



VO DUONG GORLA MILANO a.s.d.
VOVINAM VIET VO DAO - ARTE MARZIALE VIETNAMITA

REGOLAMENTO INTERNO DEL VÕ ĐƯỜNG

- Prima di accedere alla lezione si deve chiedere il permesso per entrare in sala all'insegnante più alto in grado presente.
- All'allenamento si arriva puntuali, in caso di ritardo si attende l'autorizzazione ad entrare dell'insegnante e prima di cominciare si vanno a salutare tutti i maestri e istruttori presenti, a partire dal più alto in grado.
- Rispettare i locali nel quale si svolge l'allenamento.
- La cintura va indossata solo una volta entrati in sala e la si toglie al termine della lezione prima di uscire.
- Durante l'allenamento è vietato indossare oggetti che possano provocare ferite come catenine, orologi, collane, braccialetti, orecchini, piercing, anelli. Nel caso uno di questi oggetti non può essere rimosso andrà coperto e protetto.
- Tenere pulito e curato il Vo Phuc che non dovrà essere né scucito né macchiato.
- Sul Vo Phuc dovrà essere sempre presente lo stemma del Vovinam VVD che dovrà essere ben attaccato e non rovinato, inoltre anche tutti gli altri stemmi dovranno essere ben attaccati.
- Entrare in palestra con mani e piedi puliti. Le mani e i piedi dovranno avere le unghie ben tagliate.
- Eseguire sempre il saluto nei confronti del maestro o istruttore quando essi chiedono di eseguire una qualsiasi tecnica. Salutare sempre i compagni, siano essi superiori o inferiori di grado ogni volta che si esegue una tecnica insieme ed ogni volta che si chiede un'informazione.
- Segnalare al proprio insegnante l'eventuale presenza di ferite o malori prima dell'allenamento.
- Legare sempre i capelli nel caso siano troppo lunghi.
- L'allenamento si svolge sempre a piedi nudi, solo in casi eccezionali si ha la possibilità di allenarsi con apposite scarpe da arti marziali.
- Solo il maestro o istruttore presente in sala ha il compito di insegnare la tecnica agli allievi.
- Evitare in palestra l'utilizzo di un linguaggio poco adatto, tipo l'uso di parolacce.
- Nessuno può abbandonare la lezione prima del tempo se non per motivi seri, nel caso è solo l'insegnante a dare il permesso per lasciare la sala.
- Con indosso il Vo Phuc è vietato mangiare, fumare o avere comportamenti poco rispettosi nei confronti dell'arte marziale, chiunque volesse fumare o mangiare dovrà levarsi la cintura e la giacca del Vo Phuc.
- Frequentare gli allenamenti con regolarità, per potersi presentare agli esami di passaggio di grado.



VO DUONG GORLA MILANO a.s.d.

P.IVA: 08206060967 - C.F.: 97646570156

Tel. 347.4046214 - gorla@vovinamilano.it - www.vovinamilano.it

Sede Operativa: via Apelle 38, 20128 Milano - Sede Legale: via L. Bertelli 16, 20127 Milano

Associazione Sportiva Dilettantistica

registrata presso l'Agenzia delle Entrate Ufficio Milano 2 il 06/02/2013 al n° 928 serie 3.

