



# HEALTH QIGONG

**10° TORNEO NAZIONALE IHQA**

**2° TORNEO NAZIONALE AICS**

## REGOLAMENTO

### I. Organizzatore:

Italy Health Qigong Association (IHQA)

### II. Contraente:

Italy DongYue Taiji Community

### III. Data

Marzo 29, 2026

### IV. Luogo

Carpi (MO) Scuola Primaria "Colonnello Lugli" Via Manara, 10 Santa Croce

### V. Programma delle attività

| DATE                 | ORARIO        | ATTIVITÀ'  | SEDE  |
|----------------------|---------------|--|---|
| <b>29 Marzo 2026</b> | 08:30 – 09:00 | Verifica delle Registrazioni                         | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|                      | 09:00 - :10   | Cerimonia di Apertura                                | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|                      | 09:10 - 9:30  | Esibizione delle varie discipline                    | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|                      | 09:30 – 09:45 | Pratiche insieme di Health Qigong BDJ e Taiji 24     | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|                      | 10:00 – 13:00 | Tornei di Health Qigong di Gruppo/Coppia/individuali | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|                      | 13:00 – 14:00 | Pranzo   | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|                      | 14:00 – 15:00 | Tornei di Health Qigong di Coppia/individuali        | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|                      | 15:00 – 16:30 | Tornei di Health Qigong di individuali/Eventi Taiji  | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|                      | 16:30 – 17:00 | Premiazioni  | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|                      | 17:00 – 17:50 | Esami Duan IHQF/IHQA                                 | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |

|  |       |          |   |
|--|-------|----------|---|
|  | 18:00 | Partenza | Palestra scuola primaria C. Lugli Santa Croce Carpi |
|--|-------|----------|---|

### 1. Le discipline di Torneo:

**Health Qigong Torneo** - otto forme di Health Qigong dell'IHQF con Eventi in Gruppo, Coppia e individuali:

- 1). YI JIN JING;
- 2). WU QIN XI;
- 3). BA DUAN JIN;
- 4). LIU ZIJUE;
- 5). DA WU;
- 6). DAO YIN YANG SHENG SHI ER FA;
- 7). MA WANG DUI DAO YIN SHU;
- 8). TAIJI YANGSHENG ZHANG.

### 2. **QiWu** – Forma Libera in Gruppo Evento

### 3. **Taiji Torneo** - solo eventi individuali

#### 1) MANO NUDA:

- A). TAIJIQUAN 8+5 (COD.TJ13);
- B). TAIJIQUAN 24(COD.TJ24);
- C). DONGYUE TAIJI (COD.DYTJ1);
- D). TAIJIQUAN DA COMPETITIONS(TJC);
- E). TAIJIQUAN TRADIZIONALI(TJT)

#### 2) TAIJI CON ARMA CORTA (SCIABOLA, SPADA, VENTAGLIO, PENNELLO TAIJI)

#### 3) TAIJI CON ARMA LUNGA (BASTONE, LANCIA, ARMA DOPPIA, ALTRE ARMI LUNGHE)

## VII. ISCRIZIONI

### 1. Quote di iscrizione della competizione:

- 1) Per eventi in gruppo/coppia: 15 € disciplina/persona per gli associati, 20€ disciplina/persona per chi non è associato
- 2) Per eventi individuali: 10 € /persona/disciplina per gli associati, 15€ squadra/ disciplina /persona per chi non è associato
- 3) Per chi partecipa dal quinto evento, ogni evento aggiuntivo 5€ /persona/disciplina per gli associati, 10€ disciplina/persona per chi non è associato

### 2. I partecipanti si prendono la responsabilità di gareggiare in uno stato di buona salute, non ci sono limitazioni d'età e di sesso;

Le quote di iscrizione dovranno essere versate tramite bonifico bancario sul c/c dell'IHQA. (vedi tabella in fondo).

