



SAVATE

PROGRESSIONE TECNICA



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GRADI TECNICI (testimoniano la destrezza e l'agilità) :

- **GUANTO BLU** principianti “ Io tocco e non sono toccato” ;
- **GUANTO VERDE** principianti “ Non sono toccato e tocco” ;
- **GUANTO ROSSO** perfezionamento “Tocco prima di essere toccato”;
- **GUANTO BIANCO** perfezionamento “ Confondo per toccare “ ;
- **GUANTO GIALLO** padronanza ;
- **GUANTO ARGENTO TECNICO (G.A.T. 1° 2° 3°)** perizia .



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GANT BLEU

TECHNIQUES:

- 1) **A.** Dècalage + fouettè mèdian jambe avant
D. Parade + fouettè bas jambe avant
- 2) **A.** Chassè bas jambe avant
D. Esquive exterior + direct bras arrièrè figure
- 3) **A.** Dècalage + chassè mèdian jambe arrièrè
D. Parade chassè bras avant + fouettè mèdian jambe arrièrè
- 4) **A.** Direct figure bras arrièrè
D. Esquive latèrèlè + direct figure bras avant + direct figure bras arrièrè
- 5) **A.** Direct figure bras avant
D. Esquive latèrèlè du tronc + direct figure bras arrièrè
- 6) **A.** Dècalage + fouettè mèdian jambe arrièrè
D. Parade + direct figure bras arrièrè + direct figure bras avant + fouettè bas jambe arrièrè

ENCHAINEMENTS:

- 1) Chassè bas jambe avant + fouettè mèdian mème jambe + direct figure bras arrièrè
- 2) Fouettè mèdian jambe arrièrè + pose du pied en dècalage + Chassè mèdian jambe avant
- 3) Direct figure bras avant + dècalage + fouettè mèdian jambe avant
- 4) Direct figure bras avant + revers mèdian jambe avant + dècalage + chassè bas jambe arrièrè
- 5) Coup de pied bas + pose du pied en dècalage + chassè mèdian de l'autre jambe
- 6) Direct figure bras arrièrè + fouettè bas jambe avant + dècalage + fouettè median jambe arrièrè
- 7) Direct figure bras avant double + direct figure bras arrièrè

DEPLACEMENTS: 1 Rounds x 1 Min. (30 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 2 Rounds x 1 Min. (30 Sec. di riposo)



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GANT VERT

TECHNIQUES:

- 1) **A.** Chassè frontal médian jambe arrière
D. Parade chassè + risposte libre (deux coups minimum)
- 2) **A.** Dècalage + fouettè médian jambe arrière
D. Parade + dècalage + fouettè bas jambe avant + dècalage + fouettè médian jambe arrière
- 3) **A.** Crochet figure bras avant
D. Esquive rotative + direct figure bras arrière + crochet figure bras avant
- 4) **A.** Dècalage + revers bas jambe avant
D. Esquive rompant + chassè median jambe avant + direct figure bras arriere + bras avant
- 5) **A.** Direct corps bras arrière
D. Parade + crochet figure bras arrière + direct figure bras avant
- 6) **A.** Chassè frontal jambe avant
D. Parade chassè + dècalage + fouettè median jambe avant
- 7) **A.** Chassè tournant mendian
D. Parade + chassè frontal median jambe arrière + fouettè jambe avant (libre)

ENCHAINEMENTS:

- 1) Direct figure bras arrière + dècalage + chassè médian jambe avant
- 2) Revers median jambe avant + dècalage + fouettè bas même jambe + direct figure bras arrière
- 3) Direct figure bras avant + bras arrière + crochet figure bras avant
- 4) Direct au corps bras arrière + direct figure bras avant + crochet figure bras arrière
- 5) Direct figure bras avant + crochet figure bras arrière + chassè bas jambe avant
- 6) Dècalage + revers bas jambe avant + direct figure bras arrière + fouettè median jambe avant + chassè frontal median de l'autre jambe



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

OPPORTUNITÈ:

A. Attaque 1 direct (bras avant ou bras arriere)

D. Parade/esquive + risposte libre poings - pieds

A. Attaque 1 fouettè median (jambe avant ou jambe arriere)

D. Parade/esquive + risposte libre poings - pieds

OPPORTUNITÈ: 1 Rounds x 1,30 Min (45 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 1 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GANT ROUGE

