

**- TAPIZ TRADICIONAL -**

## **REGLAMENTO INTERNO**

COMPETICIONES DE QIGONG DEPORTIVO



**ASOCIACION EUROPEA DE QIGONG DEPORTIVO**

**EUROPEAN SPORTS QIGONG ASSOCIATION**

OCTAVA REVISION, JUNIO 2014



## INDICE

### **CAPITULO 1. GENERAL PARA COMPETICION**

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Objetivo                            | 3 |
| Aplicación                          | 3 |
| Interpretación de las disposiciones | 3 |

### **CAPITULO 2. AREA DE COMPETICION Y SU COMPOSICION**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Área de Competición      | 3 |
| Composición de las Mesas | 4 |

### **CAPITULO 3. COMPETICION**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Tipos de Competición     | 5 |
| Clasificación por edades | 6 |
| Eventos y Rutinas        | 6 |
| Tiempos                  | 6 |
| Cancelaciones            | 7 |
| Uso de Música            | 7 |

### **CAPITULO 4. COMPETIDORES Y ENTRENADORES**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Edad de los participantes       | 8 |
| Uniformidad de los Competidores | 8 |
| Entrenadores                    | 8 |

### **CAPITULO 5. ESPECIFICACIONES APARATOS**

|               |   |
|---------------|---|
| Palo o Bastón | 8 |
| Balón         | 8 |

### **CAPITULO 6. FUNCIONES DEL PERSONAL DE ARBITRAJE**

|  |    |
|--|----|
| Funciones de los miembros de la organización | 9  |
| Uniformidad de jueces                        | 10 |

### **CAPITULO 7. PROCEDIMIENTOS PARA TAPIZ**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Protocolos para Competición | 11 |
|-----------------------------|----|

### **CAPITULO 8. ESTANDARES DE EVALUACION**

|  |    |
|--|----|
| Calidad Técnica                            | 12 |
| Overall                                    | 17 |
| Calidad de la Respiración                  | 18 |
| Calidad en la Composición e Innovación     | 18 |
| Deducciones del Juez Principal             | 20 |
| Determinación del puesto en la competición | 21 |

### **CAPITULO 9. ESTRUCTURA ORGANICA**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Comité de Competición | 21 |
| Jurado de Apelación   | 21 |
| Apelaciones           | 22 |





## NORMATIVA Y REGLAMENTACIÓN DE QIGONG DEPORTIVO

### CAPÍTULO 1. GENERAL PARA COMPETICIÓN

#### Artículo 1. Objetivo.

El objetivo de esta reglamentación es estandarizar las Competiciones de Qigong Deportivo y organizarlas de manera justa e imparcial. Las bases se establecen para valores sobre ESTRUCTURA, ESPÍRITU, RESPIRACIÓN y COMPOSICIÓN e INNOVACIÓN.

#### Artículo 2. Aplicación.

1. Las reglas deberán aplicarse a cualquier Campeonato de Qigong Deportivo organizado por cualquier miembro de la *European Sport Qigong Association* y su delegación española.
2. Los participantes están obligados a conocer la reglamentación.
3. El desconocimiento de la normativa no exime de su cumplimiento.

#### Artículo 3. Interpretación de las disposiciones.

En caso de cualquier duda sobre la disposición de las Reglas, la interpretación dada por la *European Sport Qigong Association* prevalecerá. Juez y Arbitro tienen el mismo trato para este reglamento.

### CAPÍTULO 2. ÁREA DE COMPETICIÓN Y SU COMPOSICIÓN

#### Artículo 4. Área de Competición.

1. Todas las áreas de competición de Qigong Deportivo deben seguir los siguientes estándares:
  - 1.1 El piso debe ser plano sin ningún objeto que pueda impedir el progreso de la competición.
  - 1.2 El área de competición para las secuencias será un espacio de al menos 14x8 metros (individual) y como máximo 14x14 (grupo). El piso será de moqueta, en su defecto, directamente sobre el suelo de la instalación (en este caso se marcan las delimitaciones).
  - 1.3 Cada ronda estará compuesta por dos, tres o cuatro competidores. Según se estipule en el reglamento de la misma.

#### Artículo 5. Composición de Mesas.

1. La Mesa estará compuesta por un Juez Principal y cuatro (4) Jueces de Mesa. El número de auxiliares será a determina según el rango de la competición. Jueces y auxiliares estarán sentados en una Mesa aproximadamente a un metro de distancia del frontal del área de Competición.

Siempre habrá un representante del Comité de Competición en su lugar de celebración, éste estará designado por la *European Sports Qigong Association* y su objetivo será velar por el buen funcionamiento del evento.

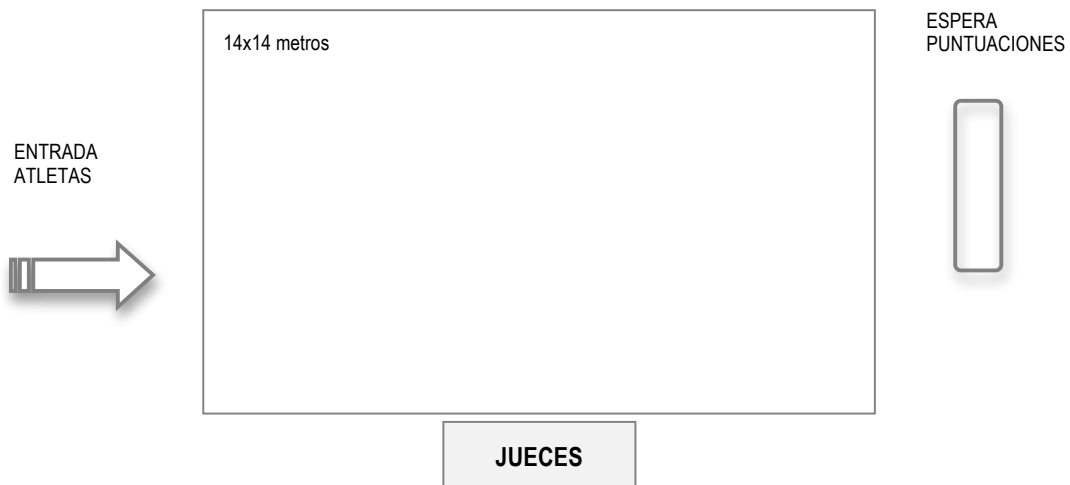
2. Autonómicos, Nacionales e Internacionales: diez (10) miembros, más los auxiliares necesarios.

