



PWKA WUSHU INTERNATIONAL WORKSHOP

MILAN
24/25 January 2026



Centro Pavesi FIPAV
via Francesco de Lemene 3 - 20151 Milano

**TAOLU
SANDA
BINGDAO
TUISHOU
TAIQUAN
HEALTH QI GONG
CHINESE CULTURE
TRADITIONAL STYLES
SHOU BO
WING CHUN**

**WITH THE BEST
INTERNATIONAL
MASTERS**



+39 335 594 9559



www.pwka.it



info@pwka.com





FEDERAZIONE SPORTIVA CULTURALE PWKA

PWKA NEWS

Dicembre 2025

PROGRAMMA CORSO TECNICI E GIUDICI – MILANO | 24–25 GENNAIO 2026

SEDE: Palestra Centro Sportivo Pavesi, Via De Lemene 3, 20156 Milano

E-mail: centropavesi@federvolley.it | **Tel.:** 02 87213392

PROGRAMMA GENERALE – SABATO 25 GENNAIO

Palazzetto centrale – Inizio registrazione partecipanti **ore 8:00**

Sala conferenze (primo piano)

MATTINA

M° Alexander Randucev – Giudice Internazionale Sanda IWUF

Lezioni teoriche di Sanda

Dalle 9:30 alle 11:00: Aggiornamento sulle nuove regole internazionali.

M° Gabriele Tabili – Giudice Internazionale IWUF

Lezioni teoriche (prima parte) Wushu Taolu

Dalle 11:30 alle 13:00: Riservate agli aggiornamenti giudici PWKA.

MATTINA

PALAZZETTO CENTRALE

M° Massimo Scalzo – Accademia Centrale Wushu Catanzaro IWA

Capo Scuola Xingyiquan / Baguazhang (Wang Deming Lineage) PWKA

Programma: Ba Gua Zhang - Lavoro sulle Tecniche Fondamentali
(Cheng shi Baguazhang – Wang Deming Lineage)

Dalle 10:00 alle 11:00

PALAZZETTO CENTRALE – Inizio lezioni associazioni dalle 10:00 alle 11:00

Area associazioni con allenamenti tematici per i propri allievi ed allievi che non hanno la presenza in quel giorno dei loro Maestri Caposcuola.

Saranno presenti in questo orario i seguenti Maestri Caposcuola con le loro scuole:

- **M° Valeria Di Bitonto e M° Claudio Cicarilli – ASD Wang Academy** (Stile Taiji dell'Acqua)
Programma: Basi delle 3 forme dello stile Taiji dell'Acqua (Lineage Wang Zhi Xiang)
- **M° Giovanni Nese – ASD Kung Fu Club Ferno**
Programma: Choy Le Fut, forma e tecnica
- **M° Rosa Alessandra – ASD Da Jia Taiji** (Stile Chen, Lineage Chen Ziqiang)
Programma: Forma Da Jia Yi Lu

Inaugurazione WORKSHOP ore 11:00 e presentazione Maestri

AREA STILI INTERNI XIANG BO

Applicazione principi nelle tecniche del Tai Chi di per tecnici e agonisti

**M° Yuan Zumou Fondatore del metodo Shou Bo e pioniere del Wushu in Francia
e M° Zenia Augustin – dalle 11:00 alle 12:30**

AREA SANDA

M° Alexander Randucev – Arbitro Internazionale IWUF – 11:30 – 13:30

Allenamento agonisti Sanda

AREA KUNG FU TAOLU TRADIZIONALE

M° Tang Tung Wing – Arbitro Internazionale IWUF – 11:30 – 13:00 (1ª parte)

Choi Mok Pai: Forma *Monkey Strike* (Hou Da)

AREA BINGDAO

M° Roman Vlasenko – Presidente Federazione Wushu Lettonia e Responsabile Giudici

Bing Dao della Federazione Europea di Wushu – 11:30 – 13:30

Tecniche di gara Bing Dao

Pausa pranzo ore 13:30

Sala conferenze (primo piano)

