



TÜRKİYE WUSHU KUNG FU TAI CHI & WING CHUN ŞAMPİYONASI
ALT MİNİKLER-MİNİKLER-YILDIZLAR-GENÇLER-BÜYÜKLER- VETERANLAR (Tai Chi)
GENÇLER -BÜYÜKLER (Wing Chun)
TAI CHI & WING CHUN
ŞAMPİYONASI TALİMATI
27-30 MAYIS 2025
SAKARYA

MÜSABAKA GENEL PROGRAMI	
SPOR SALONU ADRESİ	SERDİVAN -SAKARYA
TEKNİK TOPLANTI	27 MAYIS 2025 SAAT 20.00
TARTI VE KAYIT TARİHİ VE SAATİ	27 MAYIS 2025 SAAT 10:00 – 17:00
MÜSABAKA BAŞLAMA TARİHİ VE SAATİ	27 MAYIS 2025 SAAT 09.00

TAI CHI TALİMATI

MODERN STİLLER:

8/16/24/32 Taijiquan/Taijijian, 42 Taijiquan/Taijijian, 3rd set Taijiquan/Taijijian, Optional aijiquan/Taijijian, Taichi shan, Duillian

IWUF YENİ GELENEKSEL STİLLER:

Yang Style Taijiquan

Yang Style Taijijian

Chen Style Taijiquan

Chen Style Taijijian

GELENEKSEL ZORUNLUSTİLLER:

Boş el : Yang stil, Chen stil, Wu stil, Wu Hao, Sun stil, He stil, Bagua zhang, Xingyi quan, Wudang

SİLAHLI FORMLAR:

Taiji silahları, Bagua silahları, Xingyi silahları, Wudang silahları.

YARIŞMA KURALLARI:

- Tüm taijiquan ve taijijian yarışmaları için en az süre 2 dk. En fazla süre 4 dk. Olacaktır.



TÜRKİYE WUSHU KUNG FU FEDERASYONU



- IWUF Yeni geleneksel stillerin süresi 3-4 Dk olmalıdır.
- Diğer geleneksel stiller (Bagua, Xingyi, Wudang) zaman süresi 1dk. altında olmamalıdır.
- Yeterli sayıda yarışmacı olmaması halinde benzer gruplar birbiri ile birleştirilir.
- Her yarışmacı 2 kategoriden modern yada geleneksel (boş el, kısa silah, uzun silah, oynar silah) yarışabilir.
- Modern yada geleneksel (2 açık el),(2 silah) yada (1 açık el 1 silah) olmak üzere
- 2 kategoriden yarışabilir.

Not: Minikler 08-16-24 Form ve Geleneksel Formalarda yarışabilir. Jiti yarışmaları teknik toplantıda belirlenecektir.

YAŞ GRUPLARI:

- ALT MİNİKLER : 2017 ve Aşağısı
 - MİNİKLER : 2014-2015-2016
 - YILDIZLAR : 2012-2013
 - GENÇLER : 2008-2009-2010-2011
 - BÜYÜKLER: 2007-1986
 - VETERANLAR : 1985 ve Yukarısı
- 65 Yaş

HARCIRAH:

Sporculara Federasyonca harcırah ödenmeyecektir. Harcırah alamayan sporcu, Antrenör ve İdarecilerin Harcırahları ile yol ücretleri kendi kulüp ve sporcu potansiyeli bütçe imkânı göz önünde bulundurularak bağlı oldukları İldeki İl Müdürlüklerince ödenebilir.

WING CHUN TALİMATI

ŞAMPİYONANIN GENEL TALİMATI

Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu 2025 faaliyet programında yer alan Türkiye Wushu Kung Fu Wing Chun Şampiyonası Gençler ve Büyükler müsabakaları 27-30 MAYIS 2025 tarihleri arasında yapılacak olup talimat aşağıda sunulmuştur.

TEKNİK TOPLANTI

Teknik Toplantıya Kafile Başkanları, İdareciler, ile 2025 yılı vizelerini yaptıran Antrenörler katılacaklardır.



