



# ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО

редакция 2016 года

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

	Стр.
Содержание.....	2
Краткая выписка из Технического регламента федерации.....	3
Система степеней Вовинам Вьет Во Дао.....	5
Правила ношения пояса (Đai).....	6
Правила ношения костюма Vo Phuc.....	6
Правила ношения Имени.....	6
LỚP TỰ VỆ / уровень самообороны .....	7
LỚP NHẬP MÔN / Синий пояс (ученик школы) .....	9
LAM ĐAI I CẤP / Синий пояс 1-й уровень .....	10
LAM ĐAI II CẤP / Синий пояс 2-й уровень .....	11
LAM ĐAI III CẤP / Синий пояс 3-й уровень .....	12
HOÀNG ĐAI / Желтый пояс .....	13
HOÀNG ĐAI I CẤP / Желтый пояс 1-й уровень .....	14
HOÀNG ĐAI II CẤP / Желтый пояс 2-й уровень .....	15
HOÀNG ĐAI III CẤP / Желтый пояс 3-й уровень .....	16
CHUẨN HỒNG ĐAI / Красный пояс с желтой окантовкой .....	17
HỒNG ĐAI I CẤP / Красный пояс 1-й уровень .....	18
HỒNG ĐAI II CẤP / Красный пояс 2-й уровень .....	19
Свободные поединки .....	20
Приложение .....	21

**Примечание:** С целью избежать путаницы и сложностей в работе инструкторов необходимо дать следующие пояснения. Данная программа является Учебной – материал дан в порядке изучения (что нужно изучать, имея конкретную степень), т.е. имея степень, что нужно сдавать на следующую степень.

1. Все занимающиеся должны освоить полностью тренировочную программу соответственно степени и за определённое время. Расчётное время на подготовку дано при условии трёх тренировок в неделю продолжительностью 2 часа для взрослой программы и 1 час для детской программы. В особых случаях, спортсмены, которые демонстрируют высокие результаты, тренируются больше и пропагандируют своими достижениями Вовинам, являются победителями международных или национальных чемпионатов, с разрешения своего тренера могут сдавать экзамен раньше положенного срока, но время подготовки должно быть не менее 50% от требуемого.

2. Документы предоставляемые в Экзаменационную комиссию:

- Заявка на участие в экзамене установленного образца (см. Приложение);
- Справку допуск от врача на занятия вьет во дао;
- Ксерокопия удостоверения личности;
- 2 фото 3x4;
- Зачетно-класификационная книжка спортсмена или Членский билет ОО БФ ВВД (если есть);
- Ксерокопию документа об экзамене на предыдущую степень (если есть) или его номер;
- Ксерокопию документ об образовании (если есть);
- Уплатить все необходимые взносы.

3. Экзамен состоит из трех блоков:

**А) СДАЧА БАЗОВОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ:** экзаменуемый сдает технику и методы согласно Технической программе. Чем выше степень, тем выше требования к качеству исполнения техники. Экзаменаторы так же имеют право требовать выполнения связок ударов по лапам в заданной последовательности, выполнять прием по заданной модели (например: выполнить бросок через спину как защитное действие от ударов) и т.д.


















**В) СДАЧА СВОБОДНОЙ ТЕХНИКИ ПОЕДИНКА:** экзаменуемый сдает технику свободного боя в форме обусловленного спарринга (по заданию), борцовской схватки, боя по Правилам Вовинам, свободного боя. Количество и формат поединков определяется Таблицей сдачи свободной техники поединка (см. Приложение) и местом проведения экзамена, количеством экзаменуемых, их уровнем и т.д. Поединки должны проводиться в дружественной манере, задача – продемонстрировать умения применять в поединке изученные удары, техники, продемонстрировать собственный боевой арсенал. Проигрыш или победа на ученические степени не учитывается. Освобождены от данного раздела могут быть лица имеющие противопоказания к участию в поединках, люди преклонного возраста и т.д. Засчитываются так же проведенные поединки на соревнованиях с момента

предыдущей аттестации, согласно записям в зачетно-классификационной книжке спортсмена.

**С) СДАЧА ТЕОРИИ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО:** экзамен может проводиться в форме беседы (на детские степени), беседы «вопрос-ответ» или теста для ученических степеней, написание эссе для инструкторских степеней и написание теоритической работы на мастерские степени. Примерные материалы вопросов (*см. Этика школы Вовинам*)

