



Continuăm să practicăm Wushu Kungfu!

Știm cu toții că ne aflăm într-o perioadă dificilă, o perioadă în care trebuie să avem și mai multă grijă de sănătatea noastră, să respectăm măsurile de igienă și distanțare socială, recomandate pentru prevenirea contactării acestui virus. Cu toate acestea, deși multe dintre activitățile uzuale sunt limitate în această perioadă, practicarea Wushu Kungfu, și a sportului în general, nu ar trebui să se oprească. Dimpotrivă, putem profita de această perioadă pentru a ne îmbunătăți condiția fizică, flexibilitatea, dar și tehnicile de bază, care nu necesită mai mult spațiu decât avem în sufragerie pentru a le exersa. Așadar, vă propunem un concurs online, la care pot participa chiar și cei care au început cursurile de Wushu Kungfu în ultima lună 😊.

Precizări:

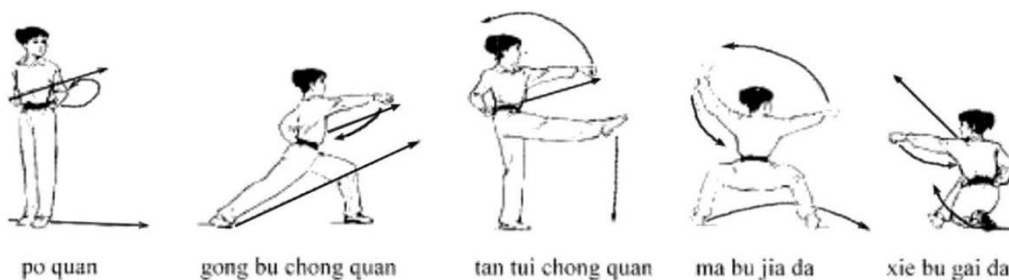
- La concurs pot participa sportivii legitimați la un club afiliat la FRWK, cu viza anuală achitată pentru 2020;
- Nu se va percepe taxă de participare;
- Toți participanții vor primi un premiu surpriză, iar evoluțiile cele mai bune vor primi premii speciale;
- Filmarea se poate realiza oriunde, fie în Yifu, fie în echipamentul clubului (tricou/pantaloni);
- Filmarea poate fi efectuată cu un smartphone sau cameră video, în calitate HD;
- Termen transmitere video și declarație pe proprie răspundere (model anexat): **23 noiembrie 2020**;
- Evoluțiile vor fi analizate și evaluate în intervalul 4-6 decembrie 2020, iar premiile vor fi trimise către antrenorii cluburilor.

Grupe de vârstă și probe: * Vârsta sportivilor se consideră aceea de la 1 ianuarie 2020.

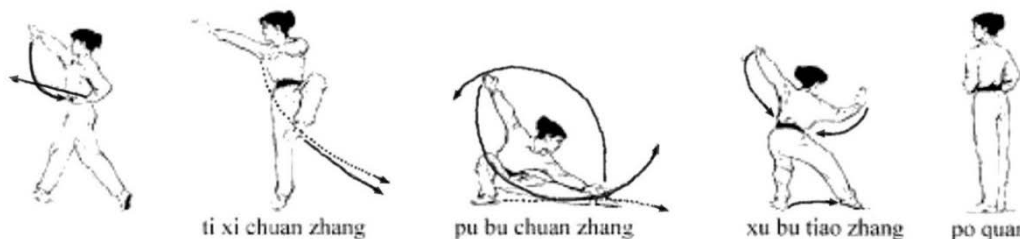
- -9 ani (născuți înainte de 2011)
 - Wu bu quan (boxul celor 5 poziții de bază din Wushu)
și/sau
 - Siu lim tao (wing chun)
- 9-11 ani (născuți în 2008, 2009, 2010)
 - Wu bu quan (boxul celor 5 poziții de bază din Wushu)
și/sau
 - Siu lim tao (wing chun)
- 12-14 ani (născuți în 2005, 2006, 2007)
 - 16 forme din Changquan
și/sau
 - Siu lim tao (wing chun)

Descrierea probelor:

- Wu bu quan: [video](#)



1, Bing bu bao quan 2, **Gong bu chong quan** 3, Tan tui chong quan 4, **Ma bu jia da** 5, **Xie bu gai da**
 并步抱拳 弓步冲拳 弹腿冲拳 马步架打 歇步盖打



6, Ti xi chuan zhang 7, **Pu bu chuan zhang** 8, **Xu bu tiao zhang** 9, Bing bu bao quan
 提膝穿掌 仆步穿掌 虚步挑掌 并步抱拳

- Siu lim tao: [video](#)

- 16 forme Changquan: [video](#)

