

e-Coupe de France *Quách Văn Kế*

SAMEDI 30 JANVIER 2021

Diffusée sur les réseaux sociaux
Horaires : à partir de 14h

POISSY



Épreuve Mains Nues



Épreuve Synchronisée



Épreuve
Shadow Boxing



Ouverte aux licenciés
de la FFKDA







Épreuve Arme

Règlement Compétition Inter styles
Technique & Combat Internet

PREAMBULE

À la suite des annonces gouvernementales et du contexte de pandémie COVID-19, la 9^{ème} édition de la Coupe de France Inter-styles Quách Van Kê se déroulera sous un nouveau format. Soucieux de proposer une alternative aux licenciés habitués à participer à notre compétition, nous faisons évoluer notre compétition en l'adaptant au contexte actuel vers la **e-Coupe de France Quách Van Kê**. En effet, la compétition se déroulera via internet où le corps arbitral jugera en direct les vidéos transmises préalablement par les compétiteurs.

Cette compétition comprend 4 épreuves qui sont :

-  Quyên « mains nues » (Masculin, Féminin ou Mixte)
-  Bai Vu Khi « Armes » (Masculin, Féminin ou Mixte)
-  Quyên đồng diễn « Quyên synchronisé » (Masculin, Féminin ou Mixte)
-  Shadow Boxing « Boxer dans le vide pieds, poings, coudes, genoux » (Masculin, Féminin ou Mixte)

SOMMAIRE

1. EPREUVES TECHNIQUES	4
1.1. QUYEN : MAINS NUES	4
1.1.1. CATEGORIE D'AGE	4
1.1.2. CRITERES DE JUGEMENT	4
1.2. BAI VU KHI : ARMES.....	5
1.2.1. CATEGORIE D'AGE	5
1.2.2. CRITERES DE JUGEMENT	5
1.3. QUYEN DONG DIEN : QUYEN SYNCHRONISE.....	5
1.3.1. CATEGORIE D'AGE	5
1.3.2. CRITERES DE JUGEMENT	6
2. EPREUVE COMBAT (SHADOW BOXING)	6
2.1. CATEGORIE D'AGE	6
2.2. CRITERES DE JUGEMENT	7
3. QUELQUES RECOMMANDATIONS ET EXIGENCES.....	7
3.1. RECOMMANDATIONS	7
3.2. EXIGENCES RELATIVES A LA ZONE DE PERFORMANCE.....	8
3.3. EXIGENCES POUR LE COMPETITEUR	8
3.4. CONDITIONS REQUISES POUR LA VIDEO	8
4. LE CORPS ARBITRAL	8
5. RECOMPENSES	9
5.1. RECOMPENSES DES COMPETITEURS.....	9
5.2. RECOMPENSES DU MEILLEUR CLUB.....	9

1. EPREUVES TECHNIQUES

Il s'agit d'une compétition Technique individuelle ou par équipe pour laquelle les juges visionnent les prestations filmées des compétiteurs préalablement transmises sur support vidéo. Les juges attribueront leurs notes à l'issue de chaque prestation, tout comme lors d'une compétition traditionnelle d'Arts Martiaux Vietnamiens. Le jury sera appelé à attribuer les notes à l'issue d'une seule projection, afin de reproduire la configuration et les conditions d'une compétition physique traditionnelle. Les notes peuvent donner lieu à des égalités.

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

1.1. QUYEN : MAINS NUES

1.1.1. CATEGORIE D'AGE

CATÉGORIES	ANNÉES DE NAISSANCE	GRADE	GRADE
Poussins 6 – 7 ans	2014 – 2013	Tous grades	
Pupilles 8 – 9 ans	2012 – 2011	Tous grades	
Benjamins 10 – 11 ans	2010 – 2009	Tous grades	
Minimes 12 – 13 ans	2008 – 2007	Tous grades	
Cadets 14 – 15 ans	2006 – 2005	Tous grades	
Juniors 16 – 17 ans	2004 – 2003	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Séniors 18 – 34 ans	2002 – 1984	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Vétérans 1 35 – 45 ans	1985 et 1975	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Vétérans 2 46 ans et +	1974 et Avant	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +

1.1.2. CRITERES DE JUGEMENT

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

1.2. BAI VU KHI : ARMES

1.2.1. CATEGORIE D'AGE

CATÉGORIES	ANNÉES DE NAISSANCE	GRADE	GRADE
Poussins à Minimes 6 – 13 ans	2014 – 2007	Tous grades	
Cadets 14 – 15 ans	2006 – 2005	Tous grades	
Juniors 16 – 17 ans	2004 – 2003	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Séniors 18 – 34 ans	2002 – 1984	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Vétérans 1 35 – 45 ans	1985 et 1975	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +
Vétérans 2 46 ans et +	1974 et Avant	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +

1.2.2. CRITERES DE JUGEMENT

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

1.3. QUYEN DONG DIEN : QUYEN SYNCHRONISE

1.3.1. CATEGORIE D'AGE

CATÉGORIES	ANNÉES DE NAISSANCE	GRADE	GRADE
Poussins à Minimes 6 – 13 ans	2014 – 2007	Tous grades	
Cadets à Vétérans 14 ans et +	2006 et Avant	Moins de Ceinture Noire	Ceinture Noire et +

Les compétiteurs ne peuvent être présents que dans une seule équipe. Dans le cas de compétiteurs de grades et/ou d'âges différents, l'équipe sera classée dans la catégorie du compétiteur le plus gradé/le plus âgé.