- 2.1 Un (1) Jefe de Área.
- 2.2 Un (1) Juez Principal.
- 2.3 Cuatro (4) Jueces de Mesa.
- 2.4 Un (1) Juez de Pista.
- 2.5 Un (1) técnico audiovisual.
- 2.6 Un (1) técnico de sonido.
- 2.7 Un (1) anunciador.

Tapiz para Categorías Individuales y Sincronización.



Tapiz para Categoría de Grupos.



El Comité de Competición y el Comité Organizador pueden reducir el número de auxiliares de ser necesario. Mientras que el número de Jueces y Técnicos nunca deberá ser reducido.

### CAPÍTULO 3. COMPETICIÓN

#### Artículo 6. Categorías

Las categorías que se contemplarán dentro de la competición serán:

##### a) Tipos de Eventos.

###### Individual

- Juvenil Masculino.
- Juvenil Femenino.
- Adulto Masculino.
- Adulto Femenino.
- Aparatos Individual (por géneros y edades).



### Grupos

- Grupos Qigong.
- Aparatos Grupo.

### Especiales

- Sincronización Equipo.
- Sincronización Equipo Aparatos.
- Zhan Zhuang Mabu (árbol en caballo bajo: resistencia).
- Exhibición (sin puntuación).

## b) Clasificación de la Competición por edad.

### Adulto (+ 18 años)

- Clasificación A – 18 años hasta 30 años.
- Clasificación B – 31 años hasta 50 años.
- Clasificación C – 51 años en adelante.

### Juvenil (6 a 17 años).

## 1. Eventos y Rutinas.

Se engloban todos los sistemas y todas las formas de Qigong ya sean con fines terapéuticos, marciales y/o espirituales sin importar su procedencia (taoísta, budista, confucionista, tibetano, coreano, etc).

Especificaciones:

1. Categorías Individuales:
  - 1.1.1 Evento Juvenil: secuencias básicas con menor tiempo de ejecución.
  - 1.1.2 Evento Adulto: secuencias complejas con mayor tiempo de ejecución.
  - 1.1.3 Evento Aparatos: con bastón/palo o balón.
2. Categoría de Grupos: 5-19 miembros (mínimo un (1) hombre o mujer por grupo)
  - 2.1.1 Evento Juvenil: secuencias básicas.
  - 2.1.2 Evento Adulto: secuencias complejas.
  - 2.1.3 Evento Aparatos: con palo o balón.
3. Categorías Especiales:
  - 3.1.1 Sincronización: participación por equipo, solo tres (3) miembros.
  - 3.1.2 Sincronización Aparatos: participación por equipo, solo tres (3) miembros con aparatos.
  - 3.1.3 Zhan Zhuang (Mabu): árbol en caballo bajo para mantener el mayor tiempo la posición.
  - 3.1.4 Exhibición: participación sin obtención de puntuación.
  - En los eventos Individuales, de Grupo y Especiales, se pueden presentar secuencias reconocidas e integradas en los estilos tradicionales y modernos de Qigong.
  - Si la práctica habitual de la secuencia excede el tiempo establecido por el reglamento, el competidor podrá presentar un fragmento o una selección de movimientos de dicha secuencia, de igual manera esta permitido componer una rutina escogiendo movimientos de diferentes sistemas de Qigong.



Ejemplos de rutinas a presentar en eventos Individuales, Grupos y Especiales: baduanjin (8 brocados), wuqinxi (5 animales), hunyuan, yangshen, daoyin, luohan (18 manos), wuxing (5 elementos), yijinjing (transformación de tendones), jinmaigong (apertura de canales), liuzijue (6 sílabas), qixinggong (regular emociones), shibashi (18 movimientos), liangong, shierduanjin (12 brocados), qigong con palo (taiji bang, taiji chi), duongxin (con bambú), qiu qigong (con balón), zhineng (básico y avanzado), etc.

### **Artículo 7. Límite de tiempo para la realización de las secuencias.**

Cada evento dispone de un tiempo para su presentación.

#### 1. Categoría Individual

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1.1 Evento Juvenil  | 4 – 5 minutos.  |
| 1.2 Evento Adulto   | 9 – 10 minutos. |
| 1.3 Evento Aparatos | 9 – 10 minutos. |

#### 2. Categoría Grupo

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 2.1 Evento Juvenil  | 4 – 5 minutos.  |
| 2.2 Evento Adulto   | 9 – 10 minutos. |
| 2.3 Evento Aparatos | 9 – 10 minutos. |

#### 3. Categoría Especial

|                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| 3.1 Evento Mixto                   | 9 – 10 minutos. |
| 3.2 Evento de Sincronización       | 9 – 10 minutos. |
| 3.3 Evento Sincronización Aparatos | 9 – 10 minutos. |
| 3.4 Evento de Exhibición           | 0 – 15 minutos. |
| 3.5 Evento Zhan Zhuang (Mabu)      | sin tiempo.     |

- El tiempo comienza a contar en el momento en el que los Jueces de Mesa bajen la mano en la que sostienen el cronómetro, dando paso a que el competidor comienza su ejecución.
- Se avisará con un pitido de silbato cuando quede un (1) minuto para el tiempo límite inferior y con otra señal sonora (dos pitidos) al alcanzar el límite superior.
- El Evento de Zhan Zhuang busca el competidor/a que mantenga más tiempo la posición en una estructuración correcta y adecuada.

#### 3. Acerca de excesos y defectos de tiempo: las deducciones serán aplicadas por el Juez Principal.

- 3.1 Deducción 0.2 – desde 0.1 a 5 segundos, por arriba o abajo del tiempo estipulado.
- 3.2 Deducción 0.4 – desde 5.1 a 10 segundos, por arriba o abajo del tiempo estipulado.
- 3.3 Así, sucesivamente.
- 3.4 El Evento Zhan Zhuang no deduce por tiempo.

**Artículo 8. Cancelación de una Categoría.**

Es necesaria la participación de al menos tres (3) participantes por categoría para que ésta se lleve a cabo, en el caso del Evento mixto serán cuatro (4). En caso de que haya menos Competidores del número mínimo establecido, se considerarán los siguientes casos:

1. Juntar masculino y femenino en la misma categoría de competición, haciendo una categoría conjunta.
2. Si aun así no alcanzara el mínimo establecido, los deportistas podrán mostrar su rutina sin puntuación, obteniendo diploma de participación.

