

ШКОЛА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ ДМИТРИЯ ТОМИЛОВА
ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ ПО ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ
с 10-го цзи по 1-ый цзи

Школа тайцзи-цюань Дмитрия Томилова проводит аттестацию уровня достижений занимающихся и присваивает ученические разряды - цзи.

Аттестация на цзи позволяет:

- структурировать процесс обучения;
- сохранить единство и неразрывность традиции;
- подтвердить, что занимающийся находится на правильном пути;
- скорректировать возможные ошибки во время практики;
- дать занимающемуся дополнительный стимул и поощрение;
- провести инициацию перехода на более высокую степень практики.

Ученические разряды - цзи.

Существует 10 ученических разрядов, называемых по-китайски «цзи». Ниже приведен перечень разрядов от наименьшего к наивысшему:

- 10-ый цзи – младший ученик;
- 9-ый цзи – младший ученик;
- 8-ой цзи – младший ученик;
- 7-ой цзи – младший ученик;
- 6-ой цзи – ученик;
- 5-ый цзи – ученик;
- 4-ый цзи – ученик;
- 3-ий цзи – старший ученик;
- 2-ой цзи – старший ученик;
- 1-ый цзи – старший ученик.

Аттестация на первый цзи позволяет занимающемуся претендовать на мастерские степени дуань.

Общие положения.

1. Аттестация на 10, 9, 8, 7 цзи проводится в рамках проводимых Школой тайцзи-цюань Дмитрия Томилова Базовых семинаров, предусмотренных Календарным планом.

2. Аттестация на 6, 5, 4, 3, 2, 1 цзи проводится в рамках проводимых Школой тайцзи-цюань Дмитрия Томилова Традиционных семинаров, предусмотренных Календарным планом.

3. Время проведения Аттестации и доступные для сдачи экзамена разряды оговариваются программой семинара в соответствующем информационном листе.

4. Участие в аттестации добровольное. Занимающийся может проигнорировать аттестацию, это никак не ограничивает его возможности обучаться тайцзи-цюань. За исключением закрытых разделов практики.

5. Для участия в аттестации необходимо:

- подтвердить свою принадлежность к Школе;
- соблюдать принятые в Школе правила;
- соблюдать принятые в обществе морально-нравственные нормы.

6. Заявки на аттестацию необходимо подавать вместе с заявкой на семинар не позднее, чем за 30 дней до начала семинара. Заявка пишется в свободной форме.

7. К заявке на аттестацию необходимо приложить следующие документы:

- заявление члена Школы тайцзи-цюань Дмитрия Томилова (только на 10-й цзи)
- рекомендательное письмо от инструктора (преподавателя) или сертификат о прохождении семинара соответствующего уровню притязаний;

- сертификат подтверждающий текущий цзи (кроме аттестуемых на 10-й цзи);
- рекомендательное письмо от партнера по практике (для аттестуемых на 6-ой цзи и выше);

- удостоверение инструктора (для аттестуемых на 1-ый цзи).

8. Аттестацию может проводить:

- руководитель Школы;

- преподаватели Школы по доверенности руководителя.

9. Аттестация платная. Стоимость устанавливается решением руководителя Школы.

10. Аттестация проходит в индивидуальном порядке с каждым практикующим. В аттестации участвуют экзаменатор, аттестуемые и ассистент. Посторонние лица на аттестацию не допускаются.

11. Во время аттестации необходимо быть в традиционной китайской одежде.

12. В случае успешного прохождения аттестации, аттестуемому выдается сертификат о присвоении цзи. Сертификат оформляется в течение двух месяцев с момента аттестации. Результаты аттестации выкладываются на сайте Школы.

13. Присвоение 10-ого, 6-ого и 3-его цзи позволяют аттестуемому носить соответствующие знаки отличия.

14. В случае отрицательного результата аттестации, имеется возможность повторной переаттестации, но не ранее, чем через три месяца.

15. Сертификат об аттестации действителен в течение одного года. В течение этого срока занимающийся имеет возможность аттестоваться на более высокий цзи или подтвердить имеющийся цзи.