### 3. Metodi di competizione:

- 1) Per Health Qigong, Il giudizio si basa sul "Regolamento di Health Qigong" rivisto dall'IHQF nel 2021.
- 2) Le musiche del Torneo di Health Qigong adatte alle singole forme di Health Qigong sia per le competizioni individuali che di gruppo: Si applicano le VERSIONI ABBREVIATE Standard Internazionale di 6 minuti SENZA PARLATA ORALE pubblicate anche sul sito [www.ihqa.it](http://www.ihqa.it). Invece per la gara in gruppo di QiWu, è libera di scelta alla musica preferita senza parlato per non più di 6 minuti, ogni squadra partecipante dovrà consegnare la sua musica in formato mp3 direttamente al comitato organizzatore del torneo prima dell'inizio della competizione.
- 3) Gli atleti Health Qigong possono partecipare ad un massimo di:
  - (1). Due forme nella performance INDIVIDUALE;
  - (2). Due forme nella performance di GRUPPO
  - (3). Una forma nella performance di COPPIA



- 4) Gli atleti Taiji possono partecipare ad un massimo di:
  - (1). Una forma Mano a Nuda;
  - (2). Una forma di Arma Corta;
  - (3). Una forma di Arma Lunga
- 5) Nelle competizioni in gruppo ogni squadra può gareggiare in un massimo di due forme di Health Qigong senza distinzione di sesso ed età con un minimo di quattro (4) atleti e un massimo di 6 atleti.
- 6) Nelle competizioni di gruppo, normalmente le squadre con più di 4 atleti si allineano su due file sfalsate, formando un parallelogramma. Le squadre in ogni competizione saranno situate in una riga o due righe a triangolo; Invece per le squadre che portano "QiWu" sono libere delle posizioni.
- 7) Negli eventi singoli, i concorrenti devono stare in una riga o due righe a formare un effetto "dente di sega" (seghettato). In tutte le gare, sarà utilizzata la musica basata sulla VERSIONE ABBREVIATA compilata dall'Associazione Cinese di Qigong della Salute, Sia la musica da competizione che la musica di prova con parlato, sono disponibili per le società associate all'IHQA, sul sito <http://www.ihqa.it/competizioni/musiche>
- 8) ABBIGLIAMENTO: È obbligatorio l'uso di scarpe e divisa completa a manica lunga per la pratica dell'Health Qigong, non indossare anelli, usare il bastoncino conforme alle disposizioni dell'IHQF. Per Taiji, divisa completa a manica lunga e corta con scarpe da Wushu/Taiji.
- 9) Per Categorie di Taiji, Il giudizio si basa sul "Regolamento Wushu" rivisto dall'IWuF nel 1996/8.
- 10) Le Categorie saranno suddivise:
  - a) per sesso: maschile e femminile nell'individuale, quelle di gruppo possono essere miste.
  - b) per età:
    - (1). Junior fino a 39      (2). Senior dai 40 ai 65      (3). Over dai 65 in su
    - (2). Gli eventi di doppio prevedono solo tre categorie: doppio maschile, doppio femminile e doppio misto, senza limiti di età.
- 10) I migliori atleti maschile e femminile: Gli atleti che otterranno le migliori classifiche in tutti gli eventi ai quali partecipano si classificano primi;

## VIII. Registrazione

1. Per iscriversi al Torneo le organizzazioni sono invitate gentilmente a compilare il modulo in allegato e inviarlo all'IHQA agli indirizzi: [segreteria.ihqa@gmail.com](mailto:segreteria.ihqa@gmail.com) o a [ihqa2016@gmail.com](mailto:ihqa2016@gmail.com)
2. Termine per la pre-registrazione 15 Marzo 2026.
3. Termine dell'iscrizione alla competizione di Qigong della Salute: 22 Marzo 2026.
4. I partecipanti registrati dopo la scadenza possono partecipare agli eventi ma non saranno elencati nel Programma e i punteggi non saranno presi in considerazione sia per la classificazione che per la premiazione.
5. In fase di registrazione, tutte le squadre sono invitate a presentare oltre al modulo di registrazione ORIGINALE anche le copie della Dichiarazione di responsabilità dei partecipanti.

## IX. Premiazioni

1. Coppa + Attestati per le società che sono entrate in classifica al 1°-2°-3°, Alle squadre che non sono classificate tra i primi 3 verrà dato l'attestato come da regolamento.
2. Medaglia + Attestato per l'evento individuale ai classificati nei primi 3. Attestati dopo i primi 3 posti.

## X. Contatti

Italy Health Qigong Association (IHQA) - Italy Dongyue Taiji Community e Carpi Qigong della Salute.  
E-mail: [ihqa2016@gmail.com](mailto:ihqa2016@gmail.com) [segreteria.ihqa@gmail.com](mailto:segreteria.ihqa@gmail.com)

## DICHIARAZIONE ESONERO DI RESPONSABILITÀ E CONSENSO ALLA PUBBLICAZIONE

Per promuovere anche su mezzi multimediale le attività di Health Qigong e Taiji.

