	То же	3 малых несоответствия в одном движении
	Чжентитуй	1. Отсутствует ускорение в высшей точке удара 2. Бьющая нога согнута 3. Опорная нога согнута в колоне 4. Носок стопы не оттянут на себя 5. Руки сгибаются в локтях 6. Во время удара корпус наклоняется вперед 7. После удара нога роняется на пол и при опускании стопа бьет по полу 8. Удар направлен выше уровня лба	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пятка опорной ноги не прижата к полу 3. Стопа бьющей ноги ниже уровня головы	1. 3 малых несоответствия в одном движении 2. 1 очевидная ошибка + 1 малая ошибка 3. Стопа бьющей ноги ниже уровня плеча 4. Пятка опорной ноги не прижата к полу плюс одно малое несоответствие
	Лихэтуй Вайбайтуй	1. Отсутствует ускорение в высшей точке удара 2. Бьющая нога согнута в колоне 3. Опорная нога согнута в колоне 4. Удар выполняется далеко ото лба 5. Удар выполняется не через сторону	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Стопа бьющей ноги ниже уровня головы 3. Круговая амплитуда бьющей ноги меньше 90° 4. Пятка опорной ноги оторвана от пола	1. 3 малых несоответствия в одном движении 2. 1 очевидная ошибка + 1 малая ошибка
	Цзисян туйфа	1. Носок ударной ноги не оттянут 2. Опорная нога сгибается в момент удара 3. Корпус во время удара наклоняется вперед 4. После удара нога роняется на пол стопа бьет по полу 5. Отсутствует ускорение в момент удара 6. Первый хлопок выполняется не над головой (в цзисян даньпайцзяо) 7. Нога не поднимается до уровня лица 8. Хлопок недостаточно громкий	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пропуск хлопка 3. Бьющая нога ниже уровня плеча 4. Круговая амплитуда бьющей ноги меньше 90° (в лихэйпайцзяо и байляньпайцзяо)	То же

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Саотуй	1. Бедро опорной ноги выше горизонтальног ^о уровня 2. Секущая нога согнута 3. Секущая нога местами отрывается от пола 4. Недоворот в пределах 45° 5. Нет ускорения в момент вращения	1. Секущая нога оторвана от пола 2. <u>Недоворот более 45°</u> 3. Лишний шаг после подсечки 4. 2 малых несоответствия	1. <u>Недоворот более 90°</u> 2. То же
	Пича	1. Нога, находящаяся сзади, слегка согнута в колене 2. Ноги не образуют прямую линию 3. Внутренняя часть бедер не плотно прижата к полу 4. Носок стопы, находящейся сзади, не оттянут или «завален» внутрь	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Нога сильно согнута	1. 3 малых несоответствия в одном движении 2. Приземление на две ноги с последующим прыжком в шпагат* Поочередное приземление ног* 3. Нога сильно согнута + 1 малое несоответствие
Пинхэн	Тисипинхэн	1. Колено опорной ноги согнуто 2. Колено поднятой ноги ниже пояса 3. Голень поднятой ноги не направлена внутрь 4. Носок поднятой ноги не оттянут 5. Корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
	Коутуйпинхэн	1. Опорная нога согнута под углом меньше 90° 2. Подъем ноги не прижат к сгибу коленного сустава правой ноги 3. Корпус не выпрямлен в грудном отделе	2 малых несоответствия в одном движении	3 малых несоответствия в одном движении
	Яншэньпинхэн	1. Поднятая нога согнута в колене	1. То же 2. Корпус отклонен от вертикали под углом менее 45° 3. Стопа ниже уровня груди 4. Нога поднята под углом менее 45°	1 очевидное и 1 малое несоответствие
	Цэчуайпинхэн	1. Удар без приложения силы 2. Поднятая или опорная нога согнуты в коленном суставе 3. Нога во время удара или равновесия ниже уровня головы* 4. Угол отклонения корпуса больше 45°* 5. Не четко выражено распрямление ноги	То же	То же

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Чаотяньдэн	1. Поднятая нога согнута 2. Опорная нога согнута 3. Корпус не выпрямлен в грудном отделе 4. Носок поднятой стопы не касается головы 5. Угол между поднятой ногой и вертикальной линией до 15°	1. Отклонение ноги от вертикали менее 15° 2. Поднятая нога не прижата к корпусу 3. Очевидное отклонение корпуса от вертикали 4. 2 малых несоответствия	1. 1 малое и 1 очевидное несоответствие
	Цэтибао цзяочжили	1. Поднятая нога согнута 2. Опорная нога согнута 3. Корпус не выпрямлен в грудном отделе 4. Носок поднятой ноги не оттянут на себя	1. Элемент выполняется двумя руками 2. Поднятая нога не вертикальна 3. 2 малых несоответствия	То же
	Хоутяобао цзяочжили	1. Поднятая нога согнута 2. Опорная нога согнута 3. Корпус наклонен вперед под углом более 45°	1. Нога находится не за плечами	1. 2 малых несоответствия 2. 1 очевидное + 1 малое несоответствие 3. Угол между поднятой ногой и вертикальной линией больше 15°
	Шиципинхэн	1. Поднятая нога согнута в коленном суставе 2. Опорная нога не выпрямлена 4. Корпус ниже горизонтального уровня	1. 2 малых несоответствия 2. Угол между поднятой ногой и вертикальной линией до 15°	1. 2 малых несоответствия 2. 1 очевидное + 1 малое несоответствие 3. Угол между поднятой ногой и вертикальной линией больше 15°
Тяююэ	Тэнкунфэйцзяо Тэнкун сепайцзяо	1. В первой фазе прыжка отсутствует вынос ноги вверх 2. Ударная нога согнута 3. Ударная нога ниже уровня плеча 4. Колено левой ноги ниже уровня поясницы 5. Хлопок не достаточно громкий 6. Хлопок руками не над головой	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пропуск хлопка	1. 3 малых несоответствия в одном движении 2. Хлопок совершается после или в момент приземления 3. Пропуск хлопка и 1 малое несоответствие
	Тэнкун чжентитуй	1. Маховая нога согнута в колене 2. Во время прыжка корпус наклоняется вперед 3. Нижняя нога согнута	1. Носок маховой ноги выше или ниже уровня лба 2. То же	1. Стопа ниже уровня плеча 2. Прыжок выполняется не в воздухе 3. 3 малых несоответствия

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Тэнкунбайлянь	1. Ударная нога согнута в колене 2. <u>Отсутствуют три выраженных хлопка по подъему стопы (не достаточно громкие)</u> 4. <u>Корпус не выполняет оборот на 360°</u>	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пропуск хлопка 3. Ударная нога ниже плеча	1. 3 малых несоответствия 2. Ударная нога опускается перед завершением хлопка 3. Пропуск хлопка и малое несоответствие 4. Ударная нога ниже уровня груди
	Сюаньфэнцзяо	1. Ударная нога согнута в колене 2. Не достаточно громкий хлопок 3. <u>Корпус не выполняет оборот на 360°</u>	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пропуск хлопка 3. Ударная нога ниже плеча	1. 3 малых несоответствия 2. Ударная нога опускается перед завершением хлопка 3. Пропуск хлопка + малое несоответствие 4. Ударная нога ниже груди
	Сюаньцзы	1. Ноги согнуты в коленях 2. Носки не оттянуты 3. Ноги в воздухе ниже горизонтального уровня 4. Спина согнута, голова наклонена 5. Прыжок выполняется на малой амплитуде, ноги образуют угол менее 90°	1. 2 малых несоответствия 2. Корпус отклонен от параллели полу более 45°	1. Выполняется не в воздухе 2. 3 малых несоответствия
	Сюаньцзы чжуаньти	1. Ноги согнуты в коленях 2. Носки не оттянуты 3. Ноги в воздухе ниже горизонтального уровня 4. Спина согнута, голова наклонена	1. 2 малых несоответствия 2. Корпус отклонен от горизонтали в пределах 45°	1. <u>Выполняется не в воздухе</u> 2. 3 малых несоответствия 3. Корпус отклонен от горизонтали более 45°
	Даюэбу	1. Длина шага короче, чем в гунбу 2. Тело не натянуто в воздухе 3. Руки во время выполнения маховых движений согнуты в локтях 4. Не достаточно высокое выпрыгивание 5. Во время шага левой ногой центр тяжести не переносится вперед	То же	1. 3 малых несоответствия 2. Прыжок не сформирован
	Цэкуньфань	1. Прыжок низкий 2. Ноги согнуты 3. Носки не оттянуты 4. Тело согнуто 5. Тяжелое приземление	1. Ноги совершают движение не в вертикальной плоскости 2. 2 малых несоответствия	1. 3 малых несоответствия 2. одно очевидное и одно малое несоответствие
	Цэкуньфань чжуаньти 360°	1. Прыжок низкий 2. Ноги согнуты 3. Носки не оттянуты 4. Тело согнуто 5. Тяжелое приземление	1. Ноги совершают движение не в вертикальной плоскости 2. 2 малых несоответствия	1. 3 малых несоответствия 2. Одно очевидное и одно малое несоответствие

Раздел 3. Распространенные ошибки в силе и координации и критерии снижения в Чанцюань

Ошибки в силе	Ошибки в координации
<ol style="list-style-type: none"> 1. Излишняя закрепощенность, приводящая к неуклюжести в приложении силы 2. Слабые, расхлябанные движения 3. Приложение силы в движениях рук и ног не одновременно 4. Неточное приложение силы 5. Негладкое (неравномерное) приложение силы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раскоординация в движениях верхних и нижних конечностей 2. Нет согласованности в шуофа, яньфа, шэньфа и туйфа

Раздел 4. Распространенные ошибки в духе, ритме, стиле в Чанцюань

Ошибки в духе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие духа 2. Нервозность 3. Неестественные манеры
Ошибки в ритме	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не четко разграничены статика и динамика 2. Быстрая скорость на протяжении всего выступления 3. Сбив, нецелесообразная пауза или ускорение
Ошибки в стиле	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не ярко выражены технические характеристики чанцюань 2. Смешение с другими боевыми техниками 3. Не ярко выражены индивидуальные стилевые особенности
Ошибки в содержании	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скучное содержание атакующих и оборонительных движений 2. Повторение одних и тех же движений
Ошибки в структуре	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нецелесообразное соединение движений 2. Слабая организация движений во второй половине комплекса
Ошибки в композиции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Движения не распределены по всей площади ковра

Приложение 2. Критерии оценки выступлений в Наньцюань

Раздел 1. Основные принципы оценки комплексов Наньцюань

1. Особое внимание применению базовой техники

При оценивании комплексов наньцюань судья должен уделять особое внимание тому, насколько спортсмен может демонстрировать базовую технику наньцюань, такую как «Устойчивая позиция мабу и жесткий мост», «прямая шея и впалая грудь», «опущенные плечи и округлые лопатки», «Жизненная энергия опускается вниз и живот становится твердым», «Сила исходит от поясницы», «Своевременные выкрики» и т.д. во время исполнения комплекса. Умение спортсмена применять базовую технику наньцюань также может служить ориентиром при определении общего уровня его мастерства.

2. Умение передать жесткость и агрессивность стиля

При оценивании судья должен уделять внимание исполнению всего комплекса с тем, чтобы увидеть, образуют ли быстрые переходы между позициями жесткий ритм. Кроме четкого и отточенного исполнения каждой формы и движения, соединения и переходы между движениями должны быть быстрыми и стремительными. Они не должны замедляться или становиться напряженными, когда акцент делается на силе и устойчивости, также характерных для наньцюань. Они также не должны быть ровными и неэнергичными: обязательно должны присутствовать ускорения и замедления, которые способствуют четкому ритму и энергичному стилю всего выступления. Сила и твердость в наньцюань не означают силу и твердость в каждом движении на протяжении всего комплекса. Вообще говоря, жесткое движение появляется из мягкого, внезапный выброс вытекает из сдерживания силы, а чтобы сделать силу взрывной и жесткой применяется принцип интеграции жесткости и мягкости. Также следует правильно применять технику взгляда. «Глаза двигаются вслед за руками: в глазах проявляется дух, а в руках энергия». Правильная техника взгляда помогает спортсмену выразить индивидуальные характеристики духа, а также разграничить атакующие и оборонительные действия. Разнообразие техники взгляда помогает соединить движения друг с другом и сделать комплекс единым целым.

4. Умение выразить характерные особенности наньцюань

Качество выступления в глазах судьи зависит от того, умеет ли спортсмен выразить основные особенности наньцюань. Этими особенностями являются энергичные и резкие движения, жесткая техника передвижений, разнообразная техника рук и сравнительно менее разнообразная техника ног, уникальная техника моста и сопровождение выброса силы криком. «Резкие движения» означают четкое и точное выполнение движений, в то время как «энергичные движения» предполагают, что сила возникает от пояса, и что приложение силы энергичное, ровное и точное. В «жесткой технике передвижений» судья в основном смотрит, насколько энергичны передвижения спортсмена, скоординированы ли движения его тела с техникой ног, и насколько устойчивыми и жесткими, «вросшими в землю» являются его позиции. В технике ног судья изучает правильность направлений и траекторий многочисленных движений ногами и присутствие точности в приложении силы. В разнообразной технике рук главным является увидеть, насколько разнообразие техники соответствует присущей необходимости атакующих или оборонительных действий. Техника моста является уникальной, и главным здесь является правильное использование предплечья. Что касается выкриков, судья должен увидеть, способствуют ли они выбросу силы, увеличивают ли накал комплекса и насколько помогают выразить индивидуальные стилевые характеристики исполнителя комплекса.

Раздел 2. Распространенные ошибки в технике и критерии снижения в комплексах Наньцюань

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Шоусин	Цюань	1. Неровные костяшки 2. Кулак не плотно сжат 3. Кулак наклонен вниз или натянут на себя 4. Большой палец не прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
	Чжан	1. Пальцы не плотно сжаты 2. Пальцы не натянуты	То же	
	Гоу	1. Пять пальцев не плотно сжаты 2. Кисть руки недостаточно согнута в запястье	То же	
	Хучжао	1. Пальцы не достаточно широко натянуты в стороны 2. Кончики пальцев не направлены вперед	То же	
	Даньчжи	1. Ладонь не натянута на себя 2. Четыре пальца (за исключением указательного) слабо согнуты	То же	
	Хэцзуйшоу	1. Пальцы не плотно прижаты друг к другу 2. Запястье расслаблено	То же	
Бусин	Гунбу	1. Колено находится не над носком стопы 2. Бедро согнутой ноги не параллельно полу 3. Нога, находящаяся сзади, не до конца выпрямлена в коленном суставе 4. Пятка или ребро стопы ноги, находящейся сзади, не плотно прижаты к полу 5. Тазобедренный сустав недоразвернут вперед 6. Носок стопы задней ноги не развернут вперед 7. Таз не подтянут	То же	То же
	Мабу	1. Стопы не параллельны друг другу 2. Бедрa не параллельны полу 3. Стопы поставлены слишком узко или слишком широко 4. Колени «завалены» внутрь 5. Прогиб в поясничном отделе, и таз не подтянут	То же	То же
	Баньмабу	1. Колени «завалены» внутрь 2. Прогиб в поясничном отделе 3. Корпус недоразвернут в сторону ноги		

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Сюйбу	1. Бедро задней ноги не параллельно полу 2. Корпус наклонен вперед 3. Пятка передней ноги касается пола 4. Спина прогибается в позвоночном отделе и таз не выведен вперед 5. Колено передней ноги завалено внутрь 6. Корпус и тазобедренный сустав недоразвернут вперед	То же	То же
	Гуйбу	1. Корпус наклонен вперед 2. Ягодицы не прижаты к согнутой ноге	То же	1. Колено или голень согнутой ноги задевают ковер
	Дулибу	1. Колено поднятой ноги ниже уровня поясницы 2. Корпус наклонен вперед 3. Голень не завернута внутрь 4. Носок не оттянут	1. Не зафиксировано равновесие 2. 2 малых несоответствия	1. 1 очевидное и 1 малое несоответствие 2. 3 малых несоответствия
	Хэнданбу	1. Вытянутая нога согнута в коленном суставе; 2. Ребро стопы ноги, находящейся сзади, не прижато к полу; 3. Носок ноги, находящейся сзади, не развернут вперед 4. Угол между бедром и коленом значительно больше или меньше 80° 5. Корпус завален в одну из сторон 6. Тазобедренный сустав недоразвернут вперед 7. Позиция слишком узкая или слишком широкая	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
	Даньдебу	1. Пятка согнутой ноги оторвана от пола 2. Корпус слишком наклонен вперед	То же	1. Голень согнутой ноги не прижата к полу 2. Коленная чашечка задевает пол
	Цилунбу	1. Пятка передней ноги оторвана от пола 2. Корпус слишком сильно наклонен вперед	То же	Колено задней ноги задевает ковер
Буфа	Цилиньбу	1. Шаги стоп совершаются не по диагонали под 45° 2. Стопы не развернуты наружу 3. Перепрыгивания вместо шага 4. Медленное движение 5. При передвижении стопы высоко поднимаются над полом	То же	То же
Шеньфа		1. Голова наклонена набок 2. Плечи подняты 3. Голова втянута 4. Выпячен живот 5. Выпячены ягодицы	То же	3 малых несоответствия

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Шоуфа	Чунцюань	1. Согнута рука 2. Нет приложения силы к передней части кулака 3. Плечи и локоть подняты	То же	То же
	Пицюань	1. Рука сильно согнута 2. Отсутствует проворот руки в предплечье 3. Нет приложения силы к основанию кулака 4. Плечи подняты	То же	То же
	Паоцюань	1. Рука сильно согнута 2. Нет приложения силы к верхней части кулака 3. Плечи подняты	То же	То же
	Гуа Гайцюань	1. Рука согнута 2. Удар происходит без участия поясницы 3. Нет приложения силы к центру кулака 4. Поднято плечо	То же	То же
	Бяньцюань	1. Поднято плечо 2. Нет приложения силы к тыльной части кулака 3. Удар не в горизонтальной плоскости	То же	То же
	Туйчжи	1. Ладонь не натянута на себя 2. Четыре пальца (за исключением указательного) слабо согнуты 3. Плечо или локоть подняты 4. Нет приложения силы к указательному пальцу 5. Удар выполняется без накопления силы	То же	То же
	Тяочжан	1. Рука не движется наружу по дуге 2. Ладонь не поднимается снизу вверх 3. Нет приложения силы к пальцам	То же	То же
	Цзечжан	1. Пальцы ладони не натянуты на себя 2. Нет приложения силы к внешней стороне ладони	То же	
	Туйчжан	1. Пальцы не плотно прижаты друг к другу 2. Нет приложения силы к ребру или центру ладони 3. Плечо и локоть подняты	То же	3 малых несоответствия
	Пичжан	1. Пальцы ладони не плотно прижаты друг к другу 2. Плечо и локоть подняты	То же	То же
	Бяочжан	1. Пальцы не плотно прижаты друг к другу 2. Нет приложения силы к пальцам 3. Движение не резкое	То же	То же

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Туйчжуа	1. Пальцы не достаточно широко натянуты в стороны 2. Кончики пальцев не направлены вперед 3. Нет приложения силы к кончикам пальцев 4. Плечо и локоть подняты	То же	То же
	Шуан дечжан	1. Ладони не натянуты на себя 2. Расстояние между ладонями слишком узкое или слишком широкое	То же	
	Шуан цечжан	1. Ладони не натянуты на себя 2. Нет приложения силы к ребру ладони	То же	
Чжоуфа	Паньчжоу	1. Поясница не участвует в формировании удара 2. Рука согнута без напряжения 3. Нет приложения силы к локтю	То же	То же
	Динчжоу	1. Поясница не участвует в формировании удара 2. Рука согнута без напряжения 3. Нет приложения силы к локтю 4. Локоть не совершает движения снизу вверх	То же	То же
	Гэчжоу	1. Рука либо слишком согнута в локтевом суставе, либо разогнута 2. Нет приложения силы к предплечью	То же	То же
	Ячжоу	1. Плечо и предплечье не прижаты друг к другу 2. Нет давления рукой в противоположную сторону 3. Нет приложения силы к локтю	То же	То же
Цяофа	Цецяо	1. Локоть выпрямлен 2. Пальцы не натянуты на себя 3. Нет приложения силы к предплечью	То же	То же
	Цюаньцяо	1. Локоть согнут 2. Круг не в вертикальной плоскости 3. Рука двигается по слишком большой дуге	То же	То же
	Чуаньцяо	1. Одна рука не проходит под другой 2. Прокалывающая рука не совершает движения вперед	То же	
	Чэньцяо	1. Ладонь не натянута 2. Нет приложения силы к ребру ладони	То же	
	Цзяцяо	1. Локоть не согнут 2. Предплечье не находится спереди чуть выше головы	То же	

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Гуньцяо	1. Предплечье не поворачивается внутрь 2. Нет приложения силы к внешней части предплечья	То же	
Туйфа	Шэньцзюйсин туйфа	1. Не четко выражено распрямление ноги 2. Бьющая нога не выпрямлена 3. Нет точки приложения силы 4. Опорная нога согнута в колене 5. Колено ударной ноги поднимается ниже уровня поясицы	То же	1. 3 малых несоответствия в одном движении 2. Мах прямой ногой
	Хэндинтуй	1. Не четко выражено распрямление ноги 2. Нога не проходит через сторону	То же	То же
	Цянсаотуй	1. Бедро опорной ноги выше горизонтального уровня 2. Секущая нога согнута 3. Секущая нога местами отрывается от пола 4. Недоворот в пределах 45° 5. Нет ускорения в момент вращения	1. Секущая нога оторвана от пола 2. <u>Недоворот более 45°</u> 3. Лишний шаг после подсечки 4. 2 малых несоответствия	1. <u>Недоворот более 90°</u> 2. То же
Пинхэн	Тисипинхэн	1. Колено опорной ноги согнуто 2. Колено поднятой ноги ниже пояса 3. Голень поднятой ноги не направлена внутрь 4. Носок поднятой ноги не оттянут 5. Корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах	1. Неустойчивая позиция с колебаниями корпуса 2. 2 малых несоответствия	1. 3 малых несоответствия 2. 1 очевидная ошибка + 1 малая ошибка
	Цэчуайпинхэн	1. Удар без приложения силы 2. Поднятая или опорная нога согнуты в коленном суставе 3. Нога во время удара или равновесия ниже уровня головы 4. Угол отклонения корпуса больше 45°	То же	То же
	Дэнтуй пинхэн	1. Удар без приложения силы 2. Поднятая нога согнута в коленном суставе 3. Опорная нога согнута в коленном суставе 4. Нога во время удара или равновесия ниже уровня головы	То же	То же

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Тяюэ	Тэнкун фэйцзяо	1. Ударная нога согнута 2. Ударная нога ниже уровня плеча 3. Тихий хлопок	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пропуск хлопка	1. 3 малых несоответствия в одном движении 2. Нога опускается слишком быстро 3. Пропуск хлопка и 1 малое несоответствие
	Тэнкун байлянь	1. Ударная нога согнута в колене	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пропуск хлопка 3. Ударная нога ниже плеча	1. 3 малых несоответствия 2. Ударная нога опускается перед завершением хлопка 3. Пропуск хлопка и малое несоответствие 4. Ударная нога ниже уровня груди
	Сюань фэнцзяо 360°, 540°, 720°	1. Медленный поворот тела 2. Ударная нога согнута в колене 3. Тихий хлопок 4. <u>Корпус не выполняет оборот на 360°</u>	1. Пропуск хлопка 2. Ударная нога ниже плеча 3. 2 малых несоответствия	1. то же 2. 1 малое и 1 очевидное несоответствие 3. Ударная нога ниже уровня груди
	Яньди Хоукунфань	1. Прыжок выполняется не вертикально вверх. 2. Во время приземления корпус отклонён от вертикали более 45 градусов 3. Отсутствует группировка		
	Даньтяо Хоукунфань	1. Маховая нога согнута в колене более 45 градусов 2. Отсутствует группировка		
	Сяньэй чжуаньшэньтяо	1. Корпус не в вертикальном положении. 1. Ноги сильно согнуты в коленях.		
Акробатические элементы	Тэнкун пантуй 360° Цепу	1. Прыжок ниже уровня поясицы 2. Отсутствует положение «лежа» в воздухе 3. Голени не скрещены в воздухе 4. Не одновременное приземление ног и рук 5. Удар ниже уровня головы	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
	Лиюйдатин	1. Нескоординированные (неуклюжие) движения в воздухе 2. Нет прогиба в пояснице 3. Прыжок низкий 4. Ноги согнуты под углом до 90°	1. То же 2. Подъем с помощью рук 3. Бедрa находятся ниже параллели полу	1. То же 2. 1 очевидное + 1 малое несоответствие
	Тэнкун шуанцэчуайтуй	1. Бьющие ноги согнуты 2. Ноги не прижаты друг к другу 3. Неодновременное приземление ног и рук 4. Удар ниже уровня головы	1. 2 малых несоответствия 2. Удары ниже горизонтали более чем на 15°	3 малых несоответствия

Раздел 3. Распространенные ошибки в силе и координации и критерии снижения

Ошибки в силе	Ошибки в координации
<ol style="list-style-type: none">1. Слабые, расхлябанные движения2. Поясница не участвует в формировании удара, нет точки приложения силы3. Скованные движения, приложение силы не гладкое4. Выкрики и выдохи не согласованы с выбросом силы	<ol style="list-style-type: none">1. Раскоординация в движениях ног, отсутствие согласованности с движениями рук2. Отсутствие координации между руками, глазами, положениями тела и работой ног

Раздел 4. Распространенные ошибки в духе, ритме, стиле и критерии снижения

Ошибки в духе	<ol style="list-style-type: none">1. Вялое невыразительное выступление2. Излишняя напряженность
Ошибки в ритме	<ol style="list-style-type: none">1. Нечетко разграничены статика и динамика, замедления и ускорения2. Быстрый ритм на протяжении всего комплекса
Ошибки в стиле	<ol style="list-style-type: none">1. Не достаточно представлены базовые техники наньцюань2. Не представлены технические характеристики стиля3. Смещение с другими видами и стилями
Ошибки в содержании	<ol style="list-style-type: none">1. Скучное содержание атакующих и оборонительных движений2. Повторение одних и тех же движений3. Перенасыщенность движениями, не характерными для наньцюань
Ошибки в структуре	<ol style="list-style-type: none">1. Негладкое соединение движений2. Слабая организация движений во второй половине комплекса
Ошибки в композиции	<ol style="list-style-type: none">1. Движения не распределены по всей площади ковра2. Слабое разнообразие движений

Приложение 3. Критерии оценки выступлений в Тайцзицюань

Раздел 1. Основные принципы оценки комплексов Тайцзицюань

При оценивании комплекса Тайцзицюань судье необходимо следить как за техникой исполнения отдельных движений, так и за выраженностью в выступлении спортсмена таких характеристик как сила, координация, дух, ритм и стиль. Судья должен уметь отличить выступление поверхностное, т.е. то, которое преследует своей целью внешнее техническое исполнение, но игнорирует внутреннее содержание.

