



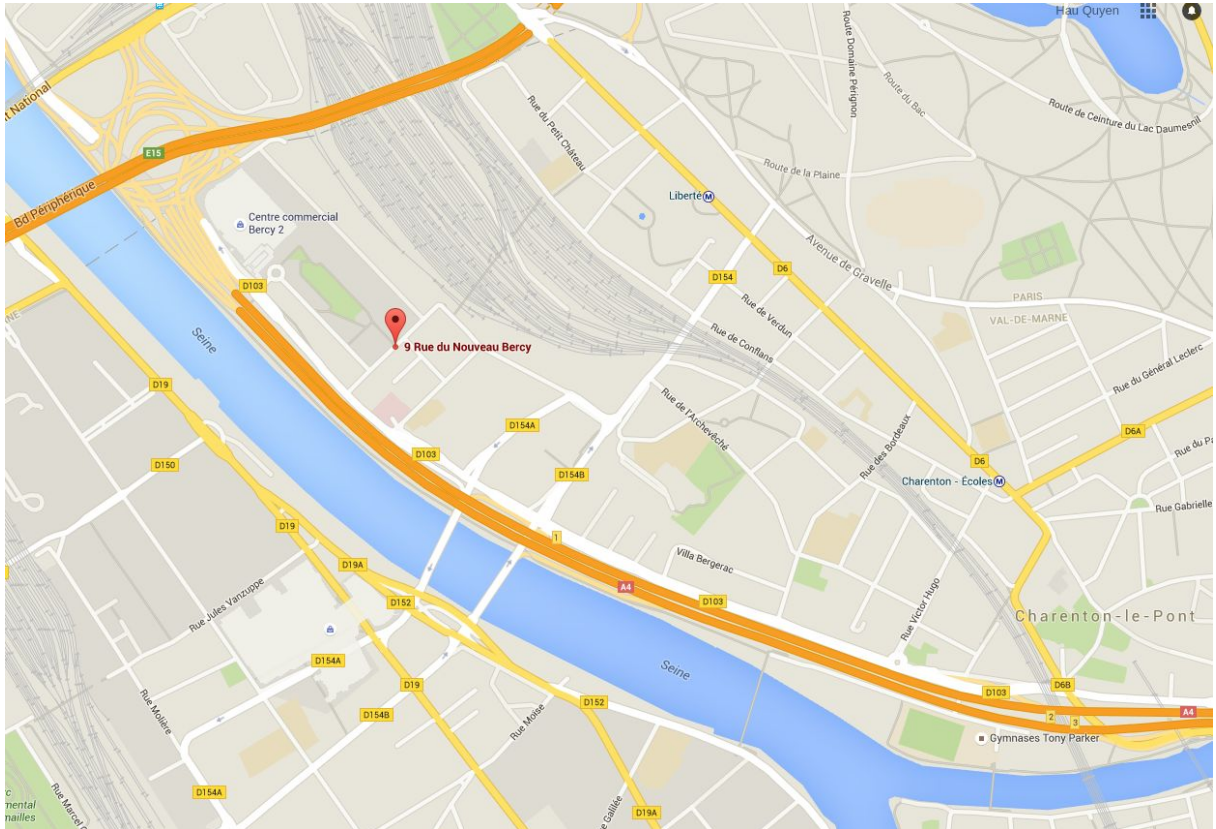
# Trophée Hào Quyên 2016



E-mail: [contact@hau-quyen.fr](mailto:contact@hau-quyen.fr) - Tél: 06 95 50 90 05

## 1. Date et Lieu de la compétition

Le "Trophée Hào Quyên" édition 2016 aura lieu le Samedi 9 Avril 2016 à Charenton-le-Pont.



### **Gymnase Maurice Herzog**

9 rue du Nouveau Bercy, 94220 Charenton-le-Pont

## 2. Programme de la compétition

La compétition débutera à 13h et se terminera à 18h. Ci-dessous le programme théorique de l'événement :

- 13h00 : Pointage des compétiteurs
- 13h30 : Salut général
- 13h45 : Échauffement
- 14h00 : Début de la compétition
- 17h30 : Remise des récompenses
- 17h55 : Salut général
- 18h00 : Fin de la compétition



# Trophée Hào Quyèn 2016



E-mail: [contact@hau-quyen.fr](mailto:contact@hau-quyen.fr) - Tél: 06 95 50 90 05

### 3. Format de la compétition

Le "Trophée Hào Quyèn" est une compétition par équipe ayant pour but de renforcer les liens entre chaque clubs de l'école Hào Quyèn. Pour se faire, les compétiteurs seront répartis dans une des 4 équipes, selon le nombre de participants présents lors de cette compétition.

Chaque compétiteur a la possibilité de concourir dans 1, 2 voire 3 épreuves afin de faire gagner un maximum de points à son équipe.

