

# International Yang Family Tai Chi Chuan Association

## Materiale essenziale di studio per gli esami di teoria.

- Storia
- Filosofia
- I Classici del Tai Chi Chuan
- Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese
- Teoria e Tecnica Generale
- Pratica Interna/Esterna
- Il Codice Morale
- Didattica
- Elementi Essenziali di Lingua Cinese

## Programmi e percentuali esami da 1° a 6° livello.

### 1° LIVELLO

- **Test teorico di 1° livello** (punteggio minimo **60/100**).
- **Forma Lunga Tradizionale Yang 103** (punteggio minimo **7.5/10**).
- **Tecnica libera** - posizioni di gambe (singole) fondamentali dello stile Yang da mostrare su richiesta (punteggio minimo **6.5/10**).

### 2° LIVELLO

- **Test teorico di 2° livello** (punteggio minimo **65/100**).
- **Forma Lunga Tradizionale Yang 103** (punteggio minimo **8/10**)
- **Forma 13 Yang** (punteggio minimo **8/10**)
- **Tecnica libera** - posizioni di gambe (singole e combinate) fondamentali dello stile Yang da mostrare su richiesta (punteggio minimo **7/10**).

### 3° LIVELLO

- **Test teorico di 3° livello** (punteggio minimo **70/100**).
- **Forma Lunga Tradizionale Yang 103** (punteggio minimo **8.3/10**).
- **Forma 16 Yang** (punteggio minimo **8.3/10**)
- **Forme con le Armi** (punteggio minimo di **8/10** nella forma con un'arma a scelta).
- **Tecnica libera** - posizioni di gambe e tecniche di braccia da mostrare su richiesta (punteggio minimo **7.5/10**).

#### 4° LIVELLO

- **Test teorico di 4° livello** (punteggio minimo **75/100**).
- **Forma Lunga Tradizionale Yang 103** (punteggio minimo **8.6/10**).
- **Forma delle 49 posizioni** (punteggio minimo **8.6/10**).
- **Forma con la Spada** (punteggio minimo di **8.6/10**).
- **Forma con la Sciabola** (punteggio minimo di **8.6/10**).
- **Spinta con le Mani** (tui shou) **da posizione fissa:**  
**ad una mano:** giro orizzontale, movimento a 8, giro verticale e verticale alternato, transizioni verticale orizzontale e viceversa.  
**a 2 mani:** orizzontale, orizzontale e verticale delle 4 energie con transizioni da verticale a orizzontale e viceversa - apertura e lavoro sul polso nelle 2 direzioni (punteggio minimo **8.3/10**).
- **Tecnica libera** – posizioni di gambe e tecniche di braccia da mostrare su richiesta (combinazione libera delle posizioni di gambe, calci fondamentali e tecniche di pugno e palmo singole e combinate) (punteggio minimo **8.3/10**).

#### 5° LIVELLO

- **Test teorico di 5° livello** (punteggio minimo **80/100**).
- **Forma Lunga Tradizionale Yang 103** (punteggio minimo **8.8/10**).
- **Taiji Gong 10 Yang** (punteggio minimo **8.8/10**).
- **Forma con la Spada** (punteggio minimo di **8.8/10**).
- **Forma con la Sciabola** (punteggio minimo di **8.8/10**).
- **Forma in Coppia** (punteggio minimo **8.6/10**).
- **Spinta con le Mani** (tui shou) **da posizione fissa e in movimento:**  
**ad una mano:** giro orizzontale, movimento a 8, giro verticale e verticale alternato, transizioni verticale orizzontale e viceversa.  
**a 2 mani:** orizzontale, orizzontale e verticale delle 4 energie con transizioni da verticale a orizzontale e viceversa - apertura e lavoro polso, gomito e viceversa nelle 2 direzioni. Movimento delle Nuvole e Spazzolare e Spingere alternato (punteggio minimo **8.6/10**).
- **Applicazioni sulle 8 energie e contro tecniche da posizione fissa** (punteggio minimo **8.6/10**).
- **Applicazioni delle forme** (yong fa) – principali applicazioni delle forme a mani nude e con le spade (punteggio minimo **8.6/10**).
- **Tecnica libera** – **oltre quanto già in programma**, combinazioni libere delle posizioni e tecniche fondamentali di braccia e di gambe singole e combinate (punteggio minimo **8.6/10**).

#### 6° LIVELLO

- **Test teorico di 6° livello** (punteggio minimo **85/100**).
- **Forma Lunga Tradizionale Yang 103** (punteggio minimo **9/10**).
- **Forma Essenziale della famiglia Yang** (punteggio minimo **9/10**).
- **Forma con la spada** (punteggio minimo di **9/10**).
- **Forma con la sciabola** (punteggio minimo di **9/10**).
- **Forma in Coppia** (punteggio minimo **8.8/10**).
- **Spinta con le Mani** (tui shou) - **ad una e a 2 mani:** oltre il programma presentato si aggiunge il lavoro libero di Tui Shou (Spinta), Da Shou (Colpi) e San Shou (Scambio Libero) da posizione fissa e in movimento in tutte le direzioni (punteggio minimo **8.8/10**).
- **Applicazioni sulle 8 energie e contro tecniche da posizione fissa e in movimento in modo prestabilito e libero** (punteggio minimo **8.8/10**).
- **Applicazioni delle forme** (yong fa) – principali applicazioni singole e in sequenza delle forme a mani nude e con le spade (punteggio minimo **8.8/10**).
- **Tecnica libera** – combinazione libera in sequenza, di 3-5 minuti, dove vengono mostrati i movimenti e le tecniche fondamentali di braccia e gambe caratteristici dello stile (punteggio minimo **8.8/10**).