POMERIGGIO

M° ROMAN VLASENKO – Presidente Federazione Wushu Lettonia e Responsabile Giudici
Bing Dao della Federazione Europea di Wushu

Corso per giudici (teorico): regolamenti ufficiali per gare nazionali ed internazionali di
Bingdao 14:30 – 16:00

M° XU HAO – Presidente della ITALY HEALTH QIGONG

Giudice Internazionale della Federazione Mondiale Health Qigong

Dalle 16:00 alle 17:00: Breve presentazione del regolamento delle gare di Health Qigong:

- Panoramica sul ruolo dell'arbitro nelle competizioni ufficiali
- Presentazione dei criteri di valutazione tecnica ed esecutiva

Introduzione oggi ai tipi di competizioni in Italia, in Europa, intercontinentali e internazionali ufficiali
con l'International Health Qigong Association

M° Yuan Zumou Fondatore del metodo Shou Bo e pioniere del Wushu in Francia
e M° Zenia Regolamenti per le gare di SHOU BO 17:00 – 18:30

M° CIVALLERO ROBERTO e AGRIPPINO BAGLIERI Responsabili arbitraggio combattimento
tradizionale PWKA

Dalle 18:30 alle 19:30: Aggiornamento arbitri di combattimento tradizionale – nuovo regolamento

POMERIGGIO PALAZZETTO CENTRALE

AREA SHOU BO

**M° Yuan Zumou Fondatore del metodo Shou Bo e pioniere del Wushu in Francia
e M° Zenia Augustin 15:00 – 16:30
Shou Bo per tecnici e agonisti**

AREA SANDA

**M° Alexander Randucev – Arbitro Internazionale IWUF – 16:30 – 18:30
Allenamento agonisti e tecniche di Sanda**

AREA WUSHU MODERNO

**M° Sandra Konstantinova – Campionessa del Mondo di Wushu Moderno
Tecniche di Chang Quan – 15:00 – 16:30**

AREA KUNG FU TAOLU TRADIZIONALE

**M° Ermanno Carminati – ASD Polisportiva Suisio
Programma: Shaolin Xiao Lo Han Quan – 14:30 – 15:30**

**M° Agrippino Baglieri e M° Civallero Roberto – Scuole Tuei Chou
Programma: Allenamento San Shou (combattimento tradizionale da gara) – 15:30 – 16:30**

**M° Tang Tung Wing – Giudice Internazionale IWUF – 16:30 – 18:00 (2ª parte)
Choi Mok Pai: Forma *Monkey Strike* (Hou Da)**

TENSIOSTRUTTURA

AREA STILI INTERNI

**Maestro Xu Hao – Presidente della ITALY HEALTH QIGONG
Dalle 14:00 alle 16:00: Pratica guidata delle prime 6 forme
del *Daoyin Yangsheng Gong 12 Fa***

- **Introduzione ai principi fondamentali del Health Qigong (caratteristiche, postura, intenzione)**

- **Apprendimento progressivo delle sequenze con correzione individuale**
-

AREA BINGDAO

**M° Roman Vlasenko – Presidente Federazione Wushu Lettonia e Responsabile Giudici
Bing Dao della Federazione Europea di Wushu – 16:30 – 18:30
Tecniche di gara Bing Dao e corso pratico in pedana per arbitri**

Nota importante: per questa lezione bisogna portare il proprio bastone gommato o comperarlo sul posto. Non saranno prestate armi.

PROGRAMMA GENERALE – DOMENICA 26 GENNAIO 2025

Palazzetto centrale – Inizio registrazione partecipanti ore 8:00

MATTINA

M° Alessandro Lenzini – Responsabile Tui Shou PWKA – Tui Shou da gara 09:00 – 10:00

M° Pietro Malnati – Capo scuola Yi Quan PWKA – Le forze dello Yi Quan 09:00 – 10:00

SALA CONFERENZE (primo piano)

M° GABRIELE TABILI – Giudice Internazionale IWUF

Lezioni teoriche (seconda parte) Wushu Taolu

Dalle 9:00 alle 10:00: riservate agli aggiornamenti Giudici PWKA.

