FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS FFK

Coupe Quách Van Kê

12ème édition
26 & 27 Avril 2025

Règlement Coupe inter styles Technique – Combat – Art interne

Gymnase Laurent Puigsegur
Rue Henri Moynier
34830 JACOU

Ville de Jacou
Département de l'Hérault

SOMMAIRE

Technique 4

1. Les épreuves 4
2. Catégories 4

a. Bai Quyền (Masculin et Féminin) 4
b. Bai Vu Khi (Masculin et Féminin) 4
c. Quyền style Interne (Mixte) 5

3. Méthode de notation 5

a. Bai Quyền (Masculin et Féminin) 5

Pénalités et disqualifications 5

b. Bai Vu Khi (Masculin et Féminin) 6

Pénalités et disqualifications 7

c. Quyền style Interne mains Nues (Masculin et Féminin ou Mixte) 7

Combat 9

1. Catégories d'âge et de poids 9
2. Durée du combat 10
3. Techniques autorisées / Techniques interdites 10

a. Techniques autorisées : 10
b. Les attaques sont limitées aux surfaces suivantes : 10
c. Zones de frappe non autorisées : 11
d. Techniques non autorisées sujettes à des pénalités et disqualifications : 11
e. Précisions : 11
f. Le « Hors combat » : 11
g. Blessures – arrêt du combat : 12

4. Attribution des points 12

a. Critère de jugement pour les techniques comptabilisées 13
b. Décision pour déterminer le vainqueur du combat 13

5. Avertissements / Pénalités / Disqualification 13

a. Pénalités : Chaque pénalité vaut -1 point 13
b. Disqualifications : 14

6. Accompagnateur 14
7. Protections 15

- Casque 16
- Plastron 16
- Gants Type 1 (Minimes, Cadets, Juniors, Séniors & Vétérans) 17
- Gants Type 2 (Poussins, Pupilles & Benjamins) 17
- Protège-tibias / Pieds 17

8. Trophées du Meilleur Club 18
9. Hygiène & Sécurité 18
a. Tenue 18
b. Hygiène et dopage 18

Technique

1. **Les épreuves**
   - Quyền (Mains nues Masculin et Féminin)
   - Bai Vu Khi (Armes Masculin et Féminin)
   - Quyền style Interne (Masculin et Féminin ou Mixte selon le nombre de participants)

IMPORTANT : L'ouverture des catégories est soumise à un nombre minimal de participants. L'organisateur se réserve le droit de regrouper des catégories si nécessaire.

2. **Catégories**
   a. **Bai Quyền (Masculin et Féminin)**

CATÉGORIES	ANNÉES DE NAISSANCE	GRADE	GRADE
Poussins 6 – 7 ans	2017 – 2018	Tous grades	
Pupilles 8 – 9 ans	2015 – 2016	Tous grades	
Benjamins 10 – 11 ans	2013 – 2014	Tous grades	
Minimes 12 – 13 ans	2011 - 2012	Tous grades	
Cadets 14 – 15 ans	2009 – 2010	Tous grades	
Juniors 16 – 17 ans	2007 – 2008	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Séniors 18 – 35 ans	1990 - 2006	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Vétérans 35 ans et +	1989 et avant	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +

   b. **Bai Vu Khi (Masculin et Féminin)**

CATÉGORIES	ANNÉES DE NAISSANCE	GRADE	GRADE
Minimes 12 – 13 ans	2011 - 2012	Tous grades	
Cadets 14 – 15 ans	2009 – 2010	Tous grades	
Juniors 16 – 17 ans	2007 – 2008	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Séniors 18 – 35 ans	1990 - 2006	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Vétérans 35 ans et +	1989 et avant	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +

c. Quyền style Interne (Mixte)

CATÉGORIES	ANNÉES DE NAISSANCE	GRADE
Séniors 18 – 35 ans	1990 - 2006	Tous grades
Vétérans 35 ans et +	1989 et avant	Tous grades

3. Méthode de notation

a. Bai Quyền (Masculin et Féminin)

Pour les catégories avec un nombre de pratiquants supérieur à 2 : un premier tour de qualification noté aura lieu, suivi d'un tableau final à élimination directe jugé au drapeau. Le nombre de qualifiés peut varier selon le nombre de pratiquants.
Pour les catégories avec seulement 2 pratiquants : un seul tour jugé au drapeau

1- Les notes et jugements au drapeau sont attribués par trois juges placés autour de l'aire de compétition. Ils doivent être ceinture noire de préférence.
2- Les notes vont de 0 à 20 et sont calculées en fonction des critères énumérés ci-après.
3- C'est la somme des trois notes qui donne le résultat final pour le classement qualificatif.

