



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Da Cintura Blu a 7° Dang

Vovinam Viet Võ Dao



PROGRAMMA UFFICIALE DELLA WVVF



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.





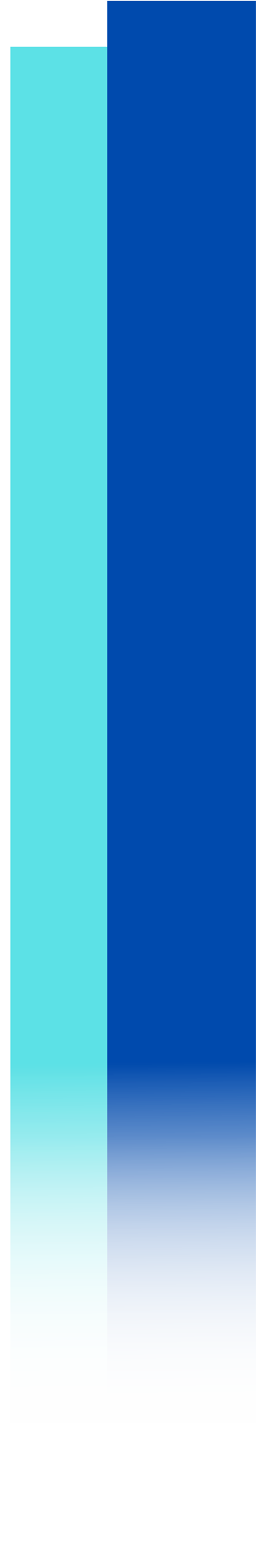
PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

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

Pratica: 4 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Bộ Tấn Pháp (Posizioni): tutte Đấm: <u>thẳng, móc, lao, móc, thấp,</u> <u>phạt ngang, bật ngược</u> Gạt: tutte Chém: tutti Đá: <u>thẳng, cạnh</u>
CHIẾN LƯỢC	<u>1 > 5 + Applicazione</u>
QUYỀN	<u>Khởi Quyền</u>
PHẢN ĐÒN	-
VẬT	-
KHÓA GỠ	Strangolamenti avanti e dietro: <u>Bóp cổ trước 1, 2 - Bóp cổ sau 1</u> Prese al colletto: <u>Nắm ngược áo 1, 2</u> Prese al corpo avanti, dietro e di lato: <u>Ôm trước có tay, không tay.</u> <u>Ôm sau có tay, không tay.</u> <u>Ôm ngang</u> Chiavi al braccio: <u>Khóa tay dắt 1, 2</u>
SONG LUYỆN	-
ĐÒN CHÂN	-
TẾ NGÃ Cadute	Caduta in avanti Caduta indietro
SONG ĐẤU	-





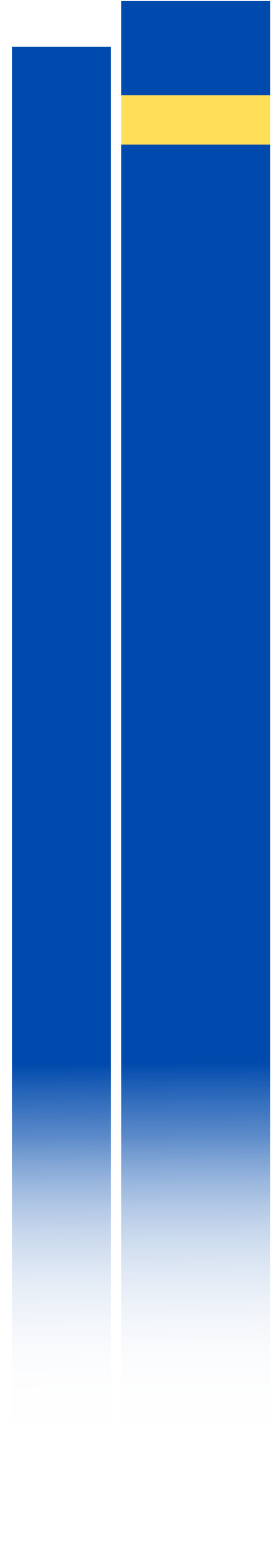
PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da **BLU** a **1° CAP**

Pratica: 6 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	<u>Chỏ: 1 > 4</u> <u>Đá: tạt, đạp, đạp lái</u>
CHIẾN LƯỢC	<u>6 > 10 + Applicazione</u>
QUYỀN	<u>Nhập Môn Quyền</u>
PHẢN ĐÒN	<u>Pugno – 1° livello</u>
VẬT	-
KHÓA GỠ	-
SONG LUYỆN	-
ĐÒN CHÂN	-
TẾ NGÃ Cadute	Rotolamento in avanti con e senza ostacolo basso Rotolamento indietro Cadute laterali Rotolamento in avanti pesante
SONG ĐẤU	1 round da 2 min.





PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 1° CAP a 2° CAP

Pratica: 8 mesi



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Chỏ: 5 > 8 Đá: móc trước, lái
CHIẾN LƯỢC	11 > 15 + <u>Applicazione</u>
QUYỀN	<u>Thập Tự Quyền</u> <i>Nhu Khí Công Quyền số 1 *</i>
PHẢN ĐÒN	<u>Calcio – 1° livello</u>
VẬT	-
KHÓA GỠ	Prese ai capelli: <u>Nắm tóc trước lối 1, 2</u> <u>Nắm tóc sau lối 1, 2</u> <u>Nắm tay cùng bên / khác bên</u> Prese ai polsi: <u>Hai tay nắm 2 tay trước (due mani avanti)</u> <u>Hai tay nắm 2 tay sau (due mani dietro)</u> <u>Hai tay nắm 1 tay (due mani su un braccio)</u> Chiavi al braccio: <u>Khóa tay dắt 3, 4</u> Chiave Nelson: <u>Khóa sau vòng.gáy 1</u>
SONG LUYỆN	<u>SONG LUYỆN 1</u>
ĐÒN CHÂN	<u>1 > 6</u>
TẾ NGÃ Cadute	Rotolamenti con ostacoli alti e medi Caduta sur place Ruota Ribaltata
SONG ĐẤU	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 Tecniche di Base	<u>Gõ: 1 > 4</u>
CHIẾN LƯỢC	<u>16 > 20</u> + <u>Applicazione</u>
QUYỀN	<u>Long Hồ Quyền</u>
PHẢN ĐÒN	-
VẬT	<u>1 > 10</u>
KHÓA GỠ	<u>Chiavi al braccio:</u> <u>Khóa tay dắt 5, 6</u> <u>Presse alle spalle con proiezione:</u> <u>Xô ấn đạp bụng 1, 2</u>
SONG LUYỆN	<i>LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 1 *</i>
ĐÒN CHÂN	<u>7 > 9</u>
TẾ NGÃ Cadute	-
SONG ĐẤU	3 round da 2 min

* Non obbligatorio
in esame



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 3° CAP a GIALLA

Pratica: 8 mesi/1 anno



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Đá: calci in volo
CHIẾN LƯỢC	-
QUYỀN	<u>Tứ Trụ Quyền</u>
PHẢN ĐÒN	<u>Pugni e Calci – 2° livello</u>
VẬT	-
KHÓA GỠ	-
SONG LUYỆN	<u>SONG LUYỆN VẬT 1</u> <i>LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 2 *</i>
ĐÒN CHÂN	-
VŨ KHÍ Armi	-
SONG ĐẤU	1 round da 3 min completo 1 round da 3 min. di Vật

* Non obbligatorio
in esame



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da **GIALLA** a **1° DANG**

Pratica: 2 anni



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	-
CHIẾN LƯỢC	21 > 25
QUYỀN	<u>Ngũ Môn Quyền Pháp</u> <u>Song Dao Pháp</u>
PHẢN ĐÒN	3°, 4°, 5°, 6°, 7° livello Đấm Thẳng; Móc; Hai Tay
VẬT	-
KHÓA GỠ	-
SONG LUYỆN	<u>SONG LUYỆN 2</u> <u>SONG LUYỆN DAO</u>
ĐÒN CHÂN	-
VŨ KHÍ Armi	Coltello 12 thế tay không đọt dao găm căn bản
SONG ĐẤU	3 round da 3 minuti

* Non obbligatorio
in esame



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 1° DANG a 2° DANG

Pratica: 2 anni



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	-
CHIẾN LƯỢC	26 > 30
QUYỀN	<u>Viên Phương Quyền</u> <u>Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp</u> <i>Nhu Khi Công Quyền số 2 *</i>
PHẢN ĐÒN	-
VẬT	-
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	<u>SONG LUYỆN 3</u>
ĐÒN CHÂN	<u>10 > 14</u>
VŨ KHÍ Armi	<u>Spada</u> <u>15 thế kiếm cơ bản</u>
SONG ĐẤU	-

* Non obbligatorio
in esame



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 2° DANG a 3° DANG

Pratica: 3 anni



KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	-
CHIẾN LƯỢC	-
QUYỀN	Thập Thế Bát Thức Quyền Lão Mai Quyền
PHẢN ĐÒN	-
VẬT	11 > 18
KHÓA GỠ	-
SONG LUYỆN	<u>SONG LUYỆN VẬT 2</u> <u>SONG LUYỆN KIẾM</u>
ĐÒN CHÂN	15 > 21
VŨ KHÍ Armi	Mộc Bản 12 thế tay thước và phân thế
SONG ĐẤU	-

* 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
VẬT	-
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 Đao Pháp Thương Lê Pháp
VẬT	-
SONG LUYỆN	Song Luyện Búa Rìu
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 <i>Nhu Khí Công Quyền số 3 *</i>
VẬT	10 thể vật cơ bản từ 19 -28
SONG LUYỆN	Song Luyện Mã Tấu Song Luyện Vật số 3
VŨ KHÍ Armi	MACHETE 12 thể 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.*

*** Non obbligatorio
in esame**



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da 6° DANG a 7° DANG*

Pratica: oltre i 7 anni



QUYỀN	Việt Điều Kiếm Mã Tấu Pháp Bát Quái Song Đao Âm Dương Hồ Điệp Phiến <i>Nhu Khí Công Quyền số 4 *</i>
VẬT	-
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)



a.s.d. Vovinam Viet Vo Dao Italia
www.vovinamvietvodoao.it