TECHNIQUES:

- 1) **A.** Crochet figure bras arrière + crochet figure bras avant
D. Parade + crochet bras avant + uppercut figure bras arrière + décalage + fouetté median jambe avant
- 2) **A.** Chassé bas sauté jambe avant + fouetté figure de l'autre jambe
D. Parade en décalage + direct figure bras arrière + fouetté bas jambe avant
- 3) **A.** Chassé frontal jambe avant + direct figure bras arrière + crochet figure bras avant + fouetté median jambe arrière
D. Parade en décalage + direct figure bras arrière + fouetté median jambe avant + chassé frontal figure jambe arrière
- 4) **A.** Crochet figure bras arrière + uppercut au corp bras avant + crochet figure même bras
D. Esquive rotative + crochet figure bras arrière + uppercut figure bras avant
- 5) **A.** Direct corps bras arrière
D. Parade + crochet figure bras arrière + direct figure bras avant
- 6) **A.** Chassé frontal jambe avant
D. Parade chassé + direct figure bras avant + chassé tournant median
- 7) **A.** Revers tournant bas
D. Esquive en rompant + chassé bas sauté jambe avant + direct figure bras avant + décalage + fouetté figure jambe arrière

ENCHAINEMENTS:

- 1) Direct figure bras avant + direct figure bras arrière + crochet figure bras avant + uppercut figure bras arrière
- 2) Revers frontal figure jambe avant + direct double figure bras avant + uppercut figure bras arrière + décalage + fouetté bas jambe avant
- 3) Direct figure bras arrière + décalage + fouetté bas jambe avant + chassé tournant median
- 4) Direct au corp bras avant + direct figure bras arrière + décalage + revers latérale figure
- 5) Crochet figure bras avant + uppercut au corp bras arrière + crochet figure bras avant + direct figure bras arrière
- 6) Revers tournant figure + fouetté median de l'autre jambe + direct figure bras arrière + chassé bas jambe avant



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

ASSAUT THEMES: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GANT BLANC

TECHNIQUES

- 1) **A.** Chassé sauté jambe avant + revers figure frontal de l'autre jambe + direct figure bras avant
D. Esquive par pas de coté + uppercut bras arriere + 1 coup de pied libre
- 2) **A.** Direct figure bras arrière + bras avant+ revers tournat frontal + coup de piè bas
D. Esquive en rompant + chassé tournant median + 2 coup libre
- 3) **A.** Direct figure bras avant + direct corps bras avant + décalage + uppercut figure bras arrière
D. Parade + crochet figure bras avant + uppercut figure bras arrière + décalage + fouettè bas jambe avant + direct figure bras avant + fouettè figure jambe arrière
- 4) **A.** Revers sauté figure jambe avant + fouettè bas jambe arrière
D. Décalage + direct figure bras arrière + chassé bas jambe avant + revers tournant figure
- 5) **A.** Chassé tournant bas + fouettè figure jambe avant + direct figure bras avant + crochet figure bras arrière
D. Esquive rotative + crochet figure bras avant + direct figure bras arrière + revers figure jambe avant
- 6) **A.** Chassé bas jambe avant + fouettè figure même jambe + crochet figure bras arrière + uppercut figure bras avant
D. Parade + uppercut figure bras arrière + crochet figure même bras + décalage + fouettè median jambe avant + fouettè figure jambe arrière
- 7) **A.** Direct au corp bras arrière + crochet figure bras avant + fouettè bas jambe arrière + chassé frontal figure même jambe
D. Parade chassé avec esquive exterior + direct figure bras arrière + fouettè median jambe avant
- 8) **A.** Feinte direct bras avant + revers tournant figure + chassé frontal figure même jambe
D. Parade/esquive + 3 coups libre



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

ASSAUT THEMES: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 3 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GANT JAUNE

Techniques de coups de poing

Attaquant

1) Direct figure bras arrière
crochet figure bras avant
uppercut figure bras arrière
direct figure même bras

2.

