



PROGRAMMA UFFICIALE DI INSEGNAMENTO

Programma adulti: da cintura blu a 7° dang
Programma bambini: da azzurra a cintura blu



PROGRAMMA UFFICIALE DELLA WVVF



Aggiornamento: Settembre 2025

PRECISAZIONI

A.S.D. VOVINAM Viet Vo Dao Italia e le A.s.d. ad essa associate seguono il programma ufficiale dettato dalla World Vovinam Viet Vo Dao Federation e da tutte le Federazioni continentali ad essa associate come la EVVF. I Link a video, anche se ufficiali, sono da considerare solo ed esclusivamente come metodo di ripasso

ESENZIONI

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.

Combattimento

Sono esentati dal combattimento solo gli atleti che presentano problemi fisici dimostrabili .

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.

NOTE E SPECIFICHE

* 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.





PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da **AZZURRA** a **BLU**

Pratica: 4 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN

Bộ Tấn Pháp (Posizioni): tutte
Đấm: thẳng, móc, lao, móc, thấp, phạt ngang, bật ngược
Gạt: tutte
Chém: tutti
Đá: thẳng, cạnh

CHIẾN LƯỢC

1 > 5 + Applicazione

QUYỀN

Khởi Quyền

KHÓA GỠ

Strangolamenti avanti e dietro:
Bóp cổ trước 1, 2 - Bóp cổ sau 1
Prese al colletto:
Nắm 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

TẾ NGÃ Cadute

Caduta in avanti
Caduta indietro



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da BLU a 1° CAP

Pratica: 6 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN

Chỏ: 1 > 4
Đá: tạt, đập, đập lái

CHIẾN LƯỢC

6 > 10 + Applicazione

QUYỀN

Nhập Môn Quyền

PHẢN ĐÒN

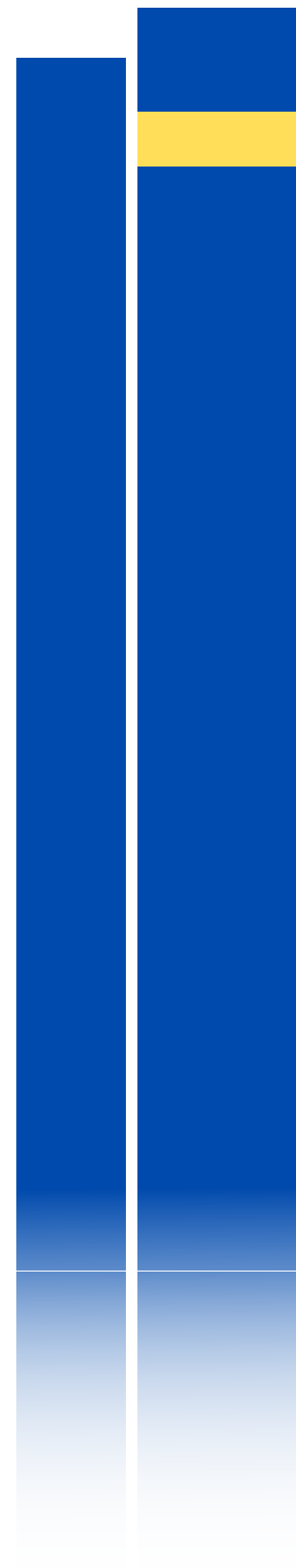
Pugno – 1° livello

TẾ NGÃ Cadute

Rotolamento in avanti con e senza ostacolo
basso
Rotolamento indietro
Cadute laterali
Rotolamento in avanti pesante

ĐỐI KHÁNG

1 round da 2 min.





PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 1° CAP a 2° CAP
Pratica: 8 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN	Chỏ: 5 > 8 Đá: móc trước, lái
CHIẾN LƯỢC	11 > 15 + Applicazione
QUYỀN	Thập Tự Quyền <i>Nhu Khí Công Quyền số 1 *</i>
PHẢN ĐÒN	Calcio – 1° livello
KHÓA GỠ	Prese ai capelli: Nắm tóc trước lổ 1, 2 Nắm tóc sau lổ 1, 2 Nắm tay cùng bên / khác bên Prese ai polsi: Hai tay nắm 2 tay trước (due mani avanti) Hai tay nắm 2 tay sau (due mani dietro) Hai tay nắm 1 tay (due mani su un braccio) Chiavi al braccio: Khóa tay dắt 3, 4 Chiave Nelson: Khóa sau vòng gáy 1
SONG LUYỆN	SONG LUYỆN 1
ĐÒN CHÂN	1 > 6
TẾ NGÃ Cadute	Rotolamenti con ostacoli alti e medi Caduta sur place Ruota Ribaltata
ĐỐI KHÁNG	2 round da 2 min.

