Fédération Vo Co Truyen Vietnam de France

Synthèse de la Réglementation

Coupe de France Adulte 2016

1. Règles Générales

1.1 Catégories d'âge :

Les compétiteurs sont répartis en **8 catégories** d'âge :
Un tableau de correspondance des âges et des années de naissances est diffusé en début de chaque saison.
Chaque timbre de licence la FVCTVNF mentionne la catégorie d'appartenance.

Groupe	Catégories	Âges	Compétition
Enfants	Poussins	6 et 7 ans	Départementale Régionale Nationale
	Pupilles	8 et 9 ans	
	Benjamins	10 et 11 ans	
	Minimes	12 et 13 ans	
Adultes	Cadets	14 et 15 ans	
	Juniors	16 à 17 ans	
	Seniors	18 ans à 34 ans	
	Vétérans	35 ans et plus	

1.2 Catégories de grade :

- Tout compétiteur reste dans la catégorie de grade dans laquelle il a été sélectionné tout au long de la saison même si le compétiteur concerné change de grade en cours de saison.
- Pour éviter toute ambigüité il conservera lors des compétitions le grade avec lequel il a été sélectionné.
- La catégorie de grade est définit dans le descriptif de chaque épreuve.
- Poussins – Pupilles – Benjamins – Minimes Tous grades
- Cadets -Juniors –Seniors - Vétérans Du 1er au 16ème CAP

2. Compétition technique.

2.1 Catégories d'épreuves :

2.1.1 Epreuves individuelles

Quy Dinh composée de 4 types d'épreuves – **Sauf pour les poussins**

- o Quy Dinh Groupe 1 Mains Nues : Bạch Hạc Sơn Quyền, Lão Hổ Thượng Sơn, Hùng Kê Quyền
- o Quy Dinh Groupe 2 Mains Nues Supérieur : Ngọc Trản Quyền, Lão Mai Quyền, Kim Ngưu Quyền
- o Quy Dinh Groupe 1 Armes : Huỳnh Long Độc Kiếm, Tứ Linh Đao, Roi Thái Sơn
- o Quy Dinh Groupe 2 Armes Supérieur : Thanh Long Độc Kiếm, Bát Quái Côn, Siêu Xung Thiên, Độc Lư Thương

Quyen Libre composée de 4 types d'épreuves

- o Leçon libre Mains Nues
- o Leçon libre Armes Courtes*: bâton(s) court(s), sabre(s), épée(s), couteau(x) papillon(s,…
- o Leçon libre Armes Longues*: bâton long, hallebarde, lance
- o Leçon libre Souple* : tri bâton, chaine, fléaux à 2 branches(s)…

Pour les Poussins, seul deux épreuves techniques sont retenue, **Quyen Libre** composée de 2 types d'épreuves

- o Leçon libre Mains Nues
- o Leçon libre Armes

2.1.2 Epreuves par équipe

Song Luyen :

- o Arme à 2 personnes
- o Mains Nues à 2 personnes

Doi Luyen :

- o Mains Nues à 3 personnes
- o Armes à 3 personnes

Synchronisé :

- o Mains Nues à 3 personnes
- o Armes à 3 personnes

3. Compétition Combat.

3.1.1 Durée du combat

Gestion	- Le décompte du temps d'un combat commence quand l'arbitre donne le signal de début « DAU » et s'arrête à chaque fois que l'arbitre dit « THOI ». - Le chronométreur signale distinctement les 30 dernières secondes du combat à voix haute. - Le chronométreur signale distinctement la fin du combat au moyen d'un gong.
Durée	- **1** fois **2** minutes pour les éliminatoires - **2** fois **2** minutes pour les finales avec 1 minute de repos
Prolongation	- **1** fois **1** minutes

3.1.2 Règle générale de frappe des coups portés

- Les coups portés doivent être contrôlés, nets et précis avec une très bonne maîtrise en fonction du point d'impact. L'attaque n'ayant pas été parée, contrée ou déviée.
- Les techniques n'entrant pas dans ce cadre ne sont pas comptabilisées par les juges, voire sanctionnées.
- L'arbitre se doit d'intervenir s'il y a un manque flagrant de maîtrise par l'un des combattants.
- Tous les coups portés à la tête doivent être contrôlés de façon à ne pas créer de lésions.
- Le coup ne doit pas être **traversant**, surtout au niveau de la tête, un contrôle et une maîtrise sont nécessaires.

