

*Nhằm giúp các em sinh viên tham gia Hội thao toàn trường Môn Vovinam, nắm vững luật đối kháng. Thầy gửi đến các em luật thi đấu và cách tính điểm trong thi đấu đối kháng sơ lược như sau:*

### **NGUYỄN TẮC THI ĐẤU.**

Các VĐV phải đối mặt trực tiếp với nhau, được sử dụng các đòn thế tấn công: Đấm Đá, Gạt đỡ, Chém quét, chém triệt, bắt chân của Vovinam .

Trong đợt tấn công VĐV được phép thực hiện tối đa 5 động tác.

Thời gian thi đấu 2phút/hiệp, đấu 3 hiệp, giữa 2 hiệp có 1 phút nghỉ ngơi.

### **TRANG PHỤC - DỤNG CỤ BẢO HỘ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN.**

- Găng đấu
- Mũ bảo hộ
- Áo giáp
- Bảo hộ hạ bộ, răng, tay, chân.
- Võ phục

### **VÙNG TÍNH ĐIỂM**

Các vùng được tính điểm là phía trước và 2 bên hông, từ chân tóc ở trán và thái dương trở xuống, qua mặt, cổ, ngực, bụng đến mép trên dây đai lưng.

### **CÁCH TÍNH ĐIỂM**

\* Kỹ thuật được tính 1 điểm:

Khi tấn công bằng:

- 1 đòn đấm vào vùng mặt
- 1 đòn đá trúng vào vùng bụng, ngực, hông.
- Tấn công bằng đòn đấm, đá làm đối phương ngã.

\* Kỹ thuật được tính 2 điểm:

- Trong một đợt tấn công đánh trúng đối phương liên tiếp bằng 1 đòn đấm và 1 đòn đá (đá vào vùng bụng, ngực, hông).

- Chém quyết, chém triệt làm đối phương ngã.
- Đá trúng mặt.
- Khi đối phương đá, dùng tay bắt chân và đánh té đối phương.

**\* TRƯỜNG HỢP XỬ THẮNG TRƯỚC KHI HẾT TRẬN.**

- Đánh đối phương bị knock out, tức là sau khi bị đánh choáng váng, trọng tài đếm 10 tiếng (10giây) thì được tuyên bố thắng tuyệt đối, hiệp đấu chấm dứt.
- Một bên xin thua.
- Vắng mặt khi đến lượt thi đấu bị xử thua
- Gian lận khi cân ký
- Bị cảnh cáo 2 lần trong 1 hiệp, hoặc 3 lần trong 1 trận đấu.
- Chênh lệch trình độ(dẫn trước 6 điểm)

*Ngoài ra, đấu thủ bị xử thua khi dùng đòn cấm tấn công, làm đối phương knock out.*

**\* ĐIỂM TRỪ:**

1. Bị ra khỏi biên(2 chân): Trừ 1 điểm.
2. Bị trọng tài cảnh cáo: Trừ 2 điểm

**NHỮNG ĐIỀU CẤM – CÁC LỖI VI PHẠM**

\* Đấu thủ xem là phạm lỗi khi vi phạm những điều cấm dưới đây:

- 1 Tấn công đối phương vào vùng cấm ; yết hầu, gáy, lưng, hạ bộ, đá dưới thắt đai.
- 2 Tấn công đối phương bằng đòn cấm: trỏ, gối, vật, xô đẩy, đá chẻ.
- 3 Tấn công khi đối phương đã ngã xuống sàn đấu.
- 4 Tấn công khi trọng tài đã có lệnh **dừng** hoặc chưa cho lệnh **đấu** mà tấn công ngay.
- 5 Có cử chỉ, lời lẽ khiếm nhã , thô bạo
- 8 Giả vờ bị thương để câu giờ
- 9 Sử dụng thuốc kích thích

*Lưu ý: Trên đây thầy không đề cập đến luật đòn chân tấn công (đòn số 3, 6, 7, 8, 9 .....21) vì những đòn này là đòn hy sinh, chỉ dành cho VĐV chuyên nghiệp, đòi hỏi độ khó và rất nguy hiểm cho cả người đánh lẫn người bị đánh.*

***Chúc các em thi đấu thành công!***

**Giảng viên Phạm Hữu Thật**