

Nội dung:

Vovinam Việt Võ Đạo là một môn phái võ đạo với hệ thống chương trình tập luyện bài bản, phân chia rõ trong 03 cấp độ chính: Sơ đẳng – Trung đẳng và Cao đẳng. Trong đó:

– Cấp độ Sơ đẳng có 5 trình độ:

- Tự vệ nhập môn
- Lam đai
- Lam đai I
- Lam đai II
- Lam đai III

– Cấp độ Trung đẳng có 4 trình độ:

- Hoàng đai / Chuẩn hoàng đai (thiếu niên)
- Hoàng đai I
- Hoàng đai II
- Hoàng đai III




– Cấp độ Cao đẳng có 7 trình độ:

- Chuẩn hồng đai
- Hồng đai I
- Hồng đai II
- Hồng đai III
- Hồng đai IV
- Hồng đai V
- Hồng đai VI

Vậy, có tất cả 16 trình độ từ thấp đến cao mà cuộc đời một người môn sinh [học võ](#) Vovinam có thể trải qua. Chương trình tập luyện mỗi cấp độ có 8 phần chính:

1. Thể lực
2. Đòn cơ bản / Thế chiến lược
3. Khóa gỡ / Phản đòn
4. Đòn chân tấn công
5. Bài quyền đơn luyện
6. Song luyện
7. Té ngã
8. Đối kháng

Hệ thống đẳng cấp:

MÀU ĐAI	TRÌNH ĐỘ ĐẲNG CẤP	Ý NGHĨA	THỜI GIAN TẬP LUYỆN	DANH XƯNG
	Tự vệ Việt Võ Đạo	Tượng trưng màu hy vọng và biển cả, với ý nghĩa người võ sinh đang nuôi hy vọng tiến sâu vào ngành võ thuật và tu dưỡng tinh thần võ đạo.	3 tháng	Võ sinh
	Nhập môn Việt Võ Đạo		3 tháng	Môn sinh
	Lam đai I cấp		6 tháng	Môn sinh
	Lam đai II cấp		6 tháng	Môn sinh
	Lam đai III cấp		6 tháng	Môn sinh
	Hoàng đai	Tượng trưng cho màu Vương đạo của Á Đông, với ý nghĩa võ thuật và tinh thần võ đạo đã bắt đầu ngấm vào da thịt và tâm hồn của người môn sinh.	2 năm	Hướng dẫn viên
	Hoàng đai I cấp		2 năm	Huấn luyện viên
	Hoàng đai II cấp		3 năm	Huấn luyện viên
	Hoàng đai III cấp		4 năm	Huấn luyện viên
	Chuẩn Hồng đai	Tượng trưng cho màu máu, màu của lửa sống hào hùng kiên quyết, với ý nghĩa võ thuật và tinh thần võ đạo đã ngấm vào máu huyết, đang lưu thông trong thân thể người môn sinh.	5 năm	Võ sư
	Hồng đai nhất cấp		6 năm	Võ sư Cao đẳng
	Hồng đai nhị cấp		6 năm	Võ sư

				Cao đẳng
	Hồng đai tam cấp		6 năm	Võ sư Cao đẳng
	Hồng đai tứ cấp		6 năm	Võ sư Cao đẳng
	Hồng đai ngũ cấp		6 năm	Võ sư Cao đẳng
	Hồng đai lục cấp		6 năm	Võ sư Cao đẳng
	Bạch đai	Tượng trưng cho màu xương, với ý nghĩa võ thuật và tinh thần võ đạo đã ngấm sâu vào xương tủy, biến căn cốt con người biểu trưng cho tinh hoa môn phái	Vô định	Võ sư Chương môn

<https://hocvovinam.wordpress.com/2015/07/08/chia-se-bieu-mau-quan-ly-thoi-gian-hoc-vo-vovinam-theo-cap-do/>