16. Даже если занимающийся не освоил материал следующего цзи, он должен в течение года подтвердить текущий цзи, пройдя аттестацию повторно.

17. В случае истечения срока действия сертификата, все присвоенные разряды аннулируются, занимающийся начинает процесс аттестации заново, с 10-го цзи.

18. В случае совершения занимающимся деяний нарушающих морально-нравственные нормы принятые в Школе - он может быть лишен присвоенных разрядов цзи. Решение об аннуляции присвоенных разрядов может принять только руководитель Школы, по ходатайству других членов Школы.

19. Аттестация по своей сущности субъективна и мнение экзаменатора окончательное и не может быть оспорено.

Проблематика аттестации.

Многие практикующие тайцзи-цюань считают аттестацию в тайцзи-цюань нецелесообразной, это не совсем так. Да, формальное оценивание не возможно, каждый человек уникален, а внутренний прогресс оценить в целом невозможно.

В тоже время каждому из нас требуется подтверждение правильности его пути, дополнительный стимул и поощрение в ответ на наши усилия. Каждый в глубине сознания хочет получить инициацию – осознание перехода на более важную и высокую ступень развития. Поэтому аттестация выполняет важную внутреннюю роль в процессе вашего развития на Пути. Категорически выступать против аттестации могут лишь люди очень эгоистичные, акцентированные на своей исключительной уникальности. Но таким людям не нужно и тайцзи – они и так уникальны, зачем им тяжелый труд ради своего развития?

Мы признаем, что аттестация субъективна, равно как субъективны отношения учитель - ученик. Для нас аттестация - это не самоцель, а лишь способ подтвердить, что ученик находится на правильном пути, скорректировать возможные ошибки, дать практикующему дополнительный стимул, инициировать переход на следующую ступень развития.

Важно осознать, что аттестация – это не формальность. По сути, это индивидуальная консультация, показывающая правильность направления вашей практики. В результате аттестации практикующий может получить важное для него заключение:

- *Если программа выполнена в полном объеме.* Аттестуемому просто укажут на сильные и слабые стороны его практики. И порекомендуют перейти на следующую ступень практики.

- *Если программа выполнена в общем, но есть недочеты.* Аттестуемому укажут на недочеты, и порекомендуют как их исправить. После чего он сможет перейти на следующую ступень практики.

- *Если программа не выполнена.* Аттестуемому укажут на ошибки. При этом если ошибки частные порекомендуют, как их исправить. Если ошибки системные, ему придется начать практику с нуля и пройти весь цикл подготовки заново.

Категории оценивания.

В процессе экзамена оцениваются целый ряд категорий характеризующих уровень аттестуемого. Ведь важно чтобы аттестуемый не только знал изученный материал, но и был цельной и гармоничной личностью.

Первая категория оценок – это техническое оценивание. Эта категория важна с первой аттестации. Сюда входят следующие параметры:

- Техника исполнения движений.
- Понимание смысла движения.
- Соблюдение внутренних принципов.
- Красота и гармоничность.

Вторая категория оценивания посвящена внутреннему состоянию аттестуемого. Оценка внутренних параметров, важный фактор, начиная с 6-го цзи. Здесь оценивается:

- Сила энергии.
- Сияние личности.
- Внутренняя чистота.

Также во время аттестации учитываются дополнительные факторы (начиная с 6-ого цзи). А именно:

- Опыт практики в местах силы (в горах).
- Наличие постоянного партнера по практике.

Аттестация экстерном.

Если занимающийся в Школе, достиг относительно высокого уровня практики, но какой-то период времени не мог участвовать в аттестации по уважительным причинам - он может потом аттестоваться экстерном.

В таком случае занимающийся может сдать всю последовательность экзаменов на цзи (ученические разряды) или часть этой последовательности за один раз.

Решение об аттестации экстерном принимает руководитель Школы, по ходатайству самого соискателя.

Аттестация на особых условиях.

