

آئین نامه برگزاري آزمون براي هنرجويان تاي چي مسابقتي

مصوب كميته فني تاي چي ۹۳/۹/۱۹



موارد آزمون سطح یک - نشان زرد

- ایستادن صحیح به منظور آمادگی جسم و ذهن و هماهنگی با تنفس برای شروع تمرین و اجرای فرم (حالت ووچی)
 - استقرارهای پایه ۱-استقرارگونگ بو ۲-استقرارمبو ۳-استقرارپوبو ۴-استقرارشی بو ۵-استقرار شی یه بو ۶-دولی بو
 - تمرینات تعادلی ، دو حرکت : 1- شکار بیر 2-ایستادن لک لک
 - اجرای گامهای پایه 1-شکاربیر 2-گام تای چی
 - اجرای ۶ فرم مقدماتی بدون سلاح تای چی جوان با رویکرد مسابقاتی
 - حد اقل دوره آموزش سه تا شش ماه
- تذکر مهم: هنر جویان عزیزی که درد یا مشکل خاصی در هر عضو بدن خود دارند که مانع انجام برخی تمرینها میشود لطفا قبل از شروع آزمون مربی ممتحن خود را مطلع نمایند(0)

موارد آزمون سطح دو- نشان سبز

- ایستادن صحیح به منظور آمادگی جسم و ذهن و هماهنگی با تنفس برای شروع تمرین و اجرای فرم (حالت ووچی)
- اجرای فرم ۲۶ حرکتی بدون سلاح تای چی جوان ۲ محور
- تمرینات تعادلی ، چهار حرکت : حرکت ۱- شکار بیر ۲-ایستادن لک لک ۳- سینی از جلو ۴- سه شاخه از جلو
- حد اقل دوره آموزش سه تا شش ماه (فاصله بین دو سطح)

تذکر مهم: هنر جویان عزیزی که درد یا مشکل خاصی در هر عضو بدن خود دارند که مانع انجام برخی تمرینها میشود لطفا قبل از شروع آزمون مربی ممتحن خود را مطلع نمایند

موارد آزمون سطح سه نشان آبی

- ایستادن صحیح به منظور آمادگی جسم و ذهن و هماهنگی با تنفس برای شروع تمرین و اجرای فرم (حالت ووچی)
- بدنسازی تخصصی تای چی مسابقاتی سطح ۱

- اجرای فرم یانگ استاندارد مسابقاتی ۲۶ حرکتی بدون سلاح تای چن تایچی جوان و اجرای محور اول از فرم با سلاح یانگ تای چی جین مسابقاتی
- اجرای گامهای پایه : ۱- گام دور کردن میمون ۲- گام درو کردن ۳- تبدیل گونگ بو به شی بو ۴- بیرون کشیدن سوزن از کف دریا ۵- تبدیل باز کردن بال درنا ۶- تبدیل نواختن گیتار ۷- گام دفاع و ضربه در زاویه ۴۵ درجه
- تمرینات تعادلی ، چهار حرکت : ۱- سینی از جلو ۲- سه شاخه از جلو ۳- قلاب پیچشی ۴- سینی از پهلو
- حد اقل دوره آموزش ۹ تا ۱۲ ماه
- تذکر مهم: هنر جویان عزیزی که درد یا مشکل خاصی در هر عضو بدن خود دارند که مانع انجام برخی تمرینها میشود لطفا قبل از شروع از مون مربی ممتحن خود را مطلع نمایند(0)

