

FEDERATION VOVINAM-VietVoDao France

6, Allée des Agrions 91160 Ballainvilliers  
Email : [Vovinamfr@yahoo.fr](mailto:Vovinamfr@yahoo.fr) | [www.vietvodoao.com](http://www.vietvodoao.com)



**VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO**

COMITE ILE DE France

<http://www.vovinam-idf.fr>

## Programme de la Coupe IDF 2016



**Dimanche 31 JANVIER 2016**

**CITE DES SPORTS, STADE GASTON BUSSIÈRE  
34, rue GABRIEL PERI  
93270 SEVRAN**

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| - Responsable des Compétitions             | : Maître Dinh Hoang NGUYEN |
| - Responsable Technique Régionale          | : Maître Antonella TRAN    |
| - Directeur de Compétition Coupe Technique | : Fatch MADI               |
| - Directeur de Compétition Coupe Combat    | : Enseignant Viet HOANG    |
| - Responsable Logistique                   | : Professeur Didier DAIX   |



# VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

COMITE ILE DE France

<http://www.vovinam-idf.fr>

## Comité d'Organisation de la Coupe Technique IDF 2016

Président : MADI Fatch

**E-mail : [makoil2@neuf.fr](mailto:makoil2@neuf.fr)**

**Tél. : 06.36.49.84.15**

## Comité d'Organisation de la Coupe Combat IDF 2016

Président : HOANG Viet

**E-mail : [hoang.viet023@gmail.com](mailto:hoang.viet023@gmail.com)**

**Tél. : 06.34.60.42.46**

**Objet** : Coupe IDF 2016

Sevrans, le 04 Janvier 2016

Chers Maîtres, Enseignants, Dirigeants et Praticants,

Le **Comité Vovinam Việt Võ Dao d'Ile-de-France** vous annonce l'organisation de la **Coupe Technique Enfants et Adultes et Coupe Combat Adultes IDF 2016** :

**Le Dimanche 31 Janvier 2016  
CITE DES SPORTS  
STADE GASTON BUSSIERE  
34 RUE GABRIEL PERI  
93270 SEVRANS**

Ainsi, à cette occasion, veuillez trouver ci-joint toutes les informations concernant :

- **l'adresse de l'événement avec les plans d'accès et les coordonnées des organisateurs**
- **les conditions de participation**
- **le programme complet des épreuves Techniques et Combats**

**ATTENTION** : pour une organisation optimale, les **inscriptions sont à renvoyer, par e-mail, et au plus tard le 24 JANVIER 2016**. Vous recevrez par e-mail le tableau d'inscription au format Excel.

Nous invitons tous les Maîtres, Enseignants et Dirigeants de club à se mobiliser afin que cet événement soit un vrai succès pour nos praticants et une véritable étape les préparant pour la prochaine compétition : **LA COUPE D'EUROPE SE DEROULANT A LIEGE (Belgique)**.

Dans l'attente de pouvoir vous accueillir très nombreux pour cet événement, veuillez recevoir, chers Maîtres, chers Enseignants, chers Dirigeants et chers Praticants, l'expression de nos sincères salutations.

Bonne lecture et bonne préparation,

Fatch MADI, **Directeur de la compétition COUPE TECHNIQUE**  
Viet HOANG **Directeur de la compétition COUPE COMBAT**

## Adresse de l'événement

Lieu de la compétition :

**CITE DES SPORTS– STADE GASTON BUSSIERE  
34 RUE GABRIEL PERI  
93270 SEVRAN**



## Conditions de participation

- Tous les clubs affiliés à la Fédération Vovinam Viet Vo Dao France ou les invités du Comité Organisateur peuvent s'inscrire et ce, sans limitation du nombre de participants.
- Les Compétiteurs doivent présenter leur licence de l'année en cours. En l'absence de celle-ci, leur participation ne sera pas acceptée.
- Chaque compétiteur doit posséder un certificat médical d'aptitude aux arts martiaux en compétition pour la saison en cours. Le Comité Organisateur de la Coupe 2016 se dégage de toute responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.
- Tous les compétiteurs mineurs devront faire remplir une autorisation parentale. Le compétiteur ne sera pas autorisé à participer si le document n'est pas fourni.
- Chaque compétiteur ne doit pas faire plus de 3 épreuves (inclus individuel et en groupe)
- Pour les coupes en combinées, un compétiteur ne peut pas s'inscrire dans plusieurs équipes pour la même épreuve.

