



Federación Española de Kickboxing y Muaythai



Taiji Quan Adaptado

Normativa de Grados

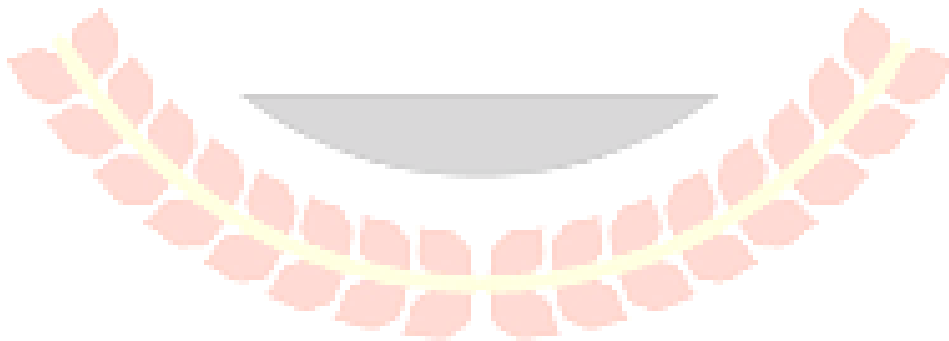
Comisión Técnica & Dirección de Taiji Quan Adaptado FEKM

Mail: comisiantecnica@taiji-quan.es; adaptado@taiji-quan.es

Septiembre 2020

INDICE

PRÓLOGO	2
INTRODUCCIÓN	3
REQUISITOS ADMINISTRATIVOS	5
ESTRUCTURA DE EXAMEN	7
CINTURÓN NEGRO 1º GRADO	9
CINTURÓN NEGRO 2º GRADO	10
CINTURÓN NEGRO 3º GRADO	11
APÉNDICES.....	12



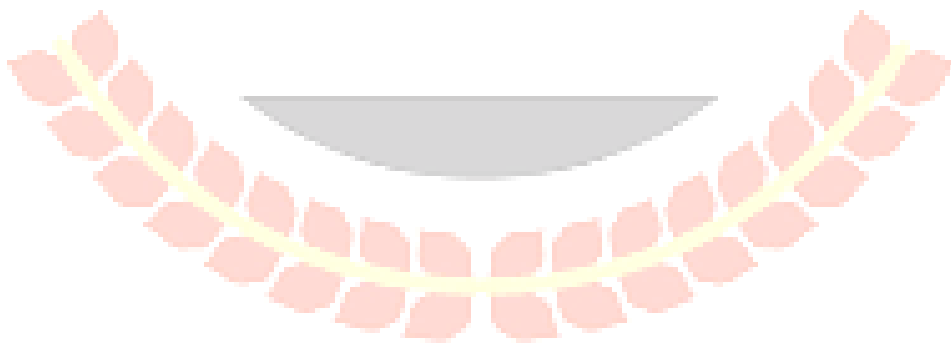
PRÓLOGO

La presente normativa nace fruto del trabajo y promoción del Taiji Quan FEKM entre y por personas con algún tipo de discapacidad.

Se pretende con ella avalar la progresión y formación de todas las personas que practiquen y amen el Taiji Quan FEKM sin limitación por sus condiciones y características personales.

La propia práctica del Taiji Quan lleva implícita el esfuerzo, la progresión, el compañerismo, la superación personal, etc. que son cualidades siempre presentes, actuales, integradoras y que no necesitan adaptación.

Los aspirantes con cualquier tipo de discapacidad que deseen optar al grado sin algún tipo de adaptación podrán hacerlo y serán valorados con los criterios generales de la normativa general de grados del Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM.



INTRODUCCIÓN

El Taiji Quan es un legado ancestral que deberíamos respetar y cuidar en el presente para conseguir que las futuras generaciones puedan disfrutar de nuestro Arte Marcial.

Todos los partícipes en cualquier actividad promovida por el Departamento Nacional de Taiji Quan procurarán que sea ceremonial, respetable y admirable, aceptando y cumpliendo todas las normas y etiquetas establecidas puesto que son las bases que han construido y hecho crecer el Taiji Quan hasta el punto en que hoy lo conocemos.

