

PARTIE TECHNIQUE

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS (DANG) ET GRADES

VOVINAM VIET VO DAO

PARTIE TECHNIQUE

**Règlement Spécifique
CSDGE 2015/2016**

TABLE DES MATIERES

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANG ET GRADES DU VOVINAM VIET VO DAO

PARTIE TECHNIQUE

- Article 502 –1.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DANG voie « traditionnelle »
- Article 502 –2.VVVD EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DANG voie « compétition»
- Article 503 –1.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DANG voie « traditionnelle»
- Article 503 –2.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DANG voie « compétition»
- Article 504-1.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DANG voie « traditionnelle »
- Article 504-2.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DANG voie « compétition » .
- Article 505.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DANG
- Article 506.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DANG
- Article 507.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DANG
- Article 508.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DANG

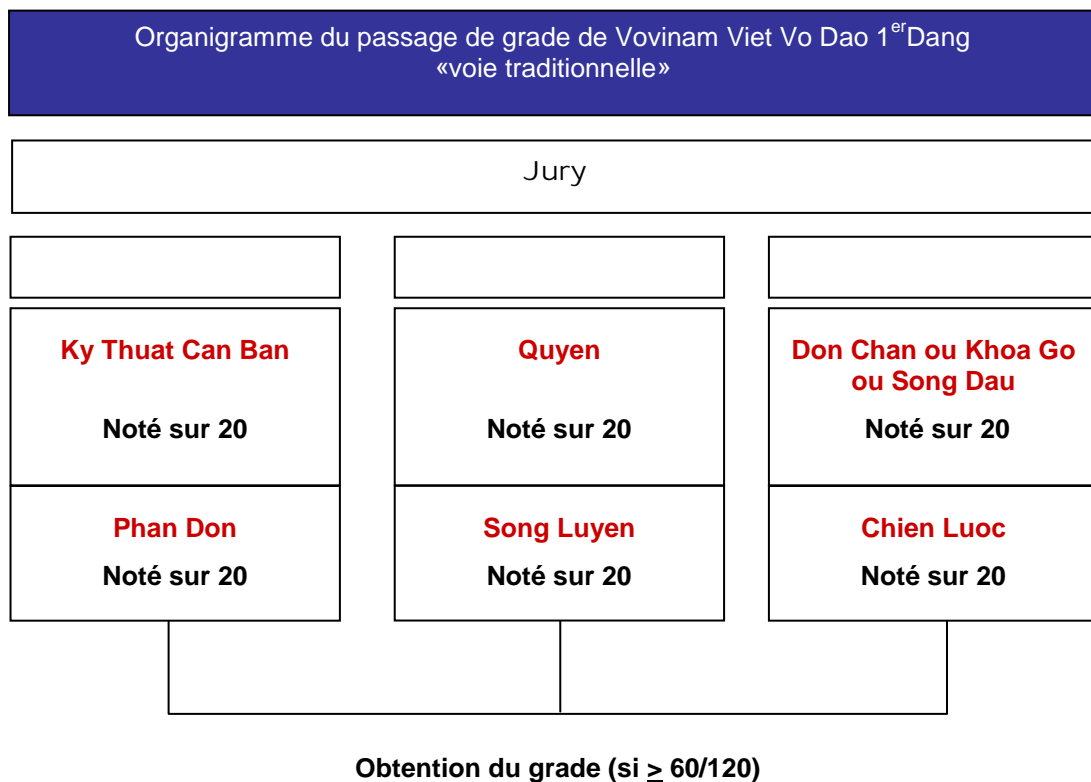
ANNEXES

- ANNEXE 1.VVVD - TABLEAU RECAPITULATIF 1^{er} DANG
- ANNEXE 2.VVVD - TABLEAU RECAPITULATIF 2^{ème} DANG
- ANNEXE3.VVVD - TABLEAU RECAPITULATIF 3^{ème} DANG
- ANNEXE 4.VVVD - TABLEAU RECAPITULATIF 4^{ème} DANG
- ANNEXE 5.VVVD - TABLEAU RECAPITULATIF 5^{ème} DANG
- ANNEXE 6.VVVD - TECHNIQUES DE BASE
- ANNEXE 7.VVVD - LISTE QUYEN PAR DANG
- ANNEXE 8.VVVD - SONG LUYEN (ENCHAINEMENTS A 2)
- ANNEXE 9.VVVD - ASSAULTS
- ANNEXE 10.VVVD - SELF DEFENSE

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS (DANG) ET GRADES DU VOVINAM VIET VO DAO

Article 502-1.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DANG

Voie « traditionnelle »



L'examen du 1^{er} Dang voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Song Luyen
- 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau
- 6/ Chien Luoc

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

EPREUVE N° 1/ Ky Thuat Can Ban (Noté sur 20)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Ky Thuat Can Ban.

Le Ky Thuat Can Ban est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat (Dinh Tan), dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques de base simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 – les candidats en position de combat (Dinh Tan) sont évalués sur des techniques de base avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement de trois techniques de base sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : (Sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques.

Les deux candidats se font face. Un attaquant et un défenseur servant de plastron

L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Une fois qu'il est stabilisé, l'attaquant règle sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et contrôle.

Pendant l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées :

- à droite,
- à gauche,

Au choix du candidat.

EPREUVE N° 2/ Phan Don (Noté sur 20)

Il sera demandé 5 attaques parmi la liste. Chacune de ces attaques est exécutée une fois. Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

EPREUVE N° 3/ Quyên (Noté sur 20)

Pour l'épreuve Quyên, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit réaliser 2 quyên libres, noté chacun sur 10 choisis dans la liste du programme quyên 1^{er} Dang du vovinam viet vo dao.

Il peut les choisir dans la liste des Quyên de 1^{er} Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyên de 1^{er} Dang qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Song Luyen (Noté sur 20)

Le candidat doit réaliser le Song Luyen avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats) sur les différentes techniques ou séquences issues d'un Song Luyen de son choix de sa liste.

