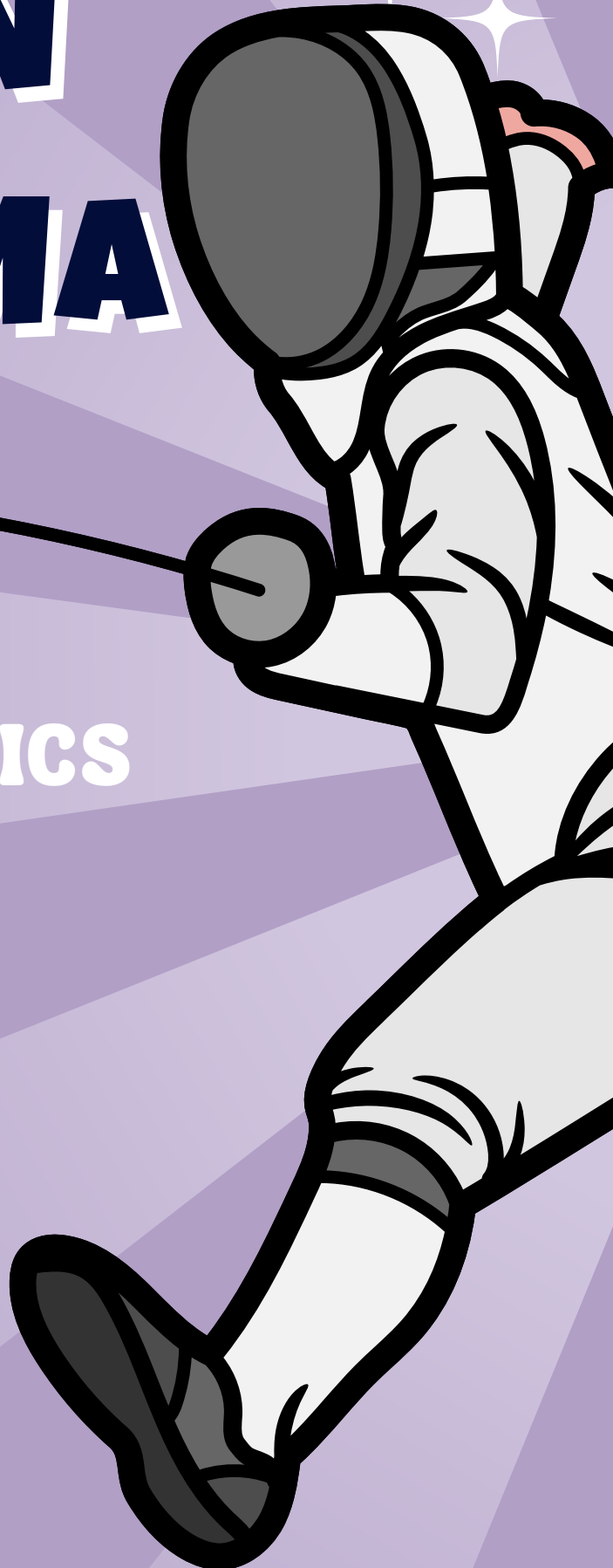


Les opinions i els punts de vista expressats només comprometen el seu autor(s) i no reflecteixen necessàriament els de la Unió Europea o els de l'Agència Executiva Europea d'Educació i Cultura (EACEA). Ni la Unió Europea ni l'EACEA en poden ser considerats responsables.

QUADERN D'ESGRIMA

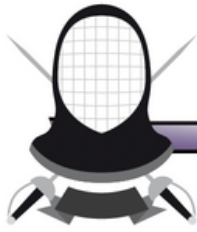


MANUAL DE
CONCEPTES BÀSICS



Cofinanciado por
la Unión Europea





ÍNDEX

| | |
|--|-----------|
| • ESGRIMA: DELS ORÍGENS A L'ERA MODERNA | 01 |
| 1.1 ORIGENS DE L'ESGRIMA | 02 |
| 1.2 HISTÒRIA DE L'ESGRIMA | 02 |
| 1.2.1 ESCOLA ESPANYOLA D'ESGRIMA | 02 |
| 1.2.2 L'ART DEL DOL | 02 |
| 1.2.3 LES DONES I ELS DUELS | 04 |
| 1.3 ESGRIMA OLIMPICA | 06 |
| 2. CARACTERÍSTIQUES DE L'ESGRIMA | 08 |
| 3. MODALITATS I DISCIPLINES | 09 |
| 3.1 ESGRIMA ESCÈNICA | 10 |
| 3.2 ESGRIMA HISTÒRICA | 10 |
| 3.3 ESGRIMA ADAPTADA | 11 |
| 3.4 ESGRIMA ESPORTIVA | 12 |

| | |
|---|-----------|
| 4. LES ARMES | 12 |
| 4.1 SABLE | 13 |
| 4.2 ESPASA | 14 |
| 4.3 FLORET | 15 |
| 5. GENERALITATS | 17 |
| 5.2 CONCEPTES BÁSICS | 17 |
| 5.1 DESPLAÇAMENTS BÁSICS A L'ESGRIMA | 19 |
| 5.3 LA DISTÀNCIA | 22 |
| 5.4 LA CONVENCIO | 22 |
| 6. LA COMPETICIO | 23 |
| 6.1 LA COMPETICIO INDIVIDUAL | 23 |
| 6.2 LA COMPETICIO PER EQUIPS | 23 |
| 7. NORMES BÁSIQUES DEL REGLAMENT D'ESGRIMA | 25 |
| 7.1 LA PISTA | 25 |

7.2 LES FONCTIONS DE L'ARBITRE

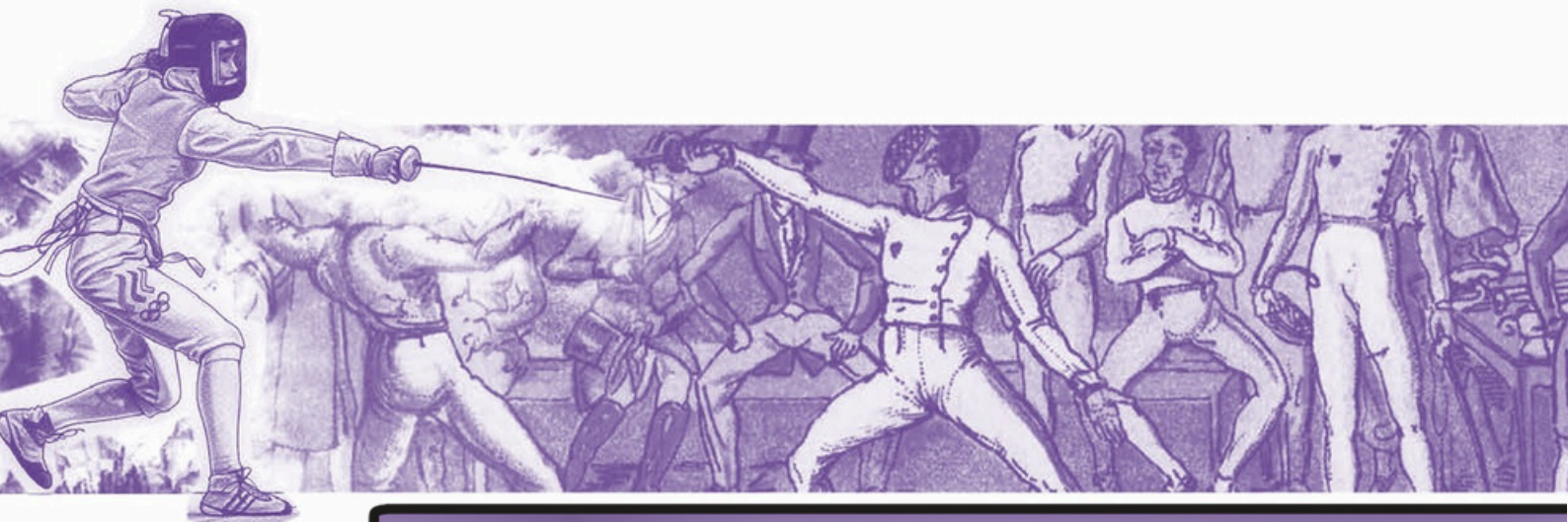
26

7.3 LES VEUS DE L'ARBITRE

27

7.4 LES SANCIONS

28



ESGRIMA: DELS ORÍGENS A L'ERA MODERNA

1.2 ORÍGENS DE L'ESGRIMA

Pel que fa als seus orígens, l'esgrima és una de les activitats físiques més antigues que existeixen i ha anat evolucionant al llarg de la història segons les armes utilitzades. El seu desenvolupament ha estat acompanyat per una gran quantitat de tractats en què s'estudiava tant la tècnica com la tàctica, per la qual cosa podem afirmar amb quasi total seguretat que ha sigut l'activitat física més estudiada a l'antiguitat, ja que les armes s'utilitzaven a la guerra i aquestes han estat molt presents al llarg de la història de la humanitat.

L'espasa, com la guerra, va trobar un lloc en totes les civilitzacions. S'explica que el rei d'Assíria va ser pioner en utilitzar mestres d'esgrima professionals per a millorar el rendiment de les seues tropes, encara que espadatxins, tant dones com homes hàbils, van existir també a la Xina, Pèrsia, Babilònia i Roma. Van ser nombrosos els guerrers, així com les dones guerreres dels icens, que van liderar diverses tribus britàniques, incloent-hi els seus veïns els trinovants, durant el major aixecament a Britània contra l'ocupació romana. L'esgrima ha estat inclosa al programa dels Jocs Olímpics moderns.

