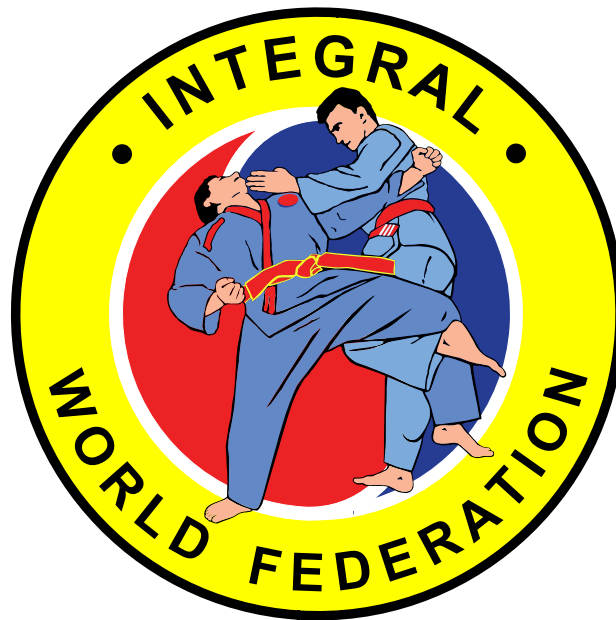


Programa de exámenes **INTEGRAL** de **Cinturones**

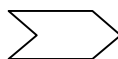


Edición de la
World Expansion Office
Bajo la *Integral World Federation*
© 1997 edición revisada © 2018
www.integral-vovinam.com
vovinam_world_expansion_office@yahoo.com
integralworldfederation@gmail.com

Programa de exámenes de Integral

Este programa esta enfocado hacia el caracter puramente marcial del Vovinam, conforme a los principios del Maestro Fundador Nguyễn Lộc. La cantidad de técnicas y el nivel son más elevados que en el Vovinam "deportivo" moderno de Vietnam y la dificultad para obtener el grado es evidente, lo sabemos, pero eso produce buenos profesores y practicantes.

Cada dirigente nacional es libre de seguir este programma completamente para los exámenes de grado, o de adaptarlo en función de las necesidades pedagógicas y técnicas para los exámenes de cada país.



Clase de principiantes : cinto "azul claro", del mismo color que el Võ Phục

Para la obtención del cinto azul marino (adultos, o a partir de 14 años)
(De 3 a 8 meses, con 3 entrenamientos por semana)

Técnicas de base

4 chém - 4 cantos de mano

4 chỏ - 4 codazos pegando en las manoplas

4 gạt cạnh tay - 4 blocajes de canto de mano

Đấm - Puñetazos : đấm thẳng, đấm móc, đấm lao, đấm múc, đấm thấp, đấm bật đấm ngược, đấm phạt ngang

Đá - Patadas : đá thẳng, đá gạt, đá cạnh, đá đập, đá lái, đá đập lái

Tấn (posiciones): trung bình tấn, đình tấn, tam giác tấn

+ Los **desplazamientos** hacia los 4 puntos cardinales para el combat

+ Los **esquivos** rotativos y laterales sin desplazarse

Aplicaciones de base

Phản Đòn Đấm Móc lối tự do + xiết cổ nằm xuống

Khóa Gỡ Tự Vệ (llaves de Defensa personal): bóp cổ trước lối 1 y 2, bóp cổ sau, nắm ngực áo lối 1 y 2, ôm trước không tay, ôm trước có tay, ôm ngang, ôm sau không tay, ôm sau có tay.

Khóa tay dắt (Llaves de brazo): khóa tay dắt lối 1 y 2.

Chiến lược - Estrategias de combate : de 1 a 5 con las manoplas, los guantes 2 a 2, y el saco de pegar. Trabajo de la finalización al suelo de cada Chiến lược.

Vật : 1 y 2

Defensa al suelo Defensa trên trong, trên ngoài

Amenaza de cuchillo punta a la garganta de frente

Ataques de cuchillo Tradicional N.1 contra diestro y zurdo + Ataque de cuchillo tipo calle N.1 (directo) contra diestro y zurdo

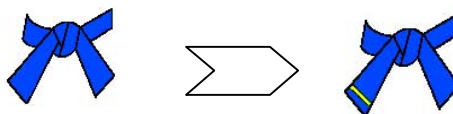
Combate de Vật: NO

Combate puños/pies: NO

Combate al suelo : Initiation

Combate combinado de pie y al suelo : NO

Clase de cinto Azul marino
(Clase de practicantes confirmados)



Para la obtención del cinto azul 1er cp (adultos a partir de 14 años)
(3 a 6 meses aconsejado, con 3 entrenamientos por semana)

Técnicas de base

Repaso de los elementos estudiados +

4 goi (4 rodillazos) con los Paos

saltos en altura

Posiciones : trao mía tn, đnh tn thp, đc cc tn, hi tn...

[saber aplicarlos con las técnicas de puños y los blocajes]

Esquivos rotativos y laterales con desplazamientos

Aplicaciones de base

12 Defensas contra puñetazos (nivel 1) **Phn Đn Tay**

(Invirtiendo la derecha y la izquierda) :

đm thng, đm mc, đm lao, đm mc, đm thp, đm tự do 1 y 2.

Chin lc - Estrategias de combate : Chin lc de 6 a 10, con las manoplas o los Paos, con los guantes 2 a 2, y en el saco de pegar. Trabajo de la finalización al suelo de cada Chin lc.

