

## DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

L'ATT de niveau 1 de la Faemc se compose de 3 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 3 UV est nécessaire et indispensable.

Les UV réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux UV une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne représenter que l'UV échouée.

Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 3 UV se déclinent donc comme suit :

- ❖ L'UV 1 concerne le Tao - Lu (suite de mouvements enchaînés) et le Fang fa
- ❖ L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- ❖ L'UV 3 concerne le combat Sanshou (combat libre et technique)

### 1. L'UV 1 – Taolu et Fang fa

**U.V Validée si 70/140**

#### Taolu

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao - Lu demandés sont au nombre de 2 Taolu :

Un Taolu mains nues et un Taolu soit mains nues soit avec armes (au choix).

La durée d'exécution des Taolu ne pourra être inférieure à 35 secondes (hors salut).

#### Fang Fa Explications Martiales du Taolu

L'explication portera sur le premier Tao - Lu que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du premier Taolu à vitesse réduite après appel du jury puis sélection par le jury d'une séquence comprenant entre 3 et 5 mouvements.
- Temps de préparation d'une minute pour le candidat en collaboration avec un ou plusieurs partenaires.
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

### 2. L'UV 2 – Gong-Fang – Confrontation à deux codifiée

**U.V Validée si 40/80**

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 partenaires.

Les attaques sont portées sur un pas avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les attaques seront portées sur le partenaire en position d'attente, elles seront au nombre de 4 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs. 4 attaques seront portées du côté droit et 4 attaques seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum.

Les coups de poings et de pieds retournés ne sont pas autorisés.

### 3. L'UV 3 – Combat Sanshou – Confrontation à deux libre

**U.V Validée si 30/60**

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2' maximum.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Précision et contrôle
- Gestion du combat

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

## RÉCAPITULATIF

<p><b>U.V. 1</b> <b>TAO – LU</b> ENCHAÎNEMENTS</p>	<p><b>U.V. 2</b> <b>GONG – FANG</b> CONFRONTATIONS</p>	<p><b>U.V. 3</b> <b>SANSHOU</b> ASSAUTS CONTRÔLES</p>
<p>1<sup>er</sup> TAOLU Mains nues</p>	<p>Savoirs utiles :</p> <p>8 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas :</p> <p><b>- 4 poings</b> <b>- 4 pieds</b></p>	<p>2 Combats libres de 2’  (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Richesse des savoirs (diversité technique)</li> <li>- Précision et contrôle</li> <li>- Gestion du combat</li> </ul>
<p>2<sup>ème</sup> TAOLU  Mains nues  ou arme au choix</p>		
<p><b>FANG FA</b> Explication martialle  Séquence de 3 à 5 mouvements</p>		
<p>U.V. Validée si :  <b>70/140</b></p>	<p>U.V. Validée si :  <b>40/80</b></p>	<p>U.V. Validée si :  <b>30/60</b></p>
<p><b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 1 VALIDÉE SI LES 3 UV SONT ACQUISES</b></p>		