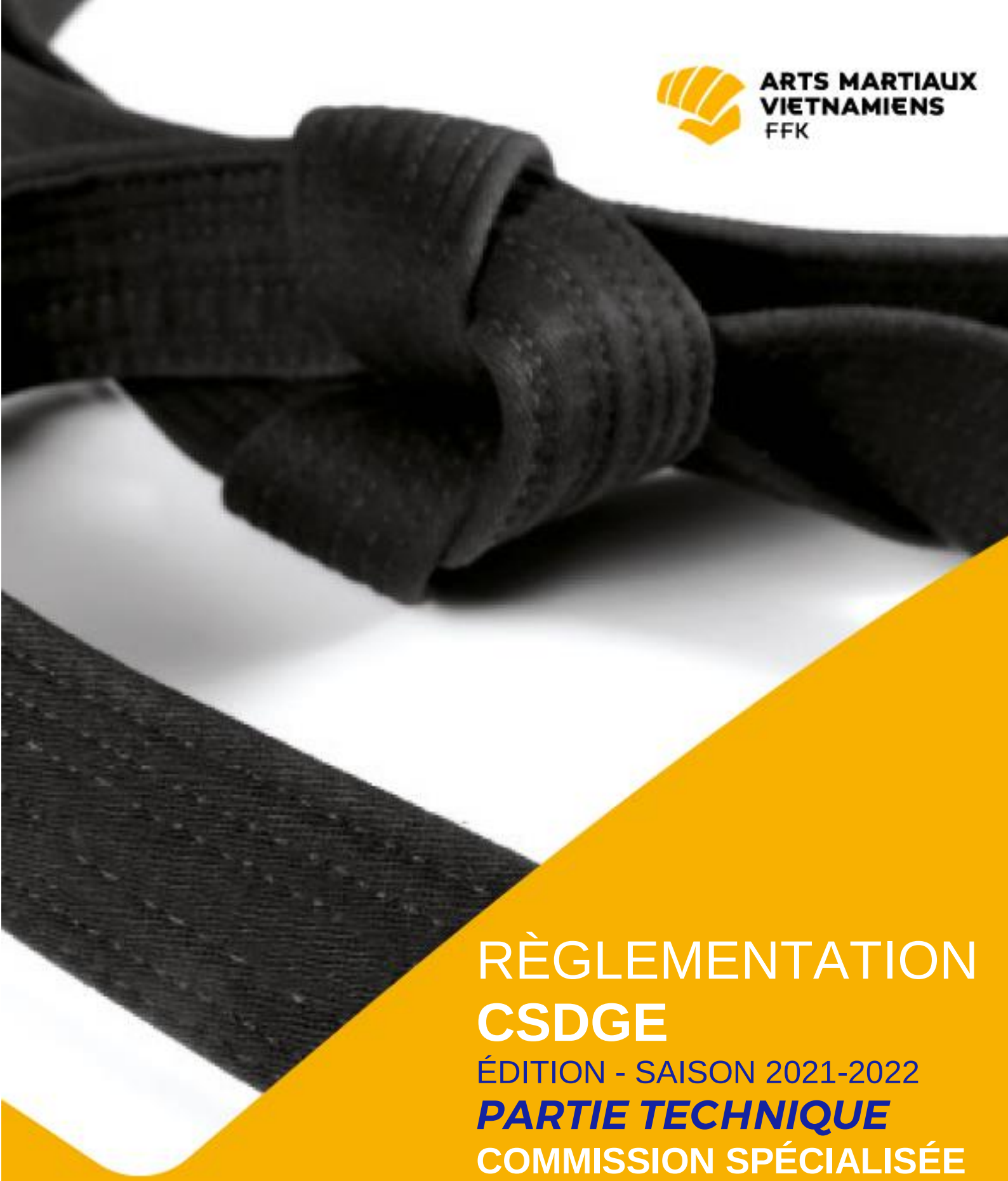


ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS
FFK

RÈGLEMENTATION
CSDGE

ÉDITION - SAISON 2021-2022

PARTIE TECHNIQUE

COMMISSION SPÉCIALISÉE DES DAN/DUAN/DANG ET GRADES ÉQUIVALENTS

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS
ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS VOVINAM VIET VO DAO

ffkarate.fr

SOMMAIRE

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS.....2

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS VOVINAM VIET VO DAO.....36

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS

Partie Technique & Annexes

Article 502-1. AMVT– EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DANG (voie traditionnelle)

Article 502-2.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DANG (voie compétition)

Article 503-1.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DANG (voie traditionnelle)

Article 503-2.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DANG (voie compétition)

Article 504-1.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DANG (voie traditionnelle)

Article 504-2.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DANG (Voie compétition)

Article 505.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DANG

Article 506.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DANG

Article 507.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DANG

Article 508.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DANG

ANNEXES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS

ANNEXE I – DISPOSITIONS GENERALES

ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

ANNEXE III – EXERCICES D'ASSAUTS

ANNEXE IV – PROGRAMME QUYEN PAR DANG ET PAR STYLE

Article 502.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DANG

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
1er Dang Voie Traditionnelle

1 Jury composé de 3 juges

TECHNIQUES DE BASE NOTE SUR 20	QUYEN NOTE SUR 20	ENCHAINEMENT A 2 (1ER ET 2EME DAN) ASSAUT LIBRE SUR 1 ATTAQUE (3EME DAN) NOTE SUR 20
APPLICATION DES TECHNIQUES DE BASE NOTE SUR 20	APPLICATIONS QUYEN NOTE SUR 20	COMBAT SOUPLE NOTE SUR 20

Obtention du grade (si moyenne générale ≥ 60/120)

Article 502-1. AMVT– Examen 1er Dang voie « traditionnelle »

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

Les épreuves sont :
1/ Techniques de bases
2/ Application des techniques de base
3/ Quyen
4/ Applications Quyen
5/ Enchainements à 2
6/ Combat souple

Conformément à la règlementation 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.

<u>EPREUVE N° 1/ Techniques de bases</u>

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de bases ».

Les candidats sont évalués sur des techniques uniques (simples) en avant, en arrière, sur la droite, sur la gauche.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements.

EPREUVE N° 2/ Application des techniques de base

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.
Le test sera composé des 6 attaques suivantes :

- 3 techniques de poings
- 3 techniques de pieds

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3/ Quyen

Pour l'épreuve Quyen, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 1er Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 1er Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

EPREUVE N° 4/ « Applications Quyen »

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être ceinture noire 1er Dang minimum. Le candidat est évalué sur au moins 3 séquences différentes issues d'un Quyen de son choix (pouvant être différent des deux Quyen présentés lors de l'épreuve n° 3). Il peut choisir le quyen dans la liste des Quyen de 1er Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 1er Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

EPREUVE N° 5/ Enchaînement à 2

Le candidat réalise un enchaînement pré-arrangé. Sa durée doit être comprise en 30' et 1mn30'. Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dang minimum.
Le candidat réalise un enchaînement à 2 pré-arrangé. Sa durée doit être comprise entre 30' et 1mn30'. Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être ceinture noire 1er Dang minimum.

EPREUVE N° 6/ Combat souple

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 502-2.AMVT – Examen de 1er Dang voie « compétition » (Quyen ou combat)

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
1er Dang Voie Compétition

1 Jury composé de 3 juges

TECHNIQUES DE BASE NOTE SUR 20	APPLICATION DES TECHNIQUES DE BASE NOTE SUR 20	QUYEN (QUYEN ET APPLICATIONS) NOTE SUR 20	PARTICIPATION A 5 COMPETITIONS NOTE SUR 20

Obtention du grade si moyenne générale ≥ 30/60 + 5 participations aux compétitions

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

1/ Techniques de bases
2/ Application des techniques de base
3/ Quyen
4/ Participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Techniques de bases, Contre attaque sur 1 pas et Quyen, sont notées par un 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, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

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.

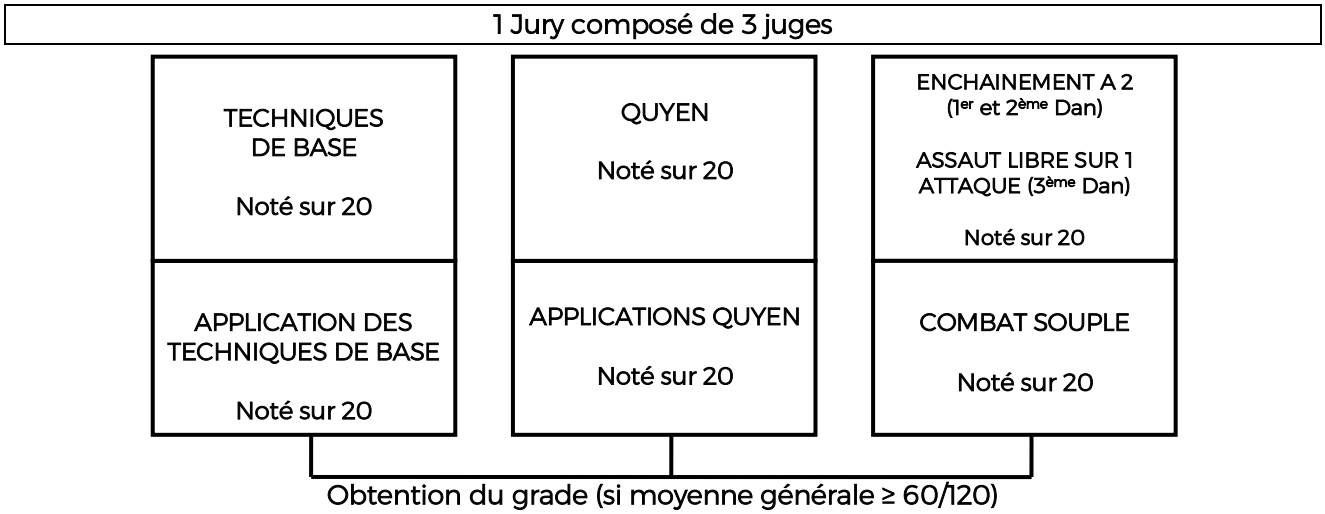
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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

Article 503.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DANG

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
2ème Dang Voie Traditionnelle



Article 503-1.AMVT – Examen 2ème Dang voie « traditionnelle »

L'examen du 2ème Dang voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ Techniques de bases
2/ Application des techniques de base
3/ Quyen
4/ Applications Quyen
5/ Enchainements à 2
6/ Combat souple

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les 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 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. Il n'y a pas de note éliminatoire.

<u>EPREUVE N° 1/ Techniques de bases</u>

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de bases ».
Les candidats sont évalués sur des techniques uniques (simples) en avant, en arrière, sur la droite, sur la gauche. Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements.

EPREUVE N° 2/ Application des techniques de base

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Le test sera composé des 7 attaques suivantes :

- 3 techniques de poings
- 3 techniques de pieds
- Un enchaînement pied/poing

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3/ Quyen

Pour l'épreuve Quyen, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 2ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 2ème Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

EPREUVE N° 4/ « Applications Quyen »

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être ceinture noire 1er Dang minimum. Le candidat est évalué sur au moins 4 séquences différentes issues d'un Quyen de son choix (pouvant être différent des deux Quyen présentés lors de l'épreuve n° 3). Il peut choisir le quyen dans la liste des Quyen de 2ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 2ème Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

EPREUVE N° 5/ Enchaînements à 2

Le candidat réalise un enchaînement à 2 pré-arrangé. Sa durée doit être comprise entre 30' et 1mn30'. Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être ceinture noire 1er Dang minimum.

EPREUVE N° 6/ Combat souple

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est déterminée par la table d'examen. Sa durée est de deux minutes maximum.

