



# “NEI JIA SCUOLA DELLA FENICE”

“KUNG FU BAGUAZHANG, XINGYIQUAN, TAIJIQUAN”

## REGOLAMENTO INTERNO DELLA NEI JIA SCUOLA DELLA FENICE

Tenendo presente che la vita sociale della NJSDF viene regolata dalle norme dello Statuto sociale, viene adottato un regolamento interno che regolerà l'attività della Scuola ed il sistema di graduazione per quanto non regolamentato dallo Statuto stesso.

### 武德 WUDE

( **Morale marziale o militare** )

Ogni artista marziale deve seguire e tenere ben presente il codice etico e morale marziale, che nelle arti marziali cinesi è il Wude. ( chi non fa suo il Wude non è degno della trasmissione della conoscenza )

#### **Alcuni punti dell'etica marziale**

- **Rispetto della vita umana:** il praticante di arti marziali cinesi deve rispettare la vita umana, perché il Wushu trae origine proprio dall'esigenza di proteggere la vita umana.
- **Enfasi sui principi morali:** i principi morali forniscono le basi per il mantenimento di relazioni stabili tra gli uomini, e quindi tra l'uomo ed il contesto sociale. Chi vuole apprendere il Wushu deve rispettare questi principi.
- **Enfasi sulla condotta morale e sul galateo:** quando si apprendono le abilità marziali, si devono anche coltivare le qualità morali; il senso di giustizia, la diligenza, la persistenza, l'onestà e l'impegno a lavorare duramente.
- **Rispetto per l'insegnante e cura reciproca:** bisogna impegnarsi duramente in tutto ciò che il Maestro insegna; sia il maestro che l'allievo devono prendersi cura reciprocamente e fare tesoro della relazione che si instaura tra di loro.
- **Modestia e ardore:** colui che studia le arti marziali dovrà cercare di migliorare la propria abilità e rifiutare di diventare arrogante e fare mostra della propria bravura per sminuire gli altri. Si deve imparare gli uni dagli altri per migliorare ed essere uniti e collaborare insieme.
- **Libertà dai rancori personali e dall'invidia:** nell'apprendimento del wushu, si punta all'auto-difesa e a migliorare le proprie condizioni fisiche. Non si dovrebbe mai contendere con qualcuno seguendo i propri rancori o per intimidire il più debole. Non si devono utilizzare le capacità marziali per essere prepotenti o per reagire alle provocazioni.
- **Persistenza e perseveranza:** la pratica delle arti marziali è un duro compito che richiede tempo e sforzi notevoli. Costanza e persistenza sono necessarie. Bisogna studiare e provare a comprendere pienamente i significati intrinseci ed essenziali di ogni sequenza. La vera essenza e del WUSHU può essere appresa solo attraverso uno studio profondo persistente e

perseverante delle tecniche, che porta il corpo e la mente al di là dell'agire con semplici movimenti corporei.

## IN PALESTRA

**E' bene fin dal primo giorno di palestra seguire delle norme igieniche e morali base per il rispetto della scuola e degli altri. La palestra quando si pratica un'arte marziale è anche scuola morale e culturale.**

- **Non dimenticare mai di salutare nel modo tradizionale** sia quando si entra che quando si esce dalla sala di allenamento o dal tappeto (sia in allenamento sia in gara)
- **Osservare scrupolosamente le norme generali di cortesia e dell'etica marziale**
- **Sforzarsi sempre di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento** evitando di essere per essi causa di imbarazzo e di fastidio
- **Rispettare le cinture di classe superiore** accettandone i consigli senza obiettare. Dal loro canto le cinture superiori devono aiutare il miglioramento dei meno esperti con diligenza e cordialità. In caso di ritardo od assenza del Maestro il più alto in grado deve sostituirlo portando avanti il regolare svolgimento della lezione.
- **Quando non si pratica bisogna mantenere un contegno corretto** e non permettere mai atteggiamenti scomposti anche se si è affaticati
- **Non allontanarsi mai dal tappeto o dalla sala senza prima avere avuto il permesso del maestro (o di chi ne fa le veci)**
- **Avere una cura costante dell'ordine e della pulizia della propria divisa e del proprio corpo, riassetto della divisa ogni volta che serve**
- **Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte.** Bisogna togliersi, durante l'allenamento tutto ciò che è plastica, legno, metallo, ecc. e quanto altro possa essere pericoloso per se stessi ed i propri compagni di pratica
- **Rispettare l'orario dei corsi salvo particolari autorizzazioni.** Non allontanarsi dal tappeto prima della fine della lezione
- **All'inizio ed alla fine di ogni lezione l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente.** I praticanti si dispongono in fila ordinatamente, di fronte all'insegnante dalla cintura di grado più basso a quella di grado più elevato a partire dalla propria sinistra curando di essere in ordine. Questa norma va osservata anche da chi pur appartenendo alla scuola non può per vari motivi allenarsi ma malgrado ciò assiste o è presente agli allenamenti. (il saluto viene effettuato dal di fuori)
- **In palestra e negli spogliatoi non si fuma, non si schiamazza e non si utilizzano attrezzature (previa autorizzazione), anche l'uso dei telefoni cellulari deve essere evitato.**
- **E' obbligatorio durante la pratica indossare la divisa regolamentare** qualsiasi personalizzazione deve essere autorizzata dal maestro. Solo durante e non oltre il primo mese di pratica è ammesso allenarsi con tuta ginnica, maglietta di cotone (tipo fruita), piedi nudi o calzini di spugna (sono consigliate scarpine leggere da ritmica o scarpe specifiche da kung fu )

## ***REGOLAMENTO PER I PASSAGGI DI GRADO***

Nella NJSDF ogni passaggio di grado avviene sia per valutazione tecnica effettiva ( attraverso verifica tecnica di esame, sia per il reale contributo dato dal candidato alle attività ed il prestigio della scuola