**M° Roman Vlasenko – Presidente Federazione Wushu Lettonia e Responsabile Giudici
Bing Dao della Federazione Europea di Wushu – 10:00 -11:00**

Corso per Arbitri Settore Bingdao

**PROF. ETTORE RIZZI – Preparatore atletico Federazione Atletica Leggera, Tecnico Nazionale
CONI e Formatore della PWKA**

Lezione sulla preparazione atletica: benessere e salute, comportamenti motori, capacità

anaerobiche e aerobiche
Dalle 12:00 alle 13:00

PALAZZETTO CENTRALE – Inizio lezioni associazioni dalle 10:00 alle 11:00

Area associazioni con allenamenti tematici per i propri allievi ed allievi che non hanno la presenza in quel giorno dei loro Maestri Caposcuola.

Saranno presenti in questo orario i seguenti Maestri Caposcuola con le loro scuole:

- **M° Massimiliano Biondi** – ASD Scuola Cheng Man Chi Italia, Caposcuola stile Yang Cheng Man Ching Lineage
Programma: Tai Chi Chuan: applicazioni marziali tecniche nel lavoro in coppia.
 - **M° Enrico Randi** – ASD Dao De Jing Imola (BO)
Programma: I primi 5 movimenti delle forme Chen; approccio allo studio del Tui Shou stile Chen
 - **M° Biagio Grillo** – Wing Chun Italian Academy e **M° Giovanni Zapparrata** – ASD He She Dao, Maestro Caposcuola stile Wing Chun
Programma: Lavoro a coppie Chi Sao
 - **M° Donella Bucca** – ASD Lo Spazio del Tao, Maestro Caposcuola Lineage Yang Sau Chung, stile Yang
Programma: Shao Yin Gong: risvegliare il rapporto rene Yin e calmare l'energia del cuore Yang
 - **M° Massimo Frosi** – ASD Shen Zen Vimodrone (MI)
Programma: Sciabola Yang tradizionale
 - **M° Marega Arianna** – Scuola Ta Yu, stile Hung Gar
Programma: Forma Gru Bianca (Bai He)
-

AREA SANDA

Sanda per tecnici e agonisti

M° Alexander Randucev – Giudice Internazionale IWUF – **10:00 – 11:30**

Allenamento per agonisti e tecniche di Sanda

AREA WUSHU MODERNO

**M° Sandra Konstantinova – Campionessa del Mondo di Wushu Moderno
Tecniche di Chang Quan – 10:00 – 11:30**

Forma ventaglio Taiji a coppie

M° Giuseppe Gualdani – Direttore Tecnico Istituto Wushu Città di Firenze – 11:30 – 13:00

AREA KUNG FU TAOLU TRADIZIONALE

M° Tang Tung Wing – Giudice Internazionale IWUF – 11:30 – 13:00

Choi Mok Pai: Forma *Monkey Strike* (Hou Da)

M° Fabio Lattanzi – Caposcuola Northern Shaolin Lung Chi Cheung – 11:30 – 13:00

Shaolin Combat System: “Tre metodi – 10 combinazioni – Tan Tui”

AREA STILI INTERNI

Maestro Xu Hao – Presidente della ITALY HEALTH QIGONG

Dalle 9:00 alle 11:00: Pratica guidata delle seconde 6 forme del *Daoyin Yangsheng Gong 12 Fa*

**M° Yuan Zumou Fondatore del metodo Shou Bo e pioniere del Wushu in Francia
e M° Zenia Augustin – dalle 11:00 alle 12:30**

XIANG BO Applicazione principi nelle tecniche del Tai Chi per tecnici e agonisti

AREA BINGDAO

**M° Roman Vlasenko – Presidente Federazione Wushu Lettonia e Responsabile Giudici Bing
Dao della Federazione Europea di Wushu – 11.30-13:00**

Tecniche di gara Bing Dao e corso pratico in pedana per arbitri

**Nota importante: per questa lezione bisogna portare il proprio bastone gommato o
comperarlo sul posto. Non saranno prestate armi.**

Pausa pranzo ore 13:00

SALA CONFERENZE (primo piano)

15:30 -16:30 Riunione Scuole PWKA e presentazione GARE PWKA e EUROPA TAI CHI.

