



PWKA WUSHU INTERNATIONAL WORKSHOP

MILAN
24/25 January 2026



Centro Pavesi FIPAV
via Francesco de Lemene 3 - 20151 Milano

**TAOLU
SANDA
BINGDAO
TUISHOU
TAIJIQUAN
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

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 Lee Fut, forma e tecnica
- **M° Rosa Alessandra – ASD Da Jia Taiji** (Stile Chen, Lineage Chen Ziqiang)
Programma: Forma Da Jia Yi Lu
- **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 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)

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)

PALESTRA GALIMBERTI

AREA BINGDAO

M° Roman Vlasenko – IWUF International judge Presidente Federazione Wushu Latvia e Capo 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 — IWUF International judge Presidente Federazione Wushu Latvia e Capo 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 Responsabile arbitraggio combattimento tradizionale PWKA

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

POMERIGGIO PALAZZETTO CENTRALE

AREA SHOU BO

- **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)
14:00-15:00

**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° 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)**

**M° Caposcuola Luciano Cortinovis M°Ezio Robaldo e M°Giovanni Ferrari ASD Len Hua
Cientao-Allenamenti di QI GONG DURO per condizionare il corpo a incassare i colpi. 16:30
18:00**

!

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 — IWUF International judge Presidente Federazione Wushu Latvia e
Capo 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

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 – IWUF International judge Presidente Federazione Wushu Latvia e
Capo 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

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

azioni dalle 10:00 alle 11:00

Area associazioni inizio lezioni 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° 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

AREA KUNG FU TAOLU TRADIZIONALE

M° Tang Tung Wing – Giudice Internazionale IWUF – 11:30 – 13:00
Choi Mok Pai: Forma *Monkey Strike* (Hou Da)

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 – 10.00-12:30
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.

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

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° Pietro Malnati – Capo scuola Yi Quan PWKA – **Le forze dello Yi Quan 14:30 – 15:30**

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

**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.

MENU COMPLETO 3 PORTATE EVENTO PWKA 24/25 GENNAIO 2026

€ 20,00

SABATO

Pasta alla boscaiola

Roastbeef rucola e grana

Contorno

Acqua

DOMENICA

Tortelli di magro al pomodoro

Arrosto di suino al forno

Contorno

Acqua

Ci saranno 2 turni di 50 e 70 posti sia per sabato che per domenica. Ritirare il pass per chi lo avesse prenotato e poi pagare al ristorante del Centro Pavesi (i restanti posti saranno dati fino ad esaurimento a chi non ha prenotato).

Si ricorda che non si può mangiare nel palazzetto.



OGGETTO: Convocazione assemblea ordinaria

dell' 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 Pavesi 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