



# **REGALEMENTO TÉCNICO**

## **Del**

# **SAVATE BOXEO FRANCÉS**

**SEPTIEMBRE 2013**

En todo el texto que sigue se abreviará Savate Boxeo Francés por sus iniciales SBF.

# REGLAS METODOLÓGICAS Y TÉCNICAS DE LA SAVATE BOXEO FRANCÉS

## DEFINICIÓN DE LA SBF

La SBF es un deporte de combate que utiliza movimientos de percusión llamados golpes que permiten golpear con las diferentes superficies de los pies y la parte delantera de los puños según unas reglas técnicas precisas y que respetan un principio de base fijo e intangible.

## PRINCIPIO DE BASE DE LA SBF

Todo movimiento de SBF debe concebirse para ser a la vez educativo, estético y eficaz.

## METODOLOGÍA DE LA SBF

La SBF se inspira del método del Maestro Charlemont. Dicho método ha sido y puede ser modificado o completado solamente por el Comité Director de la Federación Francesa.

## PRINCIPIOS MECÁNICOS DE EJECUCIÓN DE LAS PATADAS Y CLASIFICACIÓN EN SBF

Las patadas pueden utilizar tres principios

1. El golpe por “FOUETTE”: movimiento de “látigo”.
2. El golpe por “JETE DIRECT”: movimiento de “pistón” o de “biela”.
3. El golpe por “BALANCE”: movimiento de “onda”.

En función de esos tres principios mecánicos se distinguen en SBF seis categorías de patadas.

1. Las patadas “FOUETTE”, utilizan el principio de “FOUETTE”.
2. Las patadas “REVERS FOUETTE”, utilizan el principio de “FOUETTE”.
3. Las patadas “CHASSES”, utilizan el principio de “JETE DIRECT”.
4. Las patadas “REVERS BALANCE”, utilizan el principio de “BALANCE”.
5. Las patadas “COUP DE PIE BAS”, utilizan el principio de “BALANCE”.
6. Las patadas “REVERS GROUPE”, utilizan los principios de “JETE DIRECT” y de “FOUETTE”.

**DESCRIPCIÓN DE LAS PATADAS DE SBF****A. LOS “FOUETTE”.**

Son patadas ejecutadas con la pierna adelante o la atrasada en nivel bajo, medio o alto con la punta o con el empeine, por un movimiento de látigo que pasa de una posición característica llamada “Groupe-fouette” (abducción del muslo sobre el tronco, flexión de la pantorrilla sobre el bíceps femoral y extensión del pie). Para golpear la pierna se extiende (movimiento de “FOUETTE” o látigo). En el momento del impacto las caderas deben estar OBLIGATORIAMENTE de perfil en relación al impacto.

**B. LOS “REVERS FOUETTE”**

Son patadas ejecutadas con la pierna adelante o la atrasada en nivel bajo, medio o alto con la suela del zapato con el pie en extensión. Se lleva a cabo por un movimiento de circunducción del interior hacia el exterior de la pierna en extensión.

Para golpear la pierna se dobla llevando la suela del zapato a abofetear la zona del impacto. En el momento del impacto las caderas deben estar de perfil en relación al impacto.

**C. LOS “CHASSES” LATERALES O FRONTALES**

Son patadas ejecutadas con la pierna adelante o la atrasada en nivel bajo, medio o alto con el talón, pie flexionado, por un movimiento de “pistón” que pasa por una posición característica llamada “Groupe-chasse” (Flexión de la pierna sobre el tronco, de la pantorrilla sobre el bíceps femoral, del pie).

Para golpear se extiende todas las partes de la pierna llevado el talón hasta la zona de golpeo en una trayectoria recta. En el momento del impacto las caderas deben estar de perfil en relación al impacto para los “CHASSES” laterales y o de frente o en oblicuo para los “CHASSES” frontales.