4. Экзамен на детские степени разрешается сдавать с 6 лет.
5. Экзамен на Синий пояс после изучения Детской программы разрешается сдавать лицам не младше 9 лет.
6. Ученики имеют право сдавать экзамены по взрослой программе без сдачи детской программы только, если им 14 лет и старше.
7. Кандидатский Желтый пояс (желтый пояс с синей окантовкой) присваивается только с 12 лет. После достижения 16 летнего возраста ученик обязан подтвердить степень Желтый пояс.
8. Желтый пояс присваивается только с 14 лет (при условия выполнения норматива Кандидат в Мастера спорта), в противном случае только с 16 лет.
9. Возраст 16 лет для сдачи экзамена на Желтый Пояс I (1 дан) при выполнении норматива Мастер спорта, в противном случае только с 18 лет.
10. Все экзамены должны быть согласованы с Техническим комитетом федерации, не позднее чем 2 недели до экзамена.
11. Председателем экзаменационной комиссии для учеников, сдающих экзамен на детские степени, может быть Инструктор федерации обладатель степени **HOÀNG ĐAI** (желтый пояс), по согласованию с местной региональной федерацией.
12. Председателем экзаменационной комиссии для учеников, сдающих экзамен на ученические степени (до желтого пояса), может быть Тренер федерации обладатель степени **HOÀNG ĐAI II CẤP** (2 дан), по согласованию с местной региональной федерацией.
13. Экзамен на инструкторские степени: **HOÀNG ĐAI – HOÀNG ĐAI III CẤP** (желтый пояс - 3 дан) проводить только специально утвержденная Экзаменационная Комиссии.
14. После экзамена Председатель экзаменационной комиссии должен предоставить результаты экзамена в Технический комитет федерации в электронном и печатном виде в течение одной недели в противном случаи результаты аннулируются.
15. Экзамен на степень **МАСТЕР - CHUẨN HỒNG ĐAI** сдается только по согласованию с Техническим Комитетом Всемирной федерации (WVVF) на специальных международных экзаменах, согласно с календарным планом Всемирной федерации.
16. Документы о технической аттестации выданные за пределами Беларуси без подтверждения Белорусской федерации Вовинам Вьет Во Дао считаются недействительными.

# СИСТЕМА СТЕПЕНЕЙ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО

Уровень	Название и период подготовки	Цвет пояса	Соответствие международной градации
LỚP TỰ VỆ	Уровень самообороны 4 месяца занятий		ученическая степень
LỚP NHẬP MÔN	Начальный уровень 6 месяцев занятий		ученическая степень
LAM ĐAI I CẤP	Синий пояс I уровень 8 месяцев занятий		ученическая степень
LAM ĐAI II CẤP	Синий пояс II уровень 12 месяцев занятий		ученическая степень
LAM ĐAI III CẤP	Синий пояс III уровень 12 месяцев занятий		ученическая степень
HOÀNG ĐAI	Желтый пояс 12 месяцев занятий		помощник инструктора
HOÀNG ĐAI I CẤP	Желтый пояс I уровень 24 месяца занятий		инструктор 1 Дан
HOÀNG ĐAI II CẤP	Желтый пояс II уровень 24 месяца занятий		Инструктор 2 Дан
HOÀNG ĐAI III CẤP	Желтый пояс III уровень 36 месяцев занятий		Инструктор 3 Дан
CHUẨN HỒNG ĐAI	Красный пояс 48 месяцев занятий		Младший Мастер 4 Дан
HỒNG ĐAI I CẤP	Красный пояс I уровень 5 лет занятий		Мастер 5 Дан
HỒNG ĐAI II CẤP	Красный пояс II уровень 6 лет занятий		Мастер 6 Дан
HỒNG ĐAI III CẤP	Красный пояс III уровень 6 лет занятий		Мастер 7 Дан
HỒNG ĐAI IV CẤP	Красный пояс IV уровень 6 лет занятий		Мастер 8 Дан
HỒNG ĐAI V CẤP	Красный пояс V уровень 6 лет занятий		Мастер 9 Дан
HỒNG ĐAI VI CẤP	Красный пояс VI уровень 6 лет занятий		Мастер 10 Дан
Bạch Đai Võ Sư Chương Môn	Белый Пояс Глава Школы время не определено		

\***Примечание:** Детскую систему степеней см. *Детская программа Вовинам Вьет Во Дао*. Сдача на Детские степени обязательна только до 14 лет, после 14 лет разрешается сдача сразу на «взрослые» степени.

---

## ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ПОЯСА (Đai)

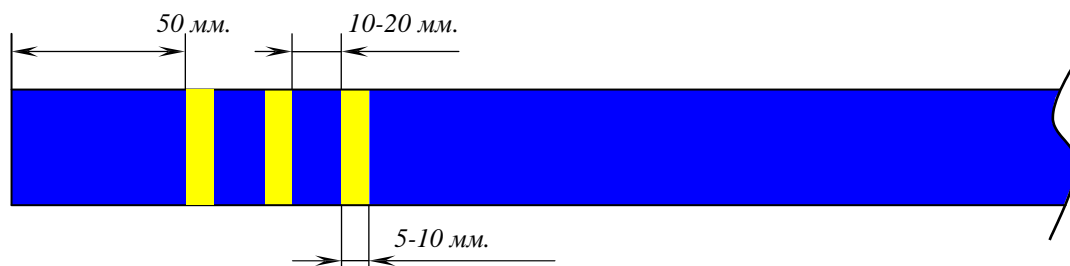
---

Размер пояса (Đai) : ширина пояса примерно 45-50 миллиметров, длина концов пояса после двух оборотов пояса вокруг корпуса не должна быть ниже колена. Нашивки носят на правом конце пояса. Узел пояса повязывается по центру.