* Non obbligatorio
in esame



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 2° CAP a 3° CAP

Pratica: 8 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN	Gối: 1 > 4 Đá bay: calci in volo
CHIẾN LƯỢC	16 > 20 + Applicazione
QUYỀN	Long Hồ Quyền
VẬT	1 > 10
KHÓA GỠ	Chiavi al braccio: Khóa tay dắt 5, 6 Presa alle spalle con proiezione: Xô ẩn đạp bụng 1, 2
SONG LUYỆN	LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 1 *
ĐÒN CHÂN	
ĐỐI KHÁNG	3 round da 2 min

* Non obbligatorio
in esame



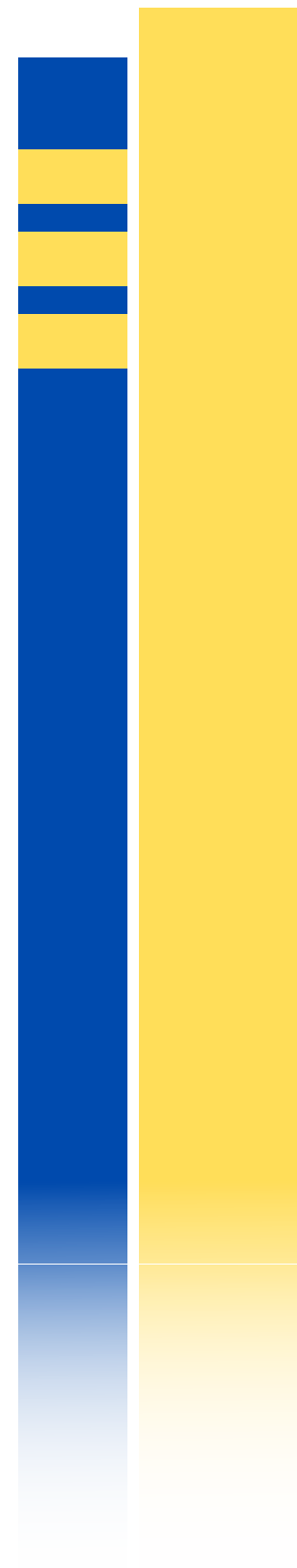
PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 3° CAP a GIALLA

Pratica: 8 mesi/1 anno



QUYỀN	Tứ Trụ Quyền
PHẢN ĐÒN	Pugni e Calci – 2° livello
SONG LUYỆN	SONG LUYỆN VẬT 1 <i>LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 2 *</i>
ĐÒN CHÂN	7, 8, 9
ĐỐI KHÁNG	1 round da 2 min completo 1 round da 2 min. di Vật



* Non obbligatorio
in esame



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da **GIALLA** a **1° DANG**

Pratica: 2 anni



CHIẾN LƯỢC	21 > 25 e applicazione
QUYỀN	Ngũ Môn Quyền Song Dao Pháp
PHẢN ĐÒN	3°, 4°, 5°, 6°, 7° livello Đấm Thẳng; Móc; Hai Tay
SONG LUYỆN	SONG LUYỆN 2 SONG LUYỆN DAO
VŨ KHÍ Armi	Coltello 12 thế tay không đoạt dao găm căn bản
ĐỐI KHÁNG	2 round da 2 minuti

*** Non obbligatorio
in esame**



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 1° DANG a 2° DANG

Pratica: 2 anni



CHIẾN LƯỢC	26 > 30 e applicazione
QUYỀN	Viên Phương Quyền Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp <i>Nhu Khi Công Quyền số 2 *</i>
KHÓA GỠ	Prese al collo con il braccio: Khóa nghẹt thổ sau (presa da dietro) Khóa nghẹt thổ trước (presa da davanti) Khóa cổ ngang (presa di lato) 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 3
ĐÒN CHÂN	10 > 14
VŨ KHÍ Armi	Spada 15 thể kiếm cơ bản
ĐỐI KHÁNG	2 round da 2 minuti

