

TAI CHI STYLE YANG

SANTE

GRADE	Enchaînement	Méditation (Gu Qi Dao)	Méditation (traditionnelle)	Maîtrise des mouvements
Jaune	1 ^{re} partie complète	3 mn	5 mn	Mémorisation simple + 3 critères d'appréciation minimum
Orange	Jusqu'aux nuages de la 2 ^e partie	5 mn	10 mn	Mémorisation simple + 5 critères d'appréciation minimum
Vert	1 ^{re} et 2 ^e parties complètes	7 mn	15 mn	Mémorisation simple + 7 critères d'appréciation minimum
Bleu	Jusqu'aux premiers nuages de la 3 ^e partie	10 mn	20 mn	Mémorisation simple + 10 critères d'appréciation min.
Marron	Les 3 parties complètes	12 mn	25 mn	Mémorisation simple + 12 critères d'appréciation min.
Noir	Une forme complète supplémentaire (Chen, épée)	15 mn	30 mnFi	Mémorisation simple + 15 critères d'appréciation min.

CRITERES D'APPRECIATION

RYTHME
EQUILIBRE
SOUPLESSE
GESTION DU POIDS DU CORPS
DIRECTIONS

DENSITE
CONTINUITE
HARMONIE
COORDINATION
AXE DES PIEDS

OUVERTURE / FERMETURE
CONCENTRATION
REGARD
RELACHEMENT / DETENTE
REGULARITE
FLUIDITE

TAI CHI STYLE CHEN

SANTE

GRADE	Enchaînement	Méditation (Gu Qi Dao)	Méditation (traditionnelle)	Maîtrise des mouvements
Jaune	Fin du premier coup de poing	3 mn	5 mn	Mémorisation simple + 3 critères d'appréciation minimum
Orange	Fin des nuages	5 mn	10 mn	Mémorisation simple + 5 critères d'appréciation minimum
Vert	Simple fouet avant les demi-nuages	7 mn	15 mn	Mémorisation simple + 7 critères d'appréciation minimum
Bleu	Simple fouet avant les répétitions	10 mn	20 mn	Mémorisation simple + 10 critères d'appréciation min.
Marron	La forme complète	12 mn	25 mn	Mémorisation simple + 12 critères d'appréciation min.
Noir	Une forme complète supplémentaire (Chen, épée)	15 mn	30 mnFi	Mémorisation simple + 15 critères d'appréciation min.

CRITERES D'APPRECIATION

RYTHME
EQUILIBRE
SOUPLESSE
GESTION DU POIDS DU CORPS
DIRECTIONS

DENSITE
CONTINUITE
HARMONIE
COORDINATION
AXE DES PIEDS

OUVERTURE / FERMETURE
CONCENTRATION
REGARD
RELACHEMENT / DETENTE
REGULARITE
FLUIDITE

MARTIAL

GRADE	Applications	combat	Méditation (Gu Qi Dao)	Méditation (traditionnelle)
Jaune	3	1 round de 2 mn (1 adversaire)	3 mn	5 mn
Orange	5	2 round de 2 mn (2 adversaires successifs)	5 mn	10 mn
Vert	7	3 rounds de 2 mn (3 adversaires successifs)	7 mn	15 mn
Bleu	10	4 rounds de 2 mn (4 adversaires successifs)	10 mn	20 mn
Marron	12	5 rounds de 2 mn (5 adversaires successifs)	12 mn	25 mn
Noir	15	1 round de 2 mn (2 adversaires simultanément)	15 mn	30 mn