

F: SAVATE - Boxe Française (*izgovor: sava't - boks frans*) **E: Savate-boxing (*French-Boxing; izgovor: frenč boksing - sava't*);** **Hr: SAVATE-BOKS; FRANCUSKI BOKS "SAVA'T" (ili samo: SAVATE)**

Boxe Française Savate (Boks frans-savat) ili samo **"Savate"** (izgovor kratko: **sava't**) je europsko borilačko umijeće (vještina) održano do današnjih dana. U 17 i 18 stoljeću razvijani su "stilovi" borbe u vojsci, mornarici i građanstvu "chausson" i "savate", pretežito udarcima nogama u vojničkoj cipeli "chausson", ali su korištene ruke za hvatove, blokove, sjekuce udarce, te držanje pruručnih oružja (kratki štap, štap za šetnju, l'umbrela). Savate (ili "francuski boks") oblik borbe sličnom današnjem sportskom savateu uobličen je u Parizu oko 1820. kao ulična borba u kojoj su se koristili navalni udarci rukama, nogama, laktovima, koljenima, izbijanja i bacanja, hvatovi-držanja i poluge i sl. Danas je **Savate dinamičan udarački sport koji se može prakticirati natjecateljski i rekreacijski**. Sadrži elemente akrobatike, pa i baleta. 1901 osniva se prva međunarodna asocijacija za turnire.

Za "Napoleonskih ratova" general Marmont u "Ilirskim pokrajinama" (Pula, Zadar, Dubrovnik) dozvoljava da vojnici vrše poduku civila o francuskim načinima goloruke samoobrane, borbi štapom i mačevanje francuskim stilom.

U okviru "Hrvatskog sokola" 1903. "**francusko brco-šakanje**" vježba se u Zagrebu (Dragutin Šulce). Između dva rata u Francuskoj francuski boks i profesionalni engleski boks vježbao je **Sem Malvich**, kasnije trener u Rijeci. Organizirana obnova je u Zagrebu 1976. pri Tang-Soo-Do akademiji Zagreb, Davorin Đenović je prvi majstor GAT-1. 30.9.1980. u Rijeci osnovan je prvi savez (SBS TSB), član u AIBFS (1982) i FIBFS (1985); 1990 HUSK; 1995 HSSavate. Od 1985. imamo stalnog predstavnika u međunarodnoj federaciji FIBFS (Federation Internationale de Savate; **FISav**).

Natjecateljski savate karakterizira dinamičnost, domišljatost, visoki stupanj tehnike, te se od boraca očekuje neprestana izmjena navala-udaraca. U borbi se inzistira na korištenju ručnih i nožnih tehnika, a borac koji se toga ne pridržava može biti diskvalificiran. Savate na francuskom jeziku znači "**papuča**" posebno dizajnirana za borbe u savateu. Napravljena je od meke kože sa naprijed posebno oblikovanim tvrdim donom u obliku špice koju svaki majstor savate-boksa koristi kao vrlo efikasno oružje u realnoj borbi. Na Olimpijskim igrama u Parizu 1924 "francuski boks" je pokazni demonstracijski sport, a još na OI 1900 prikazan je canne i francuski boks-savate.

A. PODJELA - SAVATE GRANE (prve 3 grane su sportske u SportAccord =GAISF/AGFIS)

1.0. Francuski boks (BOXE FRANCAISE); dvije grane (Assaut + Combat)

- 1. ASSAUT-SAVATE** (izgovor: "aso") - udarci uz lagani dodir - tehničke borbe na strunjači
- 2. COMBAT-SAVATE** (izgovor: "komba'u") - udarci total kombau - borba u boxing-ringu 6x6 m
- 3. CANNE DE COMBAT** (izgovor "kan d'komba'u") - Sportska borba drvenim štapom za šetnju = kan;
- 4. Sava't obrane (SAVATE DEFENSE)**; + kratka palica "baton s ručkom" (l =40-50cm; "tonfa")
- 5. Sava't forme (SAVATE FORME)**; sastavi tehnike bez ili uz glazbu +fittnes forme +plesne forme
- 6. Baton** - duga palica (l =160cm do 200cm); / piše se s 2t "batton"u engleskoj verziji/
- 7. PRO-SAVATE** - promotivni vrhunski savate (borbe 5 rundi x2 min: combat pravila)

B. VRSTE NATJECANJA

ASSAUT-SAVATE (aso) -tehničke sportske borbe uz kontrolirane navale-udarac uz dodir-lagani kontakt.