Лица с ограниченными физическими возможностями участвуют в аттестации на общих основаниях. Но если лицо с ограниченными физическими возможностями не смогло пройти аттестацию на общих основаниях, и причиной этого явились ограниченные физические возможности данного лица, экзаменатор может предложить такому лицу ходатайствовать об аттестации на особых условиях.

Аттестация на особых условиях проходит не ранее, чем через месяц после участия в аттестации на общих условиях. В течение этого времени соискатель должен упорно заниматься. Аттестация на особых условиях подразумевает, что соискатель не сдался и

проявил максимум духовной силы, и как итог, духовная составляющая позволяет компенсировать физические недостатки.

Решение об аттестации на особых условиях принимает руководитель Школы, при наличии ходатайства самого соискателя. Решение о применении особых условий аттестации принимается каждый раз отдельно, только после неудачной аттестации на общих основаниях.

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА ЦЗИ

10-ый ЦЗИ (десятая ученическая ступень, младший ученик)

Аттестация на 10-ый цзи символический шаг. Это значит, что практикующий сделал свой выбор, где он будет учиться и чему. Он осознал принадлежность Школе и готов это подтвердить.

Условия допуска к аттестации.

Для участия в аттестации необходимо:

- *Выбор Школы.* Подтверждение своего желания учиться в Школе тайцзи-цюань Дмитрия Томилова и согласие с установленными в Школе правилами.

Также для допуска к аттестации необходим опыт практики:

- *Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале.* В подтверждении необходимо предоставить рекомендательное письмо инструктора (преподавателя) аккредитованного Школой.

- *Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном Базовом семинаре и опыт самостоятельной практики.* Для подтверждения участия в семинаре необходимо предоставить диплом участника. С момента семинара должно пройти не менее трех месяцев упорной самостоятельной практики. Последующая самостоятельная практика обязательна, аттестация «с колес» не допускается.

Содержание экзамена.

- *Ритуальная часть - формальные практики тайцзи-цигун.* Приветствие, очистительное дыхание, собирание, массаж дантянь, закрытие. Необходимо знание ритуальных действий и понимание их смысла.

- *Первая дорожка сокращенного комплекса тайцзи-цюань «36 форм стиля Ян».* Необходимо продемонстрировать изученную часть комплекса, соблюдая техническую верность большинства поз и движений.

- *Боевые применения комплекса - первый уровень.* Необходимо продемонстрировать применение любой из выученных форм, хотя бы в первом приближении. Экзаменатор может выбрать любую из изученных форм.

- *Формы элементарного туйшоу для одной руки по вертикальному и горизонтальному кругу.* Необходимо продемонстрировать слаженное выполнение с партнером. Партнером по туйшоу может выступить сам экзаменатор или назначенный им ассистент.

- *Координирующие упражнения.* Демонстрируется техника вытягивания позвоночника (оба варианта).

Комментарий. Важны соблюдение формальностей (ритуалов) и наличие внутренней дисциплины.

9-ый ЦЗИ (девятая ученическая ступень, младший ученик)

Условия допуска к аттестации.

Для допуска к аттестации необходим опыт практики:

- Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале с момента аттестации на 10-ый-цзи.
- Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном Базовом семинаре и опыт самостоятельной практики с момента аттестации на 10-ый-цзи.

Содержание экзамена.

- *Столбовое стояние.* Необходимо простоять 5 минут в позе «обхватывания дерева», соблюдая все принципы постановки тела.
 - *Дыхательные техники: нижнебрюшное дыхание.* Необходимо продемонстрировать правильное выполнение дыхательной техники в течение 2 минут.
 - *Вторая дорожка сокращенного комплекса тайцзи-цюань «36 форм стиля Ян».* Необходимо продемонстрировать вторую дорожку комплекса, важна техническая верность поз и движений, соблюдение принципов постановки тела в большинстве движений, допускаются частные ошибки.
 - *Боевые применения комплекса – первый уровень.* Важно умение продемонстрировать применение любой из выученных форм в мягкой и медленной манере.
 - *Принципы элементарного туйшоу.* Умение продемонстрировать и объяснить любой из принципов элементарного туйшоу для одной руки. К таким принципам относятся: отражение, откат, толкание, прилипание, непротивление, слушание.
 - *Координирующие упражнения.* Демонстрация трех движений техники ног и трех движений техники рук из арсенала координирующих упражнений на выбор аттестуемого.
- Комментарий.** Во всех демонстрируемых элементах необходимо соблюдение принципов постановки тела (допускаются лишь частные ошибки).