✓ <u>Critères de jugement</u>

Critères de jugement Bai Quyen		Points
Stabilité	Qualité et difficulté des postures Qualité des déplacements	4
Technique	Axe et alignements articulaires Respect de l'intégrité physique	4
Puissance	Force Vitesse Contrôle de la respiration	4
Rythme	Fluidité gestuelle Temps forts Liaison des phases d'arrêt et d'accélération	4
Expression corporelle	Entrée, salut et tenue du compétiteur Niveau de difficulté Regard et détermination	4
	Total	/20

Pénalités et disqualifications

Grade inférieur à la Ceinture Noire / Tous grades :

- Si le compétiteur interrompt sa démonstration, les juges techniques le sanctionnent par une pénalité (- 2 points) lors de la notation finale.
- Si le compétiteur modifie l'orientation d'un mouvement pour éviter un juge, les juges techniques le sanctionnent par une pénalité (- 2 points) lors de la notation finale.
- Si le compétiteur interrompt une deuxième fois sa démonstration : disqualification.

Grade ceinture noire et plus

- Si le compétiteur interrompt sa démonstration, ou modifie l'orientation d'un mouvement pour éviter un juge : disqualification immédiate.
- Les compétiteurs de ce niveau doivent faire preuve d'une grande maîtrise et présenter obligatoirement des enchaînements d'un niveau supérieur.

b. Bai Vu Khi (Masculin et Féminin)

Pour les catégories avec un nombre de pratiquants supérieur à 2 : un premier tour de qualification noté aura lieu, suivi d'un tableau final à élimination directe jugé au drapeau. Le nombre de qualifiés peut varier selon le nombre de pratiquants.
Pour les catégories avec seulement 2 pratiquants : un seul tour jugé au drapeau

1- Les notes et jugements au drapeau sont attribués par trois juges placés autour de l'aire de compétition. Ils doivent être ceinture noire de préférence.
2- Les notes vont de 0 à 20 et sont calculées en fonction des critères énumérés ci-après.
3- C'est la somme des trois notes qui donne le résultat final pour le classement qualificatif.

✓ <u>Types d'armes</u>

- Les armes ne doivent pas être tranchantes et pointues
- Elles ne doivent présenter aucun risque pour les compétiteurs
- Elles doivent être présentées au corps arbitral lors du salut d'ouverture de la catégorie afin d'en vérifier le maintien et le maniement et l'innocuité.

✓ <u>Critères de jugement</u>

Critères de jugement Bai Vu Khi		Points
Stabilité	Qualité et difficulté des postures Qualité des déplacements	3
Technique	Axe et alignements articulaires Respect de l'intégrité physique	3
Puissance	Force Vitesse Contrôle de la respiration	3
Rythme	Fluidité gestuelle Temps forts Liaison des phases d'arrêt et d'accélération	3
Expression corporelle	Entrée, salut et tenue du compétiteur Niveau de difficulté Regard et détermination	3
Spécificité Arme	**Respect des plans de coupes et d'exécution** **Tenue – Maniement**	**5**
	Total	/20

Pénalités et disqualifications

Grade inférieur à la Ceinture Noire / Tous grades :

- Si le compétiteur interrompt sa démonstration, les juges techniques le sanctionnent par une pénalité (- 2 points) lors de la notation finale.
- Si le compétiteur modifie l'orientation d'un mouvement pour éviter un juge, les juges techniques le sanctionnent par une pénalité (- 2 points) lors de la notation finale.
- Si le compétiteur interrompt une deuxième fois sa démonstration : disqualification.