Precombat - kontrolirani kontakt (puni kontakt + puna zaštitna oprema: kaciga na glavi, štitnici za potkoljenice, suspensor, guma za zube; samo **FISU** - **studenti**; + **mlađi juniori** =priprema za kombau.

COMBAT-SAVATE (komba'u; komba't) - puni kontakt (dozvoljen K.O. nokaut =borac ne može nastaviti)

C. OPREMA ZA SAVATE:

Savate triko (jednodjelni od rastezljivog materijala), papuče poluvisoke tzv.sava't-cipele (posebne papuče iz kože i meki ravni don); slične za "wrestling", "sambo", "grappling"); rukavice: 8, 10, 12, 14 unci (oz); kadeti 14-16 (ovisi o težini natjecatelja), suspensor (M-Ž), guma za zube, kaciga i štitnici za potkoljenice (precombat); za žene i djevojke je obavezan štitnik za grudi-prsa.

Pravila savatea PRAVILA U SAVATE BOKSU:

ASSAUT BORBE; aso natjecanja su na strunjači ili u ringu; **COMBAT BORBE** su samo u olimpijskom ringu (kao i za klasični "engleski boks" s 4 konopa) vanjski dio ringa 8x8m, a unutarnji 6x6m. Ima plavi i crveni kut kao i dva bijela neutralna kuta. Kod početka i na kraju svake borbe borci-natjecatelji obavezno pozdravljaju jedan drugog kao i publiku savate pozdravom "**od srca**" (prinesu desnu ruku do srca i ispruže je koso prema naprijed i dolje; može se okretati i pozdraviti sve 4 strane dvorane. U programu **WGCS (World Combat Games 18-26.X.2013)** su grane Combat (muški), Assaut (žene) i Canne.

VRIJEME TRAJANJA BORBE NA DRŽAVNOM PRVENSTVU:

Km =mladi kadeti / 10-12 / (ASSAUT) 2 x 1.5 min. pauza 1 minuta (**D**=djeca 7-8-9 godina; 2 x1 minuta)

Ks =stariji kadeti / 13-14-15 / (ASSAUT) 2-3 x 1.5 min. pauza 1 minuta (međunarodni kadeti: 16-18)

Jm =mladi juniori / 15-18 / (ASSAUT) 3 x 1.5 min. pauza 1 minuta (eliminacije može 2x 1,5 minuta)

JmPC =mladi juniori / 15-18 / (PRECOMBAT) 3 x 2 min. pauza 1 minuta (eliminacije 3x 1,5 minuta)

Jsa =stariji juniori / 18-21 / (ASSAUT) 3 x 1.5 min. pauza 1 minuta; finale 4 x2 min. (+studenti)

Jsc =stariji juniori / 18 do 21 g/ (COMBAT) 4 x 2 min. pauza 1 minuta (eliminacije 4x1,5 minuta)

S =seniori; **21-36 g COMBAT** 5 x 2 min.+pauza 1 minuta; **18-40 g ASSAUT** 2-3 ili 4 runde x2min+pauza

V =veterani preko **40 od 41 g** - samo assaut-savate.

Svi udarci izvode se iz **garda** (položaj ruku) uz pravilan **stav nogu** (širina stava =širina ramena). **GARD**: lijeva ruka je ispred glave, a desna ruka je uz bradu. Koljena su blago savijena, lijeva noga je malo naprijed "**vodeća noga**", desna noga je straga "**kontra-revers noga**" (ili obrnuti gard-stav). Ravnoteža je na obje noge, oslonac je na prednjem dijelu stopala-jastučiću stopala (peta nije nikad na podlozi - na podu; **dužina stava 1,5 širine ramena**, a u akciji može biti spuštenu stav iz dugog koraka ustranu i uz **ispruženu nogu-ruku**; nije dozvoljen sudar koljenima i udarci potkoljenicom).

Dozvoljeni udarci rukom su: direkt, kroše, aperkat i swing. Kod tehničke "aso" borbe nema krošea ! Nedoželjeni udarci rukom su: udarac od gore prema dolje (tzv.čekić) ili izvrnuti, udarac rukom iz okreta te udarci otvorenom rukavicom. Svi udarci moraju biti zadani prednjim dijelom rukavice. Dozvoljena su blokiranja, pokrivanja i eskivaže tijelom. Zabranjena su saginjanja i okretanje leđa.

