

TRADICIJA • DISCIPLINA • AGILUMAS • TECHNIKA

PRANCŪZŲ SAVATAS



CHAMBRE DE COMMERCE FRANCE LITUANIE
Prancūzijos ir Lietuvos Prekybos Rūmai

+370 655 77984
info@cci-fr.lt
www.cci-fr.lt
Goštauto g. 8, Vilnius

TRADICIJA • DISCIPLINA • AGILUMAS • TECHNIKA

PRANCŪZIŠKAS BOKSAS

Kas yra savate?

Savate, daržinoma kaip „prancūziškasis boksas“, yra tipiškas prancūziškas kovos menas ir sportas. Jo tikslas – pagal tikslias taisykles smogti priešininkui kumščiais ir kojomis. Šis sportas vyksta ringe tarp dviejų kovotojų. Už kiekvieną tinkamą smūgį kovotojas gauna taškų. Nugalėtojas nustatomas pagal taškus arba nokautus.

Savate yra vienintelė kovos sporto šaka pasaulyje, kurioje smūgiai kojomis atliekami tik apatų kojų pirštais.

Kaip užsiimti savate?

1 —Puolimas

Techninis kovos menas, vertinamas taškais, be nokautų. Smūgiai vertinami pagal jų tikslumą ir techniką. Idealiai tinka pradedantiesiems. Nuo 7 metų, turint bent raudonųjų pirštinių lygį.

2 —Kova

Varžybų metu vykstantis susirėmimas, kurio metu leidžiami nokautai. Smūgiai suduodami visu pajėgumu. Skirta tik vyresniems nei 18 metų sportininkams, turintiems bent geltonosios pirštinės lygį.

3 —Kovos lazda

Variantas su medine lazda. Principas lieka tas pats: paliesti, bet nebūti paliestam, elegantiškai ir tiksliai.



Sporto principas

Kiekviename raunde abu kovotojai susigrumia ringe. Kovotojas, kuris tiksliai pataiko priešininkui, pelno taškus. Kova taip tęsiasi iki raundų pabaigos arba iki nokauto. Laimi tas, kuris surenka daugiau taškų arba nokautuoja priešininką.

Rundų skaičius

Formatas	Trukmė ir raundų skaičius
Assault (jaunimas)	3 raundai po 1 min. 30 sek.
Assault (suaugusieji)	4 raundai po 2 min.
Kovos (varžybos)	5 raundai po 2 min.
Poilsio laikas tarp raundų	1 min. 30 sek. (kiekvienas kovotojas savo kampe)

1. Traukti burtus

Prieškovospradžią burtų keliu nustatoma kiekvieno kovotojo ringo pusė. Treneris padeda kovotojui pasirinkti strategiją, atsižvelgiant į varžovą. Jei esate pradedantysis, tai puiki proga išmokti valdyti stresą!

Mažas patarimas: *burtų traukimo metu pasinaudokite proga ir stebėkite savo priešininko elgesį. Jo laikysena daug pasako apie jo nuotaiką.*

2. Globos teisė

Prieš pradėdamas kovą, kiekvienas kovotojas užima gynybinę poziciją. Ji turi apsaugoti veidą ir kūną, kartu leidžiant greitai pulti. Gynybinė pozicija yra visų savate kovos pagrindas.

Mažas patarimas: *Laikykite pečius atsipalaidavusius ir žvilgsnį nukreiptą į priešininką. Gynimosi pozicijoje netaisyklingai laikantis galvos ir kūno, greitai išsivargina.*

3. Leidžiami smūgiai

Kiekvienaskovotojas atakuoja paeiliui arba vienu metu. Tikslas – pataikyti priešininkui, tuo pačiu išvengiant jos smūgių.

- Smūgiai pėdos pirštais: šuolis, išstūmimas, atgalinis smūgis, žemas smūgis
- Smūgiai kumščiais: tiesusis, kablys, apatinis.
- Draudžiami smūgiai: smūgiai keliu, alkūne, grumtynės (clinch), smūgiai į pakaušį.

