



MINH LONG FRANCE

SAISON 2023 - 2024

Siège administratif - Secrétariat : Minh Long France - 9 rue de Verdun - 86100 Châtellerault

Contact courriel : minhlongfrance@gmail.com

COUPE NATIONALE MINH LONG 16 ET 17 MARS 2024

DESCRIPTIF DES EPREUVES

COMPETITION TECHNIQUE : Samedi 16 Mars 2024

- 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

*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 17 Mars 2024

- 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.*

