

### COUPE DE FRANCE MINH LONG 21 et 22 mars 2026

#### DESCRIPTIF DES EPREUVES

##### COMPETITION TECHNIQUE : Samedi 21 mars 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 **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

###### - 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 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.**