EPREUVE N° 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau (Noté sur 20)

Le candidat sera interrogé selon son choix sur une des trois épreuves :

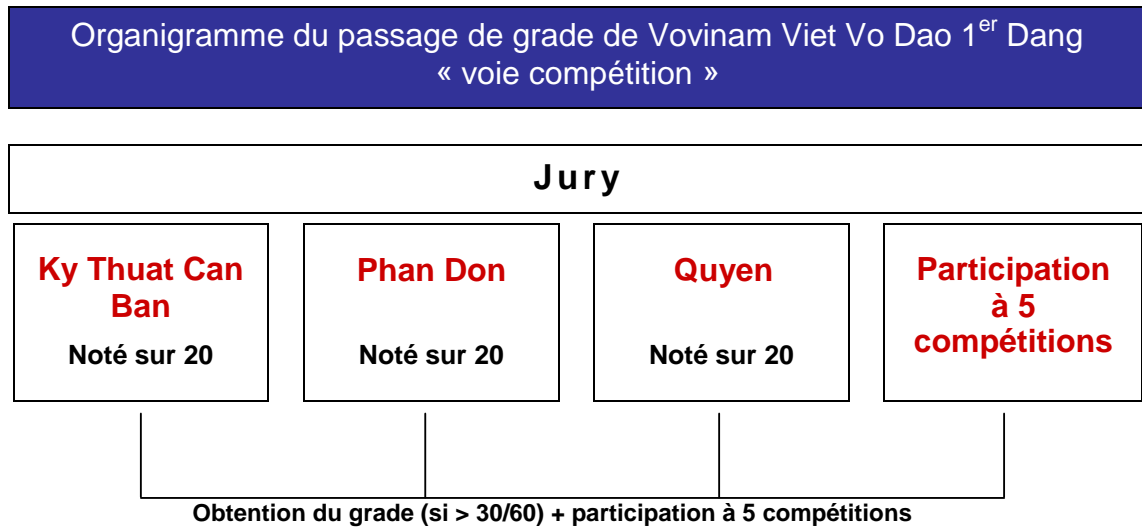
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense) 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Don chan (ciseaux) ou Khoa Go (self-défense) : Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

EPREUVE N° 6/ Chien Luoc (Noté sur 20)

Le candidat sera interrogé sur les Chien Luoc (stratégies de combat codifiées) parmi la liste des Chien Luoc de 1^{er} Dang. Cette épreuve sera réalisée avec un partenaire de son choix servant de plastron. 5 techniques seront demandées.

Article 502-2.VVVD – Examen de 1^{er} DANG voie « compétition » (technique ou combat)



Un candidat qui choisit le passage de 1^{er} Dang voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Participation à 5 compétitions (technique ou combat)

Les 3 premières épreuves sont notées par 1 jury composé de 3 juges.

Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, inter régions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par le DTN.

Compétition Combat ou technique :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions techniques. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

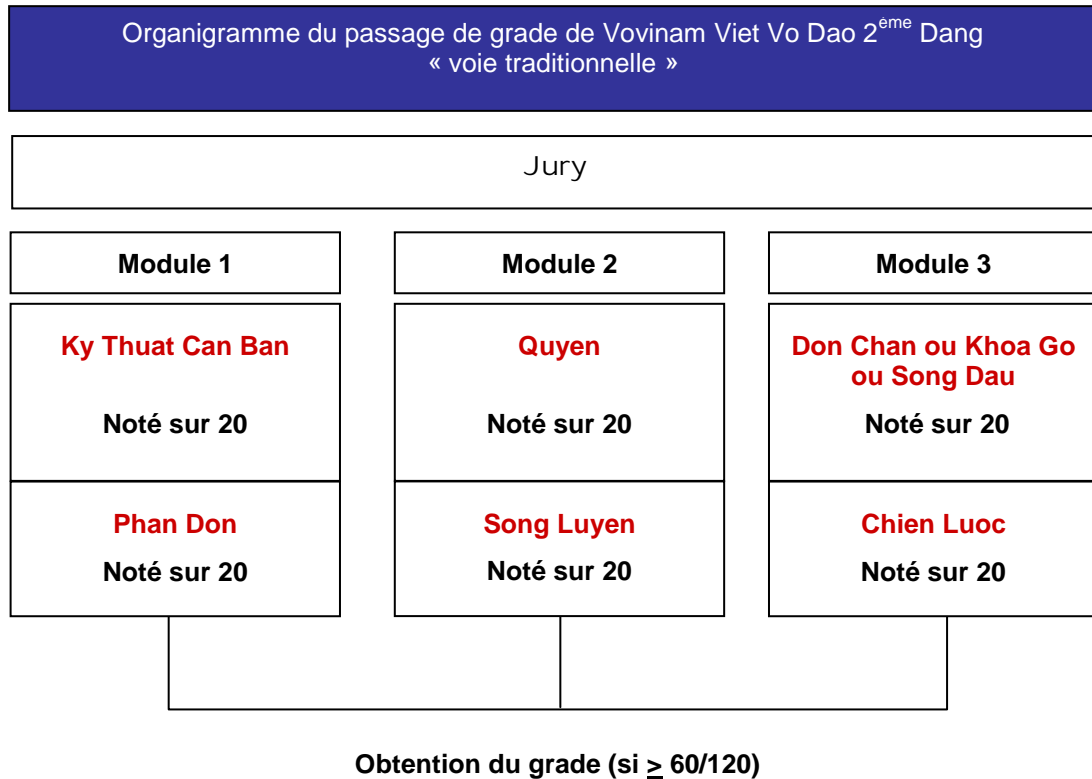
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

Les cinq participations seront comptabilisées sur 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Article 503-1.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2^{ème} DANG (Voie traditionnelle)



L'examen du 2ème Dang voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. (Annexe 2 – Examen pour l'obtention du 2ème DANG)

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyén
- 4/ Song Luyen
- 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau
- 6/ Chien Luoc

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

EPREUVE N° 1/ Ky Thuat Can Ban (Noté sur 20)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Ky Thuat Can Ban.