Grade ceinture noire et plus

- Si le compétiteur interrompt sa démonstration, ou modifie l'orientation d'un mouvement pour éviter un juge : disqualification immédiate.
- Les compétiteurs de ce niveau doivent faire preuve d'une grande maîtrise et présenter obligatoirement des enchaînements d'un niveau supérieur.

c. Quyền style Interne mains Nues (Masculin et Féminin ou Mixte)

Pour les catégories avec un nombre de pratiquants supérieur à 2 : un premier tour de qualification noté aura lieu, suivi d'un tableau final à élimination directe jugé au drapeau. Le nombre de qualifiés peut varier selon le nombre de pratiquants.
Pour les catégories avec seulement 2 pratiquants : un seul tour jugé au drapeau

1- Les notes et jugements au drapeau sont attribués par trois juges placés autour de l'aire de compétition. Ils doivent être ceinture noire de préférence.
2- Les notes vont de 0 à 20 et sont calculées en fonction des critères énumérés ci-après.
3- C'est la somme des trois notes qui donne le résultat final pour le classement qualificatif.

✓ Explications

Il s'agit d'une catégorie innovante des styles d'arts internes proposée dans les compétitions AMV, afin de promouvoir la diversité des pratiques.

Dans un souci d'équité, le responsable de l'arbitrage choisira une équipe de juges arbitres représentants différents styles d'arts internes. Ceux-ci se réuniront pour affiner les critères de notation.

Ces critères seront amenés à évoluer au fur et à mesure des éditions de la Coupe Quach Van Kê, de manière à ce que les arts internes puissent être pleinement intégrés et représentés.

Le temps de la prestation sera de 3 minutes 30 maximum y compris le salut.

✓ Critères de jugement

Critères de jugement Quyen style Interne		Points
Stabilité et Technique	Qualité et difficulté des postures Qualité des déplacements Axe et alignements articulaires Respect de l'intégrité physique	6
Rythme et Respiration	Fluidité gestuelle Contrôle de la respiration	10

	Harmonie entre la technique et le souffle Temps forts /calmes / respiratoires Variations fluidité / explosion Variations « vite / lent »	
Expression corporelle	Entrée, salut et tenue du compétiteur Niveau de difficulté Regard et détermination	4
	Total	/20

Combat

IMPORTANT :
L'ouverture des catégories est soumise à un nombre minimal de participants. L'organisateur se réserve le droit de regrouper des catégories si nécessaire, dans la mesure d'écarts de poids raisonnables.

1. Catégories d'âge et de poids

Les catégories d'âge et de poids pourront être modifiées en fonction du nombre de participants en évitant une trop grande différence de poids.

CATÉGORIES	ANNÉES DE NAISSANCE	GRADE	GRADE
Poussins 6 – 7 ans	2017 – 2018	Tous grades	
Pupilles 8 – 9 ans	2015 – 2016	Tous grades	
Benjamins 10 – 11 ans	2013 – 2014	Tous grades	
Minimes 12 – 13 ans	2011 - 2012	Tous grades	
Cadets 14 – 15 ans	2009 – 2010	Tous grades	
Juniors 16 – 17 ans	2007 – 2008	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Séniors 18 – 35 ans	1990 - 2006	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Vétérans 35 ans et +	1989 et avant	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +

NB : Les vétérans qui désirent concourir avec les seniors peuvent s'inscrire dans la catégorie senior il faut simplement nous le signaler par avance.

CATÉGORIES DE POIDS							
Poussins	**Pupilles**	**Benjamins**	**Minimes**	**Cadets**	**Juniors**	**Séniors**	**Vétérans**
FÉMININES							
-20	- 25	- 30	- 40	- 47	- 48	- 50	- 55
- 25	- 30	- 35	- 45	- 54	- 53	- 55	- 61
- 30	- 35	- 40	- 50	54 et +	- 59	- 61	-68
- 35	- 40	- 45	- 55		59 et +	-68	68 et +
- 40	- 45	- 50	55 et +			68 et +	
40 et +	45 et +	50 et +					
MASCULINS							
-20	- 25	- 30	- 40	- 52	- 55	- 60	- 67
- 25	- 30	- 35	- 45	- 57	- 61	- 67	- 75
- 30	- 35	- 40	- 50	- 63	- 68	- 75	- 84
- 35	- 40	- 45	- 55	- 70	- 76	- 84	84 et +
- 40	- 45	- 50	- 60	70 et +	76 et +	84 et +	
- 45	- 50	- 55	- 65				
45 et +	50 et +	55 et +	65 et +				

2. Durée du combat

CATÉGORIES	TEMPS
Poussins	1 minute 30
Pupilles	1 minute 30
Benjamins	1 minute 30
Minimes	2 minutes
Cadets (finale 2 reprises)	2 minutes
Juniors (finale 2 reprises)	2 minutes
Séniors (finale 2 reprises)	2 minutes
Vétérans (finale 2 reprises)	1 minute 45

Le décompte du temps d'un combat commence quand l'arbitre donne le signal de début « DAU » et s'arrête à chaque fois que l'arbitre dit « Temps » aux commissaires sportifs.

