



COUPE DE FRANCE MINH LONG 21 et 22 mars 2026

DESCRIPTIF DES EPREUVES

COMPETITION TECHNIQUE : Samedi 21 mars 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

- 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 22 mars 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.*

