



**Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados**  
JIU-JITSU - AIKIDO - KENDO - WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL



## **PROGRAMA OFICIAL DE LA RFEJYDA**

### **WU-SHU**



**PROGRAMA DE GRADOS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO DE WUSHU-  
TAIJI HASTA 5º DAN  
Y  
PROGRAMA DE MATERIA EXPECIFICA HASTA MAESTRO NACIONAL**

**SISTEMA DE EVALUACION PARA CINTURON NEGRO 1º DAN  
(VIA TÉCNICA, PROGRAMA MINIMO)**

**APARTADO UNO**

**FUNDAMENTOS BASICOS:**

**Para la evaluación de estilos internos y externos este apartado valdrá 1 PUNTO**

- ✓ Posiciones
- ✓ Desplazamientos
- ✓ Defensas
- ✓ Golpes de puños, manos, dedos,. Codos, animales etc.
- ✓ Golpes de pie, rodilla y barridos
- ✓ Técnicas simultáneas de doble defensa, doble golpe y defensa y golpe
- ✓ Combinaciones libres de los elementos de cada apartado y de los distintos apartados entre si.

**APARTADO DOS**

**DEFENSA PERSONAL**

**Para la evaluación de estilos internos y externos este apartado valdrá 3 PUNTOS  
Para Taijiquan se pedirá TUI SHOU en vez de defensa personal.**

**SHUAI JIAO-PROYECCIONES:**

- ✓ Partiendo de la posición de agarrado.
- ✓ Defenderse de un golpe de puño y proyectar.
- ✓ Defenderse de un patada y proyectar.
- ✓ Combate de Shuai Jiao.

**CHIN NA-LUXACIONES:**

- ✓ Defensa de un agarre y luxación, se puede comenzar con un golpe.
- ✓ Defensa contra un golpe y terminar con luxación.
- ✓ Defensa contra un agarre o golpe y terminar con una inmovilización.

## **DEFENSA PERSONAL TÉCNICAS ESTUDIADAS Y LIBRES:**

- ✓ Defensa contra ataques de puño o pierna.
- ✓ Defensa contra ataques con cuchillo o palo corto
- ✓ Terminar la defensa con técnicas de luxación o inmovilización con el palo corto.
- ✓ Con las manos, defenderse de un ataque con palo o cuchillo.
- ✓ Ataques estudiados o decididos por el tribunal.
- ✓ Técnicas de las formas de armas que presenta.
- ✓ Defensa estudiada contra un ataque decidido por el defensor.
- ✓ Defensa libre contra cualquier ataque decidido por el atacante o el tribunal.

### **APARTADO TRES**

#### **SAN DA**

**Este apartado valdrá 2 PUNTOS.**

- ✓ Sanda con condiciones, Laito o Total.
- ✓ Combate con protecciones; un asalto de dos minutos.
- ✓ **No se contempla combate para taiji por el momento.**

### **APARTADO CUATRO**

#### **TAOLU FORMAS**

**Este apartado valdrá 4 PUNTOS para la evaluación de formas externas.**

**Este apartado valdrá 6 PUNTOS para la evaluación de Taijiquan.**

##### **Wushu Moderno:**

Debe escoger la modalidad por la que se presenta y realizar las tres formas básicas de esa modalidad, que puede ser: Nan Quan, Chan Quan o Taiji.

**A mayores tendría que realizar una forma básica de las otras dos modalidades.**

**Por ejemplo: Si escogió Chanquan realizara las 3 formas básicas de esa modalidad, una básica de Nanquan y una de Taiji, la de 10, la de 16 o la de 24.**

Formas con armas:

Arma corta o larga, de Norte o de Sur, de nivel medio de dificultad o competición. Las formas de nivel medio tendrán una duración mínima de 45”.

##### **Wushu Tradicional:**

Deberán ser de un estilo reconocido oficialmente por la Federación Internacional o la Federación China.

Realizara 3 formas básicas de puño del estilo. Al menos 1 será de nivel medio, tendrá una duración mínima de 45”.

Formas con Armas:

Realizara una forma con arma de nivel medio de su estilo.

