

Aprile 2025

Regolamento Settore SAVATE



# SAVATE

## Boxe Francese

# Regole e regolamenti gara



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING - MUAY THAI - SAVATE - SHOOT BOXE - SAMBO - MMA

# Indice

Art.1 Definizione della Savate Boxe Francese .....	2
Art.2 Luoghi di gara .....	2
Art. 3 Categorie ed operazioni di peso .....	3
Art. 4 Tempi di gara .....	4
Art.5 Abbigliamento e protezioni .....	5
Art. 6 Delegazione Ufficiale .....	6
Art.7 Organizzatore, Presentatore, Coach.....	9
Art.8 Azioni proibite .....	10
Art.9 Regole del saluto .....	13

## **Art.1 Definizione della Savate Boxe Francese**

La Savate Boxe Francese è uno sport a contatto pieno e leggero. Le armi usate nelle competizioni sono la combinazione delle braccia e gambe secondo quanto disposto dal vigente regolamento FISAV e CESAV (Federazione Internazionale Savate — Confederazione Europea Savate).

Nel contatto pieno la regola principale è quella di portare i colpi cercando la demolizione dell'avversario portandolo all' Hors Combat (fuori combattimento) termine francese del know down. Nel contatto leggero, la competizione ha come scopo: la progressione tecnica, precisione del colpo e virtuosità.

## **Art.2 Luoghi di gara**

Nella Savate Combat ed Assalto si possono svolgere entrambi su un Ring delimitato da corde. Le gare di Savate Assalto possono, altresì, svolgersi anche all'interno di un Tatami.

Il Ring può essere delimitato da tre o quattro corde, ricoperte da materiale morbido, di larghezza 3 o 4 cm così ripartite:

per un ring a 3 corde l'altezza dal tappeto sarà: 40 — 80 — 130 cm; per un ring da 4 corde l'altezza dal tappeto sarà: 40 — 70 — 100 — 130 cm.

Le corde dovranno essere collegate tra loro da una striscia di tela sottile da 3 a 4 cm di larghezza. L'accesso al ring dovrà avere tre scale: 2 per i tiratori poste all'angolo rosso e blu, l'altra per il medico e l'arbitro posta all'angolo neutro più vicino al tavolo della giuria. L'angolo Rosso è sempre posto a sinistra del Delegato Ufficiale (D.O)

Il Tatami

È un quadrato che può essere da 5 a 6 metri per lato con un angolo rosso e un angolo blu. Il materiale di cui è composto il Tatami dev'essere flessibile e materiale antiscivolo di 1 o 2 cm di spessore.

La zona di confine, oltre quella predisposta per la competizione sarà di circa 1 metro e di colore diverso. Se verranno utilizzati più tatami la distanza tra essi dovrà essere minimo di 2 metri.

Per entrambi le zone di competizione dovranno essere sistemate sedie e tavoli alloggiativi per la Delegazione Ufficiale e per i coach ai rispettivi angoli.

### **Art. 3 Categorie ed operazioni di peso**

Le categorie di peso nella Savate Boxe Francese per le categorie

Speranza (10 -12 anni); Cadetti (13-14 anni); Junior (15-17); Senior (18- 40 anni); Veterani Master (oltre i 41 anni) sono:

Femminile:

- F48 (Mosca)
- F52 (Gallo)
- F56 (Piuma)
- F60 (Leggeri)
- F65 (Super leggeri)
- F70 (Medi)
- F75 (Medio—  
massimo)
- F+75 (Massimo)

Maschile:

- M56 (Piuma)
- M60 (Leggeri)
- M65 (Super leggeri)
- M70 (Medio- leggeri)
- M75 (Super — medi)
- M80 (Medi)
- M85 (medi- massimi)
- M+85 (Massimi)

Il peso ufficiale deve iniziare la mattina prima della competizione almeno un'ora e mezza — due.

Normalmente dura un'ora ma in caso di necessità verrà estesa dal Delegato Ufficiale che ne darà atto sul foglio delle operazioni di peso. In caso un'atleta/i abbia/no difficoltà a raggiungere in tempo utile il luogo delle operazioni di peso, dovrà avvisare il Delegato Ufficiale del suo ritardo per la successiva pesatura.

Gli atleti iscritti alla competizione, per una sola categoria di peso, non dovranno eccedere di 1kg dalla propria categoria di appartenenza pena la squalifica. Il peso dovrà essere effettuato con abbigliamento Intimi sportivo.