L'esgrima en cadira de rodes (Esgrima Adaptada) es va introduir per primera vegada als Jocs Internacionals de Stoke el 1954, per part d'una persona paraplègica. Ell i el seu mestre, Sir Ludwig Guttmann, van donar ràpidament a conèixer el potencial d'esta disciplina i van aconseguir que s'introduïra al programa dels Jocs Paralímpics de Roma el 1960.



2. HISTÒRIA DE L'ESGRIMA

Al llarg de la història, en diferents llocs del món, tant dones com hòmens han utilitzat l'espasa: els cavallers espanyols provaven la seua espasa en duel, mentre que els samurais japonesos elevaven el seu ús a un ritual sagrat i els mosqueters francesos la convertien en art mitjançant l'aplicació de sofisticades tècniques. Les espases arribaven fins i tot a tindre nom: Excalibur és una de les més llegendàries.

L'ús de l'espasa va derivar en activitat esportiva quan les armes de foc començaren a substituir les armes blanques al camp de batalla. Els primers tractats en aquest sentit daten del segle XV. L'últim vestigi de l'espasa com a arma mortífera van ser els duels a mort per qüestions d'honor, màxima expressió del moviment romàntic, que es realitzaren fins a finals del segle XIX. Itàlia i, sobretot, França, amb els seus reconeguts mestres i acadèmies, prengueren el comandament de l'esgrima com a exercici esportiu.

2.1 ESCOLA ESPANYOLA D'ESGRIMA

Durant el Renaixement a Espanya, l'espasa ropera va revolucionar el combat amb armes de tall. Este tipus d'espasa, de fulla recta i llarga, s'utilitzava amb una sola mà i era ideal per a l'estocada. Es va anomenar "ropera" perquè es portava com a complement de la roba, utilitzada tant per moda com per a la defensa personal. El seu primer esment es troba a les "Coples de la fornera" de Juan de Mena, escrites entre 1445 i 1450.

La Veritable Destresa, considerada el sistema d'esgrima espanyol, va nàixer al segle XVI amb la publicació de Jerónimo Sánchez de Carranza en 1582. Este sistema no es limitava a la lluita amb espasa, sinó que abastava una àmplia gamma d'armes, incloent-hi combinacions com espasa i daga, i armes d'asta com la pica.

Jerónimo Sánchez de Carranza, conegut com el "Pare de la Destresa", i Luis Pacheco de Narváez, en foren els principals exponents. Girard Thibault, mestre holandés, també va adoptar i va promoure este estil fora d'Espanya. La Veritable Destresa es va destacar pel seu enfocament científic i filosòfic en el maneig de les armes, consolidant-se com una disciplina avançada de l'època

2.2 L'ART DEL DOL

Durant més de tres segles, els duels a capa i espasa esdevingueren una forma comuna de resoldre disputes i protegir l'honra tant d'hòmens com de dones. Encara que la pràctica del dol té arrels antigues, la seua formalització i popularització tingueren lloc durant la Baixa Edat Mitjana.

Els duels aconseguiren el seu apogeu entre els segles posteriors al Renaixement i començaren a declinar al segle XIX, conforme les legislacions occidentals començaren a prohibir-los estrictament.

Al segle XV, Espanya es va destacar com l'epicentre de la cultura del dol.

En eixa època, la capa era un element essencial del vestuari diari, emprada no només per a protegir-se del fred sinó també com a eina en combat



Fabricada de tela gruixuda, podia ser enrotllada al voltant del braç per a mitigar els cops de l'adversari o llançada contra ell per a desorientar-lo, semblant a les tècniques emprades pels gladiadors romans amb les seues xarxes. Aquesta pràctica formava part de la «Destresa Comuna», un conjunt de tàctiques d'esgrima que valoraven la improvisació i l'adaptació al combat.

El duel, reconegut mundialment, va ser practicat en les societats occidentals des del segle XV fins al segle XIX .

Es tractava d'un combat ritualitzat entre dos individus, cadascun amb el propòsit de defensar la seua honra. Les armes emprades variaven, començant amb espases europees de duel i evolucionant cap a l'ús de pistoles a partir del segle XVIII



Tots dos combatents anaven acompanyats de testimonis, també coneguts com a padrins, que exercien rols crucials. No sols verificaven les armes i s'asseguraven que les regles es compliren, sinó que també s'encarregaven del cos del seu representat en cas que morira.

El concepte d'honra en aquella època era fonamental, per damunt de qualsevol bé material. Els duels no eren simplement enfrontaments per a infligir mal mortal, sinó cerimònies per a restablir l'honra tacada. La mera disposició d'arriscar la vida per a defensar la pròpia honra ja suposava la seua restauració. Tot i això, si la resolució del conflicte requerira la mort de l'adversari, s'acceptava com una conseqüència necessària.

Hi ha diversos tipus de duels, cadascun amb les seues pròpies normes i objectius:

- Duel "a la primera sang": es considerava conclòs quan un dels duelistes patia una ferida, sense importar la gravetat.
- Duel "greument ferit": continuava fins que un dels duelistes resultava greument ferit, incapaç de continuar combatent.
- Duel "a mort": l'única resolució acceptable era la mort de l'adversari, vista com l'única manera de restaurar completament l'honra.
- Duel "formal": aquests duels estaven regits per estrictes normes i, sovint, eren aprovats i regulats pel rei. Solien involucrar persones d'alt estatus, com ara nobles, polítics o militars, i seguien un protocol rigorós. Els desafiaments s'anunciaven públicament i només es permetia la participació d'individus del mateix rang social. En alguns casos, si el duelista superava els seixanta anys, podia ser substituït per un parent directe.



D'altra banda, els duels clandestins eren més violents i mancaven de l'estructura formal dels duels oficials. Aquests enfrontaments eren il·legals i sovint acabaven amb càstigs severos.

Amb el pas del temps i l'evolució de les lleis, a finals del segle XIX els duels començaren a ser considerats actes d'assassinat en primer o segon grau en la majoria de països occidentals. Aquesta nova percepció legal propicià la desaparició progressiva del duel com a forma acceptada de resoldre disputes d'honra, cosa que reflectia un canvi significatiu en els valors i les normatives socials de l'època.

2.3 LES DONES I ELS DOLUS

A l'agost del 1892, la cèlebre princesa Pauline Metternich protagonitzà un duel que marcà una fita en la història del duel femení.

Tot i que en aquella època els duels eren majoritàriament una activitat masculina, aquell enfrontament prengué connotacions socials i polítiques notables, coincidint amb l'auge del sufragisme i del feminisme emergent.

La rival de Metternich fou Anastasia Kielmansegg, una aristòcrata russa amb qui havia mantingut diversos enfrontaments verbals. La disputa que les portà a batre's tingué l'origen en un desacord sobre la decoració floral d'un esdeveniment.

Abans de començar el duel, la baronessa que actuava com a metgessa i testimoni prengué una decisió inusual: ambdues dones s'enfrontarien amb el tors nu per a prevenir possibles infeccions derivades de ferides que la roba podia agreujar.

El combat seguí les regles del duel francès i finalitzà quan una de les duelistes resultà ferida; no es coneix amb certesa qui eixí victoriosa, però l'escena fou immortalitzada en postals i fotografies que captivaren la societat de l'època.

A Espanya, un altre duel femení notable tingué lloc al parc del Retiro de Madrid, on Pau Villavicencio i Lolita, anomenada «la de les Canes», s'enfrontaren a causa d'una disputa al Cafè Fornos, centre de la vida bohèmia madrilenya.

El duel se celebrà en un espai carregat de simbolisme: als peus de l'estàtua de l'Àngel Caigut, un indret que accentuava el dramatisme de l'escomesa.



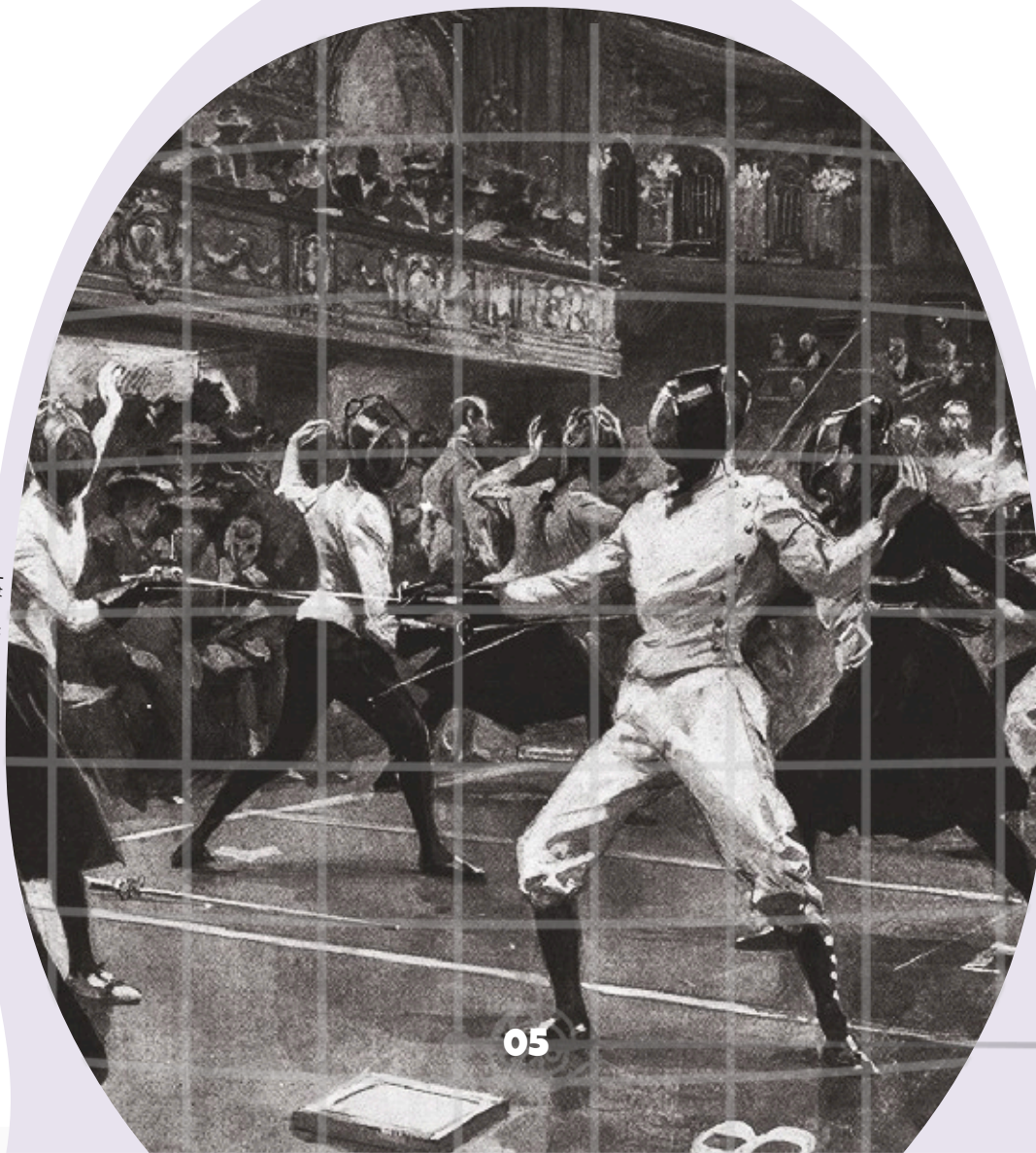
Aquest enfrontament va reflectir com l'emancipació també havia arribat al món dels duels, un territori tradicionalment dominat per hòmens, malgrat la llarga tradició de dones duelistes.