#### 3.1. Les équipes

Chaque équipe sera représentée par une couleur correspondant aux 4 animaux sacrés du Vietnam :

- Vert : Dragon
- Jaune : Licorne
- Rouge : Phoenix
- Marron : Tortue

Le but étant de répartir équitablement et du mieux possible les pratiquants selon leur âge et leur catégorie.

#### 3.2. Les catégories

- Mini-poussins : 4 - 5 ans (nés après 2009)
- Poussins : 6 - 7 ans (nés en 2008 ou 2009)
- Pupilles : 8 - 9 ans (nés en 2006 ou 2007)
- Benjamins : 10 - 11 ans (nés en 2004 ou 2005)
- Minimes : 12 - 13 ans (nés en 2002 ou 2003)
- Cadets : 14 - 15 ans (nés en 2000 ou 2001)
- Juniors : 16 - 17 ans (nés en 1998 ou 1997)
- Seniors : 18 ans et plus (nés avant 1998)
- Vétérans : 35 ans et plus (nés avant 1970)

Les pratiquants d'une même équipe ne pourront pas concourir dans la même catégorie. Si tel est le cas, une seconde poule de la même catégorie sera créée.

À l'inverse, si le nombre de compétiteurs n'est pas suffisant pour lancer une catégorie ceux-ci pourront être surclassés. Des groupements de catégorie pourront donc avoir lieu le cas échéant.



# Trophée Hào Quyèn 2016



E-mail: [contact@hau-quyen.fr](mailto:contact@hau-quyen.fr) - Tél: 06 95 50 90 05

## 3.3. Le système de points

### 3.3.1. Classement par poule

En participant à une épreuve, chaque compétiteur contribue à la progression de son équipe au classement général.

L'attribution des points se déroulera de la manière suivante :

- Poule de 4 compétiteurs :
  - 1er : 4 points
  - 2ème : 3 points
  - 3ème : 2 points
  - 4ème : 1 point
- Poule de 3 compétiteurs :
  - 1er : 4 points
  - 2ème : 3 points
  - 3ème : 2 points
- Poule de 2 compétiteurs :
  - 1er : 4 points
  - 2ème : 3 points

### 3.3.2. Classement général

L'équipe ayant le plus grand nombre de points remporte le "Trophée Hào Quyèn".

## 3.4. Récompenses

Aucune récompense individuelle ne sera remise. L'intérêt de cette compétition est d'oeuvrer pour le collectif. Le classement général du "Trophée Hào Quyèn" déterminera les vainqueurs de la compétition.

Les récompenses seront remises de la manière suivante :

- Équipe à la 1ère place : Médaille d'or et Vainqueur du "Trophée Hào Quyèn"
- Équipe à la 2ème place : Médaille d'argent
- Équipe à la 3ème place : Médaille de bronze
- Équipe à la 4ème place : Médaille du courage



# Trophée Hào Quyên 2016



E-mail: [contact@hau-quyen.fr](mailto:contact@hau-quyen.fr) - Tél: 06 95 50 90 05

## 4. Règlements de la compétition

### 4.1. Épreuves ludiques

Les épreuves ludiques concernent les catégories "Mini-poussin" et "Poussins". L'objectif est de faire participer les plus jeunes sur des épreuves en relation avec l'éveil corporel.

### 4.2. Le parcours du combattant

Deux concurrents seront opposés sur un parcours de vitesse. Le tapis sera divisé en deux afin de lancer les 2 pratiquants sur un parcours identique. Voici le détail du parcours :

- Un aller en rampant sur le ventre
- Étape 1 : 5 coups de poings sur une cible
- Un aller en courant dans des cerceaux
- Étape 2 : 5 coups de pieds sur une cible
- Un aller en sprint (final)

Chaque pratiquant sera guidé par deux de ses coéquipiers afin de l'aider à franchir chaque étape en l'encourageant et en tenant les cibles.

Le premier des deux concurrents ayant franchi la ligne d'arrivée remporte la demi-finale et accède à la finale contre le vainqueur de l'autre demi-finale. Le deuxième jouera la troisième place contre le perdant de l'autre demi-finale.



# Trophée Hào Quyên 2016



E-mail: [contact@hau-quyen.fr](mailto:contact@hau-quyen.fr) - Tél: 06 95 50 90 05

## 4.3. Épreuves techniques

Les épreuves techniques se décideront au drapeau. Deux compétiteurs présenteront leur enchaînement l'un après l'autre. À la fin des deux prestations, les 3 juges choisiront le vainqueur à la levée de drapeau.

### 4.3.1. BÀI QUYÊN

Les épreuves "BÀI QUYÊN" sont accessibles des catégories "Pupille" à "Vétérain" (à partir de 8 ans). Le compétiteur effectuera un quyên main nue de son choix. Le pratiquant sera jugé selon les critères suivants :

- La technique : difficulté et diversité des déplacements, postures et coups.
- La puissance : force et rapidité d'exécution.
- L'expression : respiration, regard et attitude martiale.