16:30 – 17:30: Lezione sulle nuove normative associative e fiscali della riforma dello sport
Relatore: M° Giovanni Zapparrata

17:30 – 18:30: Assemblea ordinaria soci PWKA

POMERIGGIO PALAZZETTO CENTRALE

Prof. Ettore Rizzi – Prove pratiche e test sulle qualità atletiche dei praticanti di Wushu –

14:30 – 16:30

AREA KUNG FU TAOLU TRADIZIONALE

M° Tang Tung Wing – Giudice Internazionale IWUF – **15:00 – 16:30**
Choi Mok Pai: Forma *Monkey Strike* (Hou Da)

M° Biagio Grillo – Wing Chun Italian Academy e **M° Giovanni Zapparrata** – ASD He She Dao,
Maestro Coposcuola stile Wing Chun – **15:00 – 16:00**
Lavoro a coppie Chi Sao

M° Caposcuola Luciano Cortinovis ASD Len Hua Cientao

Allenamenti di QI GONG DURO per condizionare il corpo a incassare i colpi. **16:30-17:30**

AREA WUSHU MODERNO

M° Sandra Kostantinova – Campionessa di Wushu Moderno
Tecniche di Chang Quan – 14:00 – 16:00

AREA STILI INTERNI

- **M° Valeria Di Bitonto e M° Claudio Cicarilli – ASD Wang Academy** (Stile Taiji dell'Acqua lineage Wang Zhi Xiang)
Programma: Tui shou basato sui principi del Taiji dell'Acqua **14:00-15:00**

M° Massimiliano Biondi – ASD Scuola Cheng Man Chi Italia, Caposcuola stile Yang Cheng Man Ching Lineage
Programma: Tai Chi Movimenti veloci e fa Jin nel Tai Chi Chuan **15:00 – 16:30**

AREA SHOU BO

M° Zu Mou Fondatore del metodo Shou Bo e pioniere del Wushu in Francia
e M° Zenia Augustin 15:00 – 16:30 Shou Bo per tecnici e agonisti

AREA BASTONE SICILIANO

M° Orazio Barbagallo Caposcuola Bastone Siciliano introduzione ai diversi stili 15:00-16:30

AREA DANZA DEL LEONE

M° Eleonora Dibisceglia Caposcuola danza drago e leone

Basi dei passi e dei movimenti del Leone **16:30 -17:30**

HOTEL CONVENZIONATI

Prezzi validi fino a esaurimento camere riservate

Hotel Mirage – Sure Hotel Collection by Best Western

Indirizzo: Viale Certosa, 104 – 20156 Milano (**5 minuti a piedi dal Centro Pavesi**)

Sito: www.hotelmirage-milano.com

Tel.: +39 02 39210471

Tariffe camere

- **Camera singola: € 94,00**

- **Camera doppia:** € 114,00
- **Camera tripla:** € 134,00

Prenotazioni (tramite e-mail)

Scrivere a: **mirage@gruppomirage.it**

Oggetto: *Raduno Nazionale PWKA*

Condizioni tariffarie

Le tariffe si intendono **per camera, a notte**, e includono: **colazione a buffet rinforzata, internet, acque minerali dal frigobar, IVA e servizio inclusi.**

Tassa di soggiorno: € 7,00 per persona per notte (**esclusa**).

Benefits

- **Wi-Fi gratuito**
- **1 bottiglietta d'acqua gratuita** su base giornaliera nel frigobar
- Quotidiani e riviste italiane ed estere scaricabili **gratuitamente** da un'applicazione disponibile in hotel

Garage

L'hotel è dotato di **garage videosorvegliato 24 h su 24**, alla tariffa di **€ 18,00 a notte**.

DOMANDA DI ADESIONE AL RADUNO

Per agevolare la pratica di iscrizione, compila la domanda e inviarla alla segreteria PWKA entro il 22 gennaio 2026 alla mail:
info@pwka.com.

