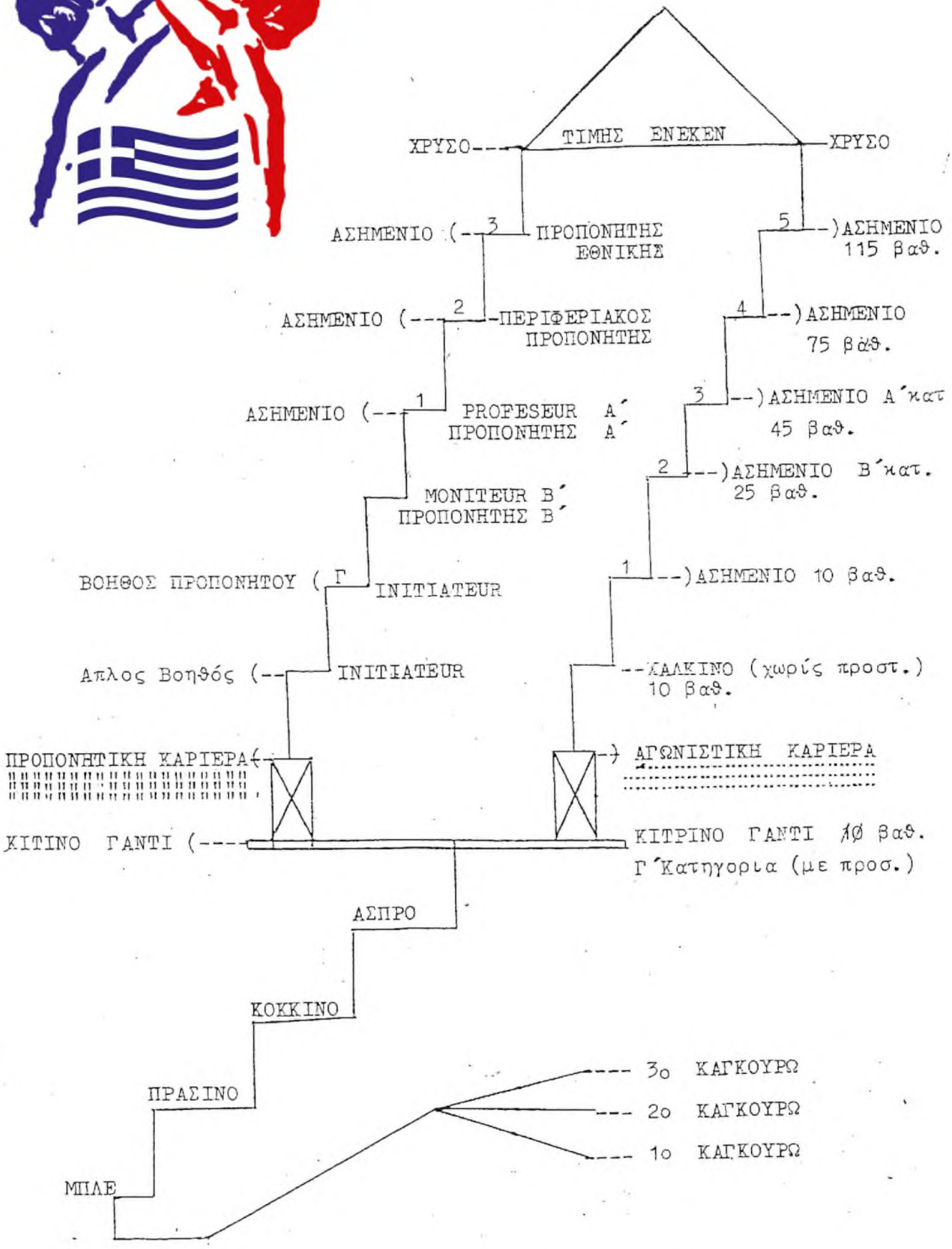
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΣΑΒΑΤ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΝΟΔΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΣΑΒΑΤ

Μ Π Λ Ε Γ Α Ν Τ Ι

TECHNIQUE

DIRECT / CHROSSE / FOUETTE /
COUP DE PIED BAS /
SASSE FRONTAL / LATERAL

PARADE

BLOOQEE με το χέρι σε DIRECT
PARADE BLOOQEE MEDIAN ΣΕ FOUETTE
Αποφυγή κ μπλοκέ για τα λακτίσματα

ESQUIVE

RIPOSTE μόνο σε ευθεία χτυπήματα

ΤΟΝ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟ - Γροθιά - Δύναμη - Θάρος -Ηθος - Κάλεσμα
-(ο θεόν εν τη καρδία και την πυγμή ετοίμην)

GART Κίνηση κυκλική με αλλαγή GART

ΑΠΛΟΥΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥΣ
(χέρι - πόδι) με ευθεία χτυπήματα

ASSAUT

ΕΝΑ ΑΓΩΝΑ ΗΜΙ ΕΠΑΦΗΣ 2 χ 1'

με μονά χτυπήματα απο ενα ο κάθε αθλητής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΣΑΒΑΤ

Η Ρ Α Σ Ι Ν Ο--Γ Α Ν Τ Ι

GANT VERT

Ολα του μπλε γαντιού πιο βελτιωμένα τεχνικά

TECHNIQUE PARADE ESQUIVE RIPOSTE

COUP DE PIED BAS + FOUETEE M/ (ιδιο πόδι)

REVERS M/ + DIRECT)(αντίθετα)

DIRECT + SASEE F / L

FOUETEE BAS / MEDIAN (διπλό)

DIRECT Διπλό (αρ. δ.χ.)

CHROSEE F/+ DIRECT

REVERS + FOUETEE (ιδιο πόδι)

ASSAUT 1 Αγώνα 2 χ 1΄ με μια τεχνική ο καθε αθλητής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΣΑΒΑΤ

Κ Ο Κ Κ Ι Ν Ο Γ Α Ν Τ Ι GANT ROU

APERCOUT M / F (διπλό)

SASEE FRONTAL με αλμα + SASEE KROISEE (σταυρωτό)

FOUETEE (αλμα) + FOUETEE SAOUT (σταυρωτό)

Σ Υ Ν Δ Υ Α Σ Μ Ο Ι

SASEE L/μMEDIAN (αλμα) + FOUETEE

FOUETEE MEDIAN (αλμα) + SASEE TOURNOUA M/

REVERS FRONTAL + DIRECT + COUP DE PIED BAS

COUP DE PIED BAS + FOUETEE MEDIAN (αλμα)

CHROSEE + APERCOUTE + DIRECT

FOUETEE + DIRECT + CHROSEE

FOUETEE + FOUETEE (εναέριο)

SASEE L/F BAS + DIRECT

ASSAUT 2 χ 1,30"

1ος Γύρος επίθεση με 2 χτυπήματα / αντεπίθεση με 1 ο αλλος

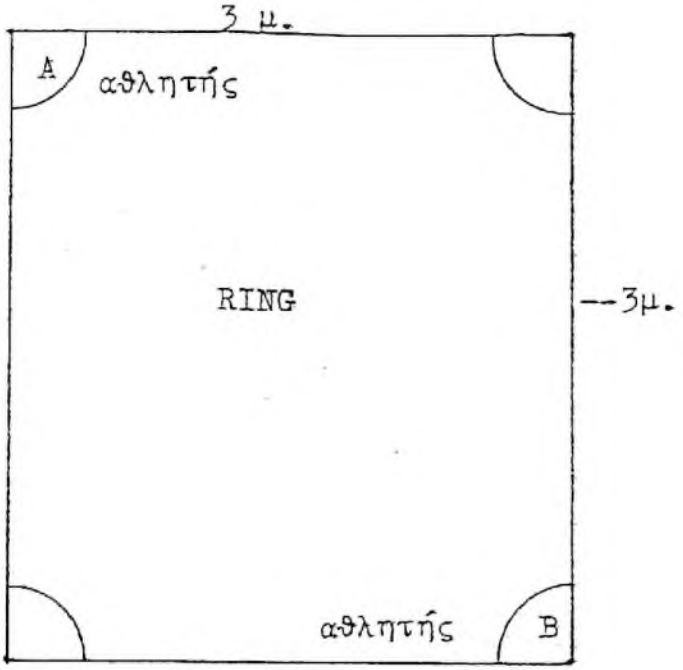
2 ος Γύρος το αντίθετο επίθεση με 1 η αντεπίθεση με 2 ο αλλος

ΑΓΩΝΑΣ 3 χ 1,30" Ελεύθερο

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΣΑΒΑΤ

Α Σ Π Ρ Ο Γ Α Ν Τ Ι GANT BLANC

TECHNIQUE υλη ολη σε χώρο 3 χ 3 με κίνηση



ASSAUT

(ΗΜΙ ΕΠΑΦΗΣ) 2 χ 1,30"