Le Ky Thuat Can Ban est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat (Dinh Tan), dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques de base sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des enchaînements (techniques de base), au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 – les candidats en position de combat (Dinh Tan) sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques de base sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques.

Les deux candidats se font face. Un attaquant et un défenseur servant de plastron

L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant deux petits sursauts, arrière ou de côté. Une fois qu'il est stabilisé, l'attaquant règle sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et contrôle.

Pendant l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées :

- à droite,
- à gauche,

au choix du candidat.

EPREUVE N° 2/ Phan Don (Noté sur 20)

Il sera demandé les 13 attaques. Chacune de ces attaques est exécutée une fois

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque.

EPREUVE N° 3/ Quyên (Noté sur 20)

Pour l'épreuve Quyên, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit réaliser 2 quyên libres, noté chacun sur 10 choisis dans la liste du programme quyên 2^{ème} Dang du vovinam viet vo dao.

Il peut les choisir dans la liste des Quyên de 2^{ème} Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyên de 2^{ème} Dang qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Song Luyen (Noté sur 20)

Le candidat doit réaliser le Song Luyen avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats) sur les différentes techniques ou séquences issues d'un Song Luyen de son choix de sa liste.

EPREUVE N° 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau (Noté sur 20)

Le candidat sera interrogé selon son choix sur une des trois épreuves :

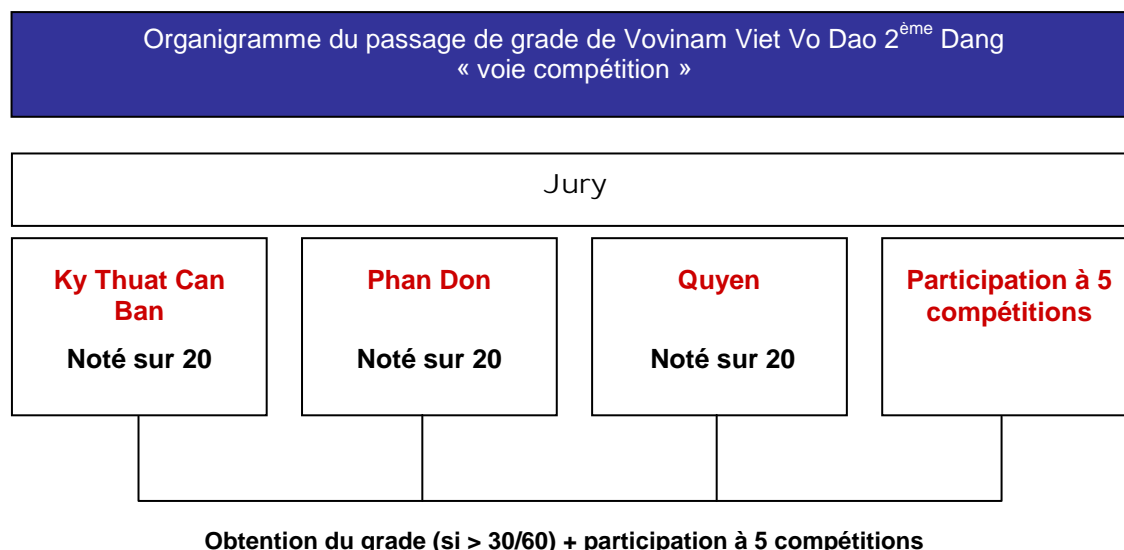
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Don chan (ciseaux) ou Khoa Go (self-défense) : Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

EPREUVE N° 6/ Chien Luoc (Noté sur 20)

Le candidat sera interrogé sur les Chien luoc (stratégies de combat codifiées) parmi la liste des Chien Luoc de 2^{ème} Dan. Cette épreuve sera réalisée avec un partenaire de son choix servant de plastron. 5 techniques seront demandées.

Article 503-2.VVVD – Examen de 2^{ème} DANG voie « compétition » (technique ou combat)



Un candidat qui choisit le passage de 2^{ème} Dang voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyen
- 4/ Participation à 5 compétitions (technique ou combat)

Les 3 premières épreuves sont notées par 1 jury composé de 3 juges.

Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, inter régions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par le DTN.

Compétition Combat ou technique :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions techniques. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

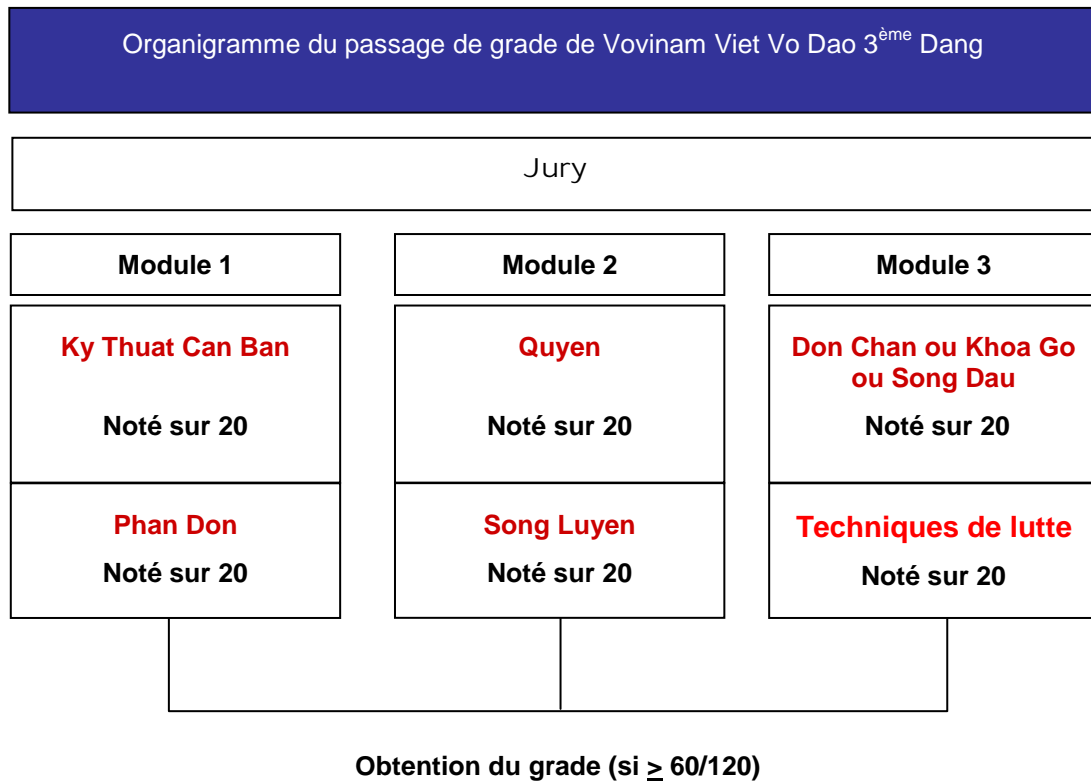
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