*** Non obbligatorio
in esame**



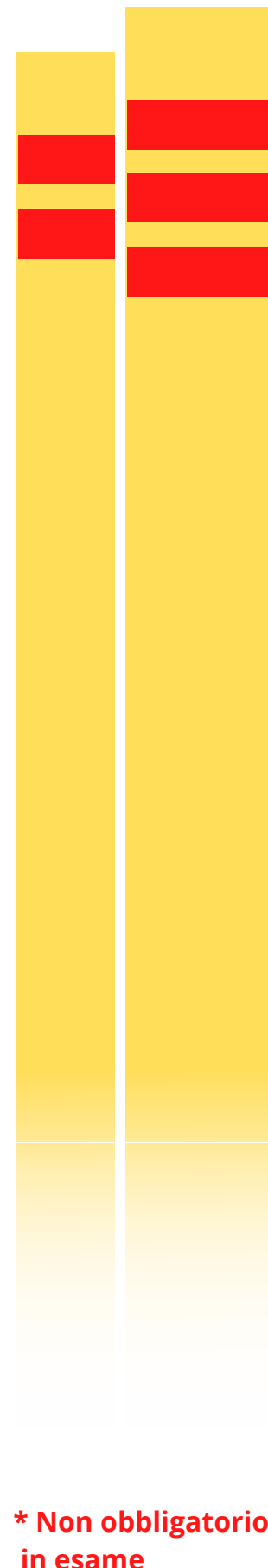
PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 2° DANG a 3° DANG

Pratica: 3 anni



QUYỀN	Thập Thế Bát Thức Quyền Lão Mai Quyền
VẬT	11 > 18
SONG LUYỆN	SONG LUYỆN VẬT 2 SONG LUYỆN KIẾM
ĐÒN CHÂN	15 > 21
VŨ KHÍ Armi	Mộc Bản 12 thế tay thước và phân thế
ĐỐI KHÁNG	2 round da 2 minuti



* Non obbligatorio
in esame



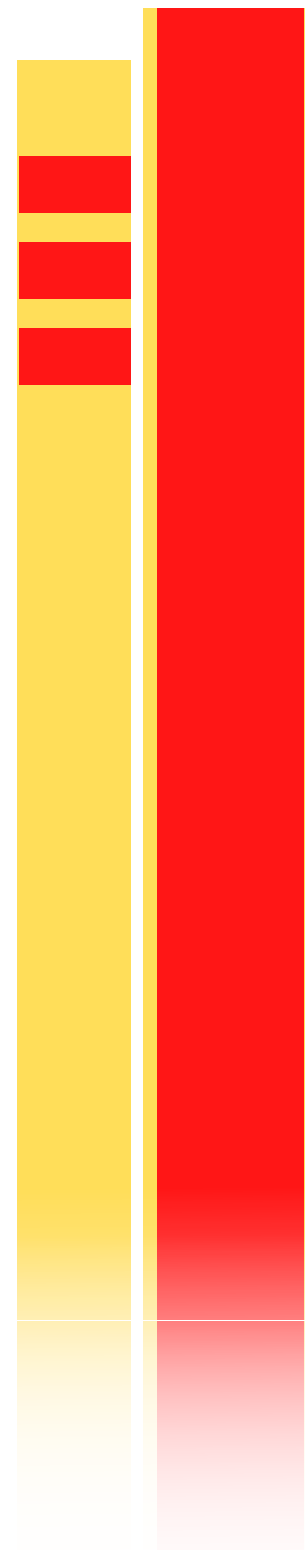
PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 3° DANG a 4° DANG*

Pratica: 5 anni



QUYỀN	Mộc Bản Pháp (tay thước) Việt Võ Đạo quyền Tứ Tượng Côn Pháp
SONG LUYỆN	SONG LUYỆN 4 <i>Liên Hoàn Đối Luyện 3 *</i>
VŨ KHÍ Armi	BASTONE 12 thế côn cơ bản và phân thế FUCILE 9 thế tay không đoạt súng trường