Article 503-2.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DANG voie « compétition »

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
2ème Dang Voie Compétition

1 Jury composé de 3 juges

TECHNIQUES DE BASE Noté Sur 20	APPLICATION DES TECHNIQUES DE BASE NOTE SUR 20	QUYEN (Quyen et aplications) NOTE SUR 20	PARTICIPATION A 5 COMPETITIONS

Obtention du grade si moyenne générale ≥ 30/60 + 5 participations aux compétitions

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

1/ Techniques de bases
2/ Application des techniques de base
3/ Quyen
4/ Participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Techniques de bases, Contre attaques sur 1 pas et Quyen, sont notées par un 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, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

<u>Compétition Combat ou Technique:</u>
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 cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent 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 du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 504.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DANG

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
3ème Dan Voie Traditionnelle

1 Jury composé de 3 juges

TECHNIQUES DE BASE NOTE SUR 20	QUYEN NOTE SUR 20	ENCHAINEMENT A 2 (1er et 2eme dan) ASSAUT LIBRE SUR 1 ATTAQUE (3EME DAN) NOTE SUR 20
CONTRE ATTAQUE SUR 1 PAS NOTE SUR 20	APPLICATIONS QUYEN NOTE SUR 20	COMBAT SOUPLE NOTE SUR 20

Obtention du grade (si moyenne générale ≥ 60/120)

Article 504-1.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN (voie traditionnelle)

L'examen pour l'obtention du 3ème Dan est constitué de 6 unités de valeur :
Les épreuves sont :

1/ Techniques de bases
2 Application des techniques de base
3/ Quyen
4/ Applications Quyen
5/ Assaut libre sur 1 attaque
6/ Combat souple

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

EPREUVE N° 1/ Techniques de bases

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de bases ».
Les candidats sont évalués sur des techniques uniques (simples) en avant, en arrière, sur la droite, sur la gauche.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements.

EPREUVE N° 2/ Application des techniques de base

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Le test sera composé des 7 attaques suivantes :

- 3 techniques de poings
- 3 techniques de pieds
- Un enchaînement pied/poing ou poing/pied

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3/ Quyen

Pour l'épreuve Quyen, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 3ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3ème Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

EPREUVE N° 4/ « Applications Quyen »

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être ceinture noire 1er Dang minimum. Le candidat est évalué sur au moins 4 séquences différentes issues d'un Quyen de son choix (pouvant être différent des deux Quyen présentés lors de l'épreuve n° 3). Il peut choisir le Quyen dans la liste des Quyen de 3ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3ème Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

EPREUVE N° 5/ Assaut libre sur 1 attaque

Le nombre d'attaques et de contre-attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche). L'attaque doit être portée avec une technique simple. L'attaquant doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique. L'attaque et la contre-attaque sont libres. Elles peuvent être effectuées à droite ou à gauche. Les candidats se repositionnent à distance après chaque exercice.
La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible. La contre-attaque doit être judicieusement utilisée avec une séquence de techniques.

EPREUVE N° 6/ Combat souple

Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de ces assauts sera déterminée par la table d'examen. Sa durée est de deux minutes maximum.

Article 504-2.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DANG (Voie compétition)

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
3ème Dang Voie Compétition

1 Jury composé de 3 juges

TECHNIQUES DE BASE NOTE SUR 20	CONTRE ATTAQUE SUR 1 PAS NOTE SUR 20	QUYEN (Quyen et applications) NOTE SUR 20	PARTICIPATION A 5 COMPETITIONS NOTE SUR 20

Obtention du grade si moyenne générale ≥ 30/60 + 5 participations aux compétitions

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

1/ Techniques de bases
2/ Application des techniques de base
3/ Quyen
4/ Participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Techniques de bases, Contre attaque sur 1 pas et Quyen, sont notées par un 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, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

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 cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent 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 du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 505.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DANG

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
4ème Dang

TECHNIQUES DE BASE Noté sur 30	QUYEN 2 Quyen libres Noté sur 40
EXERCICES D'ASSAUTS Assaut libre sur 1 attaque Noté sur 30	APPLICATION QUYEN Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen pour l'obtention du 4ème Dang est constitué de 4 épreuves : les techniques de base, les exercices d'assauts, les Quyen et les applications quyen.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (50/100).
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 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.

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

EPREUVE N° 1 : TECHNIQUES DE BASE

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.
Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.
Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques des Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable de démontrer quelques techniques de base et de les appliquer avec partenaire.

EPREUVE N° 2 : EXERCICES D'ASSAUTS

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30. La forme retenue pour ce grade est l'assaut libre sur 1 attaque.
Le nombre d'attaques et de contre-attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche). L'attaque doit être portée avec une technique simple. L'attaquant doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique. L'attaque et la contre-attaque sont libres. Elles peuvent être effectuées à droite ou à gauche. Les candidats se repositionnent à distance après chaque exercice.

La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible. La contre-attaque doit être judicieusement utilisée avec une séquence de techniques.
La notation prendra en compte le travail du défenseur et celui de l'attaquant, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

EPREUVE N° 3 : QUYEN

Ce test est 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.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 4ème Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 4ème Dang qui relèvent de tous les autres styles des Arts Martiaux Vietnamiens.

EPREUVE N° 4 : APPLICATION QUYEN

Le candidat doit réaliser des applications QUYEN noté sur 20 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

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

Le candidat est évalué sur au moins 5 séquences différentes issues d'un Quyen de son choix (pouvant être différent des deux Quyen présentés lors de l'épreuve n° 3). Il peut choisir le quyen dans la liste des Quyen de 4ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 4ème Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

Article 506.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DANG

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels 5ème Dang	
TECHNIQUES DE BASE Noté sur 30	QUYEN 2 Quyen libres Noté sur 40
EXERCICES D'ASSAUTS Assaut libre sur 1 attaque Noté sur 30	APPLICATION QUYEN Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen pour l'obtention du 5ème Dang est constitué de 4 épreuves : les techniques de base, les exercices d'assauts, les Quyen et les applications quyen.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (50/100).
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 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.

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

EPREUVE N° 1 : TECHNIQUES DE BASE

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Pour cette épreuve au 5ème Dang, les candidats passent un par un.
Le candidat doit réaliser des techniques de base d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable de démontrer ces techniques avec partenaire aux membres du jury.

EPREUVE N° 2 : EXERCICES D'ASSAUTS

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30. La forme retenue pour ce grade est l'assaut libre sur 1 attaque. Le candidat se présente, avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats. Le nombre d'attaques et de contre- attaques libres est fixé à 6 (au choix à droite ou à gauche). Les mêmes principes que
pour l'examen du 4ème Dang sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat. De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes. Tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

EPREUVE N° 3 : QUYEN

Ce test est 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.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 5ème Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 5ème Dang qui relèvent de tous les autres styles des Arts Martiaux Vietnamiens.

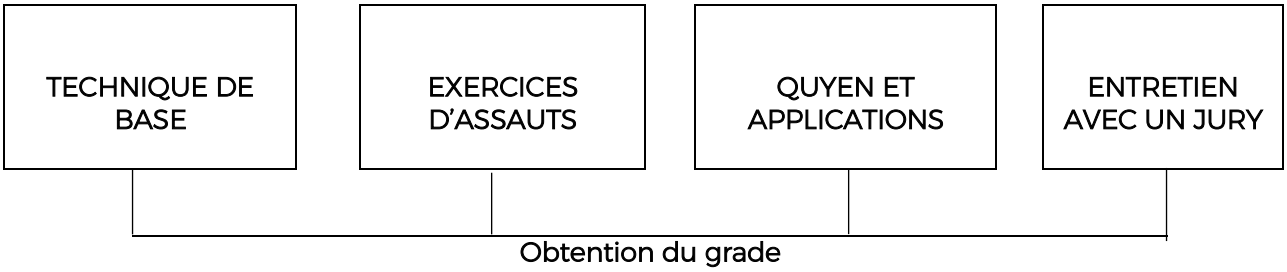
EPREUVE N° 4 : APPLICATION QUYEN

Le candidat doit réaliser des applications QUYEN noté sur 20 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être ceinture noire 1er Dang minimum. Le candidat est évalué sur au moins 5 séquences différentes issues d'un Quyen de son choix (pouvant être différent des deux Quyen présentés lors de l'épreuve n° 3). Il peut choisir le quyen dans la liste des Quyen de 5ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 5ème Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens

Article 507.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DANG

Organigramme du passage des arts martiaux vietnamiens traditionnels
6ème Dang



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique des arts martiaux vietnamiens traditionnels.
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.

Article 507-1 – Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 507-2 - Test Technique

A. <u>TECHNIQUES DE BASE</u>

Ce test est noté sur 20 points.
Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique des arts martiaux vietnamiens traditionnels.
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dang minimum.

B. <u>EXERCICES D'ASSAUTS</u>

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dang minimum.

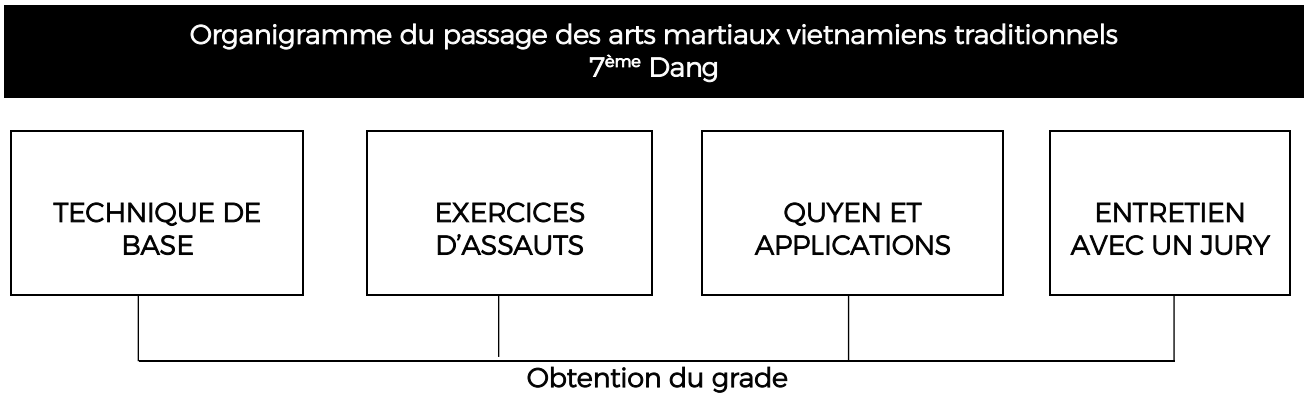
C. <u>QUYEN</u>

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Quyen libres. Ces Quyen sont choisis dans la liste officielle des Quyen des Arts Martiaux Vietnamiens 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 1er 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.

Article 508.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique des arts martiaux vietnamiens traditionnels.
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.

Article 508-1 – Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508-2 - Test Technique

A. TECHNIQUES DE BASE

Ce test est noté sur 20 points.
Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique des arts martiaux vietnamiens traditionnels.
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dang minimum.

B. EXERCICES D'ASSAUTS

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dang minimum.

C. QUYEN

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Quyen libres. Ces Quyen sont choisis dans la liste officielle des Quyen des Arts Martiaux Vietnamiens 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 1er 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.

ANNEXE I.AMVT – DISPOSITIONS GENERALES

En ce qui concerne la tenue officielle :

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en Vo Phuc.

<u>En ce qui concerne les techniques de base :</u>

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. Dans les Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury s'adressera en français au candidat.

Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

<u>En ce qui concerne l'épreuve « enchaînement à 2 pré-arrangé » :</u>

Un partenaire non candidat est autorisé seulement pour les candidats présentant les épreuves 4 et 5 du 1er au 3ème Dang et pour l'épreuve 4 (application quyen) du 4 et 5ème Dang.

<u>En ce qui concerne les armes :</u>

Pour les armes (Binh Khi), le pratiquant doit se munir de son propre matériel.

ANNEXE II.AMVT – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les techniques de bases sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : BO PHAP		
Description	**Nom Vietnamien**	**Traduction**
Debout pieds écartés et parallèles	CHUAN BI	Se préparer
Debout, les pieds joints	LAP TAN	Position dressée
Appui sur un pied et l'autre pied remonté	HAC TAN	Position de la grue
Appui équilibré sur les 2 pieds écartés et parallèles	TRUNG BINH TAN	Position moyenne
Fente avant	DINH TAN	Position du caractère Dinh
Appui équilibré sur les 2 pieds écartés et à 90 degré	AM DUONG TAN	Position du positif et du négatif
Appui majeur sur le pied arrière, appui léger sur la pointe du pied avant	CHAO MA TAN	Position du cheval
Jambes et pieds joints genoux fléchis	LIEN HOA TAN	Position de la fleur de nénuphar
Appui majeur sur un pied avec les 2 jambes croisées	QUY TAN	Position de la tortue
Appui majeur sur un pied avec les 2 jambes croisées au ras du sol	XA TAN	Position du serpent
Appui majeur accroupi sur un pied et un genou au sol	TOA TAN	Position assise

DEPLACEMENTS : THAN PHAP

Description	Nom Vietnamien	Traduction
Avancer en Dinh Tan	TIEN DINH TAN	Avancer de Dinh Tân en Dinh Tân
Reculer en Dinh Tan	LUI DINH TAN	Reculer de Dinh Tân en Dinh Tân
Avancer en Dinh Tan en pas chassés	TRUONG DINH TAN	Avancer de Dinh Tân en Dinh Tân en pas chassés
Avancer en Trung Binh Tan	TIEN TRUNG BINH TAN	Avancer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân
Reculer en Trung Binh Tân	LUI TRUNG BINH TAN	Reculer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân
Avancer en Trung Binh Tan en pas chassés	TRUONG TRUNG BINH TAN	Avancer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân en pas chassés

TECHNIQUES DE L'AVANT BRAS (blocages) : CUONG TIEN PHAP

Description	Nom Vietnamien	Traduction
Avant bras vers le haut	CUONG TIEN THUONG	Bâton dur vers le haut
Avant bras vers le bas	CUONG TIEN HA	Bâton dur vers le bas
Avant bras vers l'extérieur	CUONG TIEN NGOAI	Bâton dur vers l'extérieur
Avant bras vers l'intérieur	CUONG TIEN NOI	Bâton dur vers l'intérieur

TECHNIQUES DE POING : THOI SON PHAP

Description	Nom Vietnamien	Traduction
Poing direct	THOI SON	Arrêter la montagne
Poing direct bras et jambe inverses	DI SON	Déplacer la montagne
Crochet vers le haut	THANG SON	La main qui monte au ciel
Coup de poing circulaire	HOANH SON	Contourner la montagne
Crochet vers l'arrière	HAU SON	La montagne qui frappe vers l'arrière
Marteau de haut vers le bas	GIANG SON	Asséner un coup sur la montagne

TECHNIQUES DE TRANCHANT DE MAIN : CUONG DAO PHAP

Description	Nom Vietnamien	Traduction
Coupe de haut vers le bas	CUONG DAO TRAM THACH	Le sabre coupe le rocher
Coupe en diagonale	CUONG DAO PHAT MOC	Le sabre coupe l'arbre
Coupe horizontale vers l'extérieur	CUONG DAO TRAM XA NGOAI	Le sabre décapite un serpent vers l'extérieur
Coupe horizontale vers l'intérieur	CUONG DAO TRAM XA NOI	Le sabre décapite un serpent vers l'intérieur

TECHNIQUES DE COUDE : PHUONG DUC PHAP

Description	Nom Vietnamien	Traduction
Coude vers le haut	PHUONG DUC THUONG	Aile de phénix vers le haut
Coude vers le bas	PHUONG DUC HA	Aile de phénix vers le bas
Coude vers l'extérieur	PHUONG DUC NGOAI	Aile de phénix vers l'extérieur
Coude vers l'intérieur	PHUONG DUC NOI	Aile de phénix vers l'intérieur
Coude vers l'arrière	PHUONG DUC HAU	Aile de phénix vers l'arrière

TECHNIQUES DE PAUME : HUNG CHUONG PHAP

Description	Nom Vietnamien	Traduction
Frappe vers l'avant	HUNG CHUONG TRUC	Patte de l'ours vers l'avant
Frappe vers le haut	HUNG CHUONG THUONG	Patte de l'ours vers le haut
Frappe vers le bas	HUNG CHUONG HA	Patte de l'ours vers le bas
Frappe vers l'extérieur	HUNG CHUONG NGOAI	Patte de l'ours vers l'extérieur
Frappe vers l'intérieur	HUNG CHUONG NOI	Patte de l'ours vers l'intérieur

TECHNIQUES DE GRIFFE : HO TRAO PHAP

Description	Nom Vietnamien	Traduction
Frappe vers l'avant	HO TRAO TRUC	Griffes du tigre vers l'avant

Frappe vers le haut	HO TRAO THUONG	Griffes du tigre vers le haut
Frappe vers le bas	HO TRAO HA	Griffes du tigre vers le bas
Frappe vers l'extérieur	HO TRAO NGOAI	Griffes du tigre vers l'extérieur
Frappe vers l'intérieur	HO TRAO NOI	Griffes du tigre vers l'intérieur

TECHNIQUES DE PIEDS : CUOC PHAP

Description	**Nom Vietnamien**	**Traduction**
Coup de pied direct	TIEN CUOC	Coup de pied vers l'avant
Coup de pied vers le haut avec le talon	LONG THANG CUOC	L'envol du dragon
Coup de pied circulaire	HOANH CUOC	Le pied latéral
Coup de pied latéral	BAN LONG CUOC	Le pied latéral du dragon
Circulaire de l'intérieur vers l'extérieur avec le tranchant externe du pied	TAO PHONG CUOC	Balayer comme le vent
Circulaire de l'extérieur vers l'intérieur avec le tranchant interne du pied	DAO SON CUOC	Le pied qui renverse la montagne
Marteau de haut vers le bas	LOI CONG CUOC	Le pied de la foudre
En crochet avec le talon	CAU LIEM CUOC	La faucille
Retourné circulaire avec le talon	NGHICH LAN CUOC	Le revers de la licorne
Retourné droit avec le talon	HO VI CUOC	La queue du tigre
Balayage	TAO DIA CUOC	Balayer le sol
Double pieds sautés	SONG PHI CUOC	Les deux pieds qui volent

TECHNIQUES DE GENOU : TAT PHAP

Description	**Nom Vietnamien**	**Traduction**
Genou de bas vers le haut	THANG TAT	Le genou montant
Genou vers l'avant	TRUONG TAT	Le genou en longueur
De l'extérieur vers l'intérieur	HOANH TAT	Le genou de côté

ANNEXE III.AMVT - EXERCICES D'ASSAUTS

A) **APPLICATION DES TECHNIQUES DE BASE (Du 1er au 3ème Dang)**

Cet exercice se déroule de la manière suivante:
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. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés par l'attaquant.
Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.
La défense et la contre attaque du défenseur sont libres.
Le nombre de technique est différent en fonction du grade présenté.

Critères de notation
- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Esprit de décision, précision et efficacité extrêmes
- Disponibilité mentale et concentration
- Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocage et contre attaque, esquive et contre attaque, contre direct, etc.
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique l'art martial en général et les exercices d'assauts en particulier.

B) ASSAUT LIBRE SUR UNE ATTAQUE (3ème Dang)

Dans le contexte des examens cet exercice est basé sur une attaque libre, non annoncée. L'attaquant et le défenseur sont désignés d'avance.

L'exercice se déroule de la manière suivante:
L'attaquant et le défenseur se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils se mettent en garde. Au commandement lancé par un des membres du jury, ils commencent le combat. L'attaquant doit rechercher une opportunité pour attaquer et le défenseur doit adapter sa réaction. Le nombre d'attaques est de 5 et sera fixé par le jury.
L'attaquant et le défenseur reviennent en garde après chaque échange. L'exercice terminé, ils inversent les rôles.

Critères de notation
- Aisance dans les déplacements: ces déplacements ne sont pas des sautillements à l'instar des pratiques de compétition, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise de la distance de chacun des combattants.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision des techniques
- Esprit de décision, précision et efficacité extrême
- Vacuité mentale et concentration. La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense)
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales: blocage-contre attaque et contre direct.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Recherche de l'opportunité

- L'attaquant ne doit pas s'approcher trop près du défenseur pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait le défenseur à contrer et ceci même si l'attaquant n'a pas encore attaqué.
- Le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.

C) COMBAT SOUPLE (Du 1er au 3ème Dang)

L'assaut souple est non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation à la compétition ou à l'assaut libre. Pour le passage de grade, il permet de juger la maîtrise technique des postulants. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré. Sa durée est de deux minutes maximum.

Critères de notation
- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux.
- Aisance dans les déplacements.
- Variétés des techniques.
- Equilibre et stabilité.
- Opportunité.
- Disponibilité mentale et concentration.

D) ENCHAINEMENTS A 2 (Du 1er au 2ème Dang)

Le candidat a le choix entre les 2 épreuves suivantes:
Enchaînement pré-arrangé
Enchaînements libres

a) Enchaînement pré-arrangé

Les enchaînements pré arrangés sont des combats simulés au cours desquels les pratiquants reproduisent fidèlement un enchaînement de techniques préalablement préparé ou codifié par leur école. S'agissant d'un enchaînement codifié, le candidat l'exécute avec le partenaire de son choix. Si le partenaire n'est pas candidat, le jury ne tendra compte dans sa notation que de l'exécution du candidat. Si le partenaire est aussi candidat, les 2 pratiquants seront notés.
La durée de l'enchaînement est comprise entre 30s et 1mn30.

Critères de notation
- La tenue et le comportement des candidats doivent être impeccables.
- Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être correct. Le combat pré-arrangé commence et se termine par un salut.
- Le candidat doit dégager une impression de détermination, d'unité de corps et d'esprit. Toute hésitation et tout comportement témoignant du besoin de réfléchir avant d'agir seront sanctionnés.
- L'enchaînement pré-arrangé doit se dérouler sur un rythme suffisamment rapide et avec une conviction suffisamment marquée pour donner l'illusion d'un combat réel.
- L'enchaînement des techniques doit être logique.
- La variété des techniques utilisées est un critère important.

Critères de notation

1) Présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables: tenue propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.
Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté.

2) Equilibre et Stabilité

Ces exercices se rapprochant du combat, le candidat n'est pas tenu d'avoir des positions bien définies. Cependant tout manque d'équilibre, de faux-pas, ou de chute involontaire est pénalisé.

3) Logique technique

Les enchaînements d'attaques doivent être spontanés, bien suivis, sans précipitation, puissants et surtout logiques.

Un enchaînement « logique » tient compte des techniques d'attaques, de la réaction du partenaire et de la distance séparant les deux pratiquants.

4) Sensation générale

Puissance mentale dégagée par le regard et l'attitude générale du candidat attaquant:

Les examinateurs doivent avoir l'impression d'une bonne détermination.

