



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
KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Bộ Tấn Pháp (Posizioni): tutte Đấm: thẳng, móc, lao, móc, thấp, phạt ngang (tát), bật ngược (búa) Gạt: tutte Chém: tutti Đá: hất, thẳng, cạnh	Chỏ: 1 > 4 Đá: tát, đập, đập lái	Chỏ: 5 > 8 Đá: móc trước, lái	Gõ: 1 > 4
CHIẾN LƯỢC	1 > 5	6 > 10	11 > 15	16 > 20
QUYỀN	Khởi Quyền	Nhập Môn Quyền	Thập Tự Quyền <i>Nhu Khí Công Quyền số 1 *</i>	Long Hồ Quyền
PHẢN ĐÒN	-	Pugno – 1° livello	Calcio – 1° livello	-
VẬT	-	-	-	1 > 10
KHÓA GỠ	Strangolamenti avanti e dietro: Bóp cổ trước 1, 2 - Bóp cổ sau 1 Prese al colletto: Nằm ngực áo 1, 2 Prese al corpo avanti, dietro e di lato: Ôm trước có tay, không tay Ôm sau có tay, không tay Ôm ngang Chiavi al braccio: Khóa tay dắt 1, 2		Prese ai capelli: Nằm tóc trước lổ 1, 2 Nằm tóc sau lổ 1, 2 Nằm tay cùng bên / khác bên Prese ai polsi: Hai tay nắm 2 tay trước (<i>due mani avanti</i>) Hai tay nắm 2 tay sau (<i>due mani dietro</i>) Hai tay nắm 1 tay (<i>due mani su un braccio</i>) Chiavi al braccio: Khóa tay dắt 3, 4 Chiave Nelson: Khóa sau vòng gáy 1	Chiavi al braccio: Khóa tay dắt 5, 6 Presse alle spalle con proiezione: Xô ấn đập bụng 1, 2
SONG LUYỆN	-	-	SONG LUYỆN 1	<i>LÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 1 *</i>
ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG	-	-	1 > 6	7 > 9
TẾ NGÃ	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	
SONG ĐẤU	-	1 round da 2 min.	2 round da 2 min.	2 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
KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Đá: calci in volo			
CHIẾN LƯỢC	-	21 > 25	26 > 30	
QUYỀN	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
PHẢN ĐÒN	Pugni e Calci – 2° livello	3°, 4°, 5°, 6°, 7° livello <ul style="list-style-type: none">Đấm ThẳngMóc,Hai Tay		
VẬT	-			11 > 18
KHÓA GỠ			Prese al collo con il braccio: Khóa nghẹt thổ sau (<i>presa da dietro</i>) Khóa nghẹt thổ trước (<i>presa da d'avanti</i>) Khóa cổ ngang (<i>presa di lato</i>) Chiave Nelson: Khóa sau vòng gáy 2 Strangolamenti avanti e dietro: Bóp cổ trước 3 Bóp cổ sau 2 2° livello di tutte le prese ai polsi...	
SONG LUYỆN	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
ĐÒN CHÂN TÂN CÔNG	-		10 > 14	15 > 21
VŨ KHÍ		Coltello <ul style="list-style-type: none">12 thế tay không đoạt dao găm căn bản	Spada <ul style="list-style-type: none">15 thế kiếm cơ bản	Mộc Bản <ul style="list-style-type: none">12 thế tay thước và phân thế
SONG ĐẦU	2 round da 2 min.	2 round da 2 min.	2 round da 2 min.	2 round da 2 min.



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO Vovinam Việt Võ Đạo



PROGRAMMA	da 3° DANG a 4° DANG* Pratica: 4/5 anni	da 4° DANG a 5° DANG* Pratica: 6/7 anni**	da 5° DANG a 6° DANG* Pratica: 6/7 anni***	da 6° DANG a 7° DANG* Pratica: oltre i 7 anni****
QUYỀN	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>
VẬT			10 thể vật cơ bản từ 19 -28	
SONG LUYỆN	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>
VŨ KHÍ	BASTONE • 12 thể côn cơ bản và phân thể FUCILE • 9 thể tay không đoạt súng trường PISTOLA • 4 thể tay không đoạt súng ngắn	ASCIA • 12 thể tay không đoạt búa rìu FUCILE • 9 thể tấn công bằng súng trường	MACHETE • 12 thể tay không đoạt mã tấu.	

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

* Non obbligatorio in esame

Eventuali esenzioni da alcune parti del programma di esame verranno comunicate solamente nei giorni precedenti agli esami in casi particolari che verranno singolarmente valutati dalla commissione tecnica di Vovinam Viet Vo Dao Italia a.s.d.

Nessun atleta è di base esente da parti di programma, quindi chiunque decida di presentarsi all'esame deve essere pronto in tutto quello che il programma prevede.

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.

* I livelli indicati richiedono il permesso di una commissione internazionale per poter presentare il grado, inoltre sono gradi rilasciati solo a chi insegna oppure svolge attività di sviluppo all'interno della associazione/federazione che rappresenta.

** Solo chi svolge incarichi importanti a livello nazionale oppure un minimo di attività internazionale può accedere a questo livello e sempre solo con il benestare del Consiglio dei Maestri.

*** Solo con una evidente attività nazionale ed internazionale si può accedere a questo livello.

**** Solo il Consiglio Superiore dei Maestri permette il passaggio a questo livello.