

Ceinture rouge

Programme du premier duan de Kung Fu FFAEMC • Passage au club

La ceinture rouge est évaluée et délivrée par le club. Elle prépare au premier duan, sans attribuer le grade fédéral. Elle comporte les quatre UV ci-dessous.

UV1 — Taolu

Deux formes : une à mains nues, puis une à mains nues ou avec arme courte ou longue. Chacune dure au moins 35 secondes hors salut. Validation : 70/140.

UV2 — Fang Fa : applications du taolu

Après une reprise lente du taolu à mains nues, le jury choisit 3 à 5 mouvements. Préparation avec partenaire : 2 minutes maximum. Démonstration lente expliquée, puis à vitesse de combat sans commentaire. Validation : 20/40.

UV3 — Gong Fang

Huit attaques : quatre des membres supérieurs, quatre des membres inférieurs ; quatre à droite, quatre à gauche, sans techniques retournées. Genre et hauteur annoncés ; attaque sur un pas de l'arrière au signal. Défenseur en position neutre, pieds largeur d'épaules, bras baissés. Défenses libres, contrôlées et variées, avec au moins deux ripostes. Validation : 40/80.

UV4 — Combat Sanshou

Deux combats contrôlés de 1 min 30 s maximum, si possible avec deux partenaires différents. Diversité technique, précision et gestion du combat ; protections réglementaires obligatoires. Validation : 60/120.

Chaque UV doit être validée. En taolu, un premier arrêt autorise une reprise avec note plafonnée à la moitié ; un second entraîne zéro.

Ceinture noire / Duan — Validation fédérale

Dans ce programme, la ceinture noire désigne l'étape du premier duan fédéral. Le duan est délivré dans le cadre de la FFAEMC, selon ses conditions d'inscription et de validation. Les examens des premier et deuxième duan sont organisés au niveau régional. La réussite de la rouge au club ne vaut pas attribution automatique du duan.

Référence fédérale

FFAEMC : règlement spécifique Kung Fu, septembre 2025, pages 4–5. Résumé des épreuves ; consulter le règlement complet et ses éventuelles mises à jour pour un passage fédéral.

Règlements et inscriptions : <https://www.ffaemc.fr/duan/>