Кроме того, судья должен уметь уловить сложные ключевые моменты: как отличить расслабленность от мягкости, погруженность от закрепощенности, легкость от поверхностности, оживленность от раскрепощенности, мягкость от слабости, непрерывные движения от смешения наполненности и пустоты.

Так же судья должен знать основные технические ключевые моменты:

Положение: ровная вертикальная спина, спокойно опущенные плечи;

Движения: точные по техническому содержанию, легкие, мягкие, непрерывные и постоянные;

Координация: использование поясницы, скоординированность в движениях верхних и нижних конечностей и взгляда.

Сила: приложение силы мягкое с четким разграничением твердости и мягкости.

Дух, ритм, стиль: движения направляются мыслью, преследование единства формы и содержания. В комплексе должно быть продемонстрировано «введение», «нарастание», «переход» и «заключение» через медленное и ровное развитие, а также должны быть продемонстрированы наполненность и пустота, твердость и мягкость через легкие и равномерные движения.

Раздел 2. Распространенные ошибки в технике и критерии снижения в комплексах Тайцзицюань

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Шоусин	Цюань	1. Кулак слишком слабо сжат 2. Кулак неровно сжат 3. Большой палец не прижат ко второй фаланге указательного и среднего пальцев	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
	Чжан	1. Пальцы широко расставлены широко друг от друга 2. Пальцы сильно согнуты и слишком расслаблены 3. Центр ладони выпячен вперед 4. Излучина между большим и указательным пальцем не образуют дугу	То же	
	Гоу	1. Пять пальцев слишком согнуты 2. Руки недостаточно согнута в лучезапястном суставе 3. Рука и пальцы напряжены	То же	
Бусин	Гунбу	1. Колено «выходит» за носок стопы 2. Нога, находящаяся сзади, слишком выпрямлена или слишком согнута в коленном суставе 3. Таз не подтянут 4. Пятка или ребро стопы ноги, находящейся сзади, не плотно прижаты к полу 5. Носок стопы задней ноги не развернут вперед	То же	3 малых несоответствия
	Сюйбу	1. Бедро опорной ноги не сильно согнуто 2. Нога находящаяся впереди, напряжена в колене 3. Пятка передней ноги касается пола 4. Спина прогибается в позвоночном отделе и таз не выведен вперед 5. Колени находятся на расстоянии слишком близко или слишком далеко друг от друга	1. Вес тела перенесен на переднюю ногу 2. Два малых несоответствия в одном движении	1. Вес тела перенесен на переднюю ногу + малое несоответствие 2. 3 малых несоответствия в одном движении

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Пубу	1. Нога, находящаяся впереди, согнута в колене 2. Пятка опорной ноги или стопа вытянутой ноги не плотно прижаты к полу 3. Спина согнута, голова опущена 4. Колено согнутой ноги «завалено» внутрь 6. Носок стопы выпрямленной ноги не натянут на себя	2 малых несоответствия в одном движении	3 малых несоответствия в одном движении
	Себу	1. Ягодицы не опущены на пятку 2. Стопы слишком широко расставлены, колено задней ноги не прижато к сгибу ноги, находящейся впереди 3. Стопа ноги, находящейся впереди, не развернута наружу	То же	1. Бедрa не скрещены 2. 3 малых несоответствия
	Дулибу	1. Бедро поднятой ноги находится слишком низко 2. Опорная нога сильно согнута	То же	
	Хэнданбу	1. Вытянутая нога согнута в коленном суставе; 2. Ребро стопы ноги, находящейся сзади, не прижато к полу; 3. Колено согнутой ноги «завалено» внутрь	То же	То же
	Динбу	1. Носок поднятой ноги не прижат к середине стопы опорной ноги 2. Носок поднятой ноги не прижат к середине стопы опорной ноги 3. Центр тяжести находится высоко	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
	Баньмабу	1. Нога, отставленная в сторону, сильно согнута в колене 2. Бедрa слишком широко или слишком близко прижаты друг к другу 3. Стопы направлены наружу под углом более 90°	То же	То же
Пинхэн	Цянкунтуй пинхэн	1. Нога ниже уровня головы° 2. Опорная нога согнут 3. Поднятая нога согнута 4. Отсутствует приложение силы	То же	1. То же 2. Стопа ниже уровня груди
	Цэчуайтуй пинхэн	1. Нога ниже уровня головы° 2. Опорная нога согнут 3. Поднятая нога согнута 4. Отсутствует приложение силы	1 То же 2. Корпус отклонен от вертикали более чем на 45°	То же

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Вертикальное удержание ноги после удара пяткой вверх	1. Поднятая нога согнута 2. Опорная нога согнута 3. Корпус не выпрямлен в грудном отделе	1. Отклонение ноги от вертикали менее 15° 2. 2 малых несоответствия	1. Угол между ногой и вертикалью более 15° 2. Корпус отклонен от вертикали более чем на 45° 3. 3 малых несоответствия 4. 1 малое + 1 очевидное несоответствие
	Хоучатуйдиши пинхэн	1. Стопа опорной ноги не плотно прижата к полу 2. Поднятая нога согнута	1. То же 2. Бедро опорной ноги выше горизонтального уровня	1. 3 малых несоответствия 2. Стопа поднятой ноги задевает ковер
	Цянцзютуйдиши пинхэн	1. Стопа опорной ноги не плотно прижата к полу 2. Колено бьющей ноги согнуто 3. Кончик стопы не направлен наружу	1. Бедро опорной ноги выше горизонтального уровня	Стопа поднятой ноги задевает ковер
Шеньфа		1. Спина не прямая 2. Голова наклонена набок 3. Плечи подняты 4. Сутулая спина 5. «Выпячен» живот 6. «Выпячены» ягодицы 7. Поясница и спина напряжены и неподвижны 8. Поясница не является осью вращения	То же	
Шоуфа	Пэн шоу	1. Руки подняты выше уровня плеч 2. Руки слишком согнуты или слишком выпрямлены 3. Локти и запястья поднимаются слишком высоко, ладони не наполнены 4. Нет приложения силы к предплечью	То же	То же
	Люй шоу	1. Руки проходят слишком близко от тела 2. Руки не образуют форму дуги	То же	То же
	Цзи шоу	1. Плечи и локти подняты 2. Руки не образуют дугу 3. Нет приложения силы к Предплечью 4. Ладони выше уровня головы	То же	То же
	Емафэнцзун	1. Руки не округлены 2. Рука, находящаяся впереди выше уровня головы		
	Лоусиаобу	1. Руки выпрямлены 2. Ладонь находится выше уровня глаз или ниже уровня плеч		

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Юнуччуаньсо	1. Руки не округлены 2. Рука, выполняющая толчок, ниже поясницы или выше головы 3. Локоть или плечо подняты	То же	То же
	Фэн	1. Руки слишком сильно согнуты 2. Руки напряжены 3. Ладонь не наполнена 4. Плечи и локти подняты	То же	То же
	Туйчжан	1. Толчок выше уровня головы 2. Руки выпрямлены 3. Ладонь не наполнена	То же	То же
	Юньшоу	1. Руки слишком сильно согнуты 2. Руки поднимаются выше головы 3. Круги не пересекаются 4. Размах круговых движений слишком маленький	То же	То же
	Цзячжан	1. Локти и плечи подняты 2. Руки не образуют дугу	То же	
	Чунцюань	1. Плечо и локоть подняты 2. Нет приложения силы к передней части кулака	То же	
	Фацзинь	1. Отсутствует точка приложения силы 2. Выброс и накопление энергии неестественны и нескоординированы 3. Выброс энергии напряженный и закрепощенный	То же	То же
Буфа		1. Стопы поднимаются слишком быстро, а опускаются на пол тяжело 2. Неустойчивый центр тяжести Опорная нога не достаточна согнута Стопы поднимаются слишком высоко над полом	То же	То же
Туйфа	Фэнцзяо Дэнцзяо	1. Удар без приложения силы 2. Опорная нога согнута в колене 3. Ударная нога согнута в колене	То же	1. То же 2. Стопа ударной ноги ниже уровня груди
	Байляньцзяо	1. Не звонкие хлопки 2. Стопа ударной ноги ниже уровня плеча 3. Ударная нога согнута в колене 4. Не большой размах удара	1. То же 2. Пропуск хлопка	1. 1 малое + 1 очевидное несоответствие 2. 3 малых несоответствия

		Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
	Цянсаотуй	1. Бедро опорной ноги выше горизонтального уровня 2. Секущая нога согнута 3. Секущая нога местами отрывается от пола 4. <u>Недоворот в пределах 45°</u> 5. Нет ускорения в момент вращения	1. Секущая нога оторвана от пола 2. <u>Недоворот более 45°</u> 3. Лишний шаг после подсечки 4. 2 малых несоответствия	1. <u>Недоворот более 90°</u> 2. То же
	Цуэдилун	1. Носок ноги, находящейся впереди, «завален» внутрь		
Тяююэ	Тэнкун чжентитуй	1. Маховая нога согнута в колене 2. Во время прыжка корпус наклоняется вперед 3. Нижняя нога согнута	1. Носок маховой ноги выше или ниже уровня лба 2. То же	1. Стопа ниже уровня плеча 2. Прыжок выполняется не в воздухе 3. 3 малых несоответствия
	Тэнкунфэйцзяо	1. В первой фазе прыжка отсутствует вынос ноги вверх 2. Ударная нога согнута 3. Ударная нога ниже уровня плеча 4. Колено левой ноги ниже уровня поясницы 5. Хлопок не достаточно громкий 6. Хлопок руками не над головой	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пропуск хлопка	1. 3 малых несоответствия в одном движении 2. Хлопок совершается после или в момент приземления 3. Пропуск хлопка и 1 малое несоответствие
	Сюаньфэнцзяо	1. Ударная нога согнута в колене 2. Не достаточно громкий хлопок 3. <u>Корпус не выполняет оборот на 360°</u>	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пропуск хлопка 3. Ударная нога ниже плеча	1. 3 малых несоответствия 2. Ударная нога опускается перед завершением хлопка 3. Пропуск хлопка + малое несоответствие 4. Ударная нога ниже груди
	Тэнкунбайлянь	1. Ударная нога согнута в колене	1. 2 малых несоответствия в одном движении 2. Пропуск хлопка 3. Ударная нога ниже плеча	1. 3 малых несоответствия 2. Ударная нога опускается перед завершением хлопка 3. Пропуск хлопка и малое несоответствие 4. Ударная нога ниже уровня груди

Раздел 3. Распространенные ошибки в силе и координации и критерии снижения в Тайцзицюань

Ошибки в силе	Ошибки в координации
<ol style="list-style-type: none"> 1. Напряженность и скованность 2. Расхлябанность, слабость, поверхностность 3. Недостаточная выраженность в накоплении и выбросе энергии 4. Несогласованность в приложении силы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Движения рук и ног не согласованы 2. Нескоординированность в движениях корпуса и конечностей 3. Движения прерывистые 4. Переходы и соединение движений напряженные 5. Техника взгляда не согласована с движениями тела

Раздел 4. Распространенные ошибки в духе, ритме, стиле и критерии снижения в Тайцзицюань

Ошибки в духе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие сосредоточенности 2. Невыразительное выступление 3. Поверхностность, неодоухотворенность 4. Неестественность
Ошибки в ритме	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритм сменяется с быстрого на медленный 2. Движения выполняются слишком быстро или слишком медленно
Ошибки в стиле	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не достаточно представлены базовые характеристики тайцзицюань: мягкость, непрерывность, плавность и легкость
Ошибки в содержании	<ol style="list-style-type: none"> 1. Монотонные и однообразные движения 2. Повторение одних и тех же движений 3. Неполное представление техники тайцзицюань
Ошибки в структуре	<ol style="list-style-type: none"> 1. Негладкое соединение движений и переходов 2. Нецелесообразная организация содержания
Ошибки в хореографии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Движения не распределены по всей площади ковра 2. Концентрация комплекса на одной части ковра

Приложение 4. Критерии оценки выступлений в Цзяньшу, Даошу, Цяншу, Гуьшу, Наньдао и Наньгунь

Раздел 1. Основные принципы оценки комплексов с оружием

Во-первых, судья должен хорошо знать технику различных видов оружия. Он должен уделять особое внимание работе оружием и верному приложению силы, в частности при судействе технических параметров.

Технические особенности различных видов оружия должны приниматься во внимание и при оценивании комплекса в целом. Для **цзяньшу** характерны такие боевые приемы как уколы, прокалывания, вздергивания мечом. Исполнение комплекса цзяньшу должно быть живым, грациозным и элегантным по стилю, откуда происходит соответствующая поговорка «Цзянь грациозен, как летящий феникс». **Даошу** с базовыми движения чаньтоу и гонао, демонстрирует смелость и бесстрашие, отсюда поговорка: «Дао грозен, как тигр». В **цяншу** базовыми движениями являются блоки и прокалывания. В описаниях его часто называют «летящим драконом». **Гуьшу** – стремительный и энергичный вид, включающий в себя много широких размашистых и секущих движений. В **Наньдао** и **Наньгунь** движения оружием должны быть короткими, наполненными и взрывными.

Во время исполнения спортсменом комплекса с оружием судье следует уделять внимание согласованности движений тела и оружия, т.е. координации между движениями тела (шоуфа, яньфа, шэньфа, туйфа) и техники конкретного оружия. Также внимание следует уделять согласованности движений между свободной рукой и рукой с коротким оружием и согласованному приложению силы двумя руками в комплексах с длинным оружием.

В комплексах с оружием за ошибки в технике движений, касающиеся бусин, буфа, туйфа, пинхэн и тяюэ, а также за основные ошибки в силе, координации, духе, ритме снижения должны производиться согласно методам и критериям оценки чанцюань и наньцюань соответственно.

Раздел 2. Цзяньшу

	Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Пицзянь	1. Нет приложения силы к лезвию 2. Рука и меч не образуют прямую линию	2 малых несоответствия	
Ляоцзянь	1. Меч слишком далеко от тела 2. Нет приложения силы к передней части лезвия 3. Движение выполняется не в вертикальной плоскости снизу вверх 4. Нет разворота предплечья	То же	3 малых несоответствия
Гуацзянь	1. Угол между предплечьем и плечом больше 90° 2. Нет приложения силы к передней части лезвия 3. Движение выполняется не в вертикальной плоскости 4. Меч не заходит за спину	1. 2 малых несоответствия 2. Меч и рука образуют прямую линию	1. То же 2. 1 очевидное и 1 малое несоответствие
Дяньцзянь	1. Нет приложения силы к острию меча 2. Отсутствует резкое кистевое движение вверх 3. Кончик меча не направлен вниз	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
Бэнцзянь	1. Запястье не выполняет вздергивающее движение 2. Нет приложения силы к кончику меча 3. Меч не вертикально	То же	
Цзяньчжи	1. Указательный и средний пальцы не плотно сжаты 2. Указательный и средний палец согнуты 3. Большой палец не прижат к безымянному	То же	3 малых несоответствия
Цьцзянь	1. Рука и меч не образуют прямую линию 2. Нет приложения силы к острию меча	То же	
Ванхуацзянь	1. «Негладкие» движения запястьем 2. Меч далеко от тела во время вращения 3. Меч не находится в вертикальной плоскости во время вращения	1. То же 2. Запястье не является осью вращения	1. 3 малых несоответствия 2. 1 очевидное и 1 малое несоответствия
Хоучуанцзянь	1. Меч далеко от тела во время прокалывания 2. Нет приложения силы к кончику меча 3. Меч выше уровня колена	То же	То же
Юньцзянь	1. Не «гладкие» вращения мечом 2. Движение не над головой	Запястье не используется в качестве оси вращения	1. 1 очевидное и 1 малое несоответствие 2. Меч проходит через спину во время вращения

Цзяоцзянь	1. Острие меча образует слишком большую окружность 2. Окружность, очерчиваемая острием меча не в вертикальной плоскости	1. Запястье не используется в качестве оси вращения 2. 2 малых несоответствия	1 очевидное и 1 малое несоответствие
Моцзянь	1. Меч не в горизонтальной плоскости 2. Нет приложения силы к лезвию меча	2 малых несоответствия	
Цзецзянь	1. Нет приложения силы к передней части лезвия 2. Меч не в наклонной линии	То же	
Пао цзе цзянь		1. Спортсмен ловит оружие двумя руками 2. Во время подхвата спортсмен прижимает оружие к корпусу	2 очевидных несоответствия

Раздел 3. Даошу

	Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Чантоудао Гонаодао	1. Кончик меча не смотрит вниз 2. Меч проходит далеко от тела 3. Во время движения голова наклонена вниз	2 малых несоответствия	1. Меч совершает движение в горизонтальной плоскости 2. 3 малых несоответствия
Чжаньдао	1. Меч не горизонтально 2. Нет приложения силы к середине меча	То же	
Ляодао	1. Меч далеко от тела 2. Нет приложения силы к передней части лезвия 3. Движение совершается не в вертикальной плоскости 4. Ладонь не смотрит вверх	То же	3 малых несоответствия
Пидао	1. Меч и рука не образуют прямую линию 2. Нет приложения силы к лезвию 3. Движение выполняется не в вертикальной плоскости	То же	То же
Чжадао	1. Меч и рука не образуют прямую линию 2. Нет приложения силы к кончику меча 3. При ровном уколе острие меча не на уровне плеч при уколе вниз острие не на уровне колена	То же	То же
Гуадао	1. Угол между мечом и предплечьем больше 90° 2. Нет приложения силы к обратной стороне лезвия меча. 3. Движение выполняется не в вертикальной плоскости	1. 2 малых несоответствия 2. Меч и рука образуют прямую линию	1 очевидное и 1 малое несоответствие
Цзедао	1. Нет приложения силы к передней части лезвия 2. Меч не в наклонной линии 3. Меч и рука не образуют прямой угол	То же	То же

Аньдао	1. Отсутствует давящее движение вниз 2. Нет приложения силы к лезвию меча 3. Меч не параллелен полу	То же	То же
Юньдао	1. Движение выполняется не над головой 2. Движение не в горизонтальной плоскости 3. Голова не отклоняется назад или в сторону левого плеча	То же	То же
Пин цандао	1. Острие не направлено вперед 2. Рука с мечом не выпрямлена	То же	
Пао цзе дао		1. Спортсмен ловит оружие двумя руками 2. Во время подхвата спортсмен прижимает оружие к корпусу	2 очевидных несоответствия

Раздел 4. Цяньшу

	Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Ланьцян Нацян	1. Кончик копья не очерчивает дугу 2. Дуга, очерчиваемая копьем, слишком большая 3. Нет приложения силы к передней части древка копья	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
Пинчжацян	1. Хват рукой не за конец древка копья 2. В конце прокалывания левая и правая рука не прижаты друг к другу 3. Копье не параллельно полу 4. Нет приложения силы к острию копья	То же	То же
Пицян	1. Нет приложения силы к передней части древка копья 2. Движение не в вертикальной плоскости		
Бэньцян	1. Нет необходимого резкого движения запястьем вниз 2. Нет приложения силы к передней части древка копья 3. Острие копья выше головы	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
Чуаньцян	1. Копье далеко от той части тела, мимо которой оно проходит 2. Движение медленное и прерывистое	То же	То же
Дяньцян	1. Отсутствует резкое движение запястьем вверх 2. Нет приложения силы к острию копья 3. Острие не направлено вниз	То же	То же
Боцян	1. Слишком большая амплитуда движения 2. Нет приложения силы к передней части копья 3. Предплечье неподвижно	То же	То же
Цзяцян	1. Блок копьем не над головой		
Лиухуацян	1. Копье далеко от тела во время вращения 2. Вращение не в вертикальной плоскости 3. Движения прерывистые	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
Тяоба	1. Движение выполняется не снизу вверх 2. Отсутствует приложение силы к древку копья	То же	

Юньцян	1. Вращение не в горизонтальной плоскости 2. Вращение не равномерное	То же	
Туйцян	1. Отсутствует приложение силы к древку копья 2. Движение не в горизонтальной плоскости	То же	
Пао цзе цян		1. Спортсмен ловит оружие двумя руками 2. Во время подхвата спортсмен прижимает оружие к корпусу	2 очевидных несоответствия

Раздел 5. Гуньшу

	Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Луьгунь	1. Горизонтальное секущее движение палкой меньше полукруга 2. Нет приложения силы к передней части палки 3. Неравномерные движения 4. Движение не в горизонтальной плоскости	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
Бэньгунь	1. Нет необходимого резкого движения запястьем вниз 2. Нет приложения силы к передней части древка палки	То же	То же
Пигунь	1. Нет приложения силы к передней части палки 2. Движение не сверху вниз 3. Движение медленное	То же	То же
Лиухуагунь	1. Палка далеко от тела 2. Движения медленные и прерывистые 3. Вращение не в вертикальной плоскости	То же	То же
Саогунь	1. Секущее движение выше поясицы, ниже – выше колен 2. Нет приложения силы к передней части палки 3. Движение не в горизонтальной плоскости	То же	
Бэйгунь	1. Палка не плотно прижата к спине или плечу 2. Подняты плечи	То же	
Юньгунь	1. Палка вращается не в горизонтальной плоскости 2. Движение медленное		
Дяньгунь	1. Отсутствует резкое движение запястьем вверх 2. Нет приложения силы к кончику палки 3. Движение медленное	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
Шуайгунь	1. Кончик и средняя часть палки не задевает пол 2. Вначале задевает пол кончик палки	То же	

Цзягунь	1. Движение не в вертикальной плоскости 2. Кончик палки описывает слишком большой круг	То же	
Цзягунь	1. Палка не над головой 2. Узкий хват	То же	
Цзыгунь	1. Движение выполняется не в горизонтальной плоскости 2. Нет приложения силы к кончику палки	То же	
Пао цзе гунь		1. Спортсмен ловит оружие двумя руками 2. Во время подхвата спортсмен прижимает оружие к корпусу	2 очевидных несоответствия

Раздел 6. Наньдао

	Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Чаньтоудао Гонаодао	1. Кончик меча не смотрит вниз 2. Меч проходит далеко от тела 3. Меч не оборачивает оба плеча 4. Во время движения голова наклонена вниз	2 малых несоответствия	1. Меч совершает движение в горизонтальной плоскости 2. 3 малых несоответствия
Пидао	1. Меч и рука не образуют прямую линию 2. Нет приложения силы ко всему лезвию	То же	3 малых несоответствия
Модао	1. Меч совершает движение не в горизонтальной плоскости 2. Меч совершает движение выше груди или ниже живота 3. Нет приложения силы к лезвию меча	То же	То же
Гэдао	1. Во время выполнения блоков мечом он находится не в вертикальной плоскости 2. Нет приложения силы к широкой части меча	То же	То же
Цзедо	1. Блок мечом выполняется не по диагонали вверх или вниз 2. Нет приложения силы к передней части меча	То же	
Саодао	1. Секущее движение выполняется не в горизонтальной плоскости 2. Движение выполняется выше или ниже уровня лодыжек 3. Нет приложения силы к лезвию	То же	3 малых несоответствия
Цзяньванхуадао	1. «Негладкие» движения запястьем 2. Меч далеко от тела во время вращения 3. Меч не находится в вертикальной плоскости во время вращения	То же	То же
Чжадао	1. Меч и рука не образуют прямую линию 2. Нет приложения силы к кончику меча	То же	
Каньдао	1. Движение совершается не по диагонали вниз 2. Нет приложения силы к лезвию меча 3. Руки и меч не образуют прямую линию	То же	

Туйдао	1. Нет приложения силы ко всему лезвию меча 2. Меч не находится во впадине между	То же	
Цодао	1. Меч не параллельно полу 2. Нет приложения силы к лезвию 3. Угол между рукой и мечом больше или меньше 90 °	То же	
Юньдао	1. Меч не параллельно полу 2. Вращение не над головой 3. Нет приложения силы к лезвию	То же	

Раздел 7. Наньгунь

	Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Пигунь	1. Нет приложения силы к передней части палки 2. Движение не резкое 3. Кулак правой руки не прижат к бедру	2 малых несоответствия	3 малых несоответствия
Бэнгунь	1. Отсутствует движение давления вниз нижним концом палки 2. Отсутствует резкое стремительное движение тяги на себя кончиком палки и кончик палки не вибрирует в конечной фазе движения 3. Нет приложения силы к кончику палки	То же	То же
Гунь Я гунь	1. Нет резкого движения давления вниз палкой 2. Отсутствует вращение палкой по часовой стрелке 3. Палка не прижата к бедру в конечной точке удара 4. Ладонь не развернута вверх в конечной точке удара 5. Нет приложения силы к передней части палки 6. Палка не в горизонтальной плоскости	То же	То же
Гэгунь	1. Во время выполнения блоков палкой он находится не в вертикальной плоскости, 2. Руки сильно согнуты, 3. Нет приложения силы к средней части палки	То же	То же
Цзигунь	1. Удар выполняется не в горизонтальной плоскости 2. Нет приложения силы к концу палки	То же	То же
Дингунь	1. Отсутствует резкое движение вверх кончиком палки 2. Нижний конец палки не задевает пол 3. Нет приложения силы к концу палки	То же	То же
Лугунь	1. Палка не плотно прижата к выпрямленной руке 2. Кисть согнутой руки не находится в подмышечной впадине прямой руки 3. Нет приложения силы к кончику палки	То же	То же
Туйгунь	1. Нет приложения силы к древку		
Гуагунь	1. Вращение не в вертикальной плоскости 2. Нет приложения силы к тонкому концу палки	2 малых несоответствия	

Раздел 8. Тайцзицзянь

	Малое несоответствие (0,05 балла)	Очевидное несоответствие (0,1 балла)	Серьезное несоответствие (0,2 балла)
Цыцзянь	1. Рука и меч не образуют прямую линию 2. Нет приложения силы к острию меча	2 малых несоответствия	
Гуацзянь	1. Угол между предплечьем и плечом больше 90° 2. Нет приложения силы к передней части лезвия 3. Движение выполняется не в вертикальной плоскости 4. Меч проходит далеко от тела.	То же	3 малых несоответствия
Ляоцзянь	1. Меч проходит далеко от тела 2. Нет приложения силы к передней части лезвия 3. Движение выполняется не в вертикальной плоскости снизу вверх 4. Нет разворота предплечья	То же	То же
Дяньцзянь	1. Нет приложения силы к острию меча 2. Отсутствует движение кистью вверх 3. Кончик меча не направлен вниз	То же	То же
Пицзянь	1. Нет приложения силы к лезвию 2. Рука и меч не образуют прямую линию	То же	
Цзецзянь	1. Нет приложения силы к передней части лезвия 2. Меч не образует наклонную линию	То же	
Моцзянь	1. Меч не в горизонтальной плоскости 2. Нет приложения силы к лезвию меча 3. Меч выше или ниже уровня груди	То же	3 малых несоответствия
Цзяньчжи	1. Указательный и средний пальцы не плотно сжаты 2. Указательный и средний палец согнуты 3. Большой палец не прижат к безымянному	То же	3 малых несоответствия
Цзяоцзянь	1. Острие меча образует слишком большую окружность 2. Окружность, очерчиваемая острием меча не в вертикальной плоскости	1. Запястье не используется в качестве оси вращения 2. 2 малых несоответствия	1 очевидное и 1 малое несоответствие

Приложение 5. Критерии оценки общего впечатления в одиночных видах программы

Сила, ритм, композиция, эмоциональный настрой, координация, скорость и стиль (и музыка) подразделяются на три 3 уровня и 12 подуровней.

