



COUPE NATIONALE MINH LONG 15 et 16 Mars 2025

DESCRIPTIF DES EPREUVES

COMPETITION TECHNIQUE : Samedi 15 Mars 2025

- 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 minimales, **aucune distinction** entre les armes ne sera faite. Sur le fichier d'inscription, merci de cocher, dans ce cas, la case « arme longue ».

- Challenge Quyens synchronisés (QUYEN DONG DIEN)

Une seule et même catégorie, regroupant opens et espoirs de tous âges, grades et sexes confondus, sera ouverte pour accueillir **1 seule équipe par club**.

Les équipes seront constituées de 3 compétiteurs dont 2 opens au plus.

Ce challenge est ouvert à partir de la catégorie CADET

Le challenge Quyens synchronisés commencera à la suite des épreuves techniques avec armes.

COMPETITION COMBAT TRADITIONNEL : Dimanche 16 Mars 2025

- 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.