Para los “Chasses” Frontales el golpe se puede dar también con la punta en tal caso también se extiende el pie en el momento del impacto.

**D. LOS “REVERS BALANCE” LATERALES O FRONTALES.**

Son patadas ejecutadas con la pierna adelante o la atrasada en nivel bajo, medio o alto por un movimiento de circunducción desde el interior hacia el exterior. La pierna permanece extendida y el impacto se hace con la suela del zapato si las caderas están de perfil, son los “REVERS” laterales o bien con el borde externo del zapato si las caderas están de frente o en oblicuo, son los

“REVERS” frontales. En los dos casos el pie está en extensión en el momento del impacto.

#### **E. LOS “COUP DE PIE BAS” DE GOLPEO O DE DESIQUILIBRIO**

Son patadas ejecutadas con la pierna adelante o la atrasada con el borde interno del zapato con el pie en extensión sobre la pierna adelantada o la atrasada del adversario por debajo de las rodillas. Utiliza el movimiento de “BALANCE” de la pierna que golpea.

Puede realizarse con una trayectoria recta desde atrás hacia adelante en el caso de patadas de golpeo, siendo en este caso autorizada una ligera flexión de la rodilla siempre y cuando el pie que golpea no se eleve por encima de la rodilla del adversario.

O puede realizarse con una trayectoria curva y lateral desde el exterior hacia el interior en el caso de las patadas de desequilibrio.

#### **F. LOS “REVERS GROUPES” LATERALES**

Son patadas ejecutadas con la pierna adelante o la atrasada en nivel bajo, medio o alto con la suela del zapato con el pie en extensión por un movimiento que empieza como el de los “CHASSE” laterales pero que en el momento del golpeo acaba con una flexión de la pantorrilla sobre la pierna con el pie en extensión lo que permite abofetear la diana.

### **LOS PRINCIPIOS MECÁNICOS DE EJECUCIÓN DE LOS PUÑETAZOS Y SU CLASIFICACIÓN**

Los puñetazos pueden utilizar dos principios

1. El golpe por “JETE DIRECT” o movimiento recto de “pistón”
2. El golpe por “BALANCE” o movimiento circular de “honda”,

En función de esos dos principios se distinguen en SBF cuatro categorías de puñetazos

1. Los DIRECTOS que utilizan el principio del “JETE DIRECT”.
2. Los CROCHETS que combinan los principios de “BALANCE” y de “JETE DIRECT”.
3. Los UPPERCUTS que combinan los principios de “BALANCE” y de “JETE DIRECT”.
4. Los SWINGS que utilizan el principio del “BALANCE”.

## DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LOS PUÑETAZOS

### A. GENERALIDADES

Los puñetazos le dan con los dos brazos sobre las partes frontales y laterales de la cabeza y del tronco del adversario.

La única superficie de golpeo autorizada es la parte delantera de los puños es decir la cabeza de los metacarpos (nudillos) y las primeras falanges de los dedos 2,3,4 y 5.

### B. LOS DIRECTOS

Son puñetazos dados por un movimiento de pistón del brazo con una trayectoria recta.

### C. LOS CROCHETS

Son puñetazos que combinan el “BLANCE” y el “JETTE DIRECT”. La trayectoria es circular y lateral.

### D. LOS UPPERCUTS

Son puñetazos que combinan el “BLANCE” y el “JETTE DIRECT”. La trayectoria es de abajo hacia arriba y circular y ascendente.

### E. LOS SWINGS

Son puñetazos llevados a cabo por un amplio movimiento de “BALANCE”. La trayectoria es circular.

## LAS TÉCNICAS DE ESQUIVA Y PARADA AUTORIZADAS EN SBF

### A. DEFINICIONES

Las esquivas son movimientos de desplazamiento con objetivo de evitar ser alcanzado por las patadas o puñetazos retirando la superficie apuntada de la trayectoria del golpe.