**Artículo 9. Uso de música.**

Generalidades:

- En la Categoría Individual no se podrá hacer uso de música para la ejecución de las rutinas.
- En la Categoría Grupo sí se podrá hacer uso de música para la ejecución de las rutinas.
- La música ha de ser instrumental sin letra, en formato **CD de Audio**, debidamente identificada con el nombre del Grupo o Escuela.
- El CD solamente debe contener la música destinada a la Competición y su duración debe estar entre 9 y 10 minutos. Por favor, evitar formatos MP3, MP4, FLAC, etc.

Se permite en:

1. Evento Qigong Grupo.
2. Evento Aparatos Grupo.
3. Evento Sincronización Equipo.
4. Evento Sincronización Equipo Aparatos.

**CAPÍTULO 4. COMPETIDORES Y ENTRENADORES**

Cada participante debe cumplimentar los formularios de acuerdo con las instrucciones del Comité Organizador y formalizar la tasa de participación de acuerdo a las categorías inscritas. Los miembros de la AEQD no pagan.

**Obligatorio tener un Seguro Deportivo en vigor.**

Sólo los participantes debidamente registrados, identificados mediante su DNI o pasaporte, sin ninguna discrepancia, tendrán derecho a participar en la competición.

**Artículo 10. Edad de los participantes.**

1. La edad mínima para participar en la *Categoría Juvenil* será de 6 años, la máxima 17 años. Necesaria carta de consentimiento de los padres o tutores legales para los participantes menores de edad.
2. Nunca se establece edad máxima para la participación en adultos.

### **Artículo 11. Uniformidad de los participantes.**

- Los Competidores participantes deberán vestir traje Han (cuello estilo chino, abotonado con siete (7) botones al frente). Manga larga, con tobillos y puños cerrados con botonadura o goma elástica y zapatillas de suela baja.
- La tela y el color serán de la elección del participante.
- Uniformes diferentes sólo se podrán considerar si el participante presenta una rutina en la que sea tradicional el uso de esa ropa (ejemplo: camisa larga de Wudang si se hacen formas de ese estilo, hombro descubierto en Shaolin, etc.
- Los participantes no podrán llevar objetos metálicos a la vista: anillos, pulseras, relojes, pendientes, collares, piercing, etc.
- Los participantes con el pelo largo deberán llevarlo recogido en coleta o moño.
- Los participantes no podrán competir si están empapados en sudor al entrar al tapiz. Se permite la barba poblada o perilla, sino se debe ir afeitado.



### **Artículo 12. Entrenador**

Durante el transcurso de la competición el Entrenador situado en el área designada para atender a sus Competidores, no deberá dar instrucciones o acosar y humillar al árbitro ni a otros participantes con palabras o acciones.

En función de la infracción, el Juez de Pista puede imponer una sanción al entrenador con una advertencia. Si el entrenador hiciera caso omiso de la advertencia, el Juez de Pista puede sancionar con falta técnica o incluso la descalificación de su Equipo (dependiendo de la gravedad de la infracción cometida).

## **CAPÍTULO 5. ESPECIFICACIONES PARA APARATOS**

### **Artículo 13. Palo o bastón**

1. Longitud: el bastón o palo debe ser corto, posicionado en el suelo nunca debe alcanzar una altura igual o superior a la del pecho del competidor/a.
2. No pueden colgarse adornos de los palos/bastones.
3. Siempre han de ser de madera o bambú.
4. No está permitido el uso de palos/bastones metálicos.

### **Artículo 14. Balón**

1. Está permitido el uso de balones de madera (sin publicidad)
2. Está permitido el uso de balones medicinales (sin publicidad).
3. Queda restringido totalmente el uso de balones metálicos.

## **CAPÍTULO 6. FUNCIONES DEL PERSONAL DE ARBITRAJE**

### **Artículo 15. Jefe de Área.**

Las funciones del Jefe de Área son:



1. Asignar personal de arbitraje a las diferentes áreas de competición.
2. Presidir las reuniones de árbitros y supervisar al personal de arbitraje para estar seguro de que todas las áreas de competición están bien preparadas.
3. Atender a los Jefes de Equipo en caso de que haya problemas (Apelaciones) relacionados con el arbitraje.

#### **Artículo 16. Juez Principal.**

Las funciones del Juez Principal al cargo de la competición de rutinas son:

1. Organizar el personal de arbitraje en su mesa y área de competición.
2. Determinar si un competidor que solicite repetir una demostración puede hacerlo.
3. Deducir los puntos al competidor que no respete en el tiempo establecido al ejecutar su rutina.
4. Anunciar las puntuaciones finales de las rutinas presentadas por el competidor.
5. Proporcionar soluciones adecuadas cuando algún Juez haya cometido faltas graves en el arbitraje.
6. Dar la orden de comienzo a los Jueces de Mesa para activación de cronómetros.
7. Hacer una señal acústica (silbato) cuando falte un (1) minuto para la finalización del tiempo y repetir con dos (2) señales de nuevo al llegar el tiempo límite.
8. Solicitar la retirada de Competidores del área de competición una vez finalizado su tiempo.
9. Realizar los apuntes oportunos en el ordenador y TV.

#### **Artículo 17. Juez de Mesa.**

Las funciones del Juez de Mesa serán determinadas por el Juez Principal, asignándose de entre las siguientes:

1. Asistir al Juez Principal de ser necesario y actuar en su nombre cuando se encuentra ausente.
2. Sustituir a un Juez de Mesa cuando el competidor sea su alumno o conocido.
3. De acuerdo con la reglamentación puntuar y registrar detalladamente de manera independiente.
4. Cronometrar los eventos individuales.
5. Cuando la rutina termina y el Juez Principal lo solicita, entregarle la puntuación obtenida por el competidor.
6. Dar la orden de comienzo al evento Individual y Grupo cuando éste se sitúa en la zona asignada y ha realizado el saludo.

#### **Artículo 18. Juez de Pista.**

Las funciones de un Juez de Pista son:

1. Comprobar que los Competidores se han presentado en el área de competición y conocen el funcionamiento del tapiz y orden de salida de acuerdo con el programa.
2. Dirigir a los participantes en la entrada del área de competición.
3. Antes del inicio de una categoría, recordar a los Competidores la normativa y protocolo de actuación en la competición.
4. Revisar los aparatos de los competidores en las categorías que los usen.
5. Vigilar por el buen comportamiento de los competidores y entrenadores.
6. En caso de ser necesario amonestar a competidores, incluso descalificar a un entrenador y por consiguiente a todo su equipo.

**Artículo 19. Técnico de Vídeo.**

Las funciones de cámara son:

1. Tomar registro grabado de las rutinas ejecutadas por los Competidores junto con la puntuación obtenida por el participante.
2. En caso de solicitud por parte del Juez Principal o Jefe de Área mostrar parte de la grabación para tomar una decisión arbitral.
3. Archivar todos los vídeos en orden de competición.