**Les inscriptions devront nous parvenir, au plus tard le 24 janvier 2016.**

**Enfants : 5€ avec un maximum de trois coupes**

**Adultes : 10€ pour une inscription en combat  
10€ pour une inscription en technique avec un maximum de trois coupes  
20€ si cumul inscription en coupe combat et coupe technique.**

Après cette date, le Comité IDF, se réserve le droit d'augmenter les frais et les inscriptions seront acceptées en fonction des places disponibles :

Enfants : 10€ avec un maximum de trois coupes

Adultes : 20€ pour une inscription en combat

20€ pour une inscription en technique avec un maximum de trois coupes

40€ si cumul inscription en coupe combat et coupe technique.

A noter que le règlement à l'ordre du Comité IDF devra être versé au plus tard le jour de la compétition, à défaut de règlement, le Comité se réserve le droit de ne pas accepter la participation des compétiteurs.

## Déroulement

➤ Dimanche 31 janvier 2016 - Programme Enfants & Adultes - Ceintures Bleues & Ceintures Jaunes - techniques & combats :

- 08h15 - 08h30** ⇒ Accueil des Maîtres et Enseignants et des différents clubs participants  
Vérification des inscriptions aux épreuves, pesées
- 08h30 – 09h00** ⇒ Echauffement.
- 09h00 - 11h00** ⇒ Eliminatoires des Coupes Techniques enfants et des Coupes Techniques et Combats adultes ceintures bleues
- 11h00 - 12h30** ⇒ Finale des Coupes Techniques enfants et demi-finale des Coupes Techniques et Combats adultes ceintures bleues
- 12h30 - 13h00** ⇒ Pause Déjeuner
- 13h00 - 14h30** ⇒ Finale des Coupes Techniques et Combats adultes ceintures bleues
- 14h30 - 16h30** ⇒ Eliminatoires des Coupes Techniques et Combats adultes ceintures jaunes
- 16h30 - 18h00** ⇒ Finale des Coupes Techniques et Combats adultes ceintures jaunes
- 18h00** ⇒ Fin des épreuves et clôture de la compétition.



® **VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO**

COMITE ILE DE FRANCE

<http://www.vovinam-idf.fr>

LA DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE

**Programme de la Coupe IDF 2016**  
**Dimanche 31 Janvier**

**Coupes Techniques "Enfants" :**

**Enfants (6 à 14 ans) :**

- |           |   |   |   |                   |
|-----------|---|---|---|-------------------|
| Coupe n°1 | ⇒ | Parcours technique 6-7 ans                                    | ↻   | Voir fiche jointe |
| Coupe n°2 | ⇒ | ½ Khai Môn Quyên 6-8 ans et maxi orange 1 <sup>er</sup> cap   | ↻   | Fin Dam Thang     |
| Coupe n°3 | ⇒ | ½ Khai Môn Quyên 9-11 ans et maxi orange 1 <sup>er</sup> cap  | ↻   | Dam Muc           |
| Coupe n°4 | ⇒ | ½ Khai Môn Quyên 12-14 ans et maxi orange 1 <sup>er</sup> cap | ↻   | Dam Muc           |
| Coupe n°5 | ⇒ | Khai Môn Quyên 9-11 ans et minimum orange 2 <sup>er</sup> cap | ↻   |                   |
| Coupe n°6 | ⇒ | ½ Thap Tu Quyên à partir de Orange 2eme Cap et - de 15 ans    |   |                   |
| Coupe n°7 | ⇒ | Khai Môn Quyên Synchronisé                                    | ↻   | équipe de 3 pers. |
| Coupe n°8 | ⇒ | ½ Song Luyện mot à partir de Orange 0 Cap et - de 15 ans      |   |                   |
|           |   | ↻   | Jusqu'au Khoa Go (tentative d'étranglement +planchette avec saut de main ou roulade). |                   |
| Coupe n°9 | ⇒ | Tam Dau   |   |                   |
|           |   | ↻   | Tam Dau adapté aux enfants (voir ci-joint)  |                   |