Per quanto riguarda la tolleranza su una bilancia oscillante sarà +/- 20 grammi, su bilancia elettronica la tolleranza sarà di 200 grammi, nelle categorie speranze, cadetti, junior la tolleranza sarà +/- 500 grammi.

In caso di eccesso di peso, sempre nel limite consentito, il savateur avrà diritto a pesarsi altre due volte non più tardi della chiusura delle operazioni di peso dichiarate dal Delegato Ufficiale.

Nel caso in cui le operazioni di peso vengono svolte in diversi giorni l'atleta dovrà effettuare il peso solamente nella sessione scelta.

Alle operazioni di peso gli atleti dovranno portare con sé la certificazione medica prevista e un documento di identità in corso di validità.

## **Art. 4 Tempi di gara**

Nel Combat (contatto pieno) i tempi di gara sono così suddivisi:

1<sup>o</sup> Serie: competizione Istituzionale 5x 2 minuti (Maschile) 4x2 minuti (Femminile), qualifiche torneo e/o campionato 3x 2minuti con Finale da 5x2 minuti.

2<sup>o</sup> Serie: competizione Istituzionale 3x 2 minuti 0 3x1,5 minuti, qualifiche torneo e/o campionato 3x 2minuti con Finale da 3x2 minuti.

Un savateur 1<sup>o</sup> serie non può scendere di categoria e competere con un 2<sup>o</sup> serie.

Un atleta junior non può competere con un senior.

Un atleta non può competere con un altro di categoria di peso diversa.

Per accedere alla 1<sup>o</sup> serie è richiesta all'atleta almeno il Guanto Giallo o altrimenti aver vinto o essere arrivato in finale nella categoria 2<sup>o</sup> serie a livello nazionale.

Nell' Assalto (contatto leggero)

competizione Istituzionale Senior 3x 2 minuti, qualifiche torneo e/o campionato 3x 2 minuti con Finale da 3x2 minuti.

Competizione Istituzionale Junior 3x1,5 minuti, qualifiche torneo e/o campionato 3x 1,5 minuti con Finale da 3x1,5 minuti.

Un atleta junior, senior, cadetto o speranze non possono competere tra loro, con atleti di altra categoria di peso. Un Senior non potrà mai competere con un junior; un cadetto non potrà mai competere con junior o speranza anche se appartengono alla stessa categoria di peso.

## **Art.5 Abbigliamento e protezioni**

L'abbigliamento previsto dalla SBF è:

Tuta integrale o in due parti, materiale in lycra, senza maniche o con maniche corte stile t-shirt. Il pantalone deve avere taglio dritto con elastico in vita più cordoncino, deve avere una lunghezza sufficiente per includere eventuali protezioni. Non devono avere simboli di nazionalità/ religioso ostentato. È vietato l'uso di magliette e pantaloni stile kick boxing o full contact. E' fatto divieto, anche sotto le protezioni, utilizzo di orecchini, piercing, collane, braccialetti o monili ed occhiali. E' consentito l'uso di lenti a contatto purché non compromettano la normale conduzione del match in caso di perdita: pena/ abbandono.

Guanti saranno utilizzati nelle once previste e riconducibili a marchi convenzionati con la Federazione. Devono essere bloccati a mezzo di una benda adesiva che impedisca l'apertura del velcro o pericolosità in caso di lacci.

Caschetto: obbligatorio per tutte le classi ed età. Vietato utilizzare caschetti da allenamento (para zigomi) devono essere sempre riconducibili a marchi convenzionati. Per le speranze è prevista anche la protezione del viso con utilizzo della visiera di plastica con utilizzo del paradenti.

Paradenti: obbligatorio per tutte le classi, in caso di apparecchi ortodontici è obbligatoria la dichiarazione del dentista che attesti la regolarità del paradenti, in caso che l'apparecchio è posto su tutte due le arcate dentali, il paradenti dovrà essere doppio (tipo: football)

Bendaggio: per la 1<sup>o</sup> serie può essere utilizzato un bendaggio semi-professionale: uso di bende adesive sono vietate salvo all'altezza dei polsi e le interfalangee; per le altre categorie è consentito l'utilizzo di bende e garze elastiche dello spessore di 5 cm. La competizione di Assalto può essere disputata senza bendaggio.

