Epreuves Coupe de Belgique 10 mars 2019

ENFANTS

**1. Khai Mon Quyen** moitié - jusqu'à Dam Muc

**2. Khai Mon Quyen** entier

--> pas de distinction d'âge, ni de grade pour ces 2 coupes. On ne peut participer qu’à 1 des 2

**3. 6 techniques imposées** suivantes pour CB + CO :

- phan dam thang phai + trai

- phan dam moc phai + trai

- khoa gay (saisie double nelson)

- om ngang (saisie latérale)

**4. 10 techniques au choix** parmi les suivantes pour CO1 + CO2

- phan dam thang phai + trai

- phan dam moc phai + trai

- phan dam lao phai + trai

- phan dam muc phai + trai

- khoa gay (saisie double nelson)

- om ngang (saisie latérale)

- om truoc khong tay (saisie par devant sans les bras)

- om truoc ca tay (saisie par devant avec bras)

**5. Enchainement libre** pour CO3 + CV

**6. Thap Tu Quyen** (ouvert à tous les enfants jusqu’à 14 ans)

**7. Endurance :** 5 minutes de sauts mouton avec partenaire

ADULTES

**8. Khai Mon Quyen** pour CB + CB1

9. 10 techniques parmi les contre-attaques + dégagements de clés du programme pour CB+ CB1

**10. Enchainement libre** pour CB2 + CB3

**11.** au choix : T**hap Tu Quyen ou Long Ho Quyen** pour CB2 + CB3

**12. SL3 ou song luyen libre** pour CB3 + CN

**13.** au choix : **6 contre-attaque de sabre ou de bâton** pour CN

**14. Lao Mai quyen** pour CN

**15. 4 techniques Don chan** (ciseaux) parmi les 21 + 2 techniques libres pour CB3 + CN

**16. Endurance :** 5 minutes de cong luc avec partenaire (1 change autorisé)