- За высший уровень начисляется 3,0 – 2,6 баллов,
- За средний уровень начисляется 2,59 – 2,2 балла,
- За низкий уровень начисляется 2,19 – 1,8 балла.

См. таблицу 1 – Критерии оценки общего впечатления в одиночных видах программы

Уровень	Подуровень	Баллы
ВЫСШИЙ	1ый	3,00-----2,90
	2ой	2,89-----2,80
	3ий	2,79-----2,70
	4ый	2,69-----2,60
СРЕДНИЙ	5ый	2,59-----2,50
	6ой	2,49-----2,40
	7ой	2,39-----2,30
	8ой	2,29-----2,20
НИЗКИЙ	9ый	2,19-----2,10
	10ый	2,09-----2,00
	11ый	1,99-----1,90
	12ый	1,89-----1,80

При высшем уровне выступления приложение силы должно быть ровным, мощным и точным. Должно четко прослеживаться соединение твердости и мягкости. Движения должны быть хорошо скоординированы. Смены ритма должны быть быстрыми и ясно разграниченными. По своему содержанию комплекс должен представлять большое разнообразие и хорошо связанную структуру, приятную для просмотра. Движения должны быть распределены по всему пространству ковра;

Если выступление проходит под фонограмму то музыка и движения должны гармонично сочетаться.

При среднем уровне выступления выше перечисленные характеристики выражены в меньшей степени.

При низком уровне многие из выше перечисленных характеристик отсутствуют или не отвечают требованиям.

Приложение 6. Основные технические элементы

Наличие элементов отслеживает судья-контролёр технических элементов.

ЧАНЦЮАНЬ (ЧЦ)

1. Гунбу (ГБ)
2. Сюйбу (СБ)
3. Пубу (ПБ)
4. Таньтуй (СБ)
5. Цечуайтуй (ЦЧТ)
6. Хоусаотуй (ХСТ)
7. Динчжоу (ДЧЖ)
8. Коутуйтинхэн

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ (ТЦЗЦ)

1. Ланьцяовэй
- Пэншоу, луйшоу,
цзишоу, аньшоу.
2. Емафэньцзун
3. Лоусиаобу
4. Юньшоу
5. Юньчуаньсо
6. Яньшоугунчуй
7. Даоняньхоу
8. Бань, Лань, Чуй

НАНЬЦЮАНЬ (НЦ)

1. Даньдебу (ДДБ)
Шуандебу (ШДБ)
2. Цилиньбу (ЦЛБ)
3. Цилунбу (ЦЛУБ)
4. Гуагайцюань (ГГЦ)
5. Паоцюань (ПЦ)
6. Хэндинтуй (ХДТ)
7. Хучжао (ХЧЖ)
8. Гуньцяо (ГЦ)

ЦЗЯНЬШУ (ЦЗШ)

1. Цыцзянь (ЦЦЗ)
2. Гуацзянь (ГЦЗ)
3. Ляоцзянь (ЛЦЗ)
4. Дяньцзянь (ДЦЗ)
5. Пицзянь (ПЦЗ)
6. Бэнцзянь (БЦЗ)

7. Цзецзянь (ЦЦЗ)

8. Цзянь Ванхуа (ВХЦЗ)
9. Бусин: Гунбу, пубу,
Сюйбу

ДАОШУ (ДШ)

1. Чжаодао (ЧЖД)
2. Чуаньтоу (ЧТ)
3. Гонао (ГН)
4. Пидао (ПД)
5. Чжаньдао (ЧЖД)
6. Гуадао (ГД)
7. Юньдао (ЮД)
8. Бэйхуадао (БХД)
9. Бусин: гунбу, пубу,
суйбу.

ЦЯНШУ

1. Ланьцян (ЛЦ)
2. Нацян (НЦ)
3. Чжацян (ЧЖЦ)
4. Чуаньцян (ЧнЦ)
5. Бэнцян (БЦ)
6. Дянцян (ДЦ)
7. Ухуацян (УХЦ)
8. Тяоба (ТБ)
9. Бусин: гунбу, пубу,
суйбу

ГУНЬШУ (ГШ)

1. Пинлунгунь (ПЛГ)
2. Пигунь (ПГ)
3. Юньгунь (ЮГ)
4. Бэнгунь (БГ)
5. Цзяогунь (ЦЗГ)
6. Чогунь (ЧГ)
7. Дяньгунь (ДГ)
8. Тялюохуагунь (ТЛХГ)
9. Бусин: гунбу, пубу,
суйбу

ТАЙЦЗИЦЗЯНЬ (ТЦЗЦЗ)

1. Цыцзянь (ЦЦЗ)
2. Гуацзянь (ГЦЗ)
3. Ляоцзянь (ЛЦЗ)
4. Дяньцзянь (ДЦЗ)
5. Пицзянь (ПЦЗ)
6. Цзецзянь (ЦЦЗ)
7. Моцзянь (МЦЗ)
8. Цзяоцзянь (ЦзоЦз)
9. Бусин: Гунбу, пубу,
суйбу

НАНЬДАО (НД)

1. Чаньтоу (ЧТ)
2. Гонао (ГН)
3. Пидао (ПД)
4. Моддао (МД)
5. Гэдао (ГД)
6. Цзедао (ЦЗД)
7. Саодао (СД)
8. Цзяньванхуадао
(ЦзВХД)
9. Бусин: гунбу, суйбу,
цилунбу.

НАНЬГУНЬ (НГ)

1. Пигунь (ПГ)
2. Бэнгунь (БГ)
3. Цзяогунь (ЦЗГ)
4. Гуньягунь (ГЯГ)
5. Гэгунь (ГГ)
6. Цзигунь (ЦЗГ)
7. Дингунь (ДГ)
8. Паогунь (ПГ)
9. Бусин: гунбу, суйбу,
цилунбу.

Приложение 7. Критерии снижений оценки за хореографию в одиночных видах программы.

Отслеживает судья-контролёр технических элементов.

После завершения выступления за любое отсутствие любого обязательного элемента снижается 0,2, если структура или композиция не отвечают требованиям, снижается 0,1.

Таблица. Критерии снижений оценки за хореографию в одиночных видах программы

Хореография	Содержание	Код	Снижение
Содержание	0,2 балла снижается за пропуск каждого обязательного технического элемента	80	0,2
	0,2 балла снижается за отсутствие одного типа сложных элементов	81	0,2
Структура	Задержка или остановка перед элементом сложности в тайцзицюань или тайцзицзянь превышает 3 секунды	82	0,1
	Разбег перед прыжком или акробатическим элементом в чанцюань или наньцюань превышает 4 шага	83	0,1
	Разбег перед прыжком в тайцзицюань или тайцзицзянь превышает 1 шага	84	0,1
Композиция	Отсутствие элемента сложности в пределах 2 дуаней (дорожек)	85	0,1

Приложение 8. Сложные элементы и начисления за них в одиночных видах программы

Таблица 8-1. Сложные элементы и начисления в Чанцюань, Цзяньшу, Даошу, Цянишу и Гуньшу

Тип	Степень сложности элементов и начисления					
	А+0,2	Код	В+0,3	Код	С+0,4	Код
Равновесия	Чаотяньдэн	111А	Шицзипинхэн (ШЦПХ)	133В	Хоутяобао цзяочжили	112С
	Цэтибао цзяочжили	112А				
	Яньшеньпинхэн ЯШПХ	123А				
Техника ног	Чжишень цянсао 540° ЧжШ ЦС 540°	244А	Чжишень цянсао 720° ЧжШ ЦС 720°	244В	Чжишень цянсао 900° ЧжШ ЦС 900°	244С
Прыжки	Сюаньфэнцзяо 360° СФЦ 360°	323А	Сюаньфэнцзяо 540° СФЦ 540°	323В	Сюаньфэнцзяо 720° СФЦ 720°	323С
	Сюаньцзы СЦ	333А	Сюаньцзы чжуаньти 360° СЦЧжТ 360°	353В	Сюаньцзы чжуаньти 720° СЦЧжТ 720°	353С
	Тэнкун байлянь 360° ТКБЛ 360°	324А	Тэнкун байлянь 540° ТКБЛ 540°	324В	Тэнкун байлянь 720° ТКБЛ 720°	324С
	Цэкуньфань ЦКФ	335А	Цэкуньфань чжуаньти 360° ЦКФЧжТ	355В		
	Тэнкунфэйцзяо (сепайцзяо) ТКФЦ	312А	Тэнкун чжентитуй ТКЧжТТ	312В		

Примечание: 1. Приземление после элемента 353С (Сюаньцзы чжуаньти 720°) должно быть в Дишуча. Приземление после элемента 323В (Сюаньфэнцзяо 540°) должно быть либо в Дишуча, либо в Тисидули. За движением 324С (Тэнкун байлянь 720°) должно следовать приземление в Мабу.

2. Удар в элементе 312В (Тэнкунчжентитуй) должен был выполнен толчковой ногой.

Таблица 8-2. Сложные элементы и начисления за них в тайцицюань и тайцицзянь.

Тип	Степень сложности элементов и начисления					
	А+0,2	Код	В+0,3	Код	С+0,4	Код
Равновесия	Цянкунтуйпинхэн ЦКТПХ	143А	Хоучатуй дишипинхэн	143В	Удар пяткой вверх и равновесие	113С
	Цянцзютуй дишипинхэн	142А				
	Цэчуайпинхэн ЦЧПХ	132А				
Техника ног	Дэнцзяо ДЦз Фэнцзяо ФЦз	212 А				
Прыжки	Тэнкун фэйцзяо (сепайцзяо) ТКФЦ	312А	Тэнкун чжентитуй ТКЧжТТ	312В	Сюаньфэнцзяо 540° СФЦз 540	323С
			Тэнкунфэйцзяо ТКФЦз с поворотом на 180°	322В	Тэнкун байлянь 540° ТКБЛ 540°	324С
			Сюаньфэнцзяо СФЦ 360°	323В		
			Тэнкун байлянь 360° ТКБЛ 360°	324В		

Примечание: 1. Перед прыжками 312А (Тэнкунфэйцзяо), 323В (Сюаньфэнцзяо 360°), 324В (Тэнкунбайлянь 360°), 312В (Тэнкун чжентитуй), 323С (Сюаньфэнцзяо 540°) и 324С (Тэнкунбайлянь 540°) разрешается выполнять только один шаг.

2. Удар в элементе 312В (Тэнкунчжентитуй) должен был выполнен толчковой ногой. Приземление после элементов 322В (Тэнкунфэйцзяо с поворотом на 180°), 323В (Сюаньфэнцзяо 360°) и 323С (Сюаньфэнцзяо 540°) должно выполняться в позицию Тисидули (ТСДЛ).

Приземление после элементов 324В и 324С должно выполняться в Цуэдилун.

Таблица 8-3. Сложные элементов и начисления за них в наньцюань, наньдао и наньгунь

Тип	Степень сложности элементов и начисления					
	А+0,2	Код	В+0,3	Код	С+0,4	Код
Техника ног	Чжишень цянсао 540° ЧжШ ЦС 540°	244А	Чжишень цянсао 720° ЧжШ ЦС 720°	244В	Чжишень цянсао 900° ЧжШ ЦС 900°	244С
Прыжки	Тэнкунфэйцзяо (сепайцзяо) ТКФЦз	312А	Тэнкунфэйцзяо (сепайцзяо) с поворотом 180° ТКФЦз 180°	322В		
	Сюаньфэнцзяо 360° СФЦ 360°	323А	Сюаньфэнцзяо 540° СФЦ 540°	323В	Сюаньфэнцзяо 720° СФЦ 720°	323С
	Тэнкун байлянь 360° ТКБЛ 360°	324А	Тэнкун байлянь 540° ТКБЛ 540°	324В	Тэнкун байлянь 720° ТКБЛ 720°	324С
	Яньди Хоукунфань ЯДХКФ	346А	Даньтяо Хоукунфань ДТХКФ	346В		
Акробатические элементы	Тэнкун шуанцэчуай ТКШЦЧ	415А	Сяньэй чжуаньшэньтяо 720° пигунь/пидао	321В		
	Тэнкун пантуй 360° Цепу ТКПТЦП	423А				
	Лиюй датин чжили ЛЮДТЧжЛ	445А				

Примечание: Приземление после элементов 346А (Яньди Хоукунфань), 346В (Даньтяо Хоукунфань) и 323В (Сюаньфэнцзяо 540°) должно производиться в Дебу. Приземление после элементов 323А (Сюаньфэнцзяо 360°) должно производиться в Тисидули. Приземление после элементов 324В (Тэнкун байлянь 540°), 323С (Сюаньфэнцзяо 720°) и 324С (Тэнкун байлянь 720°) должно производиться в мабу.

Приложение 9. Соединение элементов и начисляемые баллы в одиночных видах программы

Таблица 9-1. Соединения элементов и начисления за них в чанцюань, цзяньшу, даошу, цяньшу и гуньшу.

Степень сложности и начисления за соединение элементов							
A+0,1	Код	B+0,15	Код	C+0,2	Код	D+0,25	Код
Тэнкунфэйцзяо ТКФЦ + цзопаньбу ЦзП	312 A+6	Сюаньфэнцзяо 540° СФЦ + Дишуча ДШЧ	323 B+4	Сюаньфэнцзяо 540° + Тисидули ТСДЛ	323 B+3	Сюаньфэнцзяо 720° + Дишуча ДШЧ	323 C+4
Сюаньфэнцзяо 360° СФЦ + Дишуча ДШЧ	323 A+4	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 540° + мабу МБ	324 B+1	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 540° + Тисидули ТСДЛ	324 B+3	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 720° + мабу МБ	324 C+1
Сюаньфэнцзяо 360° СФЦ + мабу МБ	323 A+1	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + Тисидули ТСДЛ	324 A+3	Сюаньфэнцзяо СФЦз 720° + Мабу МБ	323 C+1	Сюаньцзы чжуаньти 720° СЦЧЖТ + Дишуча ДШЧ	353 C+4
Сюаньфэнцзяо 360° СФЦ + Цзопаньбу ЦзПБ	323 A+6	Сюаньфэнцзяо 360° СФЦ + Тисидули ТСДЛ	323 A+3	Сюаньцзы чжуаньти 360° СЦЧЖ + Сюаньфэнцзяо 720° (через 4 шага)	353B + 323C		
Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + дишуча ДШЧ	324 A+4	Сюаньфэнцзяо 360° СФЦ + сюаньцзы чжуаньти 720° СЦЧЖТ (через 4 шага)	323A + 353C				
Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + мабу МБ	324 A+1	Тэнкунфэйцзяо (сепайцзяо) ТКФЦ + Цэкуньфань ЦКФ	312A + 335A				
Цэкуньфань ЦКФ + Дишуча ДШЧ	335 A+4	Сюаньцзы чжуаньти СЦЧЖ 360 + Дишуча ДШЧ	353 B+4				
Пао, цяньбэй, цзе кувырок и ловля оружия	445 +7						
Подбрасывание, тэнкунфэйцзяо и ловля	312 A+7						

Примечание: 1. За движением должна следовать пауза и неподвижная позиция

2. В упражнениях с оружием спортсмены должны выбрать либо элемент 445+7 либо 312 A+7.

Таблица 9-2. Соединения элементов и начисления за них в тайцзицюань и тайцзицзянь.

Степень сложности и начисление за соединения элементов							
A+0,1	Код	B+0,15	Код	C+0,2	Код	D+0,25	Код
Тэнкунфэйцзяо (сепайцзяо) ТКФЦ + Цитяоцзяо Лоди ЦТЦЗД	312 A+3	Тэнкун Чжентитуй ТКЧЖТТ + Цитяоцзяо Лоди ЦТЦЗД	312 B+3	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 540° + Цюэдилун ЦДЛ	324 C+5	Сюаньфэнцзяо 540° + Тисидули ТСДЛ	323 C+3
Цянцзютуй дишипинхэн+ поворот на 180° и Тиси Дули ТСДЛ	142 A+3	Тэнкунфэйцзяо (сепайцзяо) ТКФЦ с поворотом 180° + Тиси Дули ТСДЛ	322 B+3	Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° + Тиси Дули ТСДЛ	323 B+3	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 540° + Тиси Дули ТСДЛ	324 C+3
Яншипинхэн + поворот на 180° и Тиси Дули ТСДЛ	143 A+3	Тэнкунфэйцзяо (сепайцзяо) ТКФЦ + Тиси Дули ТСДЛ	312 A+3	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + Тиси Дули ТСДЛ	324 B+3		
Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° + Цитяоцзяо Лоди ЦТЦЗЛД	323 B+3	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + Цюэдилун ЦДЛ	324 B+5				
Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + Цитяоцзяо Лоди ЦТЦЗЛД	324 B+3	Тэнкунфэйцзяо ТКФЦ (сепайцзяо) + Тэнкунбайлянь ТКБЛ 540° (без шагов)	312A + 324C				
Тэнкунфэйцзяо ТКФЦ (сепайцзяо) + Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° (без шагов)	312A + 324B	Хойчатуй дишипинхэн+ Тэнкунбайлянь ТКБЛ 180° с приземлением в Тиси Дули	143 B+3				

Примечание: 1. Спортсмен должен ударять, производить хлопок и приземляться одной и той же ногой.

2. Движения должны завершаться неподвижной позицией и продолжаться другим движением.

3. Спортсмен может выбрать приземлением в Цюэдилун только один раз.

4. В соединениях элементов 312A+324B и 312A+324C спортсмен должен совершать выпрыгивание непосредственно после приземления после предшествующего прыжка.

Таблица 9-3. Соединения элементов и начисления за них в наньцюань, наньдао и наньгунь.

Степень сложности и начисления за соединение элементов							
A+0,1	Код	B+0,15	Код	C+0,2	Код	D+0,25	Код
Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° + Дебу ДБ	323 A+2	Яньди Хоукунфань ЯДХКФ + Дебу ДБ	346 A+2	Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° + Тиси Дули ТСДЛ	323 A+3	Сюаньфэнцзяо СФЦз 720° + Мабу МБ	323 C+1
Тэнкунфэйцзяо (сепайцзяо) ТКФЦ + Тисидули ТСДЛ	312 A+3	Даньтяо Хоукунфань ДТХКФ + Дебу ДБ	346 B+2	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + Тиси Дули ТСДЛ	324 A+3	Тэнкунбайлянь ТКБЛ 720° + Мабу МБ	324 C+1
Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° + Тэнкунфэйцзяо ТКФЦ	323A + 312A	Тэнкунфэйцзяо (сепайцзяо) ТКФЦ с поворотом внутри на 180° + Тиси Дули ТСДЛ	322 B+3	Лиюйдатин Чжили ЛДГЧЖЛ + Тиси Дули ТСДЛ	445 A+3		
Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + Мабу МБ	324 A+1	Тэнкун Вайбайгуй 540° + Мабу МБ	324 B+1				
Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° + Даньтяо Хоукунфань ДТХКФ	323A + 346B	Сюаньфэнцзяо СФЦз 540° + Дебу ДБ	323 B+2				
		Сяньнэй чжуаньшэньтяо 720° пигунь /пидао + Пубу ПБ	321 B+0				

Примечание: 1. Спортсмен должен ударять, производить хлопок и приземляться на одну и ту же ногу.
2. Движения должны завершаться неподвижной позицией и продолжаться другим движением.

Приложение 10. Случаи несоответствия требованиям сложным элементам и их соединений.

Таблица 10-1. Случаи несоответствия требованиям сложным элементам и их соединений в чанцюань, цзяньшу, даошу, цяншу и гуньшу.

Сложность	Тип	Элемент	Несоответствие требованиям
Сложные элементы	Туйфа	Чжишень Цянсао ЧШЦС 540° Чжишень Цянсао ЧШЦС 720° Чжишень Цянсао ЧШЦС 900°	Недоворот более 45°
	Тяююэ	Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° Сюаньфэнцзяо СФЦз 540° Сюаньфэнцзяо СФЦз 720°	
		Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° Тэнкунбайлянь ТКБЛ 540° Тэнкунбайлянь ТКБЛ 720°	
		Сюаньцзы чжуаньти 360° Сюаньцзы чжуаньти 720° Цекуньфань чжуаньти 360°	
Соединение сложных элементов	Соединение сложных элементов	Тэнкунфэйцзяо ТКФЦЗ + Цэкунфань ЦКФ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Количество шагов между двумя элементами больше допустимого ▪ Недоворот более 45°
		Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° + Сюаньцзы чжуаньти 720°	
		Сюаньцзы чжуаньти 360° + Сюаньфэнцзяо СФЦз 720°	
	Пао, цзе	Пао (подбрасывание) + Тэнкунфэйцзяо + Цзе (Ловля) Пао + Цянбэй ЦБ + Цзи	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Удар во время прыжка совершается не в воздухе; ▪ Ягодицы или колено остаются на ковре после кувырка вперед
		Соединение элемента и позиции	
			Сюаньфэнцзяо СФЦз 360°, 720° + Мабу МБ
		Сюаньфэнцзяо СФЦз 360°, 540° + Дишуча ДШЧ Сюаньфэнцзяо СФЦз 720° + Дишуча ДШЧ Сюаньцзы чжуаньти 720° + Дишуча ДШЧ	Недоворот более 45°

		Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° + Тиси Дулибу ТСДЛ Сюаньфэнцзяо СФЦз 540° + Тиси Дулибу ТСДЛ Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + Дишуча ДШЧ Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360° + Тиси Дулибу ТСДЛ Тэнкунбайлянь ТКБЛ 540° + Тиси Дулибу ТСДЛ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Недоворот более 45°
--	--	---	---

Примечание: 1. Градусы оборотов в прыжках с приземлением в Мабу или Дишуча измеряются углом воображаемой линии, соединяющей стопы, до и после прыжка.

2. Градусы поворотов в прыжках с приземлением на одну ногу измеряются углом воображаемой линий между носком и пяткой стопы до и после прыжка.

3. Градусы в подсечках измеряются углом, очерченной секущей ногой.

4. Шаги в 323А+353С и 353В+323С считаются с любого шага после приземления обеих стоп на ковер. Шаги в 312А+335А считаются с любого шага после приземления ударной стопы на ковер.

Таблица 10-2. Случаи несоответствия требованиям сложных элементов и их соединений в тайцзицюань и тайцзицзянь.

Сложность	Тип	Элемент	Несоответствие требованиям
	Тяююэ	Тэнкунчжентитуй ТКЧжТТ	▪ Разбег более 1 шага
		Тэнкунфэйцзяо ТКФЦз (180°)	▪ Разбег более 1 шага
		Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° Сюаньфэнцзяо СФЦз 540°	▪ Разбег более 1 шага, ▪ Недоворот более 45°
		Тэнкун Байлянь ТКБЛ 360° Тэнкун Байлянь ТКБЛ 540°	▪ Недоворот более 45° ▪ Разбег более 1 шага
	Соединение двух позиций	Цянцзютуй дишипинхэн+ поворот на 180° и Тиси Дули ТСДЛ Цянкунтуйпинхэн + поворот на 180° и Тиси Дули ТСДЛ Хойчатуй дишипинхэн+ Тэнкунбайлянь ТКБЛ 180° с приземлением в Тиси Дули	▪ Недоворот более 45°

Примечание: 1. Градусы оборотов в прыжках с последующими движением Цуэдилун ЦДЛ измеряются углом между линией, соединяющей стопы, до и после прыжка.
 2. Градусы поворотов в прыжках с приземлением на одну ногу измеряются углом между линиями кончика стопы и пятки до и после прыжка.
 3. Соединительные шаги в движениях 312А+324В и 312А+324С должны производиться сразу после одновременного приземления на две ноги.
 4. В перемещении из одной позиции в другую не должно быть лишних шагов. Тело должно вращаться вокруг опорной ноги.

Таблица 10-3. Случаи несоответствия требованиям сложных элементов и их соединений в наньцюань, наньдао и наньгунь.

Сложность	Тип	Элемент	Несоответствие требованиям
Сложные элементы	Туйфа	Чжишэнь Цянсао ЧжШЩС 540°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подсечка или недоворот более 45
		Чжишэнь Цянсао ЧжШЩС 720°	
		Чжишэнь Цянсао ЧжШЩС 900°	
	Тяююэ	Сюаньфэнцзяо СФЦз 360°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Недоворот более 45
		Сюаньфэнцзяо СФЦз 540°	
		Сюаньфэнцзяо СФЦз 720°	
		Тэнкунбайлянь ТКБЛ 360°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Недоворот более 45°
Тэнкунбайлянь ТКБЛ 540°			
Тэнкунбайлянь ТКБЛ 720°			
Яньди Хоукунфань ЯДХКФ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Стопы совершают передвижения до прыжка 		
Даньтяо Хоукунфань ДТХКФ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Разбег более 3-х шагов 		
Сяннэй чжуаньшэньтяо 720° пигунь/пидао	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Недоворот более 45° 		
Тэнкун пантуй 360° Цепу ТКПТЦП	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Недоворот более 45° 		
Соединение элементов	Соединение двух сложных элементов	Сюаньфэнцзяо СФЦз 360° + Даньтяо Хоукунфань ДТХКФ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Шаги между прыжками превышают допустимое количество ▪ Недоворот более 45°

Примечание: 1. Градусы оборотов в прыжках с приземлением на две ноги или в позицию измеряются углом линией, соединяющей стопы, до и после прыжка.
 2. Градусы поворотов в прыжках с приземлением на одну ногу измеряются углом между линией кончика стопы и пятки до и после прыжка.
 3. Градусы в подсечках измеряются углом окружности, очерченной секущей ногой
 4. Шаги в 323А+346В считаются с любого шага после приземления ударной ноги на ковер.