Conchiglia e para pube: obbligatorie per tutte le categorie

Para seno: materiale di plastica rigida che protegge solo il seno composto da due coperture separate lasciando libero il plesso. Obbligatorio per le categorie da Speranza in poi, non deve occludere il plesso solare (Para seno in plastica)

Para tibie: Non devono essere riposte all'esterno del pantalone. Obbligatorio per 2<sup>o</sup> serie, speranze, cadetti e junior. Facoltativo per Assalto Senior.

Il 1<sup>o</sup> serie, in Combat, in torneo di qualificazione deve indossare tutte le protezioni.

Scarpe: hanno il collo e la caviglia di materiale morbido, suola rigida ma non dura, di spessore tra 25 mm senza tallone che non fuoriesce e può ricoprire il bordo interno di un terzo avanti al piede di circa 2 cm. Devono essere sempre rivestite, in competizione, di nastro adesivo possibilmente di carta.

## **Art. 6 Delegazione Ufficiale**

È composta dal Delegato Ufficiale, Delegato ai tiratori, Cronometrista, Arbitro, Giudice, Servizio medico. In caso di più aree di gara dovrà essere designato un Delegato Ufficiale Generale.

Il Delegato Ufficiale Generale, sarà il responsabile della Delegazione Ufficiale, è colui che si occuperà di controllare ed eventualmente coordinare tutti gli ufficiali nelle rispettive aree di gara. Sarà il responsabile delle pesate, firmerà i diplomi per i Titoli, Amministrativamente compilerà i fogli di incidenti inoltre riceverà, registrerà e gestirà i fogli di reclamazione. Si assicurerà della presenza del medico e del servizio medico (Ambulanza) per un pronto trasporto in caso di feriti.

Prenderà contatti con l'organizzatore al fine di conoscere eventuali vie d'uscita d'emergenza, che all'interno dell'area di gara e a bordo ring o tatami non vi sia la presenza di persone estranee alla competizione

Il Delegato Ufficiale, in caso di assenza di un Delegato Ufficiale Generale, svolgerà le suddette funzioni.

Avrà cura di ufficializzare i risultati degli incontri sul suo foglio di riunione, può essere assistito da un Segretario di riunione che si occuperà di trascrivere i risultati sui passaporti sportivi e fogli di riunione, la preparazione dei cartellini per i giudici.

Delegato ai tiratori, verifica la regolarità dell'equipaggiamento degli atleti prima dell'incontro, siglando il bendaggio. Verifica la regolarità del ring o tatami, in caso di irregolarità, chiederà all'organizzatore di apportare le necessarie modifiche.

Il Cronometrista, prende il tempo delle riprese, anche quello del minuto di riposo. Dà il tempo, in caso di Hors Combat (fuori combattimento) al conteggio sino a 8-10 secondi. All'inizio e alla fine della ripresa suonerà la campana. Allo "STOP" dell'arbitro arresta il cronometro e riprenderà in caso di "ALLEZ", in caso del comando di "DISTANCE" non fermerà il tempo. Fuori combattimento: il cronometrista nel contatto pieno quando un'atleta è fuori combattimento HC fa partire il secondo cronometro dando il tempo all'arbitro per il conteggio dei secondi sino al 10 Out. In Assalto quando l'atleta non è in grado di proseguire la competizione, il cronometrista, su richiesta dell'arbitro, farà partire il secondo cronometro verrà utilizzato per conteggiare il tempo di 5 minuti per far recuperare l'atleta. Se quest'ultimo non recupera, verrà dichiarato abbandono o perderà per l'intervento del medico se il colpo non è provocato intenzionalmente dall'avversario. Se un'atleta non si presenta alla chiamata sul Ring per la terza volta, l'arbitro farà partire il tempo facendo suonare al cronometrista la campana: personalmente adottando la procedura prevista per gli avvertimenti, senza l'ausilio dei giudici, TRASCORSO 1 MINUTO donerà il primo richiamo facendo successivamente ripartire il cronometro. Alla fine del 2 MINUTO, donerà il secondo avvertimento, facendo ripartire il cronometro e al 3 MINUTO, in caso di non presentazione sul Ring dell'atleta chiamato dichiarerà la squalifica per "mancata presentazione sul ring" (ufficializzato solo dall'arbitro).