® **VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO**

COMITE ILE DE FRANCE

<http://www.vovinam-idf.fr>

LA DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE

## Coupes Techniques-Adultes "Ceintures Bleues" :

### Adulte Ceinture Bleue (à partir de 15 ans) :

Coupe n°10	⇒	Khai Môn Quyên Femmes *	
Coupe n°11	⇒	Khai Môn Quyên Hommes *	
Coupe n°12	⇒	Thap Tu Quyên Femmes *	
Coupe n°13	⇒	Thap Tu Quyên Hommes *	
Coupe n°14	⇒	Long Ho Quyên	⇒ Epreuve mixte H/F
Coupe n°15	⇒	Khai Môn Quyên Synchronisé	⇒ Epreuve mixte H/F possible
Coupe n°16	⇒	Song Luyên mot	⇒ Epreuve mixte H/F possible
Coupe n°17	⇒	Song Luyên Vat mot	⇒ Epreuve mixte H/F possible
Coupe n°18	⇒	Song Luyên Dao	⇒ Epreuve mixte H/F possible
Coupe n°19	⇒	Tam Dau	⇒ Tam Dau original H/F possible
Coupe n° 20	⇒	Don Chan	⇒ à partir de 2eme Cap -4 tech. au choix parmi les Don Chan de 3 à 11.

(Les techniques de Don Chan prévalent sur les enchainements - pas de mise à mort)

## Coupes Techniques Adultes "Ceintures Jaunes":

### Adulte Ceinture Jaune (jusqu'à 3<sup>ème</sup> Dang) :

Coupe n°21	⇒	Long Ho Quyên	⇒ Epreuve mixte H/F
Coupe n°22	⇒	Lão Mai Quyên	⇒ Epreuve mixte H/F
Coupe n°23	⇒	THLN Kiem Phap	⇒ Epreuve mixte H/F- Kiem de 350g minimum
Coupe n°24	⇒	Tu Tuong Bong Phap	⇒ Epreuve mixte H/F- Bong sans poids minimum
Coupe n°25 minimum	⇒	Dai Dao Quyên Phap	⇒ Epreuve mixte H/F- Dai Dao de 1 kg
Coupe n°26	⇒	Song Luyen Vat HAI	⇒ Epreuve mixte H/F possible
Coupe n°27	⇒	Song Luyen Kiem	⇒ Epreuve mixte H/F possible
Coupe n°28	⇒	Don Chan	⇒ 5 techniques au choix parmi les Don Chan de 7 à 21. (Les techniques de Don Chan prévalent sur les enchainements - pas de mise à mort).

\* Epreuves pouvant être fusionnées H/F sur décision du Responsable Technique Régional.

FEDERATION VOVINAM-VietVoDao France

6, Allée des Agrions 91160 Ballainvilliers  
Email : [Vovinamfr@yahoo.fr](mailto:Vovinamfr@yahoo.fr) | [www.vietvodao.com](http://www.vietvodao.com)