Las paradas son movimientos ejecutados con los miembros superiores que permiten proteger la superficie apuntada por las patadas y los puñetazos.

### B. CLASIFICACIÓN DE LAS ESQUIVAS

Se pueden distinguir tres categorías de esquivas:

1. Las esquivas totales por el desplazamiento de los dos pies de apoyo.
2. Las esquivas parciales por el desplazamiento de solamente un pie de apoyo.
3. Las esquivas en el sitio por la retirada de la superficie apuntada sin desplazar los apoyos.

### **C. CLASIFICACIÓN DE LAS PARADAS**

Se pueden distinguir tres categorías de paradas.

1. Paradas de bloqueo que para el movimiento
2. Paradas de desvío que desvían el golpe de su trayectoria
3. Parada de protección protegiendo la superficie apuntadas con el guante

## **AUTORIZACIONES E INTERDICIONES EN COMPETICIÓN DE SBF**

### **A. LAS SUPERFICIES QUE SE PUEDEN GOLPEAR SON:**

Patadas:

- La cara y los laterales de la cabeza
- Toda la superficie del tronco
- Los miembros inferiores

Puñetazos:

- La cara y los laterales de la cabeza
- Las partes frontales y laterales del tronco

Las patadas de desequilibrio (barrido) en las piernas son autorizadas. También se autorizan las patadas en salto y en giro.

### **B. LAS SUPERFICIES PROHIBIDAS SON:**

Patadas

- El triángulo genital
- La nuca, la parte trasera y superior de la cabeza
- El pecho para las mujeres.

Puños

- Golpes por debajo de la cintura (línea formada por las crestas ilíacas).
- Espalda
- Pecho para las mujeres.

Los golpes y técnicas descritos en los párrafos precedentes son los únicos autorizados en competición siendo en consecuencia toda otra forma de golpeo prohibida.

También está prohibido el predominio de los encadenamientos de puños sobre los otros tipos de encadenamientos: patadas, pies-puños, puños-pies.

Está prohibido poner las manos en el suelo o apoyarse en las cuerdas para golpear.

Está igualmente prohibido:

- Golpear agarrando el adversario
- Los movimiento de lucha
- Empujar o tirar del adversario
- Para con las tibias
- Las técnicas prohibidas aunque no alcancen o estén fuera de distancia
- Pisar los pies del adversario
- Avanzar de manera peligrosa con la cabeza o la rodilla hacia adelante.
- Golpear al adversario en el suelo o cuando se está levantando
- Golpear al adversario enzarzado en las cuerdas

# LOS GRADOS Y LOS NIVELES EN SAVATE BOXEO FRANCÉS

## LOS GRADOS TÉCNICOS

Hay ocho grados técnicos:

- 1º Grado “Guante Azul”
- 2º Grado “Guante Verde”
- 3º Grado “Guante Rojo”
- 4º Grado “Guante Blanco”
- 5º Grado “Guante Amarillo”
- 6º Grado “Guante de Plata Técnico 1º” (GAT1)
- 7º Grado “Guante de Plata Técnico 2º” (GAT2)
- 8º Grado “Guante de Plata Técnico 3º” (GAT3)

Para la obtención del GAT1 es necesario tener 16 años. Para los menos de 16 años el grado técnico correspondiente es el “Guante Violeta) que tiene el mismo programa que el GAT1 solo bastará tener la media para aprobar en vez de 12/20.

Sin embargo al llegar a los 16 años el grado de “Guante Violeta” no se convalida automáticamente, el aspirante deberá examinarse de nuevo del nivel GAT1.

## GRADOS DE COMPETICIÓN

Seis niveles permiten obtener los grados de competición:

- 1º Grado de competición “Guante de Bronce”
- 2º Grado de competición “Guante de Plata de Competición 1º”
- 3º Grado de competición “Guante de Plata de Competición 2º”
- 4º Grado de competición “Guante de Plata de Competición 3º”
- 5º Grado de competición “Guante de Plata de Competición 4º”
- 6º Grado de competición “Guante de Plata de Competición 5º”

## GRADOS HONORÍFICOS

Por servicios prestados al desarrollo del Savate se pueden otorgar los grados honoríficos siguientes: guantes bermejo o de oro.