L'hésitation ou l'attente chez un candidat doit être pénalisée.

En fonction des styles, le cri ou l'expiration sonore termine l'enchaînement.

ANNEXE IV.AMVT - PROGRAMME DES QUYEN PAR DANG ET PAR STYLE

	BACH HO VO DAO	CHUONG QUAN KHI DAO	CUU LONG VO DAO
1er Dang	LIEN SON QUYEN LOA THANH QUYEN PHUNG HOANG QUYEN THAP TU QUYEN TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO KIEM (épée) Féminine	1) Thien loi Quyen 2) Nhat bo huyen cong Quyen 3) Nhi bo huyen cong Quyen 4) Tam bo huyen cong Quyen 5) tu bo huyen cong Quyen	1) Phuc long đa ho quyen 2) SONG LONG NAO HAI QUYEN 3) TAM LONG XUAT DONG quyen 4) Tu linh đao (SABRE) 5) Cuu long đoat menh côn (BATON)
2ème Dang	LOA THANH QUYEN PHUNG HOANG QUYEN THAP TU QUYEN LONG HO QUYEN TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO KIEM (épée) Féminine	1) kinh son cuoc 2) Manh Ho xuat lam 3) tu bo huyen cong Quyen 4) Bach ho ly son 5) BAI CON Nhat (BATON)	1) Song long nao hai quyen 2) TAM LONG XUAT DONG quyen 3) Tu Long VU lo quyen 4) Tu linh đao (SABRE) 5) Thien dia linh quang con (BATON)
3ème Dang	PHUNG HOANG QUYEN THAP TU QUYEN LONG HO QUYEN KI LONG QUYEN TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO KIEM (épée) Féminine	1) Bach ho ly son 2) LOng ho quyen 3) loi tran quyen 4) tu ma quyen 5) BAI CON NHI (BATON)	1) Tam long xuat đong quyen 2) Tu Long VU lo quyen 3) Ngu long tranh châu quyen 4) Thien dia linh quang con (BATON) 5) Van truong song tieu đao (POIGNARD)
4ème Dang	THAP TU QUYEN LONG HO QUYEN KI LONG QUYEN LO MAI QUYEN TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO KIEM (épée) Féminine	1) LOng ho quyen 2) tu ma quyen 3) thach su quyen 4) dia sat quyen 5) BAI guom Nhat (SABRE)	1) Tu long vu lo quyen 2) Ngu long tranh châu quyen 3) Luc long bai to quyen 4) Cuu Long hac long đao (SABRE) 5) Hoa viet long ho kiem (EPEE)
5ème Dang	LONG HO QUYEN KI LONG QUYEN LO MAI QUYEN BACH HÔ QUYEN DOC DAO (sabre) TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO KIEM (épée) Féminine	1) thach su quyen 2) dia sat quyen 3) kim lan quyen 4) hau xa linh dong 5) BAI guom Nhi (SABRE)	1) Ngu long tranh châu quyen 2) Luc long bai to quyen 3) That long bát bao quyen 4) Hoa viet long ho kiem (EPEE) 5) Siêu xung thiên

	HAN BAI	HAU QUYEN TRUNG DUNG DAO	HONG GIA VO DAO
1er Dang	1) THIEN MEN 2) LONG SU 3) LOA THANH 4) PHUNG HOANG 5) THAP TU QUYEN	1) TU TRU QUYEN 2) LONG SU QUYEN 3) HU QUYEN MOT 4) LOA THANH QUYEN 5) HAU QUYEN HAI	1) tu mon quyen 2) tu hop quyen 3) ngu hanh quyen 4) tu mon chuong phap 5) Ho hau quyen
2ème Dang	1) LONG SU 2) LOA THANH 3) PHUNG HOANG 4) THAP TU QUYEN 5) LONG HO	1) LONG SU QUYEN 2) HAU QUYEN MOT 3) LOA THANH QUYEN 4) HAU QUYEN HAI 5) NGOC TRANG QUYEN	1) ngu hanh quyen 2) Ho hau quyen 3) song long phi thien 4) ho hae quyen 5) tu mon con (BATON)
3ème Dang	1) PHUNG HOANG 2) TAP TU QUYEN 3) LONG HO 4) NGU BO KHI 5) TIEU PHUC HO	1) LOA THANH QUYEN 2) HAU QUYEN HAI 3) PHUONG HOANG QUYEN 4) THUAN NGHICH QUYEN 5) HAU QUYEN BA	1) song long phi thien 2) ho hae quyen 3) that thap nhi sat thu 4) don cung phuc ho quyen 5) tu mon song dao (DOUBLES COUTEAUX)
4ème Dang	1) PHUNG HOANG 2) LONG HO 3) NGU BO KHI 4) TIEU PHUC HO 5) THAI-AM KHI-CONG	1) PHUONG HOANG QUYEN 2) HAU QUYEN HAI 3) HAU QUYEN BA 4) HAU QUYEN BON 5) HAU QUYEN KIEM PHAP	1) don cung phuc ho quyen 2) long ho nhi hinh 3) la han phuc ho quyen 4) la han ho dao con (BATON) 5) AM DUONG HO DIEP SONG DAO
5ème Dang	1) LONG HO 2) TIEU PHUC HO 3) THACH-SU 4) THAI-AM KHI-CONG 5) THIEU-NHIEM DAU	1) HAU QUYEN BA 2) HAU QUYEN BON 3) HAU QUYEN NAM 4) HAU QUYEN BONG PHAP (Bâton) 5) TAY SON KIEM PHAP (Epée)	1) long ho nhi hinh 2) la han phuc ho quyen 3) AM DUONG HO DIEP SONG DAO 4) CUNG TU PHUC HO QUYEN 5) THANH SONG TUYEN NGUYET DAO

	KIM LONG	LAM SON VO DAO	MINH LONG
1er Dang	1) KIM LONG QUYEN MOT 2) KIM LONG QUYEN HAI 3) KIM LONG QUYEN BA 4) KIM LONG QUYEN BON 5) KIM LONG QUYEN NAM	1) Thuan Nghich Quyen 2) Cuong Dao Quyen 3) Luu Hoa Quyen 4) Liên Chau Quyen 5) Hong Gia Côn (BATON)	1) NHAP MON QUYEN 2) LONG SU QUYEN 3) LOA THANH QUYEN 4) PHUONG HOANG QUYEN 5) MANH LONG CONG QUYEN 6) DOAN CON (Bâton long)
2ème Dang	1) KIM LONG QUYEN HAI 2) KIM LONG QUYEN BA 3) KIM LONG QUYEN BON 4) KIM LONG QUYEN NAM 5) KIM LONG BONG PHAP	1) Tieu La Han 2) Dong Nhi Quyen 3) La Hau Quyen 4) Mieu Quyen 5) Hong Gia Kiem (EPEE)	1) PHUC HO QUYEN MOT 2) TU MON DAO (Sabre fin) 3) CO TRUONG CON (Bâton long) 4) LAO HO THUONG SON 5) GIAO CHIEN DOAN DAO MOT (COUTEAU)

3ème Dang	1) KIM LONG QUYEN BA (Cap2) 2) KIM LONG QUYEN NAM 3) KIM LONG QUYEN SAU 4) KIM LONG LONG GIAN PHAP 5) KIM LONG TIEU CON PHAP	1) Lien Hoa Quyen 2) Ngoc Trang Quyen 3) Tieu Ho Quyen Nhat Lo 4) Lao Ho Thuong Son Quyen 5) Ho Diep Dao OU Tu Linh Dao (SABRE).	1) PHUC HO QUYEN HAI 2) GIAO CHIEN DOAN DAO HAI (Couteau) 3) MANH LUC MA DAO (Cimeterre) 4) THAO BO LAO MAI 5) TAY SON CON (BATON LONG)
4ème Dang	1) KIM LONG QUYEN BA (Cap3) 2) KIM LONG QUYEN SAU 3) KIM LONG QUYEN BAY 4) KIM LONG BONG PHAP 5) KIM LONG DAO PHAP	1) Phuong hoang Quyen 2) Tieu Ho Quyen Nhi Lo 3) Anh Hung Quyen 4) ThAn Dong Quyen 5) TAn NhAt Con ANCIENNEMENT o Du Thao (BATON)	1) DOAT HON DAO (Sabre dragon) 2) TAM LONG NAO HAI 3) THIEN TIEN NHAT KIEM (Epée) 4) SIEU ONG BAT QUAI DAI DAO (Hallebarde) 5) NGOC TRAN
5ème Dang	1) KIM LONG LONG GIAN PHAP 2) KIM LONG BONG PHAP 3) KIM LONG TIEU CON PHAP 4) KIM LONG KIEM PHAP 5) KIM LONG QUYEN BAY	1) Thach Su Quyên 2) Lao Mai Quyen 3) Ngoc Trang Quyen 4) Mai Hoa Quyen 5) Roi Thai Son (BATON)	1) KIM BAO QUYEN MOT 2) DOC LU THUONG (Lance) 4) SIEU XUNG TIEN (Hallebarde) 5) SONG LONG KIEM PHAP 6) KIM BAO QUYEN HAI
	NGHIA LONG	**QWAN KI DO**	**SA LONG CUONG**
1er Dang	1) KY LAN KHAI MON QUYEN 2) DIEN HUU QUYEN 3) MOC CAN 4) PHUONG HOANG GIAO LONG QUYEN 5) BAO TAM QUYEN 6) SO DO QUYEN	1) CUU CHAN QUAN KY MOT 2) CUU CHAN QUAN KY BA 3) HUNG QUYEN MOT 4) HUNG QUYEN HAI 5) LONG HO	1) THAN DONG QUYEN 2) YEN PHI QUYEN 3) THIEN SU QUYEN 4) THAI SON CON (Bâton) 5) DOC KIEM LE HOA (Epée)
2ème Dang	1) BACH HO 2) THANH LONG 3) LONG GIAN QUYEN 4) BONG PHAP CO BAN 5) KHOAI DAO TRAM THU	1) CUU CHAN QUAN KY BON 2) KIM CUONG LOI TRAN QUYEN 3) KIM LAN NHAP DONG QUYEN 5) BONG PHAP MOT 6) LONG GIAN MOT 7) MOC CAN MOT 8) SONG COT DOC LUYEN MOT	1) PHUONG HOANG QUYEN 2) LAO MAI QUYEN 3) TU HAI QUYEN 4) ROI TRUONG BINH TIEN (Bâton) 5) DO LONG DAO (Sabre)
3ème Dang	1) HAU QUYEN 2) THAI SON KIEM PHAP 3) BONG PHAP TRUNG DANG 4) LONG GIAN QUYEN 5) KHOAI DAO TRAM THU	1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY MOT 2) DIA SAT LIEN HOAN QUYEN 3) HUNG QUYEN MOT 4) CAN TRU QUYEN (masculin seulement) OU KIM LAN NHAP DONG (féminin) 5) BONG PHAP MOT 6) LONG GIAN MOT 7) MOC CAN MOT 8) SONG COT DOC LUYEN MOT	1) BAT BO LIEN HOA QUYEN 2) LONG HO HOI QUYEN 3) MAI HOA QUYEN 4) DOC GIAN (Brise lame) 5) SONG SI (Double ailes de fer)