Vt : 3 y 4

Encadenamiento de Patadas : **efectuar algunas series de 3 o 4 Patadas** diferentes, fluidas, rápidas y poderosas, con los Remli (raquetas).

Defensas al suelo : Aplicación de *Kha thp tự*, Defensa por encima interior con *Kha Chn Tam gic*, Defensa encima exterior aplicando una estrangulación

Amenazas de cuchillo : canto de la hoja a la garganta de frente, contra diestro y zurdo

Ataques de cuchillo : Tradicional N.2 contra diestro y zurdo + Ataque de cuchillo tipo calle N.2 (hacia el exterior) contra diestro y zurdo

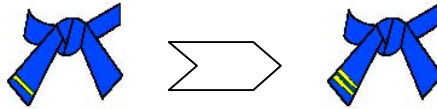
Combate de Vt: NO

Combate puños/pies: NO

Combate al suelo: 1 round de 3 minutos

Combate combinado de pie y al suelo: NO

Clase de cinto Azul 1 cáp



Para la obtención del 2o cáp (adultos a partir de 14 años)
(6 a 8 meses aconsejado, con 3 entrenamientos por semana)

Técnicas de base

Repaso de los elementos estudiados auparavant +

Té ngã - Caídas

4 Chỗ từ 5 đến 8 - los **4 codazos** de 5 a 8 solo y con los Paos
+ Aplicaciones y bloqueajes de todos los chiến lược estudiados

Aplicaciones de base

Khóa Gỡ Tự Vệ - Llaves de Defensa personal : nắm tóc trước lổ 1 y 2, nắm tóc sau lổ 1 y 2, nắm tay cùng bên, khác bên, 2 tay nắm 1 tay, 2 tay nắm 2 tay trước, 2 tay nắm 2 tay sau, khóa sau vòng gáy.

Khóa tay dắt - Llaves de brazo : khóa tay dắt lổ 3 y 4.

Phản Đòn Chân - Trình độ một Contra-ataques de patadas - Nivel 1, derecha y izquierda : đá thẳng, đá cạnh, đá tạt, đá đập.

Vật : 5 y 6

Defensas al suelo

Defensa contra *Khoá Chân Tam Giác*, antes de que este asegurado

Defensa contra *Khoá Chân Tam Giác*, una vez asegurado

Defensa contra *Xiết cổ Ngang*,

+ llave de tobillo

Amenaza de cuchillo : Canto de la hoja a la garganta de espalda

Ataques de cuchillo :

Tradicional N.3 contra diestro y zurdo

+ Ataque de cuchillo tipo calle N.3 (interior) contra diestro y zurdo

Đòn Chân Tấn Công - Técnicas offensives de jambes

Đòn Chân Tấn Công números: 1, 2, 3, y 4, diestro y zurdo.

Chiến lược : de 11 a 15 con los Paos, con los guantes 2 a 2 y con el saco de pegar.

Quyền :

Thập Tự Quyền,

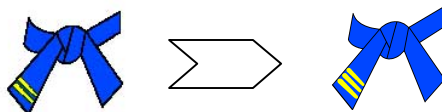
Combate de Vật: NO

Combate puños/pies: Iniciación

Combate al suelo: 2 rounds de 3 minutos

Combate combinado de pie y al suelo: NO

Clase de cinto Azul 2o cp



Para la obtención du 3r cp (adultos, o a partir de 14 años)
(6 meses a 1 año aconsejado, con 3 entrenamientos por semana)

Técnicas de base

Repaso de los elementos estudiados auparavant +

Encadenamiento de Patadas : efectuar de varias series de 4 o 5 Patadas diferentes, fluidas, rápidas y poderosas, con los Remlis (raquetas).

Encadenamiento de Puñetazos: efectuar **varios** series de 4 o 5 Puñetazos diferentes, fluidas, rápidas y poderosas, con los Remlis (raquetas) o con los Paos.

Aplicaciones de base

X n p bng - proyecciones con apoyo a la barriga: s 1 y 2 con finalidad al suelo (revés del Vophuc, cuello)

Kha tay dt - Llaves de brazo : kha tay dt li 5 y 6.

on Chn Tn Cng - Técnicas ofensivas de piernas 5 y 6 diestro y zurdo

Chin lc - Strategias de combate: de 16 a 20 con los Paos, con los guantes 2 a 2, con el saco de pegar.

Amenaza de cuchillo punta a la garganta de frente

Ataques de cuchillo

N.4 contra diestro y zurdo

+ Ataque de cuchillo tipo calle N.4 (directo al rostro) contra diestro y zurdo

Vt : 7 y 8

Defensas al suelo

3 Defensas *Kha tam gic* en diversas fases de la técnica,

3 Defensas contra *Xit c ngang*,

Llaves de brazo (*trn + dri*) en Aplicación al suelo

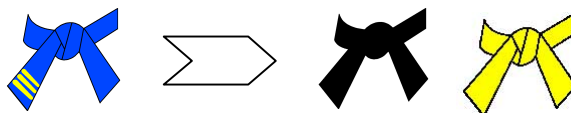
Combate de Vt: NO

Combate puños/pies: 1 round de 2 minutos

Combate al suelo: 2 rounds de 3 minutos

Combate combinado de pie y al suelo: iniciación

Clase de cinto Azul 3 cấp



Para la obtención del cinto negro o jaune sin barrita (adultos, o a partir de 16 años)

