



Associazione Sportiva Dilettantistica

# Viet Vo Dao Lazio

## Arte Marziale vietnamita

### **FESTA TRADIZIONALE: 4894° anno dalle origini.**

L' A.s.d. **Viet Vo Dao Lazio**, su incarico della **Federazione Viet Vo Dao Italia** a.s.d., è lieta di organizzare nella città di Roma la "**Festa Tradizionale**" che si terrà **domenica 26 aprile 2015**.

Come di consueto saranno presenti i membri del Gran Consiglio dei Maestri:

Gran M° **Nguyen Van Viet**,  
Gran M° **Bao Lan** e  
Gran M° **Nguyen Thien Chinh**

e come graditi ospiti membri dell'ambasciata della **Repubblica Socialista del Vietnam** in Italia.

### **Esami Federali**

In occasione dell'evento ci sarà la prima sessione di esami federali. Gli orari di svolgimento degli esami saranno:

#### **Sabato 25 aprile**

ritrovo candidati ore 13.50, inizio sessione ore 14.00

orario previsto di chiusura 19.30

Sono state disposte due sale di circa 300 metri quadri ciascuna, uno per i candidati al grado di Cintura Nera e l'altra per i candidati dal 1° Dang in su. Le sale si trovano nella stessa struttura, sita in **Via Carlo Avolio 60**, 00128 Roma (quartiere Spinaceto).

Centro Sportivo  
**Tellene**



### **Stage Tecnico**

Nella giornata di sabato 25 aprile si terranno **due stage** a cura del Consiglio Tecnico Nazionale, come da prospetto sotto indicato:

**dalle 10.00 alle 13.00:**

[Khi Cong Luyen Mot:](#)

Si imparerà una sequenza di lavoro per l'elasticità articolare ed il miglioramento del flusso bioenergetico.

## [Khi Cong della Campana Dorata:](#)

Come il corpo può resistere ad impatti violenti o a colpi pericolosi. Teoria e pratica.

**dalle 17.00 alle 20.00:**

### Metodologie di combattimento degli stili interni ed esterni:

Verranno introdotti metodi di lavoro di alcune scuole tra cui: *Trung Sơn Võ Đạo, Nam Hồng Sơn, Tinh Võ Đạo, Bát quái chương, Thái cực quyền.*

### Tecniche di gamba in combattimento:

Metodologie avanzate, allenamento e strategie.

Lo stage avrà luogo presso il **Centro Sportivo "Tellene"**, via Aldo Fabrizi 80b, 00128 Roma (quartiere Spinaceto). Il costo per ogni stage è di €15, se si partecipa a tutti e due gli stage il costo è sempre lo stesso!!!(15€)

*Se portate memorie elettroniche, tipo HardDisk o USB pendrive potrete acquisire alcuni filmati didattici e documenti inerenti gli argomenti trattati.*

## Torneo Tecnico

In occasione della Festa Tradizionale il 26 aprile si svolgerà un **torneo tecnico dimostrativo** in base al seguente regolamento

1. Il/la **protagonista/i** della dimostrazione deve/devono avere un grado compreso tra 7° e 1° DO; per le **tecniche di rottura** e negli esercizi di **difesa** le cinture bianche possono essere **coadiuvate** o **assistite** anche da cinture di grado superiore (**cinture nere**). Relativamente al tipo di specialità non sarà fatta distinzione di età o di sesso ove non previsto.
2. La durata di ogni dimostrazione non potrà superare il limite di **90 secondi!**
3. Le **specialità** in cui si possono cimentare i praticanti sono:
  - A - Quyen a squadre**, la squadra può essere composta da un minimo di **tre** ad un massimo di **sette** praticanti (sono ammessi solo quyen di programma);
  - B - Tecnica di rottura "forza"**, singola o multipla, di mano o piede su tavolette tegole o altro a discrezione dell'esecutore (un solo esecutore);
  - C - Difesa personale femminile** (una contro due o più avversari);
  - D - Difesa personale maschile** (uno contro due o più avversari);
  - E - Sequenza di tecniche** (a squadre), può essere **ideata** da un maestro/istruttore o parte di una **Forma fuori programma**; da un minimo di **tre** ad un massimo di **nove** praticanti (Il punto di partenza dell'esercizio deve corrispondere al punto di arrivo, come nei *quyen* tradizionali).

L'iscrizione per una specialità è di €15.

## Dimostrazione

Ogni regione partecipante potrà realizzare una dimostrazione della durata di 10 minuti da esibire subito dopo il torneo tecnico.