4ème Dang	1) HAC XA QUYEN 2) BAT QUAI CON 3) NGU LINH DAO 4) HAU QUYEN 5) THAI SON KIEM PHAP	1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY HAI 2) TU MA LIEN HOAN QUYEN 3) THACH SU QUYEN 4) KIM CUONG LOI TRAN QUYEN 5) BONG PHAP MOT 6) LONG GIAN MOT 7) MOC CAN MOT 8) SONG COT DOC LUYEN MOT	1) TU MON CHUONG QUYEN 2) NGOC TRANG QUYEN 3) HONG QUYEN 4) SONG KIEM (Double épée) 5) LE HOA THUONG (Lance)
5ème Dang	1) QUY QUYEN 2) TRUONG THUONG 3) LUC BO DAI DAO 4) NGU LINH DAO 5) HAC XA QUYEN	1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY BA 2) CUU CHAN QUAN KY NAM 3) THACH SU QUYEN 4) NGU DIEU QUY SAO 5) BONG PHAP MOT 6) LONG GIAN MOT 7) MOC CAN MOT 8) SONG COT DOC LUYEN MOT 9) MA DAO QUYEN MOT 10) SONG DIEP DAO QUYEN MOT 11) YEN DAO QUYEN MOT	1) MIEU TAY DIEN QUYEN 2) CAM PHUONG TRI QUYEN 3) ROI TAN NHAT (Bâton) 4) SONG TO (Couteaux papillons) 5) THANH LONG YEM NGUYET DAO (Hallebarde)
	TAY SON VO DAO	**THAI CUC QUYEN**	**TINH VO DAO**
1er Dang	1) SONG KIEM CAN BAN QUYEN 2) TRUNG HOA LOA THANH QUYEN 3) HO NHAN TRANH HUNG QUYEN (forme respiratoire) 4) SONG CHUY THIET TUYEN QUYEN 5) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (Sabre)	1) SU YI QUYEN 2) YU-KING QUYEN 3) T'ONG-JEN QUYEN 4) T'AI QUYEN 5) SOU-EI QUYEN	1) HAC MIEU QUYEN 2) NGU HO XUAT SON 3) TAY SON KIEM PHAP 4) BACH LINH XA CON (Bâton) 5) MANH HO HOI LAM 6) LAO HO THUONG SON
2ème Dang	1) SONG CHUY THIET TUYEN QUYEN 2) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (Sabre) 3) HUNG KE QUYEN 4) LONG GIAN MOT (nunchaku) 5) SONG HO DI HANH QUYEN <u>ou</u> LAO TU QUYEN pour les féminines	1) YU-KING QUYEN 2) T'ONG-JEN QUYEN 3) T'AI QUYEN 4) SOU-EI QUYEN 5) TCHOU-EN QUYEN	1) MANH HO HOI LAM 2) LAO HO THUONG SON 3) LONG TUYEN KIEM (Epée) 4) TU LINH DAO (Cimeterre) 5) NGOC TRAN QUYEN
3ème Dang	1) HO NHAN TRANH HUNG QUYEN (forme respiratoire) 2) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (Sabre) 3) SONG HO DI HANH QUYEN <u>ou</u> LAO TU QUYEN pour les féminines 4) TAY SON NHAN QUYEN PHAP 5) LE HOA DOC KIEM (Epée)	1) T'ONG-JEN QUYEN 2) WOU-WANG QUYEN 3) SOU-EI QUYEN 4) TCHOU-EN QUYEN 5) T'AI QUYEN	1) NGOC TRAN QUYEN 2) LAO MAI QUYEN 3) ROI THAI SON (Bâton) 4) BAT QUAI CON (Bâton) 5) THAT TINH HOA (Hallebarde)

4ème Dang	1) TAY SON NHAN QUYEN PHAP 2) LE HOA DOC KIEM (Epée) 3) THAT TRUYEN QUYEN 4) MAI HOA QUYEN 5) TAM DUONG HUY KIEM PHAP PHAN HAI (Sabre)	1) T'ONG-JEN QUYEN 2) MING-YI QUYEN 3) WOU-WANG QUYEN 4) TCHOUNG-FOU QUYEN 5) T'AI QUYEN	1) ROI THAI SON (Bâton) 2) BAT QUAI CON (Bâton) 3) THAT TINH HOA (Hallebarde) 4) HAC LONG TU CHI 5) HUNG KE QUYEN
5ème Dang	1) MAI HOA QUYEN 2) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (les 2 parties) 3) SONG CHUONG 4) LAO MAI QUYEN 5) DAI DAO BONG PHAP (Bâton ou hallebarde)	1) MING-YI QUYEN 2) SOU-EI QUYEN 3) WOU-WANG QUYEN 4) TS'OUEI QUYEN 5) T'AI QUYE	1) HUNG KE QUYEN 2) SIEU XUNG THIEN (Hallebarde) 3) HUYNH LONG DOC KIEM (Epée) 4) DOC LU THUONG (Lance) *5)* DOC LU THUONG (LANCE)
	TRUC LIEN VO DAO	**THẦN LONG THIÊN ĐẠI HỔ**	**Vân Long Võ Đao**
1er Dang	1) THUAN NGHICH QUYEN 2) TU MON QUYEN 3) HONG HOA QUYEN 4) TU TRU QUYEN 5) DA HO LUONG DAU CON (BATON)	1) BÀI QUYỀN: HỎA LONG SƠN 2) BÀI QUYỀN: THẦN LONG CHỬƠNG 3) BÀI QUYỀN: CƯƠNG ĐAO PHÁT QUYỀN 4) BÀI VŨ KHÍ: SONG ĐOẢN CÔN 5) BÀI VŨ KHÍ : TRƯỜNG CÔN SƠN LÃO	1) TIEU SON QUYEN 2) LUU HOA QUYEN 3) LIEN CHAU QUYEN 4) HAU THU QUYEN 5) DAO LONG QUYEN
2ème Dang	1) NAM HONG QUYEN 2) BAO HINH QUYEN 3) TIEU LIEN HOA QUYEN 4) BINH HAC QUYEN (EPEE) 5) HOANG GIA DAO (SABRE)	1) BÀI QUYỀN: ĐẠI LỰC LONG THIÊN HỎA 2) BÀI QUYỀN: ĐẠI PHONG THẦN HỎA 3) BÀI QUYỀN: NHU HÌNH VŨ PHÁP 4) BÀI VŨ KHÍ: MÃNH KIÊM THẦN PHONG 5) BÀI VŨ KHÍ: HAN LONG ĐAO	1) HAU THU QUYEN 2) DAO LONG QUYEN 3) NAM MOC 4) VAN HOA QUYEN 5) LONG HO QUYEN
3ème Dang	1) THUAN NGHICH hoa QUYEN 2) HOANG GIA QUI CHAU QUYEN 3) BAO GIA QUYEN 4) HOANG GIA SONG KIM (DOUBLES EPEES) 5) THIET KIM THUONG (LANCE)	1) BÀI QUYỀN: HỔ QUYỀN 2) BÀI QUYỀN: ƯNG QUYỀN 3) BÀI QUYỀN: BỌ QUYỀN 4) BÀI VŨ KHÍ: LONG HỎA ĐAO 5) BÀI VŨ KHÍ: TRƯỜNG THƯỜNG XUẤT KHÍ	1) VAN HOA QUYEN 2) NGU LONG QUYEN 3) SON HAI QUYEN 4) TIEU HO QUYEN 5) NGU ONG BONG
4ème Dang	1) ANH HUNG QUYEN 2) LIEN HOA QUYEN 3) MAI HOA QUYEN 4) LUYEN CONG VAN KHI LIEN HOA PHAP QUYEN (RESPIRATION) 5) LUONG HO DIET SON (COUTEAUX PAPILLONS)	1) BÀI QUYỀN: XÀ QUYỀN 2) BÀI QUYỀN: TỬU QUYỀN 3) BÀI QUYỀN: HẦU QUYỀN 4) BÀI VŨ KHÍ: SONG TIỂU ĐAO 5) BÀI VŨ KHÍ: NỮ NHÂN VŨ PHIẾN	1) NGU LONG QUYEN 2) MA DAO VU KHI 3) SON HAI QUYEN 4) BO HUYEN CONG QUYEN 5) HAC SON XA QUYEN

5ème Dang	1) LIEN HOA QUI CHAU QUYEN 2) LAM MON TRAN QUYEN 3) THIET TUYEN QUYEN (RESPIRATION AVEC ANNEAUX DE FER) NGU LONG SONG TIEN (FLEAU LONG) DAI DAO THAO PHAP (HALLEBARDE)	1) BÀI QUYỀN: BÁO QUYỀN 2) BÀI QUYỀN: HẠC QUYỀN 3) BÀI QUYỀN: SƠN THỦY ĐÃO CUỒNG 4) BÀI VŨ KHÍ: SONG TỒ 5) BÀI VŨ KHÍ: TAM TIẾT LIÊN ĐOẢN CÔNG	1) Song ma tau vu khi 2) Am Duong kiem 3) Phi long quyen 4) Hac son xa quyen 5) Hoang van bong
	CUU MON LONG HAI SONG LONG	**HO LONG HOANG VO-DAO**	**KIM HÔ**
1er Dang	1) Lien tan 2) Nhat Chuong Long 3) Long Khi 4) Nhi Chuong Long 5) Phuong Hoang	1) NGU BÔ TAN QUYÊN 2) LONG HOA QUYÊN 3) THÊU HO KHAI SON QUYÊN 4) BACH HAC QUYÊN 5) VU KHI QUYÊN MOT (1ER QUYEN BATON LONG)	1) Ngu Hanh Quyen 2) Tu Tieu Quyen 3) Thuy Hoa An 4) Phung Hoang Quyen 5) Long Ho Quyen
2ème Dang	1) NHAT CHUONG LONG 2) LONG KHI 3) NHI CHUONG LONG 4) PHUONG HOANG 5) CUU LONG 1	1) HÔ PHAP QUYÊN 2) VU KHI QUYÊN HAI (2eme Quyen baton long) 3) LONG HO QUYÊN 4) BACH HAC QUYÊN 5) VIEN PHUONG QUYÊN (QUYEN DES BLOCAGES NIVEAU2)	<u>Armes</u> 1) Thien Qui (Bâton) <u>Mains nues</u> 2) Phung Hoang Quyen 3) Long Ho Quyen 4) Ngu Hanh Quyen 5) Thuy Hoa An
3ème Dang	1) LONG KHI 2) NHI CHUONG LONG 3) PHUONG HOANG 4) CUU LONG 1 5) CUU LONG 2	1) THÊU HO KHAI SON QUYÊN 2) BACH HAC QUYÊN 3) NHU KHI CONG QUYÊN (Quyen respiratoire dynamique) 4) BAC LONG DAO QUYÊN 5) VO QUYÊN SONG TÔ 6) LONG GIAN MOT 7) HÔ PHAP QUYÊN	<u>Armes</u> 1) Tu Linh Dao (Sabre) 2) Quat Mot (Eventail) (Féminines) <u>Mains nues</u> 3) Long Ho Quyen 4) Tu Tru 5) Thuy Hoa An 6) Bach Ho Quyen
4ème Dang	1) NHI CHUONG LONG 2) PHUONG HOANG 3) CUU LONG 4) LUYEN KHI 5) LONG CON (BATON)	1) KIM LONG HY THUY 2) LONG GIAO HA-SON 3) BAI QUYÊN GÂU HA-SON 4) DAI DAO QUYÊN MOT 5) MAI HOA PHAT QUAT 6) QI CONG QUYÊN MOT 7) HÔ PHAP QUYÊN	<u>Armes</u> 1) Bach Long Dao (Cimeterre) 2) Quat Hai (Eventail) (Féminines) <u>Mains nues</u> 3) Bach Ho Quyen 4) Long Ho Quyen 5) Thap Tu Quyen 6) Lao Thanh Ki Cong Quyen (respiratoire)