**A mayores tendría que realizar una forma básica de las otras dos modalidades.**

**Ejemplo: si su estilo es de Norte tendría que realizar una forma básica de Sur y Tai Chi.**

## APARTADO CINCO

### DISCIPLINA Y AUTO CONTROL

El respeto al tribunal, a los compañeros e instalaciones, la concentración, serenidad y actitud mental positiva en las aplicaciones, decoro, traje adecuado y correcto protocolo en la presentación, **serán imprescindibles para el pase de grado.**

#### NOTA:

- ✓ Sanda: mayores de 35 años el combate es optativo.
- ✓ En caso de presentarse un estilo tradicional, debe ser reconocido por el tribunal.
- ✓ Debe de concederse el mayor tiempo de examen y más importancia en la puntuación a los apartados dos y tres del examen, pues es donde se demuestra el dominio real y práctico y el progreso técnico y el auto control.

### PROGRAMA Y FORMAS PARA 1º DAN DE TAI CHI

**Seguirá el orden de los apartados anteriores en el examen.**

- ✓ FORMA DE 24 EJERCICIOS
- ✓ FORMA YANG DE 48 EJERCICIOS O LA DE 42 DE COMP. INTERNACIONAL  
ARMAS:  
TAIJIJIAN (ESPADA 32 EJERCICIOS) O 36 TAIJISHAN (ABANICO 36)  
Podrá hacer formas superiores a las del grado, nunca inferiores.
- ✓ PARA TRADICIONAL FORMAS DE SIMILAR DIFICULTAD DE ESTILO RECONOCIDO  
En la aplicación se pedirán los 3 primeros ejercicios del libro "Standar Wushu Course", finalizando con el tui shou de pies inmóviles con las dos manos.
- ✓ En el programa de Yang Tradicional serian los 4 primeros ejercicios  
1º Tin jin: sentir y moverse, escuchar la energía del compañero.  
2º Tan Tui Shou: empuje con una mano.  
3º Ruo Chao: suave antebrazo, los antebrazos describen un ocho.  
4º Tin bu suan tui shou: Empuje con las dos manos en posición fija.

## **EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 2º DAN (VIA TÉCNICA)**

### **APARTADO CUATRO**

#### **TAOLU FORMAS**

##### **Wushu Moderno:**

- ✓ La 3ª forma del nivel básico de la modalidad por la que se presenta.
- ✓ Una Forma avanzada de la modalidad por la que se presenta, (las antiguas de competición) o las actuales de competición.

##### **Formas con armas:**

- ✓ Arma corta y larga, de Norte o de Sur, de nivel medio de dificultad o competición.
- ✓ **A mayores tendría que realizar una forma básica de las otras dos modalidades.**

##### **Wushu Tradicional:**

- ✓ Realizará una forma de puño intermedia y otra avanzada de su estilo. La forma avanzada tendrá una duración mínima de 120 “.

##### **Formas con Armas:**

- ✓ Arma corta y larga de su estilo, de nivel medio de dificultad.
- ✓ **A mayores tendría que realizar una forma básica de las otras dos modalidades.**

Ejemplo: si su estilo es de Norte tendría que realizar una forma básica de Sur y Taiji.

## **PROGRAMA Y FORMAS PARA 2º DAN DE TAI CHI**

- ✓ FORMA DE 24 EJERCICIOS
- ✓ FORMA YANG DE 48, O LA DE 42 DE COMP. INTERNACIONAL

##### **Formas con Armas:**

- ✓ TAIJIJIAN 42 DE COMPETICIÓN O 36 TAIJISHAN, (ABANICO 36)
- ✓ PARA TRADICIONAL FORMAS DE SIMILAR DIFICULTAD DE ESTILO RECONOCIDO  
En la aplicación se pedirán los ejercicios de Tui Shou con pasos, del libro “Standar Wushu Course”.
- ✓ Dalu, las 4 esquinas,
- ✓ Yang Tradicional el programa anterior y pasos de Tui Shou (Huo bu tui shou)  
1º: He bu: paso por el mismo lado  
2º Tao bu: paso cruzando por dentro.  
3º Da Lu, she zhen y she xie: cuatro lados y cuatro esquinas.

EN LOS DEMAS APARTADOS SE EXIGIRA MAYOR SEGURIDAD Y DOMINIO

## EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 3º DAN (VIA TECNICA)

### APARTADO CUATRO

#### Wushu Moderno:

- ✓ Tres formas de competición a elección del aspirante, una de ellas será de armas.  
A mayores tendría que realizar una forma intermedia de las otras dos modalidades.

#### Wushu Tradicional:

- ✓ Exponer un estilo tradicional, realizando al menos tres formas avanzadas, alguna de las cuales será de armas.  
A mayores tendría que realizar una forma intermedia de las otras dos modalidades.