8-ой ЦЗИ (восьмая ученическая ступень, младший ученик)

Условия допуска к аттестации.

Для допуска к аттестации необходим опыт практики:

- Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале с момента аттестации на 9-ый-цзи.
- Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном Базовом семинаре и опыт самостоятельной практики с момента аттестации на 9-ый-цзи.

Содержание экзамена.

- *Практика на ощущение ци.* Необходимо продемонстрировать одну из практик на ощущение ци из тайцзи-цигун. Важна осознанность.
- *Дыхательные техники: дыхание хэн-хаах.* Необходимо продемонстрировать правильное выполнение дыхательной техники в течение 2 минут.
- *Третья дорожка сокращенного комплекса тайцзи-цюань «36 форм стиля Ян».* Производится демонстрация, важна техническая верность поз и движений, соблюдение принципов выполнения формы, допускаются частные ошибки.
- *Боевые применения комплекса – первый уровень.* Важно умение продемонстрировать применение любой из выученных форм в мягкой и медленной манере.
- *Формы элементарного туйшоу для одной руки по вертикальному и горизонтальному кругу.* Необходимо продемонстрировать с правильным выполнением всех принципов.
- *Координирующие упражнения.* Демонстрация пяти движений техники ног и пяти движений техники рук на выбор аттестуемого.

Комментарий. Во всех демонстрируемых элементах необходимо соблюдение принципов выполнения формы (допускаются лишь частные ошибки).

7-ой ЦЗИ (седьмая ученическая ступень, младший ученик)

Условия допуска к аттестации.

Для допуска к аттестации необходим опыт практики:

- *Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале с момента аттестации на 8-ой-цзи.*
- *Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном Базовом семинаре и опыт самостоятельной практики с момента аттестации на 8-ой-цзи.*

Содержание экзамена.

- *Столбовое стояние.* Необходимо простоять в позе «обхватывания дерева» 15 минут, сохраняя осознанность, расслабленность и укоренение.
- *Сокращенный комплекс тайцзи-цюань «36 форм стиля Ян».* Комплекс демонстрируется целиком вправо или влево на выбор экзаменатора. Знание зеркального исполнения обязательно. Важна техническая верность поз и движений, соблюдение принципов постановки тела во всех движениях, соблюдение принципов выполнения формы, грубые ошибки не допускаются.
- *Боевые применения комплекса - первый уровень.* Демонстрируется применение любой из выученных форм, в плавной и мягкой манере.
- *Свободное элементарное туйшоу.* Демонстрируется поединок на бревне с правильным выполнением всех принципов.
- *Координирующие упражнения.* Демонстрируется три движения техники ног и три движения техники рук на усмотрения экзаменатора.

Комментарий. Во всех демонстрируемых элементах важно наличие внутренней структуры, как нового элемента культуры движения.

6-ой ЦЗИ (шестая ученическая ступень, ученик)

Условия допуска к аттестации.

Для допуска к аттестации необходимо:

- *Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале с момента аттестации на 7-ой-цзи.*
- *Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном Традиционном семинаре и опыт самостоятельной практики с момента аттестации на 7-ой-цзи.*
- *Наличие постоянного партнера для практики.* Аттестуемый должен иметь постоянного партнера для регулярных занятий. Партнер должен иметь аттестацию не менее 10-го цзи и лично подтвердить свое участие в занятиях (написать рекомендательное письмо).
- *Обязателен опыт практики в местах силы.* Это может быть участие в больших горных семинарах или горных экспедициях. Подтверждается соответствующими сертификатами.