5ème Dang	1) CUU LONG 2) LUYEN KHI 3) KIM KE / BA CAT 4) LONG CON (BATON) 5) LONG DAO (SABRE)	1) VU KHI QUYÊN BA 2) TAI QI KIEM (QUYEN TAI QI A L'EPEE) 3) DAI DAO QUYÊN HAI 4) THÊU HO KHAI SON QUYÊN 5) BACH HAC QUYÊN 6) QI CONG QUYÊN HAI 7) LONG GIAN HAI 8) HÔ PHAP QUYÊN	ARMES 1) BACH LONG DAO (Cimeterre) 2) QUAT HAI (Eventail) (Féminines) MAINS NUES 3) BACH HO QUYEN 4) LAO THANH KI CONG QUYEN (respiratoire) 5) THAP TU QUYEN 6) KHOI QUYEN

	THANH LONG SON HAI	THANH LONG DONG HAÏ	THANH LONG TRUONG SON PHAI
1er Dang	BO CUONG ĐAO Son Haï BO HUNG CHUONG Son Haï THU TRU QUYEN Son Haï NHU ANH QUYEN Son Haï BO CUOC PHAP Son Haï	BO CUONG DAO Dong Haï BO HUNG CHUONG Dong Haï DEN QUYEN Dong Haï DO QUYEN Dong Haï BO CUOC PHAP Dong Haï	QUYEN MOT QUYEN HAÏ QUYEN BA BÔ THOÏ SON BÔ MOT HAÏ BA BON
2ème Dang	BO THU CHI Son Haï BO THOI SON Son Haï PHUNG HOANG QUYEN Son Haï TAN QUYEN MOT Son Haï KHI QUYEN MOT Son Haï	BO THU CHI Dong Haï BO THOI SON Dong Haï KHI HOA QUYEN Dong Haï BAT THUYET MON QUYEN Dong Haï TAN QUYEN MOT Dong Haï	MAÏ HOA QUYEN QUYEN VIET MOT QUYEN VIET HAÏ PHUONG HOANG QUYEN KHI QUYEN MOT
3ème Dang	BO PHUONG ĐUC Son Haï BAT THUYET MON QUYEN Son Haï THU KHY QUYEN Son Haï HAI TRAO QUYEN Son Haï CUU LONG QUYEN MOT Son Haï	PHUONG DUC GOI QUYEN Dong Haï VUONG QUYEN Dong Haï CAC CUA NAM QUYEN Dong Haï TAM SAO QUYEN Dong Haï TAN QUYEN HAÏ Dong Haï	QUYEN VIET MAÏ HOA QUYEN LAO MAÏ QUYEN DONG TU QUYEN PHUONG HOANG QUYEN KHI QUYEN HAÏ
4ème Dang	NGOC TRAI CUA PHAT QUYEN Son Haï QUYEN SAU Son Haï KIM HOA QUYEN Son Haï MAI HOA QUYEN Son Haï LAO MAI QUYEN Son Haï	THAÏ KONG DAO QUYEN Dong Haï NGOC TRAN QUYEN Dong Haï VU HOÏ QUYEN Dong Haï PHUONG HOANG QUYEN Dong Haï BA CHUA QUYEN Dong Haï	QUYEN VIET NGOC TRAN QUYEN CUU LONG QUYEN PHI DIEU QUYEN ARMES AU CHOIX KHI QUYEN HAÏ
5ème Dang	KHI QUYEN HAI Son Haï THIEU LAM THU Son Haï BAT QUAI CHUONG Son Haï CUU LONG QUYEN HAI Son Haï QUYEN D'ARMES Son Haï (au choix)	KHI QUYEN HAÏ Dong Haï THOI SON QUYEN Dong Haï BINH QUYEN Dong Haï BAT QUAÏ CHUONG Dong Haï QUYEN D'ARMES Dong Haï (au choix)	QUYEN VIET NGOC TRAN QUYEN CUU LONG QUYEN HÔ QUYEN PHI DIEU QUYEN ARMES AU CHOIX KHI QUYEN VIET MOT

	VO CO TRUYEN
1er Dang	Tiên ông quyền Thần đồng côn (batôn) Lão hổ thượng sơn Tứ linh đao (sabre)
2ème Dang	Hùng kê quyền Đản côn tề mi Bạch hạc sơn quyền Huỳnh long độc kiếm (épée)
3ème Dang	Ngọc trản quyền Thái sơn côn (batôn) Thanh long độc kiếm (épée) Lôi long đao (Part 1 hallebarde)
4ème Dang	Kim ngưu quyền Lôi long đao (part 1et 2 hallebarde) Bát quái côn (batôn) Độc lư thương (part 1)
5ème Dang	Lão mai quyền Độc lư thương (part 1 et 2) Siêu xung thiên (hallebarde)

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS VOVINAM VIET VO DAO

Partie Technique

Article 502-1.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DANG (Voie traditionnelle)

Article 502-2.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DANG (Voie compétition)

Article 503-1.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DANG (Voie traditionnelle)

Article 503-2.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DANG (Voie compétition)

Article 504-1.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DANG (Voie traditionnelle)

Article 504-2.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DANG (Voie compétition)

Article 505.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DANG

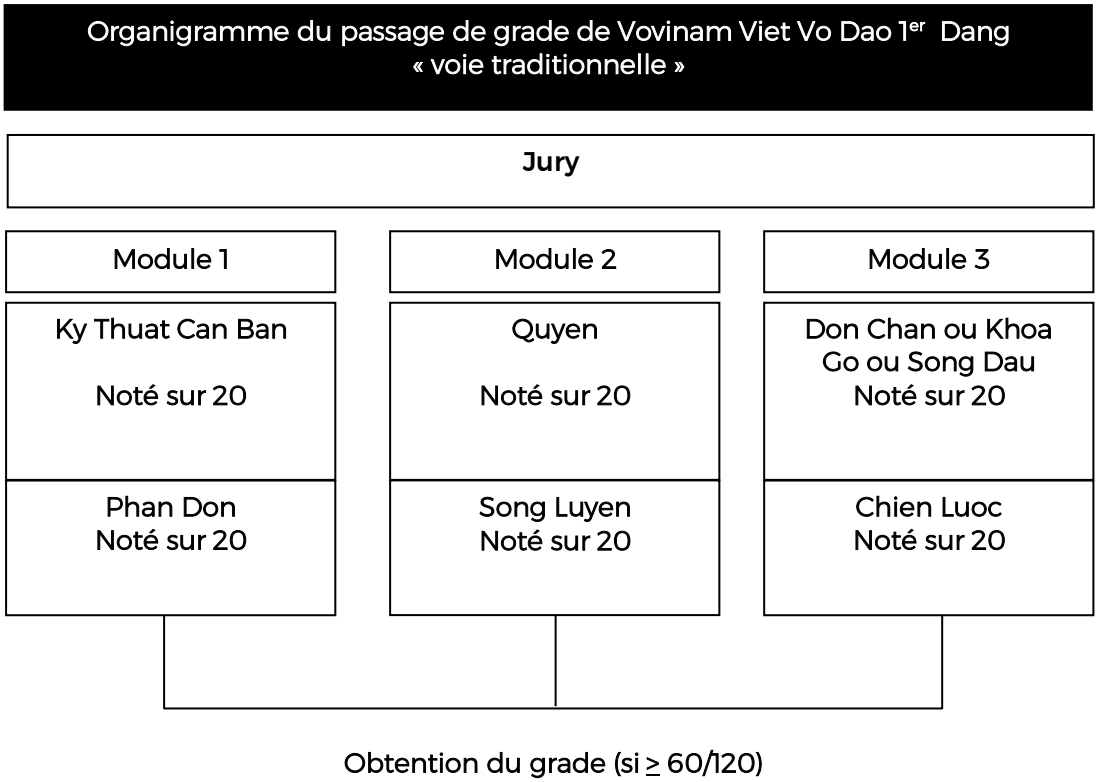
Article 506.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DANG

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

ANNEXES VOVINAM VIET VO DAO

ANNEXE I – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DANG
ANNEXE II – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DANG
ANNEXE III – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DANG
ANNEXE IV – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DANG
ANNEXE IV – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5me DANG
ANNEXE VI – TECHNIQUE DE BASE
ANNEXE VI – LISTE DES QUYEN PAR DANG
ANNEXE VIII – SONG LUYEN
ANNEXE IX – ASSAUTS
ANNEXE X – SELF DEFENSE

Article 502-1.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DANG voie « traditionnelle »



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

Les épreuves sont :

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

Conformément à la règlementation 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.

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

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 2 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/ 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 – 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/ 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 1er Dang du vovinam viet vo dao.
Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 1er Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 1er Dang qui relèvent de tout autre style.

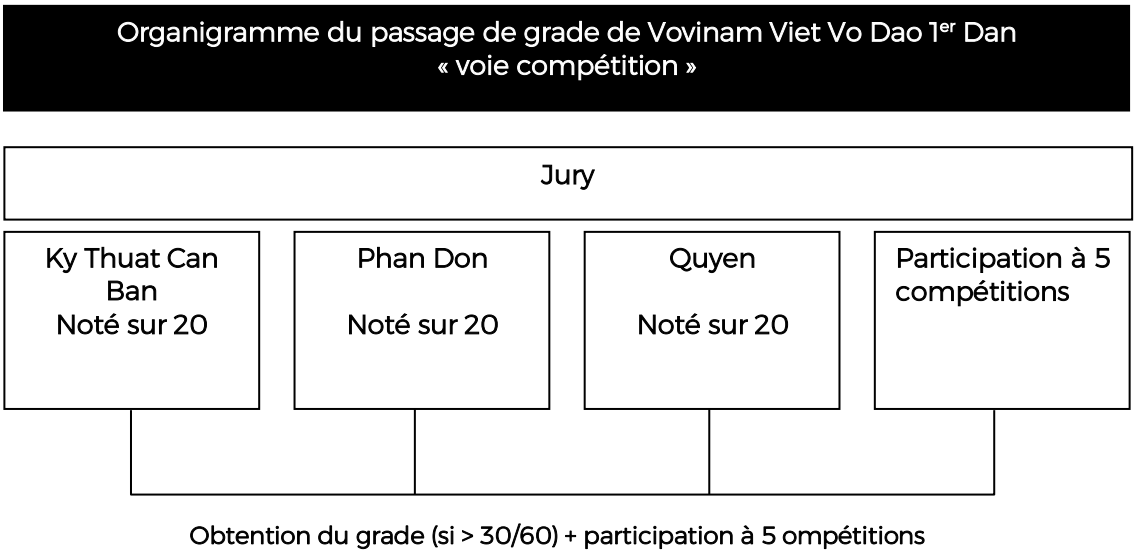
EPREUVE N° 4/ Song Luyen (Noté sur 20)
Le candidat doit réaliser le Song Luyen avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats) sur les différentes techniques ou séquences issues d'un Song Luyen de son choix de sa liste.

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 1er Dang. Cette épreuve sera réalisée avec un partenaire de son choix servant de plastron. 5 techniques seront demandées.