1 ος ΓΥΡΟΣ

Α αθλητής επίθεση με 2

Β " θα κάνει PARADE BLOOQEE

ή αντεπίθεση με 2

2 ος ΓΥΡΟΣ

Α αθλητής επίθεση με 2

Β " αντεπίθεση με 2

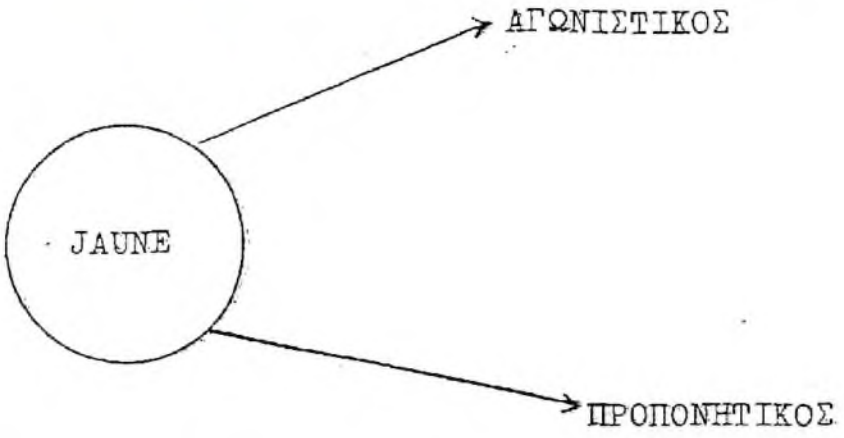
ASSAUT Αγωνας ελευθερο (ΗΜΙ ΕΠΑΦΗΣ) 3 χ 1,30"

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΣΑΒΑΤ

Κ Ι Τ Ρ Ι Ν Ο Γ Α Ν Τ Ι GANT ZAUNE

Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΕΧΕΙ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΕΙ 2 ΔΡΟΜΟΥΣ



TECHNIQUE σε RING (κανονικό)

ASSAUNTS 2 χ 1,30"

1 ος Γύρος Α αθλητής επίθεση με 2 (χέρια)

Β " PARATE κ αντεπίθεση με 2 λακτίσματα

2ος Γύρος α " επίθεση με 2 λακτίσματα

β " PARADE BLOOQUE αντεπίθεση με 2 (χ)

ASSAUNTS 4 χ 1,30" ΗΜΙ ΕΠΑΦΗΣ (ελεύθερος αγώνας)

PRE COMBAT' S Η προ αγωνιστικη φαση

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΑΒΑΤ

Β Α Θ Μ Ο Λ Ο Γ Η Σ Η S A V A T E

1) Η διάφορα απο τα άλλα STYL

2) Η επίδειξη ΜΗ ΕΠΑΦΗΣ
ΗΜΙ ΕΠΑΦΗΣ
FULL ΕΠΑΦΗΣ
ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΦΕΥΓΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ

3) Αν ρισκάρει τις δύσκολες τεχνικές

4) ΣΥΝΧΡΟΝΙΣΜΟΣ

5) Αν κάνει ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ
ΜΠΛΟΚ
ΠΑΡΑΤ
ΡΟΗ
ΤΑΧΥΤΗΤΑ / ΕΚΡΗΞΗ
αν α εχει συνδυασμούς σωστό χρόνο (TAIMING)

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

ΜΠΛΕ / ΠΡΑΣΙΝΟ / ΚΟΚΚΙΝΟ Γάντι αγώνες ΗΜΙ ΕΠΑΦΗΣ
ΑΣΠΡΟ + ΚΙΤΡΙΝΟ Γάντι αγώνες ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΠΑΦΗΣ με προστατευτικά

ΧΑΛΚΙΝΟ ΓΑΝΤΙ Κ ΑΝΩ χωρίς προστατευτικά

))))Σε ολους τους αγώνες για την συμπλήρωση βαθμών
χρειάζεται 1 νίκη για να αλλάξουν κατηγορία

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ Συμμετοχή = 1 βαθμός
Ηττα = 1 βαθμός
Ισοπαλία = 2 βαθμοί
Νίκη = 3 βαθμοί

Η βαθμολογία με προστατευτικά (ΚΙΤΡΙΝΟ ΓΑΝΤΙ) χρειάζεται 10 βαθμοί οι οποίοι μηδενίζονται οταν περάση στο ΧΑΛΚΙΝΟ γάντι κ ξαναρχίζει απο 0 βαθμούς

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΣΑΒΑΤ

Τ Ε Χ Ν Ι Κ Ο Σ Τ Ο Μ Ε Α Σ

Α Κατηγορια

Β Κατηγορια

Γ Κατηγορια

3 ΤΡΟΠΟΙ

1) ΗΜΙ ΕΠΑΦΗΣ απο το ΚΟΚΚΙΝΟ Γάντι

2) FULL ΕΠΑΦΗΣ απο το ΚΙΤΡΙΝΟ Γαντι
PREEE ΚΟΜΡΑ με εξοπλισμο (10 βαθμοι) (1 νικη)

3) ΚΑΝΟΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ απο το ΧΑΛΚΙΝΟ γαντι
(χωρις προστατευτικα) (10 βαθμοι)

ΕΠΟΜΕΝΟ ΣΤΑΔΙΟ,,,,,,,,,, 1ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΓΑΝΤΙ 10 βαθμοι
2ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΓΑΝΤΙ 25 βαθμοι
3ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΓΑΝΤΙ 45 βαθμοι
4ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΓΑΝΤΙ 75 βαθμοι
5ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΓΑΝΤΙ 115 βαθμοι

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

Γ Κατηγοριας μεχρι το ΚΙΤΡΙΝΟ γαντι

Β Κατηγοριας απο το ΧΑΛΚΙΝΟ εως κ το 2ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ Γαντι

Α Κατηγοριας NASIONIALE 3ο - 4ο - 5ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ Γαντι

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ ΜΕ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Απο το ΚΙΤΡΙΝΟ στο ΧΑΛΚΙΝΟ

1ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ PROFESEUR

2ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ

3ο ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΣΑΒΑΤ

ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ SAVATE

ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΤΟ ΧΩΡΙΖΟΥΜΕ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

ΚΑΤΩ ΠΕΡΙΟΧΗ = ΜΠΑΡ

ΜΕΣΑΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗ = ΜΕΝΤΙΑΝ

ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΟΧΗ = ΦΙΓΚΙΟ

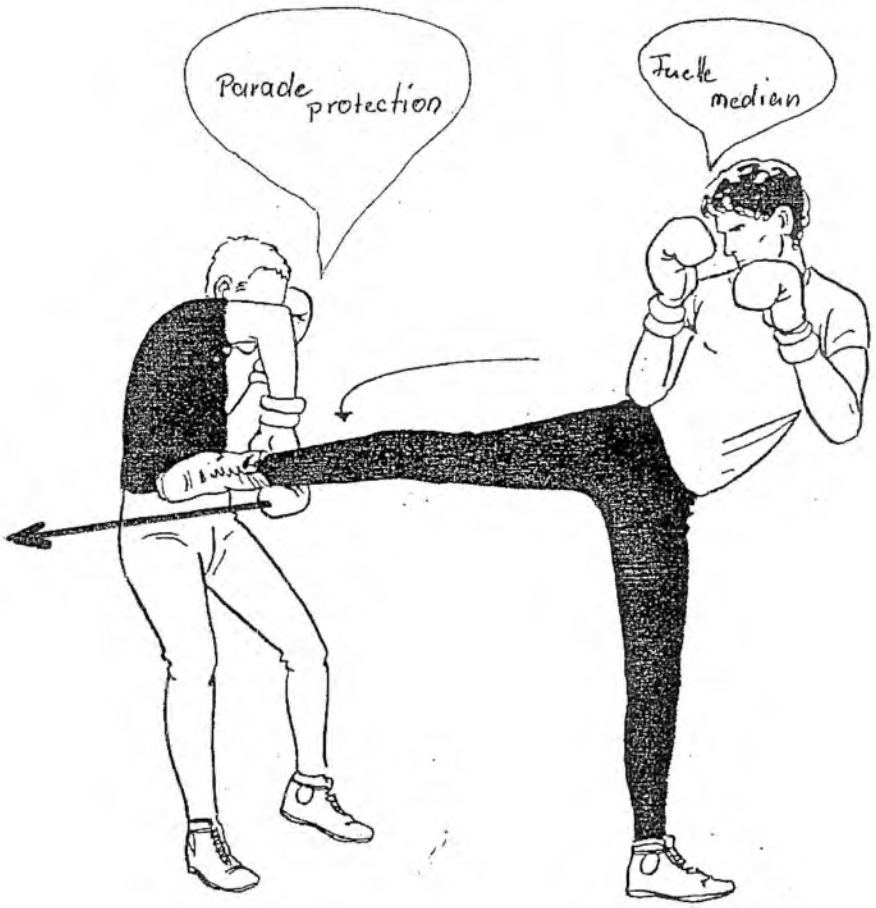
ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΧΕΡΙΩΝ

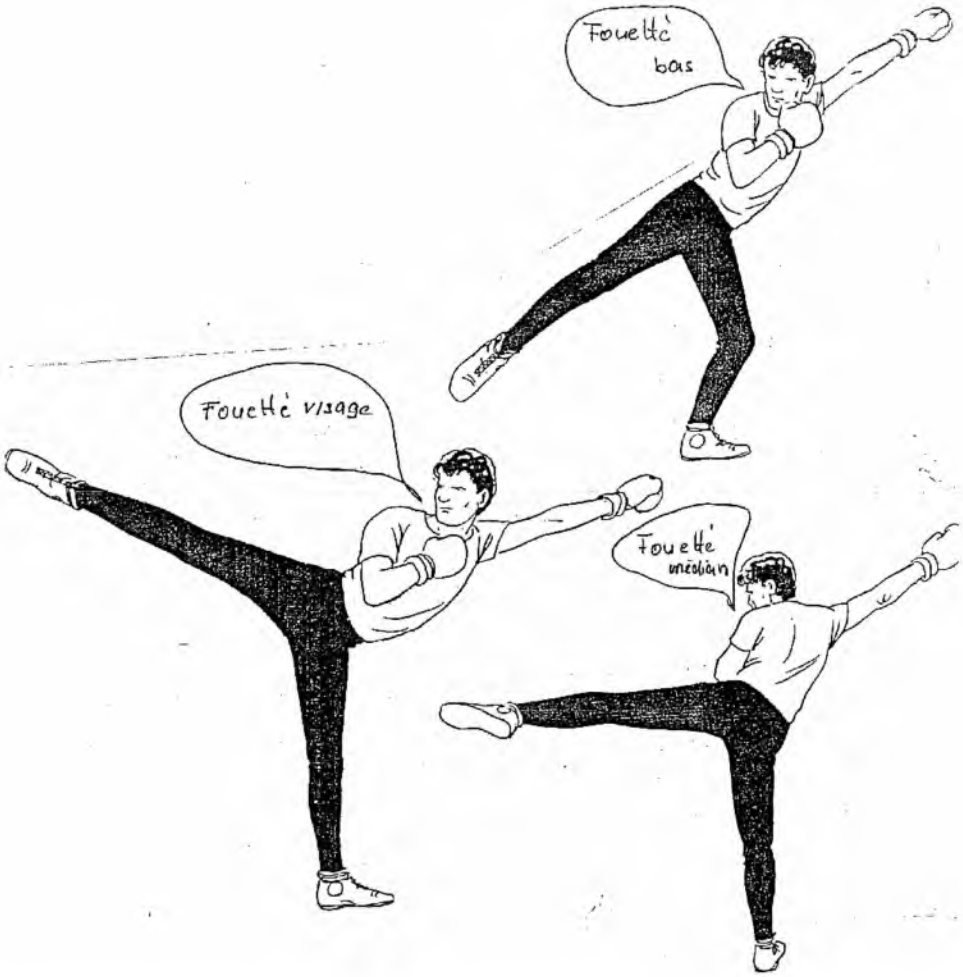
- ΕΥΘΕΙΑ ΓΡΟΘΙΑ = DIRECT (ΠΡΟΣΩΠΟ/ΣΤΟΜΑΧΙ) [ΠΛΕΥΡΑ]
- ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ ΓΡΟΘΙΑ = APERCOUTE
  (ΚΟΝΤΙΝΟ / ΜΑΚΡΙΝΟ / ΣΤΟΜΑΧΙ / ΣΑΓΟΝΙ)
- ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΡΟΘΙΑ = CROCHET (ΔΥΝΑΜΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΟΦΟ. ΣΤΡΙΨΙΜΟ ΠΟΔΙΟΥ.
  ΜΑΚΡΙΝΟ / ΚΟΝΤΙΝΟ)

ΣΤΑΣΗ ΜΑΧΗΣ = GART (ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΝΑ ΚΟΙΤΑΖΟΥΝ ΜΠΡΟΣΤΑ)

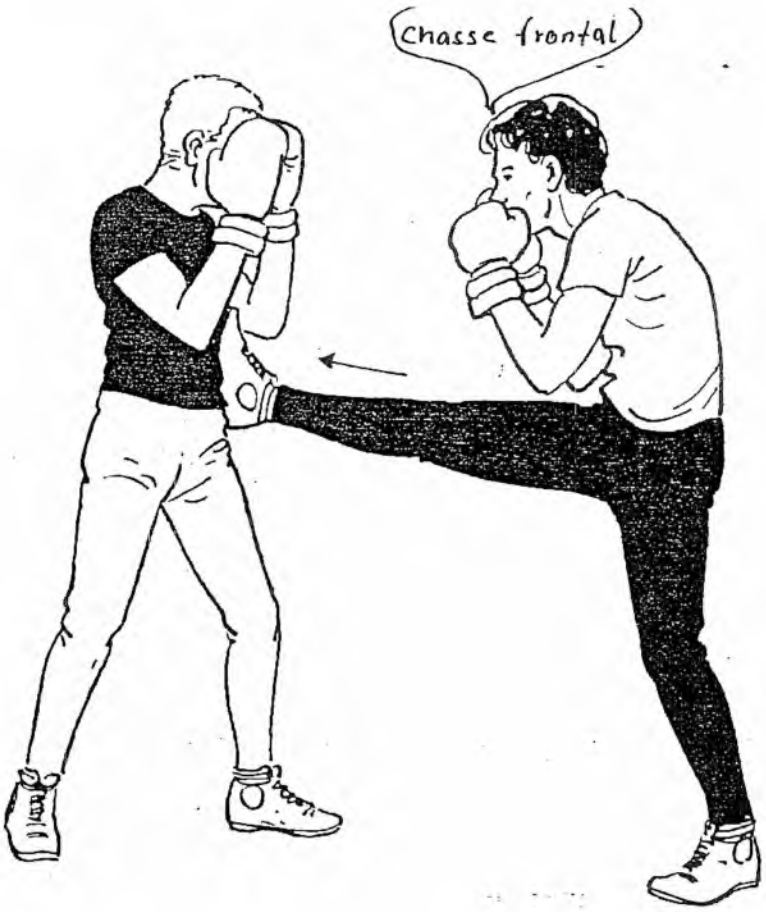
ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΠΟΔΙΩΝ

- CHASSE FRONTAL = ΕΥΘΕΙΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ.
- CHASSE = ΠΛΑΓΙΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ.
- FOUETTE = ΚΥΚΛΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ.
- ROVEA TOURNOUA = ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΛΩΤΣΙΕΣ.
- CHASSE TOURNOUA = ΠΙΣΙΝΕΣ ΚΛΩΤΣΙΕΣ.
- COUP DE PIED BAS = ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΧΑΜΗΛΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΠΟΔΙΟΥ.
- PIVOTE REVERS = ΧΤΥΠΗΜΑ ΜΕ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΜΕΝΑ ΠΟΔΙΑ.
- ΧΤΥΠΗΜΑ = LEFRAP.