(6 meses de pratique minimum, 1 año aconsejado con 3 entrenamientos por semana)

Técnicas de base

Repaso de los elementos estudiados auparavant +

Phản đòn tay - trình độ hai : **contra-attaques** - nivel 2 :

Travail bajo presión (un o dos sistemas de estrés solamente) contra Đấm thẳng, Đấm móc, Đấm lao, así que Đấm hai tay số 1 y 2

=> Insertando "*Long hổ tay*" (covers) y "*Hai tay đỡ*"

=> Invirtiendo la derecha y la izquierda

=> Defendiendo a 360 degrés contra varios compañeros de entrenamiento (velocidad lenta)

Phản đòn chân - Trình độ hai **Contra ataques de Patadas** - nivel 2 "Integral":

Contra Đá tạt vào chân (Low-kick), Đá đạp lái, Đá lái, Đá móc lados derecho e izquierda

Amenazas de cuchillo

Canto de la hoja a la garganta delante / detrás

Punta a la garganta delante / detrás

Ataques de cuchillo

Tradicionales N.5, 6, 7 contra diestro y zurdo

+ Todos los ataques de couteau tipo calle, contra diestro y zurdo

=> Defendiendo a 360 grados contra varios compañeros de entrenamiento (velocidad lenta)

Defensas al suelo

3 Defensas contra *Khóa thập tự*,

Aplicaciones de los *Khóa chân (trên + dưới)*,

nắm hai tay (trên + dưới + 2 bên).

Dòn chân - tijeras : 7, 8, y 9 los lados derecho e izquierdo

Vật (lucha):

- 10 Técnicas de base de la 1 a la 10 todas ejecutadas del lado derecho e izquierdo

- Defensa y contra-ataques de los Vật

Song Luyện: Song Luyện Vật 1, también llamado Bài Vật 1.

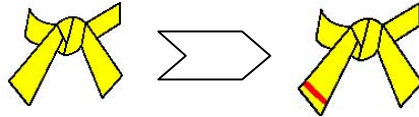
Combate de Vật Vovinam: 1 asalto de 3 minutos con seguimiento al suelo. No hay necesidad de ganar el combate, pero hay que demostrar la capacidad de aplicar una variedad de técnicas estudiadas.

Combate puños/pies: 3 x 2 minutos

Combate al suelo: 2 x 3 minutos

Combate combinado de pie y al suelo: 1 x 3 minutos

Clase de cinto negro o cinto amarillo (sin cáp)



Para pasar el cinto amarillo 1 cáp (adultos, a partir de 18 años)

(de 12 a 24 meses con 3 entrenamientos por semana)

Técnicas de base

Repaso de los elementos estudiados auparavant +

Encadenamientos de Patadas y de Puñetazos :

Efectuar **varias** series de 4 o 5 Patadas y Puñetazos *mezclados*, fluidos, rápidos y poderosos, con los Remlis (raquetas) o con los Paos.

Encadenamientos de codazos:

Efectuar **varias** series de 4 o 5 codazos diferentes, fluidos, rápidos y poderosos, con las manoplas o con los Paos.

Phản đòn tay + chân (du nivel 1)

TODOS los contra-ataques a 360 grados contra varios compañeros de entrenamiento (velocidad lenta)

Chiến lược - Estrategias de combate :

+ ser capaz de aplicar TODOS los Chiến lược de 1 a 20, a plena potencia, en cualquier orden según lo que dicta él que maneja los Paos (zona de trabajo a 360 grados).

Ataques de cuchillo

4 técnicas de Defensa Tradicional contra cuchillo **diestro y zurdo**

+ TODOS las ataques de cuchillo tipo calle, contra diestro y zurdo

=> Defendiendo a 360 grados contra varios compañeros de entrenamiento (velocidad lenta)

Amenazas de cuchillo

Pointe al cuello de lado

+ TODAS las Amenazas **contra diestro y zurdo**

Trabajo al suelo :

2 formas de entrada al suelo depuis la posición debout

2 formas de defenderse contra la entrada de pie

Agarrar la pierna del adversario + puesta al suelo

Quyền: Ngũ Môn Quyền (*con las modificaciones de la guardia*)

Song Luyện: Song Luyện 1 "forma de trabajo integral" (*todavía no es obligatorio*)

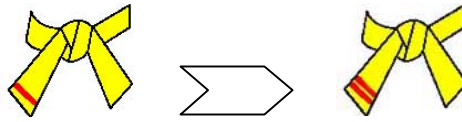
Combate de Vật Vovinam: 2 x 3 minutos

Combate puños/pies: 3 x 2 minutos

Combate al suelo: 2 x 3 minutos

Combate combinado de pie y al suelo: 2 x 3 minutos

Clase de cinto amarillo 1 cáp



(adultos + de 18 años solamente)

Para la obtención del cinto amarillo 2 cáp (minimum 24 meses con 3 entrenamientos por semana)

Técnicas de base

Repaso de los elementos estudiados +

Patadas en salto:

đá tạt lái bay, đá đập lái bay, đá móc lái bay pegando en las raquetas remlis

Puñetazos: *Đấm búa lái* (puñetazo de revés con giro) insertado en unas series de puñetazos.