موارد آزمون سطح چهار نشان بنفش

- ایستادن صحیح به منظور آمادگی جسم و ذهن و هماهنگی با تنفس برای شروع تمرین و اجرای فرم (حالت ووچی)
- بدنسازی تخصصی تای چی مسابقاتی سطح ۲
- اجرای گامهای پایه : ۱- تبدیل گونگ بو به شی بو ۲- تبدیل باز کردن بال درنا ۳- بیرون کشیدن سوزن از کف دریا ۴- گام دفاع و ضربه در زاویه ۴۵ درجه
- اجرای فرم یانگ استاندارد مسابقاتی ۲۶ حرکتی بدون سلاح تای چن تایچی جوان و اجرای کامل فرم با سلاح یانگ تای چی جین مسابقاتی
- تمرینات تعادلی ، سه حرکت: ۱- قلاب پیچشی ۲- شاخه پیوسته از جلو ۳- سینی از پهلو
- حد اقل دوره آموزش ۹ تا ۱۲ ماه
- تذکر مهم: هنر جویان عزیزی که درد یا مشکل خاصی در هر عضو بدن خود دارند که مانع انجام برخی تمرینها میشود لطفا قبل از شروع از مون مربی ممتحن خود را مطلع نمایند(0)

موارد آزمون سطح پنج نشان قهوه ای

- ایستادن صحیح به منظور آمادگی جسم و ذهن و هماهنگی با تنفس برای شروع تمرین و اجرای فرم (حالت ووچی)
- تسلط به اجرای گامهای پایه و تبدیل آنها به هم

- اجرای فرم یانگ استاندارد مسابقاتی ۲۶ حرکتی بدون سلاح تای چن تایچی جوان و اجرای کامل فرم با سلاح یانگ تای چی جین مسابقات
- اجرای گامهای پایه چن تای چی و یانگ تای چی
- بدنسازی تخصصی تای چی مسابقاتی سطح ۳ - آمادگی برای فرمهای مدرن
- اجرای محور اول از فرم ۳۶ حرکتی استاندارد مسابقه تای چی جوان
- تمرینات تعادلی ، سه حرکت : 1- شاخه پیوسته از جلو 2- فرشته 3- برانکارد
- حد اقل دوره آموزش ۹ تا ۱۲ ماه
- تذکر مهم: هنر جویان عزیزی که درد یا مشکل خاصی در هر عضو بدن خود دارند که مانع انجام برخی تمرینها میشود لطفا قبل از شروع از مومن مربی ممتحن خود را مطلع نمایند(0)

موارد آزمون سطح شش نشان قرمز

- ایستادن صحیح به منظور آمادگی جسم و ذهن و هماهنگی با تنفس برای شروع تمرین و اجرای فرم (حالت ووچی)
- اجرای فرم یانگ استاندارد مسابقاتی ۲۶ حرکتی بدون سلاح تای چی جوان و اجرای کامل فرم با سلاح یانگ تای چی جین مسابقات
- اجرای محور اول از فرم چن تای چی استاندارد مسابقاتی
- بدنسازی تخصصی تای چی مسابقاتی سطح ۴- آمادگی برای فرمهای مدرن
- اجرای کامل فرم ۳۶ حرکتی استاندارد مسابقه تای چی جوان مدرن
- فرمهای تویی شو سطح ۱
- حد اقل دوره آموزش ۹ تا ۱۲ ماه
- تذکر مهم: هنر جویان عزیزی که درد یا مشکل خاصی در هر عضو بدن خود دارند که مانع انجام برخی تمرینها میشود لطفا قبل از شروع از مومن مربی ممتحن خود را مطلع نمایند(0)

موارد آزمون سطح هفت نشان مشکی

- ایستادن صحیح به منظور آمادگی جسم و ذهن و هماهنگی با تنفس برای شروع تمرین و اجرای فرم (حالت ووچی)
- تسلط به اجرای همه گامهای پایه و تبدیل آنها به هم
- اجرای فرم کامل فرم چن و یانگ استاندارد مسابقه ای تای چی جوان

- اجرای کامل فرم یانگ تای چی جین
 - اجرای کامل فرم ۳۹ حرکتی استاندارد تای چی جین مدرن
 - سه فرم توئی شو دو دستی
 - شروع مبارزات تویی شو مسابقاتی
 - تمرینات تعادلی به طور کامل
 - حداقل دوره آموزش ۱۲ تا ۱۶ ماه
- تذکر مهم: هنر جویان عزیزی که درد یا مشکل خاصی در هر عضو بدن خود دارند که مانع انجام برخی تمرینها میشود لطفا قبل از شروع از مومن مربی ممتحن خود را مطلع نمایند.