WUSHU KUNG FU WING CHUN

27 MAYIS 2025 Saat: 14:00-17:00 saatleri arasında Gençler ve büyükler kategorisi tartıları yapılacaktır.

Tartıda kilo toleransı yoktur. Tartı bitiminden sonra eşleştirmeler bilgisayar ortamında otomatik olarak yapılacaktır. Tüm kategorilerde müsabakalar eleme usulü ile yapılacak olup elenen sporcu üst tura çıkamaz. Tartı odasına MHK Üyeleri Federasyon Temsilcisi Görevli Hakemler ve Görevli Doktorlardan başkası giremez. Sporcular belirtilen süre içinde

kendi sıkletlerine ulaşmaları gerekir. Tartı; Tartı kural ve kaideleri çerçevesinde yapılır. Belirtilen tartı saati bitiminde kilosuna erişemeyen sporcu diskalifiye edilir.

MÜSABAKALARA KATILIM ŞARTLARI VE SPORCU TARTI BELGELERİ

1- Wushu Kung Fu Federasyonuna ait 2025 yılı vizeli lisans ve 1 adet lisans fotokopisi ile müsabakalara alınacaklardır,

2- Sporcu Sağlık Muayene Taahhütnamesini Yurt içinden ve Yurt dışından katılan tüm sporcuların doldurması zorunludur (EK 1).

3-İstenilen belgelerden herhangi birinin eksikliğinde sporcular müsabakaya alınmayacaktır. Sporcular belgelerini eksiksiz doldurarak getireceklerdi

4-Chi Sao turnuvaları aşağıda ki kategorilere göre yapılacaktır.

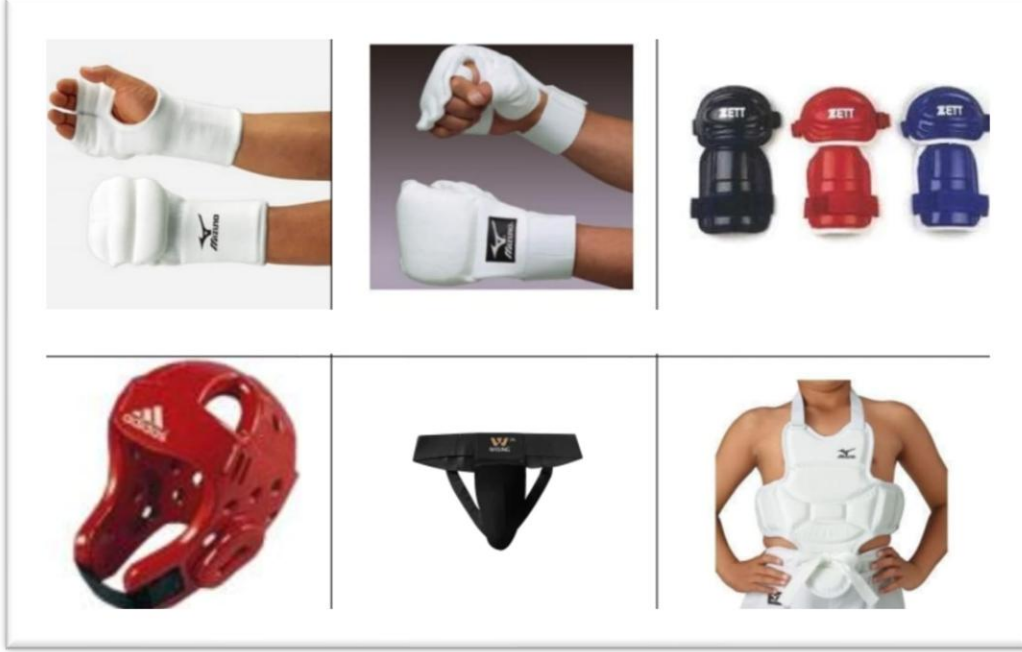
Müsabakaya girecek sporcuların doğum tarihleri tüm ulusal ve uluslararası yarışmaları için 01-Ocak -31 Aralık takvimi baz alınacaktır.