**Artículo 20. Técnico de Sonido.**

Las funciones del técnico de sonido son:

- a) Preparar todos los CD's de los Competidores durante el primer registro para los eventos con música, enumerándolos según el orden de salida.
- b) Pondrá la música 3 segundos después de que los Competidores hayan entrado en el tapiz y se hayan preparado.
- c) Después de la competición, devolverá los CD's a los Competidores en perfecto estado, cuidando de no perderlos mientras los dejan o se copian.

**Artículo 21. Uniformidad Jueces.**

Detalles de uniformidad.

1. Todo el personal de arbitraje irá uniformado con chaqueta negra (tipo forro) color negro y pantalón negro de práctica. En verano la chaqueta se sustituirá por una camiseta técnica deportiva.
2. El calzado será el adecuado para pisar el área de competición.
3. Todos los uniformes deben llevar el logotipo de la «European Sports Qigong Association».

**CAPÍTULO 7. PROCEDIMIENTOS PARA TAPIZ****Artículo 22. Protocolos para la Competición.****1. Protocolo del Competidor.**

- 1.1 Todos los Competidores se presentarán en el área de competición al hacer la llamada de la categoría/evento. Presentando acreditación al Juez de Pista y confirmando su orden de salida.
- 1.2 Si es una categoría de formas con aparatos, éstos, se revisarán por el Juez de Pista.
- 1.3 Después de oír su nombre, el participante/s deberá presentarse en el área de competición.
- 1.4 Antes de entrar en el tapiz el competidor deberá pedir permiso a los Jueces de Mesa levantando la mano derecha. Solo entrará en el área una vez se le de paso. En caso de Grupo, será el/la Jefe del Grupo (Team Leader) quien solicitará la entrada en tapiz.
- 1.5 El competidor debe situarse en la zona reservada para él/ella según lo haya estipulado el Juez de Pista.
- 1.6 Al finalizar su rutina el competidor/es debe esperar a que se le de salida del tapiz y dirigirse a la zona de espera de puntuaciones designada con antelación.
- 1.7 Cuando comience un turno de competición, los siguientes Competidores de la lista deberán estar sentados en las sillas de espera.





## 2. Descalificación.

- 2.1 Un competidor que haya sido llamado tres veces sin presentarse en el área de competición será descalificado y no puntuará.
- 2.2 Si el deportista se encuentra compitiendo en otro tapiz, debe avisar a la mesa de arbitraje antes del comienzo de su categoría, en este caso se le podrá colocar el último de la lista. Si no lo hace y es llamado tres (3) veces será descalificado.

## 3. Posición de comienzo.

- 3.1 Después de responder a la llamada de acceso, el competidor/es entrará en el área, saludará al Juez Principal a la manera tradicional china (dos pies juntos, con la palma izquierda y el puño derecho juntos a unos 20-30 cm y un poco más alto que el pecho) o bien, con una inclinación del torso con las manos en el abdomen y esperará la indicación para comenzar su rutina.
- 3.2 Se habilitan tres (3) zonas de participación por tanda, numeradas como 1, 2 y 3. Cada competidor ocupará, entre ellas, la zona designada por el Juez de Pista.
- 3.3 En la categoría de Sincronización se dispondrán tres (3) espacios para el Equipo, numerados.
- 3.4 En Grupo se dispondrá de todo el tapiz.
- 3.5 Todos los Competidores esperarán a que sus Jueces de Mesa de la orden de inicio, ésta será al bajar la mano en la que sujetan el cronometro.

## 4. Postura de conclusión.

- 4.1 Después de completar la rutina, el competidor/es deberá cerrar sus pies para concluir y terminar su demostración, orientarse hacia el Juez Principal y saludar (Grupo solo Jefe/a de Equipo).
- 4.2 Al terminar la rutina, el competidor/es deberá terminar en la misma orientación que empezó. Si la rutina de un participante/s tiene una orientación diferente en el comienzo y conclusión, deberá notificarlo al Juez de Pista de antemano.

## 5. Anuncio de la puntuación.

- 5.1 Cuando la rutina ha terminado los Competidores esperarán la orden del Juez Principal para salir del área de competición, entonces, saludarán a mesa y se retirarán. Esta orden será dada cuando el resto de los Competidores, en esa misma ronda individual, terminen sus rutinas.
- 5.2 El competidor/es esperará en la zona asignada su puntuación, saludando a la mesa cuando ésta se le presente.
- 5.3 Posteriormente su puntuación será presentada en el tablón de puntuaciones.

## CAPÍTULO 8. ESTÁNDARES DE EVALUACION

### **Artículo 23. Estándares de la rutina y criterios para la deducción de puntos.**

#### **A) CALIDAD TÉCNICA (5 puntos asignados):**

Orientación sobre valoraciones en posiciones de piernas.

**JINETE** (Kao Li Bu)

*Postura correcta:* pies separados la anchura de los hombros. Las puntas de los pies, las rodillas y el pecho deben orientarse hacia la misma dirección. Sacro debe estar redondeado. Las rodillas flexionadas, sin sobrepasar las puntas de los pies.

**JINETE BAJO** (Ma Bu)

*Postura correcta:* los pies separados al doble de la anchura de los hombros. Las puntas de los pies, las rodillas y el pecho deben orientarse hacia la misma dirección. Sacro debe estar redondeado, para posicionar la espalda en vertical. Las rodillas flexionadas, sin sobrepasar las puntas de los pies.

**PASO DE ARCO** (Gong Bu)

*Postura correcta:* las articulaciones de la rodilla y la cadera, de la pierna adelantada, deben hundirse, con la espinilla vertical. La rodilla no debe sobrepasar la punta del pie. La pierna atrasada ligeramente doblada con naturalidad. Sacro debe estar redondeado. El peso del torso debe caer hacia el centro del cuerpo, siendo válida una ligera inclinación del torso hacia delante.

**Importante:** están permitidos todos sistemas de Qigong que usen Gong Bu en paso de "T" invertido, ej: Luohan, Wudang, Baduan Jin Tradicional, etc. Nunca serán penalizados por ello, aunque se deben respetar las consideraciones básicas del paso Gong Bu ya que son inherentes a todos los sistemas que trabajan el Paso de Arco normal o invertido.

**PASO VACÍO** (Xu Bu)

*Postura correcta:* la rodilla y la cadera de la pierna de atrás deben hundirse y estar ligeramente dobladas, con el pie girado a unos 45° grados hacia fuera de la dirección del movimiento. La punta, el talón o la planta, del pie adelantado, debe tocar el suelo ligeramente. Sacro debe estar redondeado.