Mažas patarimas: *keiskite savo atakas, kad nustebintumėte priešininką. Kojos ir kumščio kombinacijos dažnai yra bauginantis ir sunkiai nuspėjama.*

Garsūs savate čempionai

Peršimtmečiussavateišugdėišskirtinęčempionųkartą, kurrašėį šio sporto istoriją.



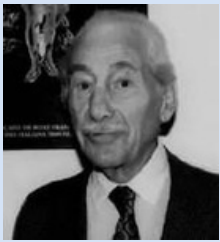
Louis Vignerone (1827–1871) — legendinis kovotojas

Apibūdinamas kaip „baisiausias šaulys, kokį kada nors matėme“, 1854 m. jis nugalėjo čempioną anglų boksininką Dickson per istorinę kovą, įrodęs savate techninį pranašumą. Šis pasiekimas sukėlė didžiausių to meto rašytojų susižavėjimą.



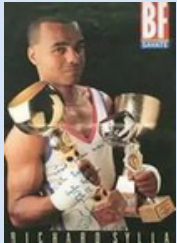
Joseph-Pierre & Charles Charlemont (1834–1914 / 1862–1944) — Šiuolaikiniai prancūzų bokso įkūrėjai

Tėvas ir sūnus įkūrė Prancūzijos bokso akademiją, suformulavo visas taisykles ir sporto technikas. 1900 m. Charles tapo pasauliomėgėjų čempionu. Jų mokykla iki Antrojo pasaulinio karo išugdėne vienąkovotojų kartą.



Pierre Baruzys (1886–1975) — 11 kartų Prancūzijos čempionas

Būdamas Charles'o Charlemont'o mokinys, jis tapo visų kategorijų čempionu Prancūzijos čempionate 1911 m. ir po Antrojo pasaulinio karo išlaikė savate tradicijas, tapdamas šio sporto atgimimo 1960-aisiais dvasiniu tėvu.



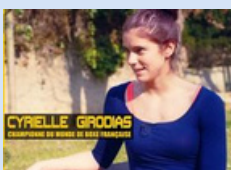
Richard Sylla — 1960–1990 m. apžvalga

10kartųPrancūzijosčempionas, 3kartusEuroposčempionasir 5 kartuspasaulio čempionas. 137-aisiais per visą savo karjerą jis pralaimėjo tik 4 kartus. Dėl šių išskirtinių pasiekimų jis laikomas vienu iš geriausių visų laikų kovotojų



Farid Khider — Dukart pasaulio čempionas

6kartusPrancūzijosbokso čempionas, vienąkartąEuroposčempionasir dukartuspasaulio čempionas. Užsiimdamas ir kitomis kovos ir sporto šakomis, jis įkūnija savate universalumą ir techninį meistriškumą aukščiausiu lygiu.



Cyrielle Girodias — Trijų kartų moterų pasaulio čempionė

3kartus pasauliočempionėir 4kartus Prancūzijos čempionė. Ji yra viena iš didžiausių moterų savate sporto ambasadorių – šios sporto šakos licencijų turėtojų daugiau nei 40 % sudaro moterys.

Žymūs žmonės, susiję su savate

Bečempionų, savate visadatraukė žymias smėnybesišmeno, literatūros, kino ir politikos pasaulio – tai liudija apie jos unikalią kultūrinę įtaką.

XIX a. literatūros ir meno veikėjai



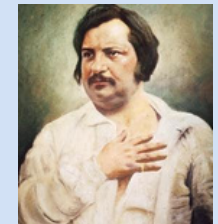
Alexandre Dumas (1802–1870) — Romanistas — „Trys muškietininkai“, „Grafas de Monte-Cristo“

Jis pats užsiiminėjo šia sporto šaka, buvo jos uolus gerbėjas ir apie ją rašė: „Mūsų boksas yra lygiai toks pat kaip anglų boksas. Tik visiškai priešingas.“ Jo entuziazmas padėjo savatei įsitvirtinti Paryžiaus aristokratijos kultūroje.