** 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.*

*** Non obbligatorio
in esame**



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 4° DANG a 5° DANG*

Pratica: 7 anni**



QUYỀN

Xà Quyền
Ngọc Trản Quyền
Nhật Nguyệt Đại Dao Pháp
Thương Lê Pháp

SONG LUYỆN

SONG LUYỆN BÚA

VŨ KHÍ Armi

ASCIA

12 thế tay không đoạt búa rìu

FUCILE

9 thế tấn công bằng súng trường

** 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.*

*** Non obbligatorio
in esame**



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 5° DANG a 6° DANG*

Pratica: 7 anni***



QUYỀN	Hạc Quyền Thái Cực Đơn Đao Tiên Long Song Kiếm Nhu Khí Công Quyền số 3
VẬT	10 thế vật cơ bản từ 19 -28
SONG LUYỆN	SONG LUYỆN MÃ TẤU SONG LUYỆN VẬT 3
VŨ KHÍ Armi	MACHETE 12 thế tay không đoạt mã tấu.

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



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 6° DANG a 7° DANG*

Pratica: oltre i 7 anni



QUYỀN	Việt Điều Kiếm Mã Tấu Pháp Bát Quái Song Dao Âm Dương Hồ Điệp Phiến Nhu Khí Công Quyền số 4
SONG LUYỆN	<i>Liên Hoàn Đối Luyện 4 *</i>
VŨ KHÍ Armi	QUẠT 12 phân thể Quạt

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

*** Non obbligatorio
in esame**

IL SISTEMA DI GRADI UFFICIALE



CINTURA AZZURRA - LOP TU VE



CINTURA BLU - LOP NHAP MON



CINTURA BLU 1° CAP - LAM DAI NHAT CAP



CINTURA BLU 2° CAP - LAM DAI NHI CAP



CINTURA BLU 3° CAP - LAM DAI TAM CAP



CINTURA GIALLA - HOANG DAI



CINTURA GIALLA 1° CAP - HOANG DAI NHAT CAP (1° dang)



CINTURA GIALLA 2° CAP - HOANG DAI NHI CAP (2° dang)



CINTURA GIALLA 3° CAP - HOANG DAI TAM CAP (3° dang)



CINTURA ROSSA/GIALLA - CHUAN HONG DAI (4° dang)



CINTURA ROSSA 1° CAP - HONG DAI NHAT CAP (5° dang)



CINTURA ROSSA 2° CAP - HONG DAI NHI CAP (6° dang)



CINTURA ROSSA 3° CAP - HONG DAI TAMÂ CAP (7° dang)



CINTURA ROSSA 4° CAP - HONG DAI TUÂ CAP (8° dang)



CINTURA ROSSA 5° CAP - HONG DAI NGUÂ CAP (9° dang)



CINTURA ROSSA 6° CAP - HONG DAI LUCÂ CAP (10° dang)



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Settore Bambini

da AZZURRA ad AZZURRA 1° cap

Pratica: 8 mesi



**KỸ THUẬT
CĂN BẢN**
Tecniche di
Base

Bộ Tấn Pháp (Posizioni): Lap Tấn, Liên Hoa Tấn, Tam Giác Tấn
Đấm: thẳng, móc, thấp
Gạt: 1, 2
Chém: 1, 2
Đá: thẳng, gạt