## EMBLEMA DEL GRADO

El emblema del grado se lleva en el traje en la parte delantera y lado izquierdo (sobre el corazón).

## OBTENCIÓN DE LOS GRADOS TÉCNICOS

### A. LOS GUANTES DE COLOR

Los guantes de color se obtienen en el club bajo las condiciones de un examen establecido en el programa técnico del CESBF. Corresponden a un periodo de iniciación.

Los alumnos pueden empezar a competir en Assaut (asalto al toque) a partir del GUANTE ROJO y bajo reserva de autorización del responsable del club.

Se considera que el GUANTE AMARILLO conoce todos los golpes de la SBF y en consecuencia puede presentarse a:

- Competiciones para obtener el Guante de Bronce
- A los exámenes de GAT1 ( o violeta para los menos de 16 años)
- A los exámenes de Monitor regional (siempre y cuando tenga más de 18 años)

### B. LOS GRADOS DE GUANTE DE PLATA TÉCNICO

Los grados de Guante de Plata Técnico son atribuidos por un jurado de nivel nacional compuesto por mínimo 3 examinadores designados por la comisión técnica nacional o en su defecto por la Junta Directiva de la CESBF. Si las demandas se dispararan en número la comisión puede nombrar jurados a nivel de las delegaciones (autonómicos).

La obtención del GAT1 permite presentarse al examen para la obtención del diploma de Profesor Nacional de Savate Boxeo Francés.

## OBTENCIÓN DE LOS GRADOS DE COMPETICIÓN

Los grados de competición son atribuidos cada año por el CESBF en función de los resultados en competición de los atletas. El CESBF se reserva el derecho de organizar o de encomendar competiciones específicas para la obtención de dichos grados.

### A. OBTENCIÓN DE LOS PUNTOS PARA GUANTES DE BRONCE:

- Participación en una competición oficial 1 punto salvo en caso de disqualificación.
- Cada victoria suma 2 puntos

- El empate suma 1 punto
- La victoria por no presentación del adversario suma solo 1 punto

Las condiciones para poder participar son:

- Tener más de una licencia
- Ser guante Amarillo
- Ser mayor de edad
- Estar inscrito por el responsable de su club

Las competiciones se desarrollan en modalidad de combate 2º SERIE (ver reglamento de competición).

Los puntos deberán ser anotados por el delegado federativo en el pasaporte deportivo del atleta siendo responsabilidad de este o de su entrenador el pedir la anotación.

Con la obtención de 15 puntos con un mínimo de dos victorias efectivas contra dos contrincantes diferentes permite la obtención del grado de Guante de Bronce y pasar a ser clasificado 1º Serie (ver reglamento de competición).

En el caso de que esas condiciones se logran en el transcurso de una competición el competidor acabaría la competición en el nivel que la empezó cambiando de nivel al concluir dicha competición.

#### **B. LOS GRADOS DEL GUANTE DE PLATA COMPETICIÓN**

Al igual que para el guante de Bronce se obtendrán los grados sumando puntos por participar en encuentros.

Los puntos se suman de la misma manera que para el guante de bronce salvo:

- Participación en una competición Europea 2 puntos
- Participación en una competición Internacional 3 puntos

Serán necesarias dos victorias efectivas en cada nivel a mayores de los puntos requeridos para pasar al grado siguiente:

- GAC1 sumar 10 puntos
- GAC2 sumar 25 puntos
- GAC3 sumar 45 puntos
- GAC4 sumar 75 puntos
- GAC5 sumar 115 puntos.

Por supuesto los puntos se acumulan a lo largo de la carrera del competidor.