EL GRADO

El Grado es un elemento propio e intrínseco de las artes marciales que jerarquiza a sus practicantes por su nivel de conocimiento y habilidad.

Habitualmente es el objetivo más codiciado por cualquier persona que se inicia en la práctica del Taiji Quan, convirtiendo su obtención en una meta, una motivación, un reflejo de su superación personal y un símbolo.

No obstante, la práctica de un arte marcial no consiste en una carrera por la obtención de los diferentes grados, sino en una práctica continuada que lleva aparejada un enriquecimiento y superación personal, una mejora de la autoestima y de la condición física y una adquisición de valores que con el tiempo se reflejan en cualquier actividad cotidiana mejorando nuestra calidad de vida.

Al grado de CINTURÓN NEGRO (y sucesivos) se llega recorriendo el camino del trabajo duro y esfuerzo continuo, abanderados por el respeto, la humildad, la buena actitud y el espíritu de superación.

EL TRIBUNAL

El Tribunal tiene la responsabilidad de velar por el nivel técnico y los aspectos tradicionales del Taiji Quan y deberá estar compuesto por un máximo de 5 jueces y un mínimo de 3 jueces (vestidos con el uniforme oficial para los jueces de grado).

Su objetivo es reconocer y premiar el esfuerzo físico-técnico, la actitud correcta y la adecuación a las normas protocolarias del aspirante. El Tribunal podrá solicitar al aspirante las explicaciones que considere necesarias en cualquier momento del examen, así como dar por finalizado el mismo cuando considere que posee los elementos necesarios para la emisión de un juicio.

Al finalizar el examen el Tribunal comunicará a los aspirantes el resultado provisional. Posteriormente remitirá el Acta de Examen a la Comisión Técnica del Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM donde constarán los nombres de los aspirantes, los resultados provisionales y los nombres y firmas de los miembros del Tribunal.

EL ASPIRANTE

Es el actor principal de todo el ceremonial de examen.

El aspirante deberá tener conocimiento y cumplir con todos los apartados de la normativa de grados que le sean concernientes y demostrar una actitud adecuada y respetuosa a los protocolos relativos a la indumentaria (uniforme oficial), presentación, ejecución técnica, conocimientos teóricos, comportamiento y lenguaje empleado.

El aspirante será evaluado desde el inicio del examen hasta el final de este y deberá mostrar voluntad de graduarse en todo momento, así como una preparación físico-técnica adecuada.

CONVOCATORIA DE EXAMEN

La celebración de una convocatoria de examen se realizará a puerta cerrada, permitiéndose el acceso a las instalaciones únicamente a los miembros de Tribunal convocados, personal de organización, los aspirantes y sus colaboradores de examen.

Los exámenes podrán ser filmados, fotografiados y grabados por la Comisión Técnica. Las imágenes y audios serán archivados como soporte para posibles alegaciones y aclaraciones sobre la valoración del Tribunal. La presentación de la solicitud de examen lleva implícita la autorización del aspirante sobre el tratamiento de su imagen y voz para los fines anteriormente descritos.

No está permitido ningún tipo de grabación, fotografía y grabación por parte de terceras personas que no sea el anteriormente citado.

Los resultados de los exámenes se comunicarán a la finalización de estos. Dichos resultados no serán definitivos hasta la validación por parte de la Comisión Técnica del Acta de Examen.

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

1. Tener la edad reglamentaria (*Tabla I*) el día del examen. No se puede solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad.
2. Cumplir con el tiempo de práctica federada estipulado por el Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM (*Tabla II*) desde el grado anterior. Dichos años de práctica de Taiji Quan se acreditarán presentando copias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigidos, las cuales revisará y comprobará el Departamento Nacional Taiji Quan FEKM.
3. Presentar un Certificado Médico en donde se certifique como mínimo un 33% de discapacidad.
4. Presentar un Informe de un Instructor de Taiji Quan FEKM que recoja la evolución del aprendizaje del aspirante y las propuestas de adaptación al examen que se consideren oportunas. La Comisión Técnica deberá comunicar al aspirante con suficiente antelación las adaptaciones definitivas.
5. Presentar copia del diploma de grados expedido por la Federación. En el caso de los aspirantes a Cinturón Negro deberán presentar el carné de grados o un aval firmado por un Instructor Nivel 3 o por el Director Nacional que acredite el Cinturón Marrón.
6. Licencia del año en curso en vigor.
7. Copia del D.N.I.
8. Imagen fotográfica del aspirante (tipo carné).
9. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Los aspirantes hasta 3º Grado incluido deberán ir avaladas con la firma de un Instructor Nivel 3 o en su defecto por el Delegado Autonómico.
10. Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.
11. Los aspirantes presentarán toda la documentación con treinta días de antelación a través de los canales oficiales del Departamento Nacional Taiji Quan FEKM, a excepción del Certificado Médico y el Informe del Instructor que deberá presentar con noventa días de antelación.