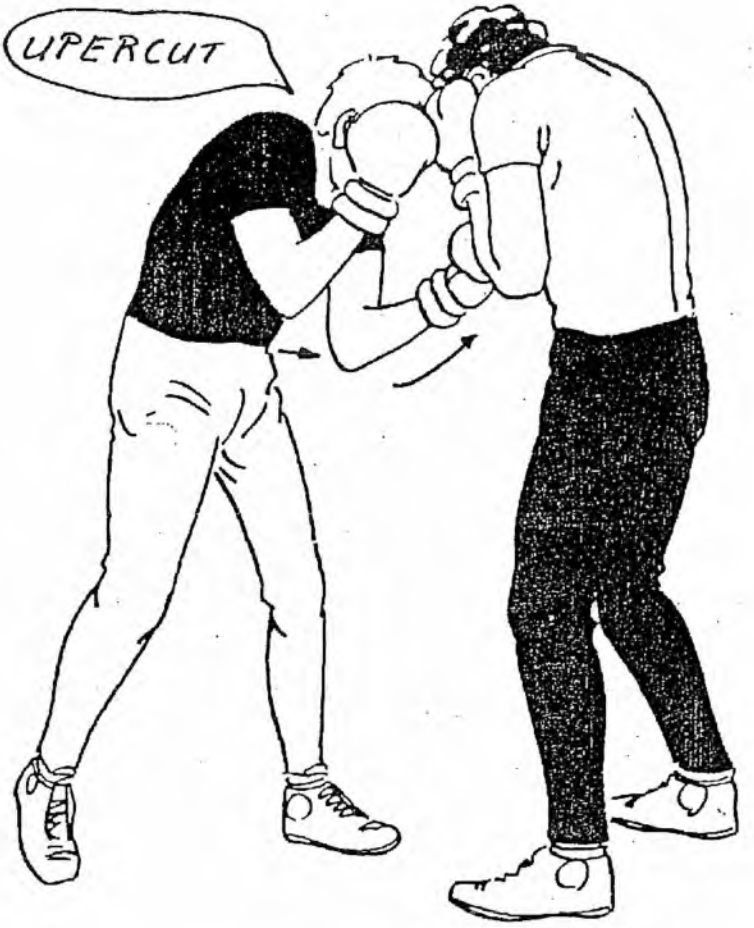

Parade protection
Fouetté median


Fouetté bas
Fouetté visage
Fouetté médian

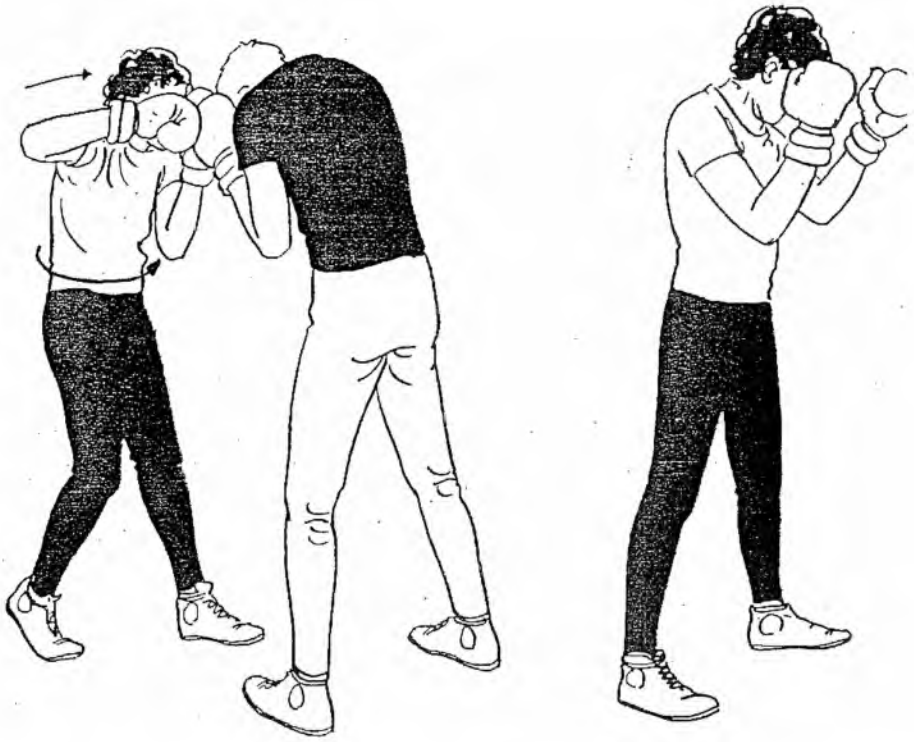
Η ΣΤΑΣΗ ΕΙΝΕΙ
ΓΙΑ
FUETE MEDIAN
" BAS
" FIGUR

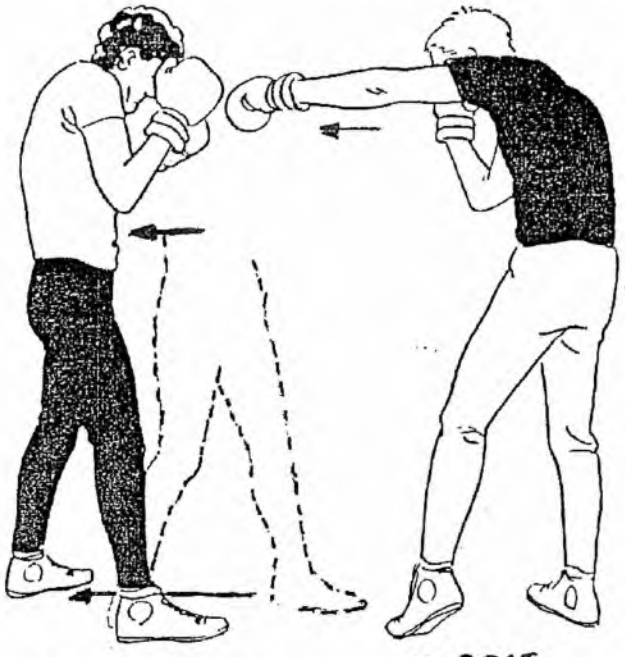

chasse frontal

ΟΠΛΙΖΩ



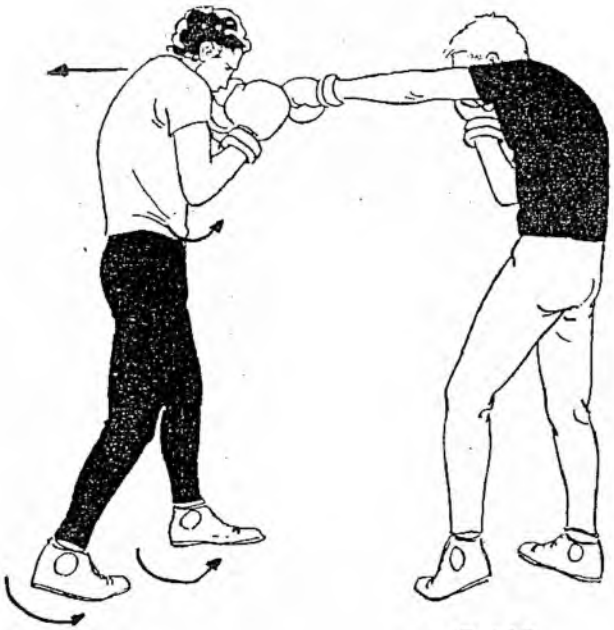
CROCHET
ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ





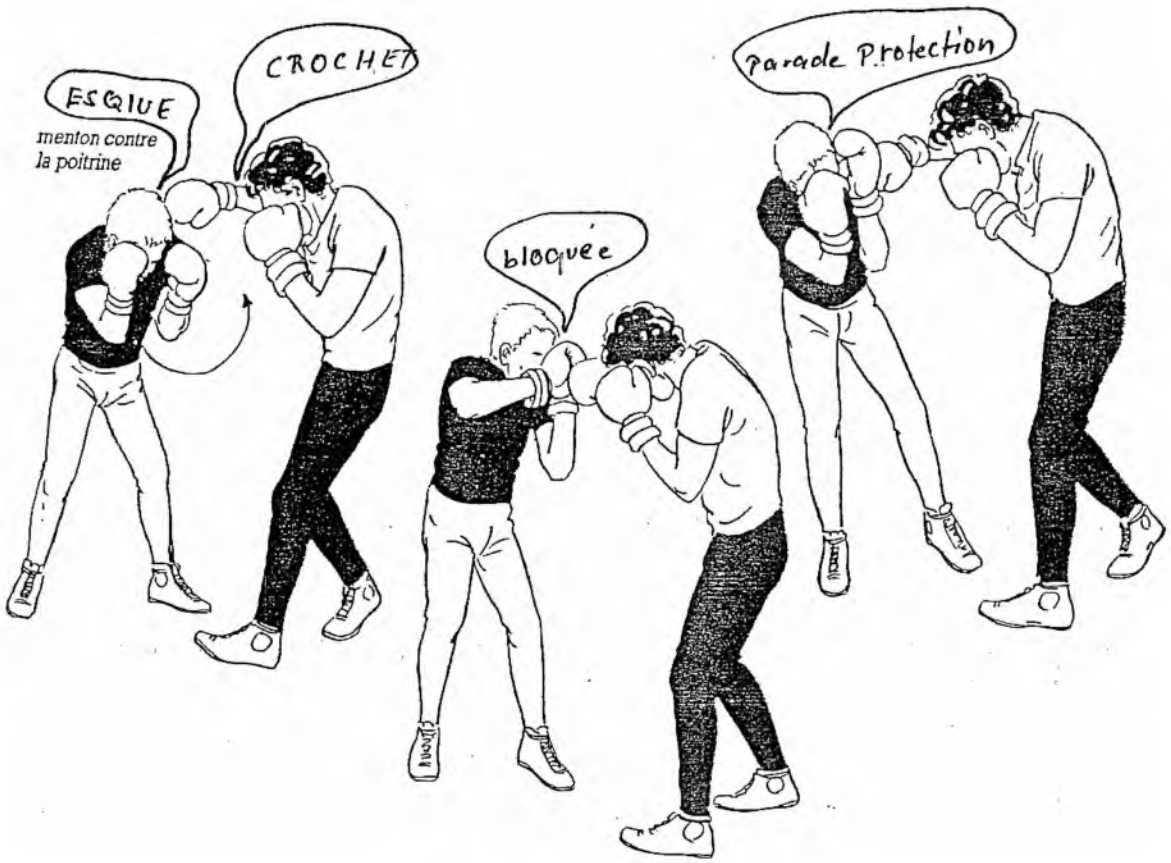
PARADE PROTECTION

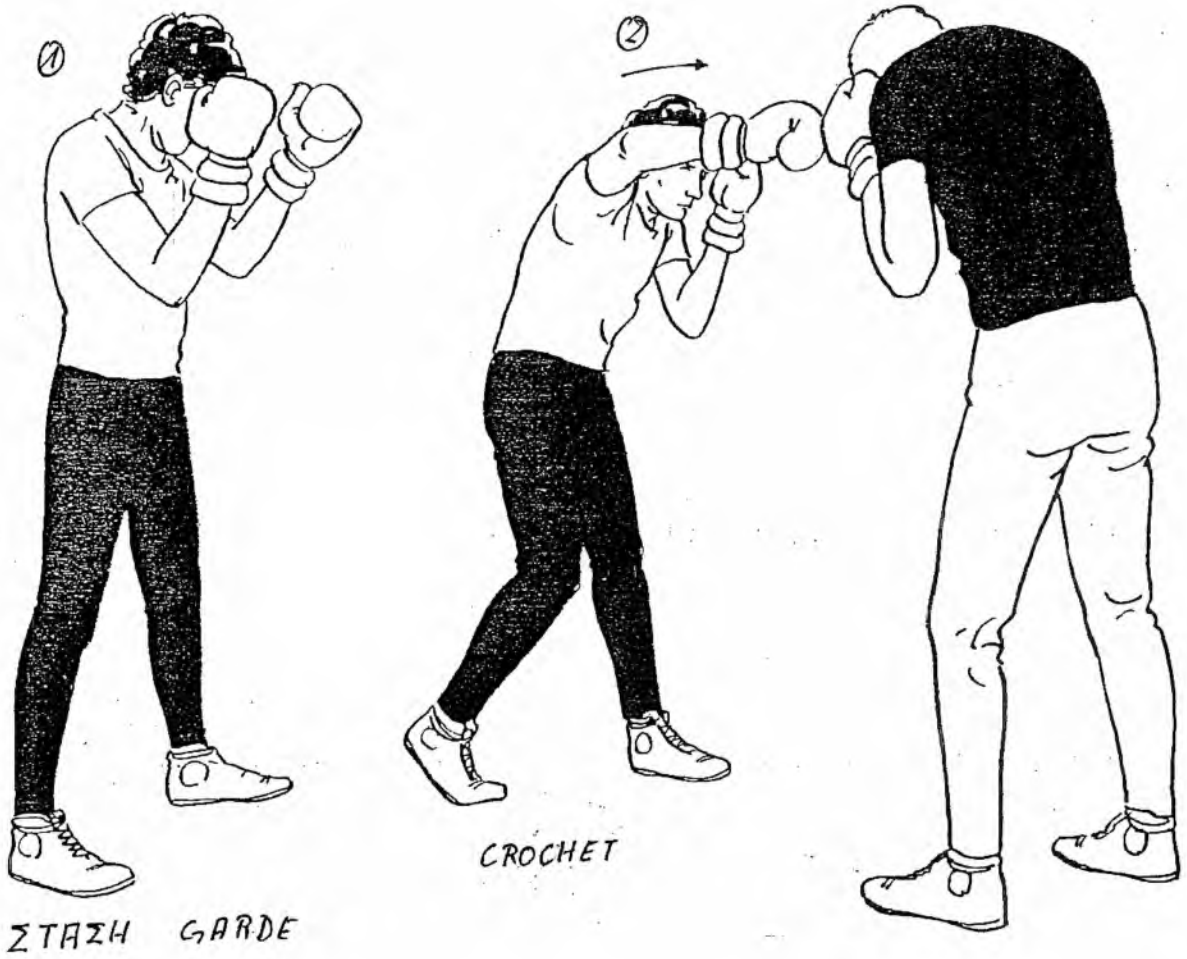
DIRECT

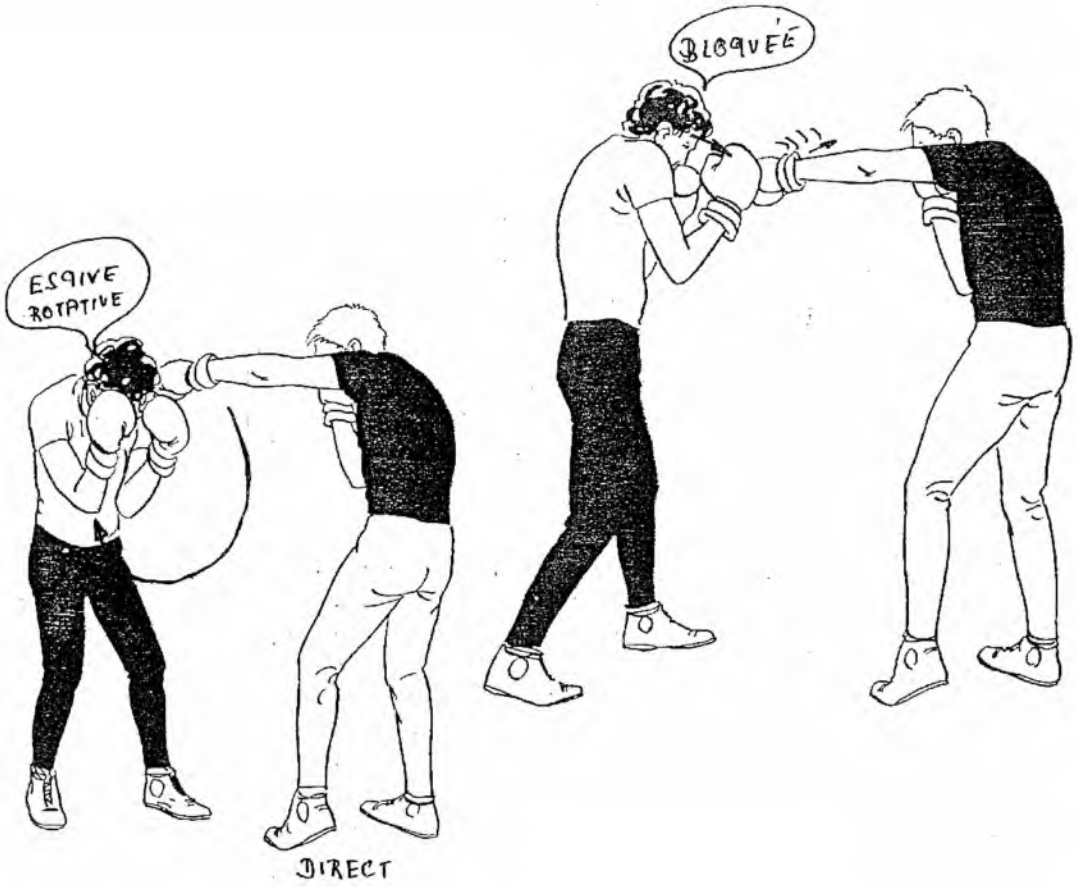


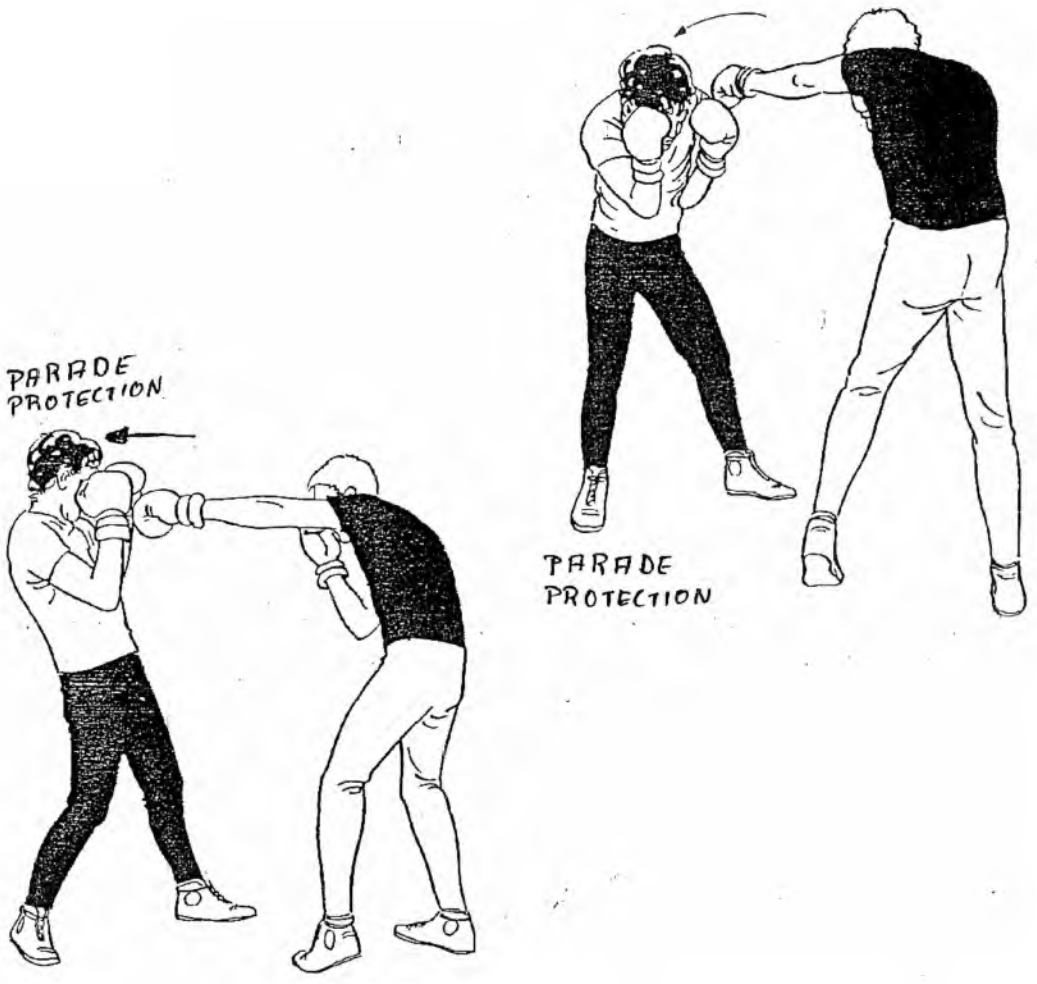
PARADE
PROTECTION

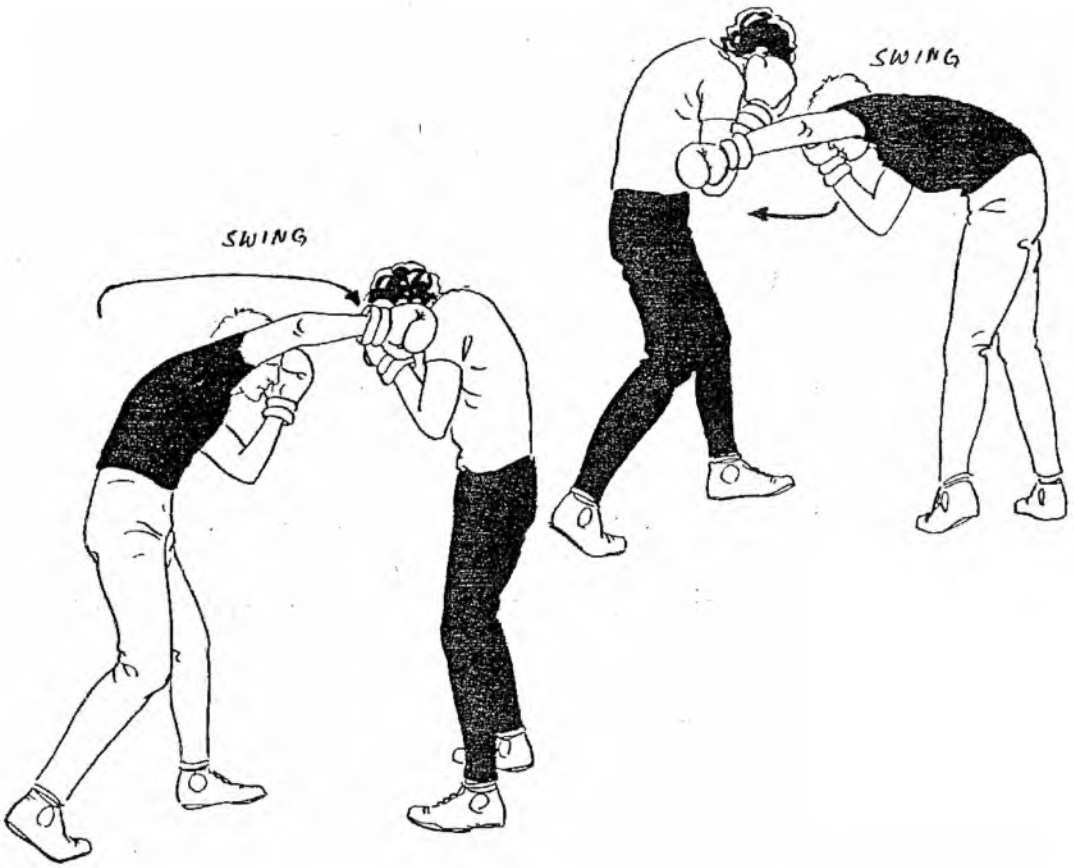
DIRECT