Vũ Khí:

15 Thể Kiếm Cơ Bản, las 15 Aplicaciones de las técnicas de sable

Khoá gỡ tự vệ: las Llaves de defensa personal :

Usar con facilidad y fiidez los Long hồ tay (coberturas)

Ser capaz de aplicar "*Hai tay đỡ*" contra todos los ataques de impacto

+ *khóa nghet thờ trước & sau, khóa cổ ngang, khóa sau vòng gáy lối 2, bóp cổ sau lối 2, bóp cổ trước lối 3, TODOS los agarres de mano de tipo 2 del mismo lado, del ado opuesto, 2 tay nắm 1 tay, nắm 2 tay trước, nắm 2 tay sau.*

Amenaza de cuchillo : a la barriga de frente (diestro y zurdo)

Ataques de cuchillo :

TODOS en el desorden, contra varios adversarios a 360 grados, a una velocidad no muy rápida (diestro y zurdo)

Amenazas de pistola:

Amenazas tipo calle de frente a la barriga, de frente al rostro (diestro y zurdo)

Ataques de palo corto :

Vertical o diagonal + ataque a la pierna

Defensas al suelo

Aplicación de los estrangulamientos con el cuello de la chaqueta (*dưới, trên, hai bên, một bên trong*)

Aplicación del *Khóa Tam Giác invertido* (norte - sur)

Trabajo de varias "guardias abiertas" (teniendo la espalda al suelo)

Quyền:

Tinh Hoa Lương Nghi Kiếm Pháp (sable)

+ Nhu Khí Công Quyền 2 (Quyền de respiración número 2, no se pide al examen).

Song Luyện: Song Luyện Chiến Lược (Chiến Lược 1 a 10) *NO es obligatorio de momento*

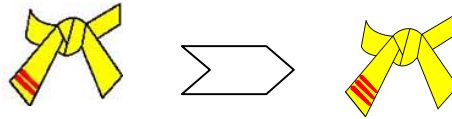
Combate de Vật Vovinam: 3 X 3 minutos

Combate puños/pies: 3 x 2 minutos

Combate al suelo: 3 x 3 minutos

Combate combinado de pie y al suelo: 3 x 3 minutos

Clase de cinto amarillo 2 cấp



(adultos solamente)

Para la obtención del cinto amarillo 3 cấp (entre 24 y 36 meses con 3 entrenamientos por semana)

Técnicas de base

Repaso de los elementos estudiados +

Vật: 10 técnicas nivel 2 + Contraataques
Ejecutadas de los dos lados

Vũ Khí: 12 *Thế Tay Thước và Phân Thế*,

Las 12 técnicas de regla de madera y sus Aplicaciones

TODAS en el desorden, contra varios adversarios, a 360 grados, a una velocidad no muy rápida (ataquantes diestros y zurdos)

Ataques de cuchillo :

TODAS en el desorden, contra varios adversarios, a 360 grados, a velocidad normal - realista (diestro y zurdo)

Ataques de palo corto :

Interior

Exterior

+ Técnicas para agarrar el palo del agresor y usarlo contra él en llave o en soumission.

Amenazas de cuchillo : con el Canto de la hoja invertido a la garganta de frente (diestro y zurdo)

Amenazas de pistola: de calle en el espalda y detrás de la cabeza (diestro y zurdo)

Trabajo al suelo

Aplicación du *Một trãm kỹ* con las formas de uso del *Khóa thập tự*.

3 Defensas contra "*cóc vang*"

Aplicación de la demi-garde en Defensa

Quyền: dos *Quyền* elegidos al azar por el jurado (*Long Hồ, Thập Tự, Ngũ Môn, Tinh Hoa*)

Song Luyện:

- *Song Luyện Kiếm* (de sable)

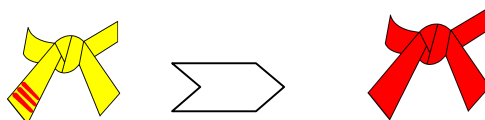
Combate de Vật Vovinam: 3 X 3 minutos

Combate puños/pies: 3 x 2 minutos

Combate al suelo: 3 x 3 minutos

Combate combinado de pie y al suelo: 3 x 3 minutos

Clase de cinto amarillo 3 cấp



Para la obtención del cinto rojo sin Cáp

Adultos solamente, obligación de dirigir su propio club de Intégral. 48 meses minimum, con 3 entrenamientos por semana, pero este tiempo es generalmente de 5 a 6 años. Se necesita dirigir por lo menos un club de Integral y participar de manera muy activa al desarrollo del Integral. Una autorización de parte del profesor es necesaria.

Repaso de los elementos estudiados +

Técnicas de base

Palo largo: 12 *Thế Côn va Phán Thế*,
Las 12 técnicas de palo largo y sus Aplicaciones dos a dos

Fusil con bayoneta: las 9 técnicas de Defensa contra fusil con bayoneta y sus Aplicaciones dos a dos

Ataques con palo corto: TODAS en el desorden, contra varios adversarios a 360 grados, a una velocidad rápida (diestro y zurdo)

Amenazas con cuchillo : con el Canto de la hoja invertido a la garganta de frente (diestro y zurdo)

Amenazas con pistola: de calle de lado al cuello

Prueba de TODAS las Amenazas con cuchillo y pistola : TODAS en el desorden, contra varios adversarios, a 360 grados, bajo estrés rápido "dirigido hacia el norte" (diestro y zurdo)

Trabajo al suelo :

Aplicaciones del *Cóc vang* por detrás y en Defensa
Defensas contra *Xiết Thở Trước*
Control de las manos + *Thủ Hồ Điệp*