En el context de la creixent participació de les dones en el duel, moltes començaren a aprendre arts marcial —en especial jiu-jitsu— i a emprar armes improvisades, com ara agulles o bastons esmolats, per a defensar-se d'agressors i violadors.

En aquest clima de revolució i empoderament femení dins l'esgrima, emergí Teresa Castellanos de Mesa, una figura destacada de l'esgrima espanyola.

La Teresa creixqué en un ambient familiar de mestres d'esgrima: son pare, Manuel, i son germà, Cándido, reconeguts esgrimistes, li transmeteren els seus coneixements i la recolzaren en el seu desenvolupament com a duelista.

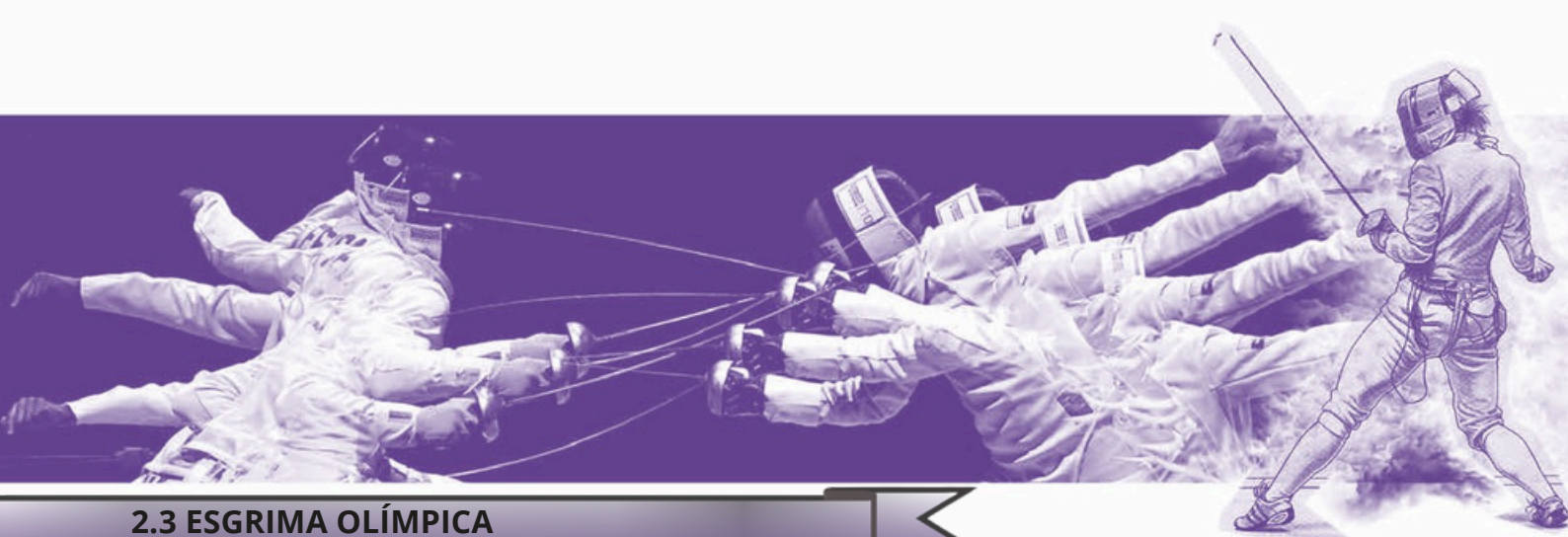
Des de jove, Teresa demostrà un talent excepcional i debutà públicament el 1834, amb díhuit anys, a la Fontana d'Or, una coneguda fonda madrilenya que en aquella època disposava d'espais per a espectacles, entre ells els populars duels d'esgrima. Els duels, més enllà de constituir una via històrica de resolució de conflictes, foren immortalitzats tant en la literatura clàssica com en la moderna per autors com Cervantes i Lope de Vega, els quals empraren l'esgrima i els enfrontaments per a explorar qüestions d'honra i justícia, deixant una empremta indeleble en la memòria cultural.



©

<https://www.idn1/>



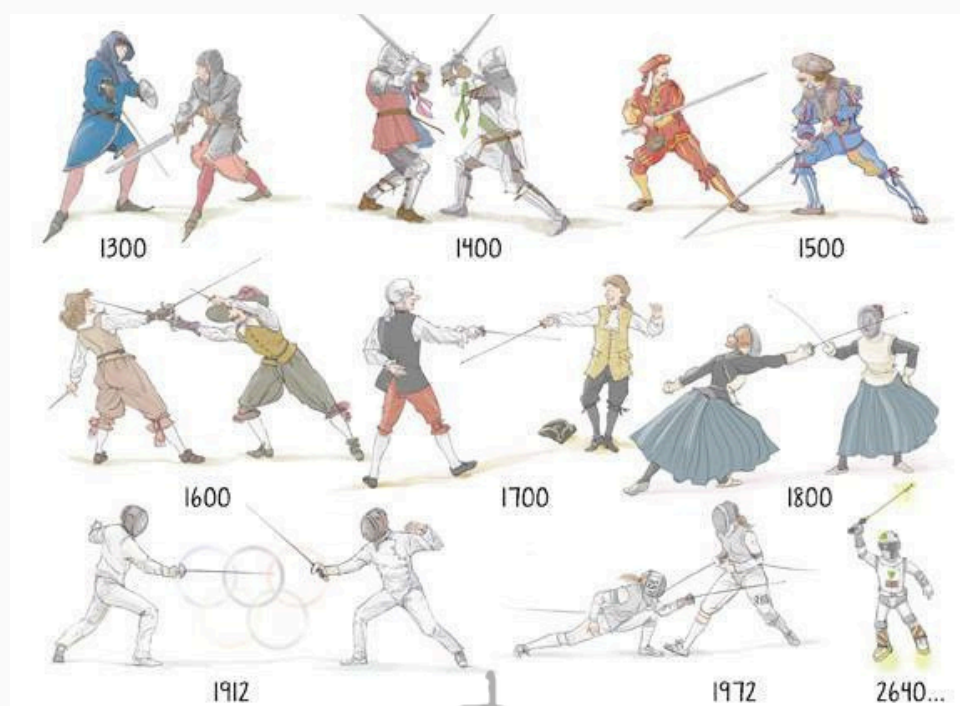


2.3 ESGRIMA OLÍMPICA

L'esgrima és un dels cinc esports que han estat presents a totes les edicions dels Jocs Olímpics moderns des d'Atenes 1896. En aquesta primera ocasió, només es va competir en les modalitats masculines de floret i sabre. L'espasa es va incorporar a París 1900 i les competicions per equips van debutar a Londres 19

El 1913, es va fundar la Federació Internacional d'Esgrima (FIE) per regular aquest esport a nivell mundial. Des de 1937, la FIE organitza els Campionats del Món, proporcionant una plataforma addicional perquè els esgrimistes competeixin al més alt nivell.

Les dones van fer la seva primera aparició als Jocs Olímpics en la modalitat de floret individual durant els Jocs de París 1924. Aquest esdeveniment va marcar una fita en obrir les portes a la participació femenina a l'esgrima olímpica. Durant més de tres dècades, el floret va ser l'única arma en què les dones podien competir. En els Jocs Olímpics de Roma 1960, es va afegir el floret femení per equips. El següent gran avenç es va produir als Jocs Olímpics d'Atlanta 1996, quan l'espasa femenina va ser inclosa tant en competicions individuals com per equips. clàssiques de l'esgrima: floret, espasa i sabre.





¿ SABIES QUE...?