Dozvoljeni udarci nogom su: prednji direkt nogom, bočni, kružni, polukružni, kližući, križni-X, udarci uz okret i skoka. Udarci nogom moraju biti tehnički pravilno izvedeni, a udarna površina može biti gornji rist stopala, bočni dio rista stopala, unutarnji dio rista stopala, punim donjim ristom stopala; (iznimno: vrhom noge-prstima tj.špicom papuče ako je mekana od meke kože i iznimno petom.) Dozvoljena su tzv.izbijanja stopala i noge (izbijanja stojne noge su niska bacanja, tzv. metenja). **Dozvoljeni ciljevi na površini tijela: prednji dio glave i lice sa strane, trup, noge i ruke.** Nedoizvoljeni ciljevi površine tijela: tjeme, potiljak, leđa i genitalije, koljeno odostraga i u kuk. Nije dozvoljeno niti guranje, hvatanje, visoka bacanja-izbijanja, udarci glavom, koljenom, laktom, potkoljenicom. Ne smije se udarati protivnika na podu i nakon znaka stop koji daje središnji sudac.

Savate udarci (NAVALE)

DOZVOLJENI UDARCI RUKOM (kratak opis izvođenja)

DIREKT VODEĆOM RUKOM = PREDNJI DIREKT: Najčešći udarac, izvodi se vodećom rukom ravno naprijed (**vodeća ruka je kod strane koja je noga naprijed**) Najbrži udarac, ali zato manje snage, služi za ispitivanje protivnika. Cilj je glava i plexus protivnika. Ovaj udarac neki zovu "kratki direkt". **DIREKT REVERS RUKOM=STRAŽNJI DIREKT KONTRA RUKOM:** To je snažan udarac koji se izvodi izbacivanjem revers ruke ravno naprijed rotacijom ramena, kuka i pete prema protivniku. Cilj su glava i plexus protivnika. **Direkt vodećom rukom** još zovu "kratki direkt", a **revers** kontra rukom "dugi direkt" . **KROŠE:** Postoji vodećom rukom "prednji" i revers rukom "stražnji", ovisno kojom se rukom izvodi. To je najsnažniji udarac rukom, a izvodi se polu-kružno uz savijeni lakat, rotacijom tijela, ramena, kuka i pete. Cilj glava protivnika i plexus. **Zabranjen je kod natjecanja mladih uzrasta i kadeta.** **APERKAT:** Udarac koji se izvodi sa savijenim laktom odozdo prema gore. Cilj su protivnikova rebra, plexus ili čak brada. Naziva se i "kuka", način za tekvondo udarac "sewo-chirugi" (sevo čirugi). **SVING:** Kružni udarac rukom koji se izvodi od gore i sa strane sa podignutim i nešto ispruženim laktom i okrenutom šakom. Cilj: glava protivnika. U engleskom boksu zabranjen je! U tekvondou najviše sliči polukružnom udarcu rukom čelom šake tzv. "dolyo kwon-chirugi" (dolio kvon-čirugi).

DOZVOLJENI UDARCI NOGOM (kratak opis izvođenja)

NAVALE - UDARCI NOGOM (BRCANJE) može se klasificirati prema udarnoj površini "**Shasse**" ("šase"; puno stopalo) ili "**Foute**" ("fute"; rist ili brid stopala ili iznimno vrh meke kožne papuče-špica) **PREDNJI (FRONTALNI) UDARAC:** Izvodi se punim stopalom, visokim dizanjem koljena i stopala gore prema ramenu, te se zatim noga trzajem ispruža prema naprijed. Cilj su noga, tijelo i glava protivnika. **KRUŽNI UDARAC:** Izvodi se tako što se tijelo rotira u stranu, koljeno i stopalo se dižu visoko gore i udara se bočna strana protivnika. Cilj su noga, tijelo i glava protivnika. U okretu izvodi se u suprotnom smjeru (u okretu udarna površina: ispruženo stopalo-puni taban, iznimno peta za combat). **BOČNI UDARAC:** Izvodi se visokim dizanjem koljena i stopala gore prema suprotnom ramenu kako bi se okrenuli po strani u odnosu na protivnika. Stopalo je okrenuto u pravcu protivnika, a noga ide pravocrtno do cilja. Udarna površina je cijelo stopalo-donji dio puni taban. Cilj su noga, tijelo i glava protivnika. U okretu rotira tijelo za 180 stupnjeva i tada se izvede opet kao običan bočni. **POLUKRUŽNI REVERS UDARAC:** Izvodi se polukružno od dolje prema gore, iznutra prema van, s donjim ristom stopala. Cilj je glava protivnika. **KLIŽUĆI UDARAC:** Izvodi se unutarnjim ristom stopala, od gore prema potkoljenici protivnika sa ispruženom nogom i tijelom malo savijenim unatrag. Varijanta - klizanje udarac uz podlogu do cilja. **X-"CROS" - KRIŽNI UDARAC** nogom izvodi se uz prskok ili skok, noge se ukriže, te se izvede "šase". Udarci nogom mogu se izvoditi i iz okreta i skoka. Neke škole (stilovi) rade X-foute kombinacije. Kao što se može zaključiti, svi "**savat udarci**" izvode se na način da se prvo koljeno i stopalo dignu što više u zrak i tek tada izvede udarac(Slično "**visoka priprema**" američki način;korejski stilovi).