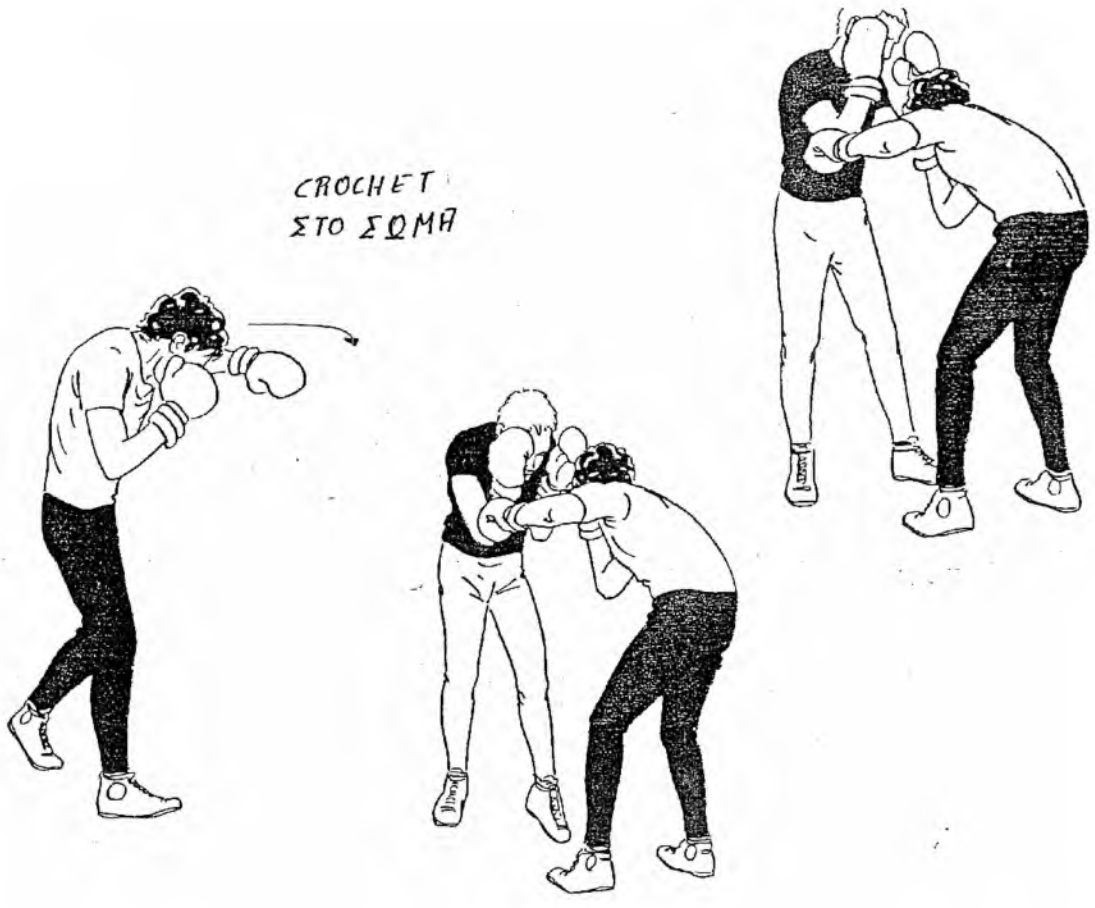

ESQIUE
menton contre
la poitrine
CROCHET
bloquée
parade Protection


①
②
CROCHET
ΣΤΑΣΗ GARDE


ESQIVE ROTATIVE
DIRECT
BLOQUÉE


PARADE PROTECTION
PARADE PROTECTION

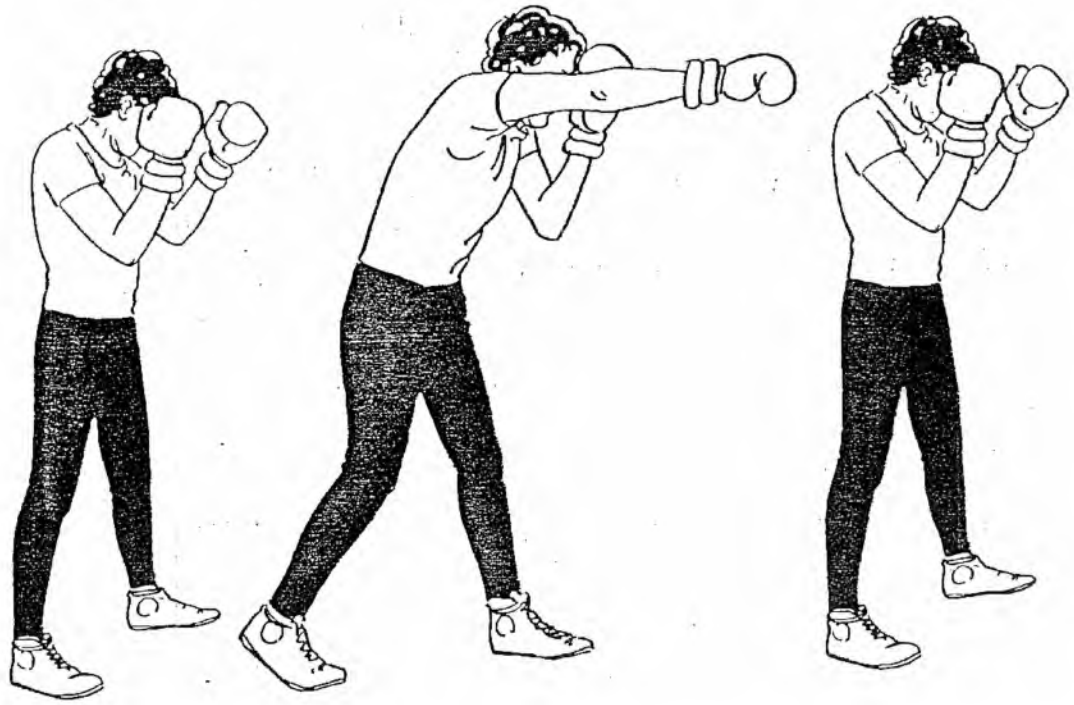

SWING
SWING