Arbitro, ha il compito di far rispettare il regolamento della Savate Boxe Francese e in caso di infrazioni ripetute chiedere, con l'ausilio dei giudici, gli avvertimenti che possono portare anche alla squalifica.

Dovrà essere perfettamente a conoscenza delle seguenti regole: tecnica sportiva ed arbitraggio. E la prima ed ultima persona a salire e scendere dal ring, deve assicurarsi della presenza del servizio medico, dei giudici, del cronometrista, che a bordo del ring non vi sia nulla; che i secondi siano seduti nei rispettivi posti. Deve conoscere il secondo principale di ogni atleta prima dell'incontro. In caso di assenza del delegato ai tiratori dovrà assicurarsi del corretto equipaggiamento. Sarà lui che consegna e ritira i cartellini di gara, assicurandosi la corretta compilazione da parte dei giudici. Prenderà i suggerimenti sull'andamento del match (su eventuali scorrettezze suggerito dal D.U e dai giudici). Verifica al termine dell'incontro il bendaggio che non sia stato modificato, designerà il vincitore alzando il braccio quando il D.O. proclamerà il vincitore. Durante il minuto di riposo, verificherà la corretta compilazione del punteggio di ogni ripresa ed è fatto divieto di comunicare con i secondi o gli atleti. All'inizio di ogni ripresa verificherà che gli atleti indossino il paradenti rammentando

eventuali infrazioni commesse dagli stessi. Il giudice NON DEVE ASSOLUTAMENTE parlare con altre persone.

Le sanzioni dell'arbitro sono:

-il richiamo (Benevolo), la richiesta di Avvertimento avviene tramite l'ausilio dei giudici in caso di infrazione, la squalifica (dopo la concessione di 2 avvertimenti) è sempre richiesta con l'assenso e maggioranza dei giudici (2/3; 3/5). La squalifica può essere richiesta direttamente per grave infrazione delle regole dello spirito della Savate o comportamento antisportivo, sempre con accordo dei giudici. La divisa è composta: polo nera con stemma federale, pantalone nero classico, scarpe sportive nere. È fatto divieto all'Arbitro indossare occhiali da vista durante gli incontri; è invece consentito l'utilizzo di lenti a contatto oppure di Occhiali Sportivi Protettivi. È altresì vietato indossare piercing, cintura con fibbia metallica o qualsiasi altro oggetto che possa arrecare danno agli atleti e/o a se stessi.

Giudice, La divisa è composta: polo nera con stemma federale, pantalone nero classico, scarpe sportive nere.

È colui che attribuisce il punteggio agli atleti durante l'incontro. Deve compilare correttamente il cartellino a lui consegnato dall'arbitro, senza apportare correzioni, in questo caso dovrà richiedere un cartellino sostitutivo che andrà allegato a quello corretto o errato, indicando: tipo di competizione, nome e cognome, vincitore. Durante il minuto di riposo dialoga con l'arbitro sottolineando eventuali infrazioni commesse dai savateur non ravvisate dal direttore di gara. In caso di richiesta di avvertimento da parte dell'arbitro, dovrà esprimere il suo accordo (alzando il braccio sopra la testa) oppure disaccordo (mettendo le braccia a croce) simultaneamente agli altri giudici. In caso di infrazione non rilevata dall'arbitro che può portare un savateur al conteggio o al ritiro, dovrà intervenire alzando il braccio, sopra la testa, sventolando il cartellino per attirare l'attenzione. Alla fine del match esibirà il "Drappò" del colore dell'angolo ritenuto vincitore.

Le modalità di giudizio e decisione rilevate dal giudice sono: in combat la ricerca dell'HORS COMBAT (colpi distruttivi o tattica). In ultimo può essere presa in considerazione la tenuta atletica. In assalto, vengono valutate: tecnica, toccata, tattica o virtuosità. In tutte e due le competizioni Si prediligono colpi di piede- braccia: colpi linea bassa 1 punto; linea media 2 punti; linea alta 4 punti; Reverse/ Tournant 4 punti +. La serie di colpi di braccia valgono 2 punti.

Altri casi di decisione: abbandono di uno dei due atleti; getto della spugna; fermo cautelativo (solo un conteggio); squalifica di uno dei combattenti; squalifica dei due combattenti; intervento del medico; vittoria per HORS COMBAT.

