



## PROGRAMME DES EPREUVES COUPE DE FRANCE 2015 (16 coupes Technique)

### 1. Enfants (7 à 10 ans)

Coupe n° 1 ⇒ Khai Mon Quyen

### 2. Enfants (11 à 14 ans)

Coupe n° 2 ⇒ Khai Mon Quyen (synchronisé (3 pers.))

Coupe n° 3 ⇒ Song Luyen Mot

Coupe n° 4 ⇒ Thap Tu Quyên

### 3. Ceinture Bleue Adulte (à partir de 15 ans)

Coupe n° 5 ⇒ Khai Mon Quyen

Coupe n° 6 ⇒ Thap Tu Quyen

Coupe n° 7 ⇒ Long Ho Quyen

Coupe n° 8 ⇒ Song Luyen Mot

Coupe n° 9 ⇒ Song Luyen Dao

▪ Par mesure de sécurité, le couteau doit être en Bois.

▪ Aucune « mise à mort ».

Coupe n°10 ⇒ Self-défense féminin

▪ Durée : 2 minutes maximum.

▪ Aucune technique de ciseaux niveau tête pour les femmes.

▪ Aucune « mise à mort ».

### 4. Ceinture Noire Adulte (à partir de 18 ans)

Coupe n° 11 ⇒ Lao Mai Quyen

Coupe n° 12 ⇒ Luong Nghi Kiem Phap

▪ Le Poids du sabre : Son poids doit être au minimum de 800g (0,800kg).

▪ Le sabre pourrait être fourni par l'organisation.

▪ Aucune « mise à mort ».

- Coupe n° 13 ⇒ Tu Tuong Bong Phap  
Coupe n° 14 ⇒ Song Luyen Kiem  
Coupe n° 15 ⇒ Song Luyen Vat 2  
Coupe n° 16 ⇒ Don Chan  
(Présentation libre, 5 techniques de ciseau au choix parmi les 21 existants)

## **TOURNOI NATIONAL Du GRT**

### **(4 coupes de combat de Vât)**

#### **Coupes Combat « Vât » : (À partir de 18 ans)**

***Adulte Masculin Ceinture Bleue et Ceinture Jaune (jusqu'à 3<sup>ème</sup> Dang)***

- Coupe n°14 ⇒ < 65kg  
Coupe n°15 ⇒ 65-70kg  
Coupe n°16 ⇒ 70-75kg  
Coupe n°17 ⇒ > 75kg

## **Tir à la corde**

- Coupe n°18 ⇒ Tir à la corde  
Une seule équipe par Comité.  
Equipe de 5 personnes dont une fille.