Le chronométreur signale distinctement les 30 dernières secondes du combat.
Le chronométreur signale distinctement la fin du combat au moyen d'un gong.

Les combats sont à élimination directe et se déroulent en une reprise lors de la phase qualificative. Les finales à partir de cadets se déroulent en 2 reprises avec 1 minute de pause.

3. Techniques autorisées / Techniques interdites

a. Techniques autorisées :

- Tous les coups de pied.
- Tous les coups de poing.
- Les coups de genou au corps (uniquement à partir de Séniors).
- Les coups de coude au corps (uniquement à partir de Séniors).
- Coup de pied style low-kick (cuisse interne ou externe) suivi d'une attaque. (Uniquement à partir de Cadets).
- Les balayages.
- Les projections.
- Les ciseaux.
- Les saisies (5 secondes).
- Immobilisations (uniquement à partir de Juniors).
- Soumissions (uniquement à partir de Séniors).

b. Les attaques sont limitées aux surfaces suivantes :

- Tête (sauf à l'arrière).
- Poitrine ; Abdomen ; Côtés du buste.
- Cuisses ; Jambes.
- Les coups de genou et de coude sont interdits en-dessous de Séniors.
- Les attaques suivies au sol ne peuvent s'effectuer qu'au poing. Elles ne visent que le visage ou le buste et doivent être contrôlées.
- Une technique effective portée en même temps que le signal de fin de combat est considéré comme valable.
- Une attaque délivrée après un ordre d'arrêt de combat de l'arbitre n'est pas comptabilisée et entraine une sanction adaptée.
- Aucune attaque, même techniquement correcte, n'est considérée comme valable

lorsque les 2 compétiteurs sont hors de l'aire de combat.

- Toute sortie est comptabilisée, pour l'attaquant comme pour le défenseur.
- Pour des raisons de sécurité, les projections et ciseaux dont le point de pivot est uniquement la tête ou le cou, sont interdites et entraînent une sanction au fautif. Après un balayage, une projection ou un ciseau, 3 secondes sont accordées pour marquer une technique.

c. Zones de frappe non autorisées :

- Le cou.
- Le bas-ventre (sous la ceinture).
- La colonne vertébrale.
- Les articulations.

d. Techniques non autorisées sujettes à des pénalités et disqualifications :

- Coup de tête.
- Coup de coude (sauf pour la catégorie Séniors / Vétérans et uniquement au corps, déclenché ou suivi d'une attaque).
- Coup de genoux (sauf pour la catégorie Séniors / Vétérans et uniquement au corps déclenché ou suivi d'une attaque).
- Coup de pied style low-kick (cuisse interne ou externe) non suivi d'une attaque.
- Étranglement.
- Saisie par le cou ou la tête.
- **D'une manière générale toute action ayant pour but de blesser volontairement l'adversaire.**

e. Précisions :

- Les frappes dans les cuisses sont autorisées à la condition d'être suivies. Mais elles ne sont pas à prendre en compte dans l'attribution des points, ces techniques n'ont qu'un rôle stratégique.
- La lutte au sol (uniquement à partir de Juniors) est limitée à 10 secondes pour que le combattant enclenche l'immobilisation pour l'arbitre commence à compter les 10 secondes pour valider l'immobilisation ou une soumission.
- Les techniques d'immobilisation sont uniquement autorisées à partir de juniors.
- Les techniques de soumission sont uniquement autorisées à partir de séniors.
- Une soumission validée par les juges et l'arbitre central équivaut à l'arrêt du combat.
- Toutes les techniques doivent être maitrisées et contrôlées sous peine d'exclusion de la compétition.

f. Le « Hors combat » :