**CUCLILLAS SOBRE UNA PIERNA Y LA OTRA ESTIRADA** (Pabu)

*Postura correcta:* flexionar una pierna, hundiendo las articulaciones de la rodilla y la cadera, la planta de ambos pies completamente apoyada en el suelo, y el pie orientado unos 45° grados hacia fuera. La otra pierna se extiende de costado y con la punta del pie orientado hacia dentro.

**PASO CRUZADO, SENTADO SOBRE UNA PIERNA** (Xie Bu)

*Postura correcta:* ponerse en cuclillas con ligereza, cruzando las piernas, la planta del pie de delante totalmente apoyada en el suelo totalmente, mientras que el pie de atrás solamente apoya la punta de los dedos levantando el talón. La rodilla del pie de atrás nunca debe apoyarse en el suelo.

**SOBRE UNA PIERNA** (Du Li Bu)

*Postura correcta:* flexionar una pierna para que soporte el peso del cuerpo, alzar la otra pierna con la rodilla al menos a la altura de la cadera y el pie colgando de forma natural, está permitido que la punta del pie mire al suelo o el techo.



## Postura del Cuerpo

*Postura correcta:* mantenerse erguido, cómodo y firme. Sacro redondeado, hombros hundidos y codos descendidos, cintura relajada y postura a horcajadas firme y rodillas flexionadas. Las manos se mueven de acuerdo al movimiento del cuerpo.

El paso cambia según el movimiento del cuerpo. En elongaciones articulares para transformación de tendones la sensación ha de ser de relajación para regresar a la circularidad una vez terminada.

## Postura de brazos

*Postura correcta:* estirados o redondeados de manera natural. Articulaciones siempre abiertas. Acompasando el movimiento corporal, guiados por cintura y pecho en relajación.

En caso de realizar un sistema que requiera una hiperextensión de los brazos, siempre después deben llegar a un estado de relajación y redondez. De lo contrario el acto deducirá puntuación.

## Posturas de las piernas

### Pierna extendida

*Postura correcta:* colocarse sobre una pierna, la otra patea de frente o al costado, con la intención puesta en la punta o en el talón del pie.

**Importante:** si la rutina incumple alguno de los parámetros estipulados debido a que su ejecución es diferente a lo expuesto, el competidor está obligado a informar a los jueces de ello. Siendo decisión de los jueces aceptar a trámite las modificaciones expuestas.

## Criterios de deducción del Juez de Mesa.

- Movimientos de las manos, pies y piernas en ligero desacuerdo con la norma: deducción de 0.1 puntos.
- Grupos y Sincronización: la deducción aplicada a un miembro afecta a la puntuación de todo el Grupo.

### Deducciones específicas:

a) Movimiento afectado por aparato o vestuario: se deducirá de 0.1 puntos cuando:

- Cualquier parte del cuerpo se enrede con el palo/bastón o esfera afectando la fluidez de los movimientos.
- Los aparatos toquen el suelo como resultado de un descuido.

**B) OVERALL (5 puntos asignados).**

Los Competidores deben transmitir sensaciones de paz, tranquilidad, equilibrio interno, suavidad externa incluso en ejercicios de transformación de tendones, emotividad controlada al servicio del movimiento, para conseguir que los Jueces perciban su trabajo interno. Esta nota incluye los apartados de respiración e innovación.

**Errores Frecuentes:****ESPÍRITU**

1. Tenso.
2. Letárgico.
3. Crispado.
4. Mente no centrada.
5. Sin energía.

**ESTILO**

1. Ritmo demasiado fuerte (excepto sistemas de Shaolin).
2. Movimientos activos e inactivos.
3. Movimientos forzados y monótonos.
4. Falta de suavidad, redondez, ligereza y flexibilidad.
5. El trabajo de ojos y cabeza no está en armonía con los movimientos del cuerpo.

**Criterios de Deducción del Juez de Mesa.**

- Los movimientos están en ligero desacuerdo con los requerimientos descritos: deducción de 0.1 puntos.
- Grupos y Sincronización: la deducción aplicada a un miembro afecta a la puntuación de todo el Grupo

**Deducciones específicas:**

a) Movimiento afectado por aparato o vestuario: se deducirá de 0.1 puntos cuando:

- Cualquier parte del cuerpo se enrede con el palo, bastón o esfera afectando la fluidez de los movimientos y el gesto facial del participante.
- Los aparatos toquen el suelo como resultado de un descuido.

b) Olvido de un movimiento: se deducirán de 0.1 (leve) a 0.2 (se para la secuencia y se piensa) puntos por olvido, según su grado, durante la ejecución. En caso de pasar más de cinco segundos pensando, el competidor será invitado a salir del Tapiz.

c) Pérdida de equilibrio:

- Se deducirán 0.1 puntos cada vez que el competidor pierda el equilibrio (leve)
- Se deducirán 0.2 puntos cada vez que necesite esforzarse para no caerse (desplazamiento del pie).

**CALIDAD DE LA RESPIRACION.**

La respiración de los Competidores debe ser pausada, tranquila, abdominal, profunda y sin desvaríos. Los movimientos deben ser guiados por el ritmo de la respiración, intercambiando adecuadamente el ritmo cuando la rutina lo precise para regresar a las pautas universales de la fusión entre movimiento externo y respiración.

**Importante:** En caso de presentarse un sistema que aplique respiraciones rápidas y potentes, los Jueces de Mesa deben ser avisados con antelación.

**Errores Frecuentes:**

1. Los movimientos son a veces lentos, a veces rápidos (sin ser propio del sistema) denotando falta de control respiratorio.
2. Movimientos demasiado rápidos (sin ser propio del sistema), denotando falta de uso de fusión con la respiración.
3. Uso excesivo del pecho para respirar.
4. Tras movimientos explosivos falta de recuperación del ritmo lento y homogéneo.
5. Respiración superficial.
6. Exagerar los sonidos externos en casos de rutinas de sonido.

**Criterios de Deducción del Juez de Mesa:**

- Los movimientos están en ligero desacuerdo con los requerimientos descritos: deducción de 0.1 puntos.
- Grupos y Sincronización: la deducción aplicada a un miembro afecta a la puntuación de todo el Grupo.

**Deducciones específicas:**

a) Movimiento afectado por aparato o vestuario: se deducirá de 0.1 puntos, cuando:

- Cualquier parte del cuerpo se enrede con el palo, bastón o esfera afectando la fluidez de los movimientos y ocasionando un cambio de ritmo innecesario, deduciéndose que la respiración ha sido alterada involuntariamente.