### PROGRAMA Y FORMAS PARA 3º DAN DE TAI CHI

- ✓ FORMA DE 24 EJERCICIOS
- ✓ FORMA YANG DE 48, O LA DE 42 DE COMP. INTERNACIONAL

#### Formas con armas:

- ✓ TAIJIJIAN 42 DE COMPETICIÓN Y 36 TAIJISHAN (ABANICO 36)

#### TUI SHOU:

- ✓ FORMA DE TUI SHOU O EXPONER UN TRABAJO SIMILAR AL TRADICIONAL.
- ✓ PARA TRADICIONAL FORMAS DE SIMILAR DIFICULTAD DE ESTILO RECONOCIDO
- ✓ En aplicaciones se pedirá un trabajo amplio de Tui shou, todo lo anterior y la aplicación de las 8 energías en Tui Shou.
- ✓ Expresión de la energía, Fa jin.
- ✓ Combate de Tui Shou. Opcional.

EN LOS DEMAS APARTADOS SE EXIGIRA MAYOR SEGURIDAD Y DOMINIO

## EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 4º DAN

### APARTADO CUATRO

#### Wushu Moderno:

- ✓ Cuatro formas de competición a elección del aspirante, 2 de ellas serán de armas.
- ✓ **A mayores tendría que realizar una forma intermedia de las otras dos modalidades.**

#### Wushu Tradicional:

- ✓ Exponer un estilo tradicional, realizando al menos cuatro formas avanzadas, dos de las cuales serán de armas.
- ✓ **A mayores tendría que realizar una forma intermedia de las otras dos modalidades.**

EN LOS DEMAS APARTADOS SE EXIGIRA MAYOR SEGURIDAD Y DOMINIO

### PROGRAMA Y FORMAS PARA 4º DAN DE TAI CHI

- ✓ FORMA DE 24 EJERCICIOS
- ✓ FORMA YANG DE 48, O LA DE 42 DE COMP. INTERNACIONAL

Formas con Armas:

- ✓ TAIJIJIAN 42 DE COMPETICIÓN Y 36 TAIJISHAN (ABANICO 36)

TUI SHOU:

FORMA DE TUI SHOU O EXPONER UN TRABAJO SIMILAR AL TRADICIONAL.

- ✓ La aplicación de las 8 energías en Tui Shou.
- ✓ Expresión de la energía, Fa jin.
- ✓ Combate de Tui Shou.
- ✓ Aplicación de las técnicas.

PARA TRADICIONAL FORMAS DE SIMILAR DIFICULTAD DE ESTILO RECONOCIDO

- ✓ En aplicaciones se pedirá un trabajo amplio de Tui shou, todo lo anterior y la aplicación de las 8 energías en Tui Shou.
- ✓ Expresión de la energía, Fa jin.
- ✓ Combate de Tui Shou.
- ✓ Aplicación de las técnicas.

## **EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 5° DAN**

### SE EXPONDRA UN ESTILO TRADICIONAL

Los aspirantes a Cinturón Negro 5° Dan de Wu Shu deberán remitir a la Comisión de Grados del Dpto. de Wu Shu el cual lo tramitara a la ESCUELA FEDERATIVA NACIONAL un dossier en le que e haga constar los méritos, si los tuviera, referidos a:

- ✓ Resultados en competición
- ✓ Practica continua y asidua en la federación (certificado federativo)
- ✓ Valor como docente y resultados de sus alumnos
- ✓ Valor como arbitro
- ✓ Esfuerzo por la difusión del Wu Shu
- ✓ Propaganda, relaciones publicas, publicaciones realizadas, etc.
- ✓ Rol de dirigente, competencia, responsabilidad, autoridad, etc.

Una vez revisado el mismo, se procederá a la comunicación al interesado de la fecha y lugar de celebración del Examen práctico.

El Examen Practico constará de:

1. Realizara una exposición teórico-practica de un estilo tradicional

### **RESULTADOS EN LOS EXAMENES:**

Declaración de APTO o NO APTO.

### **TIEMPO DE EXAMEN**

La duración del examen será aproximadamente de 20 minutos y a partir de 3° dan, podrá ser de 30 minutos.

### **UNIFORME:**

En todas las actividades de la Escuela Federativa Nacional y en especial en los exámenes de cinturón negro, se llevará el uniforme oficial de Wu Shu, que podrá ser de Nan Quan o Chan Quan. De color negro.