- Le « hors combat » au corps est autorisé à partir de la catégorie Séniors.
- Définition du « hors combat » : incapacité temporaire de l'un des compétiteurs à poursuivre le combat à la suite d'une attaque ou d'une difficulté physique.
- Le combattant considéré « hors combat » est compté par l'arbitre sur 10 secondes estimées. A la septième seconde, il doit être en garde et en mesure de reprendre le combat à la dixième seconde. Si l'arbitre le considère dans l'incapacité de poursuivre le combat dans le temps imparti, il propose aux juges de le déclarer perdant.
- Dans la mesure où il reprend le combat, s'il doit être compté une 2ème fois il est

déclaré perdant.

g. Blessures – arrêt du combat :

Quand un compétiteur est blessé ou se blesse, l'arbitre doit impérativement arrêter le combat et appeler le Médecin officiel, lequel est seul autorisé à diagnostiquer et à traiter la blessure.

Quand un compétiteur est blessé ou se blesse pendant un combat, trois minutes lui sont accordées pour être soigné. Si le traitement médical n'est pas terminé dans ce délai, l'arbitre décide si le compétiteur doit être déclaré inapte à combattre. Dès la prise en charge du compétiteur par le médecin officiel, le décompte du temps est notifié au chronométreur par l'arbitre. Le décompte du temps doit être notifié au compétiteur.

Si le compétiteur se blesse tout seul et qu'au bout de trois minutes, il ne peut pas reprendre le combat, il est déclaré perdant.

4. Attribution des points

A la fin du temps règlementaire, les juges lèvent les drapeaux simultanément et attribuent les points aux compétiteurs. Pour les combats se déroulant en deux reprises (finales), les points sont attribués à la fin de chaque reprise.

Points attribués	Critères d'attribution
4 points	Le compétiteur a touché son adversaire le plus grand nombre de fois par des techniques effectives, en particulier des coups de pied à la tête, des projections, balayages suivis proprement exécutés, immobilisation validée.
3 points	Le compétiteur qui pendant toute la durée du combat ou de la reprise, a mis son adversaire en difficulté et initié le plus grand nombre de techniques de jambe et/ou de projection ou de balayage.
2 points	Le compétiteur qui a porté la majorité des attaques effectives en démontrant sa supériorité technique.
1 point	Si aucun compétiteur ne se démarque, l'appréciation des juges se fera sur l'impression générale du combat (domination, attitude, esprit combatif et fair-play) Le compétiteur ayant largement dominé la reprise mais qui subit un hors combat temporaire, au corps, ne peut gagner la reprise qu'avec un écart d'un point maximum.
Combat gagné	La soumission sera validée : - Par abandon du pratiquant. - Pour la sécurité des combattants l'arbitre pourra stopper le combat pour une clé correctement exécutée. Dans ce cas la soumission sera proposée par l'arbitre et validée par les juges. - Si le soumis tape pour abandonner

a. Critère de jugement pour les techniques comptabilisées

- Les techniques comptabilisées doivent être portées avec un impact perceptible et non subjectif**, parfaitement exécutées et maîtrisées.**

- Dans la mesure du possible, il faut laisser le combat se dérouler.

- Valeurs des techniques à prendre en considération dans l'ordre décroissant :

- Coup de pied sauté à la tête.
- Ciseau ou projection suivi.
- Coup de pied à la tête.
- Coup de pied sauté au corps.
- Mise au sol suivie d'un marquage maîtrisé.
- Balayage, ciseau, projection non suivie.
- Coup de pied, de genou ou de coude au corps.
- Coup de poing à la tête ou au corps.

b. Décision pour déterminer le vainqueur du combat

- A la fin du temps règlementaire, c'est le compétiteur qui a marqué le plus de points qui est désigné vainqueur du combat.
- Avant la fin du temps règlementaire, le vainqueur peut être désigné suite à un hors combat, un abandon, une disqualification ou une exclusion de son adversaire.
- En cas d'égalité parfaite c'est au corps arbitral de désigner le vainqueur du combat.

NB : S'il y a deux forfaits en finale il n'y a pas de champion dans cette catégorie, il n'y a que deux seconds ex-æquo.

Le combat peut être arrêté à tout moment à la demande d'un professeur, d'un responsable de club ou du compétiteur.

En cas de victoire par hors combat, soumission, abandon, disqualification ou exclusion une valeur de point sera attribuée par les juges sur la durée du combat effectué.