3.1.3 Zones de contact

Zones autorisées	Zones interdites
- Les deux côtés et la partie frontale du casque ; - Les mains et les bras ; - Le corps (parties faciale et latérales) ; - Les jambes, tibias, mollets et pieds (en vue d'un balayage) ;	- Le **triangle du visage** (des yeux au menton, le nez et la bouche) ; - Dos (du coccyx à la base du crâne) ; Occipital et apex crânien ; - Le cou ; Le bas-ventre ; La hanche ; Le genou ; - Les cuisses (***en enchaînements répétés)***;

3.1.4 Coups portés

autorisés	- Coup de poing et de revers dans les zones autorisées. - Coup de pied, dans les zones autorisées - coude ou genou au corps. - Coup de pied circulaire dans les membres inférieurs (intérieur, extérieur)
interdits	- de tirer les cheveux, les oreilles, les parties génitales, de pincer la peau, de mordre, de tordre les doigts et les oreilles. - D'une manière générale, d'accomplir toute action, geste ou prise ayant pour but de faire souffrir ou de blesser l'adversaire. o Coup de tête. Coup de coude et genou avec saisie. o Coup de coude et genou à la tête. o Coup de pique, de paume et tranchant. Blocage volontaire avec la pointe du coude. o Coup remonté au visage (uppercut _ Toi Son Ung Trao). Coup de poing retourné circulaire. o Les techniques portées sur une zone interdite o Plus de 3 coups de poing consécutifs à la tête o Les techniques de percussion avec main ouverte o Coup de poing retourné à la tête o Coup de poing remontant à la tête o Coup de pied direct dans les membres inférieurs o Coup de genou ou de coude dans la tête o Coup de genou ou de coude avec saisie o Coup de tête

3.1.5 Balayages

Autorisés	- Balayage intérieur et extérieur au-dessus des chevilles
Interdits	- Autres que ceux autorisés.
Coups portés	- On considère qu'un compétiteur est au sol dès qu'une autre partie du corps autre que les pieds d'un compétiteur touche l'aire de compétition. - Il est interdit de porter des coups à la tête du compétiteur qui est considéré au sol. - A la suite d'un balayage, il est possible d'enchaîner une seule technique totalement contrôlé. A la suite de

	quoi, le compétiteur doit s'écarter de son adversaire et l'arbitre interrompre le combat.
Blessure	- Si un compétiteur tombe mal, alors que le balayage est contrôlée, et doit abandonner, le compétiteur à l'origine du balayage est déclaré vainqueur.

3.1.6 Ciseaux

Autorisés	- Au niveau de la cuisse et du corps, à partir d'une position debout.
Interdits	- Ciseau au cou ; Ciseau aux genoux.
Coups portés	- On considère qu'un compétiteur est au sol dès qu'une autre partie du corps autre que les pieds d'un compétiteur touche l'aire de compétition. - Il est interdit de porter des coups à la tête du compétiteur qui est considéré au sol. - A la suite d'un ciseau, il est possible d'enchaîner une seule technique de poing sur le plastron. A la suite de quoi, le compétiteur doit s'écarter de son adversaire et l'arbitre interrompre le combat.
Blessure	- Si le compétiteur subissant le ciseau se blesse alors que le ciseau est contrôlée, et doit abandonner, le compétiteur à l'origine du ciseau est déclaré vainqueur.

3.1.7 Projections

On entend par projection toute chute provoquée par le compétiteur opposé. C'est une perte d'équilibre provoquée par l'attaquant faisant toucher une partie du corps autre que les pieds du défenseur sur l'aire de compétition. C'est l'arbitre centrale qui décide de valider le travail au sol ou pas.

Autorisées	- Toute projection **contrôlée** par les bras ; par les jambes et le corps. - saisie du corps sans action (max 5 sec)
Interdites	- Toutes projections **avec saisie de la tête** ; **saisie du Võ-Phuc uniquement** ; - Toutes projections **par la saisie du col provoquant un étranglement** ; - Toutes les projections **non contrôlées**. - saisie de la tête - la lutte au sol - les techniques de clés et de verrouillage articulaire - les techniques d'étranglement
Réalisation	- La projection est valide si elle ne s'éternise pas dans le temps : **5** secondes maximum. L'arbitre est là pour y veiller. Si au bout de **5** secondes il n'y a aucune action décisive, l'arbitre interrompt le combat.
Validité	- La projection et validée lorsque la personne ayant initié l'action se retrouve lors du contact au sol en position supérieure (au dessus de l'adversaire, l'attaquant n'est donc pas forcement debout)
Coups portés	- On considère qu'un compétiteur est au sol dès qu'une autre partie du corps autre que les pieds d'un compétiteur touche l'aire de compétition. - Il est interdit de porter des coups à la tête du compétiteur qui est considéré au sol. - A la suite d'une projection, il est possible d'enchaîner une seule technique contrôlée. A la suite de quoi, le compétiteur doit s'écarter de son adversaire et l'arbitre interrompre le combat.
Blessure	- Si un compétiteur tombe mal, alors que la projection est contrôlée, et doit abandonner, le compétiteur à l'origine de la projection est déclaré vainqueur.