### Размер и правила ношения нашивок соответствующих степеней (сар)

- Полоски нашиваются только на одном конце пояса с правой стороны пояса.
- Ширина полоски 5-10 мм.
- Расстояние между полосками 8-10 мм.
- Расстояние от края пояса до первой полоски 6-12 см.

*Пример:*



---

## ПРАВИЛА НОШЕНИЯ КОСТЮМА VO VINAM

---



На спине разрешается иметь название клуба, региона, страны, а так же символику клуба. Разрешается ношение флага или герба страны на левом плече куртки. Члены сборной команды на международных соревнованиях должны иметь только название страны «BELARUS».

---

## ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ИМЕНИ

---

**ELENA**

Имя должно быть написано латинскими буквами. Фон нашивки соответствует цвету пояса, цвет надписи соответствует цвету полосок (цвету следующего пояса).

**LỚP TỰ VỆ / уровень самообороны**

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ	
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> <i>(Базовая техника)</i>	<b>Tấn / стойки</b>		
	<b>CHUẨN BỊ</b>	Внимание	
	<b>Lập tấn</b>	Приготовиться	
	<b>Trung Bình Tấn</b>	Всадник	
	<b>Đình Tấn</b>	Боевая стойка	
	<b>Tam giác tấn</b>	Треугольник	
	<b>Cung tiến tấn</b>	Лучник	
	<b>Quy Tấn</b>	Стойка на колене	
	<b>Đá / удары ногами</b>		
	<b>Đá thẳng</b>	Прямой удар ногой	
	<b>Đá gạt</b>	Удар ногой сбоку	
	<b>Đá cạnh</b>	Удар ногой изнутри наружу	
	<b>Đá đạp</b>	Удар ногой в сторону	
	<b>Đấm / удары кулаком</b>		
	<b>Đấm thẳng</b>	Прямой удар кулаком	
	<b>Đấm móc</b>	Боковой удар кулаком	
	<b>Đấm móc</b>	Удар кулаком снизу	
	<b>Đấm lao</b>	Удар кулаком по дуге	
	<b>Đấm thấp</b>	Удар кулаком в живот	
	<b>Đấm bật ngược</b>	Удар тыльной стороной кулака	
	<b>Đấm phạt ngang</b>	Удар основанием кулака	
	<b>Chém / удары ребром ладони</b>		
	<b>Chém một</b>	Удар ребром ладони наружу	
	<b>Chém hai</b>	Удар ребром ладони вовнутрь	
	<b>Chém ba</b>	Удар ребром ладони вперед	
	<b>Chém bốn</b>	Удар ребром ладони в живот	
	<b>Gạt / блоки</b>		
	<b>Gạt một</b>	Блок ладонью наружу	
	<b>Gạt hai</b>	Блок ладонью вовнутрь	
	<b>Gạt ba</b>	Блок ладонью вверх	
	<b>Gạt bốn</b>	Блок ладонью вниз	
	<b>Chở / удары локтем</b>		
	<b>Chở một</b>	Удар локтем сверху вниз под 45 градусов.	
	<b>Chở hai</b>	Удар локтем наотмашь назад	
	<b>Chở ba</b>	Удар локтем снизу вверх	
	<b>Chở bốn</b>	Удар локтем сверху вниз	
	<b>KHÓA GỠ</b> <i>(Самооборона)</i>	<b>Bóp cổ trước lối 1&amp;2</b>	Удушение спереди вариант 1-2
		<b>Bóp cổ sau</b>	Удушение сзади
		<b>Nắm ngược áo lối 1-2</b>	Захват за одежду вариант 1-2
		<b>Ôm trước không tay</b>	Обхват за корпус спереди без рук
		<b>Ôm trước cả tay</b>	Обхват за корпус спереди с руками
		<b>Ôm sau không tay</b>	Обхват за корпус сзади без рук
		<b>Ôm sau cả tay</b>	Обхват за корпус сзади с руками
<b>Ôm ngang</b>		Обхват за корпус сбоку	
<b>Khóa tay dắt lối 1-2</b>	Болевые приемы на руки №1-2		

<b>VẬT</b> (борьба)		- «скрутки», проход за спину - броски захватом одной ноги - броски с захватом обеих ног - бросок через бедро;
<b>THỂ CHIẾN LƯỢC</b> (Техника атак)	<b>chiến lược từ 1-5</b>	Техника атак №1-5
<b>LAN LON</b> (методы самостраховки)		- Кувырок вперед и через плечо - Кувырок назад через плечо
<b>Thành Lực</b> (Общесфизическая подготовка)		- 30 отжиманий; - 50 подъем туловища; - 70 приседаний