Si specifica che:

Il sottoscritto \_\_\_\_\_

Genitore e/o responsabile di \_\_\_\_\_

### DICHIARA

-di partecipare all'evento **"10° Torneo Nazionale Health Qigong IHQA 2026"** e **"2° Torneo Nazionale AICS"**, organizzato da Italy Health Qigong Association nel mese di **29, Marzo 2026**, accettando e rispettando i regolamenti dell'evento e le decisioni dell'organizzazione in caso di controversia, di assumersi ogni responsabilità per eventuali danni a cose, persone e strutture direttamente cagionati o riconducibili allo svolgimento dell'evento, di assumersi la piena responsabilità di ogni eventuale rischio per la propria persona, e per il soggetto di cui si ha la responsabilità, inerente e/o conseguente lo svolgimento dell'attività oggetto dell'evento, ivi compresi eventuali incidenti, danni e controversie legali;

-di essere consapevole che il materiale video/audio/foto inviato verrà reso pubblico secondo le autorizzazioni fornite nel presente documento, ed esonera Italy Health Qigong Association da ogni effetto derivante dall'uso da parte di terzi estranei ad IHQA.

### AUTORIZZA

-a titolo gratuito e senza limiti di tempo, l'utilizzo in tutto o in parte di video, audio e foto che riportino nome, voce, dati, azioni ed immagini del soggetto, ripresi ed inviati dal sottoscritto e dal soggetto di cui si ha responsabilità all'organizzazione dell'evento, nonché la conservazione del suddetto materiale negli archivi informatici dell'IHQA.

Tale materiale sarà utilizzato a titolo gratuito per l'evento in oggetto, e diffuso nell'ambito dell'Health Qigong su mezzi multimediali per promuovere l'attività di Health Qigong e Taiji.

A tal riguardo, il sottoscritto specifica di:

☐ acconsentire ☐ non acconsentire

All'utilizzo di brevi parti del materiale video/audio/foto (fatta esclusa la parte che contiene nome, voce, dati del soggetto), per la diffusione al fine di promuovere e sostenere l'attività di Health Qigong nazionale.

☐ acconsentire ☐ non acconsentire

All'utilizzo completo del materiale video/audio/foto per la partecipazione agonistica all'evento.

☐ acconsentire ☐ non acconsentire

All'utilizzo completo del materiale video/audio/foto per la diffusione al fine di promuovere e sostenere l'attività di Health Qigong anche a livello internazionale.

Confermo di aver letto e compreso il regolamento e le dichiarazioni. Mi assumo la responsabilità riguardo il mio stato di salute e l'assenza di controindicazioni per la pratica dell'Health Qigong e Taiji.

Firma del partecipante (o genitore/tutore legale) \_\_\_\_\_

Data:     /     /2026

## MODULO DI REGISTRAZIONE

|   |  |
|---|--|
| Country/regione                                 |  |
| Nome dell'organizzazione                        |  |
| Numero del team al Torneo                       |  |
| Numero degli atleti al Torneo                   |  |
| Numero Totale del Team                          |  |
| Richiesta della sistemazione (vitto & alloggio) |  |
| Nome del responsabile del team                  |  |
| Contatto del responsabile team                  |  |

**N.B. Preghiamo di inviare questo modulo all'IHQA ([ihqa2016@gmail.com](mailto:ihqa2016@gmail.com)) prima del 22 Marzo 2026**

**Compilatore** \_\_\_\_\_ **Tel.** \_\_\_\_\_

**E-mail:** \_\_\_\_\_

**Firma del responsabile.** \_\_\_\_\_

**Data:**    /    /2026



## **INFORMAZIONI E MODULO DI PAGAMENTO**

Ci impegniamo a fornire la migliore esperienza ai partecipanti e a garantire un processo di registrazione efficiente e sicuro. Si prega di pagare tutte le quote di partecipazione tramite bonifico bancario prima di partecipare. Il processo di pagamento le quote di iscrizione e altre spese correlate è il seguente:

1. La Società di registrazione è responsabile della trasmissione uniforme delle informazioni di registrazione di tutti i partecipanti della stessa società.
2. La Società di registrazione è responsabile della presentazione delle quote per tutti i partecipanti all'unità in modo unificato.
3. La Società di registrazione è responsabile della compilazione e dell'invio del presente modulo.
4. Il pagamento finale deve pervenire sul conto bancario dell'Italy Health Qigong Association entro il 20 Marzo 2026
5. I partecipanti registrati dopo il 22/03/26 possono partecipare a questo evento, ma non sono inclusi nel programma.
6. Coordinate bancarie dell'Associazione Italiana Qigong della Salute:

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Account Name:</b>  | <b>IHQA - ITALY HEALTH QIGONG ASSOCIATION</b>      |
| <b>IBAN:</b>          | <b>IT72 S 05034 23302 000000014257</b>             |
| <b>HOLDER ADDRESS</b> | <b>VIA LIDICE 12/4, 41012 CARPI(MO), ITALY</b>     |
| <b>BIC / SWIFT:</b>   | <b>BAPPIT21406</b>                                 |
| <b>Bank Name</b>      | <b>BANCO BPM</b>                                   |
| <b>BANK ADDRESS</b>   | <b>Via Carlo Marx, 64, 41012 Carpi (MO), ITALY</b> |



# ITALY HEALTH QIGONG ASSOCIATION

VIA LIDICE 12, 41012 CARPI(MO), ITALY

TEL. +39 3391527437 EMAIL: SEGRETERIA.IHQA@GMAIL.COM

WEBSITE: WWW.IHQA.IT WWW.IHQFO.ORG

## MODULO DI REGISTRAZIONE – 10° TORNEO NAZIONALE IHQA/2° TORNEO NAZIONALE AICS

Regione \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_ Nazione: \_\_\_\_\_ Nome della Delegazione \_\_\_\_\_ Team Leader/Coach: \_\_\_\_\_

| No. | Nome First Name | Cognome Family Name | Sesso Sex | Data di Nascita Date of Birth gg/mm/aaaa | Specialità Individuale/ Individual Specialty |           |             |            |       |             |                               |                         | Specialità in Gruppo/ Group specialties |           |            |             |       |             |                               |                         |
|-----|-----------------|---------------------|-----------|--|--|-----------|-------------|------------|-------|-------------|-------------------------------|-------------------------|---|-----------|------------|-------------|-------|-------------|-------------------------------|-------------------------|
|     |                 |                     |           |  | Yi Jin Jing                                  | Wu Qin Xi | Ba Duan Jin | Liu Zi Jue | Da Wu | Ma Wang Dui | Dao Yin Yang Sheng Gong 12 Fa | Tai Ji Yang Sheng Zhang | Yi Jin Jing                             | Wu Qin Xi | Liu Zi Jue | Ba Duan Jin | Da Wu | Ma Wang Dui | Dao Yin Yang Sheng Gong 12 Fa | Tai Ji Yang Sheng Zhang |
| 1   |                 |                     |           |  |  |           |             |            |       |             |                               |                         |   |           |            |             |       |             |                               |                         |
| 2   |                 |                     |           |  |  |           |             |            |       |             |                               |                         |   |           |            |             |       |             |                               |                         |
| 3   |                 |                     |           |  |  |           |             |            |       |             |                               |                         |   |           |            |             |       |             |                               |                         |
| 4   |                 |                     |           |  |  |           |             |            |       |             |                               |                         |   |           |            |             |       |             |                               |                         |
| 5   |                 |                     |           |  |  |           |             |            |       |             |                               |                         |   |           |            |             |       |             |                               |                         |
| 6   |                 |                     |           |  |  |           |             |            |       |             |                               |                         |   |           |            |             |       |             |                               |                         |
| 7   |                 |                     |           |  |  |           |             |            |       |             |                               |                         |   |           |            |             |       |             |                               |                         |
| 8   |                 |                     |           |  |  |           |             |            |       |             |                               |                         |   |           |            |             |       |             |                               |                         |
| 9   |                 |                     |           |  |  |           |             |            |       |             |                               |                         |   |           |            |             |       |             |                               |                         |

Note: 1. Prego cliccate "V" al campo di gara prescelto; 2. Il modulo può essere copiato; 3. Si prega di inviare questo modulo alla Segreteria della Italy Health Qigong Association prima il 22 Marzo, 2026 alla [ihqa2016@gmail.com](mailto:ihqa2016@gmail.com) /