Feinte direct figure bras arrière
uppercut figure bras avant
esquive rotative
uppercut au corp bras avant
crochet figure memè bras

3.

Direct figure bras arrière

esquive rotative
direct figure bras arrière
crochet au corp bras avant

Défenseur

esquive latèrèlè
esquive rotative
parade
parade

parade +
crochet figure bras arrière

parade
parade

direct de contre au corp bras arrière
+ crochet figure bras avant

parade



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Techniques de coups de pied

Attaquant

1.

Revers figure jambe avant
fouettè figure même jambe
sans reposer
fouettè bas jambe arrière
return en garde
chassè tournat median

2.

Chassè frontal median
jambe arriere
dècalage fouettè median
jambe avant
revers tournant figure sauté

3.

Chassè bas jambe avant
revers tournant figure
fouettè bas jambe arrière
fouettè figure sauté même jambe

Dèfenseur

esquive

Débordement

parade

parade
esquive

esquive

parade

Techniques pieds poings e poings pieds

Attaquant

1.

Direct figure bras avant

esquive latèrale

crochet figure bras avant

+ revers figure jambe avant

Dèfenseur

esquive avec dècalage
fouettè median jambe avant
+ direct figure bras arrière

esquive rotative +dècalage



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

2

Feinte direct bras avant
chassè tournant bas
esquive exterior
direct figure bras arrière
dècalage fouettè bas jambe avant sur jambe arrière

esquive en rompant + chassè
frontal median jambe arriere

3.

Fouettè bas jambe avant
revers figure meme jambe

esquive du buste + direct
au corp bras arrière + uppercut
au corp bras avant + chassè
bas jambe avant

esquive en rompante
revers tournant figure
chassè frontal median
jambe avant

esquive

Débordement

ASSAUT THEMES: 2 Rounds x 1,30 Min (1 Min. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 4 Rounds x 1,30 (1 Min. di riposo)



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Assaut Themes

GANT ROUGE

ATTAQUE	ORG/DEF	RIPOSTE
1) Crochet	esquive	2 coup de pied même jambe
2) Tournant + coup de pied jambe avant	libres	coup de pied libre
3) Coup de pied figure + poing	parade	coup de pied ligne bas
4) Feinte direct bras avant + crochet bras arrière	esquive	uppercut + 2 coup de pieds
5) Coup de pied + 1 coup de poing	parade/esquive	coup de pied tournant

GANT BLANC

ATTAQUE	ORG/DEF	RIPOSTE
1) Direct figure + fouettè figure	parade	deux poings
2) 2 coup figure	parade	3 coups poings
3) Feinte + 2 coups de pied	parade	2 coups figure
4) Revers + fouettè	parade	direct + chassè
5) Tournant + revers frontal	parade/esquive	direct + coup de pied libre



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GANT JAUNE

ATTAQUE

ORG/DEF

RIPOSTE

- | | | |
|--|---------|--|
| 1) Direct bras avant +
revers tournant figure | esquive | 2 poings + coup de
pied |
| 2) 2 coups dont 1 sauté figure | parade | coup jambe arrière +
coup jambe avant |
| 3) 3 coups de pied | parade | 5 coup de poings |
| 4) Revers frontal + 1 revers latérale | esquive | direct + coup de pied
tournant libre |
| 5) Direct + uppercut | parade | 2 coup de pieds |



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GANT ARGENT 1^{er} DEGRÉ

Techniques de coups de pied

Attaquant

- 1) Coup de pied bas.
Fouetté médian même jambe
Revers tournant figure de
l'autre jambe
Sans reposer chassé médian
même jambe

- 2) Revers figure jambe arrière
Sans reposer chassé bas même jambe

- Fouetté médian de l'autre
Jambe
Coup de pied bas de déséquilibre
de l'autre jambe

- 3) Revers tournant bas
Décalage chassé médian de
l'autre jambe
Revers frontal de l'autre
jambe
Chassé médian frontal de
l'autre jambe

Défenseur

- Esquive
- Parade
- Esquive par retrait du buste

- Parade

- Esquive du buste
- Esquive

- Parade
- Amorce de déséquilibre

- Esquive
- Parade
- Esquive de buste
- Parade de protection



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Attaquant

4) Chassé bas jambe avant sauté
Fouetté figure même jambe
Revers frontal Même jambe
Fouetté médian de l'autre jambe
Sans reposer chassé bas même
jambe