# LỚP NHẬP MÔN / ученик школы

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> <i>(Базовая техника)</i>	<b>Tấn / стойки</b>	
	<b>Chào mã tấn</b>	Шагающая лошадь
	<b>Đình tấn thấp</b>	Низкая Боевая стойка
	<b>Độc cước Tấn</b>	Стойка журавля
	<b>Hoi tấn (Xà Tấn)</b>	Октагон
	<b>Đánh gối / удары коленом</b>	
	<b>Đánh gối một</b>	Удар коленом вперед
	<b>Đánh gối hai</b>	Удар коленом сбоку
	<b>Đánh gối ba</b>	Удар коленом по дуге наружу
	<b>Đánh gối bốn</b>	Удар коленом вниз
	<b>Đấm / удары кулаком</b>	
	<b>Đấm tự do</b>	Связка ударов руками («Двоячка»)
	<b>Đấm bật lái</b>	Удар кулаком с разворота
	<b>- Дыхательные техники (Khi phap)</b>	
<b>THỂ CHIẾN LƯỢC</b> <i>(Техника атак)</i>	<b>chiến lược từ 6-10</b>	Техника атак №6-10
<b>PHẢN DÒN</b> <i>(Техника контратак)</i>	<b>Đấm thẳng phải</b>	Защита от правого прямого удара
	<b>Đấm thẳng trái</b>	Защита от левого прямого удара
	<b>Đấm móc phải</b>	Защита от правого бокового удара
	<b>Đấm móc trái</b>	Защита от левого бокового удара
	<b>Đấm lao phải</b>	Защита от правого удара по дуге
	<b>Đấm lao trái</b>	Защита от левого удара по дуге
	<b>Đấm móc phải</b>	Защита от правого удара снизу
	<b>Đấm móc trái</b>	Защита от левого удара снизу
	<b>Đấm thấp phải</b>	Защита от правого удара в живот
	<b>Đấm thấp trái</b>	Защита от левого удара в живот
	<b>Đấm tự do số 1&amp;2 (bên phải trái)</b>	Защита от «двойки» №1-2
<b>QUYỀN</b> <i>(Форма)</i>	<b>KHỞI QUYỀN</b> или <b>NHẬP MÔN</b>	Начальная форма или Открытые ворота (Базовая форма)
<b>VẬT</b> <i>(борьба)</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от проходов в ноги</li> <li>- броски через спину</li> <li>- техника боя в партере</li> <li>- удушения в партере</li> <li>- болевые на руки и ноги в партере</li> </ul>
<b>LAN LON</b> <i>(методы самостраховки)</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Падение вперед (змейка)</li> <li>- Падение назад (перекат), на бок</li> <li>- «Раскладка»</li> <li>- «Колесо»</li> </ul>
<b>Thành Lực</b> <i>(Общеспортивная подготовка)</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 отжиманий</li> <li>- 60 подъем туловища</li> <li>- 80 приседаний</li> </ul>

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> (Базовая техника)	<b>Đá / удары ногами</b>	
	<b>Đá bua</b>	Удар ногой сверху
	<b>Đá móc</b>	Удар ногой по дуге
	<b>Đá lái</b>	Удар ногой с разворота
	<b>Đa hau</b>	Удар ногой с разворота по дуге
	<b>Chỗ / удары локтем</b>	
	<b>Chỗ năm</b>	Удар локтем снаружи внутрь
	<b>Chỗ sáu</b>	Удар локтем в сторону
	<b>Chỗ bảy</b>	Удар локтем сбоку
	<b>Chỗ tám</b>	Удар локтем назад в живот
	<b>- 5 стационарных видов бега - Перемещения с ударами руками и ногами по цели</b>	
<b>THỂ CHIẾN LƯỢC</b> (Техника атак)	<b>chiến lược từ 11-15</b>	Техника атак №11-15
<b>PHẢN DÒN</b> (Техника контратак)	<b>Đá thẳng</b>	Защита от прямого удара ногой
	<b>Đá gạt</b>	Защита от бокового удара ногой
	<b>Đá cạnh</b>	Защита от удара ногой наружу
	<b>Đá đập</b>	Защита от удара ногой в сторону
<b>KHÓA GỠ</b> (Самооборона)	<b>Nắm tóc trước lối 1&amp;2</b>	Захват за волосы спереди №1-2
	<b>Nắm tóc sau lối 1&amp;2</b>	Захват за волосы сзади №1-2
	<b>Nắm tay sát bên</b>	Захват одноименной рукой за руку
	<b>Nắm tay cùng bên</b>	Захват разноименной рукой за руку
	<b>Hai tay nắm 1 tay</b>	Захват двумя руками за одну руку
	<b>Hai tay nắm 2 tay trước</b>	Захват за две руки спереди
	<b>Hai tay nắm 2 tay sau</b>	Захват за две руки сзади
	<b>Khóa sau vòng gáy</b>	Захват «Нельсон»
<b>VẬT</b> (борьба)		- подсеки, подцепы, обвивы, подбивы - Подсеки «железная метла» и «хвост дракона»
	<b>Đòn chân số 1-4</b>	«ножницы» №1-4 (на ноги)
<b>QUYỀN</b> (Форма)	<b>THẬP TỰ QUYỀN</b>	10 скрытых посланий
	<b>NHU KHÍ CÔNG QUYỀN I*</b>	Мягкая дыхательная форма №1*
<b>LAN LON</b> (методы самостраховки)		- Кувырок ч/з низкое препятствие - «Змейка» через препятствие
<b>Thành Lực</b> (Общеспортивная подготовка)		- 50 отжиманий на кулаках - 100 подъем туловища - 120 приседаний

\* Форма выполняется по желанию или если экзаменуемый по состоянию здоровья не может выполнить THẬP TỰ QUYỀN.

