



COUPE NATIONALE MINH LONG FRANCE 18 ET 19 MARS 2023

DESCRIPTIF DES EPREUVES

COMPETITION TECHNIQUE : Samedi 18 Mars 2023

- Enchaînement à mains nues (THAO QUYEN) et Leçon d'arme (BINH KHI)

Les compétiteurs, individuellement, répartis par catégories d'âge, sexe et grade présentent un **Quyên** ou un **Binh Khi** de leur choix.

Ils sont évalués sur les critères suivants :

- Précision du geste / Réalisme
- Difficulté technique / Vitesse d'exécution
- Efficacité des mouvements / Comportement

Nouveauté 2023 : Les compétiteurs des catégories **cadets / juniors / séniors et vétérans** auront la possibilité de concourir, au choix dans la catégorie armes courtes **OU** armes longues.

Pour les compétiteurs des catégories crevettes à minimes, **aucune distinction** entre les armes ne sera faite. Sur le fichier d'inscription, merci de cocher, dans ce cas, la case « arme longue ».

COMPETITION COMBAT TRADITIONNEL : Dimanche 19 Mars 2023

- Combat Souple en Semi-Contact (SONG DAU)

Répartis par âge, sexe et par catégories de poids, les compétiteurs s'affrontent en une reprise de 1 min 30 à 2 min 30 selon les âges, pour chaque combat.

Les protections (coquille, protège-dents, protèges tibia et coup de pied, gants et casque) sont obligatoires **et individuelles (Elles ne seront pas fournies par l'organisation)**. Le plastron est facultatif à partir de la catégorie senior, avant il est obligatoire.

- Challenge des clubs 2023

Le Challenge des clubs se déroulera sur l'ensemble du week-end de compétition (TECHNIQUE + COMBAT).

La condition pour un club d'y accéder est d'avoir au moins 10 participants à la compétition, quelles que soient les épreuves.

Pour chaque podium, les points seront attribués comme suit : 1^{ère} place = 10 points, 2^{ème} place = 7 points, 3^{ème} place = 5 points.

Le total des points sera ensuite divisé par le nombre de compétiteurs participants (sur le week end) par club afin d'obtenir un ratio, qui définira ensuite le podium des clubs.