5) Revers figure Sauté jambe avant

Fouetté médian Jambe arrière
Chassé frontal médian de l'autre Jambe
Décalage fouetté bas même jambe
Revers figure même jambe

Défenseur

Esquive
Parade
Esquive par retrait de buste
Parade
Esquive

Esquive du buste

Parade
Parade
Esquive
Esquive

Techniques de coups de poing

Attaquant

1) Direct du bras avant figure
Direct du bras arrière figure
Crochet du bras avant corps
Crochet du bras arrière figure

2) Direct du bras avant au corps
Direct du bras avant figure
Uppercut du bras arrière figure Parade
Crochet bras avant figure
Direct bras arrière figure
Uppercut corps bras avant

Défenseur

Esquive latéral du buste
Esquive latéral du buste
Parade protection
Esquive rotative

Parade
Esquive latéral du buste

Esquive rotative
Esquive latéral du buste
Parade protection



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Attaquant

3) Feinte de direct bras avant figure

Crochet du bras arrière figure

Crochet du bras avant figure

Uppercut bras arrière au corps

Uppercut même bras figure

Direct même bras figure

4) Direct du bras avant figure doublé

Direct du bras arrière corps

Uppercut du bras avant figure

Crochet figure même bras

Direct du bras arrière figure

Uppercut du bras avant corps

5) Feinte de direct bras avant figure

Direct du bras arrière corps

Direct du bras avant figure

Uppercut au corps même bras

Direct du même bras figure

Défenseur

Esquive rotative

Esquive rotative

Parade protection

Parade

Esquive par retrait du buste

Parade

parade

parade

Esquive rotative

Esquive latéral du buste

Parade

Parade

Esquive latéral du buste

Parade

Esquive par retrait du buste

Techniques pieds poings e poings pieds

Attaquant

1) Revers figure frontal jambe avant

Direct bras avant figure

Direct bras arrière figure

Crochet figure bras avant figure

Défenseur

Esquive par retrait du buste

Esquive latéral du buste

Esquive latéral du buste

Esquive rotative



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Attaquant

2) chassé bas jambe avant
Revers figure même jambe
Uppercut figure bras arrière
Crocchet figure bras avant
Direct figure bras avant
Uppercut figure bras avant
Fouetté figure jambe arrière

3) Fouetté médian jambe arrière

Chassé tournant médian même Jambe
Direct bras avant figure
Direct bras arrière figure
Revers figure jambe avant

4) Direct bras avant figure

Direct bras avant au corps
Fouetté median jambe avant
Chassé bas même jambe
Revers de face figure même jambe

5) Direct bras avant figure
Crocchet figure bras arrière
Direct bras avant figure
Coup de pied bas
Revers figure jambe avant
Fouetté figure jambe arrière

Dèfenseur

Esquive
Esquive par retrait du buste
Parade
Esquive rotative
Esquive latéral du buste
Parade
Parade

Parade

Esquive en rompant
Esquive latéral du buste
Esquive latéral du buste
Esquive par retrait du buste

Esquive latéral du buste

Parade

Parade

Esquive

Esquive par retrait du buste

Parade
Esquive rotative
Esquive par retrait du buste
Esquive sur place
Esquive par retrait du buste
Parade



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Attaquant

6) Feinte du bras arrière figure
Revers tournant figure
Direct du bras arrière au coup
Fouetté median autre jambe
Chassé bas même jambe
Direct figure bras arrière
Crochet figure bras avant

Défenseur

Esquive par retrait du buste
Parade
Parade
Esquive
Esquive latéral du buste
Esquive rotative

Opportunité – Parades – Esquives – Ripostes

Chaque candidat tirera au sort 2 séries
Pour chaque série, les ripostes devront comporter au moins trois coups
en enchaînement – pieds/ poings ou poings / pieds

Parade – Esquivade – Ripostes sur :

- Un coup de pied en ligne haute;
- Un coup de pied en ligne basse;
- Un coup de pied en ligne médiane;
- Un coup de poing en figure;
- Un coup de poing au corps.