1.3.2. CRITERES DE JUGEMENT

Critères de jugement Quyèn đồng diễn		Points
Stabilité, Technique et Expression corporelle	Qualité et difficulté des postures Qualité des déplacements Axe et alignements articulaires Respect de l'intégrité physique Entrée, salut et tenue du compétiteur Niveau de difficulté Regard et détermination	5
Puissance et Rythme	Force Vitesse Contrôle de la respiration Fluidité gestuelle Temps forts Liaison des phases d'arrêt et d'accélération	5
Synchronisation	Simultanéité des mouvements, des enchaînements Harmonie globale	10
Total		/20

L'épreuve Quyen synchronisé se déroule par équipe de 3 pratiquants. Les compétiteurs se présentent en configuration « Triangle » un devant/ deux derrière ou deux devant/un derrière. La synchronisation sans aide extérieure est un critère essentiel. Sont notamment considérés comme des aides extérieures interdites dont les juges tiendront compte pour prendre leurs décisions :

- Les appels pour commencer et arrêter l'exécution
- Les coups de pieds donnés au sol
- Les coups donnés sur la poitrine, les bras ou le Vo Phuc
- Les respirations inappropriées
- Tout signal ou aide venant d'une tierce personne hors des compétiteurs filmés

2. EPREUVE COMBAT (SHADOW BOXING)

Le contexte de pandémie COVID-19 nous interdit de réaliser une épreuve de combat telle que pratiquée traditionnellement. Ainsi, nous vous proposons une épreuve de type **Shadow Boxing** (boxe de l'ombre). Le compétiteur devra boxer dans le vide en démontrant toutes ses qualités techniques en imaginant un adversaire. Le Shadow Boxing est un très bon moyen d'améliorer votre niveau de boxe poings, pieds, coudes, genoux (sans prendre de coup) ainsi que vos enchaînements préférés. Cette épreuve doit être réalisée entre **1 minute et 2 minutes** maximum.

2.1. CATEGORIE D'AGE

CATÉGORIES	ANNÉES DE NAISSANCE	GRADE
Poussins 6 – 7 ans	2014 – 2013	Tous grades
Pupilles 8 – 9 ans	2012 – 2011	Tous grades
Benjamins 10 – 11 ans	2010 – 2009	Tous grades
Minimes 12 – 13 ans	2008 – 2007	Tous grades
Cadets 14 – 15 ans	2006 – 2005	Tous grades

Juniors 16 – 17 ans	2004 – 2003	Tous grades
Séniors 18 – 34 ans	2002 – 1984	Tous grades
Vétérans 1 35 – 45 ans	1985 et 1975	Tous grades
Vétérans 2 46 ans et +	1974 et Avant	Tous grades

2.2. CRITERES DE JUGEMENT

Critères de jugement Shadow Boxing		Points
Stabilité et Technique	Qualité et difficulté des postures Qualité des déplacements, des pivots Axe et alignements articulaires Garde montée	5
Puissance	Force Vitesse Contrôle de la respiration	5
Rythme	Fluidité gestuelle Temps forts Liaison des phases d'arrêt et d'accélération	5
Expression corporelle	Tenue du compétiteur Niveau de difficulté Regard et détermination	5
Total		/20

3. QUELQUES RECOMMANDATIONS ET EXIGENCES

3.1. RECOMMANDATIONS

Afin d'avoir une homogénéité dans la réalisation des prestations, nous vous recommandons :

Lieu :

- Le lieu sur lequel la prestation et prise de vue = Poussins à Juniors INTERIEUR ou EXTERIEUR, à partir de Seniors EXTERIEUR
- Type d'éclairage = NATUREL OU LUMIERES,
- A la nature de la surface sur laquelle a lieu la prestation (il n'est pas autorisé de modifier le relief naturel du terrain),

La vidéo doit :

- Etre filmée en plan fixe et nous vous conseillons de filmer de profil afin d'avoir une meilleure visibilité de la prestation,
- Contenir une prestation effectuée dans un lieu ou sur un site comportant peu – voire pas – de sujet(s) et/ou centre(s) d'intérêt(s) secondaire(s) de nature à détourner l'attention du jury de la forme exécutée,
- Etre filmée en s'assurant de la bonne visibilité du compétiteur et d'une bonne prise de son.