**CALIDAD EN LA COMPOSICION E INNOVACION**

Se entiende por Innovación la capacidad de variación de los movimientos de sistemas ya preestablecidos, de forma que se tenga cabida en competición (ejemplo: el sistema baduanjin puede tener diferentes interpretaciones en sus rutinas según las diferentes escuelas y todas ser acertadas).

Se entiende por Composición la ausencia de movilidad en la rutina (ejemplo: presentar Zhan Zhuang – poste/árbol en una categoría diferente a la suya). Las rutinas presentadas deben realizar movimientos frontales y bilaterales para determinar la calidad de los mismos.



Errores leves y graves:

1. Movimientos el ligero desacuerdo con lo expuesto en el apartado.
2. Incluir movimientos o dificultades innecesarias.
3. Carecer de bilateralidad en la rutina.
4. Incluir acrobacias.
5. Transiciones forzadas.
6. Movimientos repetidos en exceso en la misma sección (+de tres repeticiones).

### **EVENTO GRUPOS (importante)**

Ejercicio de Composición: durante el tiempo estipulado lo miembros del Grupo realizan, entre ellos, diferentes ejercicios y movimientos. La finalidad de estas categorías es que todos los miembros ejecuten una composición de rutina con diferentes variaciones de movimientos al mismo tiempo. Para ello han de cumplirse unos mínimos que se especifican a continuación.

### **Categoría Grupos.-**

REQUISITOS:

- a) Al menos dos miembros del Grupo deben realizar el mismo ejercicio o movimiento.
- b) Al menos tres (3) veces durante el tiempo, todos los miembros del Grupo deben realizar el mismo movimiento a la vez (no se incluyen el inicio y cierre de la composición).

Errores deducción 0.1

1. Un solo miembro realizan un movimiento al margen del Grupo (sin apoyo de otro miembro).
2. Unificar movimientos del Grupo, menos de tres (3) veces durante el tiempo estipulado para la presentación.
3. Que los movimientos aún siendo diferentes al mismo tiempo no estén debidamente sincronizados entre los diferentes participantes.
4. Cualquier parte del cuerpo se enrede con el palo, bastón o esfera afectando la fluidez de los movimientos y ocasionando un cambio de ritmo innecesario.
5. Que no se complete la bilateralidad en la ejecución ya sea tontal o parcialmente por los integrantes requeridos (mínima uan (1) repetición, máximo tres (3) repeticiones).

### **OTROS EVENTOS (importante)**

Ejercicio sin Composición: se debe buscar la armonía del movimiento de todo el grupo (sincronidad absoluta) durante todo el tiempo que dure la ejecución.

### **Categoría de Sincronicidad y Sincronicidad con Aparatos.-**

REQUISITOS:

- a) Los tres miembros deben ceñirse a los estándares de deducción generales para Estructura, Espíritu, Respiración y Composición e Innovación.
- b) Se debe buscar la excelencia en la simetría de los movimientos en todo momento, incluyendo miradas, direcciones de cabeza, altura de brazos, ángulos, etc.



#### Errores 0.1 deducción.

1. Un miembro vaya a destiempo del grupo.
2. Un miembro cambie la dirección.
3. Un miembro use una mano o pierna diferente al grupo.
4. Un miembro no mire hacia donde mira el resto.
5. Un miembro cambie la altura de un brazo o mano.
6. Un miembro tenga la apertura de piernas más amplia o corta que el resto.

Cada error mencionado tendrá una deducción especial de 0.1 puntos a sumar a los estándares generales de deducción.

#### **Criterios de Deducción del Juez de Mesa: deducción 0.1**

- Movimientos repetidos en exceso en una misma sección (+ de tres, 3).
- Si durante la rutina las secciones contienen más de tres repeticiones.
- Composición con escasa bilateralidad.
- Composición con bilateralidad que no incluya desplazamiento de pie.
- Composición carente de bilateralidad.
- Innovación con movimientos o dificultades innecesarias.
- Innovación que incluya acrobacias (elementos de fuerza).
- Innovación que incluya transiciones forzadas.

**Nota:** entendemos que un movimiento bilateral (sección) contiene una intención a derecha y otra a izquierda.

#### **Deducciones específicas:**

a) Movimiento afectado por aparato o vestuario: se deducirá de 0.1 puntos, cuando:

- Cualquier parte del cuerpo se enrede con el palo, bastón o esfera afectando la fluidez de los movimientos.
- Los complementos o aparatos toquen el suelo como resultado de un descuido.

b) Se deducirán 0.1 puntos cuando los movimientos de inicio y fin no se ajusten a la norma (esto es: la dirección de los movimientos de inicio y fin debe ser la misma, y en el mismo lado del área de competición) y se aplicara una deducción de 0.1 - 0.2 por hacer paradas para ganar tiempo en los movimientos citados. No se refiere a la calidad de ejecución de los mismos.

#### **DEDUCCIONES POR JUEZ PRINCIPAL**

1. Interrumpir la ejecución.  
No se asignará ningún punto al competidor que detenga la ejecución de su rutina durante la competición



## 2. Repetición de la ejecución.

- a. Un competidor podrá repetir su ejecución, sin sufrir una deducción de puntos por ello, si la interrupción se ha debido a una causa objetiva.
- b. Un competidor podrá repetir su ejecución, con una deducción de 1 punto por ello, si la interrupción se ha debido a un error suyo.
- c. Si un competidor no puede continuar su ejecución por un problema médico, confirmado por un doctor, se le permitirá repetir su ejecución al final de la competición del día. Si inicialmente la participación del competidor estaba prevista para el final del día, podrá repetirla al principio de la competición del día siguiente (si la hubiera). En cualquier caso, se le deducirá 1 punto por la repetición.
- d. Si el competidor no llega a entrar en el área de competición en el momento asignado, será declarado en abandono.

## 3. Tiempo límite.

Se deducirá 0,2 puntos por actuación que sea de una décima a 5 segundos menor o mayor del tiempo establecido, 0,4 puntos por una actuación entre 5,1 y 10 segundos y así sucesivamente. (si son menos de 5 segundos, se deducirá por 5 segundos).

## 4. Fuera del área.

Se deducirán 0,1 puntos cuando, cualquier parte del cuerpo del competidor, toque el suelo fuera del área marcada para la ejecución.

## 5. Se deducirán 0,2 puntos si el aparato se cae al suelo.

## 6. Se deducirá 0.1 puntos por botón desabrochado y por cada discrepancia contrastada con el apartado uniformidad de competidores.