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



Un candidat qui choisit le passage de 1er 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, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

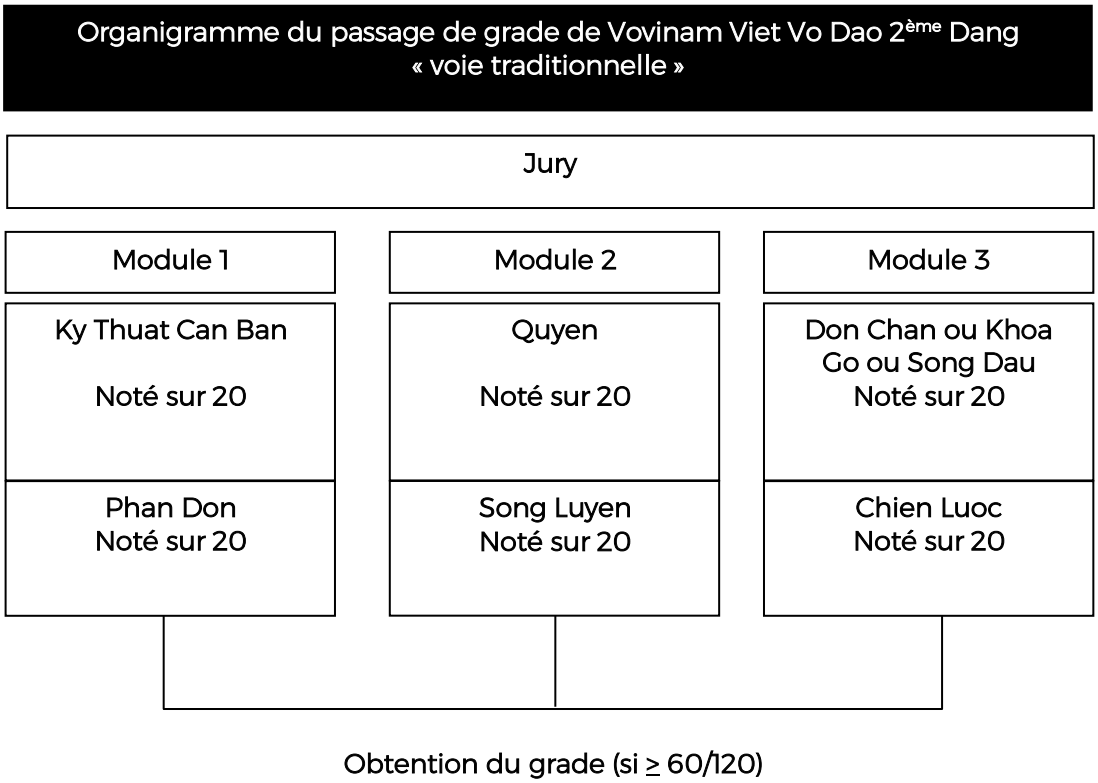
<u>Compétition Combat ou Technique:</u>
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions techniques. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent 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 la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue régionale ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 503-1.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème 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/ Quyen
4/ Song Luyen
5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau
6/ Chien Luoc

Conformément à la règlementation 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.

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

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.

<u>EPREUVE N° 2/ Phan Don (Noté sur 20)</u>
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.

<u>EPREUVE N° 3/ Quyen (Noté sur 20)</u>
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 2ème Dang du vovinam viet vo dao.
Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 2ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 2ème Dang qui relèvent de tout autre style.

<u>EPREUVE N° 4/ Song Luyen (Noté sur 20)</u>
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.

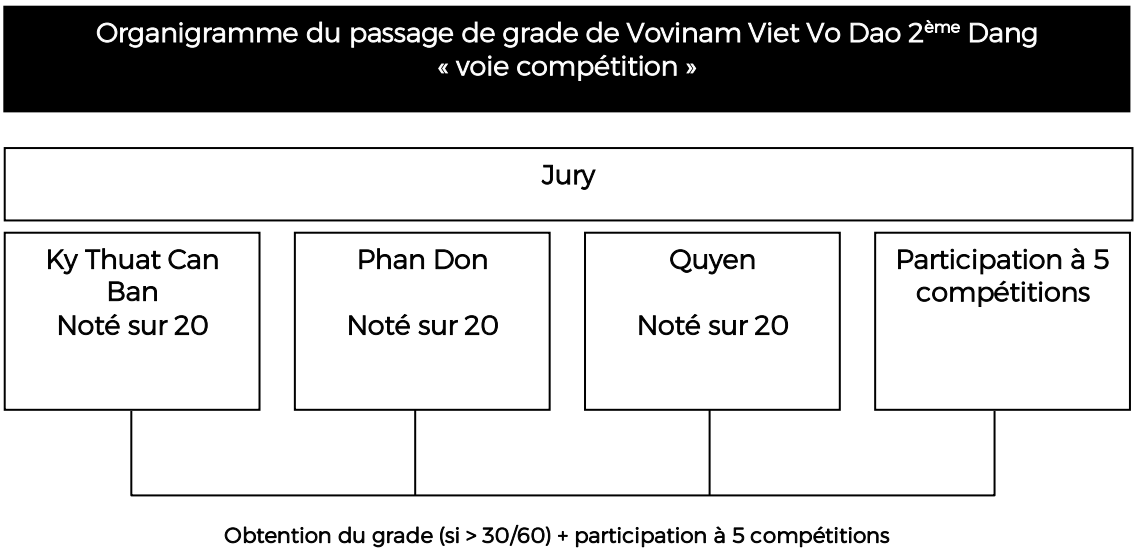
<u>EPREUVE N° 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau (Noté sur 20)</u>
Le candidat sera interrogé selon son choix sur une des trois épreuves :
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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

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

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

Article 503-2.VVVD – Examen de 2ème Dang voie « compétition » (technique ou combat)



Un candidat qui choisit le passage de 2ème 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, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

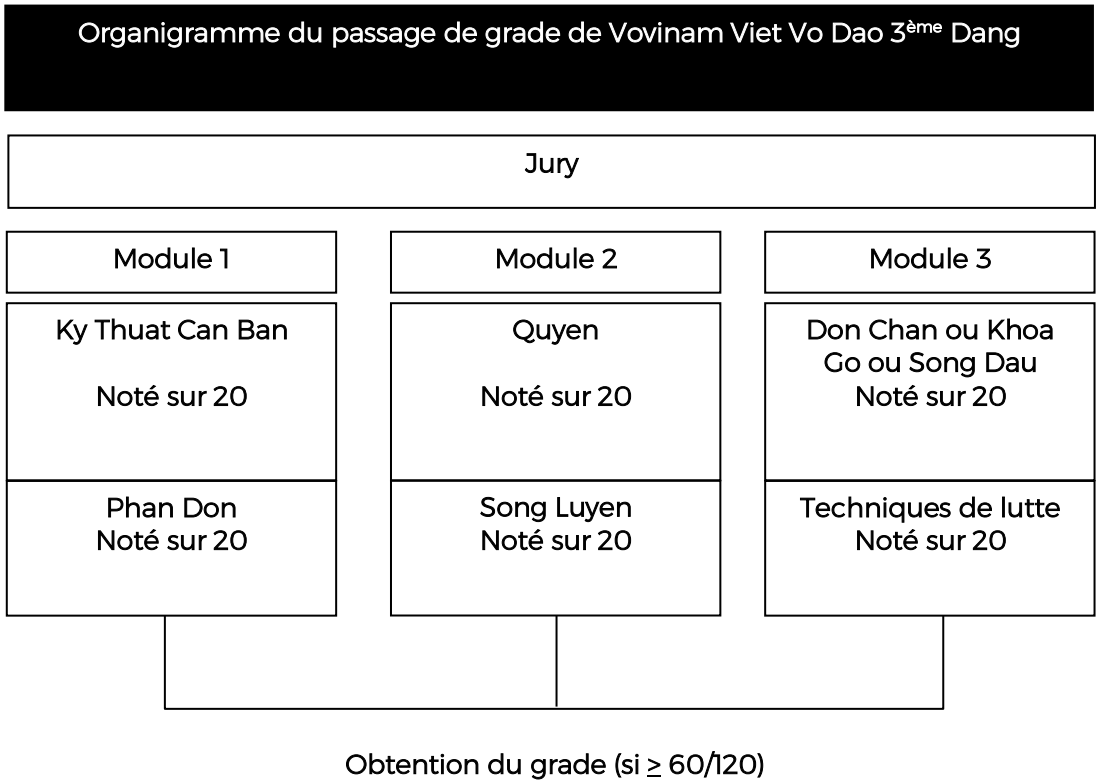
<u>Compétition Combat ou Technique:</u>
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions techniques. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent 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 la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue régionale ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 504-1.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DANG (Voie traditionnelle)



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

Les épreuves sont :

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

Conformément à la règlementation 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 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 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 2ème 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 2ème 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 3ème Dang du vovinam viet vo dao.
Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 3ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3ème 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)

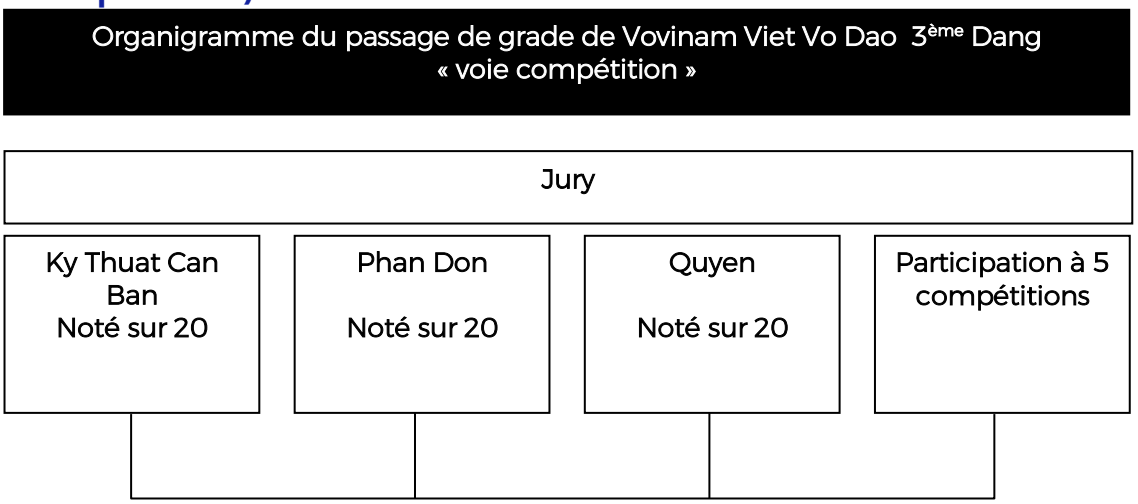
Le candidat sera interrogé selon son choix sur une des trois épreuves :
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques 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 3ème DANG (Voie compétition)



Un candidat qui choisit le passage de 3ème 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 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, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