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> (Базовая техника)	- Тренировка 8 ударов ногой с перемещением в сменяющихся позициях - Передвижения с ударами, уклонами, блоками - Удары ногой в прыжке	
<b>KHOÁ GỠ</b> (Самооборона)	<b>Khoá tay dắt số 5&amp;6</b>	Болевые приемы на руки №5-6
<b>VẬT</b> (борьба)	<b>Xô ấn đập bụng số 1&amp;2</b>	«Пистолет» №1-2
		- бросок с подбивом ног - «мельница» - Контрприемы от стандартных бросков
<b>ĐÒN CHÂN</b> (специальная техника ног)	<b>Đòn chân số 5-6</b>	«ножницы» №5-6 (на корпус)
<b>QUYỀN</b> (Форма)	<b>LONG HỒ QUYỀN</b>	Дракон и Тигр
<b>SONG LUYỆN</b> (Парная Форма)	<b>SONG LUYỆN I</b>	Парная форма без оружия №1
	<b>LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN I*</b>	«Липкие руки» №1*
<b>LAN LON</b> (методы самостраховки)		- Переворот вперед с поворотом на 180° (Рондат) - темповой переворот вперед (Фляк вперед) - «Раскладка в падении»
<b>Thành Lực</b> (Общеспортивная подготовка)		- 50 отжиманий на кулаках - 100 подъем туловища - 120 приседаний

\* Форма выполняется по желанию или если экзаменуемый по состоянию здоровья не может выполнить SONG LUYỆN I.



ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> <i>(Базовая техника)</i>	<b>- Повторение предыдущих методов</b>	
<b>THỂ CHIẾN LƯỢC</b> <i>(Техника атак)</i>	chiến lược từ 16-20	Техника атак №16-20
<b>PHẢN DÒN CƠ BẢN TỐC ĐỘ II</b> <i>(Техника контратак) Второй уровень сложности</i>	<b>Đấm thẳng phải</b>	Защита от правого прямого удара
	<b>Đấm thẳng trái</b>	Защита от левого прямого удара
	<b>Đấm móc phải</b>	Защита от правого бокового удара
	<b>Đấm móc trái</b>	Защита от левого бокового удара
	<b>Đấm lao phải</b>	Защита от правого удара по дуге
	<b>Đấm lao trái</b>	Защита от левого удара по дуге
	<b>Đấm mức phải</b>	Защита от правого удара снизу
	<b>Đấm mức trái</b>	Защита от левого удара снизу
	<b>Đấm thấp phải</b>	Защита от правого удара в живот
	<b>Đấm thấp trái</b>	Защита от левого удара в живот
	<b>Đấm hai tay số 1&amp;2</b>	Защита от двойного удара №1-2
	<b>Đá thẳng</b>	Защита от прямого удара ногой
	<b>Đá tạt</b>	Защита от бокового удара ногой
	<b>Đá cạnh</b>	Защита от удара ногой наружу
<b>Đá đập</b>	Защита от удара ногой сбоку	
<b>VẬT</b> <i>(борьба)</i>	10 thể vật cơ bản	10 приемов борьбы
<b>ĐÒN CHÂN</b> <i>(специальная техника ног)</i>	Đòn chân số 7-9	«ножницы» №7-9 (удары двумя ногами в прыжке)
<b>QUYỀN</b> <i>(Форма)</i>	TỨ TRỤ QUYỀN	Четыре башни
<b>SONG LUYỆN</b> <i>(Парная форма)</i>	<b>BÀI VẬT I</b>	Парная форма борьбы №1
	<b>LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 2*</b>	«Липкие руки» №2*
<b>Thành Lực</b> <i>(Общеспортивная подготовка)</i>		- 70 отжиманий на кулаках - 120 подъем туловища - 150 приседаний

\* Форма выполняется по желанию или если экзаменуемый по состоянию здоровья не может выполнить BÀI VẬT I.

## HOÀNG ĐAI / Желтый пояс

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> <i>(Базовая техника)</i>	- Повторение предыдущих методов	
<b>THỂ CHIẾN LƯỢC</b> <i>(Техника атак)</i>	<b>chiến lược từ 21-25</b>	Техника атак №21-25
<b>PHẢN DÒN CƠ BẢN TỐC ĐỘ III</b> <i>(Техника контратак) Третий уровень сложности</i>	<b>5 Đấm thẳng số 3-7</b>	5 вариантов защиты от прямого удара №3-7
	<b>5 Đấm móc số 3-7</b>	5 вариантов защиты от бокового удара №3-7
	<b>5 Đấm hai tay số 3-7</b>	5 вариантов защиты от двойного удара №3-7
<b>KHÓA GỠ</b> <i>(Самооборона)</i>	<b>12 thế tay không đoạt dao cơ bản</b>	12 приемов против ножа
<b>QUYỀN</b> <i>(Форма)</i>	<b>NGŨ MÔN QUYỀN</b>	Форма Пять ворот
	<b>SONG DAO PHÁP</b>	Форма Парный нож
<b>SONG LUYỆN</b> <i>(Парная форма)</i>	<b>SONG LUYỆN II</b>	Парная форма без оружия №2
	<b>SONG LUYỆN DAO</b>	Парная форма с ножом