Modulo compilato da: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Firma del responsabile/ \_\_\_\_\_ Modulo compilato il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_



# ITALY HEALTH QIGONG ASSOCIATION

VIA LIDICE 12, 41012 CARPI(MO), ITALY

TEL. +39 3391527437 EMAIL: SEGRETERIA.IHQA@GMAIL.COM

WEBSITE: WWW.IHQA.IT WWW.IHQFO.ORG

## MODULO DI REGISTRAZIONE – 10° TORNEO NAZIONALE IHQA/2° TORNEO NAZIONALE AICS

Regione \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_ Nazione \_\_\_\_\_ Nome della Delegazione \_\_\_\_\_ : Team Leader: \_\_\_\_\_ Coach: \_\_\_\_\_

| No. | Nome | Cognome | Sesso/<br>/ | Data di<br>Nascita<br>gg/mm/aaaa | Specialità Individuale Mano Nuda |            |         |     |     | Specialità Individuale con Armi |                |
|-----|------|---------|-------------|----------------------------------|----------------------------------|------------|---------|-----|-----|---------------------------------|----------------|
|     |      |         |             |                                  | TJ 24                            | TJ 13(8+5) | TJ DY 1 | TJC | TJT | TJ ARMI CORTE                   | TJ ARMI LUNGHE |
| 1   |      |         |             |                                  |                                  |            |         |     |     |                                 |                |
| 2   |      |         |             |                                  |                                  |            |         |     |     |                                 |                |
| 3   |      |         |             |                                  |                                  |            |         |     |     |                                 |                |
| 4   |      |         |             |                                  |                                  |            |         |     |     |                                 |                |
| 5   |      |         |             |                                  |                                  |            |         |     |     |                                 |                |
| 6   |      |         |             |                                  |                                  |            |         |     |     |                                 |                |
| 7   |      |         |             |                                  |                                  |            |         |     |     |                                 |                |
| 8   |      |         |             |                                  |                                  |            |         |     |     |                                 |                |
| 9   |      |         |             |                                  |                                  |            |         |     |     |                                 |                |

Note: 1. Prego cliccate “V” al campo di gara prescelto; 2. Il modulo può essere copiato; 3. Si prega di inviare questo modulo alla Segreteria della Italy Health Qigong Association prima del **22 Marzo , 2026** alla [ihqa2016@gmail.com](mailto:ihqa2016@gmail.com)

Modulo compilato da \_\_\_\_\_ : E-Mail: \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Firma del responsabile \_\_\_\_\_ Modulo compilato il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_





**ITALY HEALTH QIGONG ASSOCIATION**

VIA LIDICE 12, 41012 CARPI(MO), ITALY

TEL. +39 3391527437 EMAIL: SEGRETERIA.IHQA@GMAIL.COM

WEBSITE: WWW.IHQA.IT WWW.IHQFO.ORG

## MODULO DI REGISTRAZIONE – 10° TORNEO NAZIONALE IHQA/2° TORNEO NAZIONALE AICS

### INFORMAZIONI E MODULO AL PAGAMENTO di PAGAMENTO DEL 10° TORNEO ITALIANO DI HEALTH QIGONG 2026

| No. | Nome e Cognome   | Sesso<br>(M/F) | D.O.B<br>(D/M/Y) | ID No. | HQ<br>Individuali | HQ<br>Group | TJ<br>M.N. | TJ<br>C.C. | TJ<br>A ⊥. | TOTALE<br>€ |
|-----|------------------|----------------|------------------|--------|-------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| 0   | example GIANNI   | M              | 1-12-1965        | 123456 | €10.00            | €15.00      | €10.00     | € 10.00    | € 10.00    | €55.00      |
| 0   | example MARCELLA | F              | 1-12-1965        | 987654 |                   | €30.00      | €10.00     | € 10.00    |            | €50.00      |
| 0   | example MARI     | F              | 1-12-1965        | 987604 |                   |             | €10.00     | € 10.00    | € 10.00    | €30.00      |
| 1   |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 2   |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 3   |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 4   |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 5   |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 6   |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 7   |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 8   |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 9   |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 10  |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 11  |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 17  |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 18  |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 19  |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |
| 20  |                  |                |                  |        |                   |             |            |            |            |             |

N.B. Si prega di inviare il modulo all'IHQA ([ihqa2016@gmail.com](mailto:ihqa2016@gmail.com)) entro il 22 Marzo 2026