

### COUPE DU NORD MINH LONG

31 janvier et 1<sup>er</sup> février 2026

## DESCRIPTIF DES EPREUVES

### COMPETITION TECHNIQUE : Samedi 31 janvier 2026

#### - 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 **Quyén** 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 / seniors 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 ».

#### - Enchaînements synchronisés (QUYEN DONG DIEN)

La compétition synchronisée sera divisée en 3 compétitions : une compétition enfant (de crevettes à minimes) une compétition adulte (de cadets à aînés) une compétition open (12<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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.