YAŞ GRUBU	KATEGORİ	DOĞUM YILI
Gençler	15- 17 yaş arası	2008 - 2010
Büyükler	18- 39 yaş arası	1986 - 2007
SİKLET DURUMU		
Gençler	48kg, 52kg, 56kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg	
Büyükler	48kg, 52kg, 56kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg, 85kg+	

KILIK KIYAFET, KORUYUCU MALZEMELER VE UYARILAR

WİNG CHUN GENÇLER VE BÜYÜKLER

Dişlik, Kask, bandaj, Parmaksız eldiven, safeguard, tişört, kugi, dubok, kaval koruyucu, ayak koruyucu (Ful teçhizatlı) Dirsek koruyucusu



- 1- Gözlük, kontak lens ve takma dişler
- 2 -Yüzük, küpe, kolye ve bileklik gibi her tür takı ile müsabakalara katılması yasaktır.
- 3- Yaralı yada engelli şahısların yarışmaya katılmalarına izin verilmeyecektir.

TÜM SPORCULAR UZUN (DUBOK) PANTOLON İLE YARIŞACAKTIR.

Büyükler ve Gençler kategorisinde Diş teli takılmış sporcular, diş doktorlarından Wushu Kung Fu (WİNG CHUN) müsabakası yapmasında sakınca yoktur kaşeli ve ıslak imzalı onayın aslını tartı esnasında ibraz etmeleri halinde müsabakalara katılabilir, tüm kategorilerde bandaj zorunludur.

YARIŞMA KURALLARI

Bu yönetmelikte aksi belirtilmedikçe, yarışma aşağıdaki yarışma kurallarına uygun olarak yürütülecektir:

Wing chun rutinleri yarışması, IWUF Geleneksel Wushu Yarışma Kuralları ve Değerlendirme Yöntemleri 2019'u uyarlayacaktır.



Chi-sau yarışması Guangdong Chi-Sau Yarışması Puanlama Standartları 2025'i uyarlayacaktır.

Akıllı kungfu kazık yarışması, Akıllı Kungfu Kazık Yarışması Kuralları 2025'i uyarlayacaktır.

Mai-son-jong yarışması, Kanada Wushu Mai-son-jong Yarışma Kuralları ve Değerlendirme Yöntemi 2024'ü uyarlayacaktır.

Dövüş müsabakaları Wing Chun Dövüş Müsabaka Kuralları 2025'e uyarlanacaktır.

Bundan sonra IWUF Geleneksel Wushu Yarışma Kuralları ve Değerlendirme Yöntemleri 2019, Guangdong Chi- Sau Yarışma Puanlama Standartları 2025, Akıllı Kungfu Kazık Yarışma Kuralları 2025, Kanada Wushu Mai-son-jong Yarışma Kuralları ve Değerlendirme Yöntemi 2024 ve Wing Chun Dövüş Yarışma Kuralları 2025 "kurallar" olarak anılacaktır.

Wing Chun branşın da yarışan sporcular en fazla 2 kategoriden yarışabilir

Wing Chun Yarışma Kategorileri

1. Form (Taolu) Yarışmaları:
 - Boş El Formları: Siu Nim Tau, Chum Kiu ve Biu Jee gibi temel formlar, yarışmalarda teknik doğruluk, akıcılık ve estetik açıdan değerlendirilir.
2. Chi Sao (Yapışkan Eller) Yarışmaları:
 - Chi Sao, Wing Chun'un özgün bir partner çalışmasıdır ve yarışmalarda refleks, denge ve teknik kontrol gibi kriterlerle değerlendirilir.
3. Sanda (Serbest Dövüş) Yarışmaları:
 - Bazı organizasyonlar, Wing Chun tekniklerinin serbest dövüş formatında uygulanmasına olanak tanır. Bu tür yarışmalarda, katılımcılar koruyucu ekipman kullanarak kontrollü temasla mücadele ederler.
4. Silah Uygulamaları:
 - Wing Chun'un silah teknikleri, özellikle kelebek bıçakları ve uzun sopa kullanımı, bazı yarışmalarda uygulamalı olarak sergilenir.
 - Silah Formları: Luk-dim-boon Gun (uzun sopa) ve Batt-cham Dao (kelebek bıçakları) gibi silah formları, özellikle ileri seviye yarışmalarda yer alır.