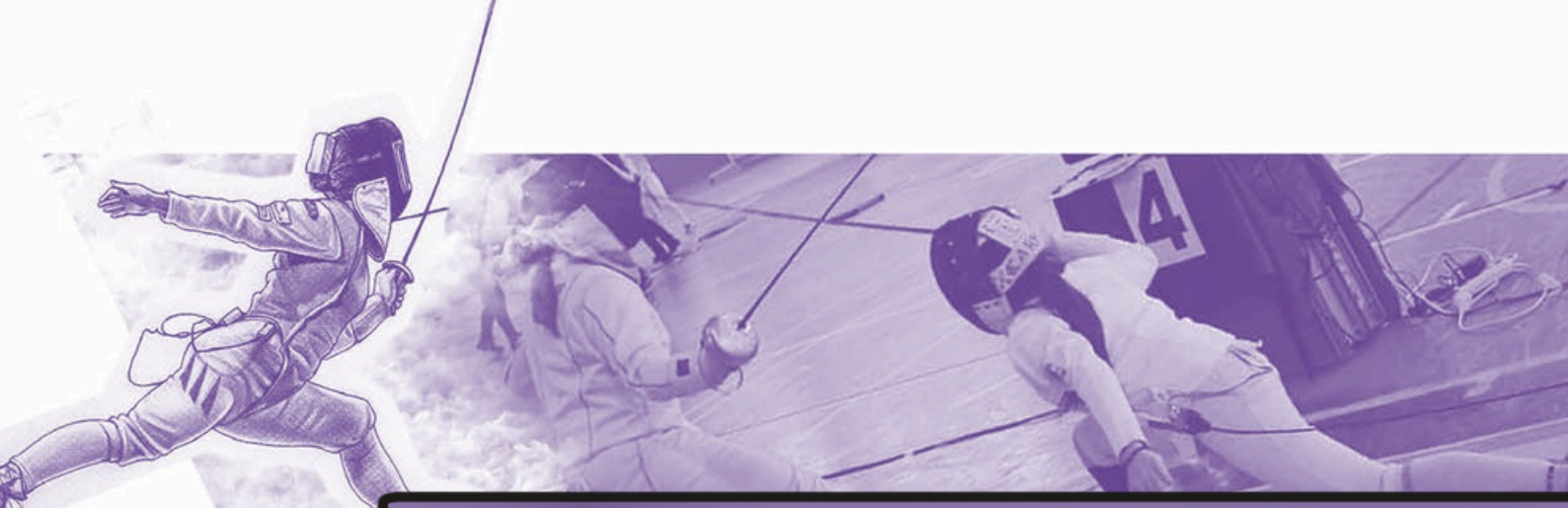
**"EN ELS DUELS FORMALS, SE
SEGUIEN REGLES ESTRICTES I
SOVINT EREN APROVATS PER
LA REIALESA. PER EXEMPLE,
ELS DESAFIAMENTS
S'ANUNCIAVEN PÚBLICAMENT I
NOMÉS PODIEN PARTICIPAR
PERSONES DEL MATEIX RANG
SOCIAL."**

**què és LA "VERDADERA
DESTRESA" I QUINS SÓN ELS
SEUS PRINCIPIS FONAMENTALS A
L'ESGRIMA?**

**PER QUÈ CREUS QUE L'ESGRIMA
ERA TAN IMPORTANT PER ALS
SOLDATS A L'ANTIGUITAT?**

**PER QUÈ CREUS QUE L'ESGRIMA
HA ESTAT PART DELS JOCS
OLÍMPICS DES DEL
COMENÇAMENT?**





2. CATACTERÍSTIQUES DE L'ESGRIMA

L'esgrima és un dels esports més complets quant a exercici físic i, alhora, un dels més atractius per al desenvolupament intel·lectual.

Ací rau la clau del seu èxit: l'equilibri que, amb la pràctica, s'estableix entre les qualitats mentals i les físiques.

És un esport ple d'emoció, on es potencien sobretot la concentració, la velocitat, l'equilibri i la coordinació.

Es tracta d'una pràctica d'evasió que agilitza els reflexos i aguditza la intel·ligència. L'esgrima és l'únic esport olímpic d'origen espanyol.

En el pla físic, la pràctica incrementa la rapidesa, la destresa i la força.

Parlem d'un esport on tot el cos adquireix protagonisme.

Les cames s'empren per a desplaçar-se i els braços per a executar els moviments amb l'arma.

S'hi treballen totes les qualitats físiques:

- Resistència, perquè cal suportar la durada d'un combat amb eficiència;
- Força, perquè s'enforteixen braços, cames i tronc per a sostenir el pes de l'arma i les posicions tècniques pròpies de l'esgrima;
- Velocitat, perquè com més ràpida és l'execució de les accions, més probabilitats hi ha d'aconseguir tocats;
- Flexibilitat i mobilitat, indispensables per a arribar als tocats.
- A nivell intel·lectual, s'eduquen qualitats psíquiques essencials: la voluntat, l'autocontrol, la iniciativa, la seguretat, la intel·ligència i la formació d'hàbits necessaris per a l'activitat polifacètica de la persona





3. MODALITATS I DISCIPLINES



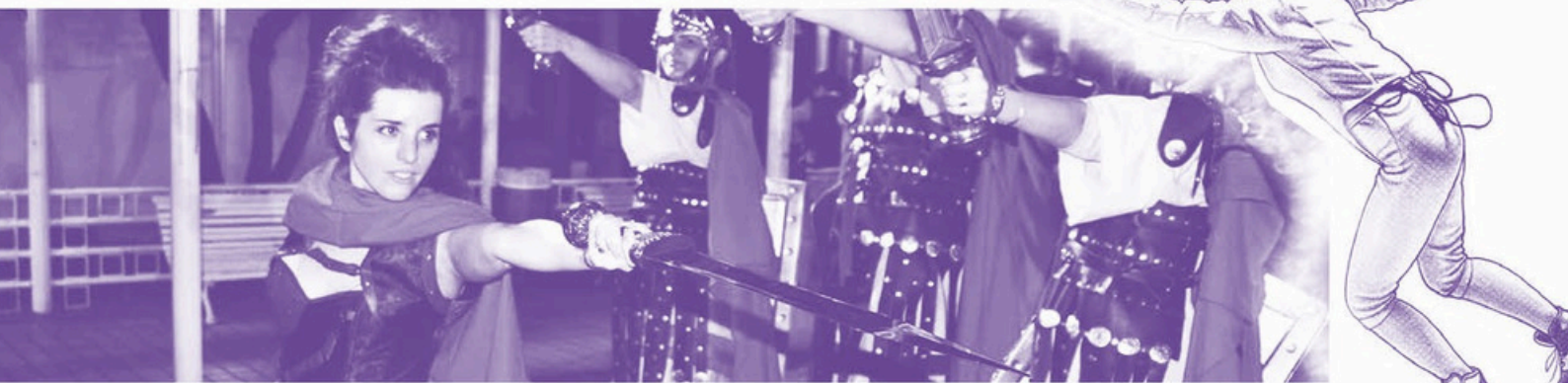
A l'esgrima actual, hi ha quatre modalitats principals: esgrima escènica o artística, esgrima històrica, esgrima esportiva i esgrima adaptada. L'esgrima esportiva és la més practicada i coneguda, mentre que l'esgrima escènica i històrica foren reconegudes oficialment per la Reial Federació d'Esgrima Espanyola (RFEE) l'any 2015. Aquestes darreres, encara que recentment reconegudes, han estat practicades històricament en àmbits com el cinema, el teatre i l'art del duel.

Cada modalitat d'esgrima ofereix característiques úniques i atrau persones amb interessos i passions diferents. La pràctica de totes les modalitats contribueix a un desenvolupament integral com a esgrimista, ja que cap està per damunt ni per davall de les altres.

Dins de l'esgrima esportiva, hi ha tres disciplines, cadascuna anomenada segons l'arma utilitzada: espasa, floret i sabre. Aquestes mateixes tres armes són utilitzades també en l'esgrima adaptada, proporcionant als esgrimistes una experiència completa i versàtil.

En resum, les quatre modalitats d'esgrima —escènica, històrica, esportiva i adaptada— enriqueixen la pràctica d'aquest art i ofereixen una diversitat de tècniques i enfocaments que afavoreixen un desenvolupament integral i equilibrat per a qualsevol esgrimista.





3.1 ESGRIMA ESCÈNICA

L'esgrima escènica és una modalitat d'esgrima utilitzada en el teatre, el cinema i altres representacions artístiques per a simular combats de manera segura i visualment atractiva. L'objectiu principal és l'entreteniment, prioritzant la coreografia i l'aparença de realisme per damunt de l'autenticitat tècnica i la seguretat dels intèrprets. Les tècniques i els moviments són exagerats per a maximitzar l'impacte visual i assegurar que el públic pugui seguir l'acció. Els actors i especialistes solen rebre un entrenament específic per a realitzar aquestes seqüències sense risc de lesions.

3.2 ESGRIMA HISTÒRICA

L'esgrima històrica, també coneguda com a HEMA (Historical European Martial Arts), és la pràctica i l'estudi de les arts marcial europees des de l'Edat Mitjana fins al Renaixement i més enllà, basada en manuals i tractats històrics. Aquesta disciplina busca recrear fidelment les tècniques de combat utilitzant diverses armes, com ara espases llargues, espases d'una mà, dagues, llances i altres armes tradicionals. Els practicants estudien textos antics i manuscrits per a entendre i aplicar les tècniques tal com s'ensenyaven a la seua època, combinant rigor acadèmic amb entrenament pràctic per a preservar i reviuir aquestes arts marcial històriques.





3.3 ESGRIMA ADAPTADA

L'esgrima en cadira de rodes fou desenvolupada per Sir Ludwig Guttmann a Stoke Mandeville, on es rehabilitaven soldats britànics ferits durant la II Guerra Mundial. Esta modalitat comparteix les mateixes regles i disciplines que l'esgrima esportiva. Valors com l'amabilitat, el respecte i la cortesia són pilars fonamentals en el món de l'esgrima. La pràctica inclusiva d'ambdues modalitats enriqueix i complementa els tiradors.