Quyền:

Mộc Bản Pháp (la regla de madera)

Việt Võ Đạo Quyền también llamado Bat Quay Quyen (**con modificaciones de la guardia combate**)

Tứ Tượng Côn Pháp (Quyền de palo largo)

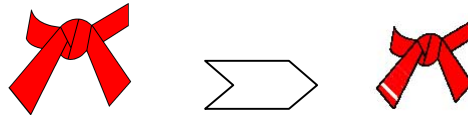
Combate de Vật Vovinam: 4 X 3 minutos (para los menores de 45 años)

Combate puños/pies: 3 x 2 minutos (para los menores de 45 años)

Combate al suelo: 3 x 3 minutos (para los menores de 60 años)

Combate combinado de pie y al suelo: 3 x 3 minutos (para los menores de 45 años)

Clase de cinto rojo sin Cáp



Adultos solamente, obligación de dirigir su propio club de Integral. Un mínimo teórico de 60 meses con 3 entrenamientos por semana está pedido para pasar el cinto rojo 1er cáp. Pero este tiempo es a menudo mucho más largo (una media de 6 años) porque hay que demostrar un trabajo especial para el desarrollo del Integral y presentar una tesis.

¡Programa de base!

Hacha:

12 técnicas de Defensa "Tradicional" contra ataques de hacha

(Nota : hay una **enorme diferencia** entre las formas enseñadas en Vietnam y las formas realistas)

+ 1 técnica de anticipación

TODAS en el desorden, contra varios adversarios a 360 grados, a una velocidad no demasiado rápida (diestro y zurdo)

Fusil con bayoneta : 9 técnicas de Defensa contra armas diversas con el fusil bayoneta.

Ataques con palo corto : TODAS en el desorden, contra varios adversarios a 360 grados, a una velocidad no demasiado rápida (diestro y zurdo)

Amenazas de cuchillo : TODAS los ojos bendados en el desorden, contra varios adversarios a 360 grados, a una velocidad no demasiado rápida (diestro y zurdo)

Amenazas con pistola: las 4 Tradicionales y las Amenazas de calle

+ **PRUEBA : de 12 a 15 ataques con palo corto & Amenazas de cuchillo & Amenazas de pistola & ataques de cuchillo & ataques de hacha**, TODAS al azar, a 360 grados contra varios adversarios a una velocidad yendo de normal a velocidad real.

NADA DEBE PREPARARSE CON ANTELACIÓN

Debe ser una prueba de reflejos y de reacción , No una demostración pre-arreglada!!

Trabajo al suelo:

Presentación de las técnicas de suelo para las 8 posiciones principales

2 ataques diferentes

2 defensas diferentes

Quyền :

Alabarda : *Nhật Nguyệt Đại Dao Pháp*, (No es obligatorio para las mujeres)

Fusil con bayoneta : *Thương Lê Pháp*.

Copa de jade : *Ngọc Trần Quyền*

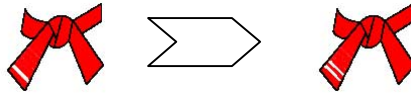
Combate de Vật Vovinam: 5 x 3 minutos (para los menores de 45 años)

Combate puños/pies: 1 x 2 minutos (para los menores de 45 años)

Combate al suelo: 4 x 3 minutos (para los menores de 60 años)

Combate combinado de pie y al suelo: 3 x 3 minutos (para los menores de 45 años)

Clase de cinto rojo 1er cáp



Para pasar el cinto rojo 2 cấp

Adultos solamente, obligación de dirigir su propio club de Integral, obligación de enseñar el Integral como mínimo a nivel nacional. Un mínimo teórico de 60 meses con 3 entrenamientos por semana para pasar el cinto rojo 2 cấp. Pero este tiempo puede también ser mas largo pues se tiene que haber aportado una ayuda realmente importante al desarrollo y a la organización del Integral. Se debe también presentar una tesis.

Machete "Mã táu":

12 técnicas de Defensa contra ataques de Mã táu

(Nota : hay una **enorme diferencia** entre las formas enseñadas en Vietnam y las formas realistas)

+ 1 técnica de anticipación

TODAS en el desorden, contra varios adversarios a 360 grados, a una velocidad normal (diestro y zurdo)

Vật : presentar 30 técnicas de vật (tercer nivel) con los contra-ataques. las técnicas de vật seran presentadas segun el sistema de clasificación del Vovinam Integral (no según la numeración del Vovinam VVD)

Trabajo al suelo :

-Presentación de las técnicas de suelo en las 8 posiciones principales, 3 ataques diferentes.

-Aplicación de las técnicas de suelo en las 8 posiciones principales, 3 Defensas diferentes con los ojos **bendados** (el partenaire del candidato no tendrá los ojos bendados) utilizando las técnicas de sol a una velocidad suave, SIN HABLAR, y el candidato que defiende lo hará con control, demostrando sus conocimientos y su dominio de las técnicas.

PRUEBA 1: Amenazas con cuchillo: TODAS, los ojos bendados, al azar, contra varios adversarios, a 360 grados, a una velocidad – *no muy rápida* - (diestros y zurdos) Debe ser una Prueba de reflejos, de sensación táctil, de reacción y control, y No una demostración pre-arreglada!!

PRUEBA 2 : de 15 a 20 ataques con palo corto & Amenazas de cuchillo & Amenazas de pistola & ataques de cuchillo & ataques de hacha & ataques de machete, TODAS al azar, 360 grados, contra varios adversarios, a una velocidad de normal a real.