Chaque série comportera plusieurs répétition du coup d'attaque. La diversité des parade/ esquives / ripostes , rentrera en ligne de compte pour la notation.



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Assaut Themes

Le assaut a thèmes se déroulent ed deux reprises longues de 1,30 mn Pour chaque assaut ,les tireurs seront pour la première reprise l'un en situation d'attaque , l'autre en situation de défense et les roles devront être ensuite inversés pour la reprise suivante.

Deux thèmes sont tirés au sort : un pour chaque assaut de 2 x 1,30 mn.

Attaquant

1. Attaque en enchainements de coups de pied
- 2 . Attaque en enchainements de coups de poing
- 3 . Attaque enchainements Pieds / poings
- 4 . Attaque en enchainements pieds / poings
- 5 . Attaque en enchainements poings / pieds
- 6 Attaque en enchainements poings / pieds

Défenseur

- Parades, esquives et ripostes avec enchainements poings / pieds
- Parades, esquives et ripostes en enchainements Pieds / poings
- Parades et ripostes par deux coups enchainés
- Esquives et ripostes par deux coups enchainés
- Parades et ripostes par deux coups enchainés
- Esquives et ripostes par deux coups enchainés



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GANT D'ARGENT 2^e DEGRÉ

Techniques de coups de pied

Attaquant

1) Fouetté figure sauté jambe arrière
Chassé bas de l'autre jambe sauté
Revers tournant figure de
l'autre jambe
Chassé frontal médian jambe
avant

2) Revers tournant figure
sans reposer fouetté figure
même jambe
Chassé bas de l'autre jambe
Reverse figure frontal même jambe
Fouetté figure sauté même jambe

3) Chassé bas sauté jambe avant
Chassé tournant figure de l'autre
jambe
Fouetté médian de l'autre jambe
Fouetté sauté figure de l'autre
jambe
Chassé bas même jambe

Défenseur

Parade protection
Esquive
Esquive par retrait du buste

Débordement

Esquive du buste
Parade protection

Esquive
Esquive du buste
Parade protection

Esquive
Esquive du buste

Parade
Parade

Esquive



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Attaquant

4) Chassé bas jambe avant sauté

Revers figure sauté même jambe

Fouetté médian jambe arrière

Revers tournant figure même
jambe

Fouetté figure même jambe

5) Chassé frontal médian jambe
arrière

Chassé bas jambe avant sauté

Fouetté figure même jambe

Revers figure même jambe

Revers figure tournant de l'autre
jambe

Défenseur

Esquive

Esquive du buste

Parade

Esquive du buste

Parade

Parade

Esquive

Parade

Esquive du buste

Esquive du buste

Techniques de coups de poing

Attaquant

1) Direct du bras avant figure

Uppercut du bras arrière figure

Crochet du bras avant figure

Direct même bras figure

Direct du bras arrière corps

Uppercut du bras avant figure

2) Feinte direct du bras arrière figure

Crochet du bras avant figure

Crochet du bras arrière figure

Uppercut du bras avant corps

Uppercut du bras arrière figure

Crochet du bras avant figure

Défenseur

Esquive latéral du buste

Parade

Esquive rotative

Esquive par retrait du buste

Parade

Esquive latéral

Esquive rotative

Parade protection

Parade

Parade

Esquive rotative



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Attaquant

3) Feinte direct du bras arrière figure

Uppercut figure bras avant

Crochet figure bras arrière

Direct figure bras avant

Uppercut figure bras arrière

Pas de côté direct bras avant figure

4) Direct du bras avant figure

Direct du bras arrière figure

Pas de côté direct bras arrière
figure

Uppercut figure bras avant

Direct figure bras arrière

Direct figure bras avant

5) Direct du bras avant au corps

Direct du bras arrière figure

Uppercut bras avant au corps

Crochet figure même bras

Uppercut figure bras arrière

Uppercut au corps bras avant

Direct figure bras arrière

Dèfenseur

Parade

Esquive rotative

Esquive latéral du buste

Parade

Parade

Esquive par retrait du buste

Esquive latéral

Parade Protection

Parade

Esquive rotative

Esquive latéral

Parade

Esquive latéral du buste

Parade

Esquive rotative

Parade

Parade

Esquive latéral



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Techniques pieds poings e poings pieds