Содержание экзамена.

- *Статичный цзиньгун: столбовое стояние.* Демонстрируются основные позиции (всадника, поднять кисти рук, одиночный кнут, золотой петушок, змея ползет в траве), проверяется наличие упругого каркаса (арка, струна, рамка) и расслабленность колец.
- *Дыхательные техники: нижнебрюшное дыхание.* Демонстрируется правильное выполнение в течении 5 минут.
- *Дыхательные техники: испытание силы нижнебрюшного дыхания.* Демонстрируется выполнение нижнебрюшного дыхания под нагрузкой. Ассистент стоит на животе аттестуемого. Вес ассистента подбирается индивидуально.

- *Первая дорожка полного комплекса тайцзи-цюань «85 форм стиля Ян».*
Демонстрация правильного исполнения. Важно наличие внутренней структуры, должны быть соблюдены все принципы, допускаются незначительные ошибки.

- *Боевые применения комплекса - второй уровень.* Демонстрируется умение применить любую из выученных форм, применения должны быть реальными, но без жесткости.

- *Классическое туйшоу - для двух рук по вертикальному кругу и на четыре стороны.* Демонстрируются формы туйшоу с правильным выполнением всех принципов.

- *Медитация - внутренняя улыбка.* Демонстрируется внутренняя работа и позитивное внутреннее сияние.

- *Упражнения на растяжку.* Демонстрируется не менее трех упражнений на растяжку, на выбор аттестуемого.

Комментарий. Во всех демонстрируемых элементах важна расслабленность и осознанность.

5-ый ЦЗИ (пятая ученическая ступень, ученик)

Условия допуска к аттестации.

Для допуска к аттестации необходим опыт практики:

- *Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале с момента аттестации на 6-ой цзи.*

- *Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном Традиционном семинаре и опыт самостоятельной практики с момента аттестации на 6-ой цзи.*

- *Наличие постоянного партнера для практики.*

- *Обязателен опыт практики в местах силы.*

Содержание экзамена.

- *Динамичный цзиньгун: чансы-цзинь.* Демонстрация упражнений «шелковой нити», важно проявление внутренней силы.

- *Дыхательные техники: хэн-хаах.* Демонстрируется правильное выполнение в течение 3 минут.

- *Дыхательные техники: испытание силы дыхания «хэн-хаах».* Демонстрируется выполнение дыхания хэн-хаах с использованием короткого импульса. Нужно выполнить выброс горсти бобов.

- *Вторая дорожка полного комплекса тайцзи-цюань «85 форм стиля Ян».*
Демонстрируется исполнение формы при наличии внутренней структуры.

- *Боевые применения комплекса - второй уровень.* Важно умение продемонстрировать применение любой из выученных форм, техники должны быть реальными, но без жесткости.

- *Классическое туйшоу в движении.* Демонстрируются формы «далюй» с правильным выполнением всех принципов.

- *Медитация - дыхание дантянь.* Демонстрируется внутренняя работа по накоплению энергии в дантянь.

- *Упражнения на растяжку.* Демонстрируется не менее пяти упражнений на выбор аттестуемого.

Комментарий. Во всех демонстрируемых элементах важна расслабленность и осознанность.

4-ый ЦЗИ (четвертая ученическая ступень, ученик)

Условия допуска к аттестации.

Для допуска к аттестации необходим опыт практики:

- Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале с момента аттестации на 5-ый цзи.

- Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном Традиционном семинаре и опыт самостоятельной практики с момента аттестации на 5-ый цзи.

- Наличие постоянного партнера для практики.

- Обязателен опыт практики в местах силы.

Содержание экзамена.

- Цзиньгун: применение цзинь. Демонстрируются техники освобождение от захватов. Экзаменуемый должен освободиться от жесткого захвата двумя руками за одну руку. Освобождение выполняется с использованием внутренней силы цзинь.

