

PROGRAMME COUPE DE FRANCE 2019

Coupes Techniques

Enfants (jusqu'à 9 ans)

- Coupe n° 1** Parcours enfants (*mixte*) jusqu'à 7 ans inclus
Coupe n° 2 Khai Mon Quyen (*mixte*)
Coupe n° 3 Chien Luoc de 1 à 5 (*mixte*)

Enfants (10 à 14 ans)

- Coupe n° 4** Khai Mon Quyen (*mixte*)
Coupe n° 5 Thap Tu Quyen (*mixte*)
Coupe n° 6 Song Luyen Mot

Enfants (6 à 14 ans)

- Coupe n° 7** Khai Mon Quyen (*synchronisé à 3*)

Ceinture Bleue Adulte (à partir de 15 ans)

- Coupe n° 8** Khai Mon Quyen (*mixte jusqu'à 2^e cap*)
Coupe n° 9 Thap Tu Quyen (*mixte*)
Coupe n° 10 Long Ho Quyen (*mixte*)
Coupe n° 11 Song Luyen Mot (*mixte jusqu'à 2^e cap*)
Coupe n° 12 Song Luyen Dao
 - Par mesure de sécurité, le couteau doit être en Bois.
 - Aucune « mise à mort ».
- Coupe n° 13** Self défense féminin
 - Durée : 2 minutes maximum.
 - Aucune technique de ciseaux niveau tête pour les femmes.
 - Aucune « mise à mort ».

Ceinture Noire Adulte (à partir de 18 ans)

- Coupe n° 14** Lao Mai Quyen (*mixte*)
Coupe n° 15 Luong Nghi Kiem Phap (*mixte*)
 - Le Poids du sabre : Son poids doit être au minimum de 600g (0,600kg).
 - Le sabre pourrait être fourni par l'organisation.
- Coupe n° 16** Tu Tuong Bong Phap (*mixte*)
Coupe n° 17 Dai Dao Quyen Phap
Coupe n° 18 Song Luyen Kiem
Coupe n° 19 Don Chan (5 techniques de 7 à 21, présentation individuelle libre.)

Coupes Combats (à partir de 18 ans)

Ceinture Bleue Adulte Masculin

Coupe n° 20	<70 kg
Coupe n° 21	70 – 75 kg
Coupe n° 22	75 – 80 kg
Coupe n° 23	> 80 kg

Ceinture Noire et Bleue Adulte Féminin

Coupe n° 24	< 55 kg
Coupe n° 25	55 – 65 kg
Coupe n° 26	> 65 kg

Ceinture Noire Adulte Masculin

Coupe n° 27	< 70 kg
Coupe n° 28	70 – 75 kg
Coupe n° 29	75 – 80 kg
Coupe n° 30	> 80 kg

Coupes Combats de lutte

Ceinture Noire et Bleue Adulte Masculin

Coupe n° 31	< 70 kg
Coupe n° 32	70 – 75 kg
Coupe n° 33	75 – 80 kg
Coupe n° 34	> 80 kg

Épreuve de tire à la corde (limité à 2 équipes par club)

Équipe de 5 personnes dont une femme obligatoirement

Coupe n° 35

Épreuve Artistique

Ouvert à tous pratiquants

Réaliser une œuvre (affiche, dessin, objet,...) sur le thème de
La main d'acier sur le cœur de bonté