Les cinq participations seront comptabilisées sur 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Article 504-1.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DANG (Voie traditionnelle)



L'examen du 3^{ème} Dang est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Song Luyen
- 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau
- 6/ Techniques de lutte (Vât)

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

EPREUVE N° 1/ Ky Thuat Can Ban (Noté sur 20)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Ky Thuat Can Ban.

Le Ky Thuat Can Ban est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat (Dinh Tan), dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des enchaînement (techniques de base), au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 – les candidats en position de combat (Dinh Tan) sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement de trois techniques de base sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques.

Les deux candidats se font face. Un attaquant et un défenseur servant de plastron

L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant deux petits sursauts, arrière ou de côté. Une fois qu'il est stabilisé, l'attaquant règle sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et contrôle.

Pendant l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées :

- à droite,
- à gauche,

(Au choix du candidat).

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2^{ème} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque.

EPREUVE N° 2/ Phan Don (Noté sur 20)

Il sera demandé les 12 attaques. Chacune de ces attaques est exécutée une fois.

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dang et 2^{ème} Dang, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (initiative en défense, Initiative sur initiative).

EPREUVE N° 3/ Quyen (Noté sur 20)

Pour l'épreuve Quyen, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit réaliser 2 quyen libres, noté chacun sur 10 choisis dans la liste du programme quyen 3^{ème} Dang du vovinam viet vo dao.

Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 3^{ème} Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3^{ème} Dang qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Song Luyen (Noté sur 20)

Le candidat doit réaliser le Song Luyen avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats) sur les différentes techniques ou séquences issues d'un Song Luyen de son choix de sa liste.

EPREUVE N° 5 Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau (Noté sur 20)

Le candidat sera interrogé selon son choix sur une des trois épreuves :

- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Don chan (ciseaux) ou Khoa Go (self-défense) : Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats)

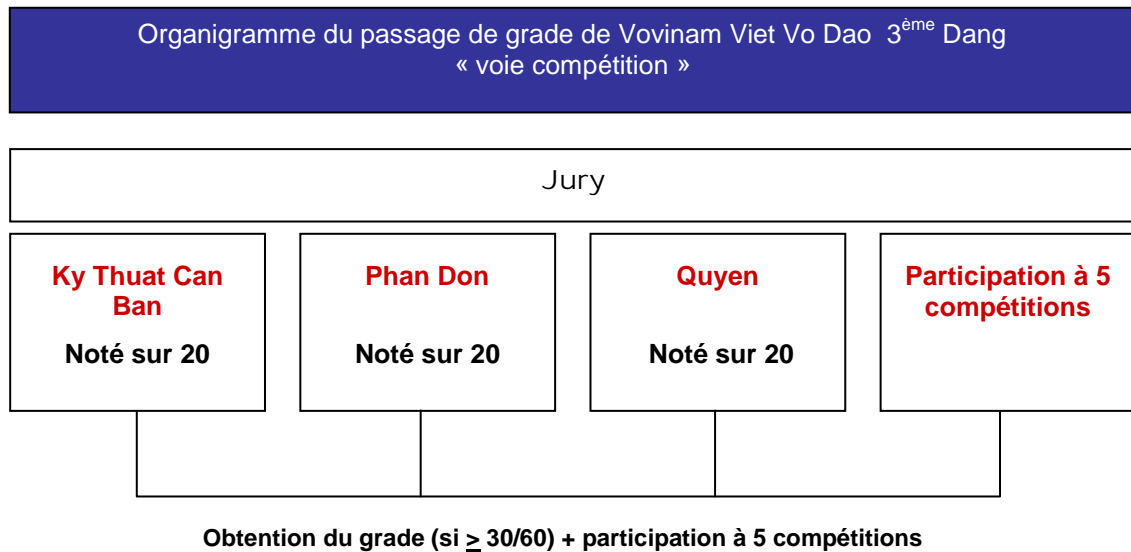
EPREUVE N° 6/ Techniques de lutte (Vât) (Noté sur 20)

Le candidat doit réaliser avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats) soit :

- Techniques de lutte de 11 à 18

Article 504-2.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DANG

(Voie compétition)



Un candidat qui choisit le passage de 3^{ème} Dang voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Participation à 5 compétitions (technique ou combat)

Les 3 premières épreuves sont notées par 1 jury composé de 3 juges.

Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, inter régions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par le DTN.