- Дыхательные техники: тайцзи-цигун. Демонстрируется дыхательный комплекс. Важно правильное выполнение и синергия дыхания и движения.

- Дыхательные техники: проявление силы дыхания в толкании. Экзаменуемый должен произвести толкание оппонента с использованием силы дыхания.

- Третья дорожка полного комплекса тайцзи-цюань «85 форм стиля Ян». Демонстрируется исполнение, наличие внутренней структуры.

- Боевые применения комплекса - второй уровень. Важно умение продемонстрировать применение любой из выученных форм, применения должны быть реальными, но без жесткости.

- Свободное классическое туйшоу. Демонстрируется учебный поединок на бревне с правильным выполнением всех принципов.

- Медитация - малый небесный круг. Демонстрируется внутренняя работа по перемещению энергии в теле.

- Упражнения на растяжку. Демонстрируется не менее семи упражнений на выбор аттестуемого.

Комментарий. Во всех демонстрируемых элементах важна расслабленность и осознанность.

3-ий ЦЗИ (третья ученическая ступень, старший ученик)

Условия допуска к аттестации.

Для допуска к аттестации необходим опыт практики:

- Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале с момента аттестации на 4-ый цзи.

- Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном Традиционном семинаре и опыт самостоятельной практики с момента аттестации на 4-ый цзи.

- Наличие постоянного партнера для практики. Партнер обязательно присутствует на экзамене.

- Обязателен опыт практики в местах силы.

Содержание экзамена.

Во время экзамена демонстрируется:

- Железная рубашка: техника укоренения. Демонстрируется укоренение в любой из пяти стандартных позиций (нажимание, поднять кисти рук, одиночный кнут, золотой петушок, змея ползет в траве). Позицию определяет экзаменатор.

- Испытание на укоренение. Демонстрируется техника укоренения – двойной упор. Важно умение удержать (укоренить) толкание двух человек своего возраста и комплекции.

- Четвертая дорожка полного комплекса тайцзи-цюань «85 форм стиля Ян». Демонстрация формы с проявлением внутренней силы - цзинь.

- *Боевые применения комплекса – второй уровень.* Важно умение продемонстрировать применение любой из выученных форм, в защитной экипировке, на реальных скоростях и силах.

- *Боевое туйшоу для двух рук.* Базовые техники, в свободной манере с правильным выполнением всех принципов.

- *Медитация - большой небесный круг.* Выполняется большой небесный круг. Важно четкое наличие внутренней работы по перемещению энергии.

- *Техника падений.* Демонстрируются основные виды падений из стойки – вперед, назад, в сторону.

Комментарий. Во всех демонстрируемых элементах важно проявление внутренней силы и сияния личности.

2-ой ЦЗИ (вторая ученическая ступень, старший ученик)

Условия допуска к аттестации.

Для допуска к аттестации необходимо:

- *Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале с момента аттестации на 3-ий-цзи.*

- *Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном традиционном семинаре и опыт самостоятельной практики с момента аттестации на 3-ий-цзи.*

- *Наличие постоянного партнера для практики.* Партнер обязательно присутствует на экзамене.

- *Обязателен опыт практики в местах силы.*

Содержание экзамена.

Во время экзамена демонстрируется:

- *Железная рубашка: техника силового дыхания.* Демонстрируется силовое дыхание с партнером (не менее четырех точек).

- *Испытание ударом в живот.* Умение принять удар в живот, применяя технику «хэн-хаах». Удар наносит ассистент или экзаменатор.

- *Пятая дорожка полного комплекса тайцзи-цюань «85 форм стиля Ян».* Демонстрация формы с проявлением внутренней силы - цзинь.

- *Боевые применения комплекса – второй уровень.* Важно умение продемонстрировать применение любой из выученных форм, в защитной экипировке, на реальных скоростях и силах.

- *Боевое туйшоу для двух рук - работа в захвате или против оружия.*

Демонстрируется свободная работа в захвате – первый раунд, и свободная работа против ножа – второй раунд.

- *Медитация - упаковка внутренних органов.* Демонстрируется внутренняя работа в статичной позиции.