A l'esgrima en cadira de rodes, els esgrimistes competeixen en cadires ancorades al terra mitjançant fixacions adaptades, cosa que permet una major mobilitat dels braços. Este esport desenvolupa notablement l'agilitat i millora els reflexos. La principal diferència amb l'esgrima esportiva és la modificació del blanc vàlid en la modalitat d'espasa, on només es permet tocar des de la cintura cap amunt, incloent la careta, el tronc, els braços i la mà.

Per tal d'assegurar una competició justa, els esgrimistes en cadira de rodes es classifiquen en diferents categories segons el nivell de discapacitat i mobilitat:

Categoria A: Els esgrimistes d'aquesta categoria tenen una funció completa del tronc i una bona mobilitat als braços. Les seues discapacitats afecten principalment les cames.

Categoria B: Els esgrimistes d'aquesta categoria presenten una funció limitada del tronc i una mobilitat menor als braços en comparació amb els de la Categoria A. Les seues discapacitats poden afectar tant les cames com el tronc.

Categoria C: Aquesta categoria inclou esgrimistes amb discapacitats més severes que afecten significativament tant el tronc com les extremitats. Els esgrimistes d'aquesta categoria tenen limitacions importants en la mobilitat del tronc i dels braços.

Aquesta classificació permet adaptar la competició a les capacitats de cada esportista, garantint l'equitat i la seguretat en la pràctica de l'esgrima adaptada.



3.4 ESGRIMA ESPORTIVA

L'esgrima és un esport de combat individual i d'oposició que presenta un desafiament tant físic com mental per als competidors. Aquest esport es desenvolupa en presència d'un adversari, i les accions motrius de tots dos tenen intencions oposades.

És un duel que es pot celebrar amb floret, espasa o sabre, i els contendents se situen un davant de l'altre, amb l'objectiu de tocar el rival amb la seua arma. La zona vàlida inclou la part superior del cos, inclòs el cap.

Un aspecte important de l'esgrima és la capacitat limitada de moviment dels competidors, coneguts com a tiradors. Sempre han d'estar cara a cara, per la qual cosa només es poden desplaçar cap avant o cap arrere. Tampoc no poden donar l'esquena al rival. Tot i aquestes limitacions, els moviments poden variar lleugerament d'un combat a un altre, a causa de la varietat d'objectius i la morfologia de cada arma.

Tot i això, els moviments bàsics són els mateixos en tots els casos. L'objectiu final d'aquest esport és tocar sense ser tocat, és a dir, assolir amb la punta de l'arma el blanc, que pot ser qualsevol part del cos de l'oponent, abans que l'adversari ho aconseguisca. L'esgrima està subjecta a una sèrie de normes que regulen l'enfrontament entre tots dos esgrimistes, la indumentària a utilitzar, la pista de combat i la resta d'elements.

4. LES ARMES

A l'esgrima, hi ha tres tipus principals d'armes: el floret, l'espasa i el sabre. Les parts de cada arma són: la fulla, que és la part llarga i prima; la cossoleta, que protegeix la mà de l'esgrimidor; l'empunyadura, on es sosté l'arma; i el pom, que equilibra el pes de l'arma. Al floret i a l'espasa, la punta també compta amb un sensor elèctric per a registrar els tocats.



4.1 SABRE

Té un protector en forma de bol, que es corba sota la mà, i una fulla rectangular en secció transversal.

MIDA: 105 CM.
PES: 500 GR.

La rapidesa en els moviments i la capacitat de reaccionar amb precisió són fonamentals per a l'èxit en el sabre. El sablista ha de mantenir-se sempre alerta, aprofitant qualsevol oportunitat per atacar o contraatacar amb decisió.

L'ús eficaç de la distància i el temps és clau per controlar l'assalt. Saber quan avançar, retrocedir o canviar de ritme pot marcar la diferència entre guanyar o perdre un toc.

A més, la resistència física i mental permeten mantenir un alt nivell de rendiment durant tot l'assalt, evitant errors per fatiga o distracció.

Finalment, la capacitat d'aprendre de cada assalt i adaptar l'estratègia en temps real és el que diferencia els grans sablistes, que no només depenen de la força o la velocitat, sinó també de la intel·ligència tàctica i l'experiència.



EQUIPACIÓ



Careta



JAQUETA METALICA
Cobreix el tronc i les extremitats.



PANTALÓ



MITGES

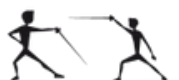


JAQUETA



GUANT


ZONES DE
TOCAT VÀLID



4.2 ESPASA



L'espasa és l'arma on les fases d'espera i de preparació són més llargues. El temps emprat per a observar l'adversari pot semblar una eternitat per a les persones neòfites.

Aquesta arma de tocat doble permet avançar al marcador, oposant-se als atacs de l'adversari pel mig d'un joc negatiu. És, per tant, l'arma de la paciència, amb què els nervis se sotmeten a una dura prova.

El mestratge en l'ús de l'espasa no es mesura només en habilitats físiques, sinó també en la capacitat mental d'anticipar els moviments de l'oponent i mantenir la calma sota pressió. Cada combat és una dansa estratègica on cada petit gest pot determinar el resultat.

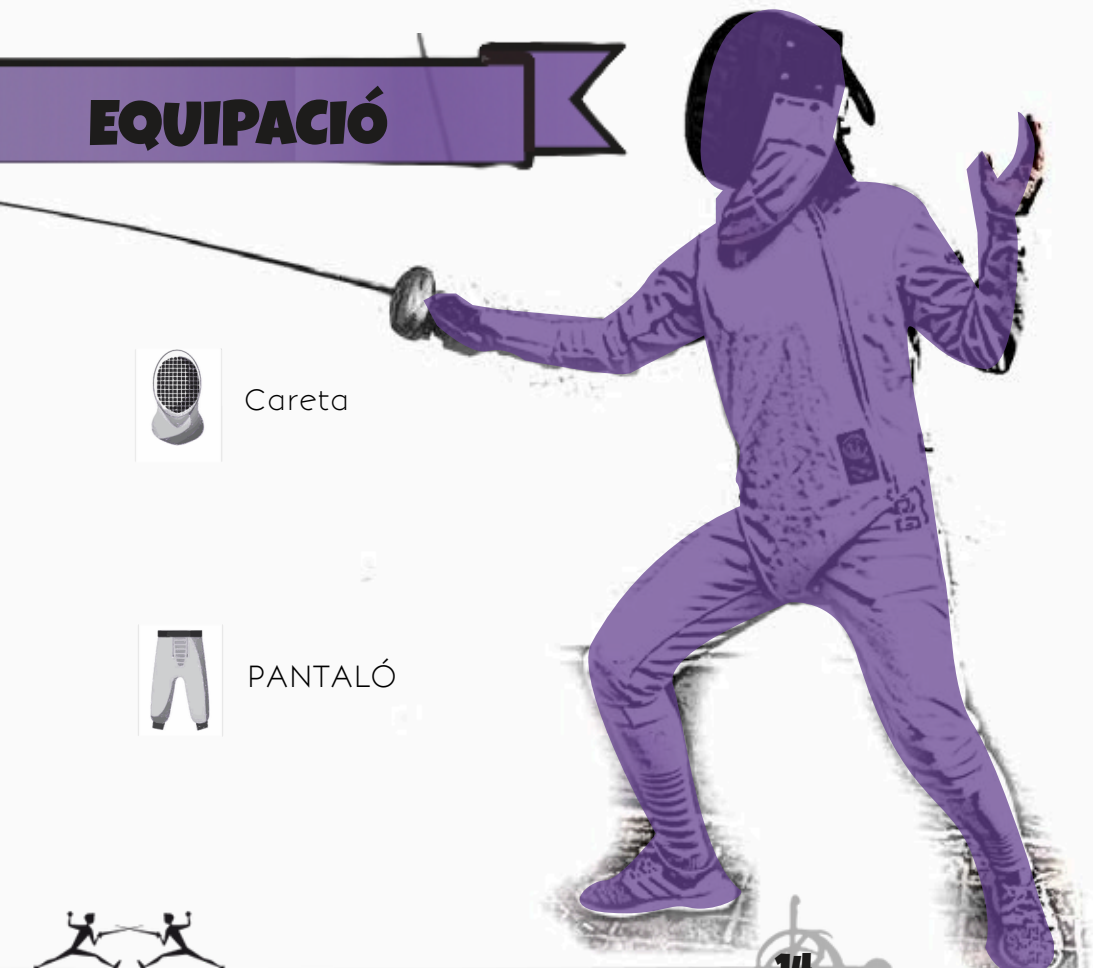
Catalogada com a arma de punta, igual que el floret, té un pes màxim de 770 grams i una longitud total de 110 centímetres. La fulla és d'acer i mesura 90 centímetres de llarg.

MIDA: 110 CM.
PES: 770 GR.

L'espasa és una arma d'estoc: els tocats només es poden fer amb la punta. El blanc vàlid és tot el cos.

És la més pesada i rígida de les tres armes, i la secció transversal de la seva fulla és triangular. La cassoleta, semblant a la del floret però més gran, protegeix la mà.