Si el aspirante suspende el examen deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de tres meses para poder optar a un nuevo examen.

El aspirante podrá solicitar, a través de su Federación Autonómica, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

El aspirante que sea repetidor deberá presentar solamente una nueva solicitud acompañada de una fotografía actualizada.

Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de examen, pero podrán solicitar la exención del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del examen.

IMPORTANTE

La falta de alguno de estos requisitos excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

TABLA I. Edad mínima requerida y tiempo mínimo reglamentario de permanencia.

1º Grado	16 años	1 año de Cinturón Marrón
2º Grado	18 años	2 años de 1º Grado
3º Grado	21 años	3 años de 2º Grado

TABLA II. Número de licencias necesarias

1º Grado	3 consecutivas ó 4 alternas
2º Grado	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º Grado
3º Grado	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º Grado

ESTRUCTURA DE EXAMEN

La estructura de los exámenes está compuesta por varias fases diferenciadas: Formas, Defensa Personal, Qi Gong, Parejas en Colaboración y Conocimientos Teóricos.

Las formas y los requisitos incluidos en cada uno de los distintos grados representan el contenido técnico-práctico que el aspirante debe obligatoriamente presentar a examen.

La calificación final del examen será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple de los miembros del Tribunal.

DIRECTRICES DE EXAMEN

A continuación, se exponen las directrices a seguir por parte del aspirante y del Tribunal en pos de una óptima ejecución técnica y una mejor valoración.

Directrices del Aspirante:

1. **Conocimientos teóricos:** El aspirante deberá poseer un conocimiento profundo de las formas presentadas, incluyendo el significado de cada movimiento, así como del temario específico para el grado al que aspira y de los grados anteriores.
2. **Capacidades físicas:** El aspirante deberá adaptar las técnicas elegidas a sus propias capacidades físicas manteniendo en todo momento los principios del Taiji Quan.
3. **Nivel técnico:** El aspirante deberá mostrar una correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación en los distintos apartados presentados, evitando ejecuciones que imposibiliten al Tribunal la valoración de estas.
4. **Trabajo por parejas:** El aspirante deberá mostrar naturalidad, control y funcionalidad en los trabajos por parejas, tanto en las aplicaciones de defensa personal como en las formas colaborativas.
5. **Actitud:** El aspirante deberá mostrar, en todo momento, voluntad por superar el examen cuidando los protocolos, la ejecución y la presentación a realizar, así como las respuestas y explicaciones a los miembros del Tribunal.
6. **Adaptación:** El aspirante deberá adaptar a su discapacidad y características físicas todos los trabajos y técnicas elegidas que considere necesarios para la optimización de su ejecución físico-técnica.

Directrices del Tribunal:

1. **Técnica de los movimientos:** Se evaluará el respeto a las técnicas propias del Taiji Quan, del estilo empleado y de la forma elegida. En el trabajo con compañeros se evaluará la naturalidad y fluidez, penalizándose con rigor la falta de control.
2. **Capacidades físicas:** Aspectos como la fortaleza, la coordinación y el equilibrio se evaluarán en el desarrollo técnico del aspirante, según las características propias de la forma elegida (suave o explosiva), que deberá transmitir estabilidad, consistencia y una coordinación integral (manos, pies, cuerpo y mirada).
3. **Actitud:** Se evaluará la voluntad del aspirante por superar el examen a través de la presentación realizada, sus respuestas y explicaciones y su organización acorde a los cánones y protocolos del Departamento Nacional Taiji Quan FEKM.
4. **Continuidad:** Se evaluará que los movimientos se realicen con armonía, continuidad, cambios de ritmo y fluidez. Se penalizarán las interrupciones no justificadas.
5. **Gravidez** o Hundir el Qi en el Dantien: Se evaluará la capacidad del aspirante de enraizarse en el suelo dejando caer todo el peso del cuerpo en el Dantien y manteniéndose el centro de gravedad bajo y equilibrado.
6. **Adaptación:** Se evaluará al aspirante en función de su discapacidad y de las adaptaciones personales que haya realizado para una optimización técnica.