Приложение 11. Общие ошибки и критерии снижений оценки в традиционных видах ушу, дуйлянь и цзитисянму

Раздел 1. Общие ошибки и критерии снижения за техническое исполнение в Дуйлянь

Ошибка, за которую производится снижение	Снижение
Удар слишком далеко от цели атаки	0,1
Задержка атакующих или защитных действий более 3 секунд	0,1
Промах во время атаки	0,1
Промах во время защиты	0,1
Ожидание атаки партнера	0,1
Удар партнера по ошибке	0,1

Раздел 2. Общие ошибки и критерии снижения за техническое исполнение в Цзитисянму

Ошибка, за которую производится снижение	Снижение
Не одинаковое техническое исполнение одного движения	0,1
Не одновременные действия во время командного выступления	0,1
Промахи в атакующих или защитных действиях	0,1
Ожидание атаки партнера во время поединков	0,1
Удар партнера по ошибке во время поединка	0,1

Раздел 3. Критерии оценки общего впечатления в традиционных видах ушу, дуйлянь и цзитисянму

Уровень	Подуровень	Баллы
ВЫСШИЙ	1ый	5,00-----4,80
	2ой	4,79-----4,60
	3ий	4,59-----4,40
	4ый	4,39-----4,20
СРЕДНИЙ	5ый	4,19-----4,00
	6ой	3,99-----3,80
	7ой	3,79-----3,60
	8ой	3,59-----3,40
НИЗКИЙ	9ый	3,39-----3,20
	10ый	3,19-----3,00
	11ый	2,99-----2,80
	12ый	2,79-----2,60

Приложение 12. Прочие ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта

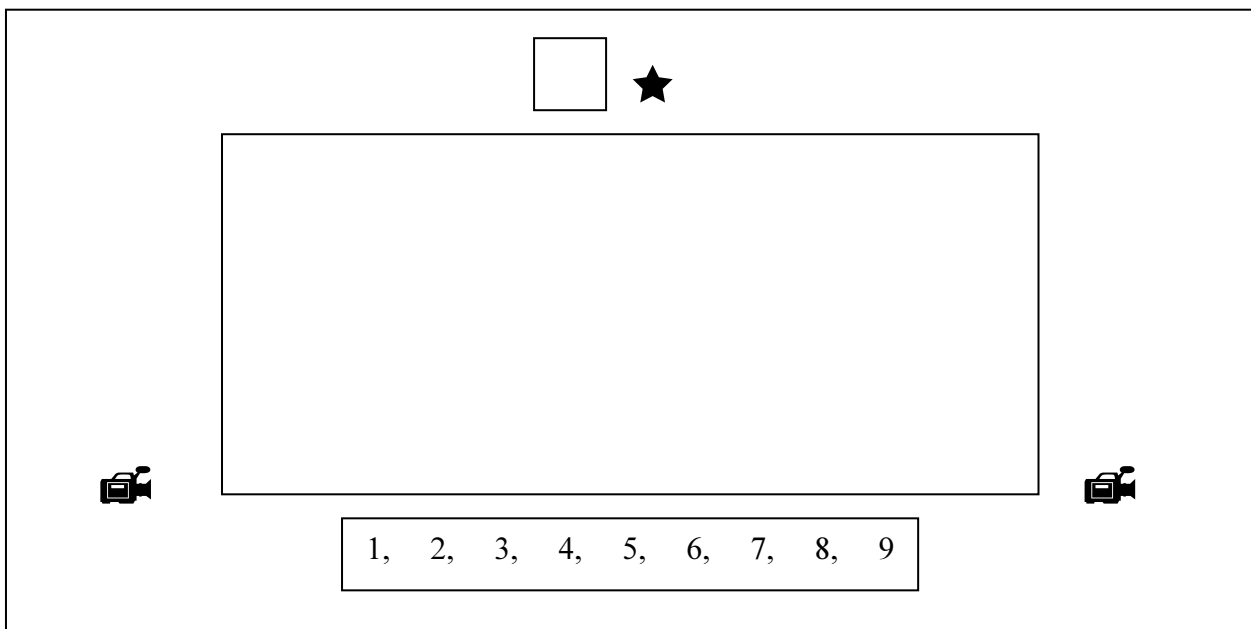
	0,1	0,2	0,3
Забывчивость	Легкая забывчивость, которая приводит к легкому нарушению в гармонии движений и небольшой паузе, после которой выступление почти мгновенно возобновляется	Очевидная забывчивость, приводящая к паузе более 3 секунд, после которой возобновить выступление для спортсмена не так легко	Забывчивость, приводящая к длительной паузе (более 10 сек.) и полному нарушению в движениях
Влияние одежды и украшений на одежду	1) Кисть или оружие запутались в платке меча дао или кисти цзянь; 2) Кисть или платок отрываются и падают на пол, 3) Костюм расстегнут или порван, 4) Спортсмен теряет часть костюма или обуви.		
Касание оружием, деформация, поломка или потеря оружия, потеря хвата	1) Оружие задевает тело или пол 2) Спортсмен теряет хват оружия 3) Деформация оружия	Поломка оружия	Падение оружия
Выход за ковер	Часть тела касается территории за границами ковра	Спортсмен целиком оказывается за ковром	
Ошибки в равновесии	1) Покачивания и перепрыгивания 2) Касание пола	Дополнительная поддержка о пол рукой, локтем, коленом или оружием	Падение на пол (плечо, голова, корпус или ягодицы задевают пол)
Недобор времени в равновесии	Равновесие удерживается менее 3 сек.	Равновесие удерживается менее 1 сек.	

Приложение 13. План соревновательной площадки

План расположения судейской коллегии



План расположения судей во время соревнований



Примечания. Судьи сидят напротив стола старшего судьи.

1, 4, 7 – судьи бригады А

3, 6, 9 – судьи бригады В

2, 5, 8 – судьи бригады С

 - видеочамера для судейской коллегии;  - место стола старшего судьи

 - компьютер.

Приложение 14. Образцы судебных записок

Бригада А

Название соревнований, дата и место проведения _____

Вид программы _____ Возрастная категория _____

№	Фамилия Имя	Снижения						Итого
		Шоусин, шоуфа	Техника цисе	Бусин, буфа, туйфа	Шэньфа, яньфа	Тяюэз, пинхэн	Прочие	

Бригада В

Название соревнований, дата и место проведения _____

Вид программы _____ Возрастная категория _____

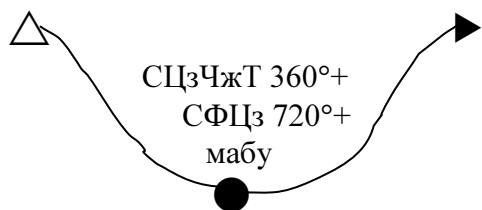
№	Фамилия Имя	Сила, координация, выносливость	Эмоциональный настрой, ритм, стиль	Содержание, структура, композиция	Уровень общего впечатления

Приложение 15. Правила заполнения партитуры комплекса.

Согласно содержанию в комплексе сложных элементов и их соединений последовательно заполните форму, сосчитайте отдельно начисления за элементы сложности и за их соединения.

- 1) Столбец «Оценка судьей» предназначается только для заполнения судьей – контролером технических элементов
- 2) «●» обозначает место начала элемента сложности. Аббревиатура сложного элемента и соединения пишется над знаком сложного элемента.
- 3) «△» обозначает начальную позицию, «○» обозначает заключительную позицию, «~» обозначает траекторию комплекса, «▲» обозначает направление;
- 4) Партитура заполняется последовательно по дуаням (1 –4).

Например:



«» обозначает стол старшего судьи.

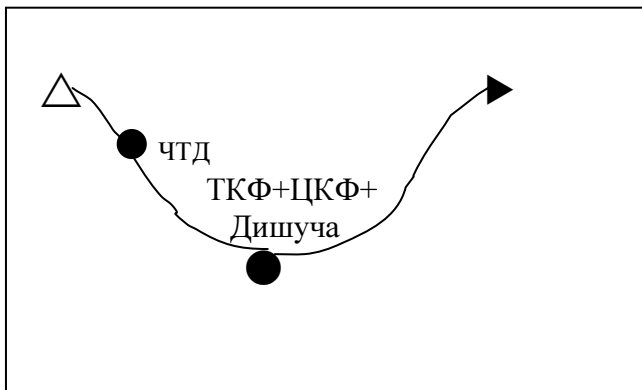
Примерная партитура комплекса:

Название соревнований, дата и место проведения _____ *Первенство России по ушу* _____

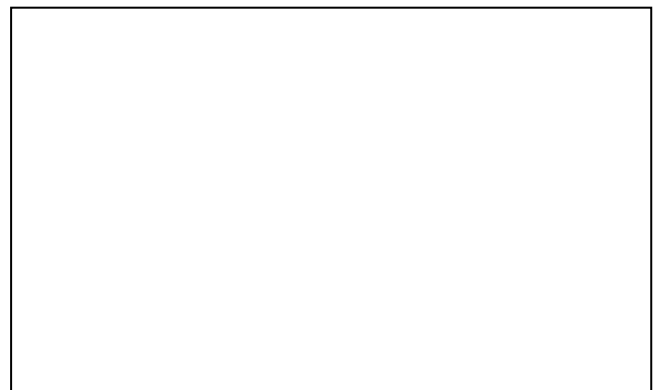
Фамилия Имя спортсмена _____ *Иванов Иван Иванович* _____

Вид программы _____ *Чанцюань* _____ Возрастная категория _____ *юниоры* _____

№	Выполняемый элемент или соединение	Код элемента или соединения	Начисление за элемент	Начисление за соединение	Оценка судьи
1.	Чаотяньдэн	111А	0,2		
2.	Тэнкунфэйцзяо	312А	0,2		
	Цэкуньфань	335А	0,2	0,15	
	Дишуча	+4		0,1	
3.	Сюаньфэнцзяо 360°	323А	0,2		
	Мабу	+1		0,1	
4.	Чжишэньцянсао 540°	244А	0,2		
Итого начислено баллов за сложные элементы			0,8		
Добавлено баллов за соединения элементов				0,35	
Итого сумма начислений за сложность			1,15		



(1)



(2)



(3)



(4)

Приложение 16. Коды сложных элементов в одиночных видах программы

Код степени сложности балансов и туйфа

Типы	1ый код	Положение	2ой код	Техника ног	3ий код	4ый код
Балансы Туйфа	1	Прямое	1	Движение	1	Категория А
		Баланс назад	2	Удар	2	Категория В
	2	Наклон вперед	3	Удержание	3	Категория С
		В приседе	4	Подсечка	4	

Код степени сложности прыжков и акробатических элементов

Типы	1ый код	Положение	2ой код	Техника ног	3ий код	4ый код
Прыжки Акробатические элементы	3	Чжити	1	-	1	Категория А
		Чуйчжуань	2	Удар вперед	2	Категория В
		Шучжуань	3	Внутри и влево	3	Категория С
	4	Ичжуань	4	Наружу и вправо	4	
		Фучжуань	5	Вперед	5	
				Назад	6	

Код степени сложности конечных позиций и подбрасываний и ловли оружия

Пубу	Мабу	Даньдебу	Тиси	Продольный шпагат	Цуэдилун	Цзопаньбу	Ловля оружия
+0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7

ГЛАВА 5. Требования, предъявляемые к основным элементам и их деление на группы.

§20. Деление на группы основных движений чанцюань и требования к ним.

I. Формы руки (шоусин)

- 1) Кулак (цюань) — пальцы сжаты вместе, поверхность кулака ровная, большой палец прижат сверху ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев.
- 2) Ладонь (чжан) — большой палец отставлен в сторону или согнут, остальные четыре пальца сомкнуты, выпрямлены и выгнуты назад.
- 3) Крюк (гоу) — запястье согнуто, пять пальцев собраны вместе или большой палец сомкнут с указательным и средним.

II. Техника рук (шоуфа)

1) Удары кулаком (цюаньфа):

- а) чунцюань (вперед, в сторону, вверх): из исходного положения (руки сжатые в кулак прижаты к пояснице) рука выполняет движение вперед, одновременно, перед касанием цели проворачиваясь в запястье на 180°.
- б) пицюань (вперед, в сторону, с размаху): из исходного положения выполняется рубящее движение ребром(основанием) кулака. Движение выполняется по дуге, через разгиб локтя.
- в) ляоцюань (прямой, обратный): удар наносится по дуге прямой рукой сжатой в кулак снизу вверх и останавливается на уровне лица.
- г) Гуаньцюань — круговой удар рукой согнутой под прямым углом в локте (аналогичен боксерскому удару "хук")
- д) бэнцюань: рука из исходного положения выполняет короткий прямой удар вниз вперед в положении "вертикальный кулак". Рука в локте до конца не разгибается.
- е) цзайюань: рука из исходного положения поднимается к уху и наносит удар по косой сверху вниз. Основание большого пальца повернуто к себе;
- ж) цзациюань: рука из исходного положения поднимается над головой, затем резко опускается вниз и останавливается на уровне солнечного сплетения тыльной стороной вниз;
- з) хэнцюань: из исходного положения наносится удар "вразрез" по диагонали кулак проворачивается и останавливается в положении, когда тыльная часть обращена вниз.
- и) чаоцюань: рука согнута в локте и наносит короткий удар снизу вверх из исходного положения. Тыльная часть кулака обращена вниз (бокс. — "аперкот").

2) Техника ладони (чжанфа):

- а) туйчжан: из исходного положения рука начинает движение вперед, ладонь раскрывается и выполняет быстрое толчковое движение, сила направлена к ребру ладони;
- б) тяочжан: выполняется движение прямой рукой по дуге снизу вверх. В конечной фазе движения выполняется резкое "вздергивание" ладони пальцами вверх. Осью вращения служит запястье;
- в) чуаньчжан: Тыльная сторона ладони направлена вниз, производится "протыкающее" движение пальцами до полного распрямления руки в локте;
- г) чачжан: Рука выполняет протыкающее движение вниз или по диагонали вниз;
- д) ляочжан: центр ладони направлен вперед вверх, прямая рука поднимается по дуге снизу вверх, сила устремлена к центру ладони;
- е) пичжан: сверху вниз ладонью наносится рубящий удар, сила направлена к ребру ладони;
- ж) каньчжан: Рука совершает движение по дуге в горизонтальной плоскости, ударная поверхность — ребро ладони;
- з) аньчжан: Выполняется блокирующее движение "нажатием" сверху вниз. Тыльная сторона ладони направлена вверх;
- и) пайчжан: скользящий хлопок ладонью о ладонь;

- к) лянчжан: рука слегка согнута, поднимается через сторону вверх, ладонь проворачивается и останавливается над головой;
- л) лоучжан: центр ладони повернут вниз, ладонь описывает дугу, сила направлена к ребру ладони;
- м) дяошоу: запястье выпрямляется, рука, вращаясь, движется к себе или от себя;
- н) чаньшоу: запястье является осью вращения руки, кисть совершает проворот от себя вверх, наружу, центр ладони поворачивается вверх;
- о) ухуашоу: скрещенные руки совершают вращательное движение, локти и предплечья являются осью вращения, амплитуда может быть большой или малой.

3) Движения локтя(чжоуфа)

- а) динчжоу (вперед, в сторону): локоть согнут, кулак сжат, центр кулака направлен вниз, острие локтя выдвигается вперед или в сторону, сила направлена к острию локтя;
- б) паньчжоу: рука поднята, центр кулака направлен вниз, предплечье внутрь;
- в) цзячжоу, лига, вайгэ: рука согнута в локте под прямым углом выполняет защитное движение вовнутрь, наружу или вверх.

III. Позиции (бусин)

- 1) Гунбу: стопа передней ноги немного повернута носком внутрь, прижата к полу; колено полусогнуто, бедро почти параллельно полу; колено находится на одной линии с носком стопы; вторая нога выпрямлена: стопа повернута вперед и прижата к полу.
- 2) Мабу: ноги расставлены примерно на ширину четырех стоп, носки смотрят вперед, колени согнуты, положение полуприседа, бедра параллельны полу.
- 3) Сюйбу: вес тела на задней ноге, носок опорной ноги развернут под углом 45°, вторая нога выдвинута вперед на полшага, подъем округлен носок касается пола, спина прямая.
- 4) Пубу: вес тела опущен вниз, в положении глубокого приседа на одну ногу. Вторая нога отставлена в сторону и выпрямлена, ее носок развернут на себя.
- 5) Себу: ноги скрещены в положении глубокого приседа, одна нога прижата к другой. Корпус прямой, стопа передней ноги целиком прижата к полу, вторая нога стоит на носке, пятка оторвана.
- 6) Цзопаньбу: ноги скрещены и сомкнуты в положении сидя: внешняя сторона бедра и голени отодвинуты назад ноги и подъем стопы упираются в пол.
- 7) Цяньдяньбу: ноги выпрямлены. одна стопа выдвинута вперед на полшага, носок слегка касается земли.
- 8) Хоудяньбу: ноги выпрямлены; одна стопа отставлена назад на полшага, носок слегка касается земли.
- 9) Динбу: ноги полусогнуты и прижаты друг к другу, одна стопа упирается в пол как опорная; другая прижата к внутренней стороне опорной стопы, носок касается пола.
- 10) Динцзыбу: ноги выпрямлены; стопы упираются в пол; пятка одной стопы прижата к излучине другой стопы, образуя по форме иероглиф дин (丁).
- 11) Чабу: ноги скрещены, носок передней стопы развернут от себя под углом 45°; стопа прижата к полу. колено полусогнуто, бедро расположено почти параллельно полу; другая нога выпрямлена в коленей выдвинута назад, носок касается пола.
- 12) Хэнданбу: ноги врозь на ширине, приблизительно соответствующей ширине в позиции гунбу; стопы упираются в пол, носки смотрят вперед, одна нога полусогнута, другая выпрямлена, корпус полуразвернут к задней ноге.
- 13) Баньмабу: выставленная вперед нога слегка согнута, носок немного развернут к себе; другая нога согнута в колене, бедро несколько выше горизонтального уровня; носок развернут от себя; расстояние между стопами такое же, как в мабу: вес тела немного смещен в сторону отставленной ноги.
- 14) Бинбу: ноги выпрямлены и прижаты друг к другу; стопы упираются в пол; пятки не отрываются от пола.

IV. Техника передвижений (буфа)

- 1) шанбу: шаг задней ногой вперед.
- 2) туйбу: шаг передней ногой назад.

- 3) гайбу: одна нога делает зашагивание в сторону, описывая дугу впереди другой ноги, ноги перекрещиваются;
- 4) чабу: одна нога делает шаг в сторону-назад, ноги перекрещиваются;
- 5) синбу; ноги слегка согнуты, шаг ровен и устойчив; амплитуда шага равномерна; центр тяжести переносится в одной плоскости.
- 6) цзунбу(дяньбу): одна нога поднимается, другой отталкиваются, выполняя прыжок вперед;
- 7) куатяобу: перескок с задней ноги на переднюю;
- 8) юэбу: шаг прыжком с зависанием;
- 9) табу: одна стопа приподнимается и выполняет движение "чжэнтуй" (удар стопой по полу), другая резко делает шаг вперед
- 10) Цзибу: одна ног бьет по другой в прыжке; приземление на обе ноги.

V. Техника ног (туйфа)

1) Деление на группы:

1.1. Первая группа шэньцзюйсинтуйфа — движение разгибающейся ноги:

- а) даньтуй
- б) дэнтуй
- в) чуайтуй
- г) дяньтуй
- д) чаньтуй 1
- е) чаньтуй 2

1.2. Вторая группа (чжибайсин туйфа — движения прямой ноги)

- а) чжентитуй
- б) сетитуй
- в) цэтитуй
- г) лихэтуй
- д) вайбайтуй
- е) хоуляотуй
- ж) даотитуй

1.3. Третья группа (саочжжуаньсин туйфа — подсечки)

- а) чжишэнь цяньсаотуй
- б) фуди хоусаотуй

1.4. Четвертая группа (цзисян туйфа — движения с хлопками по ноге)

- а) даньпайцзяо
- б) сепайзяо
- в) байляньпайцзяо
- г) лихэпайцзяо
- в) шуанпайцзяо
- г) хоуляопайцзяо

1.5. Пятая группа (нича туйфа — шпагаты)

- а) хэнча
- б) шича
- в) деча (шпагат в падении).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

2.1.а) Даньтуй: опорная нога выпрямлена или слегка согнута другая нога, выпрямляясь, бьет носком вперед, нога не поднимается выше поясницы, носок оттянут вперед.

б) дэнтуй: опорная нога выпрямлена или слегка согнута, другая нога выпрямляется, носок оттянут на себя, удар пяткой, высота не выше груди и не ниже поясницы, при ударе вперед корпус вертикален, при ударе в сторону корпус слегка наклонен в сторону, при ударе назад туловище наклонено вперед и составляет одну линию с ногой, бьющей назад;

в) чуайтуй: опорная нога выпрямлена или слегка согнута, ударная нога поднимается до уровня пояса и выполняет удар в сторону через разгиб колена.

- г) дьянтуй; опорная нога прямая; другая нога выполняет удар вперед оттянутым носком, корпус отклоняется назад.
- д) чаньтуй: движения ног аналогичны движениям в чуайтуй, но подошва стопы развернута вниз, носок повернут к себе, удар наносится ребром стопы;
- е) чаньтуй: опорная нога выпрямлена; другая нога после поворота по окружности внутрь производит движение чуай туй, удар наносится пяткой.
- 2.2.а) Чжэнтитуй: опорная нога выпрямлена, стопа прижата к полу; другая нога выполняет мах вперед, носок оттянут на себя, нога выпрямлена; при махе носок движется в направлении лба, движение быстрое и сильное, корпус остается в вертикальном положении;
- б) сетитуй: носок оттянут на себя, нога во время маха приближается к противоположному уху, остальное полностью соответствует технике движения чжэнтитуй;
- в) цэтитуй-носок оттянут на себя, выполняется мах в сторону техника движений аналогична чжэнтитуй;
- г) лихэтуй: опорная нога выпрямлена, стопа прижата к полу, другая нога выполняет круговой мах вовнутрь, затем резко опускается, остальное соответствует технике чжэнтитуй;
- д) вайбайтуй: аналогичен технике лихэтуй, но производится наружу;
- е) хоуляотуй: опорная нога выпрямлена: туловище наклонено вперед; голова поднята, делается сильный мах назад, удар наносится пяткой.
- ж) даотитуй — опорная нога выпрямлена, туловище отклонено назад; носок оттянут от себя; колено слегка согнуто; выполняется мах назад с прогибом;
- 2.3.а) чжишэньцзяньсаотуй: корпус выпрямлен, опорная нога полностью согнута в колене и является осью вращения: вращающаяся нога выпрямлена, носок стопы повернут к себе: стопа скользит по полу, описывая чуть больше одной окружности, движение быстрое;
- б) фудихоусаотуй: туловище наклонено вперед, обе руки упираются в пол, опорная нога согнута в колене и является осью вращения; нога, выполняющая вращательное движение, выпрямлена, носок стопы повернут к себе, подошва скользит по полу, нога описывает круг;
- 2.4.а) даньпайцзяо: опорная нога выпрямлена; носок стопы другой ноги оттянут вперед: выполняется мах вперед; одноименная рука производит хлопок по подъему стопы на уровне лба; хлопок четкий, звонкий;
- б) сепайцзяо: аналогичен даньпайцзяо, но хлопок производится разноименной рукой
- в) байляньпайцзяо: одна нога делает движение вайбайтуй (см.п.2.2д); обе руки поочередно производят хлопок по подъему стопы на уровне лба; хлопки четкие и звонкие;
- г) лихэпайцзяо: одна нога выполняет движение лихэтуй (см.п.2.2.г); подошва стопы повернута к себе; разноименная рука делает хлопок по подошве стопы на уровне лба; хлопок четкий и звонкий.
- д) шуанпайцзяо поочередный мах подряд по левой и правой ноге(или в обратной последовательности).
- е) хоуляопайцзяо: нога выполняет движение хоуляотуй, одноименной рукой выполняется хлопок по стопе.
- 2.5.а) хэнча: поперечный шпагат;
- б) шича: продольный шпагат;
- в) деча: ноги во время прыжка образуют продольный шпагат и опускаются на пол, одновременно касаясь пола.

VI. Равновесия (пинхэн)

ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

6.1. Первая группа — прямое равновесие с поднятым коленом (чжилитиси пинхэн)

- а) цяньтиси пинхэн
б) цэтиси пинхэн

6.2. Вторая группа — прямое равновесие с поднятой ногой (чжилицзютуй пинхэн)

- а) цянькунтуй пинхэн
б) цэкунтуй пинхэн
в) чаотяньдэн

6.3. Третья группа — равновесие при согнутых коленях в положении полуприседа (цуйсибаньдунь пинхэн)

- а) коутуй пинхэн
- б) паньтуй пинхэн

6.4. Четвертая группа — равновесие при согнутых коленях в положении полного приседа (цуйсицюаньдунь пинхэн)

- а) цяньцзюйтуй диши пинхэн
- б) хоучатуй диши пинхэн

6.5. Пятая группа — равновесия при корпусе, наклоненном вперед, назад, в сторону, при поворачивающемся корпусе (цяньфу, хоуян, цэцин, ниниэнь пинхэн)

- а) таньхай пинхэн
- б) яньши пинхэн
- в) яншэнь пинхэн
- г) цэшэнь пинхэн
- д) ваньюэ пинхэн

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1.а) Цяньтиси пинхэн: корпус и опорная нога прямые; нога, согнутая в колене, поднята приблизительно до уровня груди; подъем ноги и голень образуют прямую линию; носок оттянут к себе;

б) цэтиси пинхэн: опорная нога выпрямлена, стопа прижата к полу; корпус выпрямлен . наклонен в сторону; другая нога согнута в колене и поднята в сторону выше поясницы; подъем ноги и голень образуют прямую линию; носок оттянут вперед или на себя;

6.2.а) цянькунтуй пинхэн: опорная нога прямая, стопа прижата к полу; другая нога выпрямлена и поднята впереди корпуса; стопа находится выше уровня плеча; носок оттянут вперед или на себя;

б) цэкунтуй пинхэн: опорная нога выпрямлена и прижата к полу; другая нога выпрямлена и поднята в сторону, стопа выше плеча: носок оттянут вперед или на себя; в) чаотяньдэн: опорная нога выпрямлена и прижата к полу, другая нога при помощи руки поднимается вверх и удерживается в вертикальном положении; носок оттянут на себя, подошва поднята до уровня головы и обращена вверх;

6.3.а) коутуй пинхэн: опорная нога полусогнута в колене, другая нога также согнута в колене; носок стопы оттянут на себя и прижат к задней стороне колена опорной ноги:

б) паньтуй пинхэн: опорная нога полусогнута в колене, другая нога также согнута в колене, голеностоп находится на бедре опорной ноги;

6.4.а)цяньцзюйтуй диши пинхэн: в положении приседа опорная нога согнута в колене, другая нога выпрямлена и поднята впереди корпуса, носок оттянут.

б) хоучатуй диши пинхэн: в положении приседа опорная нога согнута в колене, другая нога выпрямлена и вытянута вперед, носок на себя:

6.5.а) таньхай пинхэн; опорная нога выпрямлена, корпус наклонен вперед чуть ниже горизонтального уровня; грудь выпрямлена, голова поднята; другая нога поднята выше горизонтального уровня, носок оттянут;

б) яньши пинхэн: опорная нога выпрямлена, корпус наклонен вперед чуть выше горизонтального уровня, другая нога выпрямлена, поднята выше горизонтального уровня; носок оттянут;

в) яншэнь пинхэн: опорная нога выпрямлена или чуть согнута .корпус отклонен назад и приближается к горизонтальному уровню, другая нога выпрямлена, поднята впереди корпуса выше горизонтального уровня, носок вытянут вперед;

г) цэшэнь пинхэн: опорная нога выпрямлена; корпус наклонен в сторону в горизонтальном положении, другая нога выпрямлена, поднята и выведена в сторону до горизонтального уровня; носок оттянут вперед или на себя;

д) ваньюэ пинхэн: равновесие с прогибом в пояснице и поднятой назад согнутой в колене ногой.