TEŽINSKE KATEGORIJE

COMBAT(Kg) # JUNIORI I SENIORI: (48-52) 52 -56, 56 -60, 60 -65, 65 -70, 70 -75, 75 -80, +85

COMBAT (kg) # SENIORKE: do 48, 48 -52, 52 -56, 56 -60, 60 -65, 65 -70, +75

TEŽINSKE KATEGORIJE ZA ASSAULT-iste za muškarce i žene (kg): (-21) -24,-27,-30,-33,-36,-39,-42,-45,-48 /=3kg/, (48-51-54-57-60=3kg) -52,-56,-60 /=4kg/, -60,-65,-70,-75,-80,-85, +85 (razlika po 5kg)

TEHNIČKA ZVANJA U SAVATE BOKSU / boja rukavice; za canne de combat =boja štapa-kan / **OBOJENE RUKAVICE ZA UMIJEĆE-TEHNIKU, NATJECANJA I DEFENS** (obrane; samoobrana); Za kan "boja štapa": Plava (GANT BLEU), Zelena (GANT VERT), Crvena (GANT ROUGE), Bijela(GANT BLANC), Žuta (GANT JUANE); **Svaka obojena rukavica ima 3 pod-stupnja 1-2-3;** **Combat test: Bronzana rukavica (GANT de BRONZE);** **STUPNJEVI SUPERIORNE TEHNIKE (MAJSTORI):** srebrne rukavice 1-3 razina (Gant de Argent Technique: GAT-1, GAT-2, GAT3); Nacionalni savez može dodijeliti "Počasne rukavice GA-H" (Gant Honorifiques). **NATJECATELJSKE RUKAVICE ZA VIŠU RAZINU:** **Brončana (Gant de BRONZE)** i **Srebrna borbena (5 razina GAC: Gant de Argent Competition: GAC-1 do GAC-5);** Oznake i staž su u tablici tehničkih zvanja za savate. **POČASNE ZVANJA - RUKAVICE:** platinasta rukavica **Gant Vermeil** i **zlatna Gant d'OR;** engl. Gant =Gloves. Počasne medalje: srebrna, platinasta i zlatna;

ZVANJA VODITELJA-UČITELJA, INSTRUKTORA I TRENERA U SAVATE BOKSU

EDUKACIJA -PODUČAVANJE TEHNIKE: Demonstrator, asistent (prije: Initiateur-inicijator; prednjak); asistent instruktor, instruktor, instruktor 1.klase (Moniteur; sada i Animateur); profesor za savate boks, instruktor majstor za savate boks. **SPORT:** Paralelna zvanja su za "**trenere**"(**coaching**) **pripreme za natjecanja:** voditelj, pomoćni trener, trener, viši trener. trener-expert, trener-PRO.

ZVANJA SUDACA U SAVATE BOKSU;

OSNOVNI RANG (PRIPRAVNICI) =pokrajni suci: kandidat, mjerioc; pokrajni sudac regionalni turniri; **VIŠI RANG** regionalni, savezni (nacionalni turniri), međunarodni I-II;(bodovni 3-5 i ringovni suci) les Juge's =bodovni; 1'Arbitre =središnji (Referee; rifri); Delegat-Kontrolor(nadzornik turnira-natjecanja). **Sustav licenci:** Voditelji-učitelji-instruktori-treneri, organizatori i suci dobivaju **dozvolu-licencu** (iskaznica + certifikat-potvrda) uz **seminar** (jednodnevni) i **stručnu praksu** (**edukacija, turniri -organizacija i suđenje**). **Dozvola-licenca** obnavlja se nakon 4-5 godina, potrebno je opet pohatati seminar radi promjena u praksi. 2/2