Théophile Gautier (1811–1872) — Romantizmo poetas ir rašytojas — Kapitonas Frakassas

Būdamas savate praktikuotojas ir vienas iš karščiausių šio meno intelektualinių gerbėjų, būtent jis savo veikalė „Le maître de chausson“ (1840 m.) sugalvojo patį terminą „prancūzų boksas“. Jis gyveno privalumus: „Prancūziškasis boksas yra gili mokslo sritis, reikalaujanti daug šaltakraujiškumo, apskaičiavimo, judrumo ir jėgos. Tai gražiausias žmogaus jėgos išraiškos pavyzdys.“



Honoré de Balzac (1799–1850) — Romanistas — „Žmogaus komedija“

Balzacas, vieno iš didingiausių XIX a. literatūros kūrinių autorius, priklausė



Ernest Hemingway (1899–1961) — JAV rašytojas — 1954 m. Nobelio literatūros premijos

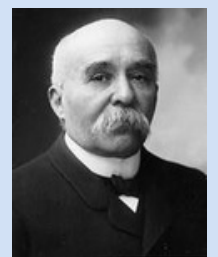
Gyvendamas Paryžiuje 1920-aisiais laikotarpiu, aprašytu jo romane „Šventė, kuri visada su tavimi“ („A Moveable Feast“) – Hemingvėjus, aistringas kovos sporto šakų mėgėjas, praktikavo prancūzišką bokso discipliną. Ši disciplina atitiko jo polinkį į fizinę discipliną ir savęs įveikimą – vertybes, kurias jis puoselėjo visą savo gyvenimą.

Kinas ir spektakliai



Jean Gabin (1904–1976) — Aktorius — Prancūzijos kino legenda

Politika



Georges Clemenceau (1841–1929) — Tarybos pirmininkas — „Tigras“

Viena įtakingiausių Prancūzijos Trečiosios Respublikos politinių figūrų. 1907 m., kurdamas savo legendines regionines mobilias brigadas – vadinamąsias „Tigro brigadas“ – Clemenceau įtvirtino savate kaip oficialią savo elitinių teisėsaugos pajėgų treniruočių discipliną. Šis pasirinkimas įtvirtino prancūzišką bokso kaip valstybinį kovos meną, jungiantį kovinį efektyvumą ir prancūzišką veržlumą.

Tarptautiniai turnyrai ir varžybos

Savate turi pasaulinį varžybų ciklą, kurį organizuoja Tarptautinė savate federacija (FIS) ir Europos savate konfederacija (CESAV). Kasmet vyksta „Assaut“ ir „Combat“ čempionatai.

Varžybos	Vieta ir data
2025 m. pasaulio kovos čempionatas	Plovdivas, Bulgarija — 2025 m. liepos 2–6 d.
2025 m. Europos „Assaut“ bokso čempionatas	Veicas, Austrija — 2025 m. rugsėjo 4–7 d.
2024 m. Pasaulio „Assaut“ prancūziško bokso čempionatas	Podčetrtekas, Slovėnija — 2024 m. spalio (11 titulų Prancūzijai)
Pasaulio „Assaut“ bokso čempionatas (suaugusiųjų)	Longvis, Prancūzija — 2024 m. lapkritis (8 aukso medaliai Prancūzijai)

Prancūzija yra pasaulyje pirmaujanti savate šalis.

Per paskutinius pasaulio „Assaut“ čempionatus Prancūzijos rinktinė iš 16 medalių laimėjo 11.

Kur galima užsiimti savate?

Savatesportas yra organizuojamas per klubus, priklausančius Prancūzijos savate ir bokso federacijai Prancūzijos (FFSAVATE). Ji vienija daugiau nei 56 000 licencijuotų narių, iš kurių 40 % sudaro moterys, o 43 % – jaunesni nei 18 metų asmenys, pasiskirstę 771 klubus Prancūzijoje.

Prancūzijoje

Norėdami rasti artimiausią federacijai priklausančią klubą, peržiūrėkite oficialų sąrašą federacijos svetainėje: www.ffsavate.com/clubs/trouver-un-club

Chambre de Commerce France-Lituanie

+370655 77984

bonjour@cci-fr.lt

www.cci-fr.lt

Goštauto g. 8, Vilnius, Lituanie

TRADICIJA · DISCIPLINA · MANEVRINGUMAS · TECHNIKA

Prancūzijos ir Lietuvos prekybos rūmai — Prancūzijos ir Lietuvos Prekybos Rūmai