

**COUPE DU NORD MINH LONG**
31 janvier et 1^{er} février 2026**DESCRIPTIF DES EPREUVES****COMPETITION TECHNIQUE : Samedi 31 janvier 2026****- Enchaînement à mains nues (THAO OUYEN) et Leçon d'arme (BINH KHI)**

Les compétiteurs, individuellement, répartis par catégories d'âge, sexe et grade présentent un **Quyen** 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 ».*

- Enchainements synchronisés (OYEN DONG DIEN)

La compétition synchronisée sera divisée en 3 compétitions : une compétition enfant (de crevettes à minimes) une compétition adulte (de cadets à ainés) une compétition open (12^{ème} cap et au-dessus ou ceinture noire et au-dessus)

Les équipes seront constituées de 3 compétiteurs, répartis dans leur catégorie en fonction de l'âge et du grade.

COMPETITION COMBAT TRADITIONNEL : Dimanche 1^{er} février 2026**- 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 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.*