Compétition Combat ou technique :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d’inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions techniques. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

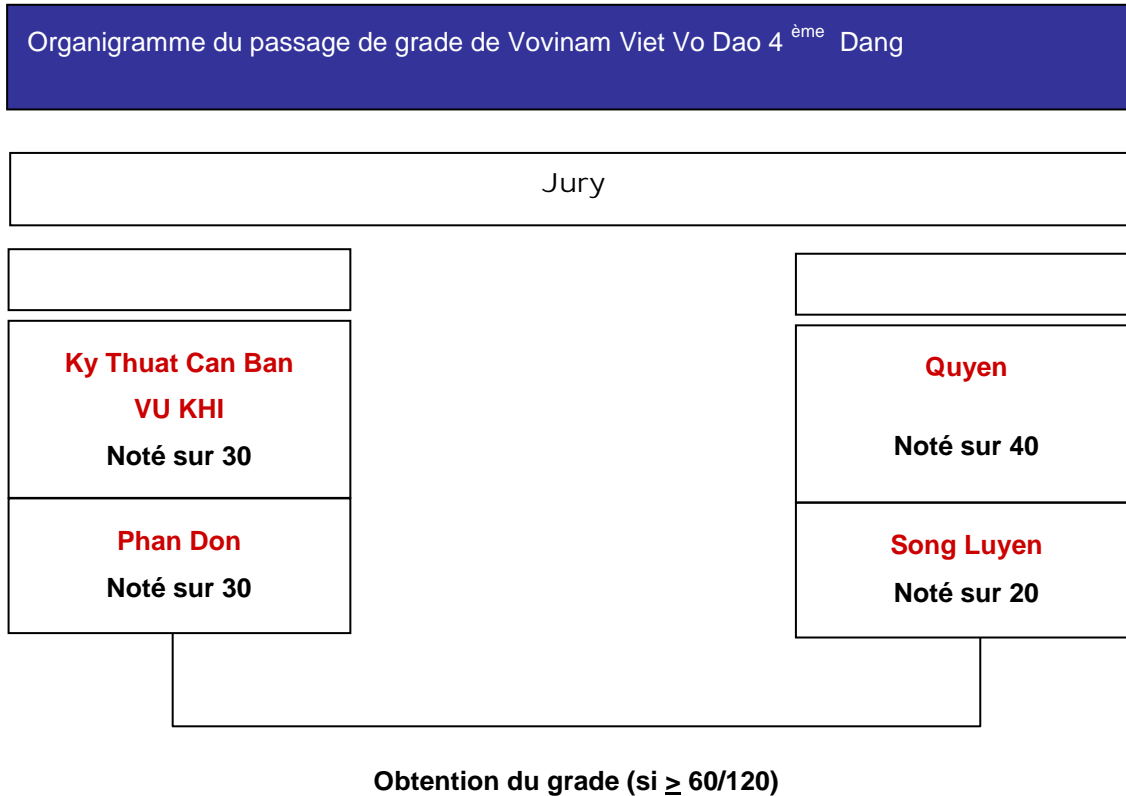
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

Les cinq participations seront comptabilisées sur 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Article 505.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4^{ème} DANG



L'examen du 4^{ème} Dang est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban Vu Khi
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Song Luyen

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les épreuves n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

EPREUVE N° 1 / KY THUAT CAN BAN VU KHI

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
On ne peut évaluer qu'un seul candidat à la fois à cette épreuve.

- a) Le candidat effectue une série de 12 techniques d'attaque avec bâton long (Côn).
- b) Le candidat effectue une série de 9 techniques d'attaque avec (Thuong Lê).

EPREUVE N° 2 Phan don

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Les techniques demandées concernent les 12 contre-attaques de bâton (The Phan Con).
9 techniques mains nues contre THUONG LÊ.

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

Le jury sera vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat:

- exécution, détermination et sûreté des techniques,
- enchaînements et techniques plus complexes,
- attitude générale du candidat.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Vovinam, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer les techniques de base et les appliquer.

EPREUVE N° 3 Quyen

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes, chacune notée sur 20.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit réaliser 2 quyen libres choisis dans la liste du programme quyen 4^{ème} Dang du vovinam viet vo dao.

Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 4^{ème} Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 4^{ème} Dang qui relèvent de tout autre style.

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Quyen de son programme. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

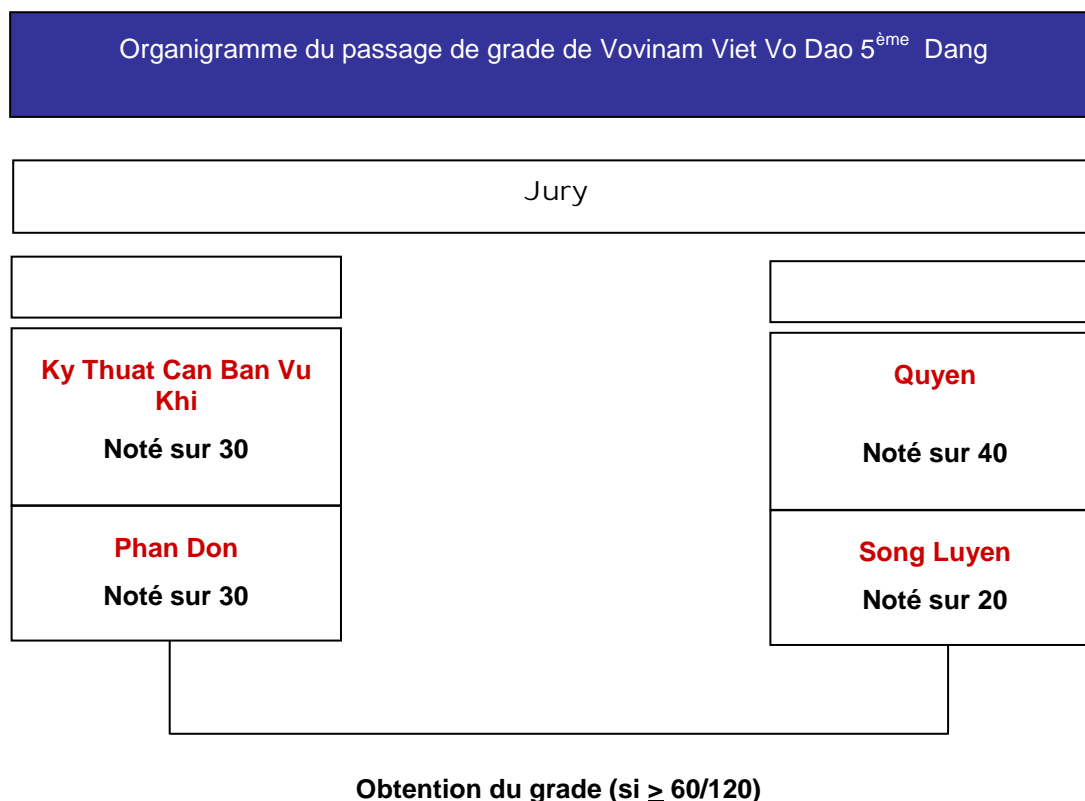
EPREUVE N° 4 Song Luyen

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé : song luyen bon.