Mise en scène de la prestation :

- La performance doit être présentée « en continue », c'est-à-dire : ne comporter ni séquence, ni chapitre, pas de pause, pas de fondu, pas de musique ni autres effets.

3.2. EXIGENCES RELATIVES A LA ZONE DE PERFORMANCE

Taille	Il n'y a pas de taille pour la surface d'exécution de la prestation.
Marquage au sol	Il n'y a pas lieu de faire un marquage au sol.
Surface de la zone	Enregistrement des performances sur terrain plat. Les tapis / tatamis sont interdits pour respecter l'égalité des chances.
Eclairage	Les conditions d'éclairage doivent être suffisantes pour que les juges distinguent toutes les phases de mouvement. Si le niveau de lumière est trop faible, l'enregistrement vidéo est rejeté et l'athlète est retiré de la sélection

3.3. EXIGENCES POUR LE COMPETITEUR

Tenue	Lors de l'exécution de la prestation, le compétiteur doit être habillé en tenue habituelle (vo phuc traditionnel de l'école ou du style) et chaussé pour toutes les épreuves. Il est possible pour l'épreuve de shadow boxing de porter une tenue de combat appropriée. Pour ce dernier, il est recommandé de porter une paire de gants (tout type de gant) ou un bandage.
Armes	Le compétiteur doit utiliser une arme conforme au règlement fédéral.
Protocole (entrée/sortie)	Avant le début de l'épreuve, le compétiteur, face à la caméra se présente distinctement à voix haute « Coupe Quách Van Kê 2021, prénom, nom et club ». Ex. « Quách Van Kê 2021, Patrick da Silva, Lam Son Poissy ». Ensuite, il effectue le salut avant et après sa prestation.
Fichier vidéo	Le fichier devra être envoyé à l'adresse mail de la compétition coupeqvk2021@gmail.com et nommé comme suit : Epreuve, Catégorie, Sexe (M ou F), Club, Nom complet du compétiteur). Par exemple : BaiVuKhi-Veteran-M-LamSonPoissy-Patrick da Silva Le poids de la vidéo peut nécessiter l'envoi via un serveur de fichier type wetransfer. Le mail devra contenir également la fiche d'inscription dûment rempli.

3.4. CONDITIONS REQUISES POUR LA VIDEO

Format	L'enregistrement de la performance du compétiteur doit être fait par l'intermédiaire d'un smartphone / caméra vidéo en format Full HD 1920 X 1080 (avec une fréquence de 25 ou 50 images par seconde et avec son) La majorité des formats vidéo sont acceptés : mp4, wmv, 3gp, mpeg, avi, mov
Cadre	Le compétiteur doit être intégré dans le cadre dans l'ensemble de la vidéo. Recadrer / sortir du cadre (corps / mains / pieds) n'est pas autorisé
Montage	Le montage vidéo (coupe, ajout de fond sonore / musique, accélération, effets vidéo) n'est pas autorisé

4. LE CORPS ARBITRAL

Le corps arbitral est composé de 5 juges. Les juges attribueront leur note à l'issu de chaque visionnage et lorsque l'organisateur leur en aura fait la demande. La note la plus faible et la note la plus forte ne seront pas prises en compte. L'addition des 3 autres notes constituera la notation finale du compétiteur.

5. RECOMPENSES

5.1. RECOMPENSES DES COMPETITEURS

- ✚ Tous les participants bénéficieront d'une réduction de 10% lors de leur prochain achat dans la boutique en ligne du partenaire de l'évènement www.tao-distribution.com.
- ✚ Tous les participants recevront un certificat de participation ou de classement dans la catégorie qui leur sera envoyé par courrier électronique.

Les podiums seront récompensés :

- ✚ Bon d'achat dans la boutique en ligne partenaire de l'évènement www.tao-distribution.com
- ✚ Diplôme dématérialisé

5.2. RECOMPENSES DU MEILLEUR CLUB

A l'issue de la compétition, nous établirons le podium des 3 meilleurs clubs 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. Les points sont attribués par catégorie et par place sur le podium obtenu par les compétiteurs de la manière suivante :

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

Le podium sera récompensé :

- ✚ Bon d'achat ou un cadeau dans la boutique en ligne du partenaire de l'évènement www.tao-distribution.com ou d'un d'autre fournisseur
- ✚ Diplôme dématérialisé

**Les vidéos doivent être envoyées impérativement
avant le mercredi 20 janvier 2021**

Pour toute information complémentaire, vous pouvez nous contacter :

Responsable de la compétition : **Patrick da Silva 06 18 83 86 37**

Mail : **coupeqv2021@gmail.com**