## Alloggio



Per l'alloggio sono riuscito ad avere un ottimo prezzo dall'Hotel "Shangri La Corsetti" <http://www.shangrilacorsetti.it>, che dista meno di un km dalla stazione **metro B EUR – FERMI**, sito in

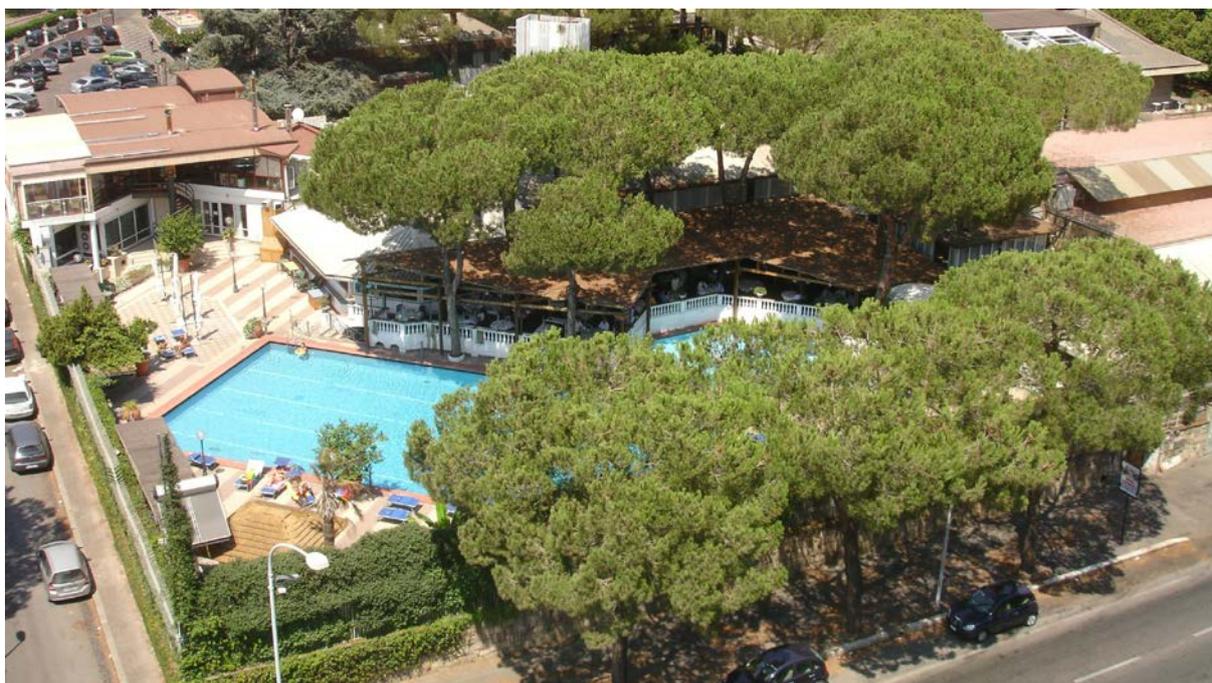
**Viale Algeria, 141 - 00144 ROMA EUR**

**Tel: +39 06 59 16 441**

Per le prenotazioni rivolgetevi direttamente in albergo. Di seguito uno stralcio della mail che mi ha mandato il referente dell'albergo Sig. Mauro Sulpizio, ove sono indicate le modalità di prenotazione e i costi (dove è scritto + **6€** si intende la tassa di soggiorno del comune di Roma):

*Ti confermo di aver prenotato per la notte del 25 Aprile p.v. **40 camere doppie**, tenendo conto che un 30% del contingente anticiperà l'arrivo al giorno 24, per il **Gruppo "VIET VO DAO"** con numero di riferimento prenotazione 1699.*

*La tariffa BB per persona per notte sarà di **€ 35,00 + € 6,00**. La prenotazione resterà in opzione e valida entro il giorno 11 Aprile, data entro la quale ci dovranno pervenire le relative conferme nominative da parte dei partecipanti che contestualmente, a garanzia delle camere confermate, dovranno inviarci anche una carta di credito. Le e mail potranno essere inviate al seguente indirizzo: [info@shangrilacorsetti.it](mailto:info@shangrilacorsetti.it)*



## **Il Fitness Center e Ristorante dello Shangri La Corsetti**

### **Cena di Gala**

Sabato sera dalle ore 20.45 è prevista una cena di gala, staremo un pò insieme con musica e giochi nello spirito della Grande Famiglia Viet Vo Dao. Il costo della cena è di **€25** per persona.

**L'iscrizione al torneo, allo stage ed alla cena vanno spedite a: [ctvvd1@gmail.com](mailto:ctvvd1@gmail.com)**

con allegata ricevuta del vaglia postale indirizzato a :

**FIorentini PAOLO  
VIA PADRE FORTUNATO SCIPIONI 25  
00126 – ROMA**

## **Il termine ultimo per le iscrizioni è 11 aprile 2015**

Il palazzetto per lo stage e la Festa Tradizionale è lo stesso:

**Centro Sportivo Tellene**, via Aldo Fabrizi 80b, 00128 Roma, e dista circa 7 - 10 min di macchina dall'albergo. Ci sono due autobus che portano nei pressi del palazzetto 705 e 706 (la fermata è di fronte l'hotel).

Il sito degli esami è vicino al palazzetto sono meno di 2 km, presso la sede della A.s.d. **Street of Life**, via Carlo Avolio 60.

Segnalate sulla mail con quali mezzi arrivate a Roma, cercheremo di creare una "task force" di auto per aiutarvi negli spostamenti!!!

I moduli d'iscrizione alle varie attività vi arriveranno con un'altra mail.

A presto

Buona Vita

M°Stefano Targa

M°Stefano Targa