EQUIPACIÓ



Careta



PANTALÓ



GUANT



JAQUETA



MITGES


ZONES DE
TOCAT VÀLID

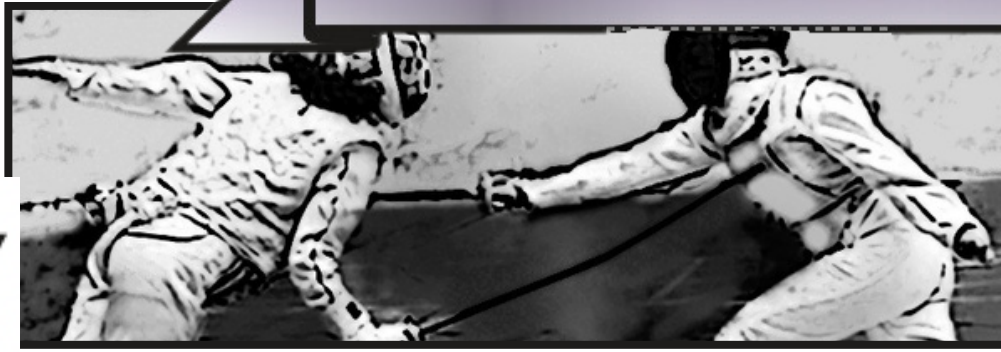
El floret és una arma d'estoc, el que vol dir que el tocat només es pot trobar amb la punta, a més de ser una arma de convenció.

MIDA: 110 cm.
PES: 500 GR

El Florete és lleuger i flexible, la seva fulla és la punta roma. El pes màxim és de 500 gr, la longitud no pot superar els 110 cm.



4.3 FLORET



El floret, una de les tres armes clàssiques de l'esgrima, es destaca pel seu origen com a eina d'estudi i pràctica, cosa que ha influït profundament en l'evolució tècnica i física d'aquest esport.

Concebut inicialment per a entrenar els esgrimistes en precisió i tècnica, el floret requereix una combinació d'agilitat, estratègia i control. Els assalts amb floret poden variar considerablement en ritme; en algunes ocasions poden ser més pausats, similars als de l'espasa, mentre que en altres poden assolir una velocitat i vivacitat comparable a la del sabre.

Aquesta versatilitat i la necessitat d'un grau alt de tècnica fan del floret una disciplina fascinant i desafiadora dins del món de l'esgrima.

EQUIPACIÓ



CARETA



GUANT



JAQUETA METÀL·LICA
Cobreix el tronc a excepció de les extremitats.



PANTALÓ



MITGES



JAQUETA



ZONES DE
TOCAT VÀLID





HO SABIES?

**SABIES QUE EL
SABRE MODERN
BAIXA DE L'ARMA
UTILITZADA PELS
SOLDATS DE
CAVALLERIA?**

**QUANTES DISCIPLINES HI HA A
L'ESGRIMA ESPORTIVA?**

**I A L'ESGRIMA AMB CADIRA DE
RODES?**

**QUINA ARMA PESA MÉS, EL
SABRE O EL FLORET?**

**PER QUÈ L'ESGRIMA ES
CONSIDERA UN ESPORT
INTEGRAL que
DESENVOLUPA TANT EL COS
COM LA MENT?**



5. GENERALITATS

5.1 CONCEPTES BÀSICS



TOCAT

Quan un tirador arriba amb la seva arma a la superfície vàlida del contrari i s'encenen els llums de l'aparell senyalitzador. Cada tocat atorga un punt.



ATAC

Acció ofensiva que té per objectiu tocar el rival en un sol temps. Es pot executar directament, amb un cop recte, o indirectament, passant d'una línia a una altra per a fer el tocat.



PARADA

Acció defensiva que consisteix a parar o desviar amb l'arma l'acció ofensiva o contraofensiva de l'adversari.



RESPOSTA

Acció ofensiva executada després de parar un atac. Les respostes es classifiquen igual que els atacs i es executa el que ha aturat l'atac del rival.





MATCH

Combat oficial entre dos esgrimistes amb resultat registrat.



CONTRA-ATAC

Són aquelles accions ofensives executades sobre l'ofensiva adversa. És una acció per la qual s'intenta fer fracassar l'ofensiva del rival, anticipant-se al final de l'atac del rival.



DESPLAÇAMENTS

El moviment de l'esgrimista al llarg de la pista, incloent-hi avançar, retrocedir i executar moviments específics com el fons. És crucial per mantenir la distància i la posició estratègica durant el combat



PREPARACIÓ

Els moviments i les tècniques utilitzades per a crear una obertura per a atacar, com les fintes i els amags. La preparació permet explotar les reaccions de l'oponent per a executar un atac efectiu.

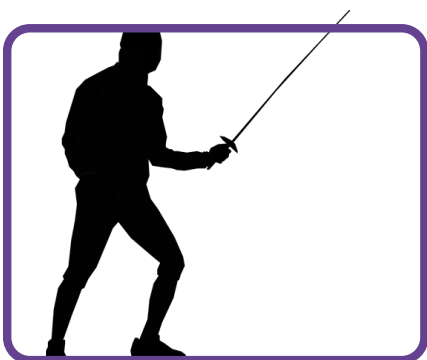




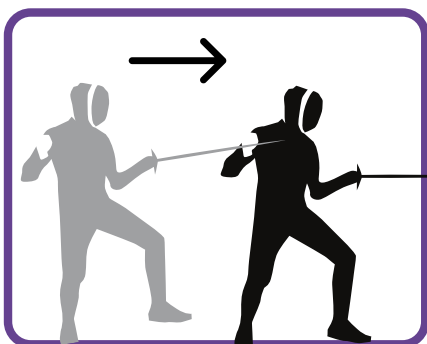
5.2 ELS DESPLAÇAMENTS BÀSICS D'ESGRIMA I ESGRIMA AMB CADIRA.



La **salutació** és un gest de cortesia en l'esgrima i es realitza abans i després de l'assalt. A l'inici del combat, es fa una salutació a l'adversari, a l'àrbitre i als jutges auxiliars. La salutació s'ha de fer amb serietat, ja que és un senyal de respecte cap a l'adversari i els àrbitres. El fet de no executar-la pot ser sancionat amb una targeta.



La **guardia** és la posició inicial i fonamental en esgrima. És la postura des de la qual es llancen els atacs i es realitzen les defenses. El peu davanter ha d'apuntar cap avant, mentre que el peu de darrere ha d'estar lleugerament girat cap a fora, formant un angle de 90 graus. Flexiona lleugerament els genolls per a mantindre una postura baixa i estable. Mantín el pes del cos equilibrat entre ambdós peus. El braç armat ha d'estar en un angle de 45 graus.

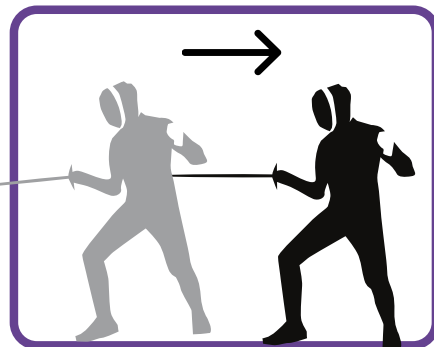


El **marxar** és un desplaçament cap avant fet a partir de la posició bàsica de guàrdia. Comença amb el desplaçament del peu davanter, recolzant només el taló. Després, alhora que es recolza la planta del peu davanter, s'aproxima el peu de darrere, mantenint la mateixa distància entre els peus. Cal mantindre la postura i l'equilibri durant tot el moviment.



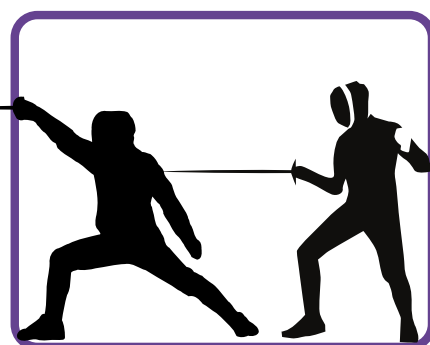
El **Romper** és un desplaçament cap enrere fet a partir de la posició bàsica de guàrdia. Des de la posició de guàrdia, llisca el peu del darrere cap enrere uns pocs centímetres.

Immediatament després, segueix amb el peu davanter, mantenint la mateixa distància entre els peus. Mantingues la postura i l'equilibri durant tot el moviment



El **fons** és el desplaçament més comú per a tocar el rival. Comença amb l'extensió completa del braç armat, continua amb l'elevació del peu davanter, donant una puntada de peu enèrgica fins a estirar completament la cama, i finalitza amb l'extensió de la cama del darrere, buscant la màxima velocitat d'execució. Per últim, realitzarem una projecció del braç no armat per a aconseguir més impuls cap avant i equilibrar el cos.

La presa de contacte del peu davanter amb el terra ha de ser pel taló i en la línia base.



La **guardia** en esgrima amb cadira de rodes és la posició bàsica des de la qual l'esgrimista es prepara per atacar o defensar-se. En aquesta posició, l'esgrimista s'asseu dret amb el cos lleugerament perfilat cap a l'adversari. El braç armat es flexiona, amb el colze separat del cos (20 cm). Si la discapacitat ho permet, el braç no armat es col·loca cap enrere, subjectant-se a la barra lateral o roda per a fer suport. En cas contrari, cal mantenir-se perfilat per a minimitzar el blanc.



El desplaçament d'**avanç** en esgrima amb cadira de rodes implica inclinar-se cap avant des de la cintura i desplaçar el pes sobre el maluc del braç armat. Durant l'avanç, es pot alçar lleugerament la natja del darrere del seient sense moure la cadira, mantenint l'equilibri amb el braç no armat semiflexionat i el cap dret, mirant l'adversari. Aquest moviment ha de ser ràpid i controlat per a maximitzar l'abast sense perdre estabilitat.