Attaquant

1) Fouetté bas jambe arrière
Fouetté figure jambe avant
Direct figure bras arrière
Uppercut au corps bras arrière
Revers figure jambe avant
Chassé bas jambe avant

2) Fouetté figure jambe avant
Chassé bas même jambe
Direct figure bras arrière
Crochet figure bras avant
Fouetté médian jambe arrière
Revers tournant figure jambe arrière

3) Chassé bas jambe arrière
Fouetté figure même jambe
Direct figure bras avant
Direct figure bras arrière
Revers sauté figure jambe avant
Chassé tournant sauté median
Jambe arrière

Défenseur

Esquive
Parade protection
Esquive latéral du buste
Parade
Esquive du buste
Esquive sur place

Parade protection
Esquive
Esquive du buste
Esquive Rotative
Parade
Esquive du buste

Esquive sur place
Parade protection
Esquive latéral
Esquive latéral
Esquive du buste
Débordement



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Attaquant

4) Chassé bas jambe avant

Fouetté figure même jambe
Direct figure bras arrière
Fouetté médian jambe avant
Revers figure tournant jambe arrière
Reverse figure tournant sauté jambe
arrière

5) Revers figure jambe avant

Coup de pied bas
Direct figure bras avant
Direct au corps bras arriere
Chassé figure jambe avant
Fouetté médian jambe arrière

Dèfenseur

Esquive sur place

Parade protection
Esquive latéral
Parade
Esquive du buste
Esquive en rompant

Esquive du buste

Esquive sur place
Esquive latéral
Parade
Esquive du buste
Parade



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Assaut Themes

Le assaut a thèmes se déroulent en deux reprises longues de 1, 30 mn. . Pour chaque assaut ,les tireurs seront pour la premiér reprise l'un en situation d'attaque , l'autre en situation de défense et les roles devront être ensuite inversés pour la reprise suivante . Deux thèmes sont tirés au sort : un pour chaque assaut de 2 x 1,30 mn.

THÈMES EN SITUATION D'ATTAQUE ET THÈMES EN SITUATION DE DÉFENSE

1) Attaque en enchaînements de coups de pied (4 coups au minimum)

1) Pendant l'attaque, réagissez avec des parades, des esquives et une séquence de coups de poing et de coups de pied

2) Attaque en enchaînements de coups de poing (5 coups minimum)

2) Pendant l'attaque, réagissez avec des parades, des esquives et une séquence de coups de poing , de coups de pied et de coup de poing

3) Attaque en enchaînements < pieds poings pieds >

3) Pendant l'attaque, réagissez avec un coup de pied d' arrêt et une séquence de coups de poing et de coups de pied

4) Attaque en enchaînements < poings-pieds -poings >

4) Pendant l'attaque, réagissez avec un coup de poing d' arrêt et une séquence de coups de poing et de coups de pied



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

GANT ARGENT 3éme DEGRÉ

ETUDE DE FORME

Le candidat présentera, avec le partenaire de son choix, une étude de formes qu'il aura construite lui-même en respectant les critères suivants :

- Enchaîner au moins une vingtaine de coups (Pieds et poings) s'inscrivant logiquement dans le contexte d'un assaut de Boxe Française Savate et présentant, par conséquent, des liaisons avec ses propres coups et avec ceux du partenaire dans des situations alternées d'attaque et de défense;
- Présenter des techniques de coups et enchaînements de coups de haute difficulté.

ASSAUT THÈMES

Le candidat présentera, avec le partenaire de son choix un assaut de deux reprises de 2 mn (ou 1,30 pour les vétérans) avec ,pour la première reprise, un thème de son choix en situation d'attaque et pour la deuxième reprise, un thème de son choix en situation de défense. Ces thèmes devront présenter une grande difficulté de réalisation. Exemples:

- en situation d'attaque enchaînements de coups de pied et de poing comprenant un coup de pied tournant sauté;
- dans une défense contre les coups de pied ou les coups de poing, réagissez avec un coup d'arrêt tournant et des séquences de coups de poing et coups de pied ou coups de pied et coups de poing.