- *Техника перекатов.* Демонстрируются основные виды перекатов – вперед, назад, через сторону.

Комментарий. Во всех демонстрируемых элементах важно проявление внутренней силы и сияния.

1-ый ЦЗИ (первая ученическая ступень, старший ученик)

Аттестацией на первый цзи заканчивается ученичество, но не заканчивается обучение. Первый шаг сделан, путь в тысячу миль открыт.

Условия допуска к аттестации.

Для допуска к аттестации необходимо:

- Либо (при очном обучении) - не менее трех месяцев регулярных занятий в зале с момента аттестации на 2-ой-цзи.
- Либо (при заочном обучении) - участие не менее чем в одном традиционном семинаре и опыт самостоятельной практики с момента аттестации на 2-ой-цзи. .
- Наличие постоянного партнера для практики. Партнер обязательно присутствует на экзамене.
- Обязателен опыт практики в местах силы.
- Обязательно наличие квалификации «инструктор».

Содержание экзамена.

Во время экзамена демонстрируется:

- *Железная рубашка: техника массажа нанесением ударов.* Демонстрируется комплекс массажа нанесением ударов. По выбору экзаменатора массаж может выполняться проволоочной плетью или мешочком с бобами или деревянной палочкой.
 - *Испытание ударом шеста.* Демонстрируется умение принимать удары шестом по корпусу. Удары наносит ассистент или экзаменатор сосновым шестом (черенком). Шест должен сломаться. Диаметр шеста подбирается индивидуально.
 - *Шестая дорожка полного комплекса тайцзи-цюань «85 форм стиля Ян».* Демонстрируется форма с проявлением внутренней силы – цзинь.
 - *Боевые применения комплекса – второй уровень.* Важно умение продемонстрировать применение любой из выученных форм, в защитной экипировке, на реальных скоростях и силах.
 - *Боевое туйшоу для двух рук.* Демонстрируется свободный поединок на ковре. Первый раунд со своим партнером, второй раунд с ассистентом или экзаменатором.
 - *Медитация - костное дыхание.* Демонстрируется внутренняя работа в статичной позиции.
 - *Техника падений и перекатов.* Демонстрируется три техники из разряда повышенной сложности (падение с высоты или без рук) на выбор аттестуемого.
- Комментарий.** Во всех демонстрируемых элементах важно проявление внутренней силы и сияния личности.

АКРЕДИТАЦИЯ ИНСТРУКТОРОВ

Участие в аттестации позволяет получить аккредитацию Школы (право на преподавание тайцзи-цюань). Аккредитация осуществляется путем присвоения квалификации:

- младший инструктор,
- инструктор.

Аккредитация подтверждается выдачей соответствующего удостоверения. Данные обо всех аккредитованных инструкторах помещаются на сайте Школы.

Младший инструктор.

Младший инструктор может вести занятия в соответствии с методической программой нулевого года обучения под руководством инструктора или преподавателя.

Квалификация присваивается автоматически при прохождении аттестации на 7-ой цзи. Квалификация присваивается сроком на один год.

В дальнейшем квалификация может быть продлена в случае аттестации соискателя на более высокие цзи, каждый раз сроком на 1 год.

Инструктор.

Инструктор может самостоятельно вести занятия в соответствии с методической программой нулевого года обучения. Или помогать (ассистировать) преподавателю в ведении программ более высокого уровня.

Квалификация может быть присвоена лицам, имеющим аттестацию на 6-ой цзи и выше. Для присвоения квалификации инструктора необходимо прохождение Квалификационной практики.

Квалификационная практика проходит в индивидуальном порядке в рамках Базовых семинаров предусмотренных Календарным планом. Заявка на прохождение квалификационной практики подается не позднее, чем за 30 дней до начала семинара, вместе с заявкой на семинар. Заявка пишется в свободной форме.

Квалификация инструктора присваивается сроком на два года. В дальнейшем может быть продлена сроком на 2 года при повторном прохождении Квалификационной практики.