® **VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO**

COMITE ILE DE FRANCE

<http://www.vovinam-idf.fr>

LA DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE

### **Coupes Combat – Junior (de 16 à 17 ans)**

Coupe Combat N°A1 ⇒ Junior Fille | Catégorie -48 kg

Coupe Combat N°A2 ⇒ Junior Fille | Catégorie 48-53 kg

Coupe Combat N°A3 ⇒ Junior Fille | Catégorie 53-58 kg

Coupe Combat N°A4 ⇒ Junior Fille | Catégorie +58 kg

Coupe Combat N°A5 ⇒ Junior Garçon | Catégorie -55 kg

Coupe Combat N°A6 ⇒ Junior Garçon | Catégorie 55-62 kg

Coupe Combat N°A7 ⇒ Junior Garçon | Catégorie 62-69kg

Coupe Combat N°A8 ⇒ Junior Garçon | Catégorie 69-76kg

Coupe Combat N°A9 ⇒ Junior Garçon | Catégorie +76kg

**Epreuves pouvant être fusionnées H/F sur décision du Responsable Technique Régional.**

FEDERATION VOVINAM-VietVoDao France

6, Allée des Agrions 91160 Ballainvilliers  
Email : [Vovinamfr@yahoo.fr](mailto:Vovinamfr@yahoo.fr) | [www.vietvodao.com](http://www.vietvodao.com)



® **VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO**

COMITE ILE DE FRANCE

<http://www.vovinam-idf.fr>

LA DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE

### **Coupes Combat Adultes "Ceintures Bleues" (à partir de 18 ans)**

Coupe Combat N°B1 : Femme CB | Catégorie - 57 kg

Coupe Combat N°B2 : Femme CB | Catégorie 57-65 kg

Coupe Combat N°B3 : Femme CB | Catégorie +65 kg

Coupe Combat N°B4 : Homme CB | Catégorie - 64 kg

Coupe Combat N°B6 : Homme CB | Catégorie 71-78 kg

Coupe Combat N°B7 : Homme CB | Catégorie 78-85 kg

Coupe Combat N°B8 : Homme CB | Catégorie +85 kg

### **Coupes Combat Adultes "Ceintures Jaunes" (jusqu'à 3<sup>ème</sup> Dang)**

Coupe Combat N°C1 : Femme CJ | Catégorie - 57 kg

Coupe Combat N°C2 : Femme CJ | Catégorie 57-65 kg

Coupe Combat N°C3 : Femme CJ | Catégorie +65 kg

Coupe Combat N°C4 : Homme CJ | Catégorie -64 kg

Coupe Combat N°C6 : Homme CJ | Catégorie 71-78 kg

Coupe Combat N°C7 : Homme CJ | Catégorie 78-85 kg

Coupe Combat N°C8 : Homme CJ | Catégorie +85 kg

**Epreuves pouvant être fusionnées H/F sur décision du Responsable Technique Régional.**



# COUPE TECHNIQUE IDF VOVINAM VIET VO DAO 2016

## FICHE D'INSCRIPTION AUX EPREUVES TECHNIQUES ENFANTS

A retourner au plus tard le 24 janvier à : Fatch MADI

À makoi12@neuf.fr

Club : ..... Région : ..... Responsable : ..... Fonction : ..... E-mail : .....

Tél. : ..... Nombres enfants..... \*5€ = .....€ Somme à payer au comité VVN VVD Ile de France chèque à l'ordre (Comité VVN VVD Ile de France)

	NOM	Prénom	Date naissance	Licence	Grade	H/F	Techniques								
							N°1 Parcours Technique 6-7 ans	N°2 1/2 K.M.Q. (dam tang) 6-8 ans	N°3 1/2 K.M.Q. (dam muc) 9-11 ans	N°4 1/2 K.M.Q. (dam muc) 12-14 ans	N°5 K.M.Q. 9-11 ans	N°6 1/2 T.T.Q. - 15 ans	N°7 K.M.Q Synchro .	N°8 1/2 S.L.M. - 15 ANS	N°9 Tam Dau
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

# COUPE TECHNIQUE IDF VOVINAM VIET VO DAO 2016

## FICHE D'INSCRIPTION AUX EPREUVES TECHNIQUES CEINTURES BLEUES

A retourner au plus tard le 24 janvier à : Fatch MADI  
à makoil2@neuf.fr

Club : ..... Région : ..... Responsable : ..... Fonction : ..... E-mail : .....