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> <i>(Базовая техника)</i>	<b>- Повторение предыдущих методов</b>	
<b>THỂ CHIẾN LƯỢC</b> <i>(Техника атак)</i>	<b>chiến lược từ 26-30</b>	Техника атак №26-30
<b>KHÓA GỠ</b> <i>(Самооборона)</i>	<b>khóa nghẹt thở trước</b>	Захват за голову спереди
	<b>khóa nghẹt thở sau</b>	Захват за голову сзади
	<b>khóa cổ ngang số 1-2</b>	Захват за голову сбоку №1-2
	<b>khóa sau vòng gáy số 2</b>	Захват «Нельсон» №2
	<b>các thế nắm tay lối 2</b>	Захваты за руки 2 уровень
	<b>bóp cổ trước lối 2-3</b>	Удушение сзади №2-3
<b>ĐÒN CƠ BẢN</b> <i>(Парная техника)</i>	<b>15 thế kiếm cơ bản</b>	15 приемов с мечем
<b>ĐÒN CHÂN</b> <i>(специальная техника ног)</i>	<b>Đòn chân số 10-14</b>	«ножницы» №10-14 (на голову)
<b>QUYỀN</b> <i>(Форма)</i>	<b>VIÊN PHƯƠNG</b>	Форма Квадрат-круг
	<b>TINH HOA LƯỖNG NGHI KIẾM PHÁP</b>	Форма Мечь Инь-Ян
	<b>NHU KHÍ CÔNG QUYỀN II*</b>	Мягкая дыхательная форма №2*
<b>SONG LUYỆN</b> <i>(Парная форма)</i>	<b>SONG LUYỆN III</b>	Парная форма без оружия №3

\* Форма выполняется по желанию или если экзаменуемый по состоянию здоровья не может выполнить VIÊN PHƯƠNG.

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> (Базовая техника)	- Повторение предыдущих методов	
<b>ĐÒN CƠ BẢN</b> (Парная техника)	<b>12 thế tay thước và phân thế</b>	12 приёмов с линейкой
<b>ĐÒN CHÂN</b> (специальная техника ног)	<b>Đòn chân số 15-21</b>	«ножницы» №15-21 (на голову усложненные)
<b>VẬT</b> (борьба)	<b>8 thế vật cơ bản (11-18)</b>	8 приемов борьбы (№11-18)
<b>QUYỀN</b> (Форма)	<b>THẬP THẾ BÁT THỨC QUYỀN</b>	Десять техник, восемь принципов
	<b>LÃO MAI QUYỀN</b>	Старая слива
<b>SONG LUYỆN</b> (Парная форма)	<b>BÀI VẬT II</b>	Парная форма борьбы №2
	<b>SONG LUYỆN KIẾM</b>	Парная форма с мечем
<b>SONG DAU</b> (Поединки)	- 12 раундов по 3 минуты каждый раз с новым противником - 5 раунда по 5 минут борьбы	

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> <i>(Базовая техника)</i>	<b>- Повторение предыдущих методов</b>	
<b>ĐÒN CƠ BẢN</b> <i>(Парная техника)</i>	<b>12 thể côn cơ bản và phân thể</b>	12 приёмов с шестом
	<b>9 TAY KHÔNG ĐOẠT SÚNG TRƯỜNG</b>	9 приемов против винтовки
	<b>4 thể TAY KHÔNG ĐOẠT SÚNG NGẮN</b>	4 приема против пистолета
<b>QUYỀN</b> <i>(Форма)</i>	<b>MỘC BẢN PHÁP</b>	Форма с линейкой
	<b>VIỆT VÕ ĐẠO QUYỀN</b>	Форма Вьет Во Дао
	<b>TỨ TƯỢNG CÔN PHÁP</b>	Форма с шестом Четыре элемента
<b>SONG LUYỆN</b> <i>(Парная форма)</i>	<b>SONG LUYỆN IV</b>	Парная форма без оружия №4
	<b>LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 3*</b>	«Липкие руки» №3*

\* Форма выполняется по желанию или если экзаменуемый по состоянию здоровья не может выполнить SONG LUYỆN IV.



ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> <i>(Базовая техника)</i>	<b>- Повторение предыдущих методов</b>	
<b>ĐÒN CƠ BẢN</b> <i>(Парная техника)</i>	<b>12 TAY KHÔNG ĐOẠT BÚA RÌU</b>	12 приёмов против топора
	<b>9 TÁN CÔNG BÀNG SÚNG TRƯỜNG</b>	9 приемов против алебарды
<b>QUYỀN</b> <i>(Форма)</i>	<b>XA QUYỀN</b>	Форма Змеи
	<b>NGỌC TRẦN QUYỀN</b>	Разрезание нефрита
	<b>NHẬT NGUYỆT ĐẠI ĐAO</b>	Луна-Солнце форма с алебардой
	<b>THƯƠNG LÊ PHÁP</b>	Форма с винтовкой
<b>SONG LUYỆN</b> <i>(Парная форма)</i>	<b>BÀI ĐẤU BÚA RÌU</b>	Парная форма с топором

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> <i>(Базовая техника)</i>	- Повторение предыдущих методов	
<b>ĐÒN CƠ BẢN</b> <i>(Парная техника)</i>	<b>12 thế TAY KHÔNG ĐOẠT MÃ TÁU</b>	12 приёмов с мачете
<b>VẬT</b> <i>(борьба)</i>	<b>10 thế vật cơ bản (19-28)</b>	10 приемов борьбы (№19-28)
<b>QUYỀN</b> <i>(Форма)</i>	<b>HẠC QUYỀN</b>	Форма Журавля
	<b>THAI CỰC ĐƠN ĐAO PHÁP</b>	Форма с саблей
	<b>TIÊN LONG (SONG KIẾM)</b>	Небесный Дракон (Парный меч)
	<b>NHU KHÍ CÔNG QUYỀN III</b>	Мягкая дыхательная форма №3
<b>SONG LUYỆN</b> <i>(Парная форма)</i>	<b>BÀI ĐÁU MÃ TÁU</b>	Парная форма с мачете
	<b>BÀI VẬT III</b>	Парная форма борьбы №3

ПРОГРАММА	ВЬЕТНАМСКИЕ ТЕРМИНЫ	РУССКИЕ ТЕРМИНЫ
<b>KỸ THUẬT CƠ BẢN</b> <i>(Базовая техника)</i>	<b>- Повторение предыдущих методов</b>	
<b>QUYỀN</b> <i>(Форма)</i>	<b>VIỆT ĐIỀU KIẾM</b>	Вьетнамский орел форма с мечем
	<b>MÃ TÁU PHÁP</b>	Форма с мачете
	<b>BÁT QUÁI</b>	Восемь триграмм форма с веером
	<b>SONG ĐAO PHÁP</b>	Форма с парными саблями
	<b>NHU KHÍ CÔNG QUYỀN IV</b>	Мягкая дыхательная форма №4
<b>SONG LUYỆN</b> <i>(Парная форма)</i>	<b>LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 4</b>	«Липкие руки» №4

## Свободные поединки.

Поединки на аттестации проходят по правилам ВОВИНАМ (WVVF) или ВО ВЬЕТ БЕЛАРУСЬ (IVVDF) и Vat (борьба) в зависимости от места проведения экзамена. Поединки должны проводиться в дружественной манере, задача – продемонстрировать умения применять в поединке изученные удары, техники, продемонстрировать собственный боевой арсенал, разрешается проведение поединков по заданию, моделирование ситуаций и т.д.

Освобождены от данного раздела могут быть лица имеющие противопоказания к участию в поединках, люди преклонного возраста. Засчитываются так же проведенные поединки на соревнованиях с момента предыдущей аттестации в течении последнего года, согласно записям в зачетно-классификационной книжке спортсмена (членский билет федерации).

**Обязательно** присутствие врача при проведении свободных поединков.

### Детская программа до 14 лет.

Степень	Поединки	Борьба
0 уровень (право носить пояс)	-	2x1
1 уровень	1x1	2x1
2 уровень	2x1	2x1
3 уровень	2x1	3x1
4 уровень	2x2	3x2
5 уровень (синий пояс)	3x2	3x2

### Взрослая программа с 14 лет

Степень	Поединки	Борьба
<b>LỚP TỰ VỆ</b> Ультрамариновый пояс	2x2	2x2
<b>LỚP NHẬP MÔN</b> Синий пояс (ученик школы)	3x2	3x2
<b>LAM ĐAI I CẤP</b> Синий пояс с 1 желтой полоской	4x2	4x2
<b>LAM ĐAI II CẤP</b> Синий пояс с 2 желтыми полосками	5x2	5x2
<b>LAM ĐAI III CẤP</b> Синий пояс с 3 желтыми полосками	5x3	5x3
<b>HOÀNG ĐAI</b> Желтый пояс Помощник инструктора	7x3	7x3
<b>HOÀNG ĐAI I CẤP</b> Инструктор 1 ДАН	10x3	7x5
<b>HOÀNG ĐAI II CẤP</b> Тренер 2 ДАН	12x3	10x5

**Формула:** кол-во раундов x время раунда. При условии участия достаточного количества участников противник должен меняться каждый раунд.

## Свободные поединки.

Поединки на аттестации проходят по правилам ВОВИНАМ (WVVF) или ВО ВЬЕТ БЕЛАРУСЬ (IVVDF) и Vat (борьба) в зависимости от места проведения экзамена. Поединки должны проводиться в дружественной манере, задача – продемонстрировать умения применять в поединке изученные удары, техники, продемонстрировать собственный боевой арсенал, разрешается проведение поединков по заданию, моделирование ситуаций и т.д.