3.1.8 Saisie ou corps à corps debout

La saisie est définie lorsque les compétiteurs sont debout. **Type de saisie :**

- La saisie peut se faire à une ou deux mains ;
- La saisie offensive est autorisée (saisir directement l'adversaire) ;
- La saisie défensive est autorisée (saisir l'attaque de l'adversaire) ;

Saisies autorisées	- Les bras ; Les jambes ; Le dessus du pied et le talon, le tronc ;
Saisies interdites	- La tête ; Le cou ; Les mains ; Les doigts ; La plante des pieds ; Les orteils ; - Si la saisie au cou est conséquente à un glissement de bras ou à une tentative de dégagement, l'arbitre interrompt le combat.
Coups portés autorisés lors d'une saisie	- Sur le plastron,avec les membres supérieure et inférieure (genoux interdit) limités à 3. - A la tête avec les membres inférieurs, - Dés qu'il y a plus de trois coups portés (l'arbitre interromp le combat)
Interdits lors d'une saisie	- A la **tête** avec les membres supérieurs.
Durée	- Une saisie ou un corps à corps debout ne peut durer plus de 5 secondes. - Si au bout de 5 secondes, aucune action décisive n'apparaît l'arbitre interrompt le combat.

3.1.9 Barème des points

Pied tête sauté, sur les parties latérales du casque. **Projection, Balayage, Ciseau suivi** *d'un coup de poing au plastron ou au corps*.	**3 points**
Pied *sur les parties latérales du casque*.	**2 Points**
Pied sauté *au plastron ou au corps*.	
Projection, Balayage, Ciseau non suivi	
Poing, revers, *sur les parties latérales et frontale du casque*.	**1 Point**
Revers, poing, coude, genou et pied *au plastron ou au corps*.	
Techniques sur les jambes ou sur les bras	**0 Point**
Un avertissement de première catégorie	**- 1 Point***
Un avertissement de deuxième catégorie	**- 2 Points***
durant un même combat : 2 avertissements de deuxième catégorie ou 3 avertissements de première catégorie	**Disqualification**
Ne veut pas reprendre le combat.	**Déclaré perdant**
Ne peut pas reprendre le combat au bout de 10 secondes ** *(Soufle coupé)*	

* Les points soustraits sont multipliés par le nombre de juges combats
** Lorsqu'un compétiteur ne peut pas reprendre le combat à la suite d'un coup ou d'une technique autorisée valide, et qu'il n'y a aucune blessure, étourdissement ou perte de conscience observée par le médecin l'arbitre signale au chronométreur de commencer le décompte des 10 secondes. ***Tout souffle coupé est sujet au décompte des 10 secondes***.

3.1.10 Protections

Les compétiteurs doivent être munis de protections personnelles homologuées par la FVCTVNF *(se reporter Annexe B)*.
En cas de prêt de matériel par le responsable de la manifestation, toutes les mesures d'hygiènes doivent être prises sous sa responsabilité.

Protections obligatoires Pour tous	- Casque souple, maintien du menton et protection de l'arrière de la tête. - Gants à mousse haute densité d'équivalence 8 à 10 Oz ou souples renforcés (voir modèle Annexe B) permettant la préhension avec protection du pouce ; - Coquille homme ou femme ; Protèges tibia pied talon souples ; - Protège dents ;
Plastron Souple	- Le plastron est obligatoire
Protections obligatoires pour les pratiquantes	- Pour les compétitrices, le protège poitrine est obligatoire dès que cela est nécessaire. Dans ce dernier cas un plastron ceinture est autorisé à la place du plastron complet. - Le protège poitrine est portée sous le VÕ-PHUC.
Protections facultatives	- Protège coude, genou et avant-bras souple. - Bandage poignet ; - Bandage main ;
Protections interdites	- toutes autres protections non obligatoires ou facultatives.