Tél. : ..... Nombres Praticants.....\*10€ =.....€

Somme à payer au comité VVN VVD Ile de France

Participation à plusieurs coupes Nombres Praticants.....\*10€ =.....€

Chèque à l'ordre (Comité VVN VVD Ile de France)

	NOM	Prénom	Date naissance	Licence	Grade	H/F	Techniques										
							N°10	N°11	N°12	N°13	N°14	N°15	N°16	N°17	N°18	N°19	N°20
							khai mon quyen F	khai mon quyen H	Thap Tu Quyên F	Thap Tu Quyên H	Long Ho Quyên H/F	K.M.Q Synchro.	Song Luyen 1	Song Luyen Vat 1	Song Luyen Dao	Tam Dau	Don Chan 3 à 11
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	

# COUPE TECHNIQUE IDF VOVINAM VIET VO DAO 2016

## FICHE D'INSCRIPTION AUX EPREUVES TECHNIQUES CEINTURES JAUNES

A retourner au plus tard le 24 janvier à Fatch MADI

À [makoil2@neuf.fr](mailto:makoil2@neuf.fr)

Club : ..... Région : ..... Responsable : ..... Fonction : ..... E-mail : .....

Tél. : ..... Nombres Praticants.....\*10€ =.....€

Somme à payer au comité VVN VVD Ile de France

Participation à plusieurs coupes Nombres Praticants.....\*10€ =.....€

Chèque à l'ordre (Comité VVN VVD Ile de France)

	NOM	Prénom	Date naissance	Licence	Grade	H/F	Techniques							
							N° 21 Long Ho Quyên	N°22 Lao Mai Quyên	N°23 T.H.L.N. Kiem Phap	N°24 Tu Tuong Bong Phap	N°25 Dai Dao Quyên Phap	N°26 Song Luyen Vat Hai	N°27 Song Luyen Kiem	N°28 Don Chan 7 à 21
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														

# COUPE TECHNIQUE IDF VOVINAM VIET VO DAO 2016

## FICHE D'INSCRIPTION AUX EPREUVES COMBAT JUNIOR

A retourner au plus tard le 24 janvier à : HOANG Viet  
à hoang.viet023@gmail.com

Club : ..... Région : ..... Responsable : ..... Fonction : ..... E-mail : .....

Tél. : ..... Nombres Praticants.....\*10€ =.....€

Somme à payer au comité VVN VVD Ile de France

Chèque à l'ordre (Comité VVN VVD Ile de France)

	NOM	Prénom	Date naissance	Licence	Grade	H/F	Filles				Garçons				
							N°A1	N°A2	N°A3	N°A4	N°A5	N°A6	N°A7	N°A8	N°A9
							-48kg	48-53 kg	53-58 kg	+58 kg	-55 kg	55-62 kg	62-69 kg	69-76 kg	+76kg
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

# COUPE TECHNIQUE IDF VOVINAM VIET VO DAO 2016

## FICHE D'INSCRIPTION AUX EPREUVES COMBAT CEINTURES BLEUES

A retourner au plus tard le 24 janvier à : HOANG Viet  
à hoang.viet023@gmail.com

Club : ..... Région : ..... Responsable : ..... Fonction : ..... E-mail : .....

Tél. : ..... Nombres Praticquants.....\*10€ =.....€

Somme à payer au comité VVN VVD Ile de France

Chèque à l'ordre (Comité VVN VVD Ile de France)

	NOM	Prénom	Date naissance	Licence	Grade	H/F	Femme			Homme				
							N°B1	N°B2	N°B3	N°B4	N°B5	N°B6	N°B7	N°B8
							-57 kg	57-65 kg	+65kg	-64 kg	64-71 kg	71-78 kg	78-85 kg	+85kg
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														

# COUPE TECHNIQUE IDF VOVINAM VIET VO DAO 2016

## FICHE D'INSCRIPTION AUX EPREUVES COMBAT CEINTURES JAUNES

A retourner au plus tard le 24 janvier à HOANG Viet  
à hoang.viet023@gmail.com

Club : ..... Région : ..... Responsable : ..... Fonction : ..... E-mail : .....