Продолжительное равновесие (чицзюйсин пинхэн): необходимо фиксировать две секунды

VII. Прыжки (тяююэ)

Деление на группы

7.1. Первая группа — прыжки с прямым корпусом (чжити тяююэ)

- а) тэнкун фэйцзяо
- б) тэнкун сефэйцзяо
- в) тэнкун шуанфэйцзяо
- г) тэнкун ляньюаньфэйцзяо
- д) тэнкун байлянь
- е) тэнкун цзяньдань
- ж) тэнкун дэнти
- з) тэнкун цэчуай
- и) тэнкун даоти

7.2. Вторая группа — прыжки с поворотом корпуса (чжуаньти тяююэя)

- а) тэнкун чжуаньшэнь фэйцзяо
- б) тэнкун чжуаньшэнь байлянь
- в) тэнкун чжуаньшэнь тяо
- г) сюаньцзы чжуаньти

7.3. Третья группа — прыжки во вращении (сюаньфань тяююэ)

- а) сюаньфэнцзяо
- б) сюаньцзы
- в) латуйфаньшэнь тяо

7.4. Четвертая группа — прыжок вперед с ударом (юаньцюань тяююэ)

— даюэбу цяньцоань

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- а) Тэнкун фэйцзяо: маховая нога выполняет мах вперед до уровня груди; толчковая — отрывается от пола и также поднимается до уровня груди; носок оттянут вперед и находится на уровне плеча; над головой производится быстрый, четкий и звонкий хлопок рукой об руку; затем одна рука выполняет хлопок по подъему бьющей ноги, а вторая вытягивается вперед или в сторону;
- б) пудибэн: ноги сомкнуты, локти прижаты к выпрямленному корпусу тело в падении одновременно касается пола лопатками, пятками.

IX. Способы движения корпуса (шэньфа)

- 1) Голова держится прямо, шея подвижна, плечи опущены, поясница расслаблена, движения как бы генерируются поясницей "исходят" из нее.
- 2) Все виды технических действий должны выполняться с использованием поясницы и интенсивным включением позвоночника .

X. Техника взгляда (яньфа)

- а) В состоянии неподвижности (Цин) взгляд направлен на руки или стопы:
- б) В движении (Дун) техника рук, передвижений и корпуса координируется с изменением направления взгляда.

XI. Движения повышенной сложности

- 1) тоуфань: подъем разгибом с головы (0,2);
- 2) тоушоуфань: подъем разгибом с головы с опорой руками(0,05);
- 3) сюаньцзы чжуаньти: сюаньцзы с поворотом туловища на 360°; ноги выпрямлены, туловище горизонтально (0,2);
- 4) тэнкун шуча юэбу: прыжок — шпагат: одна нога выпрямлена (0,1) и делает мах вперед; другая отталкивается, выпрямляется и отводится назад; в воздухе делается продольный шпагат;
- 5) тэнкун цзяньтуй: прыжок-шпагат с наклоном; одна нога выполняет мах вперед, другая отталкивается и вытягивается назад и в сторону; ноги образуют продольный шпагат; корпус немного наклонен (0,1);

- 6) цзунфань: маховое сальто вперед; ноги выпрямлены (0,2);
- 7) цзунфань чжуанти: маховое сальто вперед с поворотом корпуса (0,3);
- 8) прыжки с разбега и переворот в воздухе:
- а) прыжки и перевороты в воздухе, выполняемые с разбега длиной 3 шага (или после 3 шагов синбу);
- б) прыжки и перевороты в воздухе, выполняемые после разбега длиной 1 — 2 шага перед выполнением технических элементов цзибу, табу, цзунбу и с двумя шагами после них;
- в) необходимо считать количество шагов при выполнении цзибу, цзунбу или табу; небольшой шаг в сторону также считается;
- г) при выполнении деньбу с хлопком по подъему ноги при незначительном отрыве ног от земли (при разбеге 3 шага) не считается прыжком с разбега.

Примечание:

- 1) В любой ситуации перемещение ступни считается одним шагом: при подъеме колена или ноги опускание ее на пол считается одним шагом
- 2) Во время разбега возможно выполнение элементов техники рук и ног, а также прыжки или перевороты в воздухе.

§21. Деление на группы основных движений тайцзицюань и требования к ним.

I. Положение рук (шоусин)

1. Цюань(кулак): пять пальцев согнуты, большой палец прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев. Кулак не должен быть сжат слишком плотно.
2. Чжан (ладонь): пять пальцев чуть согнуты и расставлены, ладонь слегка вогнута, излучина между большим и указательными пальцами (хукоу) образует дугу. Пальцы не должны быть сильно согнуты.
3. Гоу (крюк): пальцы собраны щепотью, запястье согнуто, пальцы и запястье свободны и естественны; щепоть может также быть образована большим, указательным и средним пальцами, безымянный палец и мизинец подогнуты к центру ладони.

II. Техника рук (шоуфа)

Деление на группы

1. Первая группа (бэн, люй, цзи, ань)

- 1) ланьцяовэй цзи ланьчжан
 2) люйцзиши
 3) чжуаньшэнь далюй
 4) жуфэн сыби

2. Вторая группа (бао, фэнь, као)

- 1) Ема фэньцзун
 2) байхэ лянци
 3) сефэйши
 4) шоу хуэй пиба*
 5) сефэнькао цзи бэйчжэкао

3. Третья группа (лоу, туй)

- 1) лоуси аобу
 2) даоцзюаньгун

4. Четвертая группа (юнь, чжуань)

- 1) юньшоу
 2) даньбянь

5. Пятая группа (то, цзя, тяо, чуань)

- 1) цзою чуаньсо
 2) шан тунби
 3) цзинь цзи дули
 4) чуаньчжан

5) гаотаньма

6. Шестая группа (цюаньфа, чжоуфа)

1) баньланьчуй

2) лоусидачуй

3) цзайчуй

4) чжоудичуй

5) яньшоугунчуй

6) гуньчжоу

7. Седьмая группа (шуанцюаньжаода) — две руки, движущиеся по кругу

1) шуанфэн гуаньэр

2) пишэнь фуху

3) ваньгуншэху

4) шанбу цисин

8. Восьмая группа (сяши)

1) цяодилун

2) хайдичжэнь

9. Девятая группа (фацзин дунцзо) — движения с приложением силы

— ланьцяовэй, ланьчжан.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1) Рука, выполняющая бэн, представляет собой дугу на уровне рта (не выше); локоть чуть ниже предплечья, пальцы не слишком расслаблены и не напряжены, выпрямлены. Другая рука прижата к корпусу, но может выполнять движение бэн одновременно с первой рукой. Обе руки сохраняют форму дуги.

2) Движение люй вне зависимости от радиуса дуги обязательно имеет форму круга или дуги, недопустимо вытягивающее движение по прямой линии.

3) При выполнении движения цзи руки выполняют толчок вперед; предплечья находятся на уровне рта (не выше); движение производится одновременно со сгибанием ноги вперед; поясница расслаблена.

4) При выполнении движения ань руки чуть согнуты в локтях, ладонь обращена вперед, пальцы на уровне глаз; нажим ладонью производится одновременно со сгибанием передней ноги.

5) При выполнении всех движений чередование расслабления и напряжения скоординировано с движением корпуса, рук и ног, корпус вертикальный, при выполнении поворотов поясница является осью вращения; при выполнении движений руками поясница не остается неподвижной, при выполнении движений «поймать воробья за хвост», при поворотах в исходное положение поясница приводит в движение обе руки, выполняющие вращения; недопустимо выполнение только поворотов рук или прямых вытягивающих и толкающих движений; руки находятся не выше головы, корпус прямой.

б) Люйцзиши : требования к движениям люй и цзи аналогичны изложенным выше;

в) чжуаньшэнь далюй: при выполнении движения люй руки слегка согнуты, центры ладоней противоположны по косой линии; смена ног при повороте в пояснице скоординирована с поворотом;

г) жуфэн сыби: ладони выводятся назад, локти производят тянущее движение, разводятся и переворачиваются; не поднимать и не опускать излишне предплечья; техника давящей ладони изложена выше.

2.а) Емафэньцзун: руки двигаются по дуге вне зависимости от захвата (перекрестный, верхний и нижний); при обхвате слева руки двигаются вправо, при обхвате справа — влево: вращательное движение поясницы играет главную роль, выведенная вперед рука находится на одной линии с коленом выведенной вперед ноги; рука, выведенная вперед, не должна быть выше головы и ниже плеч, колено, выставленное вперед в позиции гунбу, находится на одной линии с носком;

б) байхэлянци: ладонь одной руки повернута вверх и направлена вперед или повернута к себе; руки движутся по дуге; при сгибании руки не образуют острый угол и не выпрямлены; другая рука находится у бедра: если ладони обеих рук поворачиваются вверх или выдвигаются вперед, руки не могут быть прямыми; пальцы расправлены и выпрямлены, но не скованы;

в) сефэйши: следует руководствоваться указаниями элемента Емафэньцзун, но амплитуда движений больше;

г) шоухуэй пиба: повернуться лицом в сторону, плечи расслаблены и опущены, локти опущены, рука, выведенная вперед, не выше глаз; другая рука поднята до уровня груди или удерживается на уровне внутренней стороны локтя руки, находящейся впереди, обе руки движутся по дуге, поясница выпрямлена, таз поднят;

- д) сешэнькао цзи бэйчжэкао: одна рука внизу, другая наверху, обе руки образуют дугу и выполняют движение от себя весь корпус подтянут, сила направлена к плечам, спине или руке, находящейся наверху.
- 3.а) Лоуси аобу: толкающая ладонь проходит со стороны уха и делает толчок вперед; руки не должны быть прямыми: рука толкающей ладони находится не выше уровня глаз и не ниже уровня плеч. При поднятии колена голова не опускается, поясница не сгибается; корпус не должен сильно отклонен назад: руки и локти не выпрямлены, корпус сохраняет равновесие и устойчивость, не наклоняется;.
- б) даоцзюаньгун: корпус устойчив и выпрямлен: движения скоординированы: при движении рук поясница не остается неподвижной; движения рук не отстают от движения ноц рука, выводимая назад, движется по дуге (рука не должна быть выпрямленной), рука выполняющая толчок, также не выпрямлена; при повороте поясница является осью вращения, шаг назад легкий, стопа ноги, выставленной вперед, сначала прижимается к полу, затем вся нога отставляется назад, при обратном повороте локтя одновременно с поворотом тела сначала перемещается центр тяжести, затем следует поворот тела и делается шаг; поднимающаяся снизу рука движется по дуге; рука, выполняющая толчок вперед, проходит со стороны уха и выполняет толчок: движение вниз не допускается; рука, выведенная вперед, находится не выше бровей и не ниже плеч: плечи и локти опущены; тело выпрямлено; повороты гибкие.
- 4.а) Юньшоу: вне зависимости от направления центра ладони внутрь или наружу руки вращаются по вертикальному кругу; скорость распределяется равномерно; движения последовательны; руки не скованы и не выпрямлены, согнутые руки не образуют острый угол, подняты не выше бровей; при движении руки ладони переворачиваются к себе; плечи не должны подниматься; при выполнении поворота движение ладоней согласовано с поворотом поясницы и бедер, с перемещением веса тела; не допускаются передвижения рук и повороты без участия поясницы; не допускается также положение выше или ниже установленного уровня: наклоны вправо или влево также не допускаются; носки смотрят вперед или развернуты в стороны; в положении бинбу расстояние между стопами 10-30 см;
- б) даньбянь: вне зависимости от техники толчка ладонью (одиночный, вправо и влево) руки не выпрямлены, ладони не выше головы, рука в положении гоу не закреплена: рука, движущаяся назад, не выпрямлена и не занимает горизонтального положения; голова занимает вертикальное положение: поясница расслаблена, плечи опущены.
- 5.а) Цзоучуаньсо: одна рука выше другой, выполняющей толчок; движения скоординированы: руки движутся по дуге; рука, выполняющая толчок вперед, находится не выше бровей, не ниже пояса; вращение не должно быть застывшим; направление четкое; плечи опущены; поясница расслаблена; таз подтянут;
- б) шантунбэй: при толчке вперед и поддержке вверх необходима согласованность в направлениях вперед и назад; руки образуют дугу; ладонь, выставленная вперед, находится не выше головы, но не ниже рта; корпус выпрямлен; поясница и бедра расслаблены;
- в) цзинци дули: вне зависимости от положения ладони руки немного согнуты; опорная нога слегка согнута и стоит устойчиво; бедро поднятой ноги параллельно полу;
- г) чуаньчжан: центр ладони повернут вверх; выполняется прямое проникающее движение вперед вдоль плеча другой руки; пальцы ладони развернуты.
- д) гаотаньма: проникающая и отталкивающая ладонь — не выше уровня глаз; рука, выполняющая движение назад, удерживается на уровне низа живота.
- 6.а) Баньляньчуй: рука не выпрямлена; техника кулака и ладони имеют выраженный угол: прямолинейные движения не допустимы; повороты тела и движения рук сочетаются
- б) лоуси дачуй: кулак бьет от области поясницы вперед (не выше уровня плеч, но не ниже паха); бьющий кулак, движения ног и вращения в пояснице скоординированы;
- в) цайчуй: кулак бьет сверху вперед вниз; в верхнем положении кулак не выше головы; при ударе рука движется вперед вниз; корпус может быть слегка наклонен вперед.
- г) чжоудичуй: возможно использование ладони и кулака или двух ладоней; руки согнуты, локти прижаты, спина не наклонена.
- д) яньшоугунчуй: кулак поднимается вперед от поясницы(не выше пояса, не ниже паха); центр кулака обращен вниз; обратить внимание на поворот поясницы и скручивание бедер: движение с приложением силы.
- е) гуньчжоу: предплечье вертикально; выполняется вращательное движение влево и вправо.
- 7.а) Шуанфэн гуаньэр: два кулака движутся по горизонтали, проходя с двух сторон на уровне не выше головы, но не ниже рта: расстояние между кулаками — ширина головы; большие пальцы повернуты наискось вниз; плечи опущены; локти не подняты;
- б) пишэнь фуху: кулаки не выше головы, но не ниже поясницы, расположены один над другим; руки образуют полукруг; корпус не отклоняется;

в) ваньгуншэху: руки выполняют взмах с поворотом, образуют эллипс; передний кулак не выше головы, не ниже рта; задний кулак удерживается справа от головы: поясница и бедра расслаблены; таз подобран; корпус выпрямлен;

г) шанбу цисин: два кулака (или ладони) скрещены в запястьях на уровне не выше глаз; плечи опущены; локти вертикальны; поясница расслаблена; таз подтянут.

8.а) Цяодилун: ноги согнуты; пятки не отрываются от пола; корпус может быть слегка наклонен вперед; носки стоп, оттянутых на себя, опускаются вниз; ноги выпрямлены;

б) хайдичжэнь: одна нога расслаблена, другая напряжена; корпус наклонен вперед не более, чем на 45°; таз не выпячивается; пальцы направлены вперед вниз.

9. Фацзин дунцзо: тело напряжено; взрыв чередуется с мгновенным расслаблением.

Примечание:

При изменении техники рук все движения выполняются по дуге: прямолинейные движения, повороты, не предусмотренные правилами, недопустимы. Следует обратить внимание на согласованность техники рук, корпуса, передвижений. Тело представляет собой единое целое. Движение выполняется на одном дыхании. Плечи, локти расслаблены и опущены; пальцы вытянуты; запястья гибкие; закрепошенность недопустима.

III. Техника передвижений (буфа)

1) Шанбу: шаг вперед задней ногой

2) Туйбу: шаг назад передней ногой.

3) Чэбу: подшагивание на полшага (вперед или назад).

4) Цзиньбу: каждая нога последовательно делает по одному шагу вперед.

5) Гэньбу: отставленная назад нога делает полшага вперед.

6) Цэсинбу: стопы последовательно перемещаются в сторону.

7) Гайбу: одна нога делает шаг в сторону впереди опорной ноги.

8) Чабу: одна нога делает шаг в сторону и заводится за опорную ногу.

9) Синбу: стопы последовательно делают шаги вперед.

10) Цзунбу: выставленная вперед нога поднимается, другая нога отталкивается и выполняет прыжок вперед на расстояние одного шага.

11) Тяобу: выступающая вперед нога, отталкиваясь от пола, подскакивает; отставленная назад нога опускается на пол впереди другой.

12) Байбу: во время выполнения шага вперед носок стопы направляется в сторону.

13) Коубу: при выполнении шага вперед носок стопы повернут к себе, образуя с отставленной назад ногой иероглиф ба — восемь (носки вместе).

14) Няньцзяо: пятка стопы является опорой, носок или развернут от себя, или повернут к себе, или, являясь опорой, выступает вперед; пятка развернута от себя.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К различным передвижениям предъявляются определенные требования: при перемене движений вперед и назад четко разграничивается напряженность и расслабленность; устойчивость обязательна. При выполнении шага вперед на пол сначала опускается пятка; при выполнении шага назад на пол сначала опускается носок; закрепошенность и резкость недопустимы. Перемещение центра тяжести должно быть устойчивым, ровным и отчетливым. Вращения носка стопы и пятки должны иметь соответствующую амплитуду; колени естественно расслаблены; при прямых ногах колени не должны быть закрепошены.

IV. Техника ног (туйфа)

1) Фэнцзяо: опорная нога чуть согнута; другая нога согнута в колене и поднята; затем нога выпрямляется, носок оттянут вперед; высота подъема ноги - не выше уровня поясницы.

2) Дэнцзяо: движение аналогично фэнцзяо, но носок оттянут на себя.

3) Гицзяо: опорная нога слегка согнута; другая нога выпрямлена, поднимается вперед вверх; носок оттянут на себя.

- 4) Пайцзяо: опорная нога чуть согнута; вторая нога поднимается вверх. Рукой производится хлопок по подъему на уровне лба.
- 5) Байляньцзяо: опорная нога чуть согнута; другая нога делает маховое круговое движение изнутри наружу; носок оттянут вперед; руки попеременно производят двойной хлопок по стопе на уровне лба.
- 6) Чуайцзяо: опорная нога чуть согнута; другая нога поднимается и выполняет движение в сторону или вперед ребром стопы не выше уровня бедра; при ударе в сторону нога не ниже колена; после нанесения удара нога тотчас возвращается в исходное положение.
- 7) Цайцзяо: опорная нога чуть согнута; выполняется удар сверху вниз на уровне колен.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для всех видов техники ног необходима устойчивость и стабильность; колени не выпрямлены и не скованы; корпус вертикальный.

V. Прыжки (тяюэ)

- 1) Эрцицзяо: прыжок высокий: обе стопы в воздухе; удар ногой и хлопок по подъему стопы выполняются в воздухе; хлопок отчетливый и звонкий: высота не превышает уровня плеч.
- 2) Юаньдитяо, фаньшэньтяо, чжуаньшэньтяо, гайбутяо: прыжок высокий, приземление легкое; корпус выпрямлен.
- 3) Тэнкун деча: прыжок высокий; во время приземления нога, выдвинутая вперед, выпрямлена; нога, отставленная назад, чуть согнута; корпус прямой.

Примечание: Высота всех прыжков большая, корпус прямой, приземление легкое и устойчивое.

VI. Техника корпуса (шэньфа)

- 1) Голова: расслабленная шея, голова не наклоняется.
- 2) Тыльная часть шеи: естественно вертикальная; мышцы не напряжены.
- 3) Плечи: всегда расслаблены и опущены; не поднимаются, но и не ссутулены.
- 4) Локти: естественно согнуты.
- 5) Грудь: естественно расслаблена.
- 6) Спина: расправлена и выпрямлена.
- 7) Поясница: естественно расслаблена.
- 8) Позвоночник: сохраняет вертикальное положение (не наклоняется ни влево, ни вправо, ни назад ,ни вперед).
- 9) Таз, бедра: таз подобран (не выпячивается назад); бедра расслаблены.
- 10) Колени: естественно выпрямленные или согнутые.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Корпус естественно выпрямлен (не наклоняется в стороны), подвижен. Неожиданные подъемы и опускания недопустимы. При выполнении движений поясница является осью вращения. Движения цельные и законченные.

VII. Техника взгляда (яньфа)

В статичном положении взгляд устремлен вперед или сосредоточен на кистях рук; при перемене положения техника взгляда координируется с техникой рук, передвижениями, техникой корпуса.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1) Тело естественно расслаблено; сознание спокойно; дыхание естественное; мысли спокойны и сосредоточены; сосредоточенность побуждает движения; естественное и ровное дыхание согласовано с движениями и приложением силы (не следует чрезмерно напрягаться).
- 2) Движения округлы; четкое разграничение расслабленности и собранности; движения выполняются в разных плоскостях; вращения вверх и вниз округлые; следует избегать прямолинейных движений, не предусмотренных техникой поворотов, и скованности.

3) Чередование движений в верхних и нижних плоскостях, гибкость; движения кистей рук согласованы с движениями стоп; согласованность верхних и нижних конечностей; поясница приводит в движение конечности; тело составляет единое целое; гибкость естественна.

4) Связанность и единство: движения связаны и едины; при прерывании движений приложение силы продолжается; внезапное прекращение движений недопустимо; скорость равномерна и синхронизирована с движением корпуса; во время приложения силы или совершения прыжков соблюдается последовательность и единство движений; тело собрано.

5) Гибкость и расслабленность, приложение силы: приложение силы естественно гибкое, не резкое и не скованное; внешняя мягкость, внутренняя непрерывность; приложение силы к ногам, пояснице, кистям рук; эмоциональность, твердость сочетается с внутренней мягкостью.

Приложение: Критерии оценок туйшоу в тайцзицюань (для справок):

1. Движения непрерывно следуют друг за другом, паузы недопустимы; полная согласованность и координация.
2. Сочетание твердости и мягкости; разнообразие методов, содержательность.
3. Послушность превращениям и полная свобода; гибкость и мягкость, рациональность нападения и обороны.
4. Сознание определяет правильный выбор; расслабленность и собранность четко разграничены; особенности движений ярко выделены.

§22. Требования к основным движениям наньцюань.

I. Положение рук (шоусин)

1. Кулак (цюань):

а) пинцюань: пальцы согнуты и крепко сжаты; поверхность кулака ровная: большой палец прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев; ни один палец не выступает за поверхность кулака:

б) хэдинцюань: пальцы согнуты и сжаты; средний палец выходит за поверхность кулака: большой палец прижат к первой фаланге среднего пальца;

в) фэнъяньцюань: фаланга первого сустава указательного пальца выделяется на поверхности кулака; остальные четыре пальца крепко сжаты; вторая фаланга большого пальца прижата к третьей фаланге указательного пальца;

г) шуанфэнъяньцюань: фаланги первых суставов указательного и среднего пальцев выделяются на поверхности кулака, остальные пальцы сжаты: верхушка второй фаланги большого пальца прижата к третьей фаланге указательного и среднего пальцев:

д) цянцзыцюань: указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец сомкнуты и сжаты, вторые и третьи фаланги четырех пальцев согнуты; большой палец согнут во внутрь.

2. Ладонь (чжан):

большой палец согнут; остальные четыре пальца прямые (или чуть согнуты) и крепко сомкнуты.

3. Когти (чжао):

а) лунчжао: пальцы немного расставлены; вторые и третьи суставы слегка согнуты, запястье согнуто;

б) хучжао: пальцы напряжены и расправлены; второй и третий суставы согнуты; первые фаланги пальцев оттянуты к тыльной стороне ладони так, что ладонь выгибается наружу:

в) инчжао: большой палец отставлен наружу и согнут; остальные пальцы сжаты вместе так, что второй и третий суставы согнуты, но не до конца.

4. Крюк (гоушоу)

а) хэцзуйшоу:(клюв) пальцы в форме щепоти; запястье прямое; б) хэдиншоу: пальцы собраны щепотью; запястье согнуто.

5. Пальцы (чжи)

а) даньчжи: указательный палец выпрямлен, остальные четыре пальца согнуты;

б) шуанчжи: указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные три пальца согнуты; большой палец прижат к безымянному пальцу и мизинцу.

II. Техника рук (шоуфа)

1. Техника кулака (цюаньфа)

а) Гуацюань (чангуа, дуаньгуа, сегуа, шуанцюань, фэньгуа): кулак наносит быстрый удар сверху вниз; сила направлена к передней части кулака;

б) бяньцюаньчантянь, дуаньтянь, шуанцюань, фэньтянь: руки выпрямлены или согнуты; выполняется удар обратной стороной кулака; сила направлена к обратной стороне кулака;

в) чунцюань (чжибэйцянчун, цюйчжоуцянчун, чжибэйцянчун, цюйчжоуцечун): кулак, вращаясь, наносит быстрый удар от поясницы; рука выпрямлена или чуть согнута;

г) пицюань (чжили, лисеппи, вайсепи, сенвайхэнбаопи): кулак производит рубящее движение сверху вниз; сила направлена в сторону мизинца;

д) саоцюань (кулак, бьющий наискось внутрь при прямой руке, бьющий наискось наружу при прямой руке, бьющий внутрь по горизонтали при прямой руке, бьющий по горизонтали наружу);

е) паоцюань (цянпао, шанпао): кулак совершает движение по кругу снизу вверх; рука чуть согнута; сила направлена в сторону большого пальца кулака;

ж) чжуанцюань (чанчжуань, дуаньчжуань): локоть согнут или чуть согнут; мышцы напряжены; кулак делает короткие, сильные удары вперед; сила направлена к передней стороне кулака;

з) гайцюань: кулак движется по дуге сверху вниз; рука слегка согнута; сила направлена к передней стороне кулака;

и) динцюань: локоть согнут; кулак бьет сверху вниз; удар сильный и короткий; сила направлена к передней поверхности кулака;

к) гуаньцюань: кулак описывает дугу по горизонтали; удар наносится сбоку вверх; рука слегка согнута; большой палец повернут наискось вниз; запястье согнуто; сила устремлена к передней поверхности кулака;

л) чацюань (движение вперед, вверх или другой рукой под углом вниз; кулак имеет форму цянцзыцюань): кулак производит быстрый протыкающий удар вперед в сторону и в других направлениях; сила устремлена ко второй и третьей фалангам указательного, среднего и безымянного пальцев.

2. Техника ладони (чжанфа)

а) Туйчжан (даньтуйчжан, шуантуйчжан, хэншоутуйчжан, тунцзышуантуйчжан): сильными короткими движениями производится толчок вперед; рука выпрямлена или слегка согнута; сила устремлена к ребру ладони или к ее основанию;

б) пичжан (чжили, лисеппи, вайсепи): ладонь производит рубящее движение сверху вниз в сторону; сила направлена к ребру ладони;

в) тяочжан (чжибэйшантяо, цюйчжоу, тяочжан): рука выпрямлена или слегка согнута, описывает дугу изнутри наружу; сила направлена к четырем пальцам;

г) пайчжан (чжэнпай, фаньпай, хэнпай): рука слегка согнута; запястье выпрямляется; производится быстрый и сильный хлопок по стопе; сила направлена к центру ладони или к обратной стороне;

д) чуаньчжан (цочуаньчжан, ючуаньчжан): ладонь обращена вверх; рука выпрямляется; ладонь движется вдоль какой-либо части тела; сила направлена к кончикам пальцев;

е) чечжан: ладонь движется вперед, скользая вдоль низа другой руки; сила направлена к ребру ладони;

ж) мочжан — трущая ладонь;

к) точжан (шанточжан, сефаньточжан): согнутая рука образует прямой угол; мышцы напряжены;

и) фучжан: согнутая рука поворачивается снаружи внутрь; центр ладони давит вниз;

к) чэнчжан: центр ладони с силой давит сверху вниз; сила устремлена к основанию ладони или к ее ребру; пальцы плотно сжаты или слегка расставлены;

л) чачжан: рука выпрямляется, прямая ладонь выполняет быстрое протыкающее движение вперед; сила направлена к кончикам пальцев;

- м) бяочжан (чжичжанцяньбяо, фучжанцяньбяо): мышцы напряжены; удар прямой, короткий, сильный: сила направлена к пальцам ладони;
- н) хушэньчжан — ладонь, защищающая тело, лицо, ребра (хумянь.хуляо);
- о) мочжан: наклоненная ладонь движется вдоль верха другой руки и выполняет движение вперед: сила направлена к ребру ладони;
- п) лэйшоу — связывающая рука;
- р) юньшоу: одна рука слегка согнута; двигаясь вниз, образует вертикальный круг: другая рука(кисть), двигаясь от внутренней стороны противоположной руки, описывает круг наружу по вертикали.