La **retirada** en esgrima amb cadira de rodes és una tècnica defensiva en què l'esgrimista s'inclina cap arrere des de la cintura per a esquivar atacs. Durant aquest moviment, l'esgrimista manté l'equilibri i l'estabilitat amb el braç armat. El braç no armat s'utilitza per a mantenir l'estabilitat, semiflexionat o recolzat a la cadira, si és possible. El cap es manté dret i els ulls enfocats a l'adversari, permetent una ràpida reacció a qualsevol canvi en el combat



El fons en esgrima amb cadira de rodes és un moviment ofensiu en què l'esgrimista s'inclina cap avant des de la cintura per a estendre l'abast i atacar l'oponent. Durant el fons, el braç armat s'estén cap avant, mentre que l'esgrimista pot alçar lleugerament la natja del darrere del seient per a maximitzar l'abast sense desplaçar-se sobre la cadira. El braç no armat roman semiflexionat i el cap dret, mirant l'adversari. Aquest moviment ha de ser ràpid i controlat per a evitar perdre l'equilibri i estar preparat per a una ràpida recuperació.



5.3 LA DISTÀNCIA

En esgrima, la distància entre els tiradors és crucial per a l'estratègia i l'execució dels moviments. La distància es defineix per la longitud màxima del fons del tirador. Hi ha tres tipus principals de distàncies en esgrima:

Distància curta: en aquesta distància, un tirador pot tocar el seu oponent simplement estenent el braç armat, sense necessitat de moure els peus. És una distància de resposta ràpida i eficaç.

Distància mitjana: és la distància d'atac estàndard. En aquesta distància, un tirador pot fer un tocat mitjançant l'execució d'un fons, que implica el desplaçament cap avant amb una extensió del braç armat. Aquesta és la distància més comunament utilitzada per a fer atacs efectius.

Distància llarga: per a assolir l'oponent des d'aquesta distància, cal un desplaçament cap avant abans d'executar l'atac. Això es coneix com a «marxar i fons», on el tirador s'acosta amb un o diversos passos abans de llançar el seu atac. Aquesta distància permet ajustar el temps i preparar-se per a sorprendre l'oponent.

La gestió correcta d'aquestes distàncies és fonamental en esgrima, ja que permet als tiradors mantindre el control de la situació i aprofitar les oportunitats per a atacar o defensar-se eficaçment.



5.4 LA CONVENCIO

L'espasa no té regles de prioritat; el primer tirador a tocar es porta el punt. Si tots dos tiradors toquen simultàniament, s'atorguen punts a tots dos. En canvi, el floret i el sabre són armes de convenció, on hi ha prioritat.

Atac amb prioritat: per a guanyar la prioritat en un atac, el tirador ha de ser el primer a iniciar el moviment, estenent el braç armat i amenaçant un blanc vàlid. L'esgrimista defensor no pot iniciar un atac vàlid fins que no tregui la prioritat a l'atacant, cosa que es pot aconseguir amb una parada o un esquivament, o pot optar per no fer-ho i canviar la seua estratègia.

Defensa i contraatac: la tàctica defensiva implica bloquejar l'atac de l'oponent mitjançant una parada o esquivar-lo. Quan el defensor aconsegueix neutralitzar l'atac de l'oponent, es pot convertir immediatament en l'atacant i guanyar la prioritat per a fer un toc vàlid. Si ambdós tiradors intenten atacar simultàniament i toquen alhora sense que un tinga la prioritat clara, no es concedeix punt a cap dels dos.





6. LA COMPETICIÓ

L'esgrima és un esport que es practica en dos formats principals: competició individual i competició per equips. Es competeix en tres modalitats: espasa, floret i sabre. Com hem vist anteriorment, cada modalitat té les seves pròpies regles i característiques, cosa que afegeix una gran diversitat a aquest esport.

6.1 COMPETICIÓ INDIVIDUAL

En la fase inicial anomenada poule, els competidors es divideixen en grups i s'enfronten tots contra tots dins de cada grup. Aquesta divisió es pot fer de forma aleatòria o basada en la classificació del rànquing. Qui tinga més tocats en finalitzar el temps, guanya l'assalt.

Els esgrimistes que passen la ronda de poules avancen a una segona fase on s'estableix un quadre d'eliminació directa; els assalts són a un màxim de 15 tocats o 9 minuts, dividits en 3 períodes de 3 minuts amb 1 minut de descans entre ells. Guanya el tirador que arribe primer als 15 tocats o en tinga més en acabar el temps reglamentari.

Els tocats s'assenyalen amb un aparell elèctric que s'il·lumina i sona al contacte de l'arma amb la superfície vàlida del rival. Els tiradors es van eliminant en assalts directes fins a quedar els 8 millors, que disputen llavors els quarts de final, semifinals i final, sempre a 15 tocats.

6.2 COMPETICIÓ PER EQUIPS

La competició per equips es duu a terme a través de rondes d'eliminació directa anomenades trobades. Cada equip està compost per tres esgrimistes titulars i un suplent. Es divideix en nou assalts, cadascun de cinc tocats o tres minuts, enfrontant els membres d'un equip contra els de l'equip contrari.

Guanya l'equip que arribe primer als 45 tocats o en tinga més en completar els 9 assalts. Els equips es van eliminant per rondes fins a quedar els quatre millors, que disputen les semifinals i els assalts per a l'or i el bronze.





PREGUNTES

QUÈ ÉS LA POSICIÓ DE GUÀRDIA I PER QUÈ ÉS FONAMENTAL A L'ESGRIMA?

QUÈ SIGNIFICA EL CONCEPTE DE "CONVENCIÓ" A L'ESGRIMA I COM AFECTA ELS COMBATS AMB FLORET I SABRE?

QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES PRINCIPALS ENTRE LA COMPETICIÓ INDIVIDUAL I LA COMPETICIÓ PER EQUIPS EN ESGRIMA?

PER QUÈ CREUS QUE L'ESGRIMA HA ESTAT UNA DE LES ACTIVITATS FÍSiques MÉS ESTUDIADAES A L'ANTIGUITAT?

COM HA CONTRIBUÏT L'ESGRIMA A LA INCLUSIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITATS A L'ESPORT?



7. NORMES BÀSIQUES DEL REGLAMENT D'ESGRIMA

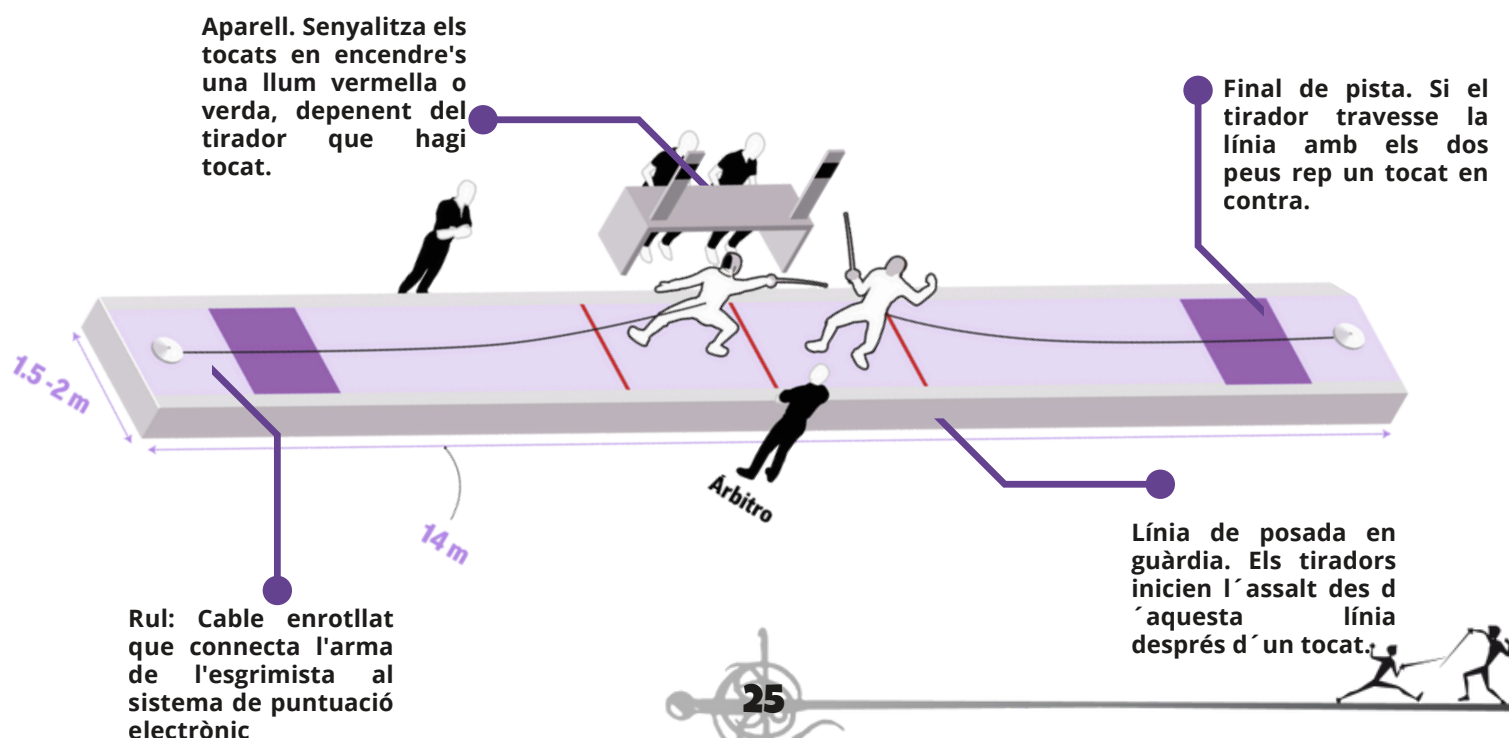
7.1 LA PISTA

Està feta de metall o d'un material conductor que facilita la neutralització dels cops a terra. Això significa que la pista està preparada per no registrar tocats quan l'arma toca el terra, evitant així falsos senyals al marcador.