Il giudice non può parlare con nessuna persona durante lo svolgimento del match, può solamente parlare con l'arbitro nel minuto di riposo. Questo motivo può essere oggetto di ricorso

Servizio medico composto: da medico sportivo, dai militi delle varie croci (Rossa, Bianca, Verde, etc.).

Il medico (rigorosamente sportivo) dovrà assistere ad ogni incontro durante tutta la manifestazione. In caso contrario, la manifestazione non potrà essere svolta. Il servizio medico dovrà esaminare ogni atleta, prima dell'inizio della manifestazione e dichiarare se è idoneo all'incontro. Per gli Assalti il medico (Obbligatorio sempre Sportivo e non Generico) potrà evitare l'esame di ogni atleta e potrà procedere alla verifica del solo certificato medico (certificato sportivo, non fotocopia). Sotto richiesta del D.U potrà essere interpellato per eventuali sur classamenti.

Il controllo del medico inizierà almeno due ore prima dell'inizio della manifestazione, minimo un'ora e mezza. La durata normale di un ora e sarà il D.U. a controllare l'orario.

Dopo l'ora fissata per il limite, il D.U. dichiara il controllo medico concluso.

Potrà esaminare e curare nel minuto di riposo.

Potrà intervenire per sospendere un incontro sia nel corso del riposo che nel corso dell'incontro utilizzando il gong. La decisione del Medico è superiore.

In ogni caso "fuori combat" o "abbandono" di uno dei combattimenti o di entrambi verranno esaminati sistematicamente e obbligatoriamente dal servizio medico presente.

Il servizio medico dovrà possedere un kit di primo soccorso in modo da rispondere alle necessità di prima urgenza.

Può essere di supporto alle autorità incaricate del controllo anti-doping.

È tenuto a firmare il "foglio di riunione" e annotare sul passaporto sportivo degli atleti ogni fatto meritevole di nota (in modo particolare le sospensioni mediche).

Dovrà sedere a fianco al Delegato Ufficiale e posto vicino alla scala dell'angolo neutro nella quale potrà accedere immediatamente all'interno del ring per sospendere il match o visitare l'atleta ritenuto impossibilitato al proseguo del match.

## **Art.7 Organizzatore, Presentatore, Coach**

Organizzatore: dovrà fornire tutto il materiale necessario alla competizione, Ring / Tatami, microfono, campana, crono; nelle operazioni di peso: stanza per il peso, bilancia; competizione: sedie e tavoli per la Delegazione Ufficiale (Delegato Ufficiale e Giudici), due sedie per i rispettivi coach. Si assicurerà per eventuali vie d'uscita in caso di emergenza per Ambulanze e spettatori. In caso di più aree di gara che in caso di partenza di un'ambulanza

possa reperirne un'altra per la continuazione dei match. Non può entrare nel merito di un'eventuale decisione presa dal Delegato Ufficiale in caso sia rilevata qualche irregolarità che possa compromettere lo svolgimento della competizione.

Presentatore: colui che annuncia l'ingresso degli atleti sul ring e formalizza il vincitore dopo le indicazioni del Delegato Ufficiale.

Coach: ogni atleta ha l'obbligo e diritto all'assistenza di due Secondi: Coach principale e secondo Coach. Il Coach principale è responsabile del Secondo coach. All'angolo dovrà indossare tessera federale, abbigliamento sportivo con pantaloni lunghi e scarpe ginniche, non dovrà indossare il cappello. Solamente un coach può accedere all'interno del ring durante il minuto di riposo per dare consigli e non di sua iniziativa, pena interruzione del match e sconfitta del suo atleta, al segnale di "fuori i secondi" deve lasciare immediatamente il ring. Ha il diritto di gettare la spugna e depositare un'eventuale "reclamo" al D.O non più tardi di 30 minuti dopo la fine del match del suo atleta. Durante il match non può parlare, in caso di richiamo da parte dell'arbitro, al terzo, il suo atleta può essere soggetto a richiamo ufficiale per comportamento anti-sportivo con eventuale squalifica in caso prosegua il suo comportamento. Il richiamo ufficiale può avvenire senza avvertimenti in caso di grave infrazione alle regole sportive.

