



VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



水藍帶 晉升 水藍帶一階 審查內容 姓名：

一、單人技術				
禮儀:立正、坐姿	4 個基本砍	前踢	丁蹲	入門拳第一段
二、雙人技術				
前搶領一號	前搶領二號	前勒頸一號	戰略組合一號	戰略組合二號
三、格鬥				
手靶打擊：砍法一號				
四、體能及護身倒				
側護身倒				
五、學科（無）				

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



水藍帶一階 晉升 水藍帶二階 審查內容 姓名：

一、單人技術				
禮儀:敬禮、坐姿	5 個基本拳	旋踢	跪蹲	入門拳第二段
二、雙人技術				
前勒頸二號	後勒頸	前不含手抱	戰略組合三號	戰略組合四號
三、格鬥				
手靶打擊：戰鬥姿勢正拳				
四、體能及護身倒				
側滾翻				
五、學科（無）				

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



水藍帶二階 晉升 水藍帶三階 審查內容 姓名：

一、單人技術				
禮:綁道帶、坐姿	4 個基本擋	側踢	中平蹲	入門拳第三段
二、雙人技術				
前含手抱	後不含手抱	後含手抱	戰略組合五號	戰略組合六號
三、格鬥				
戰鬥姿勢防禦靶阻擋				
四、體能及護身倒				
前護身倒				
五、學科（無）				

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



水藍帶三階 晉升 藍帶 審查內容 姓名：

一、單人技術				
禮儀:跪姿、坐姿	4 個基本肘	4 個基本踢	掛踢	入門拳第四段
二、雙人技術				
前搶領一、二號	前勒頸一、二號	前(不)含手抱	後(不)含手抱	後勒頸、側抱
三、格鬥				
戰鬥姿勢跳動				
四、體能及護身倒				
前滾翻				
五、學科（無）				

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





藍帶 晉升 藍帶助教 審查內容 姓名：

一、單人技術				
禮儀	4 個基本砍	5 個基本拳	4 個基本擋	4 個基本肘
丁蹲、跪蹲、中平蹲	4 個膝擊	4 個踢法	入門拳	X
二、雙人技術				
6 個戰略組合 1-6 號				
三、格鬥(戴拳套)				
戰鬥姿勢跳動：正拳+勾拳				
四、體能及護身倒(十歲以上測驗)				
前護身倒	仰臥起坐 30 秒		高抱腿跳 5 下	
五、學科：背越武道宣誓				

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



藍帶助教 晉升 藍帶一階 審查內容 姓名：

一、單人技術			
2 個肘擊五、六號		開拳	
二、雙人技術			
基本反擊一：右正拳	基本反擊：右勾拳	基本反擊一：右甩拳	基本反擊一：右上勾拳
基本反擊一：左正拳	基本反擊：左勾拳	基本反擊一：左甩拳	基本反擊一：左上勾拳
三、格鬥(戴拳套)			
綁手綁帶	手靶打擊：正拳+勾拳	一人一拳 30 秒	
四、體能及護身倒(十歲以上測驗)			
魚躍前滾翻一塊防禦靶	仰臥起坐 30 秒	高抱腿跳 5 下	伏地挺身 5 下
五、學科：背越武道宣誓			

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



藍帶一階 晉升 藍帶一階助教 審查內容 姓名：

一、單人技術			
2 個肘擊七、八號		十字拳(前半段)	
二、雙人技術			
擒拿術 1 號	前抓頭 1 號	後抓頭 1 號	基本反擊一：右低拳
擒拿術 2 號	前抓頭 2 號	後抓頭 2 號	基本反擊一：左低拳
三、格鬥(戴拳套)			
一人一拳 30 秒			
四、體能及護身倒(十歲以上測驗)			
魚躍前滾翻二塊防禦靶	仰臥起坐 30 秒	高抱腿跳 10 下	伏地挺身 10 下
五、學科：背越武道 1~5 信條			

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



藍帶一階助教 晉升 藍帶二階 審查內容 姓名：

一、單人技術

後踢

十字拳

二、雙人技術

戰略組合七號

戰略組合九號

基本反擊一雙勾拳 1 號

擒拿術 3 號

戰略組合八號

戰略組合十號

基本反擊一雙勾拳 2 號

擒拿術 4 號

三、格鬥(戴拳套)

一人二拳 30 秒

四、體能及護身倒(十歲以上測驗)

魚躍前滾翻二塊防禦靶

仰臥起坐 30 秒

高抱腿跳 10 下

伏地挺身 10 下

五、學科：背越武道 6~10 信條

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



藍帶二階 晉升 藍帶二階助教 審查內容 姓名：

一、單人技術				
後旋踢		龍虎拳(前半段)		
二、雙人技術				
對側抓手	雙手抓單手 1、2 號	後雙手抓雙手	戰略組合 11 號	
三、格鬥(戴護脛)				
踢靶打擊：前進旋踢		一人一踢 30 秒		
四、體能及護身倒(十歲以上測驗)				
魚躍前滾翻一個龜型靶	仰臥起坐 30 秒	高抱腿跳 10 下	伏地挺身 10 下	倒立 10 秒鐘
五、學科：台灣越武道歷史				

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





藍帶二階助教 晉升 藍帶三階 審查內容 姓名：

一、單人技術				
跳後踢		龍虎拳		
二、雙人技術				
龍珍 1 號	龍珍 3 號	基本反擊一：前踢	基本反擊一：旋踢	
龍珍 2 號	戰略組合 13~15 號	基本反擊一：掛踢	基本反擊一：側踢	
三、格鬥(戴護脛)				
踢靶打擊：後退旋踢		一人二踢 30 秒		
四、體能及護身倒(十歲以上測驗)				
魚躍前滾翻 一塊防禦靶一個龜型靶	仰臥起坐 30 秒	高抱腿跳 10 下	伏地挺身 15 下	倒立 20 秒鐘
五、學科：動作口指令				

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



藍帶三階 晉升 藍帶三階助教 審查內容 姓名：

一、單人技術				
跳後旋踢		四柱拳(前半段)		
二、雙人技術				
擒拿術 5、6 號	龍珍 5 號	戰略組合 16、17 號	戰略組合 20 號	
三、格鬥(穿全套護具)				
兵器對抗				
四、體能及護身倒(十歲以上測驗)				
魚躍前滾翻二個龜型靶	仰臥起坐 30 秒	高抱腿跳 10 下	伏地挺身 15 下	倒立 30 秒鐘
五、學科：裁判手勢				

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準





VOVINAM VIET VU DAO

台灣越武道協會 晉階審查內容

網址：<http://vovinam.tw/>



藍帶三階助教 晉升 準黃帶 審查內容 姓名：

一、單人技術

四柱拳

二、雙人技術

基本反擊二右左正拳	基本反擊二右左用拳	基本反擊二右左低拳	基本反擊二踢法四組	雙人一號
基本反擊二右左勾拳	基本反擊二右左上勾拳	基本反擊二雙勾拳兩組	摔法 1~5 號	X

三、格鬥(穿全套護具)

徒手對抗

四、體能及護身倒(十歲以上測驗)

魚躍前滾翻 三個龜型靶	跳躍 0.5 米	仰臥起坐 60 秒	高抱腿跳 10 下	伏地挺身 30 下	倒立 30 秒鐘

五、學科：動作教學

每季晉階審查內容將，依據教練教學進度及測驗官有所不同。依該次公告為準