5. Avertissements / Pénalités / Disqualification

Avertissements : Un avertissement verbal peut être signifié par l'arbitre central à un ou aux deux combattants, mais il n'est pas comptabilisé par l'administrateur.

a. Pénalités : Chaque pénalité vaut -1 point

- Utilisation de techniques non contrôlées à la tête.
- Attaques volontaires à l'aine et aux articulations.
- Projections jugées dangereuses ou interdites.

- Simulation de blessure ou exagération des conséquences d'une blessure.
- Sorties répétées de l'aire de compétition
- Après les 3 premières sorties comptabilisées, 1 pénalité est attribuée.
- Chaque nouvelle sortie comptabilisée suivante compte pour 1 pénalité.
- Attitudes mettant en danger sa propre sécurité en adoptant des comportements qui exposent aux blessures.
- Comportements consistant à fuir le combat, privant ainsi l'adversaire d'une opportunité de marquer – Non combativité
- Saisie de l'adversaire directement sans enchaîner une technique dans un délai maximum de 3 secondes.
- Corps à corps inutiles (lutter, pousser ou saisir sans tenter d'action).
- Coups de pied à la tête avec le talon.
- Frappes aux cuisses non suivies.

b. Disqualifications :

- Non présentation sur l'aire de combat après 3 appels.
- Présentation sur l'aire de combat sans ses protections.
- Mise hors combat de l'adversaire par un coup à la tête.
- Techniques interdites entraînant une blessure de l'adversaire.
- Coups de tête.
- Attaque volontaire après l'arrêt de l'arbitre.
- A la 3ème pénalité dans la même reprise.
- Provocation ou comportement injurieux envers l'adversaire, le public ou l'équipe arbitrale de la part du compétiteur ou de son accompagnateur.
- Geste ou comportement de violence de la part du compétiteur ou de son accompagnateur.
- Propos d'incitation à la violence de la part du compétiteur ou de son accompagnateur.
- Acte avec la volonté de blesser.
- Acte de tricherie.

La compétition est un sport, c'est pourquoi les techniques dangereuses sont interdites et les coups doivent être contrôlés. Les compétiteurs aguerris peuvent supporter de forts impacts sur les muscles tels que les abdominaux. Cependant la tête, le visage, le cou, l'aine et les articulations restent vulnérables aux blessures. C'est pourquoi toute technique provoquée dans l'intention de blesser est immédiatement pénalisée.

6. Accompagnateur

Il n'est autorisé qu'un seul accompagnateur par compétiteur.

L'accompagnateur est assis, il peut conseiller le compétiteur sur les techniques à employer, sur sa garde, etc… **Son langage et son comportement doivent rester correct et respectueux.**

Il peut décider de l'abandon de son combattant en se levant et en croisant les bras au-dessus de la tête.

7. Protections

Les compétiteurs doivent être munis de protections personnelles homologuées. En cas de litige, le responsable de l'arbitrage sera seul juge.

Les compétiteurs et les clubs sont invités à venir avec leurs propres protections.
L'organisateur ne prévoit pas de protections de prêt.

Les compétiteurs doivent être équipés **AVANT** le début de leur combat, sous peine de disqualification.

Protections obligatoires (Voir liste en fin de document)
Casque souple obligatoire pour toutes les catégories (avec grille pour les mineurs)
Gants souples
Coquille
Protège-tibias et pieds souples (couverture totale du pied y compris le talon)
Plastron (sauf Séniors et vétérans)
Protège poitrine pour les combattantes féminines Séniors et Vétérantes (porté sous le vo phuc)
Protège dents (dans tous les cas, même s'il y a un casque à grille)

Protections interdites à partir de Séniors
Plastron à partir de Séniors

Protections interdites pour l'ensemble des pratiquants
Bandage poignet
Bandage main
Gants de sac de frappes même doigts coupés à bourrelets ou similaire
Gants de combats libres
Protège-tibias de football ou similaire

IMPORTANT :
- A l'appel de chaque catégorie, tous les compétiteurs /compétitrices doivent se présenter sur l'aire de compétition équipés de leurs protections.
- A l'appel de leur passage, chaque compétiteur /compétitrices doit être prêt, sous peine de disqualification (coquille, protèges poitrines et tibia sous le vo phuc)
- Les compétiteurs /compétitrices doivent rester aux abords de l'aire de combat du début à la fin de leur catégorie, sous peine de disqualification.