Освобождены от данного раздела могут быть лица имеющие противопоказания к участию в поединках, люди преклонного возраста. Засчитываются так же проведенные поединки на соревнованиях с момента предыдущей аттестации, согласно записям в зачетно-классификационной книжке спортсмена (членский билет федерации).

Количество побед в поединках на детские и ученические степени не учитывается. На Желтый пояс и выше количество побед должно быть более 50%.

**Обязательно** присутствие врача при проведении свободных поединков.

### Детская программа до 14 лет.

Степень	Поединки	Борьба
0 уровень	-	2x1
1 уровень	1x1	2x1
2 уровень	2x1	2x1
3 уровень	2x1	3x1
4 уровень	2x2	3x2
5 уровень (синий пояс)	3x2	3x2

### Взрослая программа с 14 лет

Степень	Поединки	Борьба
<b>LỚP TỰ VỆ</b> Ультрамариновый пояс	2x2	2x2
<b>LỚP NHẬP MÔN</b> Синий пояс (ученик школы)	3x2	3x2
<b>LAM ĐAI I CẤP</b> Синий пояс с 1 желтой полоской	4x2	4x2
<b>LAM ĐAI II CẤP</b> Синий пояс с 2 желтыми полосками	5x2	5x2
<b>LAM ĐAI III CẤP</b> Синий пояс с 3 желтыми полосками	5x3	5x3
<b>HOÀNG ĐAI</b> Желтый пояс Помощник инструктора	7x3	7x3
<b>HOÀNG ĐAI I CẤP</b> Инструктор 1 ДАН	10x3	7x5
<b>HOÀNG ĐAI II CẤP</b> Тренер 2 ДАН	12x3	10x5

**Формула:** кол-во раундов x время раунда. При условии участия достаточного количества участников противник должен меняться каждый раунд.

БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО

Заявка на участие в технической аттестации (экзамене)

Экзамен на степень: \_\_\_\_\_ по Вовинам Вьет Во Дао

предоставляется в: ЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ КОМИССИЮ

Фамилия, Имя .....

Дата рождения:..... Место рождения.....  
(дата рождения) (место рождения)

Домашний адрес .....  
(город, улица, дом, квартира)

Паспорт.....  
(номер и серия, кем и когда выдан)

Проф.деятельность .....  
(место работы и должность)

Образование.....  
(место учебы)

Тренер ..... В.....  
(место занятий)

Степень на данный момент:..... присвоена на экзамене №.....  
(Степень на данный момент) (№ свидетельства, дата экзамена)

**ЗАЯВЛЕНИЕ.**

Председателю экзаменационной комиссии, прошу разрешить мне принять участие в экзамене на соответствующую степень.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Прилагаемые документы:

- Копия удостоверения личности
- Медицинский допуск к занятиям
- 02 фото (3x4)
- копия членского билет ОО БФ ВВВД (если есть)
- копия зачетно-классификационной книжки спортсмена (если есть)
- Копия сертификата с предыдущего экзамена (если есть)
- Копия диплома об образования (для экзамена на красный пояс и выше)
- Подтверждение внесения добровольного членского взноса

Прочая информация: Возраст (лет на день экзамена)..... Рост ..... Вес .....

**BELARUS VOVINAM VIET VO DAO FEDERATION**  
**БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО**

Attention to: **BOARD OF HOLDERS OF EXAMINATION**  
 предоставляется в: **ЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ КОМИССИЮ**

**LIST COLLECTION (СПИСОК УЧАСТНИКОВ)**

**PROMOTOIN EXAMINATION (ДАТА И НОМЕР ЭКЗАМЕНА): .....**

Ns № п/п.	Full Name Имя, Фамилия	Пол М/М Ф/Ж	Date of birth Дата рождения	Grade Имеет степень	Exam Сдает на степень	Note Примечание

**HEAD OF CLUB, ORGANISATION**  
 Руководитель клуба, организации \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

СОГЛАСОВАНО  
Председатель  
технического комитета  
ОО «БФ ВВВД»

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель  
ОО «Белорусская федерация  
Вовинам Вьет Во Дао»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**PROMOTOIN EXAMINATION SCORE**  
**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА**  
**ПО ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО**

Ns №	Full Name Имя, Фамилия	Section Клуб	Grade Сдаёт на степень	Дисциплина*					Score Итоговая Оценка	Result Результат	
				KT	QN	DL	DK	VD		№ дип.	Not нет

**Date** \_\_\_\_\_ **Place** \_\_\_\_\_  
Дата проведения Место проведения

**BOARD OF HOLDERS:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Члены экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**HEAD OF EXAMINER** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Председатель экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

\* КТ –Базовая техника включая стойки и перемещения, удары, блоки, уклоны, нырки, методы падений и самостраховки, кувырки и акробатика

QN – сольные упражнения (Quyen), методы атак (Chien Luoc)

DL – Tu Ve (самооборона), Phan Don (Контратаки), парные упражнения (Song Luyen)

DK – Свободные поединки

VD – теория Вовинам Вьет Во Дао