### ***COMMISSIONE TECNICA DELLA "NEI JIA SCUOLA DELLA FENICE "***

**Allo stato attuale la Commissione Tecnica della "NEI JIA SCUOLA DELLA FENICE " sarà composta dal M.° Capriglia Giuseppe ( Fondatore della Scuola), dal M.° Mauro Ria ( Caposcuola ) coadiuvati da dalle due cinture nere più alte in grado ( anche per anzianità ) e dal responsabile tecnico del gruppo da cui proviene l'esaminato, tutti nella qualità di consiglieri.**

### **Per le cinture dal 7° JI al 1jJI**

#### **Valutazione tecnica**

Avverrà attraverso prove pratiche e/o teoriche atte a dimostrare l'effettivo livello tecnico del candidato che dovrà raggiungere un punteggio pari ad almeno 70 punti sui 100 a disposizione. Al quale dovranno aggiungere almeno altri 10 punti di credito ottenibili attraverso la partecipazione alle attività ufficiali della Federazione ( gare stage eventi ) ogni evento 10 punti di credito più 5 eventuali se si conquista un podio; e 5 punti per la partecipazione ad stage seminari ed attività organizzate dalla NJSDF

### **Per le cinture nere dal 1° DUAN in poi**

A parte la valutazione tecnico pratica bisognerà attenersi al sistema Federale di punteggio e attribuzione dei gradi. **Ogni candidato dovrà sviluppare una sua personale specializzazione marziale, da portare ad altissimo livello nella più genuina tradizione del GONG FU.**

### ***CRITERI PER L'OTTENIMENTO DEI GRADI SUPERIORI LA CINTURA NERA 2° DUAN***

Questo dovrà avvenire secondo un sistema di graduazione che valuterà il merito in relazione alle seguenti prerogative:

- 1) Livello di prestigio conferito alla "NJSDF" grazie alle proprie qualità dimostrate attraverso le specialità scelte e/o la partecipazione alle varie attività della UIKT e federazioni affini .
- 2) Livello di collaborazione e dedizione per il miglioramento dell'organizzazione della nostra Scuola.
- 3) Il Capo Scuola, con la collaborazione della Commissione Tecnica stabilirà le prove da affrontare per il passaggio delle cinture. Sarà la stessa Commissione a valutare le prove, nonché le note di merito. Al fine di determinare il verdetto finale, accompagnato da un commento finale, volto a giustificare la loro valutazione.

METODO DI GRADUAZIONE					
GRADO	COLORE CINTURA	PUNTI DI MERITO MINIMI	PERMANE NSA MINIMA	ETA' MINIMA	LIVELLO ABILITA'
7° JI	BIANCA	“” “”	3 MESI	“” “”	PRINCIPIANTE
6° JI	GIALLA	“” “”	3 MESI	“” “”	PRINCIPIANTE
5° JI	ARANCIONE	10 NJSDF	6 MESI	“” “”	1° LIVELLO INFERIORE
4° JI	VERDE	10 NJSDF	6 MESI	“” “”	1° LIVELLO INFERIORE
3° JI	BLU	20 NJSDF	6 MESI	“” “”	2° LIVELLO INFERIORE
2° JI	VIOLA	20 NJSDF	6 MESI	“” “”	2° LIVELLO INFERIORE
1° JI	ROSSA	50 NJSDF	1 ANNO	“” “”	3° LIVELLO INFERIORE
1° DUAN	NERA	50 NJSDF	2 ANNI	16 ANNI	3° LIVELLO INFERIORE
2° DUAN	NERA	100 WTKF	2 ANNI	18 ANNI	1° LIVELLO SUPERIORE
3° DUAN	NERA	150 WTKF	3 ANNI	21 ANNI	1° LIVELLO SUPERIORE
4° DUAN	NERA	200 WTKF	3 ANNI	25 ANNI	2° LIVELLO SUPERIORE
5° DUAN	NERA	250 WTKF	3 ANNI	30 ANNI	3° LIVELLO SUPERIORE
6° DUAN	NERA	300 WTKF	5 ANNI	35 ANNI	3° LIVELLO SUPERIORE
7° DUAN	NERA	350 WTKF	5 ANNI	40 ANNI	LIVELLO SUPERIORE
8° DUAN	NERA	400 WTKF	5 ANNI	45 ANNI	LIVELLO SUPERIORE
9° DUAN	NERA	450 WTKF	5 ANNI	55 ANNI	LIVELLO SUPERIORE
10° DUAN	NERA	500 WTKF	5 ANNI	60 ANNI	LIVELLO SUPERIORE

**Come ogni grande Scuola Tradizionale Cinese anche nella NJSDF c'è un livello di studio più profondo ed avanzato a cui solo pochi allievi meritevoli e minuziosamente selezionati; se valutati degni dal Maestro potranno accedervi. Questo avverrà tramite cerimonia BAI SHI divenendo così discepoli diretti dello stesso.**

### QUALIFICHE TECNICHE

Le qualifiche di **ALLENATORE**, **ISTRUTTORE** e **MAESTRO** verranno attribuite tramite corsi specifici di formazione secondo le norme Federali e del Coni come anche previsto per le cariche di Ufficiali di Gara.

#### NOTE FINALI:

- Nello spirito del principio evolutivo insegnato persino nella pratica del Bagua Zhang, in ogni momento, il presente regolamento potrà essere modificato al fine di porvi delle migliorie.
- Verranno programmati periodicamente dei corsi e degli stage di perfezionamento per le cinture nere di grado superiore. Questi corsi saranno obbligatori e avranno pertanto un peso nella valutazione dei passaggi di grado.