A PROPOS DES PROTECTIONS :

Le port des protections obligatoires n'exclut pas le respect des règles et la maîtrise du geste, les protections ont pour but de protéger les compétiteurs /compétitrices, elles

n'autorisent en aucune façon un débordement des techniques utilisées. La compétition est une épreuve sportive, tout débordement (techniques utilisées) pendant les assauts, non maitrisé et non contrôlé sera immédiatement sanctionné par une exclusion de la compétition.

- **Casque**

Description ***:***

- Le casque devra répondre aux caractéristiques de protections suivantes :
  - Protection du menton
  - Protection des pommettes et crâne
- Pour un compétiteur mineur, une grille couvrant le triangle du visage (yeux -menton) sera obligatoire.
- Matière : Cuir (ou simili) ou PU
- Remarque : Le casque s'attachera à l'aide de velcro à l'arrière du crâne.

Illustrations

- **Plastron**

Description :

- Le plastron devra répondre aux caractéristiques de protections suivantes :
  - Protection du tronc
  - Protection des angles costaux
- Matière : PU
- Remarque : Le plastron sera articulé et s'attachera à l'aide de velcro ou de cordes dans le dos

Illustrations

- **Gants Type 1 (Minimes, Cadets, Juniors, Séniors & Vétérans)**

Description :

- Les gants sont de type « boxe » de 8, 10 ou 12 onces selon le poids et la catégorie : 8 oz pour les minimes, les cadets et les juniors de -65 Kg, 10 oz pour -70Kg, 12 oz à partir de + 70 Kg) .
- Matière : PU ou cuir

Illustrations

- **Gants Type 2 (Poussins, Pupilles & Benjamins)**

Description :

- Les gants devront répondre aux caractéristiques de protections suivantes :
  - Protection des phalanges
  - Protection du dos de la main
  - Manchon pour le pouce
- Matière : PU
- Remarque : Les gants devront permettre les saisies et s'attacheront à l'aide d'un velcro au niveau des poignets.

Illustrations

- **Protège-tibias / Pieds**

Description :

- Les protège-tibias/pieds devront répondre aux caractéristiques de protections suivantes :
  - Protection du tibia/fibula
  - Protection du pied
  - Protection au niveau du talon
- Matière : PU
- Remarque : Le protège-tibia / pied pourra être composé d'un seul bloc ou de 2 parties amovibles.
- Dans tous les cas il devra être articulé au niveau du cou du pied.

Illustrations

8. Trophées du Meilleur Club

A l'issue de la compétition, le **Trophée du Meilleur Club** sera attribué au club ayant marqué le plus de points sur l'ensemble de la compétition. Ce club sera déclaré Vainqueur de la compétition.

Un **Trophée Technique** et un **Trophée Combat** seront attribués aux clubs ayant marqué le plus de points dans la partie Technique (Bai Quyen, Bai Vu Khi & Quyền style Interne) ou dans la partie Combat respectivement.

Les points sont attribués par catégorie et par place sur le podium obtenues par les compétiteurs de la manière suivante :

- 1ère place : 3 points
- 2ème place : 2 points
- 3ème place : 1 point

9. Hygiène & Sécurité

a. Tenue

- Vo phuc propre traditionnel de l'école ou du style.
- Les manches doivent couvrir au moins la moitié de l'avant-bras.
- Un t-shirt peut être porté sous la veste du Vo phuc. Les t-shirts portés seuls sont interdits.
- Pas de bijoux, montre, collier, « piercing visible ou non visible », etc...
- Les lunettes sont tolérées pour la compétition technique, elles doivent être attachées derrière la tête.
- Il ne doit pas y avoir de publicité sur le vo phuc, mis à part la marque de celui-ci située généralement sous forme d'un petit carré sur le bas de la veste.

b. Hygiène et dopage

- Ongles des pieds et des mains courts et propres (sous peine de disqualification immédiate).
- Cheveux propres, courts ou **attachés** en arrière (bandeau, lanière).
- Aucune blessure risquant de s'ouvrir ou présentant des plaies ou infections cutanées visibles ou cachées par les vêtements (sous peine de disqualification immédiate).
- Interdiction formelle d'absorber un quelconque produit dopant, une substance chimique ou médicale en vue d'augmenter le rendement physique.

Un test aléatoire de dopage est susceptible d'intervenir à tout moment