3. Техника когтей (чжаофа)

- а) чжуамяньчжао
- б) хэнначжао
- в) ляочжао
- г) фаньбэйляочжао
- д) хоучачжао
- е) яньчжао
- ж) хушэньчжао.

4. Техника крюка (гоушоуфа)

- а) цяньчжо
- б) хэнчжо
- в) ляочжо
- г) фаньбиляочжо
- д) хэдиншоу цяньцзу
- е) хэдиншоу шанцзи
- ж) гоулоушоу

5. Техника пальцев (чжифа):

- а) яншоу бяочжи:
- б) фушоу бяочжи;
- в) цэл и шоу бяочжи.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Медленные движения выполняются с напряжением; быстрые — с выбросом силы (фали) медленные движения чередуются с быстрыми; напряжение с расслаблением; руки, направленные под углом вверх, не поднимаются выше головы и не опускаются ниже груди; при движении под углом вниз руки не поднимаются выше живота и не опускаются ниже паха; при движении вниз руки прямые.

6. Техника локтя (чжоуфа):

- а) Чжуанчжоу (хэнчжуан, хоучжуан, шанчжуан): кулак сжат, локоть согнут; удар производится острием локтя; сила направлена к острию;
- б) даньчжоу: рука согнута; локоть поднимается снизу вверх; сила направлена к острию локтя;
- в) чжоу: рука согнута; поднятый локоть, проходя перед грудью, давит вниз в противоположную сторону; сила направлена к острию локтя;

7. Техника предплечья (цяофа):

- а) Цзюаньцяо (лицзюань, вайцзюань): выпрямленная рука выполняет круговое движение;
- б) паньцяо (чаншоу, дуаньшоу): согнутая или чуть согнутая рука описывает круг не выше уровня головы, не ниже уровня паха;
- в) цецяо: предплечье совершает движение вперед вниз;
- г) чэньцяо: согнутый локоть позволяет предплечью опускаться сверху вниз;
- д) пицяо: предплечье выполняет стремительное рубящее движение вниз с приложением силы;
- е) яцяо: локоть согнут; предплечье производит давящее движение по горизонтали впереди корпуса;

- ж) цзяцяо: локоть согнут: предплечье, занимающее горизонтальное положение, делает парирующее движение в сторону от головы и вверх;
- з) чоуцяо: локоть согнут; предплечье выполняет движение назад вверх;
- и) гунцяо: локоть чуть согнут; предплечье, повернутое к себе, бьет вперед;
- к) гуньцяо — вращающийся мост: предплечье выдвинуто вертикально вперед вниз и вращается к себе;
- л) цзецяо (внутри, наружу, вперед): рука слегка согнута; предплечье поворачивается наружу или внутрь; производятся преграждающие движения вверх, вниз, влево, вправо;
- м) цзяньцяо (вверх, вниз): две руки, скрещиваясь, выполняют быстрые движения вверх или вниз с приложением силы;
- н) чаньцяо (к себе и от себя): диаметр описываемого круга не превышает 30 см;
- о) чуаньцяо: выполняется от нижней стороны другой руки вперед;
- п) тацяо: вытянутая рука опускается, предплечье резко давит вниз;
- р) остальные виды техники (хэнцяо — схватывающий мост, разбитый мост): применяются для защиты от приемов техники предплечья, применяемой противником; не входят в движения предплечий: к ним не предъявляются конкретные требования.

III. Позиции (бусин)

1. Мабу: ноги врозь на расстоянии примерно 3 стоп; носки смотрят прямо вперед; колени и носки находятся примерно на одной вертикальной линии; корпус выпрямлен; бедра напряжены; таз подтянут.
2. Баньмабу: ноги врозь на расстоянии 2 стоп; корпус выпрямлен; бедра напряжены; таз подтянут.
3. Ицзымабу: ноги врозь на расстоянии 3 стоп; носки стоп развернуты наружу и образуют прямую линию.
4. Эрцзымабу: ноги врозь на расстоянии примерно 2 стоп; носки стоп развернуты прямо вперед; колени сжаты и повернуты внутрь; корпус выпрямлен; бедра напряжены; таз подтянут.
5. Гунбу: носок стопы, выставленной вперед, повернут внутрь и смотрит вперед в сторону; носок ноги, отставленной назад, повернут внутрь и направлен вперед (или под углом вперед); нога, выставленная вперед, согнута в колене; нога, отставленная назад, выпрямлена; пятки обеих стоп не отрываются от пола.
6. Шуангунбу: носок стопы, выставленной вперед, повернут внутрь и смотрит вперед под углом; носок стопы, отставленной назад, повернут внутрь и направлен вперед; нога, выставленная вперед, согнута в колене; голень в вертикальное положение; отставленная назад нога согнута в колене; пятки стоп не отрываются от пола.
7. Динцзыгунбу: носок стопы, выставленной вперед, повернут внутрь, образуя поперечную линию; носок стопы, отставленной назад, повернут внутрь и направлен прямо вперед; нога, выставленная вперед, согнута в колене; нога, отставленная назад, выпрямлена; пятки стоп не отрываются от пола.
8. Хэнданбу: одна нога согнута в колене; носок стопы направлен прямо вперед; другая нога выпрямлена; носок стопы повернут внутрь и направлен под углом вперед.
9. Худанбу: ноги врозь примерно на ширине плеч; носки повернуты внутрь; колени сомкнуты и повернуты внутрь; расстояние между ними не превышает 10 см; корпус выпрямлен; таз подобран.
10. Сюйбу (дяомабу или ханьцибу) : центр тяжести перенесен на заднюю ногу, передняя выведена вперед.
11. Даньдебу: одна нога полностью согнута в колене; другая вытянута вдоль пола; внутренняя сторона голени прижата к полу.
12. Шуандебу: колени сомкнуты вместе; внутренняя сторона бедер и голени прижата к полу.
13. Цилунбу: одна нога полностью согнута в колене; другая нога наклонена близко к полу(но не прижата); расстояние между ногами примерно 2 стопы.
14. Гуйбу: одна нога полностью согнута в колене; другая нога тоже согнута; колено находится около пола, но не прижато к нему; пятка оторвана от пола; стопа выставленной вперед ноги полностью прижата к полу; таз находится под голенью отставленной назад ноги.
15. Гуайбу: отставленная назад и выставленная вперед ноги скрещены: нога, выставленная вперед, полностью согнута в колене; носок стопы развернут от себя; нога, отставленная назад, наклонена к полу так, что колено приближается к полу (но не прижато к нему); голень параллельна полу; пятки оторваны от пола; носок стопы и пятка стопы образуют прямую линию.

16. Цзоляньбу: голени обеих ног скрещены позади тела: колени опущены к полу и разведены в стороны, образуя прямую линию: таз находится над голеньями.

17. Саньцибу (сыллойбу): большая часть веса тела перенесена на ногу, отставленную назад: меньшая — на ногу, выдвинутую вперед; равномерное распределение веса недопустимо.

18. Дулибу: положение на одной ноге; опорная нога слегка согнута.

IV. Передвижения (буфа)

1. Обычные передвижения:

- а) шанбу
- б) туйбу
- в) цзиньбу
- г) чэбу
- д) тибу
- е) лобу
- ж) гайбу
- з) даочабу
- и) куабу
- к) себу
- л) цзунбу (вперед, назад, в сторону)
- м) бэнбу (ноги вместе, ноги врозь)
- н) тяобу (вперед, назад, в сторону)
- о) юэбу (вперед, назад, в сторону с шагом гайбу)
- п) дяньбу
- р) чибу
- с) бяобу.

2. Имитирующие передвижения

- а) цилиньбу
- б) цзоумабу
- в) хэбу
- г) цяоюэбу
- д) юаньбу
- е) шэбу
- ж) ябу
- з) тобу.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к технике передвижений: устойчивость, переходы совершаются на одном уровне, не следует при переходах подниматься вверх.

V. Техника ног (туйфа)

1. Цяньдэнтуй: носок бьющей вперед ноги поднят вверх: наносится быстрый удар пяткой вверх с распрямлением ноги; стопа выше пояса, но не выше груди; опорная нога чуть согнута.

2. Хоудэнтуй: носок ноги оттянут на себя; выполняется прямой удар назад пяткой с одновременным наклоном корпуса вперед.

3. Хувэйтуй: то же, что хоудэнтуй, с опорой руками о землю.

4. Цэчуайтуй: опорная нога выпрямлена; носок стопы другой ноги оттянут на себя; ребро стопы смотрит вверх; производится удар в сторону ребром стопы (от себя); при ударе колено выпрямляется; стопа и бедро на одной высоте: тело наклонено в сторону.

5. Хэндинтуй: носок удар аналогичный удару маваси-гери в каратэ.

6. Хоубайтуй: опорная нога слегка согнута; носок стопы другой ноги оттянут на себя; выполняется движение пяткой по кругу назад: стопа выше колена, но ниже пояса.

7. Хоугуайтуй: стопа при согнутом колене выполняет движение назад; позиция устойчива.

8. Хоуданьтуй: то же, что хоудэнтуй.

9. Ляоти: удар-мах назад согнутой в колене ногой с прогибом в пояснице.
10. Цяньтитуй: носок ноги, выполняющей движение, оттянут вперед: стопа поднимается выше бедра; опорная нога чуть согнута; положение устойчивое; взгляд устремлен на бьющую стопу.
11. Цэтицзяо: носок стопы, выполняющей движение, оттянут вперед, чуть повернут внутрь, стопа не выше бедра; опорная нога чуть согнута; позиция устойчива: взгляд устремлен на бьющую в сторону стопу.
12. Цяньчаньтуй: подошва стопы бьющей ноги обращена вниз; внешняя сторона стопы при выпрямляющейся с силой ноге бьет вперед; при ударе колено выпрямляется: стопа не выше бедра; опорная нога чуть согнута, позиция устойчива.
13. Цэчаньтуй: опорная нога чуть согнута; подошва другой ноги обращена вниз; стопа внешней стороной наносит удар в бок с приложением силы; при ударе колено выпрямляется; стопа не выше бедра.
14. Цэсячуай: удар наносится подошвой стопы бьющей ноги сверху вниз с приложением силы; стопа выпрямляется по наклонной линии, не поднимаясь выше колена; опорная нога чуть согнута; позиция устойчива; взгляд устремлен на бьющую стопу.
15. Хэнсячуай: выполняется движение вперед: требования такие же, как в цэсячуай.
16. Цэцай: нога, бьющая в сторону (цэчуайтуй), выпрямляется; подошва стопы с силой наступает на пол.
17. Хэнцай: одна нога, выпрямляясь, из положения спереди в гайбу, с силой бьет по полу.
18. Пяньма: стопа одной ноги развернута от себя на уровне выше пояса; опорная нога чуть согнута; позиция устойчивая; взгляд устремлен к выставленной вперед стопе.
19. Чжишэнь баньцяньсю: стопа делающей подсечку ноги полностью прижата подошвой к полу; колено прямое; согнутое колено другой ноги является осью вращения; корпус прямой; вращение быстрое.
20. Фуди баньцяньсао: стопа выполняющей подсечку ноги прижата подошвой к полу, колено выпрямлено; другая нога, согнутая в колене, является осью вращения; руки прижимаются к полу; вращение быстрое, радиус вращения — 180°
21. Ляньхуаньсао: движение фуди баньцяньсао переходит в фуди баньхоусао; подошва стопы ноги, выполняющей подсечку, прижата к полу: вращение быстрое.
22. Хэнсао: подошва стопы касается пола: движение быстрое.
23. Цзяньсао: кисти рук упираются в пол; корпус наклонен в сторону; ноги скрещиваются, образуя ножницы.
24. Чжуаньси: поднятое вверх колено выполняет движение с приложением силы; опорная нога выпрямлена; позиция устойчивая.

VI. Прыжки (тяюэ)

1. Тэнкун цзяньдань: прыжок высокий; удар быстрый; носки оттянуты вперед; стопа бьющей ноги выше горизонтального уровня; удар наносится в тот момент, когда обе ноги в воздухе.
2. Тэнкун шуанцэчуай: прыжок высокий; удар ногами быстрый; колени выпрямлены; ноги сомкнуты; носки стоп оттянуты на себя; корпус в воздухе наклонен в сторону.
3. Тэнкун фэйцзяо: прыжок высокий; обе стопы подняты в воздух; колено ноги, бьющей вперед, выпрямлено; носок оттянут вперед; стопы выше плеч; хлопок по стопе отчетливый и звонкий; глаза смотрят на стопу, бьющую вперед.
4. Тэнкун гуамяньцзяо: прыжок высокий; обе стопы подняты в воздух; ноги должны быть выпрямлены; стопа выше плеч; хлопок отчетливый и звонкий; взгляд устремлен к ноге, расположенной горизонтально.
5. Сюаньфэнцзяо: корпус быстро совершает поворот на 270°; стопа выше груди; нога выпрямлена; отчетливый и звонкий хлопок производится в воздухе на третьей четверти поворота корпуса по кругу.
6. Тяюэ шуан-хувэйтуй: после прыжка руки находятся впереди тела и упираются в пол; ноги выпрямлены и сомкнуты вместе, производят удар назад; высота удара превышает горизонтальный уровень.
7. Юэбу цяньчуань: амплитуда прыжка больше амплитуды позиции гунбу; приземление легкое.
8. Техника тела (шэньфа):
Голова и шея прямые; плечи опущены; предплечья расслаблены; таз подобран; живот втянут; изменения естественны.
9. Техника взгляда (яньфа):

В неподвижном состоянии следует сосредоточить внимание на кистях рук и стопах или смотреть вперед; в движении взгляд следит за кистями рук; координация полная.

10. Выброс силы (фали): сила одновременно исходит из поясницы, ног тела, рук; не расслабляться и не закрепощаться.

11. Выкрики (фашэн): издавать выкрики в сочетании с выходом силы или с выполнением раздражательных движений; беспорядочно и суматошно кричать запрещается.

12. Эмоциональное состояние (цзиншэнь): регулирование ци в ходе выполнения всего комплекса; не напрягаться в начале и не расслабляться в конце.

13. Ритм комплекса (таолу цзецзоу): чередование движения и покоя, подъемов и опусканий; ускорений и замедлений, напряжения и расслабления.

§23. Деление на группы основных движений цзяньшу и требования к ним.

ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

Первая группа — цяцзянь

- а) пинцыцзянь
- б) шанцыцзянь
- в) сяцыцзянь
- г) дицыцзянь
- е) таньцыцзянь

Вторая группа — пицзянь

- а) цзолуньпицзянь
- б) юлуньпицзянь
- в) хоулуньпицзянь

Третья группа — гуацзянь

- а) шангуацзянь
- б) сягуацзянь
- в) луньгуацзянь

Четвертая группа — ляоцзянь

- а) чжэньляоцзянь
- б) фаньяоцзянь

Пятая группа — юньцзянь

- а) цзоюньцзянь
- б) юньцзянь
- в) шанюньцзянь

Шестая группа — моцзянь

- а) цзомоцзянь
- б) юмоцзянь

Седьмая группа — цзяоцзянь

Восьмая группа — цзяцзянь, тьяоцзянь

Девятая группа — дяньцзянь

Десятая группа — бэнцзянь

Одиннадцатая группа — цзецзянь

- а) шанцзецзянь
- б) ся цзецзянь
- в) хоуцзецзянь

Двенадцатая группа — баоцзянь

Тринадцатая группа — дайцзянь

Четырнадцатая группа — чуаньцзянь

- а) пин чуаньцзянь
- б) хоучуаньцзянь
- в) луньчуаньцзянь

Пятнадцатая группа — тицзянь

Шестнадцатая группа — чжаныцзянь

Семнадцатая группа — саоцзянь

- а) цююсаоцзянь
- б) сюаньчжуаньсаоцзянь

Восемнадцатая группа — цзяньваньхуа, ляованьхуа

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1) Цыцзянь: меч в горизонтальном или вертикальном положении выполняет колющий удар вперед; сила направлена к острию меча; рука и меч составляют одну линию; это называется уколом; вертикальный меч называется лицзянь; горизонтальный — пинцзянь; при уколе вверх острие выше головы; при уколе в нижней позиции острие выше колена; при уколе вниз острие меча подходит к полу, но не должно касаться его; при уколе назад меч повернут назад; это делается синхронно с поворотом тела; при движении таньцзыцзянь предплечья повернуты к себе; ладонь смотрит от себя; колющий удар наносится через плечи вперед вверх или вперед вниз поставленным ребром меча; корпус и руки, держащие меч, вытянуты вперед.

2) Пицзянь: меч, в вертикальном положении, наносит рубящий удар сверху вниз; сила устремлена к лезвию; рука и меч составляют одну линию; меч, рубящий с размаха, идет от правого или левого бока туловища и описывает круг; меч, рубящий с размаха назад, поворачивается назад одновременно с телом.

3) Гуацзянь: движением гуа называется движение меча, в вертикальном положении, острием из положения спереди по дуге вверх и назад; сила концентрируется в передней части меча; при движении вверх и назад меч заходит за спину, при движении вниз и назад меч также заходит за спину; при непрерывных движениях меч описывает вертикальные окружности.

4) Ляоцзянь: движением ляо называется движение меча, в вертикальном положении из положения снизу вперед вверх; сила концентрируется в передней части меча; при прямом движении ляо предплечье разворачивается от себя; центр руки направлен вверх; при движении рука прижимается к телу и выносится вперед по дуге; при обратном движении ляо предплечье поворачивается к себе; остальные требования такие же.

5) Юньцзянь: движением юнь называются круговые движения меча, в горизонтальном положении над головой или сверху перед головой; движение юнь сверху — это движение меча из положения спереди влево и назад по окружности; голова наклоняется назад; движение юнь слева (справа) — это движение меча из положения перед и над головой влево назад (вправо назад) по окружности; голова отклоняется в сторону левого плеча.

- 6) Моцзянь: меч в горизонтальном положении, совершает подтягивающее дугообразное движение спереди влево (вправо) на уровне между грудью и животом; сила направлена в лезвие меча; при выполнении этого же движения с вращением вокруг оси делается один круг вращения или более.
- 7) Цзяоцзянь: меч в горизонтальном положении; острие меча выполняет влево (вправо) малые вертикальные круговые движения; сила устремлена к передней части лезвия меча, локоть чуть согнут.
- 8а) Цзяцзянь: меч в вертикальном положении поднимается вверх выше головы: сила направлена к лезвию; ладонь обращена к себе или от себя.
- 8б) Тяоцзянь: меч держится вертикально и движется снизу вверх; сила направлена к острию меча: рука и меч образуют прямую линию.
- 9) Дяньцзянь: меч держится вертикально; запястье поднято, позволяя острию меча стремительно направиться вперед вниз; сила устремлена к острию меча; рука выпрямлена.
- 10) Бэнцзянь: меч держится вертикально; производиться вздергивающие движение острия меча запястьем.
- 11) Цайцзянь (цзецзянь); лезвие меча под углом делает движение вверх или вниз; сила устремлена к передней части лезвия; при движении вверх меч идет под углом вверх; при движении вниз меч идет под углом вниз; при движении меча назад он идет под углом вправо назад вниз; рука и меч образуют прямую линию.
- 12) Баоцзянь: правая рука держит мечь перед грудью; когда острие меча обращено вправо, это называется хэнбаоцзянь; когда острие меча обращено вверх, это называется либаоцзянь; когда острие обращено вперед, это называется пинбаоцзянь..
- 13) Дайцзянь: меч, поставленный ребром или плашмя, совершает движение из положения спереди в сторону назад или в сторону назад вверх; сила направлена к лезвию меча.
- 14) Чуаньцзянь: в положении меча плашмя острие меча проходит между грудью и животом, совершая дугообразное движение вперед; это называется прямым движением чуань; сила направлена к острию меча; лезвие меча не должно касаться тела; когда предплечье поворачивается к себе, меч поставлен ребром; острие меча поворачивается из положения спереди назад; это называется движением чуань назад; сила направлена к острию меча; острие не выше колена, но не касается пола; при движении луньчуаньцзянь острие меча описывает вертикальную окружность назад влево, сопровождая поворот корпуса; рука прижата к корпусу.
- 15) Тицзянь: когда острие меча поставлено вертикально и обращено вниз, это называется перевернутым движением ти; предплечье повернуто к себе, рукою обращено вниз; когда меч, поставленный ребром, движется снизу вправо вверх по дуге и рука прижата к телу, это называется движением ти справа; меч находится на уровне плеча; острие обращено в сторону вниз; когда меч поднимается влево вверх и предплечье повернуто от себя, это называется движением ти слева, центр руки обращен вверх; остальное аналогично описанному выше.
- 16) Чжаньцзянь: меч движется по горизонтали влево(вправо) на уровне шеи; сила направлена к лезвию меча; рука выпрямлена.
- 17) Саоцзянь: меч держится плашмя, движется по горизонтали влево (вправо) на уровне щиколотки; сила устремлена к лезвию меча; движение с вращением корпуса требует совершения одного круга вращения или более.
- 18а) Цзяньваньхуа: запястье является осью вращения; меч, поставленный ребром, описывает вертикальные круговые движения в обе стороны от руки по направлению вперед вниз; сила направлена к острию меча.
- 18б) Ляованьхуа: запястье является осью вращения; меч, поставленный ребром, совершает вертикальные круговые движения в обе стороны; руки направлены вперед вверх; сила устремлена к острию меча. Положение пальцев при упражнениях с прямым мечом: средний и указательный пальцы прямые и сомкнуты вместе; остальные три пальца согнуты; большой палец прижат к безымянному.

§24. Деление на группы основных движений с дао (даошу) и требования к ним.

ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

Первая группа: жаочжуань

- а) чаньтоудао
- б) гонаодао
- в) цзосаодао
- г) юсаодао
- д) сюаньчжуансаодао
- е) чжишэньфаньчжуань луньгуадао
- ж) цюйшэньфаньчжуань луньгуадао
- з) цзююфаньчжуань луньгуадао

и) юньдао

Вторая группа — ваньхуа

- а) цзоюбэйхуа
- б) цзоцзяньваньхуа
- в) юцзяньваньхуа
- г) цзоюляованьхуа

Третья группа — пи, кань, цай

- а) юлуньпидао
- б) цзолуньпидао
- в) хоулуньпидао
- г) цзошанцайдао
- д) юшаньцай дао
- е) цзосяцайдао
- ж) юсяцайдао
- з) цзоканьдао
- и) юканьдао

Четвертая группа — ляо, гуа

- а) цзоляодао
- б) юляодао
- в) цзошангуадао
- г) юшангуадао
- д) цэосягуадао
- е) юсягуадао

Пятая группа — бэй, цан

- а) пинцандао
- б) ланьяоцандао
- в) лицандао
- г) бэйхоубэйдао
- д) цзяньбэйдао

Шестая группа — бэн, дянь, тяо

- а) бэндао
- б) дяньдао
- в) тяодао

Седьмая группа — чжадао

- а) шанчжадао
- б) пинчжадао
- в) сячжадао

Восьмая группа — чжань, мо

- а) чжэнчжаньдао
- б) фаньчжаньдао
- в) цзомодао
- г) юмодао
- д) сюаньчжуаньмодао

Девятая группа — туй, цо

- а) литуй дао
- б) пинтуйдао
- в) чжэнцодао
- г) фаньцодао

Десятая группа — фэнь, дао, бао пэн

- а) лифэньдао

- б) пинфэньдао
- в) юдайдао
- г) цзодайдао
- д) пинбаодао
- е) либаодао
- ж) пинпэндао

Одиннадцатая группа — цзяодао

Двенадцатая группа — ань, гэ

- а) пинаньдао
- б) дианьдао
- в) цзоюгэдао
- г) сюйаньчжуаньгэдао

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1) Чаньтоудао: острие меча направлено вниз; ребро меча прижато к спине; выполняется круговое движение вокруг головы; голова держится прямо.
- 2) Гонаодао: острие меча направлено вниз; ребро меча расположено вдоль правого плеча и прижато к спине; выполняется круговое движение вокруг головы в обратную (чаньтоу) сторону; голова держится прямо.
- 3) Пидао: меч совершает рубящее движение сверху вниз; сила направлена к лезвию меча; рука и меч составляют прямую линию; круговые движения мечом совершаются вдоль правого или левого бока тела и представляют собой вертикальный круг: меч, рубящий назад, поворачивается одновременно с телом.
- 4) Каньдао: меч совершает рубящее движение по направлению вправо вниз или влево вниз.
- 5) Цайдао: меч производит рубящее движение под углом вверх или вниз; сила устремлена к передней части лезвия меча; режущий в верхней позиции меч под углом идет вверх; режущий вниз меч под углом идет вниз.
- 6) Ляодао: лезвие меча поднимается снизу вперед вверх; сила направлена к передней части лезвия меча; при прямом поднимающем движении предплечье повернуто от себя, ладонь смотрит вверх; меч расположен вдоль правого бока тела, рука касается тела и совершает дугообразное поднимающее движение; при обратном поднимающем движении предплечье повернуто к себе; меч расположен вдоль левого бока; остальное аналогично прямому поднимающему движению.
- 7) Гуадао: острие меча движется спереди вверх назад или вниз вправо; сила направлена к передней части заднего ребра меча; при движении вверх меч идет вверх назад; при движении вниз меч идет вниз и назад; при круговом движении меч описывает один вертикальный круг
- 8) Чжадао: лезвие меча обращено вниз вверх или влево; острием производится прямой укол вперед; сила направлена к острию меча; рука и меч образуют прямую линию; при ровном уколе острие меча находится на уровне плеч; при уколе вверх острие на уровне головы; при уколе вниз острие на уровне колена.
- 9) Модао: лезвие меча обращено влево (вправо); совершается движение к себе по дуге из положения спереди влево (вправо); сила направлена к лезвию меча; при движении с поворотом требуется совершение одного и более круга.
- 10) Чжаньдао: лезвие меча обращено влево (вправо); влево (вправо) производится горизонтальное рубящее движение на высоте между головой и плечами (влево, вправо); сила направлена к лезвию меча; рука выпрямлена.
- 11) Саодао: лезвие обращено влево (вправо); меч производит горизонтальное рубящее движение влево(вправо), перемещаясь на уровне щиколотки; сила направлена к лезвию меча; при движении с поворотом требуется сделать один круг и более.
- 12) Юндао: меч совершает горизонтальные круговые движения над головой или впереди головы; при выполнении движения голова откинута назад или склоняется в сторону левого плеча.
- 13) Бэндао: при движении запястье направлено вниз, острие меча совершает стремительное движение вперед вверх; сила направлена к острию меча.
- 14) Дяньдао: при поднятии запястья острие меча стремительно идет вперед вниз; сила направлена к острию.
- 15) Пяодао: заднее ребро меча совершает движение снизу вверх; сила устремлена к острию меча; рука и меч образуют прямую линию.
- 16) Аньдао: левая рука примыкает к заднему ребру меча или к правому запястью; лезвие обращено вниз; выполняется движение вниз; движение может выполняться на высоте или внизу (у пола).