NADA DEBE PREPARARSE CON ANTELACIÓN

Debe ser una prueba de reflejos y de reacción , No una demostración pre-arreglada!!

PRUEBA 3 : de 15 a 20 ataques de agarres con los ojos bendados, TODAS al azar, 360 grados, contra varios adversarios, a una velocidad de normale a réelle. NADA DEBE PREPARARSE CON ANTELACIÓN. Debe ser una prueba de reflejos y de reacción , No una demostración pre-arreglada!!

Quyền : Cimitarra : Thái Cực Đạo,

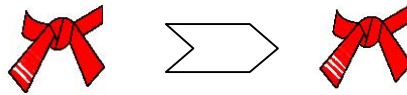
Combate de Vật Vovinam: 6 x 3 minutos (para los menores de 45 años)

Combate puños/pies: 1 x 2 minutos (para los menores de 45 años)

Combate al suelo: 5 x 3 minutos (para los menores de 60 años)

Combate combinado de pie y al suelo: 3 x 3 minutos (para los menores de 45 años)

Clase de cinto rojo 2 cấp



Para pasar el cinto rojo 3 cáp

Adultos solamente, obligación de dirigir son propio club de Integral, obligación de enseñar el Integral a nivel internacional. Un mínimo teórico de 60 meses para pasar el cinto rojo 3 cáp. Pero este tiempo puede ser más largo ya que se debe demostrar una contribución a la expansión del Integral a nivel internacional. Es posible que los maestros que hayan aportado una ayuda realmente excepcional al desarrollo y a la organización del Integral a nivel mundial tengan este tiempo acortado a 2 o 3 años. Se tiene que presentar una tesis.

Programa de base!

Kỹ Thuật (Técnicas) : Conocer las Aplicaciones de las técnicas de TODOS los *quyền* del Integral (manos vacías, sable, cuchillo, cimitarra...). El jurado elegirá unas técnicas de algunos *Quyên* de Integral y le pedirá al candidato que demuestre las aplicaciones de estas técnicas.

PRUEBA 1: Amenazas con cuchillo: TODAS, los ojos bendados, al azar, contra varios adversarios, a 360 grados, a una velocidad *rápida* (diestros y zurdos) Debe ser una Prueba de reflejos, de sensación táctil, de reacción y control, y No una demostración pre-arreglada!!

PRUEBA 2 : de 20 a 25 ataques con palo corto & Amenazas de cuchillo & Amenazas de pistola & ataques de cuchillo & ataques de hacha & ataques de machete, TODAS al azar, 360 grados, contra varios adversarios, a una velocidad de normal a real.

NADA DEBE PREPARARSE CON ANTELACIÓN

Debe ser una prueba de reflejos y de reacción , No una demostración pre-arreglada!!

PRUEBA 3 : de 20 a 25 ataques de agarres con los ojos bendados, TODAS al azar, 360 grados, contra varios adversarios, a una velocidad de normal a real. NADA DEBE PREPARARSE CON ANTELACIÓN. Debe ser una prueba de reflejos y de reacción, No una demostración pre-arreglada!!

Técnicas de combate al suelo:

El candidato debe explicar el mecanismo de las técnicas en las 8 mayores posiciones de combate al suelo.

El candidato debe demostrar sus conocimientos y su maestría según las diversas posibilidades que pueden presentarse en combate al suelo.

Vật : presentar unas 100 técnicas y sus contra-ataques

Quyên: Ser capaz de presentar 2 *Quyên* de todo el programa de Integral, elegido al azar por el jurado

Combate de Vật Vovinam: 7 x 3 minutos (para los menores de 45 años)

Combate puños/pies: 1 x 2 minutos (para los menores de 45 años)

Combate al suelo: 5 x 3 minutos (para los menores de 60 años)

Combate combinado de pie y al suelo: 3 x 3 minutos (para los menores de 45 años)

Los Combates

Cuando el Vovinam fue fundado, en 1938, la competición no existía. El objetivo del Vovinam era de formar los jóvenes para luchar contra el invasor francés. Las primeras competiciones de Vovinam no se hicieron en Vietnam sino en Europa, en el año 1970. A esta época, el Vovinam europeo y africano usaba trajes negros, para diferenciarse del Karaté y del Taekwondo. No llevaban el traje azul claro, temiendo que los occidentales se burlaran de ellos por el parecido del color del "Võ phục" de Vovinam con los pijamas de los occidentales, muy de moda en esta época.

Cuando fueron creadas las primeras competiciones regionales y nacionales en Vietnam, en 1992, los Europeos y los Africanos ya hacían competiciones de Vovinam desde hacía 2 décadas. Por consiguiente, ningún reglamento de competición, que sea de Vietnam o del extranjero, ninguna fue concebido por el maestro fundador Nguyễn Lộc.

Las competiciones europeas tenían un reglamento bastante interesante, completo, aunque no permitía el seguimiento del combate al suelo. Las competiciones de Vietnam estaban todavía más limitadas, e iban a transformarse, con el curso de los años, una mezcla de reglamento de tipo Karaté y Taekwondo, limitando enormemente las posibilidades e impidiendo los verdaderos combates de Vovinam.