### **Categoría Zhan Zhuang.-**

Es un sistema de competición individual en el cual se debe mantener la posición ZHAN ZHUANG en MABU el mayor tiempo posible.

#### REQUISITOS Y NORMATIVA:

1. El competidor debe mantener la posición Mabu (caballo bajo) durante el mayor tiempo posible, mientras los brazos se colocan en Zhang Zhuang.
2. El competidor debe mantener cuatro anillas de metal/madera en contacto con su cuerpo, en el momento en el que una de las anillas se caiga, el cronómetro se para, determinando el tiempo.
3. Las cuatro anillas se colocan: dos (2) en los codos que deben estar paralelos al suelo y dos (2) en la mitad de ambos cuádriceps, lo cuales deben estar paralelos al suelo también. Observar dibujo en ANEXO (final del documento).
4. Cada competidor tendrá un árbitro asignado el cual verificará su tiempo y corregirá, de ser necesario, la estructura del competidor para que siempre los brazos y las piernas estén paralelos al suelo.
5. Primero se colocarán las dos anillas de los codos y una vez el competidor se sitúe en Mabu, se colocarán las anillas de los cuádriceps. Tras ello, el árbitro subirá el crono y lo bajará cuando el competidor de el OK.
6. Cuando la primera anilla caiga al suelo el tiempo se dará por finalizado, pasando al registro de tiempos de la prueba.





7. El competidor que tenga el tiempo más alto será el primer clasificado, el competidor con el segundo tiempo será el segundo clasificado y así, sucesivamente.
8. Solo los tres primeros tiempos tendrán opción a premio.

#### Errores graves

1. Desestimar las indicaciones del Juez asignado.
2. Que una anilla toque suelo.

### **Artículo 24. Determinación del puesto en la Competición.**

#### a) Valoración de la clasificación de los Competidores:

Los Jueces deberán, de acuerdo con los criterios de evaluación, valorar al competidor de acuerdo al nivel técnico mostrado y deducir los puntos de las faltas que haya cometido.

#### b) Puntuación inicial de un Competidor:

La puntuación inicial de un competidor es la media de los cuatro (4) factores de puntuación otorgados por el Juez de Mesa, resultante de quitar las deducciones de cada apartado técnico establecido. Esta suma tendrá dos decimales.

#### c) Puntuación final de un competidor:

La puntuación final resulta de la puntuación inicial menos los puntos deducidos por el Juez Principal en el apartado de "otras faltas/deducciones".

#### d) Empate de dos Competidores con la misma puntuación:

En caso de que haya dos Competidores con la misma puntuación, compartirán puesto.

e) El competidor que obtenga el número más alto en la puntuación final obtendrá el primer puesto, mientras que el resto de participantes serán colocados en la lista en orden descendente a los puntos obtenidos.

## **CAPÍTULO 9. ESTRUCTURA ORGÁNICA**

### **a) Comité de Competición.**

El Comité de Competición de los Campeonatos Nacionales e Internacionales se compondrá de expertos del Qigong Deportivo fijados por la «*European Sports Qigong Association*» y el Comité de Organización. Este comité es responsable de vigilar todos los aspectos de las competiciones.

Según el nivel de la competición, cada delegación autonómica o nacional puede formar su propio Comité de Competición para ser responsable de todos los aspectos de organización de la competición junto con el Comité de Organización.

### **b) Jurado de Apelación.**

El Jurado de Apelación se compondrá de un (1) Presidente y de dos (2) a cinco (5) miembros, según disponibilidad.



## 1. Deberes y Responsabilidades:

- 1.1 Notificar la apelación de un equipo y estar atento del tiempo-límite para tal fin; sin embargo, los resultados de las puntuaciones no se cambiarán.
- 1.2 La decisión del Jurado de Apelación sólo es válida cuando más de la mitad de sus miembros están de acuerdo. Si hay un empate en los votos, se decidirá por un voto del presidente. Si el uno de los jueces es de la misma región, equipo o país, se retirará del comité.
- 1.3 La decisión del Jurado de Apelación será la definitiva. (Artículo 3 - Composición Oficial del Concurso)

### **c) Apelaciones.**

Alcance de Apelaciones:

El Jurado de Apelación sólo aceptará y comprobará una queja cuándo:

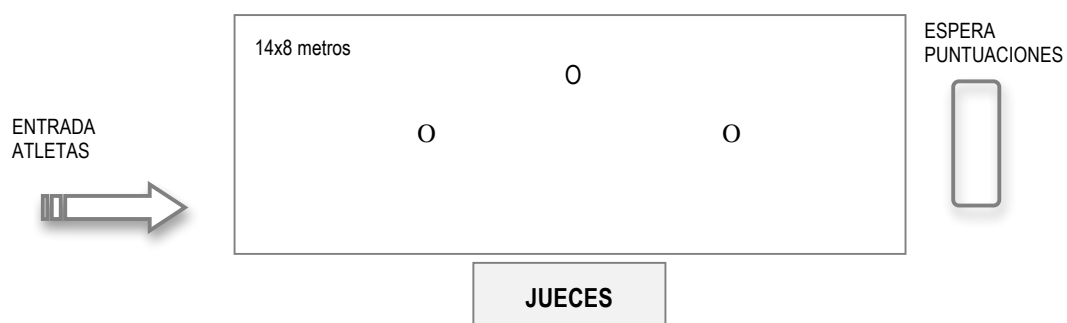
1. Se está en contra de la deducción hecha por el Juez Principal o resto de Jueces.
2. El presunto error se haya cometido delante del equipo del miembro competidor.