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

Article 506.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DANG



L'examen du 5^{ème} Dang est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban Vu Khi
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Song Luyen

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les épreuves n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

EPREUVE N° 1 / KY THUAT CAN BAN VU KHI

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

On ne peut évaluer qu'un seul candidat à la fois à cette épreuve.

- a) Le candidat effectue une série de 6 techniques d'attaque (au minimum) avec un Bua.
- b) Le candidat effectue une série de 9 techniques d'attaque avec Thuong Lê.

EPREUVE N° 2 Phan don

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Les techniques demandées concernent les 12 techniques de contre-attaque de (The tay không doat bua) et 9 techniques mains nues contre thuong lê.

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

Le jury sera vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat:

- exécution, détermination et sûreté des techniques,
- enchaînements et techniques plus complexes,
- attitude générale du candidat.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Vovinam, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer les techniques et les appliquer.

EPREUVE N° 3 Quyên

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes, chacune noté sur 20.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit réaliser 2 quyên libres choisis dans la liste du programme quyên 5^{ème} Dang du vovinam viet vo dao.

Il peut les choisir dans la liste des Quyên de 5^{ème} Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyên de 5^{ème} Dang qui relèvent de tout autre style.

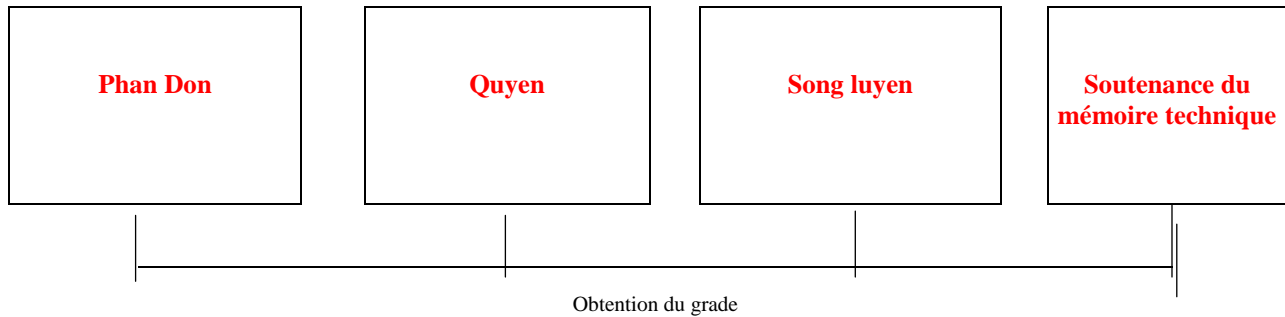
EPREUVE N° 4 Song Luyen

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé du song luyen bua - combat codifié à 2 ou liên hoan dôi luyen n°2. Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

Article 507.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DANG

Organigramme du passage de Vovinam Viet Vo Dao 6^{ème} Dang



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Vovinam viet vo dao.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Le candidat est examiné par un jury qui note l'ensemble des épreuves.

Article 407-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 407-2 - Test Technique

PHAN DON

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la moyenne de 10/20.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un Phan don au choix du candidat se rapportant à la technique du Vovinam viet vo dao.

12 techniques de blocage (Mot Ma Tau)

10 techniques de lutte (19 à 28)

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

QUYEN

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la moyenne de 10/20.

Le candidat doit présenter deux Quyen libres. Ces Quyen sont choisis dans la liste officielle des Quyen fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Quyen avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dang minimum.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

SONG LUYEN

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la moyenne de 10/20.

Exécution, explication et justification d'un song luyen choisi librement parmi la liste des Song luyen de son programme (Song dâu ma tâu).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dang minimum.

Article 508.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DANG

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

ANNEXE I.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DANG

TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »

Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN (Techniques de base)

❖ <u>DAM (COUPS DE POING)</u>	❖ <u>DA (COUPS DE PIED)</u>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. DAM THANG 2. DAM MOC 3. DAM LAO 4. DAM MUC 5. DAM THAP 6. DAM HAI TAY 	<ol style="list-style-type: none"> 7. DA TAT 8. DA DAP 9. DA DAP SAU 10. DA MOC SAU 11. DA MOC TRUOC 12. DA BAY THANG 13. DA BAY TAT 14. DA BAY DAP 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ CHEM : 1 à 4 ❖ GAT : 1 à 4 ❖ BAT : 1 à 4 ❖ CHO : 1 à 4 ❖ GOI : 1 à 4

Liste des techniques de base à présenter suivant le protocole

Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques)

- ↪ Contre attaque de mains niveaux 3 à 7
- ↪ Contre attaque de pieds niveaux 1 à 2
- ↪ Mains nues contre couteau 1 à 12

5 contre attaques seront demandées au candidat

Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)

- ↪ NGU MON QUYEN
- ↪ LONG HO QUYEN
- ↪ SONG DAO PHAP

2 QUYEN libres au choix du candidat

Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifiés)

- ↪ SONG LUYEN HAI
- ↪ SONG LUYEN DAO

1 SONG LUYEN libre au choix du candidat

Epreuve 5 - DON CHAN (Ciseaux) ou KHOA GO (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE

- ↪ DON CHAN 6 à 10 **5 techniques au choix du candidat**
- ↪ SELF DEFENSE 3^{ème} niveau **5 techniques au choix du candidat**
- ↪ COMBAT TECHNIQUE **1 combat technique de 2 minutes**

Epreuve 6 – CHIEN LUOC (Stratégies de combat)

- ↪ CHIEN LUOC DE 21 A 25

5 techniques seront demandées

TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »

Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN (Techniques de base)