- 17) Гэдао: острие меча направлено вниз; лезвие обращено от себя; меч движется влево и вправо; это называется движением гэ; при движении с поворотом корпуса совершается один круг вращения и более.
- 18) Цандао: меч расположен горизонтально (острие повернуто назад, лезвие -от себя) и находится слева за поясницей; это положение называется ланьяо цандао; если меч расположен у правого бедра, острие направлено вперед, а лезвие вниз, это называется пинцандао.
- 19) Бэйдао: если правая рука поднята вверх, заднее ребро меча касается правой руки и находится на правой стороне плеча, это положение называется бэйхоубэйдао; если правая рука поднята горизонтально в сторону, а заднее ребро меча касается правой руки, это положение называется цзяньбэйдао.
- 20) Туйдао: острие меча обращено вниз; лезвие обращено вперед; левая рука примыкает к передней части заднего ребра меча и делает выпад вперед; это движение называется литуйдао; если острие меча повернуто влево, это называется пинтуйдао.
- 21) Цодао: если ладонь обращена вверх, лезвие смотрит вперед, и меч совершает по горизонтали движение чуть назад, а затем толчок вперед, это называется чжинцодао; если ладонь обращена вниз, острие вперед и влево, это называется фаньцодао.
- 22) Цядао: лезвие меча обращено вверх, меч поднимается по прямой снизу вверх выше головы; сила направлена к лезвию меча, центр ладони обращен к себе или от себя.
- 23) Фэньдао: если острие меча направлено влево, левая рука прижата к правому запястью или заднему ребру меча, обе руки расходятся сверху в стороны, это называется лифэньдао; если движение совершается перед корпусом, это называется пинфэньдао.
- 24) Дайдао: острие меча направлено вперед, лезвие повернуто влево (вправо), совершается движение к себе в сторону.
- 25) Баодао: если рукоять меча обращена вперед, две руки скрещены, заднее ребро меча находится вдоль левой руки и поднимается горизонтально вперед, это называется пинбаодао; если левая рука держит меч, левое предплечье опущено вертикально вниз, острие обращено вверх, заднее ребро меча прижато к левой руке, это называется либаодао.
- 26) Пэндао: острие меча обращено вперед; лезвие направлено вверх, меч в горизонтальном состоянии держится руками перед грудью.
- 27) Бэйхуа: запястье является осью вращения, меч расположен перед телом, и за спиной совершает вертикальное круговое движение вниз: движение задним ребром меча четкое: повороты меча и талии скоординированы.
- 28) Цзяньваньхуа: запястье является осью вращения; мечом производятся вертикальные круговые движения вперед вниз перед туловищем в обе стороны.
- 29) Ляованьхуа: запястье является осью вращения; мечом производятся вертикальные круговые движения вперед вверх (перед корпусом и в обе стороны).

§25. Деление на группы основных движений с копьем (цяншу) и требования к ним.

ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

Первая группа — чжацян

- а) чжунпинцян
- б) шанпинцян
- в) дипинцян
- г) сяпинцян
- д) шанцян
- е) сяцян
- ж) фаньбасячжацян

Вторая группа — цюаньцян

- а) нацян
- б) ланьцян
- в) личаньцян
- г) вайчаньцян
- д) байцян

Третья группа — даньшоуцян

- а) даньшоупинчжациян
- б) даньшоу кунчжун хуаньба
- в) даньшоу кунчжуп бэйхоу хуаньба

Четвертая группа — чуаньсоцян

- а) жаохоучуаньцян
- б) жаояочуаньцян
- в) жаобэйчуаньцян
- г) жаотуйхуаньбачуаньцян

Пятая группа — пицян

- а) пицян
- б) луньпицян
- в) фаньпицян

Шестая группа — бэнцян

- а) шанбэнцян
- б) цзо, юшанбэнцян
- в) цзо, юсябэнцян
- г) пинбэнцян

Седьмая группа — тяоцян

- а) цяньтяоцян
- б) шантяоцян

Восьмая группа — боцян

- а) цзою шанбоцян
- б) цзою сябоцян
- в) цзою пинбоцян
- г) сюаньчжуань пинбоцян
- д) юньбоцян
- е) чжуаньтибоцян
- ж) саоцян

Девятая группа — дайцян

- а) цзою шандайцян
- б) цзою сядайцян

Десятая группа — лацян

- а) лацян
- б) чжуаньшэньлацян
- в) шицян

Одиннадцатая группа — то, цзяцян

- а) пинтоцян
- б) шантоцян
- в) цзяцян

Двенадцатая группа — пуцян

- а) пуцян
- б) шуайцян

Тринадцатая группа — дяньцян

- а) пиндяньцян
- б) шандяньцян
- в) сядяньцян

Четырнадцатая группа — бэйцян

- а) цзяньбэйцян
- б) себэйцян

Пятнадцатая группа — чибооцян

- а) пинбаоцян
- б) себаоцян
- в) лянбэйцзяоча бооцян
- г) чицян

Шестнадцатая группа — ухуацян

- а) лиухуацян
- б) пинухуацян

Семнадцатая группа — ланьзецян

- а) цзоюланьзецян
- б) чжуаньти ланьзецян
- в) сюаньчжуань ланьзецян

Восемнадцатая группа — бафа

- а) пиба
- б) тяоба
- в) цзяоба
- г) цзеба
- д) юньба
- е) хэнцзиба
- ж) боба
- з) гуаба
- и) туйба
- к) саоба

Девятнадцатая группа — другие движения

- а) юэцянсюаньфэнцзяо
- б) бэйцян сюаньфэнцзяо
- в) бэйцянфэйцзяо
- г) ухуа сюаньфэнцзяо
- д) соцян
- е) ляоцян
- ж) лицян
- з) луньцян
- и) паоцян

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1) Чжацян: при уколе необходимо выносить копьё прямо; сила устремлена к острию; копьё должно колебаться; рука, держащая копьё сзади, должна касаться руки, державшей его спереди; прямой укол должен быть не выше головы и не ниже плеча; нижний укол должен быть выше колена, но не должен касаться пола; древко копья при верхнем уколе находится на уровне груди; древко копья при уколе в середину -на уровне между грудью и поясницей; древко копья при нижнем уколе — на уровне поясицы; при самом нижнем уколе копьё отстоит от пола на расстоянии примерно 20 см.

1а) Фаньба сяжцян: постановка руки, находящейся сзади, не должна превышать расстояние 10 см от области головы; рука, расположенная сзади, приближена к руке, находящейся спереди: копьё колет прямо (не слишком сильно).

2а) Нацян: острие копья описывает дугу вправо вниз на уровне не выше головы, не ниже бедра.

2б) Ланьцян: острие копья описывает дугу влево вниз; остальные требования аналогичны нацян.

2в,г) Ливайчаньцян: острие копья совершает вертикальный круг на уровне не выше плеч, не ниже бедра, приложение силы должно быть мягким.

2д) Байцян: острие копья совершает дугу; приложение силы мягкое.

- 3б) Даньшоукунчжун хуаньба: копьё, вращаясь, совершает не более полукруга, движение быстрое; требования к перемене захвата за спиной аналогичны изложенным выше, но перехватывающая рука находится за спиной.
- 4а,б,в) Жаохоу, жаояо, жаобэйчуаньцян: копьё должна находиться вблизи частей тела, вокруг которых производятся быстрые движения; копьё выносится прямо.
- 4г) Жаотуйхуаньбачуаньцян: копьё движется около ног; движение мягкое; поясница и нога поворачиваются вслед за копьём; корпус и передвижения должны быть скоординированы с движениями копьёя.
- 5а) Пицян: две руки держат копьё; производится стремительное движение вниз с приложением силы; сила концентрируется на острие копьёя.
- 5б) Луньпицян: круговые движения копьём имеют форму вертикального круга; скорость высокая; движения согласованы.
- 5в) Фаньпицян: ладонь руки, поставленной впереди, при хвате, обращена вверх; остальные требования одинаковы с пицян.
- 6) Бэнцян: острие копьёя совершает короткое движение вверх или влево и вправо; сила концентрируется на острие; древко копьёя колеблется; острие копьёя движется вверх, но не поднимается выше головы; острие копьёя, движущейся вперед вниз, не поднимается выше колена, но не касается пола.
- 7а) Цяньтяоцян: древко под углом взлетает вперед вверх чуть выше головы.
- 7б) Шантяоцян: древко копьёя с силой взлетает вверх.
- 8) Боцян: копьёя совершает движения вправо и влево; приложение силы мягкое и устойчивое; амплитуда небольшая; острие копьёя, движущейся вверх, должно быть чуть выше головы; острие копьёя, движущегося вперед, должно быть не выше груди и не ниже пояса; острие копьёя, движущегося вниз, должно быть не выше колена, но палка не касается пола.
- 8г) Сюаньчжуань пинбоцян: вслед за вращением тела копьёя выполняет движение в том же направлении.
- 8д) Юньбоцян: копьёя делает горизонтальный круг; сначала выполняется движение юньцян, затем — боцян; движения выполняются последовательно одно за другим.
- 8ж) Саоцян: копьёя расположено близко к полу, но не касается его; движение быстрое.
- 9) Дайцян: копьёя движется по прямой линии; древко находится около корпуса; острие копьёя не выходит за пределы корпуса.
- 10) Лаяцян: угол наклона копьёя вниз сзади корпуса не слишком большой; острие копьёя не касается пола; древко находится около корпуса; движение к себе не затяжное.
- 11а) Тоцян: одна рука держит копьёя; острие копьёя прижато к полу и перемещается вслед за телом.
- 11б) Тоцян: древко копьёя расположено ровно, центр руки, расположенной впереди, обращен вверх; применяется большая сила; острие копьёя вибрирует по направлению вверх; копьёя не выше груди и не ниже поясницы; при движении сверху высота на уровне плеч.
- 11в) Цзяцян: копьёя поднимается ровно горизонтально или под углом сбоку выше макушки головы.
- 12а) Пуцян: копьёя приближена к полу, но не касается его.
- 12б) Шуайцян: древко копьёя плашмя падает на пол: при выполнении требуются скорость и сила.
- 13) Дяньцян: острие копьёя с силой совершает короткий укол сверху вниз; сила направлена к острию; укол вверх делается не выше головы и не ниже плеч; уколы горизонтальные производятся на уровне не выше плеч и не ниже бедер; уколы вниз не должны быть выше колена; острие не касается пола.
- 14) Бэйцян: копьёя плотно и крепко прижато к спине.
- 15) Чичян: правая рука большим и указательным пальцами сжимает копьёя, давая ему возможность стоять вертикально справа от корпуса.
- 16а) Лиухуацян: копьёя должно находиться вблизи от корпуса; скорость высокая; движения последовательные.
- 16б) Пинухуацян: две руки сжимают копьёя в средней его части, делают горизонтальный круг над макушкой; движения быстрые и последовательные.
- 18а) Пибя: древко делает движение сверху вниз стремительно и сильно; сила направлена к краю древка.
- 18б) Тяоба: древко совершает движение снизу вверх; сила направлена к краю древка.
- 18в) Цзяоба: древко копьёя вращается, образуя вертикальный круг; уровень не выше плеч и не ниже бедер.
- 18г) Цзеба: древко копьёя вытягивается с большой силой; сила направлена к краю древка.

- 18е) Хэнцзиба: древко бьет влево или вправо со стремительной силой; сила направлена к краю древка.
- 18и) Туйба: край древка внизу и не поднимается выше колена; движение быстрое; применение силы мягкое.
- 18к) Саоба: древко, находящееся у пола, совершает ровное круговое движение на уровне не выше колена, но не касается пола.
- 19д) Соцян: две руки приближаются к пучку волос на древке; быстрое движение назад.
- 19е) Ляоцян: копье приближается к телу.
- 19ж) Лицян: копье расположена вертикально и делает укол вниз; мягкое приложение силы.
- 19з) Луньцян: копье делает ровные махи влево и вправо; сила применяется стремительно и устремлена к переднему краю копья; одно движение не превышает одного круга; при дополнительном повороте туловища — не более двух кругов.
- 19и) Паоцян: вертикальное круговое движение копья выходит за пределы полукруга.

§26. Деление на группы основных движений с палкой (гуньшу) и требования к ним.

ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

Первая группа — цзюйгунь

- а) шанпинцзюй
- б) цяньпинцзюй
- в) шуаншоулицзюй
- г) даньшоулицзюй
- д) даньшоусецзюй
- е) шуаншоусецзюй

Вторая группа

- а) шуаншоу цзяньшанбэйгунь
- б) даньшоу цзяньшанбэйгунь
- в) бэйхоубэйгунь

Третья группа — баогунь

- а) пинбаогунь
- б) себаогунь

Четвертая группа — сягунь

- а) юесягунь
- б) цзоесягунь

Пятая группа — бо, юньгунь

- а) цзоцэ богунь
- б) цзоцэ хуаюньбогунь в) юцэ богунь
- г) даньшоу вогуньдуань юньгунь
- д) шуаншоу вогуньдуань юньгунь
- е) даньшоу вогуньчжун юньгунь
- ж) шуаншоу вогуньчжун юньгунь

Шестая группа — сао, луньгунь

- а) даньшоу баньчжоуяо саогунь
- б) шуаншоу баньчжоуяо саогунь
- в) даньшоу ичжоуяо саогунь
- г) шуаншоу ичжоуяо саогунь
- д) даньшоу баньчшоутуй саогунь
- е) шуаншоу баньчжоутуй саогунь
- ж) даньшоу ичжоутуй саогунь
- з) шуаншоу ичжоутуй саогунь
- и) пинлуньгунь

Седьмая группа — чуаньсогунь

- а) жаохоу чуаньгунь
- б) жаояо чуаньгунь
- в) бэйхоу чуаньгунь

Восьмая группа — туй, цзя, гэгунь

- а) цяньпинтуй
- б) цяньлитуй
- в) цэпинтуй
- г) цэлитуй
- д) шаньцзягунь
- е) сешанцзягунь
- ж) цзоцэгэгунь
- з) юцягэгунь

Девятая группа — гай, я, тогунь

- а) гайгунь
- б) гуаньдуань сая
- в) гуньшэнься
- г) тогунь

Десятая группа — тяогунь

- а) цяньтяо
- б) цэтяо
- в) хоутяо

Одиннадцатая группа — гуагунь

- а) цзошангуагунь
- б) цзосягуагунь
- в) юшангуагунь
- г) юсягуагунь

Двенадцатая группа — дьянь, бэньгунь

- а) цяньдьяньгунь
- б) цэдяньгунь
- в) хоудьяньгунь
- г) цяньбэньгунь
- д) цэбэньгунь

Тринадцатая группа — ляогунь

- а) цяньляогунь
- б) хоуляогунь

Четырнадцатая группа — цзяогунь

- а) нэйцзяогунь
- б) вайцзяогунь

Пятнадцатая группа — чо, цзигунь

- а) цяньчогунь
- б) цэчогунь
- в) хоучогунь
- г) цзоюцэ цзигунь

Шестнадцатая группа — пигунь

- а) баньюань пигунь
- б) луньюань пигунь
- в) сепигунь

Семнадцатая группа — тошоугунь

- а) юшоутошоуюшоуцзегунь
- б) юшоутошоу цзошоуцзегунь
- в) юшоутошоу цзошоутихоу цзегунь

Восемнадцатая группа — ухуагунь

- а) лиухуа
- б) тичянь хуаньба лянью уха
- в) тихоу хуаньба лянью уха
- г) шуаншоу тиляоухуа
- д) даньшоу тиляо уха
- е) пинухуа

Девятнадцатая группа — чжиудигунь

- а) гуньдуаньчжуди тэтяо
- б) гуньдуаньчжуди цэфань
- в) гуньдуаньчжуди цюаньдуньцзюйтуй пинхэн

Двадцатая группа — тяоюэгуь

- а) даньшоу тогунь куатяо
- б) даньшоу саогунь куатяо
- в) даньшоу саогунь цзунтяо

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Пинцзюй: обе руки отдельно держат палку; руки выпрямлены; палка по горизонтали поднимается вверх и вперед.
2. Лицзюй: палка поднимается впереди тела или сбоку от него, расположена вертикально.
3. Сецзюй: палка по дуге поднимается вверх или опускается вниз.
4. Цзяньшан бэйгунь: одна или две руки держат палку за край и кладут ее на плечо; палка не должна колебаться.
5. Бэйхоубэйгунь: одна рука сжимает палку, помещает ее за спину; палка плотно прижата к спине и не колеблется.
6. Баогунь: две руки держат палку порознь, вместе или в скрещенном положении; палка перемещается впереди корпуса или в стороне от него; палка не должна колебаться.
7. Сягунь: одна рука держит палку, перемещает ее под мышку; край палки не должен колебаться.
8. Богунь: верхушка палки под углом передвигается вперед вверх, вправо и влево; производятся отталкивающие движения; применение силы легкое и постоянное; амплитуда не слишком велика.
9. Юньгунь: палка, находящаяся перед головой или сверху, совершает горизонтальный круг влево (вправо); движение быстрое и сильное; сила направлена к концу палки.
10. Саогунь: верхушка палки горизонтально расположена ниже поясницы или слегка прижата к полу; палка под углом выполняет круговое движение; сила направлена к переднему краю палки.
11. Шоулуньгунь: верхушка палки находится выше груди, делает по горизонтали махи влево или вправо в форме полукруга и болеее; элемент выполняется с приложением силы, устремленной к переднему краю палки.
12. Чуаньсогунь: палка, представляющая собой прямую линию, прижата к шее или пояснице и совершает движение в одну сторону; палка расположена горизонтально; движения быстрые и последовательные; если движение выполняется на высоте шеи, палка находится на уровне не выше рта и не ниже груди; при движении у поясницы палка находится на высоте талии.
13. Бэйхоучуаньгунь: обе руки держат палку и перемещают ее из положения перед телом переходом через голову за спину, после чего палку передвигают в сторону вверх, подхватывая ее поочередно двумя руками.
14. Туйгунь: руки держат палку на расстоянии одна от другой: палка расположена горизонтально или вертикально; совершается выпад вперед или в сторону: руки выпрямлены.
15. Цзягунь: палка расположена горизонтально или направлена в сторону под углом; палка поднимается снизу на высоту головы.
16. Гэгунь: палка, поставленная вертикально, выполняет движение спереди влево (вправо); движения сильные и быстрые.

17. Гайгунь: руки порознь держат палку; палка держится горизонтально; одна рука , держа палку, скользит по ней, позволяя ее краю произвести движение сверху в другую сторону; палка вновь принимает горизонтальное положение; движение быстрое и сильное.
18. Гуньшэнься: две руки порознь держат палку; палка расположена горизонтально и совершает движение сверху вниз.
19. Тогунь: две руки держат палку; один край палки совершает движение снизу вперед вверх; движение быстрое; сила направлена к концу палки.
20. Гуагунь: верхушка палки или ее край делают движение из положения спереди назад в сторону вверх или в сторону назад вниз; палка касается тела; движение быстрое и сильное.
21. Дяньгунь: конец палки выполняет короткое движение вниз; сила направлена к концу палки.
22. Бэнгунь: концом палки совершается короткое сильное движение вверх или влево и вправо; сила направлена к верхнему концу палки.
23. Ляогунь: палка, описывая вертикальные круговые движения вдоль левой или правой стороны корпуса, выносится вперед или назад: скорость высокая; сила устремлена к концу палки.
24. Цзяогунь: конец или основание палки совершает вертикальные круговые движения к себе или от себя; движения быстрые и мягкие; сила направлена к концу или основанию палки; диаметр вертикальных кругов не слишком большой.
25. Чогунь: конец или основание палки выполняет движение вперед в сторону или назад.
26. Цзигунь: конец или основание палки, поставленные горизонтально, совершают движения по горизонтали влево или вправо; сила направлена к концу палки.
27. Пигунь: палка движется сверху вниз стремительной силой, направленной к переднему концу палки.
28. Юшоутошоу юшоуцзевогунь: правая рука, держа палку за один конец, подбрасывает ее; палка вертикально переворачивается в воздухе на 180°; правая рука ловит снаряд, хватая его за другой край.
29. Юшоутошоу цзюшоутихоу цзевогунь: требования аналогичны требованиям, предъявляемым к предыдущему упражнению, но левая рука ловит палку за спиной.
30. Чжудигунь: основание палки упирается в пол; производятся различные движения.
31. Тиляохуа: техника аналогична элементу ляогунь, но палка последовательно совершает вертикальные круги вправо и влево; необходимы скорость и последовательность; палка не касается тела.
32. Лиухагунь: палка приближена к телу; скорость высокая; движения последовательные.
33. Пиньхуагунь: палка описывает горизонтальный круг над головой; движения последовательные и быстрые.
34. Тицянхуаньба лянсюухуа: одна рука держит палку, жонглируя ею, описывает вертикальный круг назад, затем вертикальный круг вперед; рука меняется впереди тела; делается шаг вперед; спортсмен поворачивается и жонглирует снарядом попеременно правой и левой руками; движения последовательные и быстрые.
35. Тихоухуаньба лянсюухуа: одна рука держит палку, описывает вертикальный круг впереди тела, затем, повернувшись назад, описывает, жонглируя, вертикальный круг меняя руку сзади тела: спортсмен жонглирует палкой попеременно правой и левой руками: движения попеременные и быстрые.

§27. Требования к основным движениям синьцюань.

I. Форма рук (шоусин)

1. Ладонь (чжан): пять пальцев согнуты, естественно расставлены; кончики пальцев слегка подобраны: часть ладони между большим и указательным пальцами должна быть округлой; ладонь чуть вогнута.
2. Цзюаньсиньцюань: пять пальцев согнуты и крепко сжаты в кулак; большой палец прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев; поверхность кулака ровная.
3. Лосинцюань: пальцы согнуты и крепко сжаты в кулак (как в цзюаньсиньцюань), но передняя поверхность кулака наклонена вниз.

II. Техника движений руки (шоуфа)

1. Пичжан: центр кулака обращен вверх; кулак, проходя перед грудью вперед вверх до рта, раскрывает ладонь; предплечье поворачивается к себе; центр ладони выполняет движение вперед; пальцы руки на высоте носа; рука чуть согнута; плечи расправлены; ; усилие направлено к основанию ладони.

2. Тяочжан: ладонь (от бока), проходя перед телом, движется вперед вверх; плечи расправлены; локоть свешивается; рука чуть согнута; усилие направлено к большому и указательному пальцам.
3. Чуаньчжан: ладонь, двигаясь вдоль другой руки, проникает вперед: рука чуть согнута: центр ладони обращен вниз; пальцы направлены вперед и находятся на уровне плеч; плечи расправлены; локоть свешивается; усилие направлено к кончикам пальцев.
4. Бочжан: центр ладони обращен вверх; ладонь, проходя перед грудью, выпрямляется в противоположную сторону вперед и выполняет движение, поворачиваясь в одноименную сторону вперед; одновременно с выполнением этого движения предплечье поворачивается к себе; центр ладони поворачивается вниз; рука чуть согнута; плечи расправлены, локоть свешивается; усилие направлено к ребру ладони.
5. Бэнцюань: кулак, движется, вращаясь, сбоку от поясицы, бьет вперед; большой палец обращен вверх; кулак на высоте ребер; плечи расправлены; локоть свешивается; плечо чуть вынесено вперед; предплечье выпрямлено; локоть чуть согнут; усилие направлено к передней поверхности кулака.
6. Цюань: кулак, проходя перед грудью, идет прямо вперед и вращается от себя; центр кулака повернут под углом вверх на высоте носа; плечи расправлены; локоть свешивается; рука чуть согнута; усилие направлено к передней поверхности кулака.
7. Паоцюань: центр одного кулака обращен к себе; рука согнута; локоть свешивается: вращаясь к себе, рука движется вперед и немного выше головы; в то же время другой кулак, вращаясь к себе, бьет вперед или под углом вперед; большой палец обращен вверх: кулак на высоте ребер; плечи расправлены; локоть свешивается; усилие направлено к передней поверхности кулака; рука немного согнута.
8. Хэнцюань: двигаясь вдоль нижней стороны предплечья, кулак идет от противоположной стороны под углом вперед по дуге: рука выпрямляется; одновременно предплечье вращается от себя; центр кулака поворачивается снизу вверх: кулак находится на высоте груди; плечи расправлены: локоть свешивается: рука чуть согнута; усилие направлено к передней поверхности кулака и предплечью.

III. Позиции (бусин)

1. Саньти шибу: носок стопы, стоящей впереди, направлен вперед; носок стопы, отставленной назад, развернут под углом 45°; обе стопы полностью прижаты к полу; пятка стопы ноги, отставленной назад, стоит на одной линии со стопой выставленной вперед ноги; обе ноги чуть согнуты; бедра под углом обращены вниз: колени повернуты друг к другу; расстояние между стопами примерно равно длине одной голени: центр тяжести перенесен на ногу, отставленную назад (или носок стопы, выставленной вперед, слегка повернут к себе); носок стопы, отставленной назад, направлен вперед; внутренние стороны стопы образуют одну линию; стопы полностью прижаты к полу; колено выставленной вперед ноги чуть согнуто; колено ноги, отставленной назад, напряжено и согнуто; бедро ноги, отставленной назад, перпендикулярно полу: колени чуть повернуты внутрь; расстояние между стопами примерно равно длине одной голени; центр тяжести перемещен на ногу, стоящую позади.
2. Баньмабу: стопа ноги, стоящей впереди, слегка повернута к себе; стопа ноги, отставленной назад, развернута от себя; расстояние между стопами примерно равно длине двух — трех стоп; стопа, отставленная назад, согнута; стопа, выставленная вперед, чуть согнута; центр тяжести перенесен на ногу, отставленную назад.
3. Бинбу: носок одной стопы обращен вперед; носок другой стопы развернут под углом 45°; пятки сомкнуты; ноги стоят прямо или находятся в чуть согнутом положении (или носки стоп обращены вперед); носок стопы, отставленной назад, отстоит от носка стопы, выставленной вперед, примерно на 5 см: ноги выпрямлены или чуть согнуты.
4. Гунбу: стопа ноги, стоящая впереди, согнута в колене, бедро образует с поверхностью пола угол примерно 45°; носок стопы смотрит вперед; колено и носок стопы находятся на одной вертикальной линии; стопа, отставленная назад, естественно выпрямлена: носок стопы под углом обращен вперед; обе стопы полностью прижаты к полу.
5. Пубу: одна стопа полностью согнута в колене: бедро и голень прижаты друг к другу: стопа полностью прижата к полу: носок слегка развернут от себя; другая стопа вытянута в сторону вдоль пола; стопа полностью прижата к полу; носок слегка развернут от себя.
6. Себу: ноги согнуты и скрещены; одна стопа находится под другой; колено отставленной назад ноги находится около коленной чашечки выставленной вперед ноги; бедро под углом направлено вниз так, что стопа выдвинутой вперед ноги полностью прижата к полу: носок направлен вперед и развернут от себя.
7. Дулибу: опорная стопа слегка согнута и стоит устойчиво; другая стопа, согнутая в колене, поднята перед корпусом: бедро находится чуть выше горизонтального уровня; носок стопы естественно опущен вниз или оттянут на себя; подошва параллельна поверхности пола.