### 4.3.2. BÀI VŨ KHÍ

Les épreuves "BÀI VŨ KHÍ" sont accessibles des catégories "Cadet" à "Vétérain" (à partir de 14 ans). Le compétiteur effectuera un quyên arme de son choix. Le pratiquant sera jugé selon les critères suivants :

- La technique : difficulté et diversité des déplacements, postures et coups.
- La puissance : force et rapidité d'exécution.
- L'expression : respiration, regard et attitude martiale.
- Le maniement de l'arme : fluidité et dextérité.

### 4.3.3. QUYÊN SYNCHRONISÉ

Les épreuves "Quyên synchronisé" sont accessibles des catégories "Pupille" à "Vétérain" (à partir de 8 ans). Une équipe de 3 voire 4 compétiteurs choisira un quyên main nue ou arme de son choix. L'équipe sera jugée selon les critères suivants :

- La technique : difficulté et diversité des déplacements, postures et coups.
- La puissance : force et rapidité d'exécution.
- L'expression : respiration, regard et attitude martiale.
- Le travail d'équipe : synchronisation et rythme.

### 4.3.4. SONG LUYỆN

Les épreuves "Song Luyện" sont accessibles des catégories "Pupille" à "Vétérain" (à partir de 8 ans). Une équipe de 2 voire 3 compétiteurs effectuera un combat "chorégraphié". L'équipe sera jugée selon les critères suivants :

- La technique : difficulté et diversité des enchaînements.
- La puissance : force et rapidité d'exécution.
- L'expression : respiration, regard et attitude martiale.
- Le travail d'équipe : réalisme et efficacité des techniques.



# Trophée Hào Quyên 2016



E-mail: [contact@hau-quyen.fr](mailto:contact@hau-quyen.fr) - Tél: 06 95 50 90 05

## 4.4. Épreuves combat

Les épreuves combat sont accessibles des catégories "Pupille" à "Vétéran" (à partir de 8 ans).

### 4.4.1. Durée

4.4.1.1. Catégories "Pupille" et "Benjamin" : 1 reprise de 2 minutes.

4.4.1.2. Catégories "Minime" et "Cadet" : 2 reprises de 1 minute 30 secondes (1 minute de repos entre chaque reprise).

4.4.1.3. Catégories "Junior", "Senior" et "Vétéran" : 2 reprises de 2 minutes (1 minute de repos entre chaque reprise).

### 4.4.2. Règlement en combat

#### 4.4.2.1. Techniques autorisée

- Coups de poings
- Coups de pieds
- Projections
- Balayages
- Ciseaux
- Saisies

#### 4.4.2.2. Techniques interdites

- Coup de genou
- Coup de coude
- Coup de tête
- Clé articulaire

#### 4.4.2.3. Surfaces de frappe

##### 4.4.2.3.1. Catégories "Pupille", "Benjamin", "Minime" et "Cadet"

- Tête : Frappe contrôlée (arrière de la tête interdit)
- Corps : Abdomen ou côté buste (dos interdit).
- Jambe : Permettant l'exercice des balayages.

##### 4.4.2.3.2. Catégories "Junior", "Senior" et "Vétéran"

- Tête : Frappe contrôlée (arrière de la tête interdit)
- Corps : Abdomen ou côté buste (dos interdit).
- Jambe : Permettant l'exercice des balayages.
- Cuisse : Frappe suivie ou précédée d'un enchaînement (travail de sape interdit).



# Trophée Hào Quyên 2016



E-mail: [contact@hau-quyen.fr](mailto:contact@hau-quyen.fr) - Tél: 06 95 50 90 05

## 4.4.2.4. Protections

Les protections listées ci-dessous sont obligatoires dans toutes les catégories :

- Casque
- Plastron
- Gants
- Protèges tibias
- Protèges pieds

## 4.4.3. Attribution des points

Au terme de chaque reprise, 3 juges attribueront un nombre de points. Si l'on considère un combattant "A" et un combattant "B" :

- 3 points pour le combattant "A" : le combattant "A" a largement dominé la reprise.
- 2 points pour le combattant "A" : le combattant "A" a dominé la reprise.
- 1 point pour le combattant "A" : le combattant "A" a légèrement dominé la reprise.
- Aucun point attribué : Aucun des 2 combattants ne s'est démarqué.
- 1 point pour le combattant "B" : le combattant "B" a légèrement dominé la reprise.
- 2 points pour le combattant "B" : le combattant "B" a dominé la reprise.
- 3 points pour le combattant "B" : le combattant "B" a largement dominé la reprise.

À la fin du combat, le vainqueur est désigné par le combattant ayant totalisé le plus grand nombre de points. S'il y a égalité de points entre les 2 combattants, les juges détermineront au drapeau le vainqueur.

## 4.4.4. Pénalités

Si l'un des combattants utilise une technique ou frappe une surface du corps interdite, une pénalité lui sera infligée. Au bout de 3 pénalités le combattant est disqualifié de la poule. Aucun point ne sera attribué à son équipe.