



# PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

## Vovinam Việt Võ Đạo



PROGRAMMA	da AZZURRA a BLU Pratica: 3/4 mesi	da BLU a 1° CAP Pratica: 4 mesi	da 1° CAP a 2° CAP Pratica: 8 mesi	da 2° CAP a 3° CAP Pratica: 8 mesi
<b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b> Tecnique di Base	<b>Bộ Tấn Pháp (Posizioni):</b> tutte <b>Đấm:</b> thẳng, móc, lao, móc, thấp, phạt ngang (tát), bạt ngược (búa) <b>Gạt:</b> tutte <b>Chém:</b> tutti <b>Đá:</b> hất, thẳng, cạnh	<b>Chỏ:</b> 1 > 4 <b>Đá:</b> tạt, đập, đập lái	<b>Chỏ:</b> 5 > 8 <b>Đá:</b> móc trước, lái	<b>Gõ:</b> 1 > 4
<b>CHIẾN LƯỢC</b>	1 > 5	6 > 10	11 > 15	16 > 20
<b>QUYỀN</b>	-	Nhập Môn Quyền	Thập Tự Quyền <i>Nhu Khí Công Quyền số 1 *</i>	Long Hồ Quyền
<b>PHẢN ĐÒN</b>	-	Pugno – 1° livello	Calcio – 1° livello	-
<b>VẬT</b>	-	-	-	1 > 10
<b>KHÓA GỠ</b>	<b>Prese al collo avanti e dietro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bóp cổ trước 1, 2, 3</li><li>Bóp cổ sau 1, 2, 3</li></ul>	<b>Chiavi al braccio</b> 1. Khóa tay dắt 1, 2, 3, 4, 5, 6	<b>Prese al corpo avanti, dietro, laterale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ôm trước có tay, không tay</li><li>Ôm sau có tay, không tay</li><li>Ôm ngang</li></ul> <b>Chiave Nelson</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Khóa sau vòng gáy 1, 2</li></ul>	<b>Prese ai capelli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Nắm tóc trước 1, 2</li><li>Nắm tóc sau 1, 2</li></ul> <b>Prese al colletto</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Nắm ngực áo 1, 2</li></ul>
<b>SONG LUYỆN</b>	-	-	SONG LUYỆN 1	<i>LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 1 *</i>
<b>ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG</b>	-	-	1 > 6	7 > 10
<b>TÉ NGÃ</b>	Caduta in avanti Caduta indietro	Rotolamento in avanti con e senza ostacolo basso Rotolamento indietro Cadute laterali Rotolamento in avanti pesante	Rotolamenti con ostacoli alti e medi Caduta sur place Ruota Ribaltata	
<b>SONG ĐẤU</b>	-	1 round da 2 min.	2 round da 2 min.	3 round da 2 min.



## PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO Vovinam Việt Võ Đạo



PROGRAMMA	da 3° CAP a GIALLA Pratica: 8 mesi/1 anno	da GIALLA a 1° DANG Pratica: 2 anni	da 1° DANG a 2° DANG Pratica: 2 anni	da 2° DANG a 3° DANG Pratica: 3 anni
<b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b> Tecniche di Base	Đá: calci in volo			
<b>CHIẾN LƯỢC</b>	-	21>25	26>30	
<b>QUYỀN</b>	Tứ Trụ Quyền	Ngũ Môn Quyền Pháp Song Dao Pháp	Viên Phương Quyền Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp <i>Nhu Khí Công Quyền số 2 *</i>	Thập Thế Bát Thức Quyền Lão Mai Quyền
<b>PHẢN ĐÒN</b>	Pugni e Calci – 2° livello	<b>3°, 4°, 5°, 6°, 7° livello</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Đấm Thẳng</li><li>Móc,</li><li>Hai Tay</li></ul>		
<b>VẬT</b>	-			11>18
<b>KHÓA GỠ</b>	<b>Prese al collo con il braccio, da dietro, avanti e di lato:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Khóa nghệt thổ sau</li><li>Khóa nghệt thổ trước 1, 2</li><li>Khóa cổ ngang 1, 2</li></ul> <b>Prese alle spalle con proiezione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Xô ấn đập 1, 2</li></ul>	<b>Prese ai polsi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Hai tay nắm 2 tay trước lổ 1 và 2</li><li>Hai tay nắm 2 tay sau lổ 1 và 2</li><li>Hai tay nắm 1 tay lổ 1 và 2</li><li>Nắm tay cùng bên</li><li>Nắm tay khác bên</li></ul>		
<b>SONG LUYỆN</b>	SONG LUYỆN VẬT 1 <i>LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 2 *</i>	SONG LUYỆN 2 SONG LUYỆN DAO	SONG LUYỆN 3	SONG LUYỆN VẬT 2 SONG LUYỆN KIẾM
<b>ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG</b>	-		11>14	15>21
<b>VŨ KHÍ</b>		<b>Coltello (Dao găm)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>12 thế tay không đoạt dao găm căn bản</li></ul>	<b>Spada (Kiếm)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>15 thế kiếm cơ bản</li></ul>	<b>Mộc Bản (Tay Thước)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>12 thế tay thước và phân thế</li></ul>
<b>SONG ĐẤU</b>	1 round da 3 min completo 1 round da 3 min. di Vật	3 round da 3 minuti		



## PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO Vovinam Việt Võ Đạo



PROGRAMMA	da 3° DANG a 4° DANG Pratica: 4 anni	da 4° DANG a 5° DANG Pratica: 5/6 anni	da 5° DANG a 6° DANG Pratica: 5/6 anni	da 6° DANG a 7° DANG Pratica: oltre i 6 anni
<b>QUYỀN</b>	Mộc bản pháp (tay thước) Việt võ đạo quyền Tứ tượng côn pháp	Xà Quyền Ngọc Trần Quyền Nhật Nguyệt Đại Đao Pháp Thương Lê Pháp	Hạc Quyền Thái Cực Đơn Đao Tiên Long Song Kiếm <i>Nhu Khí Công Quyền số 3 *</i>	Việt Điều Kiếm Mã Tấu Pháp Bát Quái Song Đao <i>Nhu Khí Công Quyền số 4 *</i>
<b>VẬT</b>			10 thể vật cơ bản từ 19 -28	
<b>SONG LUYỆN</b>	Song Luyện 4 <i>Liên Hoàn Đối Luyện 3 *</i>	Song Luyện Búa Rìu	Song Luyện Mã Tấu Song Luyện Vật số 3	<i>Liên Hoàn Đối Luyện 4 *</i>
<b>VŨ KHÍ</b>	<b>BASTONE (Côn)</b> • 12 thể côn cơ bản và phân thể <b>FUCILE (Súng trường)</b> • 9 thể tay không đạt súng trường <b>PISTOLA (Súng ngắn)</b> • 4 thể tay không đạt súng ngắn	<b>ASCIA (Búa rìu)</b> • 12 thể tay không đạt búa rìu <b>FUCILE (Súng trường)</b> • 9 thể tấn công bằng súng trường	<b>MACHETE (Mã Tấu)</b> • 12 thể tay không đạt mã tấu.	

### PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

\* Non obbligatorio in esame

### TEMPI DI PRATICA

Gli anni o mesi di pratica sono "indicativi" e indicano il minimo tempo che serve per poter presentare l'esame. Inoltre si intendono per una pratica costante nel tempo con una frequenza regolare per tutta la stagione sportiva.

Per i passaggi ai livelli da 4° dang in su serve il nullaosta da parte della Direzione Tecnica EVVF e del Consiglio Superiore dei Maestri (Hoi Dong Vo Su Chuong Quan)

- Passaggio al 4° dang: Prevede l'insegnamento del Vovinam, oppure una ampia attività a livello nazionale dedita allo sviluppo della disciplina. Il passaggio avviene tramite commissione tecnica internazionale (EVVF o WVVV)
- Passaggio a 5° dang: prevede inoltre attività internazionale di rilievo o cariche importanti a livello nazionale. Il passaggio avviene in commissione internazionale (EVVF o WVVV).
- Passaggio a 6° dang: prevede sia attività nazionale che internazionale di rilievo con incarichi importanti. Il passaggio avviene solo in commissione ufficiale per cinture rosse alla presenza di un membro del Hoi Dong Vo Su Chuong Quan mon phai Vovinam (Consiglio Superiore dei Maestri). Tendenzialmente avviene in Vietnam, solo in casi eccezionali può essere effettuato fuori dal Vietnam.
- Passaggio a 7° dang: solo il Consiglio Superiore dei Maestri (HDVSCQ) decide per il passaggio a questo grado.