Tél. : ..... Nombres Praticants.....\*10€ =.....€

Somme à payer au comité VVN VVD Ile de France

Chèque à l'ordre (Comité VVN VVD Ile de France)

	NOM	Prénom	Date naissance	Licence	Grade	H/F	Femme			Homme				
							N°C1	N°C2	N°C3	N°C4	N°C5	N°C6	N°C7	N°C8
							-57 kg	57-65 kg	+65kg	-64 kg	64-71 kg	71-78 kg	78-85 kg	+85kg
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														



# VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

COMITE ILE DE France

<http://www.vovinam-idf.fr>

## COUPE TECHNIQUE & COMBAT IDF VOVINAM VIET VO DAO 2016

### AUTORISATION PARENTALE (pour les mineurs)

Je soussigné(e) (nom, prénom) .....

Demeurant à .....

Agissant en qualité\* de père / mère / tuteur

De (nom et prénom du mineur) .....

1- autorise ..... à participer à la Coupe Technique & Combat IDF du Vovinam Viet Vo Dao à la Cité des SPORTS – Stade GASTON BUSSIERE, 34 RUE GABRIEL PERI 93270 SEVRAN le 31 JANVIER 2016.

Les organisateurs de l'événement sont responsables uniquement de l'activité sportive Vovinam Viet Vo Dao.

Pour les autres activités, la responsabilité incombe au représentant présent du club de Vovinam Viet Vo Dao à laquelle appartient votre enfant, ci dessous nommé :

Nom ..... Prénom .....

Représentant du club .....

2- autorise le représentant à prendre, sur avis médical, en cas d'accident, toutes les mesures d'urgence, tant médicales que chirurgicales, y compris éventuellement l'hospitalisation.

Fait à ..... le .....

Signature des parents :

\*rayer la mention inutile

Signature du représentant du club VVN VVD :

#### DROIT A L'IMAGE

Je soussigné(e).....

tuteur légal de .....

autorise

n'autorise pas

**(rayer la mention inutile)**

Le Comité Ile de France VOVINAM VIET VO DAO, à diffuser des photos prises de mon enfant, en groupe ou individuellement, sur le site Internet de Vovinam, soit sur tout autre support de communication et je m'engage à ne réclamer aucun droit.

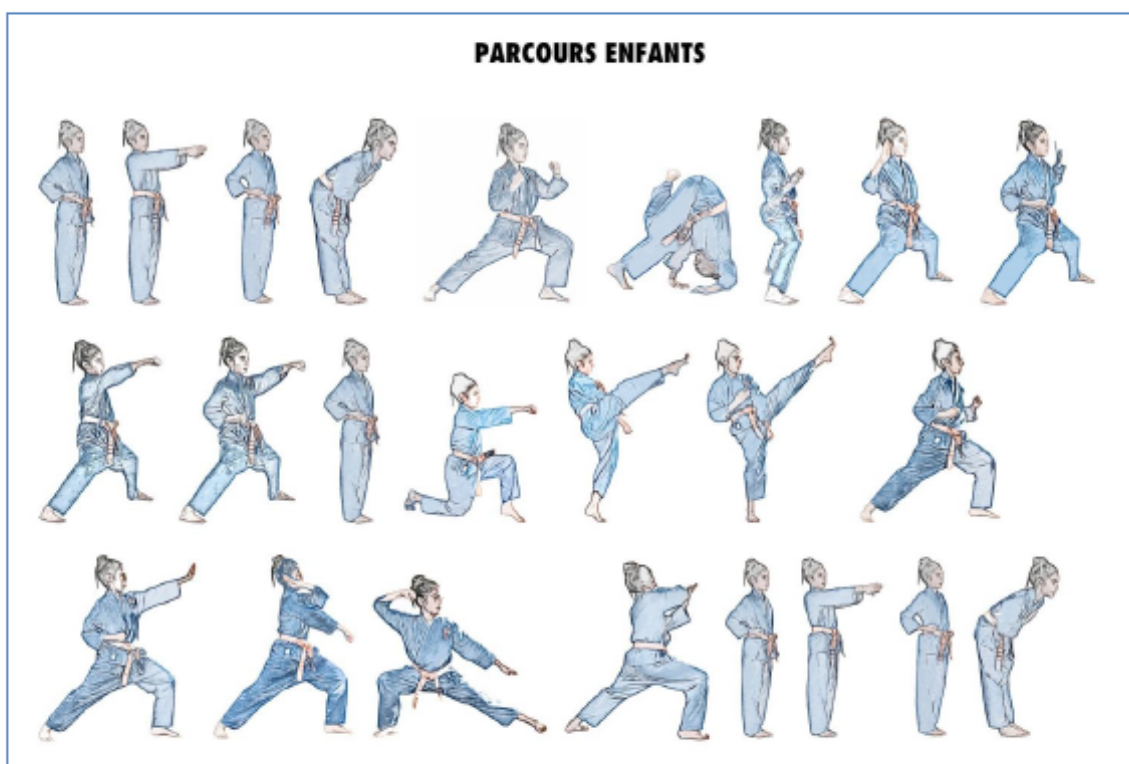
Fait à ....., le .....