Procedimiento y requisitos para la apelación:

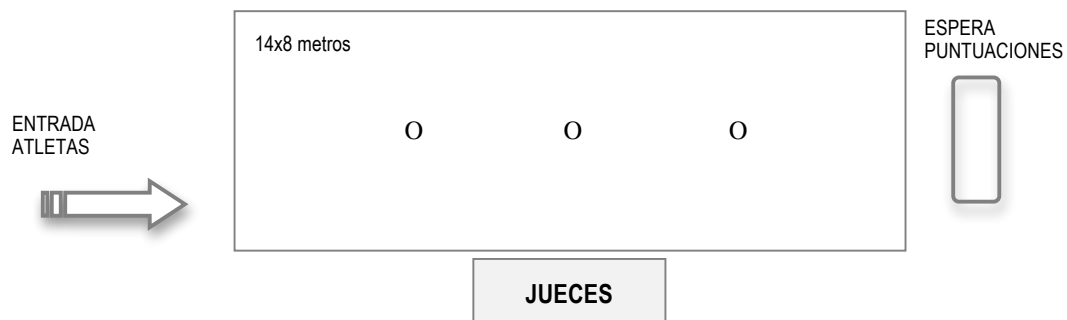
1. Si el líder del equipo o entrenador del equipo discrepa con la decisión tomada por los Jueces hacia uno de sus competidores, él o ella, rellenará un formulario para solicitar una apelación al Jurado de Apelación dentro de los 15 minutos posteriores al evento.
2. Se tendrá que pagar una cuota de 60 euros por apelación realizada.
3. Cada apelación se limita a una sola reclamación.
4. El Jurado de Apelación examinará todas las evidencias proporcionadas incluidos los vídeos una vez finalizado el campeonato, siempre con el Juez implicado en la misma. Si se demuestra que la protesta NO es correcta el Jurado puede tomar la decisión de imponer una sanción al equipo o competidor que la presente.
5. Si el equipo y competidor se negara aceptar la decisión del Jurado de Apelación, el Jurado puede tomar mayores acciones contra ambos, incluyendo una acción disciplinaria que contenga la cancelación de sus resultados o bien, la expulsión de futuras competiciones.
6. Si la apelación demuestra ser justificada, el Jurado de Apelación propondrá al Comité de Competición la toma de acciones disciplinarias contra el Juez o Jueces que cometieron el error.
7. La cuota pagada se devolverá, notificándose a todas las partes involucradas de los resultados, y modificándose en caso de ser requerido los resultados del campeonato en cuestión.

## ANEXO - DISTRIBUCIÓN DE COMPETIDORES POR EVENTO

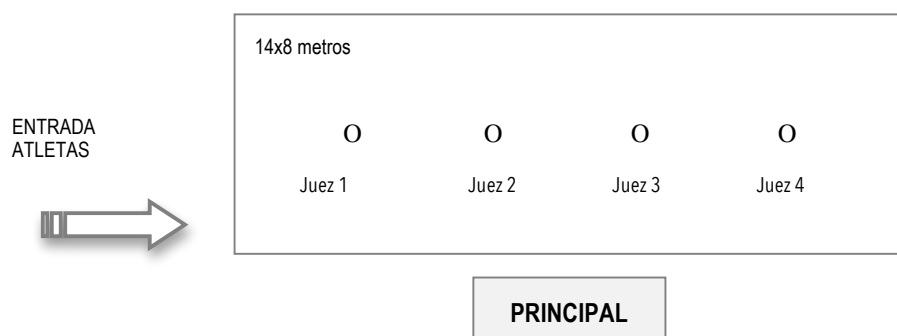
Tapiz para Categorías Individuales: rondas de dos (2) competidores.



Tapiz para Sincronización por Equipo: tres (3) miembros.

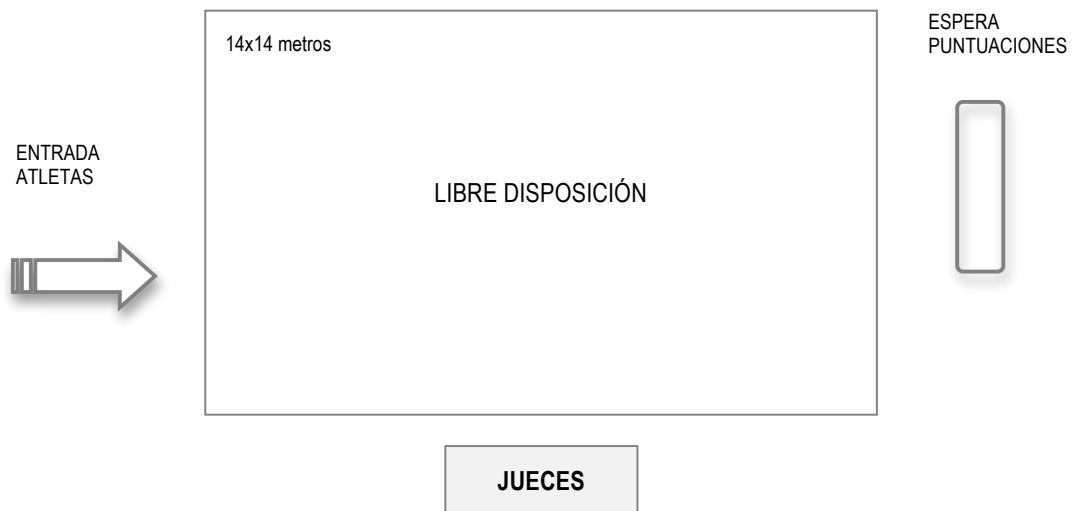


Tapiz para Zhan Zhuang Mabu: rondas de cuatro (4) competidores.

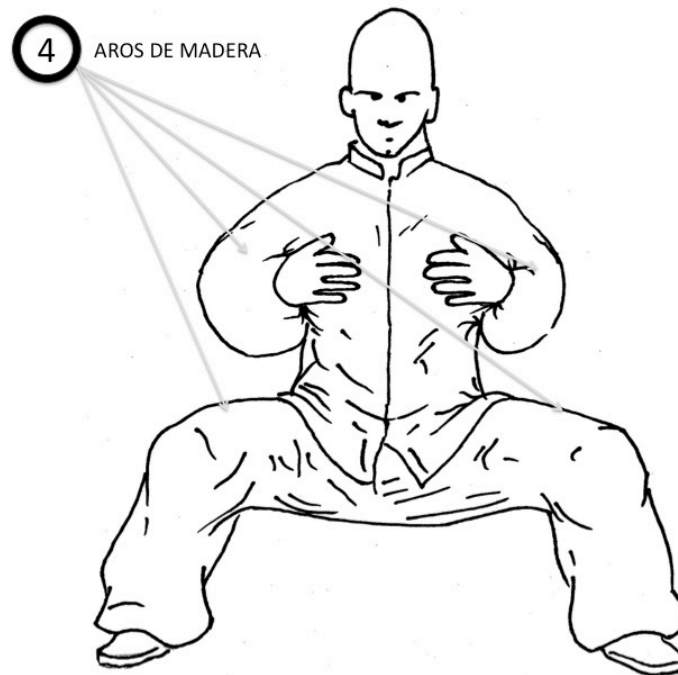




Tapiz para Categoría de Grupos.



#### ANEXO - ILUSTRACIÓN PARA ZHAN ZHUANG EN MABU



En el preciso instante en el que uno de los aros caiga al suelo, el tiempo se detiene.

Juanjo Estrella  
ESQA Chairman