❖ DAM (COUPS DE POING)	❖ DA (COUPS DE PIED)	
15.DAM THANG	21. DA TAT	❖ CHEM : 1 à 4
16.DAM MOC	22. DA DAP	❖ GAT : 1 à 4
17.DAM LAO	23. DA DAP SAU	❖ BAT : 1 à 4
18.DAM MUC	24. DA MOC SAU	❖ CHO : 1 à 4
19.DAM THAP	25. DA MOC TRUOC	❖ GOI : 1 à 4
20.DAM HAI TAY	26. DA BAY THANG	
	27. DA BAY TAT	
	28. DA BAY DAP	
Liste des techniques de base à présenter suivant le protocole		
Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques)		
↪ 13 THE PHAN KIEM (contre attaques de sabre)		
13 techniques de contre attaques seront demandées		

Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)

- ↪ TINH HOA LUONG NGHI KIEM PHAP
- ↪ VIEN PHUONG QUYEN
- ↪ NHU KHI CÔNG QUYÊN

2 QUYEN libres au choix du candidat

Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifiés)

- ↪ SONG LUYEN BA

Epreuve 5 - DON CHAN (Ciseaux) ou KHOA G0 (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE

- ↪ DON CHAN 10 à 14 **5 techniques au choix du candidat**
- ↪ SELF DEFENSE 4^{ème} niveau **5 techniques au choix du candidat**
- ↪ COMBAT TECHNIQUE **1 combat technique de 2 minutes**

Epreuve 6 – CHIEN LUOC (Stratégies de combat)

- ↪ CHIEN LUOC DE 26 à 30

5 techniques seront demandées

ANNEXE III.VVVD–EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DANG

TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »

Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN (Techniques de base)

❖ <u>DAM (COUPS DE POING)</u>	❖ <u>DA (COUPS DE PIED)</u>	
29.DAM THANG	35. DA TAT	❖ CHEM : 1 à 4
30.DAM MOC	36. DA DAP	❖ GAT : 1 à 4
31.DAM LAO	37. DA DAP SAU	❖ BAT : 1 à 4
32.DAM MUC	38. DA MOC SAU	❖ CHO : 1 à 4
33.DAM THAP	39. DA MOC TRUOC	❖ GOI : 1 à 4
34.DAM HAI TAY	40. DA BAY THANG	
	41. DA BAY TAT	
	42. DA BAY DAP	

Liste des techniques de base à présenter suivant le protocole

Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques)

☞ 12 PHAN MOC BAN (contre attaques de règle)

12 techniques seront présentées

Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)

☞ THAP THE BAT THUC

☞ LAO MAI

2 QUYEN

Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifié)

☞ SONG LUYEN VAT HAI

☞ SONG LUYEN KIEM

1 SONG LUYEN libre aux choix du candidat

Epreuve 5 - DON CHAN (Ciseaux) ou KHOA G0 (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE

☞ DON CHAN 15 à 21

5 techniques au choix du candidat

☞ SELF DEFENSE 4^{ème} niveau

5 techniques au choix du candidat

☞ COMBAT TECHNIQUE

1 combat de 2 minutes

Epreuve 6 – Techniques de lutte (Vât)

Techniques de lutte de 11 à 18

5 techniques de luttes seront demandées au choix du jury

ANNEXE IV.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DANG

TABLEAU RECAPITULATIF

Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN VU KHI (techniques de base avec arme)

- a) Le candidat effectue une série de 12 techniques d'attaque avec un bâton long (Côn).
- b) Le candidat effectue une série de 9 techniques d'attaque avec Thuong Lê.

Toutes les techniques seront demandées

Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques)

- ↪ 12 TECHNIQUES THE PHAN CON (12 techniques de contre-attaques de bâton)
- ↪ 9 TECHNIQUES MAINS NUES CONTRE THUONG LÊ

Toutes les techniques seront demandées

Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)

- ↪ MOC BAN PHAP
- ↪ VIET VO DAO QUYEN
- ↪ TU TUONG CON PHAP

2 QUYEN libres au choix du candidat

Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifiés)

- ↪ SONG LUYEN BON

ANNEXE V.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DANG

TABLEAU RECAPITULATIF

Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN VU KHI (techniques de base avec arme)

- a) Le candidat effectue une série de 6 techniques d'attaque (au minimum) avec (Bua).
- b) Le candidat effectue une série de 9 techniques d'attaque avec Thuong Lê.

Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques)

- ↪ 12 THE TAY KHONG DOAT BUA (12 techniques de contre-attaque)
- ↪ 9 TECHNIQUES MAINS NUES CONTRE THUONG LÊ

12 techniques de contre attaque seront demandées

Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)

- ↪ XA QUYEN
- ↪ NGOC TRAN QUYEN
- ↪ DAI DAO QUYEN PHAP
- ↪ THUONG LE PHAP
- ↪ NHU KHI CÔNG QUYEN 3

2 QUYEN libres au choix du candidat

Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifiés)

- ↪ SONG DÂU BUA
- ↪ LIÊN HOAN DÔI LUYEN 2

1 SONG LUYEN au choix du candidat

ANNEXE VI.VVVD – TECHNIQUES DE BASE

TAN (positions)	
LAP TAN	Debout talons joints pointes des pieds écartés
LIEN HOA TAN	Position de la fleur de lotus
TRUNG BIN TAN	Position du cavalier
DINH TAN	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
CHAO MA TAN	Position du cheval
XA TAN MOT	Position moyenne du serpent
XA TAN HAI	Position basse du serpent
TOA TAN	Position assise
DOC HANH THIEN LY TAN	Marcher sur un seul pied
HAC TAN	Position de la grue
DUONG CUNG TAN	Position de l'archer

KY THUAT CAN BAN (Techniques de bases)	
DAM (Coups de poings)	
DAM THANG	Coup de poing direct
DAM MOC	Coup de poing circulaire
DAM LAO	Coup de poing en revers
DAM MUC	Coup de poing « uppercut »
DAM THAP	Coup de poing direct bas
DAM HAI TAY	Coup de poings double simultanés
DA (Coups de pieds)	
DA THANG	Coup de pied direct
DA TAT	Coup de pied circulaire
DA DAP	Coup de pied latéral
DA CANH	coup de pied en croissant (gifle)
DA DAP SAU	Coup de pied latéral retourné
DA MOC SAU	Coup de pied r en forme de crochet arrière
DA MOC TRUOC	Coup de pied en forme de crochet devant
DA BAY THANG	Coup de pied sauté direct
DA BAY TAT	Coup de pied sauté circulaire
DA BAY DAP	Coup de pied sauté latéral