Estos últimos años, el número de atletas que participan en las competiciones internacionales de Vovinam "deportivo", y que no son practicantes de Vovinam, ha aumentado muchísimo. Son atletas de otras disciplinas, a veces profesionales, que se apuntan a las competiciones de Vovinam, pero no conocen nada del Vovinam. Ellos aprovechan de la competición, de las medallas y le quitan este placer a los verdaderos practicantes de Vovinam.

En Integral, tenemos 4 tipos de combates a manos vacías y 1 tipo de combate con arma: Combates de Vậ Integral, Combates puños/pies, Combates al suelo, Combates mixtos de pie/al suelo ; y combates de sables suaves (Kiếm Combat). De esta manera, cada practicante puede encontrar la modalidad de combate en la cual él/ella se siente bien, o que comporta menos riesgos de lesión.

1- Combates puños/pies

El combate clásico de Vovinam, que permite las proyecciones, los lowkicks y los barridos, pero sin poder seguir al suelo. Este tipo de combate ya no es muy atractivo para el público.

2- Combates de Vậ Integral

No se trata ni del Vậ tradicional, ni del Vậ popular de Vietnam. Se trata de la visión del Vậ como la del Maestro Fundador, que se encuentra en los Song Luyen Vậ de Vovinam : el combate continúa una vez al suelo o después de una proyección, pero sin golpes.

3- Combates al suelo

Se comienza de rodilla podemos efectuar TODAS las técnicas de suelo, sumisión, llaves, etc.

4- Combates mixtos de pie y al suelo

Es la "*Crème de la crème*" del Integral, la forma de Vovinam pura, todo autorizado, excepto las técnicas peligrosas (ver reglamento) como los dedos en los ojos, los golpes en los testículos, golpes en la nuca, en la columna vertebral, los golpes en las articulaciones, etc.

5- Combates de sable (Kiếm Combat)

Son combates con un peto y un casco. Los adversarios combaten con sables suaves cuyo centro está cubierto de goma espuma. Las patadas están autorizadas en el peto pero no marcan punto. Cada ataque correcto en una parte autorizada marca 1 punto.

PROGRAMA DE EXAMENES INFANTILES VOVINAM INTEGRAL

NIVEL 1:

Azul claro	1 CẤP	2 CẤP	3 CẤP	Azul claro con bordes oscuros
Tấn (posiciones)	Trung Bình Tấn Đỉnh Tấn Chuẩn Bị	Trào Mã Tấn Độc Cước Tấn	Quy Tấn Đỉnh Tấn Thấp Hồi Tấn (Xa Tấn) Tọa Tấn	Xa Tấn (2) Bát Cước Tấn
Chỏ (codos)	Chỏ một	Chỏ hai	Chỏ ba	Chỏ bốn
Gạt (blocajes)	Gạt một	Gạt hai	Gạt ba	Gạt bốn
Chém (cantos de mano)	Chém một	Chém hai	Chém ba	Chém bốn
Đấm (puñetazos)	Đấm thẳng Đấm móc	Đấm lao Đấm bật ngực	Đấm múc Đấm búa	Hai Đấm thẳng Đấm thấp
Đá (patadas)	Đá thẳng Đá đạp	Đá tạt Đá móc	Đá lái Đá đạp lái	Đá thẳng bay Đá đạp bay
Chiến Lược (estrategias de combate)	1, 2, 3	4, 5	6, 7	8, 9
Khóa Gỡ (defensa personal)	Ôm Trước (1,2) Ôm sau (1,2) Bóp Cổ Trước	Nắm Áo (gần) Ôm ngang	Bóp cổ trước (2) Nắm Áo (xa)	Nắm hai tay trước Nắm hai tay sau
Vật (lucha)			1	2
Khóa tay dắt (llaves de brazo)			1	2
Trabajo al suelo	Defensa por debajo (interior) Defensa por debajo (exterior)	Khóa Thập Tự	Defensa aplicando una estrangulación	Khóa Tam Giác
Amenazas con cuchillo			Punta a la garganta de frente	Hoja a la garganta de frente
Quyền (Opcional)	Nhập Môn Quyền (Parte1)	Nhập Môn Quyền (Parte 2)	Nhập Môn Quyền (entero)	Thập Tự Quyền (impares)
Combate al suelo	1 minuto	1:30 minuto	2 minutos	2:30 minutos
Combate puños pies	1 minuto	1:30 minuto	1:30 minuto	1:30 minuto
Đòn Chân Tấn Công (tijeras)			1	2
Dao găm (cuchillo)			1	2
Song Luyện một (optional)			1 à 3	4 à 6
Caídas + Gimnástica	Caída delantera	Caída trasera	Caída lateral pino	rueda

PROGRAMA DE EXAMENES INFANTILES VOVINAM INTEGRAL

NIVEL 2:

	Azul claro con bordes oscuros 1 CẤP	2 CẤP	3 CẤP	Azul Marino + bordes claros
Đấm (puñetazos)	Đấm hai tay	Hai Đấm Múc	Đấm Búa Lái	
Đá (patadas)	Đá tạt bay	Đá đập lái bay	Đá móc lái bay	Đá tạt lái bay
Chiến Lược (estrategias de combate)	10	11	12	13
Khóa Gỡ (defensa personal)	Bóc cổ sau Hai tay nắm một tay	Nắm tóc trước Nắm tóc sau	Xiết cổ ngang Khóa sau vòng gáy	Xiết cổ ngang 2 Khóa sau vòng gáy 2
Vật (lucha)	3	4	5	6
Khóa tay dắt (llaves de brazo)	3	4	5	6
Trabajo al suelo	1 defensa contra Khóa Thập Tự	1 defensa contra Xiết Cổ Ngang	1 defensa contra Khóa Tam Giác Las 3 amenazas aprendidas contra varios adversarios (lentamente)	llave de tobillo
Amenazas de cuchillo	Hoja a la garganta desde la espalda			
Quyền (opcional)	Thập Tự Quyền (entero)	Long Hồ Quyền (primera parte)		Long Hồ Quyền (segunda parte)
Combate al suelo	2 X 2:00 minutos	2 X 2:30 minutos	3 X 2:30 minutos	2 X 3:00 minutos
Combate Puños Pies	2 x 1:30 minutos	3 x 1:30 minutos	2 x 2:00 minutos	3 x 1:30 minutos
Đòn Chân Tấn Công (tijeras)	Đòn chân số 3	Đòn chân số 4	Đòn chân số 5	Đòn chân số 6
Dao găm (cuchillo)	số ba	số bốn	Número 1 (calle)	Número 2 (calle)
Song Luyện một (opcional)	7 à 9	10 à 14	15 à 17	entero
Caídas + Gimnástica	Rueda (pies juntos)	Rueda (1 mano)	Flip-flap delantero	Flip-flap trasero

PROGRAMA DE EXAMENES INFANTILES VOVINAM INTEGRAL

NIVEL 3:

	Azul Marino + bordes claros 1 CẤP	2 CẤP	3 CẤP
Đấm (puñetazos)	1 serie boxeo	2 series boxeo	3 series boxeo
Đá (patadas)	1 serie de patadas	2 series de patadas	3 series de patadas
Đanh Đấm Đá (series de puñetazos y patadas)	1 serie de puñetazos y patadas	2 series de puñetazos y patadas	3 series de puñetazos y patadas
Chiến Lược (estrategias de combate)	14	15	16
Khóa Gờ (defensa personal)	Nắm tóc trước 2 Nắm tóc sau 2	Nắm 1 tay cùng bên Nắm 1 tay khác bên	Nắm 1 tay cùng bên 2 Nắm 1 tay khác bên 2
Vật (lucha)	7	8	9
Khóa tay dắt nằm xuống (llaves de brazo al suelo)	1	2	3
Trabajo al Suelo	Llave de pierna 2 defensas contra Khóa Thập Tự	2 defensas contra Xiết Cổ Ngang	2 defensas contra Khóa Tam Giác
Amenazas de cuchillo	Punta debajo de la barbilla de frente	Punta debajo de la barbilla de espalda	Cuchillo invertido de frente
Dao găm (cuchillo)	Número 3 (calle)	Número 4 (calle)	Número 5 (calle)
Đòn Chân Tấn Công (tijeras)	Đòn chân số 6	Đòn chân số 7	Đòn chân số 8
Combate al suelo	2 X 3:00 minutos	2 X 3:00 minutos	3 X 3:00 minutos
Combate Puños-pies	3 x 1:30 minutos	3 x 1:30 minutos	3 x 1:30 minutos
Combate Vật (lucha)	iniciación	1 minuto	1:30 minuto
Combate Integral		iniciación	1:30 minuto

Jurados de Exámenes

Las fechas y los lugares de cada sesión de examen serán fijadas anualmente por el director técnico regional y comunicado posteriormente al director técnico nacional. Los exámenes de cinturones negros y superiores serán fijados en sesiones anuales por el Director Técnico Nacional. Las sesiones estarán repartidas de la siguiente manera:

- exámenes infantiles..... nivel de club
- exámenes adultos, 1 a 3 Cáp..... nivel regional
- exámenes cinturones negros, amarillos nivel nacional
- exámenes cinturones rojos nivel internacional

Los jurados estarán compuestos de:

- exámenes infantiles: mínimo un profesor
- exámenes adultos: mínimo tres profesores
 - jurado quyen
 - jurado song luyen
 - jurado física / defensa personal
- exámenes adultos cinturones negros, amarillos: mínimo 5 jurados nacionales
 - jurado quyen
 - jurado song luyen
 - jurado Aplicaciones y defensa personal
 - jurado de combate
 - jurado armas + física
- exámenes adultos cinturones rojos: mínimo 2 jurados nacionales o 1 jurado internacional

Cada uno de los jurados nacionales estará **compuesto de dos a cinco jueces con cinturones superiores al cinto del candidato.**

Para solicitar cualquier tipo de examen fuera de las fechas ya establecidas, se deberá cumplimentar el formulario y entregarlo un mes antes, a la dirección técnica regional o en caso de examen nacional, a la dirección técnica nacional. Ningún examen de cualquier grado podrá desarrollarse sin haber sido previamente autorizado.

Las actas de examen deberán, obligatoriamente entregarse a la autoridad competente en un plazo de 7 días laborables después del examen, para registrarlos. El director técnico regional, una vez en poder de estas actas, deberá enviar una copia a la dirección técnica nacional. Ningún grado, al nivel que sea, será válido si no está registrado por la dirección técnica nacional.

Esperando que estas pocas páginas les ayuden a difundir mejor el Vovinam en su tierra y en la espera de poder compartir con ustedes las enseñanzas y la práctica del Vovinam de persona a persona, les saludamos atentamente.

The World Expansion Office © 2001
&
Integral World Federation © 2019

Intercontinental Vovinam Association © 1996