CHIẾN LƯỢC

1 e 2 + Applicazione

KHÓA GỠ

Prese al corpo avanti:
Ôm trước có tay, không tay

TẾ NGÃ
Cadute

Caduta in avanti
Caduta indietro



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

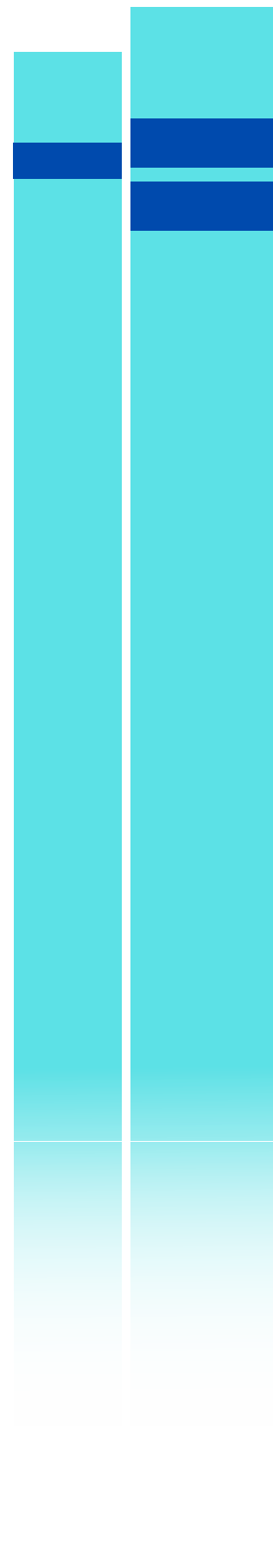
Settore Bambini

da AZZURRA 1° cap ad AZZURRA 2° cap

Pratica: 8 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Bộ Tấn Pháp (Posizioni): Trung Bình Tấn, Trả Mã Tấn Đấm: mức, lao Gạt: 3, 4 Chém: 3, 4 Đá: cạnh
CHIẾN LƯỢC	3 + Applicazione
QUYỀN	Khởi Quyền - fino ai doppi pugni
KHÓA GỠ	Strangolamenti frontali: Bóp cổ trước 1, 2
TẾ NGÃ Cadute	Caduta laterale n. 1





PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

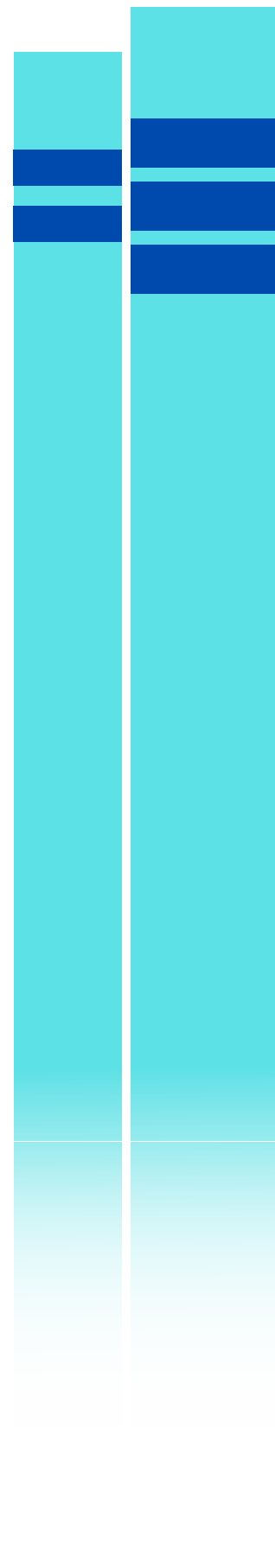
Settore Bambini

da AZZURRA 2° cap ad AZZURRA 3° cap

Pratica: 8 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Bộ Tấn Pháp (Posizioni): Đinh tấn, Hổ tấn, Độc Cước tấn Đấm: bật, phạt ngang Chỏ: 1, 2 Đá: đạp
CHIẾN LƯỢC	4 + Applicazione
QUYỀN	Khởi Quyền
PHẢN ĐÒN	Đấm thẳng destro e sinistro
KHÓA GỠ	Presa al corpo laterale: Ôm ngang Presa al corpo da dietro braccia bloccate: Ôm sau có tay
TẾ NGÃ Cadute	Rotolamento in avanti Rotolamento indietro





PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

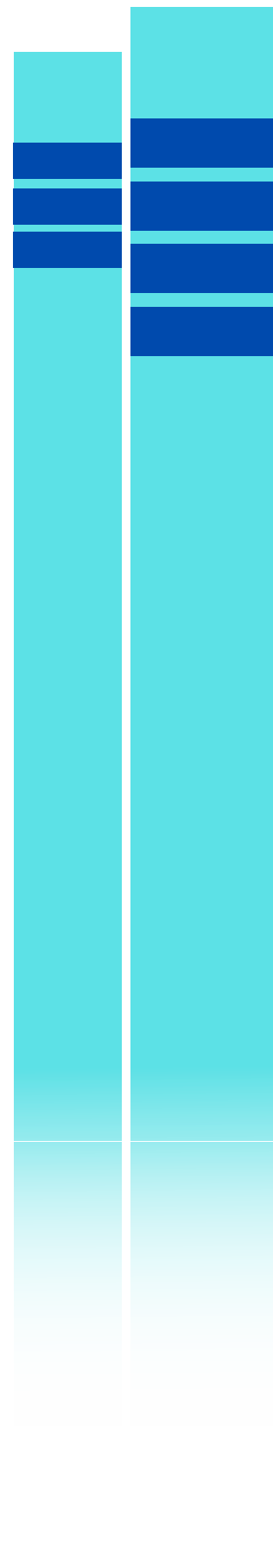
Settore Bambini

da AZZURRA 3° cap ad AZZURRA 4° cap

Pratica: 8 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Bộ Tấn Pháp (Posizioni): Xà tấn 1, Tọa tấn Chỗ: 3, 4
CHIẾN LƯỢC	5 + Applicazione
QUYỀN	Nhập Môn Quyền: fino alla fine delle parate
PHẢN ĐÒN	Đấm móc destro e sinistro Đấm lao destro e sinistro
KHÓA GỠ	Strangolamento da dietro: Bóp cổ sau 1 Presa al corpo da dietro braccia libere: Ôm sau không tay
TẾ NGÃ Cadute	Rotolamento in avanti con 1 ostacolo medio





PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

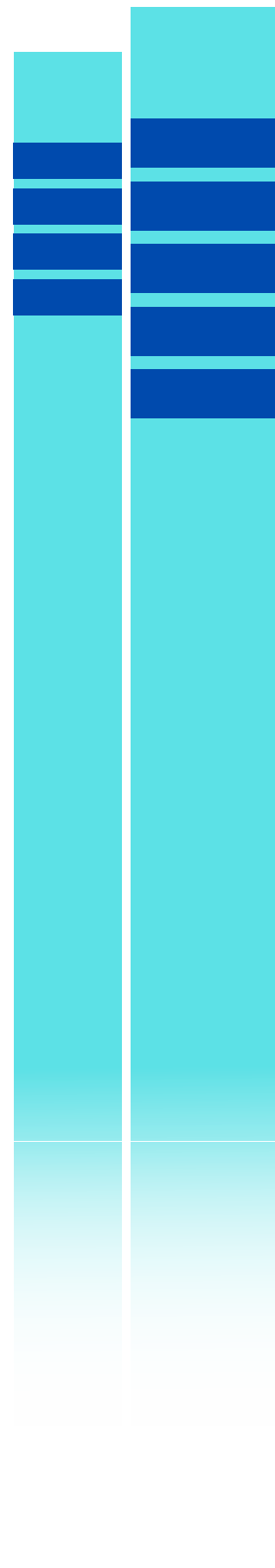
Settore Bambini

da AZZURRA 4° cap ad AZZURRA 5° cap

Pratica: 8 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Bộ Tấn Pháp (Posizioni): Xà tấn 2, Dương cung tấn, Quỳ tấn
CHIẾN LƯỢC	6 e 7 + Applicazione
QUYỀN	Nhập Môn Quyền
PHẢN ĐÒN	Đấm mức destro e sinistro Đấm thấp destro e sinistro
KHÓA GỠ	Strangolamento da dietro: Bóp cổ sau 2 Chiave Nelson: Khóa sau vòng gáy 1
TẾ NGÃ Cadute	Rotolamento in avanti con 2 ostacoli bassi





PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Settore Bambini

da AZZURRA 5° cap ad CINTURA BLU

Pratica: 8 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Bộ Tấn Pháp (Posizioni): Xà tấn 2, Dương cung tấn, Quỳ tấn Đá: đá đập lái, đá lái
CHIẾN LƯỢC	8, 9, 10 + Applicazione
SONG LUYỆN	Song Luyện 1 - metà
PHẢN ĐÒN	Đấm tự do: pugni liberi 1 e 2
KHÓA GỠ	Chiavi al braccio: Khóa tay dắt 1, 2
TẾ NGÃ Cadute	Caduta laterale 2 Caduta in avanti n. 2 - sur place