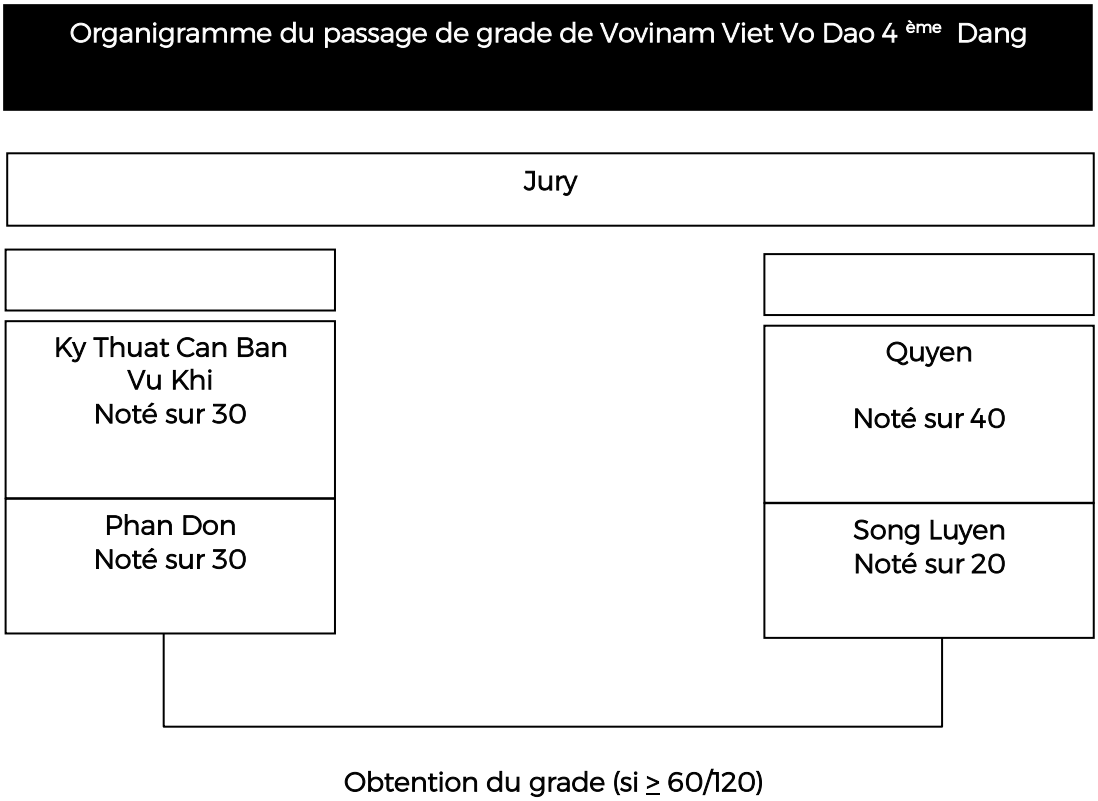
<u>Compétition Combat ou Technique:</u>
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions techniques. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent 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 la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue régionale ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 505.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DANG



L'examen du 4ème Dang est composé de 4 épreuves.
Les épreuves sont :

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

Conformément à la règlementation 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.

<u>EPREUVE N° 1 / KY THUAT CAN BAN VU KHI</u>

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

<u>EPREUVE N° 2 Phan don</u>

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).
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 de base et les appliquer.

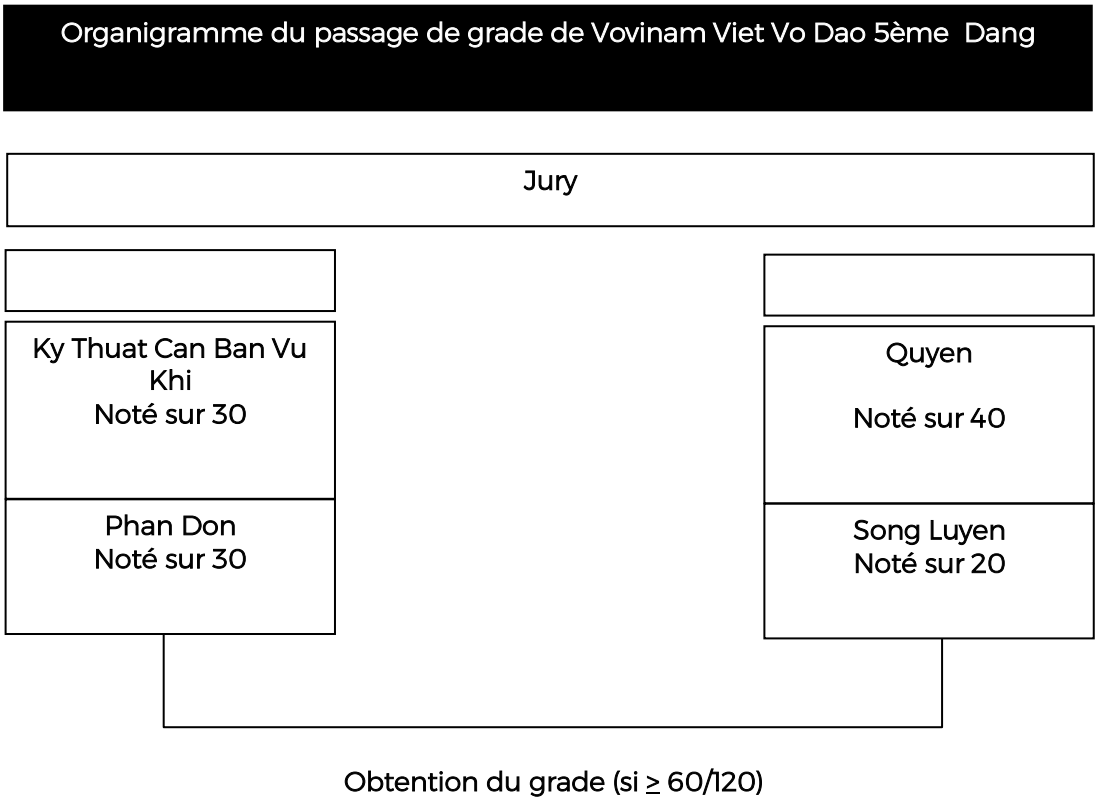
EPREUVE N° 3 Quyen

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 4ème Dang du vovinam viet vo dao.
Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 4ème Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 4ème 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 5ème DANG



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

Les épreuves sont :

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

Conformément à la règlementation 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.

<u>EPREUVE N° 1 / KY THUAT CAN BAN VU KHI</u>

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.
Le candidat effectue une série de 6 techniques d'attaque (au minimum) avec un Bua.
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 Quyen

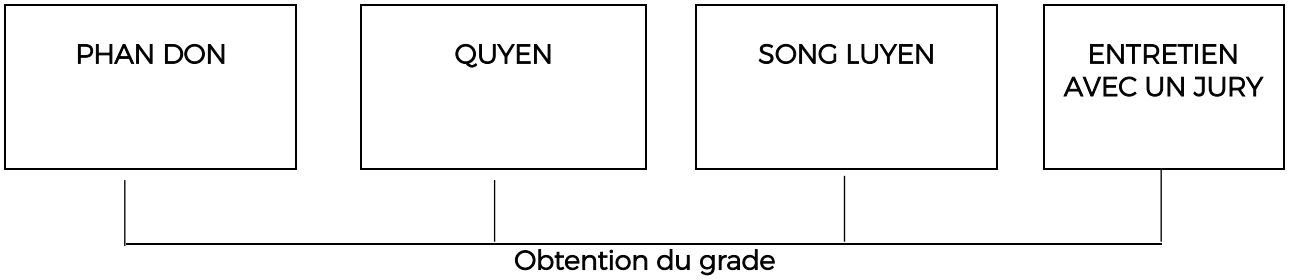
Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes, chacune noté sur 20.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit réaliser 2 quyen libres choisis dans la liste du programme quyen 5ème Dang du vovinam viet vo dao.
Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 5ème Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 5ème 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 6ème DANG

Organigramme du passage de Vovinam Viet Vo Dao 6ème 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 507-1 – Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 507-2 - Test Technique

Epreuve 1 / 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.

Epreuve 2 / Quyen

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la moyenne de 10/20.

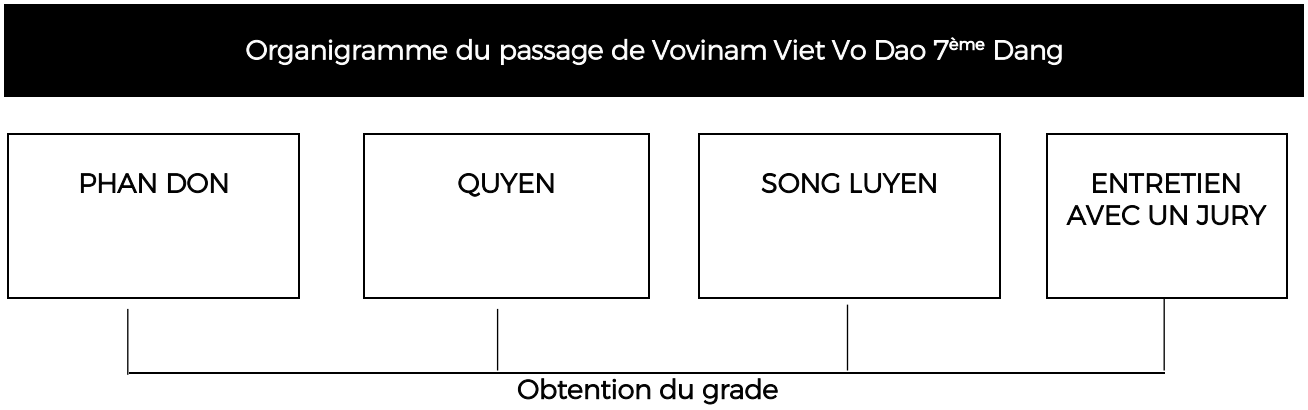
Le candidat doit présenter deux Quyen libres. Ces Quyen sont choisis dans la liste officielle des Quyen fixée en annexe du présent règlement.
Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Quyen avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er 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.

Epreuve 3 / 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 1er Dang minimum.

Article 508.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème 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 508-1 – Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508-2 - Test Technique

<u>Epreuve 1 / Phan Don</u>

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.

<u>Epreuve 2 / Quyen</u>

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 1er 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.

Epreuve 3 / 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 1er Dang minimum.

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

TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »

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

DAm (coups de poing)	DA (coups de pied)	
Dam ThAng	DA tAt	CHEM : 1 à 4
DAm MOC	DA DAp	GAT : 1 à 4
DAm LAO	DA DAp sau	BAT : 1 à 4
DAm MUC	DA mOc sau	CHO : 1 à 4
DAm THAP	DA mOc trUOc	GOI : 1 à 4
DAm HAI TAY	DA bay thAng	
	DA bay tAt	
	DA bay DAp	

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 G0 (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE

DON CHAN 6 à 10 **5 techniques au choix du candidat**
SELF DEFENSE 3ème 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

ANNEXE II.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DANG

TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »

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

❖ DAM (COUPS DE POING)

1. DAM THANG
2. DAM MOC
3. DAM LAO
4. DAM MUC
5. DAM THAP
6. DAM HAI TAY

❖ DA (COUPS DE PIED)

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

❖ 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)

↳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 4ème 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 3ème DANG

TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »

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

❖ DAM (COUPS DE POING)	❖ DA (COUPS DE PIED)	
15. DAM THANG 16. DAM MOC 17. DAM LAO 18. DAM MUC 19. DAM THAP 20. DAM HAI TAY	21. DA TAT 22. DA DAP 23. DA DAP SAU 24. DA MOC SAU 25. DA MOC TRUOC 26. DA BAY THANG 27. DA BAY TAT 28. DA BAY DAP	❖ 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)

↳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 GO (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE

↳ DON CHAN 15 à 21 — 5 techniques au choix du candidat
↳ SELF DEFENSE 4ème 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 4ème 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 5ème 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 LË

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
1er DANG	Ngu mon quyen
	Long ho quyen
	Song dao phap
2ème DANG	Vien phuong quyen
	Tinh hoa luong nghi kiem phap
	Nhu khi công quyen 2
3ème DANG	Thap the bat thuc quyen
	Lao mai
4ème DANG	Moc ban phap
	Viet vo dao quyen
	Tu tuong con phap
5ème 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
1er DANG	SONG LUYEN HAI
	SONG LUYEN DAO
2ème DANG	SONG LUYEN BA
3ème DANG	SONG LUYEN VAT HAI
	SONG LUYEN KIEM
4ème DANG	SONG LUYEN BON
5ème 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 – ASSAUTS

A) CONTRE ATTAQUE SUR 1 PAS (Phan don) – ASSAUTS 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