El marcador electrònic, que registra els tocats, es connecta al rul·lo, també conegut com, mitjançant allargadores. El rul·lo, al seu torn, es connecta a l'esgrimista a través d'un dispositiu anomenat passant. Aquest passant assegura una connexió ferma i estable, connectant un extrem a l'esgrimista i l'altre extrem a l'arma. Aquest sistema permet una transmissió precisa dels senyals de tocat, des de l'arma fins al marcador, tot assegurant que només els tocats vàlids siguin registrats.

La pista rectangular de 14 m. de longitud i de 1,5 a 2 metres d'amplada. Els tiradors comencen línies (2 m del centre) darrere de la línia de guàrdia a l'inici d'assalt i després de cada tocat vàlid.

Si el tirador travessa la línia de final de pista amb els dos peus rep tocat en contra. Si el tirador surt per un dels laterals de la pista l'àrbitre per a l'assalt i tots dos tiradors es posen al centre de la pista, però el tirador que no va sortir avança un metre. Si el tirador surt amb tots dos peus, per la línia lateral no pot marcar una mica; només el tirador que roman dins podria acabar la seva acció i tocar.





7.2 LES FUNCIONS DE L'ÀRBITRE

L'àrbitre exerceix un paper crucial en les competicions d'esgrima, assegurant que els assalts es desenvolupen de manera justa, segura i conforme a les regles. A continuació, se'n descriuen les funcions principals:

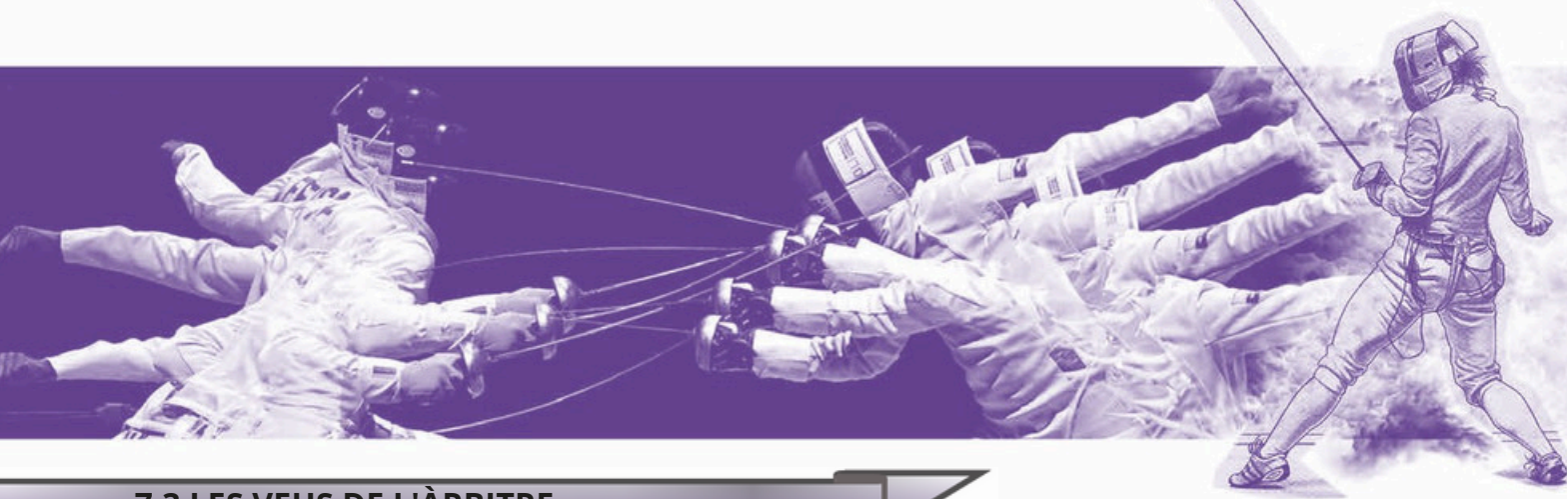
L'àrbitre és responsable de supervisar l'assalt, que inclou donar els senyals d'inici i de fi amb les paraules "En garde" (En guàrdia), "Prêts" (Llistos) i "Allez" (Endavant). A més, gestiona el cronometratge de l'assalt, incloent-hi pauses i temps morts, per assegurar que es respecten els temps reglamentaris.

Una de les funcions principals de l'àrbitre és l'aplicació de les regles. Interpreta i aplica les regles d'esgrima i assegura que tots els competidors les complisquen. També decideix sobre la validesa dels tocats, basant-se en la senyalització del sistema electrònic i la seua observació. En cas de disputes o desacords durant l'assalt, l'àrbitre té l'autoritat per resoldre'ls, consultant amb els jutges de línia si cal.

L'àrbitre també gestiona les penalitzacions. Emet advertiments i sancions als esgrimistes per infraccions de les regles, utilitzant targetes de colors (groga, roja i negra) per indicar les penalitzacions. En casos de faltes greus o comportament antiesportiu, l'àrbitre pot expulsar un esgrimista de l'assalt o de la competició.

La seguretat dels competidors és una prioritat per a l'àrbitre. Abans de l'inici de l'assalt, verifica que tot l'equipament dels esgrimistes (armes, caretes, jaquetes, etc.) estiga en bon estat i complisca les normes de seguretat. Si un competidor resulta lesionat, l'àrbitre atura l'assalt i permet que l'esgrimista reba atenció mèdica.





7.3 LES VEUS DE L'ÀRBITRE



En guàrdia: Perquè els tiradors passin a posició de guàrdia.



Alt: Per aturar l'assalt.



Llestos: Per saber si els tiradors estan preparats.



Tocat: El tirador a l'esquerra de l'àrbitre és considerat tocat.



Endavant: Per començar o continuar l'assalt.



Punt: Un punt per al tirador de la dreta de l'àrbitre.



Tocats: Tocats dels dos tiradors.

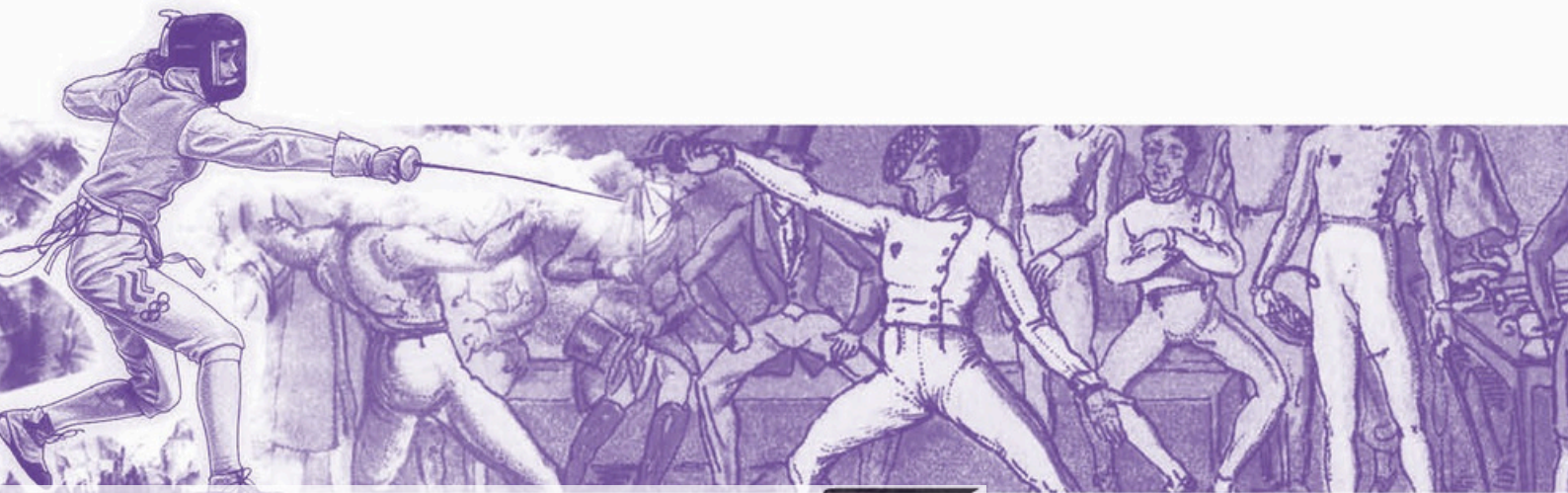


Targeta groga: Advertència

Targeta roja: Un tocat en contra.

Targeta negra: Expulsió





7.4 LES SANCIONS

Targeta groga (advertència)

- Donar esquena al contrari.
- Tocar el material elèctric.
- Arrossegar l'arma sobre la pista.

Targeta roja (tocat en contra)

- Utilitzar el braç no armat.
- Acte perillós o vengatiu.
- Alterar ordre sobre la pista.

Targeta Negra (Expulsió)

- Negar la salutació.
- Brutalitat intencionada.
- Lançar el material violenta'm contra el terra.





SABIES QUE...?

¿ SABIES que LES TARGETES DE SANCIO ES VAN INTRODUIR EN ESGRIMA MOLT ABANS que S'ADOPTESSIN A ALTRES ESPORTS MÉS POPULARS?

¿ quines són Les veus PRINCIPALS que UTILITZA un ÀRBITRE PER DIRIGIR un COMBAT I que SIGNIFIQUEN?

IDENTIFIQUES que són?



quines són Les DIMENSIONS I LES CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS D'UNA PISTA D'ESGRIMA?

quins TIPUS DE SANCIONS POT IMPOSAR un ÀRBITRE I quines són Les conseqüències DE CADASCUNA?





Cofinanciado por
la Unión Europea