CROCHET
ΣΤΟ ΣΩΜΑ

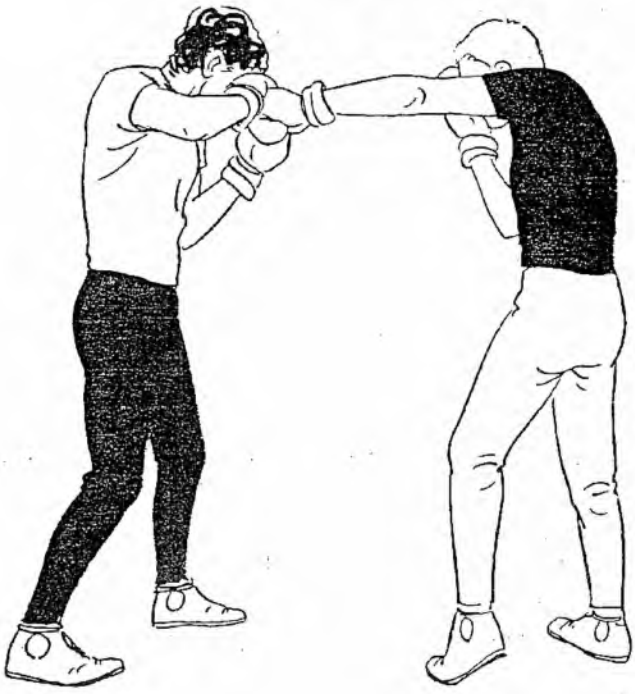
ΑΡΧΗ

ΤΕΛΟΣ

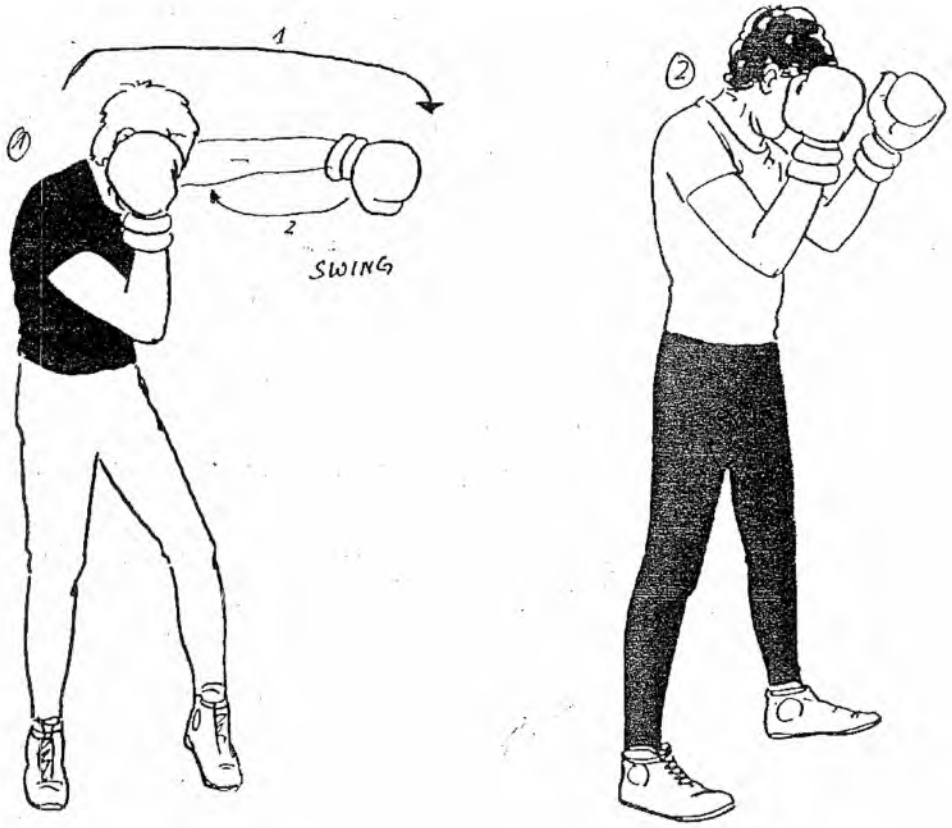
① ② ③

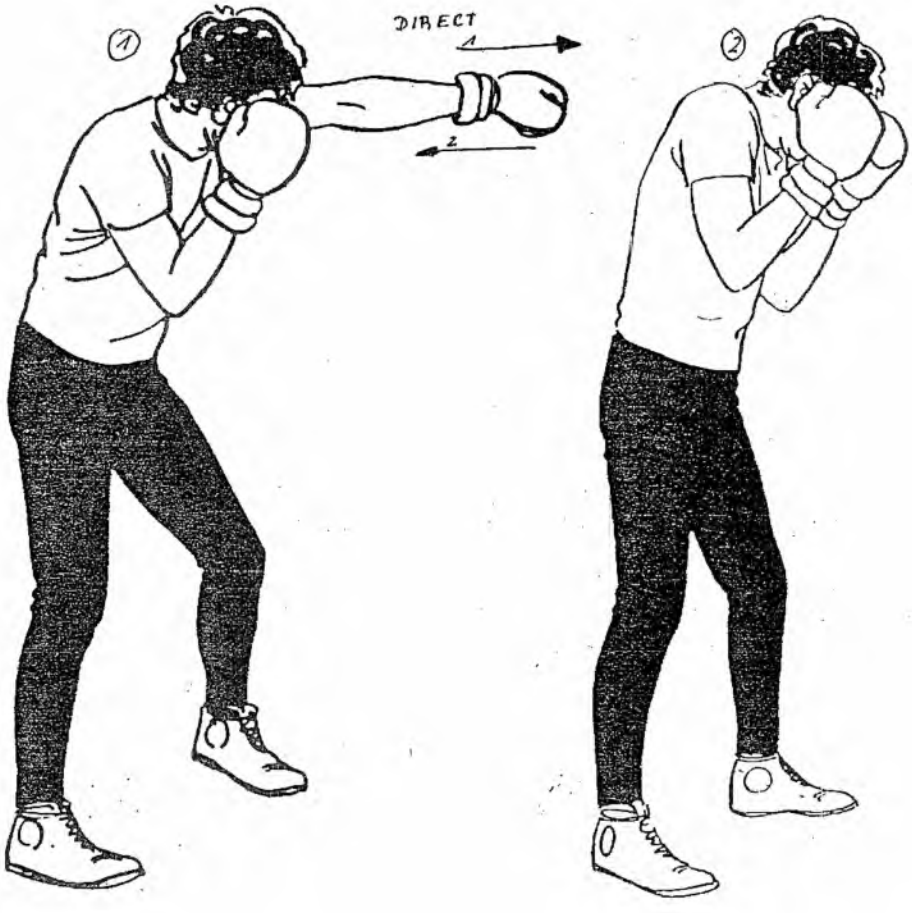


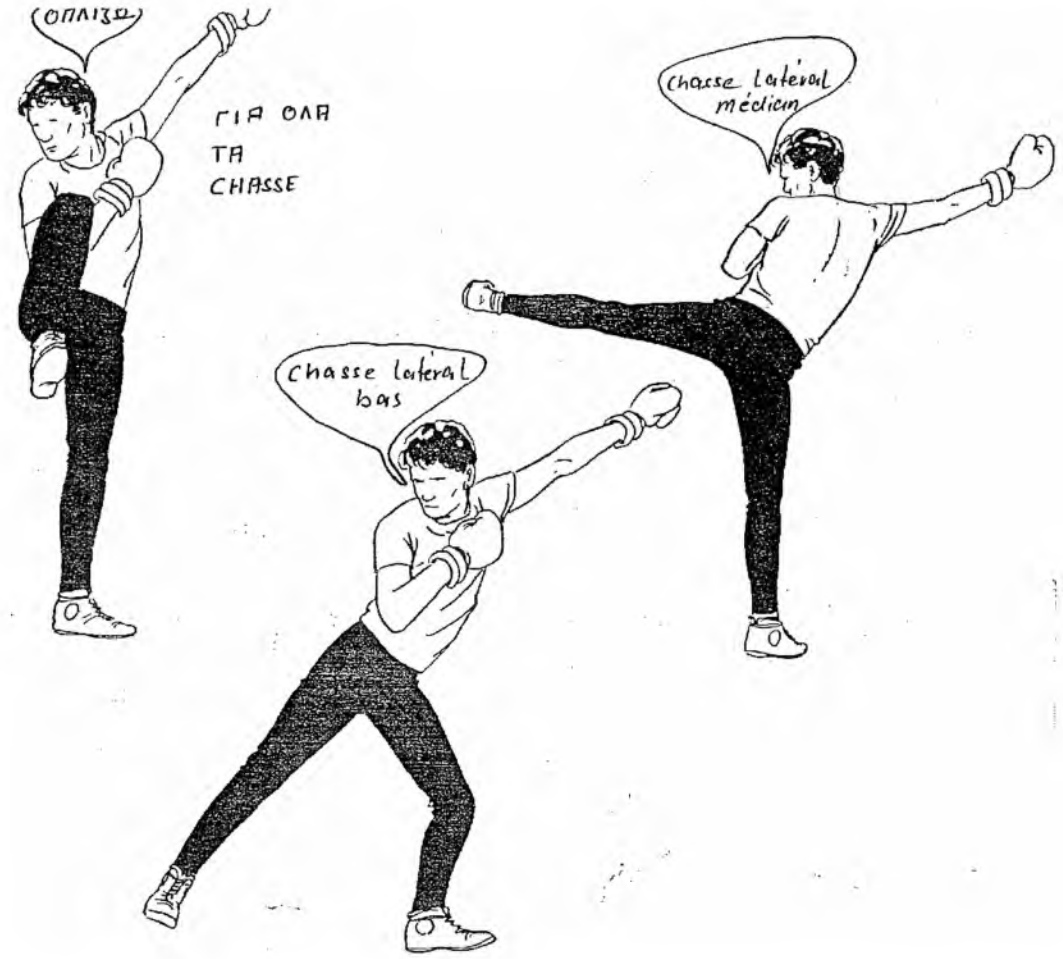
DIRECT ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

