

LIVRET DE COMPÉTITION  
**DE WING TSUN**  
LAT-SAO



ARTS  
MARTIAUX  
DE CHINE



**Concepteur du document**  
Monsieur Claude GOUIFFÉ

**Ont participé à l'élaboration du document**

Mademoiselle Frédérique ABDELMALEK  
Monsieur Dan CHWARZ  
Monsieur Roger ITIER

## Sommaire

<b>Objectif de la compétition</b> .....	<b>Page 3</b>
Déroulement du combat	
<b>Les frappes interdites</b> .....	<b>Page 4</b>
Les fautes techniques	
Les fautes individuelles	
Comptabilisation des points	
Vainqueur et perdant	
<b>Les techniques autorisées</b> .....	<b>Page 5</b>
Tenue obligatoire	
Protections obligatoires	
Catégories de poids	
<b>Composition des arbitres</b> .....	<b>Page 6</b>
Suivi médical des compétiteurs	



## REGLEMENT DE COMPETITION

### FICHE DE REGLEMENT DE COMPETITION DE WING TSUN PROGRAMME DE LAT-SAO

#### Objectif de la compétition :

Permettre au combattant de wing tsun d'exprimer ses techniques dans un combat spécifique.

Les combattants seront évalués sur leur technique et leur combativité.

La combativité sans technique ne sera pas un élément déterminant pour gagner le combat.

#### Déroulement du combat :

Le combat se déroulera sur une surface équipée de tatami, **8mx8m sans cordage**.

Deux rounds de 2 minutes et 1 minute de repos entre chaque round. Si ex-aequo un troisième round sera ajouté.

La technique de base des membres supérieurs est le **PAK-SAO** coup de poing. Il devra être réalisé avec fluidité et continuité.

La technique de base des membres inférieurs est le **LOW-KICK** niveau tibias, cuisses.

Extérieur **TAN-GERK, YAP GERK**.

La parade de base est le **TAN-GERK, YAP-GERK**.

Les coups doivent **être portés** pour être validés.

Les techniques de combats autorisées pourront être improvisées qu'à partir de **la base du LAT-SAO**.

**LAT-SAO** ne pourra être interrompu plus de **4 secondes**, passé ce délai l'arbitre cessera le combat. Les combattants devront reprendre le **LAT-SAO**.



### Les frappes interdites :

La nuque, arrière de la tête, la gorge, les parties génitales, les coups de tête, les piques aux yeux, les morsures, les frappes aux articulations, projeter la tête en avant, les projections faisant arriver la tête la première au sol. Se laisser tomber sur l'adversaire.

### Les fautes techniques :

Se laisser tomber au sol délibérément.

Saisir et empêcher l'adversaire de combattre ( clinch).

Suspendre sans raison le combat sous prétexte que la situation n'est pas à son avantage.

Comportement irrespectueux en vers le juge ou de l'arbitre.

Si le combattant n'a pas ses équipements de protection, il perdra par forfait.

### Fautes individuelles

Attaquer avant le top de l'arbitre égale **moins 1point.**

Attaquer avant d'avoir commencé le **LAT-SAO** égale **moins 1 point.**

Deux pénalisations égale **perte du combat.**

Un avertissement égale **1 point en moins.**

### Comptabilisation des points :

Frappes portée égale **1 point**

Une projection égale **1 point**

Passivité du combattant égale **moins 1 point**

Si les deux combattant tombent à terre c'est le premier qui touche le sol égale **moins 1point.**

SI le combattant qui touche le sol frappe l'adversaire égale **1point**

### Vainqueur et perdant

Victoire absolue.

K.-O par une technique autorisée.

Le combattant gagne le round si l'adversaire est compté.

Le combattant gagne s'il a gagné les deux rounds.



## Les techniques autorisées

**Coups de pieds** : tronc, cuisses, tête, tibias, intérieur des cuisses ; balayage

**Coups de poings** : tête, tronc

**Coups de paumes** : tête, tronc, dos

**Coups de coudes** : tête (casque)

**Coups de genoux** : tronc, flancs, cuisses

**Projections et saisies** : également autorisées à condition qu'elles soient intégrées depuis le **LAT-SAO**.

Les coups portés au sol seront comptabilisés. Passé un délai de 4 secondes l'arbitre demandera aux combattants de reprendre **LAT-SAO**.

## Tenue obligatoire

Pantalon de wing tsun noir.

Tee-shirt noir, gris ou blanc (wing tsun).

Chaussures de wing tsun à semelles plates.

**Interdit** : débardeurs, shorts.

## Protections obligatoires

Protège **dents**.

Protège **tibias**.

Protège **coudes**.

Protège **genoux**.

**Coquille**.

**Plastron**.

**Casque**.

**Mitaines gants souples (pas de gants de sacs)**.

## Catégories de poids

90 Kg et plus

90 Kg

80 Kg

70 Kg

60 Kg



## Composition des arbitres

1 arbitre central.

3 arbitres de points.

1 coach par combattant (les coachs ne pourront pas intervenir pendant les rounds).

## Suivi médical des compétiteurs

Si un combattant subit un K.-O, il ne pourra se représenter que **trois mois plus tard** avec un certificat du médecin.

Un deuxième K.-O, **6 mois plus tard** avec un certificat du médecin.

Un troisième K.-O, la **compétition lui sera définitivement interdite**.