(Wing Chun) Eğitim Sisteminin Kategorileri ve İçeriği

(Wing Chun), Çin'in geleneksel dövüş sanatlarından biri olarak hem temel teknikleri hem de uygulamalı dövüş sistemini kapsayan kapsamlı bir eğitim yapısına sahiptir. İşte Wing Chun'un ana proje kategorileri ve kısa açıklamaları:



1. Temel Eğitim

1. Siu Nim Tao Küçük Düşünce Formu)

- Çekirdek Konum: Wing Chun'un ilk formudur; temel el teknikleri, adım teknikleri ve güç üretimi prensiplerini içerir. Başlangıç seviyesinin temelidir.
- Özellikleri: Hareketler yavaştır, detaylara (örneğin dirseğin merkeze toplanması, bilek yapısının korunması) dikkat edilir ve "zihnin yönlendirmesi" vurgulanır.

2. Chum Kiu (Köprü Aramak)

- İleri Seviye Formu: Siu Nim Tao üzerine adım değişimleri, dönüşler ve temel saldırı-savunma kombinasyonları eklenmiştir. Dinamik denge ve saldırı-savunma bağlantısı üzerine çalışılır.
- Uygulama Odaklılık: Rakibin kollarıyla temas kurarak ("köprü") onu kontrol etmeyi öğretir.

3. Biu Ji (İşaret Eden Parmak)

- Yüksek Seviye Formu: Daha karmaşık teknikler (örneğin parmakla işaretleme saldırısı, saplama yumruklar) ve acil durum teknikleri (eklem kırmaları, kaçışlar) içerir. Aşırı durumlarda karşı saldırıya odaklanır.

2. Silah Eğitimi

1. Muk Yan Jong / Wooden Dummy (Tahta Adam Platformu)

- Çekirdek Ekipman: 108 hareketlik tahta adam formu ile rakibin saldırı-savunmasını simüle ederek teknik doğruluk, güç aktarımı ve hareket akıcılığı geliştirilir.
- İleri Uygulama: Sabit formdan çıkarak özgür teknik kombinasyonları ile refleks ve anlık karar verme yeteneği geliştirilir.

2. Batt-cham Dao (Sekiz Kesme Bıçağı)

- Çift Kısa Bıçak Tekniği: Wing Chun'a özgü bir silah sistemidir; "orta çizgiden saldırı" ilkesine bağlıdır. Teknikler özlüdür ve yumruk prensipleriyle uyumludur (örneğin "savunma ile eşzamanlı saldırı").
- Pratik Mantiği: Yakın mesafede hızlı kesmeler ve adım kombinasyonlarıyla rakibi baskı altına almak.

3. Luk-dim-boon Gun (Altı Buçuk Nokta Sopası)

- Uzun Sopa Tekniği: Güney Çin dövüş sanatlarından türemiştir; merkez kontrolü ("mızrak dairesi") esastır. Bel ve adım koordinasyonu ile uzun menzilli saldırı ve savunmaya odaklanır.



3. Karşılaşma ve Uygulamalı Dövüş

1. Chi Sau Yapışkan Eller)

- Çekirdek Çalışma: İkili yapışkan el çalışmasıdır; dokunsal refleksler (hissetme gücü), güç boşaltımı ve karşı saldırı becerisi geliştirir.
- Aşamalar: Tekli yapışkan el, çift yapışkan el ve serbest yapışkan el çalışmaları.

2. Serbest Dövüş (Sparring)

- Serbest Karşılaşmalar: Sabit tekniklere bağlı kalmadan, koruyucu ekipman kullanarak serbest dövüş yapılır. Wing Chun prensipleri (orta çizgi teorisi, kısa mesafe güç kullanımı) gerçek uygulamada test edilir.