## **Art.8 Azioni proibite**

Boxe pericolosa (interno del guantone /esterno) - parate di tibia- balances- tenuta della corda- ginocchio in avanti- testa in avanti- non combat- tecnica insufficiente- non rispetto comandi dell'arbitro- predominanza dei pugni- comportamento scorretto/ antisportivo- tenere/ spingere- sputare- inveire contro l'avversario- inveire contro il pubblico o i coach — rispondere all'arbitro- Non salutare l'avversario- colpire il seno (solo per le donne)- colpire la conchiglia — colpire alla gola, nuca, colonna vertebrale. Il calcio ad ascia è un balances è tale è considerato pericoloso.

In base a questi tre principi meccanici, in Savate boxe francese si distinguono sei categorie di calci: Calci FOUETTE

Calci CHASSE

Per queste categorie: le anche devono essere obbligatoriamente poste di profilo al momento del colpo e la loro traiettoria finale deve essere laterale e perpendicolare al pavimento

Descrizione dei colpi

#### FOUETTES (0 FOUETTES LATERAUX DROITS)

Sono calci eseguiti dalla gamba anteriore o posteriore in linea bassa, mediana o alta con la punta o la parte superiore del piede in estensione, tramite un movimento di "Fléau" che passa attraverso una posizione caratteristica chiamata "Gruppo-Flesso" (abduzione della coscia sul tronco, flessione della gamba sulla coscia, estensione del piede sulla gamba). Nel momento del colpo, la gamba si estende sulla coscia (movimento di flesso "normale"), con le anche poste di profilo rispetto all'impatto.

#### REVERS FOUETTES (LATERALE)

Sono calci eseguiti dalla gamba anteriore o posteriore in linea bassa, mediana o alta con la pianta del piede o tallone in estensione tramite un movimento di circonduzione dall'interno verso l'esterno dell'arto di colpo in estensione. Nel momento del colpo, la gamba si flette sulla coscia facendo sbattere la pianta del piede (o collo) sul punto mirato (movimento di flesso a rovescio), con le anche poste di profilo rispetto all'impatto.

#### LE CHASSES (REVERS O FRONTALE)

Sono calci eseguiti dalla gamba anteriore o posteriore in linea bassa, mediana o alta, con il tallone, "piede in flessione", tramite un movimento di "pistone" o "biella-pistone" che passa attraverso una posizione caratteristica di "Groupè- Chasses" (flessione della coscia sul tronco, della gamba sulla coscia, del piede sulla gamba). Nel momento del colpo, si ha l'estensione simultanea dei segmenti "coscia" e "gamba" che lancia il tallone all'impatto su una traiettoria rettilinea. Per i chassès frontali, la superficie di impatto può essere anche la punta della scarpa; l'estensione del piede viene eseguita nel momento dell'estensione dei segmenti "coscia" e "gamba".

#### IL REVERS TOURNAT

Sono calci eseguiti dalla gamba anteriore o posteriore in linea bassa, mediana o alta, con un movimento di circonduzione dall'interno verso l'esterno dell'arto di colpo, l'arto inferiore resta teso e il colpo avviene con la pianta, tallone o suola se le anche sono poste di profilo. In tutti i casi, il piede è in estensione al momento del colpo.

#### I CALCI BASSI

Sono calci eseguiti dalla gamba anteriore o posteriore con il bordo interno del piede in estensione sulla gamba anteriore o posteriore dell'avversario - al di sotto della linea delle ginocchia - tramite un movimento di bilanciamento della gamba di colpo.

Questo bilanciamento della gamba può avvenire su una traiettoria rettilinea da dietro a davanti: CALCI DI COLPO (in questo caso è consentita una leggera "flessione-estensione" del ginocchio purché il piede di colpo non superi i ginocchi dell'avversario), oppure su una traiettoria curvilinea e laterale (dall'esterno verso l'interno)

## **Art.9 Regole del saluto**

I Savateur devono avere in qualunque momento il rispetto per il loro sport. In particolare il rispetto del proprio maestro, oltre che di tutti gli ufficiali. La Savate deve essere praticata, a lezione come durante una competizione, con spirito leale e disinteressato. Queste regole morali si traducono col saluto.

Il Saluto: OBBLIGATORIO IN ENTRATA SUL RING O TATAMI.

Il modo in cui si esegue è il seguente: a partire dalla posizione dritta (piedi giunti e braccia lungo il corpo):

1<sup>o</sup> tempo: portare il guanto destro rivolto verso il corpo all'altezza del petto sinistro. 2<sup>o</sup> tempo: piegare questo braccio sul lato, in obliquo verso il basso.