IV. Техника передвижений (буфа)

1. Гэньбу: передняя стопа делает шаг или полшага вперед; задняя стопа вслед за ней делает шаг вперед, опускается на пол у задней стороны передней стопы: шаг быстрый; стопа не поднята слишком высоко; корпус не отклоняется.
2. Чэбу: отставленная назад нога отступает назад; выставленная вперед нога отступает вслед за ней; остальное аналогично шагу гэньбу.
3. Моцзинбу: одна стопа делает шаг или полшага вперед; задняя стопа вслед за ней поднимается и прижимается к щиколотке с внутренней стороны опорной ноги; стопа оторвана от пола и параллельна ему; носки обеих стоп смотрят вперед; ноги слегка согнуты.
4. Шанбу: задняя стопа делает шаг вперед или передняя делает полшага вперед.
5. Туйбу: передняя стопа отступает назад на шаг
6. Байбу: одна стопа перемещается вперед: носок развернут от себя.
7. Коубу: одна стопа перемещается вперед: носок повернут к себе.
8. Цзунтяобу: одна нога поднимается вверх; другая нога отталкивается от пола, выпрыгивает и приземляется.

V. Техника движений ног (туйфа)

1. Дэнтуй: опорная нога чуть согнута и стоит устойчиво; другая нога выпрямляется, выполняет движение пяткой вперед; движение сильное; выполняется на уровне поясицы; усилие направлено к пятке.
2. Титуй: опорная нога слегка согнута и стоит устойчиво; другая нога выпрямлена, поднимается вверх; носок стопы оттянут на себя; стопа находится выше плеч; усилие направлено к носку.
3. Чуайтуй: опорная нога слегка согнута и стоит устойчиво; другая нога выпрямляется; носок стопы оттянут на себя и повернут от себя; выполняется движение вперед на высоте колена; усилие направлено к пятке.

VI. Положение корпуса (шэньсин)

Голова держится прямо; шея выпрямлена; плечи опущены; грудь расправлена; живот напряжен; спина выпрямлена; таз подобран; корпус выпрямлен.

VII. Движения корпуса (шэньфа)

Когда руки движутся вперед; плечи начинают двигаться, побуждаемые к движению поясицей; когда руки двигаются назад, поясица приводит в движение плечи; плечи приводят в движение руки: все тело представляет собой единое целое.

ОСОБЕННОСТИ ДВИЖЕНИЙ

1. Движение граничит с неподвижностью; ритм отчетливый; дыхание и сила сочетаются; внешняя форма и дух едины.
2. Корпус выпрямлен; движения устойчивы; скорость достаточно высокая; движения строго выдержаны: руки и ноги скоординированы.
3. Усилия ярко проявлены; взаимопроникновение твердого и мягкого; цельность и содержательность: твердость и расслабленность.

§28. Требования к основным движениям багуачжан.

I. Форма рук (шоусин)

1. Ладонь (чжан): пальцы естественно расставлены; большой палец отставлен в сторону; часть ладони между большим и указательным пальцами округлая; указательный палец выпрямлен; мизинец слегка поджат; центр ладони слегка вогнут; когда центр ладони обращен вперед, запястье опущено вниз, это — «вертикально стоящая ладонь» (пичжан); когда центр ладони обращен вниз, это — «наклоненная ладонь» (фучжан); когда центр ладони обращен в сторону, это — «ладонь, наклоненная в сторону» (цечжан). Другой способ держать ладонь: большой палец согнут и отставлен; остальные четыре пальца сомкнуты, выпрямлены и обращены вперед; часть ладони между большим и указательным пальцами округлая; центр ладони втянут внутрь — это нюшэчжан.
2. Кулак (цюань): пальцы согнуты и сжаты; большой палец прижимается ко второму фалангой указательного и среднего пальцев; передняя поверхность кулака ровная.

II. Техника рук (шоуфа)

1. Юньчжан: рука согнута; ладонь находится сверху впереди головы и движется из положения спереди влево назад или вправо назад по кругу; движение гибкое.
2. Ечжан: центр ладони обращен назад вниз; скользя по ребрам, ладонь движется в сторону вниз; ладонь находится на уровне бедра; плечи опущены: запястье наклонено; рука согнута; сила направлена к основанию ладони.
3. Чуаньчжан: ладонь скользит вдоль другой руки и выносится вперед или вверх; рука чуть согнута; усилия направлены к кончикам пальцев.
4. Тяочжан: ладонь проходит перед телом и движется вперед вверх, образуя положение цечжан; рука чуть согнута; усилие направлено к кончикам пальцев.
5. Ланьчжан: ладонь движется вперед вниз или в сторону вниз; центр ладони обращен вниз; рука чуть согнута; плечи опущены; усилие направлено к центру ладони.
6. Чоучжан: центр ладони обращен вверх; ладонь отводится из положения спереди назад.
7. Бочжан: рука чуть согнута; ладонь, вращаясь к себе или от себя, перед корпусом совершает движение влево или вправо: усилие направлено к ребру ладони.
8. Точжан: наклоненная ладонь (центр ладони смотрит вверх) движется вперед вверх или в сторону вверх; плечи опущены; локоть свешивается; усилие направлено к центру ладони.
9. Чжуанчжан: центр ладони обращен вперед; кончики пальцев — от себя; одна ладонь или обе ладони при согнутой руке производят толчок вперед: усилие направлено к основанию ладони.
10. Таньчжан: наклоненная ладонь проходит вперед перед грудью или перед ртом: рука чуть согнута; усилие направлено к кончикам пальцев.
11. Баочжан: центры двух ладоней смотрят друг на друга: согнутые руки поднимаются вверх к голове или перед телом.
12. Пичжан: ладонь в положении цечжан движется сверху вперед вниз: усилие направлено к ребру ладони.
13. Ляочжан: ладонь в положении цечжан; центр ее обращен наружу; большой палец направлен вниз; ладонь поднимается снизу вперед; усилие направлено к ребру ладони.
14. Молэйчжан: рука вращается к себе; центр ладони обращен наружу; рука выпрямляется, идя вдоль ребра назад.
15. Чуньюань: кулак бьет, вращаясь, от поясницы вперед; большой палец обращен вверх; рука на уровне ребер; плечи расправлены; локоть свешивается; плечо чуть повернуто вперед; предплечье выпрямлено; локоть чуть согнут; усилие направлено к передней поверхности кулака.

III. Позиции (бусин)

1. Сюйбу: ступни полностью прижаты к полу; стопа выставленной вперед ноги чуть повернута внутрь; стопа, отставленной назад ноги под углом повернута наружу; выставленная вперед нога чуть согнута; отставленная назад нога согнута: бедро находится чуть выше горизонтального уровня; центр тяжести перемещен на заднюю ногу; бедра сомкнуты и повернуты внутрь.
2. Баньмабу: стопа выставленной вперед ноги чуть повернута внутрь: стопа отставленной назад ноги — наружу; расстояние между стопами примерно 2 — 3 длины стопы; отставленная назад нога согнута; бедро находится чуть выше горизонтального уровня; выставленная вперед нога чуть согнута; вес тела смещен в сторону отставленной назад ноги.
3. Пубу: одна нога полностью согнута; бедро и голень прижаты друг к другу: стопа полностью прижата к полу; носок слегка развернут от себя: другая нога вытянута в сторону вдоль пола; стопа прижата к полу: носок слегка развернут от себя.
4. Гунбу: выставленная вперед нога согнута в колене: бедро составляет с полом угол примерно 45° ; носок стопы обращен вперед: колено и носок, как правило, находятся на вертикальной линии; задняя нога естественно выпрямлена; носок стопы смотрит под углом вперед; стопы полностью прижаты к полу.
5. Дяньбу: одна нога слегка согнута; стопа полностью прижата к полу; другая нога согнута; стопа находится или у внутренней стороны, или перед краем опорной стопы, или сзади на расстоянии примерно 10 см: подошва передней стопы слегка касается земли, образуя ослабленную (ложную) ногу.

IV. Передвижения (буфа)

1. Синбу(таннибу): ноги слегка согнуты; нога, расположенная внутри круга, делает шаг вперед; носок направлен вперед и в сторону от себя: пальцы как бы захватывают пол; нога, расположенная с внешней стороны круга, касаясь внутренней стороны другой стопы, делает шаг вперед; носок повернут внутрь круга; стопы горизонтально поднимаются и опускаются; передвижения должны быть легкими и устойчивыми; корпус не колеблется.
2. Байбу: при опускании ноги на пол делается шаг вперед; носок разворачивается от себя, образуя с отставленной назад ногой иероглиф ба (восемь); остальные требования аналогичны синбу.
3. Коубу:
 - а) бацзыкоубу: при приземлении делается шаг вперед; носок стопы поворачивается к себе; носки стопы образуют иероглиф ба; остальное схоже с синбу;
 - б) динцзы коубу: передвижение такое же, как при бацзыкоубу, но приземляясь, носок стопы поворачивается к себе с большой амплитудой, образуя с задней стопой иероглиф дин.
4. Шанбу: задняя стопа делает шаг вперед или передняя стопа делает полшага вперед.
5. Туйбу: передняя стопа отступает назад на один шаг
6. Гэньбу: стопа, стоящая спереди, шагает вперед; стопа, стоящая сзади, приставляется к первой стопе.
7. Чэбу: стопа, стоящая сзади, отступает назад на полшага.

V. Техника ног (туйфа)

1. Дэнтуй: опорная нога чуть согнута; другая нога выпрямляется и движется вперед; носок стопы обращен вверх; нога находится на уровне поясицы; усилие направлено к пятке.
2. Чуайтуй: опорная нога чуть согнута; другая нога выпрямляется: носок стопы оттянут на себя и развернут от себя; нога движется вперед на уровне колена: усилие направлено к пятке.
3. Дяньтуй: опорная нога слегка согнута; другая нога согнута в колене и поднята; носок оттягивается, быстро движется вперед; усилие направлено к носку: стопа выше поясицы.
4. Тигуй: опорная нога слегка согнута; носок стопы другой ноги оттянут на себя, движется прямо вперед вверх; стопа выше плеч; скорость высокая; усилие направлено к носку стопы.

VI. Положение корпуса и его движения (шэньсин, шэньфа)

1. Положение корпуса: голова стоит прямо; шея выпрямлена: плечи опущены; грудь естественно наполнена: поясица выпрямлена; таз подобран; бедра собраны; живот напряжен.
2. Передвижения корпуса: при подъеме и опускании, наклонах вниз и в сторону, вращениях, изгибах и поворотах требуется гибкость, последовательность, устойчивость; поясица является осью вращения; шаги следуют за корпусом; руки идут вслед за корпусом: при движении ладоней вперед локти следуют за плечами; при движении ладоней назад плечи отходят назад; грудь вбирается; все тело составляет единое целое.

VII. Особенности движений

1. Движения корпуса ловкие; шаги гибкие; одно положение сменяет другое.
2. Шаги устойчивые; четко различаются повороты стопы.
3. Движения в разные стороны сочетаются, скоординированы и четки.
4. Усилия скрыты, наполнены и реальны; сочетание твердого и мягкого.
5. Дух пронизывает движения: дыхание наполненное.

§29. Требования к основным движениям тунбэйцюань.

I. Форма рук (шоусин)

1. Кулак (цзяньцюань): четыре пальца согнуты и сжаты; средний палец выставлен и образует острие; большой палец плотно прижат к первому суставу среднего пальца.
2. Ладонь — чжан
 - а) хэечжан: большой и указательный пальцы расставлены, естественно выпрямлены: другие три пальца слегка согнуты;

б) бацзычжан: пальцы слегка согнуты, естественно расставлены; большой и указательный пальцы образуют иероглиф бо; центр ладони образует впадину.

II. Техника рук (шоуфа)

1. Техника руки, сжатой в кулак (цюанфа)

а) чундяньцюань: кулак от поясницы по прямой движется вперед; скорость высокая; усилия направлены к острию кулака;

б) цзуаньцюань: предплечье вращается от себя: центр кулака поворачивается вверх, проходит перед корпусом и движется вперед; кулак находится на уровне носа или ребер.

2. Техника ладони (чжанфа)

а) пичжан: ладонь в положении цечжан движется сверху вниз; усилия направлены к ребру ладони; если движение направлено вперед вниз, — это цяньпи, если усилие направлено вперед и в сторону вниз, это сепи: ладонь, рубящая вперед вбок вниз, образует рубящее наискось движение: если движение выполняется по кругу, — это лунпи;

б) пайчжан: ладонь центром вниз выполняет хлопок сверху вниз; усилие направлено к центру ладони;

в) даньчжан, чжидань, седань: плечо поднимается вверх; предплечье расслабляется; внезапно запястье встряхивается; ладонь выполняет движение вперед с размаха; центр ладони обращен вверх; ладонь находится на уровне плеч; усилие направлено к тыльной поверхности ладони;

г) тяочжан: ладонь в положении цечжан выполняет движение снизу вперед вверх; предплечье одновременно сгибается, оттягиваясь назад; усилие направлено к большому и указательному пальцам;

д) чуаньчжан: ладонь движется вдоль руки, бедра или другой части тела, проходит вперед, назад и в сторону;

е) аньчжан: центр ладони обращен вниз; ладонь движется сверху вперед вниз на уровне поясницы; усилия направлены к центру ладони; ж) пучжан: две ладони, одновременно проходя снизу перед грудью, движутся вперед вниз; усилие направлено к центру ладоней.

III. Позиции (бусин)

1. Цяньдяньбу: нога, стоящая сзади, естественно выпрямлена; нога, стоящая спереди, чуть согнута; передняя стопа слегка касается пола; расстояние между стопами примерно равно длине одной стопы.

2. Баньмабу: передняя стопа чуть повернута к себе; задняя по горизонтали обращена от себя: расстояние между стопами составляет 2 — 3 длины стопы; ноги согнуты в коленях; бедра выше горизонтального уровня: колено отставленной назад ноги чуть повернуто внутрь: центр тяжести чуть смещен на заднюю ногу.

3. Гуйбу: нога, выдвинутая вперед, согнута в колене; отставленная назад нога также согнута и коленом касается пола или чуть отдалена от него; расстояние между ногами равно длине одной голени; передняя стопа полностью прижата к полу; пятка задней стопы оторвана от пола.

4. Динбу: одна нога согнута в колене и является опорной; стопа полностью прижата к полу; другая стопа находится у внутренней или задней стороны опорной стопы; передняя стопа подошвой слегка касается пола.

5. Дулибу: одна нога чуть согнута в колене, является опорной и стоит устойчиво; другая нога согнута в колене и поднята впереди тела; это тисидум; подогнутое и поднятое в сторону от корпуса колено образует позицию цэпаньтуй дули.

IV. Передвижения (буфа)

1. Шанбу: задняя стопа делает шаг вперед.

2. Туйбу: передняя стопа отступает назад на шаг.

3. Гэньбу: передняя стопа перемещается вперед на шаг или на полшага; задняя стопа приставляется к передней.

4. Куабу: одна стопа делает шаг в сторону; другая стопа также делает шаг в сторону.

5. Цзунтяюбу: одна нога поднимается, другая отталкивается стопой от пола, подпрыгивает вперед и опускается на пол.

6. Шаньчжаньбу: аналогичен куабу, но обе стопы при прыжке поднимаются в воздух.

7. Тяобинбу: одна нога поднята; другая, отталкиваясь от пола подпрыгивает: обе ноги в воздухе соединяются и одновременно опускаются на пол.

V. Техника ног (туйфа)

1. Гоути: опорная нога чуть согнута; носок стопы другой ноги оттянут на себя; пятка, касаясь пола, движется вперед; нога не выше колена; усилие направлено к носку.
2. Дяньтуй: опорная нога чуть согнута; другая нога согнута в колене и поднята; распрямляясь, она движется вперед; носок оттянут вперед; нога не выше колена; усилие направлено к носку стопы.
3. Цэчуай: опорная нога чуть согнута; другая нога чуть согнута в колене и поднята в сторону; носок стопы оттянут на себя; внешняя сторона стопы обращена вверх; пятка движется в сторону; нога на уровне поясницы.
4. Ляютуй (цянляо, хоуляо): опорная нога чуть согнута; другая нога выпрямлена; поднимаясь, движется вперед или назад; подъем естественно выпрямлен; одна нога поднимается вперед выше плеча; другая нога поднимается назад и принимает горизонтальное положение.
5. Дяньтуй: движение аналогично дяньтуй, но голень выпрямляется вперед быстро и с силой; усилие направлено к носку стопы; нога находится на уровне груди; при движении в сторону техника аналогична цэчуай, но подъем ноги ровный; усилие направлено к носку стопы, стопа на уровне головы.

Особенности движений

В технике рук встречаются взмахи рук и встряхивание запястий; взмахи описывают вертикальные круги; плечи и руки расслаблены: свободная длина и далекие удары; при хлопках требуются правильные подъемы, быстрота и звонкость; при передвижениях требуются легкость и гибкость; четкое разграничение расслабленности и концентрации; сила применяется мягко, пружинящими движениями; поясница и спина порождают силу.

§30. Требования к основным движениям пигуацюань.

I. Положение рук (шоусин)

1. Кулак (цюань):

а) даньцюань: второй сустав указательного пальца выступает вперед; большой палец примыкает к первой фаланге указательного пальца; остальные три пальца согнуты и сжаты;

б) васоцюань: четыре пальца сомкнуты и согнуты: указательный палец крепко прижат к хукоу; остальные три пальца слегка согнуты и выделяются за переднюю поверхность кулака.

2. Ладонь (чжан):

а) васочжан: четыре пальца сомкнуты, естественно выпрямлены, поочередно слегка сгибаются внутрь; центр ладони округлый: большой и указательный пальцы стоят врозь; суставы большого пальца естественно согнуты;

б) васоньчжан: четыре пальца сомкнуты вместе; вторые суставы согнуты; большой палец согнут и крепко прижат к хукоу;

в) цзюгуанчжан: пальцы естественно выпрямлены и расставлены: центр ладони не напряжен: запястье согнуто;

г) бацзычжан: четыре пальца сомкнуты и выпрямлены; большой палец выпрямлен и вытянут в сторону; хукоу развернута и образует иероглиф ба.

3. Гоу: фэняньгоу: большой и указательный пальцы собраны в щепоть: остальные три пальца естественно согнуты; запястье согнуто.

II. Техника рук (шоуфа)

1. Техника руки, сжатой в кулак (цюаньфа)

а) Гоцюань: положение руки такое же, как в даньцюань; наносится внезапный удар из положения сзади вперед на уровне лица; при движении плечи расслаблены, руки выпрямлены: движение быстрое и вытянутое;

б) хэнцюань: правая рука сжата в кулак; движение выполняется по горизонтали слева направо при неподвижной пояснице; левая рука также движется; направление движения обратное; во время удара центр кулака обращен вниз; поясница приводит в движение руки; точки приложения усилия находятся на стороне мизинца кулака;

в) цзюаньцюань: одна рука сжата в кулак; выполняется движение махом снаружи внутрь; при ударе центр кулака обращен вниз; поясница приводит в движение руку; рука чуть согнута; запястье повернуто к себе: выполняется на высоте уха; усилие направлено к передней поверхности кулака;

г) чжаньцюань: сила направлена к стороне мизинца кулака; выполняется резкое движение предплечьем под углом сверху вниз;

д) тьяоцзоань: усилие направлено к передней поверхности кулака: выполняется движение снизу вверх при согнутом локте; центр кулака обращен к себе; передняя поверхность кулака обращена вверх; кулак поднимается не выше головы; голова спрятана; плечи опущены; грудь втянута; таз подобран;

е) таньцзоань: кулак, наклоненный вниз, проходя сзади со стороны бедра, движется вперед вверх; во время движения поясница скручивается; таз подобран; грудь втянута; плечи расслаблены; усилие направлено к передней поверхности кулака; движение выполняется на уровне головы.

2. Техника ладони (чжанфа):

а) Пичжан: ладонь в положении цечжан движется сверху вниз: во время движения плечи расслаблены; рука выпрямлена; усилие направлено к ребру ладони;

б) гуачжан: ладонь в положении цечжан движется снизу вверх; при движении плечи расслаблены: рука выпрямлена; усилие направлено к хуоу;

в) пугуачжан: две руки скрещены перед животом, проходят снизу вверх перед головой и движутся в разные стороны: предплечье вращается от себя; тыльная сторона ладоней ударяет с двух сторон по бедрам;

г) шуанчжуанчжан: две руки движутся от поясницы на уровне плеч: корпус отклоняется в сторону; хуоу ладоней противоположны друг другу; ладони расставлены примерно на ширину плеч: усилие устремлено к центру ладоней;

д) чочжичжан: центр ладони обращен вверх; пальцы обращены вперед; ладонь со стороны поясницы проходит вперед; усилие направлено к пальцам;

е) шуайчжан: центр ладони обращен вниз; рука и кисть выполняют движение с размаха из положения сзади вперед вниз: во время движения плечи расслаблены; рука выпрямлена и образует при взмахе круг по вертикали;

ж) ечжан: ладонь, подтянутая к себе, выпрямляется вперед в тот момент, когда рука выпрямлена, но не полностью; предплечье внезапно поворачивается к себе; центр ладони разворачивается вниз вперед; во время движения следует обращать внимание на поворот ладони вниз (не более, чем одна ладонь); при выполнении движения вниз рука выпрямлена, плечи расслаблены; усилие направлено к центру ладони;

з) чаньцячжан: рука и кисть, двигаясь от поясницы назад вверх и проходя около бедра, опять делает движение вперед; центр ладони обращен вниз; запястье подвернуто; рука выпрямлена; поясница скручена; таз подобран; плечи расслаблены; усилие направлено к центру ладони: высота на уровне плеч;

и) точжан: наклоненная ладонь движется снизу вверх на уровне головы; если движение выполняет одна рука, — это даньточжан: если две руки движутся назад, вперед и вверх, — это шуанточжан:

к) хэнчжан: рука от противоположной стороны движется перед грудью по горизонтали в сторону предплечья; при движении тыльная сторона ладони или ребро обращены вперед; поясница излучает силу и вращается вслед за рукой; усилие направлено к тыльной стороне ладони или ее ребру.

л) хэчжан: руки скрещены; центры ладоней совпадают; движение направлено сзади вперед: при движении грудь втянута; спина расправлена; живот втянут; таз подтянут; тыльная сторона руки обращена вперед; кисть, расположенная сзади, делает толкающий удар на уровне груди; сила направлена к тыльной стороне ладони руки, находящейся спереди.

III. Позиции (бусин)

1. Гэньбу: нога, стоящая спереди, немного согнута в колене; отставленная назад нога также немного согнута; расстояние между стопами соответствует ширине одной стопы; передняя стопа устойчива; носок повернут к себе; пальцы задней стопы прижимаются к полу, пятка задней стопы поднимается; колено отставленной назад ноги прилегает к внутренней стороне колена выставленной вперед ноги; корпус выпрямлен.

2. Гуйбу: выставленная вперед нога полностью согнута в колене; отставленная назад нога склонена к внутренней стороне передней стопы, но не касается пола; пятка поднята: пальцы стопы прижаты к полу.

3. Байгунбу: выставленная вперед нога наполовину согнута в колене; носок стопы развернут от себя: отставленная назад нога выпрямлена в колене; пятка поднята; пальцы стопы прижаты к полу; расстояние между стопами такое же, как в гунбу; корпус прямо развернут вперед.

IV. Передвижения (буфа)

1. Шанбу: отставленная назад нога делает шаг вперед.

2. Цянбу: выставленная вперед стопа делает полшага вперед.

3. Себу: одна нога выставлена вперед; другая отставлена назад; стопа ноги, отставленной назад, отступает на шаг назад; стопа ноги, выставленной вперед, также отступает назад на шаг опускаясь у внутренней стороны стопы, отставленной назад; носок прижат к полу: центр тяжести перемещен на ногу, отставленную назад.

4. Куабу: задняя стопа, скользя по полу, делает большой шаг вперед; колено согнуто: таз подобран; носок повернут к себе; вес тела перемещается вперед; другая нога приставляется к первой; центр тяжести не поднимается и не опускается: прыжки запрещены.;

5. Байбу: одна стопа делает шаг вперед; при опускании на пол носок разворачивается от себя.

6. Коубу: одна стопа по дуге идет вперед; при приземлении носок поворачивается к себе.

7. Тибу: при движении вперед согнутое колено поднимается вверх, затем опускается на пол: носок оттянут вниз.

8. Цобу: одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад (или ноги расставлены); при выполнении шага цобу обе стопы одновременно скользят по полу

и меняются местами; корпус поворачивается на 180° ; когда стопы меняются местами, вес опускается вниз; верх и низ скоординированы; прилагаемая сила едина.

9. Бабу: положение мабу: колено одной ноги сгибается и поднимается вверх; согнутое колено другой ноги также поднимается; обе ноги быстро меняются местами; корпус поворачивается на 180° ; при выполнении этого шага перемена ног по форме представляет собой прыжок вперед без взлета в воздух; стопы поднимаются: носки оттянуты вниз; подошвы стоп прилегают к внутренней стороне бедер.

V. Техника ног (туйфа)

1. Даньтуй: носок оттянут вперед: колено поднимается и выпрямляется вперед; усилие направлено к носку стопы; нога поднимается не выше пояса; после движения вперед голень быстро убирается назад; останавливаться и контролировать положение недопустимо.

2. Дэнтуй: носок стопы оттянут на себя; остальное аналогично даньтуй.

3. Цэчуайтуй: опорная нога чуть согнута; другая нога согнута в колене и поднимается в сторону вверх; носок стопы оттянут на себя; внешняя сторона стопы обращена вверх; бедро поворачивается внутрь; движение направлено вперед; усилие направлено к пятке (на уровне таза); голень после распрямления быстро возвращается в исходное положение; нельзя прекращать движения и контролировать положение.

4. Чжэнчуайтуй: носок оттянут на себя и развернут от себя: согнутое колено поднимается вверх; бедро поворачивается от себя; голень движется вперед на уровне живота; выход силы быстрый; возвращение резкое.

5. Цзюаньтуй: одна нога движется по дуге сбоку вверх и в другую сторону, проходя перед корпусом; подошва стопы повернута к себе; колено чуть согнуто; после опускания на землю носок стопы упирается в пол, останавливаясь у внешней стороны опорной ноги.

6. Дяньтуй: одна нога согнута в колене и поднята; носок оттянут вперед и движется вперед (в сторону), затем возвращается на место; при прямом движении нога находится на уровне груди или пояса, при движении в сторону — на уровне ребер.