CHEM (Tranchants)	
CHEM MOT	Sabre de main de l'extérieur vers l'intérieur paume de main vers le bas
CHEM HAI	de l'extérieur vers l'intérieur paume de main vers le haut
CHEM BA	Sabre de main direct au niveau du plexus (main verticale)
CHEM BON	Sabre de main direct au niveau des cotes flottantes (de l'extérieur vers l'intérieur)

GAT (Parade)	
GAT MOT	Blocage circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
GAT HAI	Blocage circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
GAT BA	Blocage du bas vers le haut en vrillant la main à l'impact
GAT BON	Blocage du haut vers le bas en vrillant la main à l'impact

BAT (Coup de poing marteau)	
BAT MOT	Poing marteau de l'extérieur vers l'intérieur
BAT HAI	Poing marteau du haut vers le bas au niveau des membres inférieurs (impact avec le dos du poing)
BAT BA	Poing marteau du bas vers le haut
BAT BON	Poing marteau du haut vers le bas au niveau du visage (impact avec le dos du poing)

CHO (Coups de coudes)	
CHO MOT	Coup de coude circulaire de haut en bas vers l'avant
CHO HAI	Coup de coude circulaire de haut en bas vers l'arrière
CHO BA	Coup de coude circulaire horizontal de l'extérieur vers l'intérieur - vers l'avant
CHO BON	Coup de coude circulaire horizontal de l'intérieur vers l'extérieur - vers l'arrière

GOI (Coups de genoux)	
GOI MOT	Coup de genou direct
GOI HAI	direct de bas en haut
GOI BA	Coup de genou horizontal circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
GOI BON	Coup de genou avec l'intérieur du genou (de l'extérieur vers l'intérieur)

CHUONG	
CHUONG	Attaque de paume

XIA	
GOI MOT	Attaque directe en pique de main

ANNEXE VII.VVVD – LISTE DES QUYEN PAR DANG

GRADE	QUYEN
1^{er} DANG	Ngu mon quyen
	Long ho quyen
	Song dao phap
2^{ème} DANG	Vien phuong quyen
	Tinh hoa luong nghikiem phap
	Nhu khi công quyen 2
3^{ème} DANG	Thap the bat thuc quyen
	Lao mai
4^{ème} DANG	Moc ban phap
	Viet vo dao quyen
	Tu tuong con phap
5^{ème} DANG	Xa quyen
	Ngoc tran quyen
	Dai dao quyen phap
	Thuong lê phap
	Nhu khi công quyen 3

* Pour les QUYEN d'arme, le pratiquant doit se munir de son propre matériel.

ANNEXE VIII.VVVD – SONG LUYEN

GRADE	SONG LUYEN
1^{er} DANG	SONG LUYEN HAI
	SONG LUYEN DAO
2^{ème} DANG	SONG LUYEN BA
3^{ème} DANG	SONG LUYEN VAT HAI
	SONG LUYEN KIEM
4^{ème} DANG	SONG LUYEN BON
5^{ème} DANG	SONG LUYEN BUA
	LIÊN HOAN DÔI LUYEN 2

Les enchaînements codifiés sont des combats simulés au cours desquels les pratiquants reproduisent fidèlement un enchaînement de techniques. Le candidat exécute l'enchaînement codifié avec un partenaire (partenaire habituel ou choix parmi les candidats).

ANNEXE IX.VVVD – ASSAULTS

A) CONTRE ATTAQUE SUR 1 PAS (Phan don) – ASSAULTS CONVENTIONNELS

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 m l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en garde en avançant la jambe gauche. Le jury annonce l'attaque à réaliser, après un moment de concentration l'attaquant lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible. Le défenseur devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

B) COMBAT TECHNIQUE

Le combat souple est réglementé. Ce combat permet de juger la maîtrise technique et mentale des postulants. La combativité sera aussi un critère déterminant. Sa durée est de deux minutes maximum.

ANNEXE X.VVVD – SELF DEFENSE

Techniques de « clés » 3ème niveau – « self-défense »

HAI TAY NAM HAI TAY TRUOC HAI	Saisie aux 2 poignets part devant n°2
HAI TAY NAM HAI TAY SAU HAI	Saisie aux 2 poignets par derrière n°2
NAM TAY CUNG BEN HAI	Saisie aux poignets du même côté n°2
NAM TAY KHAC BEN HAI	Saisie aux poignets côté opposé n°2
KHOA TAY DAT BA	Clé au bras n°3
KHOA TAY DAT BON	Clé au bras n°4
BAT TAY BE NGON HAI	Clé à la main n°2
BOP CO TRUOC HAI	Etranglement par devant n°2
BOP CO SAU HAI	Etranglement par derrière n°2
KHOA SAU VONG GAY HAI	Double prise à la nuque n°2 (nelson)

Techniques de « clés » 4ème niveau – « self-défense »

HAI TAY NAM MOT TAY MOT	Saisie au poignet avec les 2 mains n°1
HAI TAY NAM MOT TAY HAI	Saisie au poignet avec les 2 mains n° 2
SO AN DAP B,NG HAI	Planchette n°2
KHOA TAY DAT NAM	Clé au bras n°5
KHOA TAY DAT SAU	Clé au bras n°6
BAT TAY BE NGON MOT	Etranglement latéral n°1
KHOA CO NGANG HAI	Etranglement latéral n°2
KHOA NGHET CO TRUOC	Etranglement « asphyxiant » par devant
KHOA NGHET CO SAU	Etranglement « asphyxiant » par derrière
BOP CO TRUOC BA	Etranglement par devant n°3
GO DO VAT TRONG TAY MOT	Faire lâcher un objet (arme) n°1
GO DO VAT TRONG TAY HAI	Faire lâcher un objet (arme) n°2