3.1.11 La sortie volontaire

La sortie volontaire est déclarée par l'arbitre. La sortie volontaire correspond à la sortie de l'aire de combat *(traverser complètement le tapis orange délimiteur)* d'un des combattants sans qu'il y ait eu de réponses aux attaques reçues.
La sortie de l'aire de combat à été utilisée dans ce cas-là, par l'un des combattants, pour arrêter le combat. Cette démarche de non-combativité est sanctionnée par un avertissement de première catégorie. Si un combattant reçoit une technique qui le projette hors de l'aire de combat, cette sortie n'est pas considérée comme une sortie volontaire.

3.1.12 Actions interdites

- -Attitude incorrecte envers l'adversaire, le corps arbitrale ou le public
- -Comportement désobligeant envers l'adversaire, le corps arbitral ou le public
- -Comportement exposant aux blessures ou mettant en cause la sécurité

- -Fuite (tourner le dos à l'adversaire)
- -Simulation de blessure
- -saisie de l'adversaire plus de 5 seconde
- -sortie de l'aire de combat

3.1.13 Barème des avertissements et disqualification

La compétition de **VCTVN** est un sport, c'est pourquoi l**es techniques dangereuses sont interdites et que les coups doivent être maîtrisés**.

Les compétiteurs entraînés peuvent supporter de forts impacts sur les muscles, tels que les abdominaux, **cependant**, la tête, le visage, le cou, l'aine et les articulations restent vulnérables aux blessures.

Pour ces raisons, toute technique provoquant une blessure est pénalisée sauf si le compétiteur s'est mis délibérément en danger.

Avertissement 1ère catégorie **Nhat Canh Cao** **- 1 point*** (infraction mineure)	Manque de combativité.
	Aller volontairement au sol pour fuir le combat.
	Dos tourné à l'adversaire.
	Mettre en danger sa propre sécurité.
	Technique donnée après l'ordre « Thoï !» de l'arbitre. Technique donnée avant l'ordre « Dau !» de l'arbitre.
	Agressivité ou manque de sang-froid.
	Le combattant tire, agrippe, projette et maintien délibérément l'adversaire au sol.
	Une sortie volontaire.
Avertissement 2ème catégorie **Nhi Canh Cao** **- 2 points*** (infraction sérieuse)	Blessure sans arrêt du combat avec technique et sur zone autorisée.
	Technique autorisée non maîtrisée.
	Zone de contact interdite touchée sans blessure (genou, sexe, nuque …)
	Technique interdite
	Abus du décompte du temps.
	Réaction exagérée à un contact léger.
	Feindre la blessure *(après examen du médecin).*
Disqualification **Loai** (infraction **très** sérieuse)	Zone de contact interdite avec blessure (suite avis médical).
	Technique interdite avec blessure (suite avis médical)
	Deux avertissements de deuxième catégorie. Ou **Trois** avertissements de première catégorie. ***Durant un même combat, prolongation incluse.***
	Présentation d'un poids ne correspondant pas à sa catégorie.
	Non présentation au 3éme appel de son nom et au-delà d'une minute.
	Mesure d'hygiéne.
	Comportement, réflexions incorrectes à l'égard de l'adversaire, de son entraîneur, de l'arbitre, des juges, du public.
Elimination totale **Loai Va Câm** (infraction **très** grave)	C'est l'élimination de la manifestation si : ○ Le compétiteur n'obéit pas aux ordres de l'arbitre ; ou Le compétiteur agit de façon malveillante ; ○ Le compétiteur commet un acte qui porte atteinte à l'éthique de l'Art Martial Vietnamien; ○ Le compétiteur commet des actions considérées comme ne respectant pas l'esprit de compétition. L'élimination de la manifestation est obligatoirement accompagnée d'une demande de sanction disciplinaire faîte par l'arbitre auprès des instances fédérales.

***les points soustraits sont multipliés par le nombre de juges combat**

Remarques :

- Durant les prolongations, l'avertissement de première catégorie n'entraîne pas la défaite immédiate, la prolongation continue, même si le compétiteur a eu un avertissement de deuxième catégorie pendant la période de combat normal.
- Le mauvais comportement d'un combattant peut donner lieu à une sanction disciplinaire.
- Toute personne éliminée totalement ne peut monter sur un podium, ni être sélectionnée.