3. Senaryo Simülasyonu

- Duruma Özel Eğitimler: Örneğin çoklu rakiplerle mücadele, dar alan dövüşü (asansör içi gibi), veya silahlı saldırılara karşı savunma (çıplak elle bıçak savunması).

4. Yardımcı Antrenmanlar

1. Güç Antrenmanı

- Kum torbası / Duvar hedefleri: Yumruk, dirsek ve diz vuruşlarının nüfuz edici gücünü geliştirmek için kullanılır.
- Demir Halka Çalışması Bilek esnekliğini ve köprü elinin (bağlantı noktası) sağlamlığını artırır.

2. Adım Teknikleri ve Vücut Kullanımı

- Dönüş Hızlı açılı değişimi yaparak orta çizgi koruması sağlamak.
- İleri-Geri Adım: “Ok adımı” ve “daire adımı” gibi hareketlerle etkili mobilite geliştirmek.

3. İç Enerji ve Nefes Kontrolü

- Temel Qi Gong Bazı kollar, nefes teknikleri (örneğin ters karınsolumu) ile güç verimliliğini artırmayı amaçlar

5. Modern Uyarlamalar

- Spor Wing Chun: Bazı kuruluşlar Wing Chun'u dövüş kurallarına adapte ederek (örneğin vuruş noktaları sınırlı) spor müsabakalarına dönüştürmüştür.
- Kişisel Savunma Kursları: Teknikler sadeleştirilerek, özellikle kadınlar ve genel halk için hızlı uygulanabilir öz savunma eğitimleri tasarlanmıştır.
- Sinema Gösterileri: Form gösterileri ve film dövüş koreografileri (örneğin “Ip Man” serisi gibi).



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Ekol Farklılıkları: Farklı soy kolları (örneğin Yip Man kolu, Sum Nung kolu, Gu Lao Wing Chun) belirli eğitim alanlarına farklı ağırlık verebilir.

Yarışma Formatları ve Kurallar

Wing Chun yarışmaları, genellikle belirli kurallar çerçevesinde düzenlenir. Bu kurallar, katılımcıların güvenliğini sağlamak ve tekniklerin doğru uygulanmasını teşvik etmek amacıyla belirlenir. Yarışmalar, bireysel performanslar, eşli çalışmalar ve takım gösterileri şeklinde organize edilebilir.

DERECEYE GİREN SPORCULAR

Müسابakalar sonucunda ilk üç 1,2,3,3 dereceye giren sporculara madalya verilecektir. Sporcular madalya törenine spor ayakkabısı ve eşofmanla çıkmak zorundadırlar.

GENEL KURALLARI

Antrenörler ve sporcular hiçbir şekilde ulusal müsabakalarda formalarına ay yıldız takamayacak, Türkiye yazısı olan eşofman giyemeyeceklerdir. Antrenör şapka, terlik, şort atlet ile sporcuların köşelerine çıkamazlar.

Müسابakalara katılan tüm sporcular genel Wushu Kung Fu sporcu kıyafeti dışında hiçbir kıyafetle müsabakalara katılamazlar. Müسابakalara katılan tüm hakem, idareci, antrenör ve sporcular Federasyonca belirlenen kılık – kıyafet talimatına uyacaklardır. Aksi davranışta bulunanlar Disiplin Kuruluna sevk edilecektir.

Müsabaka esnasında sportmenlik dışı davranışta bulunanlar ile gereksiz itirazlarıyla hakem ve görevlilere gayri ahlaki davranışlarda bulunan, müsabakaların ahengini bozan idareci, antrenör ve sporcular, Federasyon Disiplin Kuruluna sevk edileceği gibi, şampiyonadan da ihraç edilebilecektir. Wushu Kung Fu Wing Chun Türkiye şampiyonasında Doping kontrolü yapılabilir. Dopingli bulunan sporcular Disiplin kuruluna sevk edilecektir.

Yarışmalar Wushu Kung Fu Wing Chun Müsabaka kurallarına göre yapılacaktır.