

Coupe d'Europe 2020 / European Cup 2020 Liste des épreuves / List of challenges

Chaque participant peut s'inscrire à un maximum de 4 épreuves parmi les suivantes :

Each competitor can register to maximum 4 challenges within the followings:

Épreuves techniques / Technical Challenges

Enfants 6-8 / Children 6-8

1. Khai mon quyen
2. Chien luoc 1 a 5

Enfants 9-11 / Children 9-11

3. Khai mon quyen
4. Song luyen 1 (moitié – jusqu'à «phan bop co truoc» / half, until “phan bop co truoc”)

Enfants 12-14 / Children 12-14

5. Khai mon quyen synchro (3 personnes / 3 persons)
6. Thap tu quyen
7. Song luyen 1 (entier / full)

* Pour des questions de partenaires, les enfants des groupes plus jeunes ont la possibilité de participer aux épreuves Song Luyen 1 et Khai Mon Quyen synchro des groupes plus âgés (pas le Thap Tu Quyen); l'inverse n'est pas possible.

*For partner reasons, children from lower age categories can compete in higher age categories for Khai mon quyen synchro and song luyen 1 challenges; the opposite is not allowed.

<mailto:europencup2020@gmail.com>



Adultes ceintures bleues (à partir de 15 ans) / Adults blue belt (from 15 years old)

8. Khai mon quyên (individuel / individual) (≤ 2e cap)
9. Thap tu quyên
10. Long ho quyên
11. Song luyen dao
12. Song luyen 1
13. Self-defense female / féminin (1 woman + max. 2 partners, free style presentation - 1 femme + max. 2 partenaires, présentation libre)

Adultes ceintures noires (à partir de 18 ans) / Adults black belts (from 18 years old)

14. Lao mai quyên
15. Tinh hoa luong nghi kiem phap
16. Dai Dao
17. Song luyen kiem
18. Self-defense female / féminin (1 woman + max. 2 partners, free style presentation - 1 femme + max. 2 partenaires, présentation libre)
19. Song Luyên Vât 2
20. Ciseaux hommes / Scissors male (5 techniques parmi les 21 - présentation libre / 5 techniques from the 21 – free presentation)

Le défi Vovinam Viet Vo Dao. Epreuve de sauts sur personnes et acrobaties individuelles.

21. Tous grades masculins de plus de 15 ans.

Tous les compétiteurs inscrits réaliseront l'épreuve de sauts. Le premier saut se fera au-dessus de quatre personnes placées en file à terre, chaque compétiteur réussissant chaque saut, passera au suivant où l'on rajoutera à chaque fois une personne supplémentaire, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une seule personne. Si le compétiteur réalisant l'épreuve touche une personne de la file, il ne pourra pas continuer l'épreuve.

L'épreuve d'acrobatie se réalisera sur un tatami de forme carré avec les exercices à réaliser dans chaque coin. Dans un premier coin, les compétiteurs commenceront avec des roues consécutives à deux mains, une main et sans main. Dans un second coin, roulades avant et arrière. Dans un troisième, trois flips (souplesse avant rapides) et un bad-dun (se lever du sol sans les mains). Dans le quatrième coin, les compétiteurs devront faire un poirier en marchant. En diagonale, les compétiteurs feront une culbute aérienne vers le centre du tatami. Et le centre du tatami servira pour les acrobaties libres.

Les notes des deux épreuves seront additionnées.

22. Tous les grades féminins de plus de 15 ans.

Toutes les compétitrices inscrites participeront à l'épreuve des sauts. Le premier saut se fera au-dessus d'une file de quatre personnes à terre. Celles qui réussiront chaque saut passeront au suivant où l'on rajoutera à chaque fois une nouvelle personne à la file jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule compétitrice. Si une compétitrice venait à toucher une personne de la file, elle ne pourrait plus continuer l'épreuve.

L'épreuve d'acrobatie se réalisera sur un tatami de forme carré avec les exercices à réaliser dans chaque coin. Dans un premier coin, les compétitrices commenceront avec des roues consécutives à deux mains, une main et sans main. Dans un second coin, roulades avant et arrière. Dans un troisième, trois flips (souplesse avant rapides) et un bad-dun (se lever du sol sans les mains). Dans le quatrième coin, les compétiteurs devront faire un poirier en marchant. En diagonale, les compétitrices feront une culbute aérienne vers le centre du tatami. Et le centre du tatami servira pour les acrobaties libres.

<mailto:europencup2020@gmail.com>



Combats / Sparring

Combats Vat hommes (à partir de 18 ans et à partir de 2e cấp) / Vat sparring male (from 18 years old and from 2e cap)

- 22. ≤ 70 kg
- 23. 71 – 80 kg
- 24. > 80 kg

Combats hommes ceintures bleues (à partir de 18 ans) / Sparring male blue belts (from 18 years old)

- 25. ≤65kg
- 26. 66-70 kg
- 27. 71-75 kg
- 28. 76-80 kg
- 29. >80kg

Combats hommes ceintures noires (à partir de 18 ans) / Sparring male black belts (from 18 years old)

- 30. ≤65kg
- 31. 66-70 kg
- 32. 71-75 kg
- 33. 76-80 kg
- 34. >80kg

Combats femmes ceintures bleues et noires (à partir de 18 ans) / Sparring female blue and black belts (from 18 years old)

- 35. ≤ 57 kg
- 36. 58-65 kg
- 37. 66-73 kg
- 38. > 74 kg

Association de Vovinam Viet Vo Dao España – <http://www.vovinameuro2020.com>
<mailto:europencup2020@gmail.com>