CINTURÓN NEGRO 1º GRADO

FORMAS

Estilo Moderno:

- Mano: 10 Taiji Quan, 16 Taiji Quan, 24 Taiji Quan
- Abanico: 18 Taiji Shan
- Espada: 18 Taiji Jian

El aspirante realizará dos formas obligatorias a elección del Tribunal.

DEFENSA PERSONAL

El aspirante realizará dos aplicaciones de defensa personal con la asistencia de un compañero. Dichas técnicas deberán estar obligatoriamente incluidas dentro del programa técnico presentado.

QI GONG

- Aparato Locomotor (1ª parte).
- Acondicionamiento General.

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

- Los diez principios del Taiji Quan.
- Explicación teórica del Yin y Yang.
- Concepto del Qi.

El aspirante deberá conocer obligatoriamente el programa de los grados anteriores.

CINTURÓN NEGRO 2º GRADO

FORMAS

Estilo Moderno:

- Mano: 32 Taiji Quan.
- Abanico: 36 Taiji Shan.
- Espada: 16 Taiji Jian y 32 Taiji Jian.

El aspirante realizará dos formas obligatorias a elección del Tribunal.

DEFENSA PERSONAL

El aspirante realizará cuatro aplicaciones de defensa personal con la asistencia de un compañero. Dichas técnicas deberán estar obligatoriamente incluidas dentro del programa técnico presentado.

QI GONG

- Tabla de los Cinco Animales
- Tabla de las Ocho Piezas de Brocado

FORMA DE TAIJI QUAN POR PAREJAS EN COLABORACIÓN

- Secciones 1 y 2 de la Forma Oficial de Taiji Quan por Parejas en Colaboración

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

- Características y fundadores de las Escuelas principales de Taiji Quan.
- Teoría de los cinco elementos y su relación con los órganos internos.
- Tipos de respiración.

El aspirante deberá conocer obligatoriamente el programa de los grados anteriores.

CINTURÓN NEGRO 3º GRADO

FORMAS

Estilo Moderno:

- Mano: 9 Taiji Quan Chen, 40 Taiji Quan Yang, 42 Taiji Quan Yang
- Abanico: 52 Taiji Shan Yang
- Sable: 13 Taiji Dao Wu

El aspirante realizará tres formas obligatorias a elección del Tribunal.

DEFENSA PERSONAL

El aspirante realizará seis aplicaciones de defensa personal con la asistencia de un compañero. Dichas técnicas deberán estar obligatoriamente incluidas dentro del programa técnico presentado.

QI GONG

- Tabla para el fortalecimiento de los músculos y tendones.

FORMA DE TAIJI QUAN POR PAREJAS EN COLABORACIÓN

- Forma Oficial de Taiji Quan por Parejas en Colaboración

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

- Qi Gong: Tipos y características.
- Teoría de los cinco elementos y su relación con las emociones, colores, puntos cardinales, aperturas del cuerpo, etc.

El aspirante deberá conocer obligatoriamente el programa de los grados anteriores.

APÉNDICES

Los apéndices donde se detallan los aspectos teóricos más fundamentales que debería conocer en profundidad cualquier Cinturón Negro de Taiji Quan FEKM para completar la formación practica recibida, buscando una formación integral y completa, son los descritos en la Normativa General de Grados de Taiji Quan FEKM.





Departamento Nacional de Taiji Quan
Federación Española de Kickboxing y Muay Thai



Departamento Nacional de Taiji Quan de la Federación Española de Kickboxing y Muaythai

www.taiji-quan.es

info@taiji-quan.es

Chenjiagou Taijiquan Xueixiao

YANG FAMILY

International Yang Family Taiji Quan Association

武當師行館
CHINA WUDANG ACADEMY

China Wudang Academy