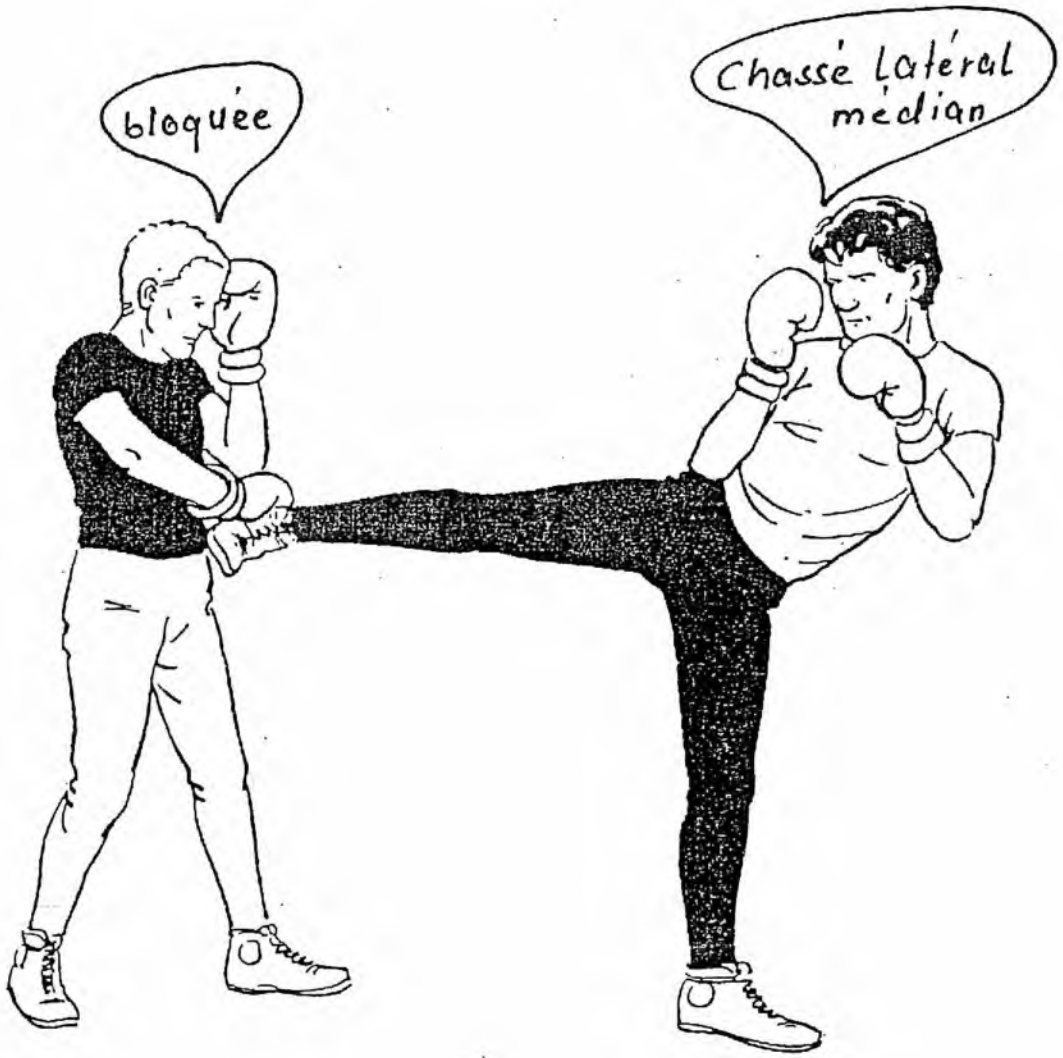


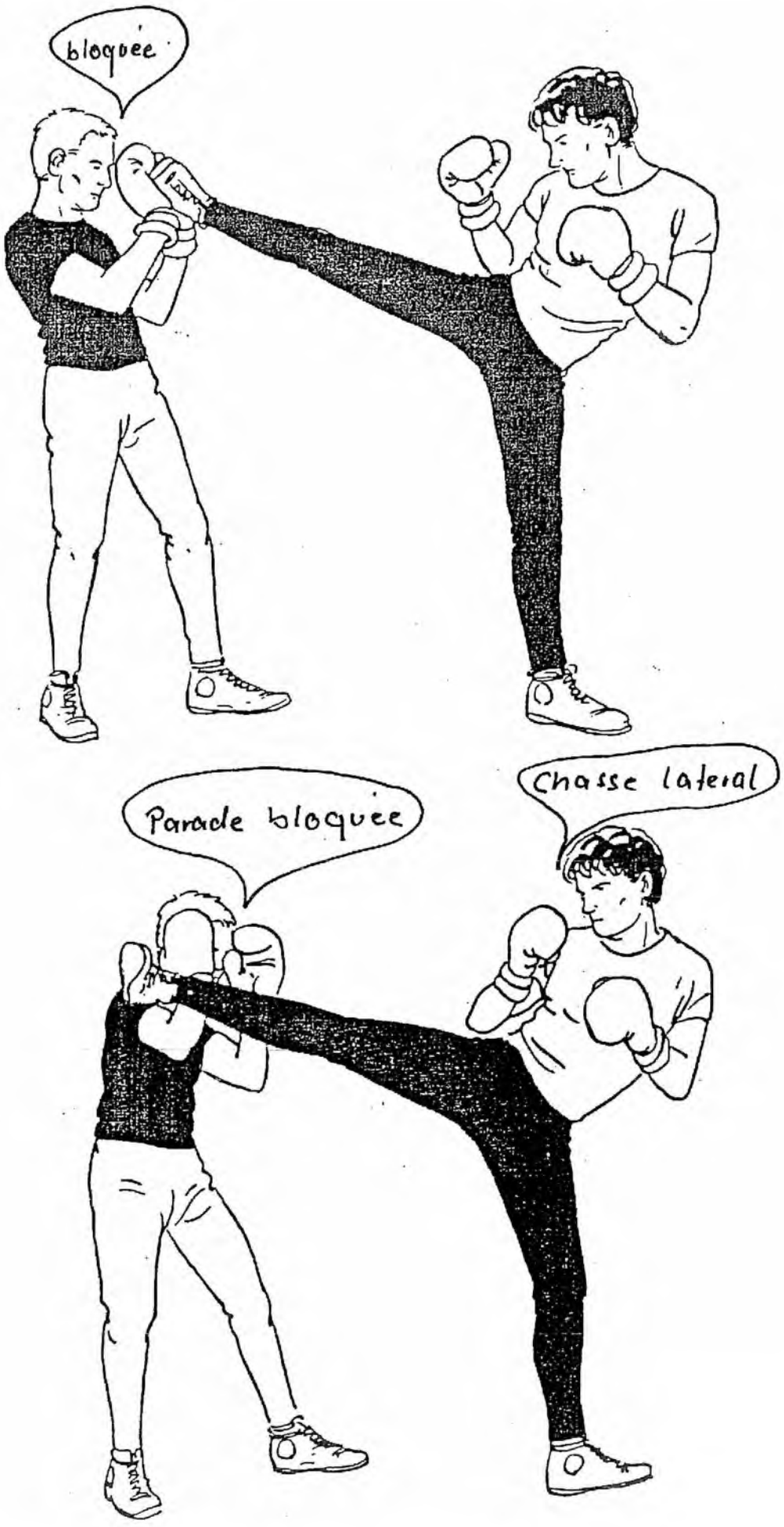
DIRECT ΣΤΟ ΣΩΜΑ

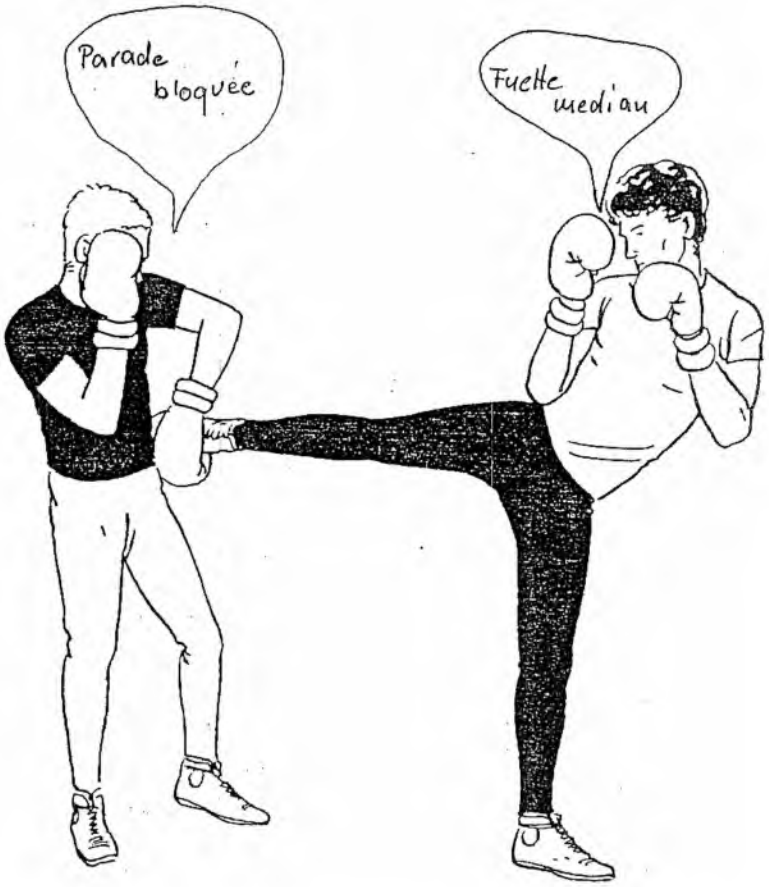

1
2
SWING


DIRECT
1
2


ΓΙΑ ΟΛΑ
ΤΑ
CHASSE
chasse latéral médian
chasse latéral bas


bloquée
Chassé latéral médian


bloquee
Parade bloquee
Chasse lateral


Parade bloquée
Fuette medi'au

Cud pie bas
Parade
Parade