Si prega inoltre di portarla al raduno il sabato o la domenica mattina.

Per il disbrigo delle pratiche di pagamento e controllo e per iniziare i corsi in programma, si prega di arrivare per tempo.

SCHEDA ISCRIZIONE SINGOLA OBBLIGATORIA

Con la presente il sottoscritto (scrivere in stampatello)

Cognome: _____ Nome: _____

Via: _____ n° _____ Cap: _____ Tel: __ Fax: __ E-mail: _____

_____ Numero tessera PWKA per i già tesserati o soci

Data di validità certificato medico _____

Società di Appartenenza: _____

Contributo associativo per tesserati e soci: 25euro al giorno per minori di 15 anni 80 euro dai 16 anni compiuti da versare alla segreteria in contanti al momento dell'arrivo PWKA.

Contributo associativo per i non tesserati 45 euro minori di 15 anni al giorno e 100 euro dai 16 anni compiuti, compresa iscrizione PWKA e accettazione immediata.

le quote dai 16 anni sono per 2 giorni. Gi stage non sono divisibili per giornate singole.

Le norme sulla Privacy saranno accettate con l'iscrizione sul gestionale della PWKA

Per partecipare è obbligatorio essere iscritti alla PWKA e avere un certificato medico non agonistico valido. Se lo avete già caricato sul portale, non è necessario portarlo.

Per i Tecnici PWKA-MSP, il corso è valido anche per il rinnovo della qualifica e dei titoli abilitanti all'insegnamento.

Per prenotare i pranzi di sabato e domenica al palazzetto al costo di 20 euro mettete qua sotto

l'adesione barrando con una X il quadrato SOLO SABATO

SI

NO

SOLO DOMENICA

SI

NO

SABATO E DOMENICA

SI

NO

FIRMA _____

DATA _____



OGGETTO: Convocazione assemblea ordinaria

del' APS FEDERAZIONE SPORTIVA CULTURALE PWKA

I Soci della PWKA sono invitati all'assemblea ordinaria dei soci della Federazione Sportiva Culturale APS che si terrà il 24 Gennaio 2026 alle ore 6,00 ed eventualmente occorrendo in seconda convocazione il giorno 25 Gennaio 2025 alle ore 17.30 presso i locali della sala conferenze del Centro Sportivo Pavese in via De Lemene 3 a Milano per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

Dichiarazione poteri Assembleari e verifica poteri e deleghe.

Apertura dei lavori e relazione del Presidente

Approvazione bilancio stagione 2024-2025

Approvazione bilancio preventivo stagione 2025-2026

Delibera sulla richiesta del Presidente per ottenere la Personalità Giuridica

Varie ed eventuali.

Si ricorda che come previsto dallo Statuto Sociale *"avranno diritto di voto solo i Soci e che abbiano rinnovato la loro iscrizione entro il 31 12 2025 e che abbiano almeno 6 mesi di iscrizione alla Federazione e presenti in assemblea e che "ogni Socio o Associazione potrà portare 3 deleghe di altri soci aventi diritto di voto.*

Delega da ritagliare e inviare firmata in originale via mail a info@pwka.com entro il 22 GENNAIO 2026.

Il Sottoscritto _____ nato a _____ il _____ residente a _____ in Via _____ C.F. _____	
Socio o Presidente dell'ASD -SSD o APS _____ tessera PWKA numero _____	
DELEGO il Sig. _____ nato a _____ il _____	
residente a _____ in Via _____ C.F. _____	
Socio o Presidente dell'ASD -SSD o APS _____ tessera PWKA numero _____	
a rappresentarmi nell'Assemblea elettiva dei soci dell'APS Federazione Sportiva Culturale PWKA che si terrà il giorno 24 Gennaio 2025 alle ore 6,00 ed eventualmente occorrendo in seconda convocazione il giorno 25 Gennaio 2025 alle ore 17.30	
Data _____	Firma _____

da tutto il Consiglio PWKA Buone Feste e Buon Anno del Cavallo 2026