Signature

# ANNEXE

## Détails du "Parcours Enfants"

1. Nghiệm / Nghiệm Lễ / Lễ
2. Roulade avant et se relever en Trung Bình Tấn
3. Gạt Một Phải / Gạt Một Trái
4. Đấm Thẳng Phải / Đấm Thẳng Trái et se relever en Lập Tấn Một
5. Avancer Quỳ Tấn Trái et frapper Đấm Thẳng Phải
6. Se relever en frappant Đá Thẳng Phải (en protection) puis Đá Thẳng Trái et reposer Đĩnh Tấn Trái
7. Enchaîner le Chiến Lược số Một
8. Remonter Lập Tấn Một et finir par le salut Nghiệm / Nghiệm Lễ / Lễ





*Détails du "Tam Đấu Enfants"*

	<b>A</b> <i>(contre B et C)</i>	<b>B</b>	<b>C</b>
1		Attaque Đấm Móc Trái	
2	Esquive et Đỉnh Tấn Trái vers C		
3			Charge A
4	Đá Thẳng sur C		Roulade arrière
5		Đấm Móc Trái / Đấm Thẳng Phải	
6	Esquive / Phản Đòn Đấm Thẳng Phải	Roulade arrière	
7			Đấm Móc Phải / Đấm Móc Trái
8	Esquive / Phản Đòn Đấm Thẳng Trái		Roulade arrière
9		Đá Thẳng	
10	Phản Đòn Đá Thẳng 1 <sup>er</sup> Niveau	Roulade avant	
11			Attrape A en étranglement par derrière
12	Khóa Gỡ N°8 (Niveau Initiation)		Roulade arrière
13		Prise au Võ Phục par devant	
14	Khóa Gỡ N°4 (1 <sup>er</sup> Niveau) + Đá Thẳng	Roulade arrière	
15			Prise Võ Phục par devant (la même)
16	Planchette et se relève (positionne le coté droit vers B)		
17		Prise Khóa Gỡ N°2 (Niveau Initiation) Ôm Ngan	
18	Khóa Gỡ N°1 (Niveau Initiation) + Đá sur B à terre		
19			Khóa Gỡ N°2 (Niveau Initiation) Double-Nelson
20	Khóa Gỡ N°2 (Niveau Initiation) + Chỗ		
Fin	à genoux pour ranger le Võ Phục, puis Nghiêm Lệ	à genoux pour ranger le Võ Phục, puis Nghiêm Lệ	à genoux pour ranger le Võ Phục, puis Nghiêm Lệ