

НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУАО для мастеров 7 и 8 степеней

наименование норматива		уровень подготовки	Чёрный пояс с 7 красными полосами МАСТЕР 7 СТЕПЕНИ	Чёрный пояс с 8 красными полосами МАСТЕР 8 СТЕПЕНИ
		год обучения	От заслуг в преподавании самообороны СУАО:	От заслуг в преподавании самообороны СУАО:
Философия СУАО	МЕДИТАЦИЯ		сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 6 - 49мин 20сек 2. МИСТИЧЕСКИЙ ПРОХОД - 5мин 55сек Всего: 55мин 15сек медитации.	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 7 - 55мин 15сек 2. ОЖИДАНИЕ - 3мин 20сек Всего: 58мин 35сек медитации.
		ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ	Билеты №1-16	Билеты №1-18
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		Урок 3	Урок 3
	БЕГ на длинную дистанцию		2000 м за 10 мин	2000 м за 10 мин 15 сек
	БЕГ по пересеченной местности		3000 м за 16 мин 30 сек	3000 м за 17 мин
Выносливость и координация	ОБЕЗЬЯНА		НЕТ	НЕТ
	ЯЩЕРИЦА		НЕТ	НЕТ
	ЛЯГУШКА		НЕТ	НЕТ
	ГУСЬ		НЕТ	НЕТ
	ПАУК		НЕТ	НЕТ
	КРАБ		НЕТ	НЕТ
	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ		НЕТ	НЕТ
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД		НЕТ	НЕТ
	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м		НЕТ	НЕТ
Реакция, рывок, скорость	БЕГ на 30 м		5,6 сек	6 сек
	БЕГ на 60 м с отягощением		НЕТ	НЕТ
	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА		75 кругов	80 кругов
Сила и скорость Удара	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГАЙ		10м левой и 10м правой 16кг - 1мин 15сек	10м левой и 10м правой 16кг
	МЕТАНИЕ МЯЧА		НЕТ	НЕТ
Сила и скорость	ПОДТЯГИВАНИЕ		10 раз	8 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ		35 раз	30 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ		12 раз	10 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ		40 раз	35 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ		40 раз	35 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ		30 раз	25 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)		кисть - ладонь 25 раз	кисть - ладонь 20 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ		20 раз	15 раз
	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ		на кулаках 15 раз	на пальцах 15 раз
	ПОДНИМАНИЕ ГИРИ		16кг; рывок - 10 раз на каждой руке качаться - 10 раз на каждой руке	16кг; рывок - 5 раз на каждой руке качаться - 5 раз на каждой руке
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ		вес палки: 2кг 5 раз	вес палки: 1кг 15 раз
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ		2 круга	1 круг
	ПИСТОЛЕТ		НЕТ	НЕТ
	ПРИСЕДАНИЯ		НЕТ	НЕТ
Гибкость и ловкость	ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ		НЕТ	НЕТ
	КОЛЕСО		НЕТ	НЕТ
	МОСТ		НЕТ	НЕТ
	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье		11 см	10 см
	ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ		С чашкой, полной водой, 8 кругов налево и направо	С чашкой, полной водой, 10 кругов налево и направо
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ		Не сдаёт.	Не сдаёт.
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ		Не сдаёт.	Не сдаёт.
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ		Не сдаёт.	Не сдаёт.
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ		Не сдаёт.	Не сдаёт.
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ		Не сдаёт.	Не сдаёт.
КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ		Не сдаёт.	Не сдаёт.	
Стойки	ПРЫЖОК В ДЛИНУ		Не сдаёт.	Не сдаёт.
	ПРЫЖОК В ВЫСОТУ		95 см	90 см
	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК		С чашкой, полной водой 1 мин 20 сек	С чашкой, полной водой 1 мин 30 сек
	ЛУК И СТРЕЛА		С чашкой, полной водой 30 сек	С чашкой, полной водой 40 сек
	ГИБКОСТЬ ТИГРА		без чашек 2 мин 20 сек	без чашек 2 мин 30 сек
	АИСТ		без чашек 2 мин 20 сек	без чашек 2 мин 30 сек
	ВОЛЧОК		1 мин	С чашкой, полной водой 15 сек

Прочность тела	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	по жёсткой поверхности: ладонной стороной - 50 раз лучевой стороной - 50 раз тыльной стороной - 25 раз локтевой стороной - 25 раз	по жёсткой поверхности: ладонной стороной - 50 раз лучевой стороной - 50 раз тыльной стороной - 50 раз локтевой стороной - 50 раз
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ	по жёсткой поверхности: 70 раз	по жёсткой поверхности: 80 раз
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	по бетонной стене: 30 раз	по бетонной стене: 35 раз
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	80 раз	85 раз
	ПРЕСС	100 раз поднимание прямых ног	100 раз велосипед
Удары	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА	каждой рукой 75 раз	двойные удары 75 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА	каждой рукой 75 раз	двойные удары 75 раз
	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ	каждой рукой 75 раз	двойные удары 75 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"	каждой рукой 75 раз	двойные удары 75 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"	каждой рукой 75 раз	двойные удары 75 раз
	УДАРЫ НОГАМИ	каждой ногой 75 раз	двойные удары 75 раз
	УДАРЫ КОЛЕНЯМИ	каждой ногой 75 раз	двойные удары 75 раз
	УДАРЫ ЛОКТЯМИ	каждой рукой. 75 раз	двойные удары 75 раз
Последовательные движения	БАЗОВЫЕ	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	КОМПЛЕКСНЫЕ	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	СВЯЗАННЫЕ РУКИ	без счёта	30 сек
	ЛЫСЫЙ МАСТЕР	Не сдаёт.	Не сдаёт.
Самооборона	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ РУКОЙ	Прямое нападение - вариант 4 Боковое нападение - вариант 4	Прямое нападение - вариант 4 Боковое нападение - вариант 4
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ	Прямое нападение - вариант 4 Боковое нападение - вариант 4	Прямое нападение - вариант 4 Боковое нападение - вариант 4
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ	Палка - Палка: Сверху нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1 Прямое нападение - вариант 1 Со спины сверху нападение - вариант 1	Палка - Палка: Сверху нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1 Прямое нападение - вариант 1 Со спины сверху нападение - вариант 1
	ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО	в маунте нападение рукой - вариант 2 стоя, нападение дальней ногой - вариант 2 стоя, нападение предметом - вариант 2	в гарде и маунте нападение рукой - вариант 2+2 стоя, нападение ближней и дальней ногой - вариант 2+2 стоя, нападение предметом - вариант 2
	УХОД ОТ ЗАХВАТА	Захват спереди - вариант 4 Захват сзади - вариант 2	Захват спереди - вариант 4 Захват сзади - вариант 2
	ПРАКТИКА	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	САМООБОРОНА, когда 2 и более нападающих	Против 5-и нападающих	Против 5-и нападающих
	САМООБОРОНА В МЕДИТАЦИИ	В позе лотоса. С палкой. Нападение в лицо - вариант 1 Нападение со спины - вариант 1	В позе лотоса. С ножом. Нападение в лицо - вариант 1 Нападение со спины - вариант 1
Владение своим телом	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ	Движения в темноте	Освобождение от связанных рук Разлом досок Самооборона с удавкой на шею Движения в темноте
Мастерство	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)	10 мастеров 2 степени	15 мастеров 2 степени
Обязательные нормативы:		40	40
Зачёты:		10	10

Утверждено:

Основатель самообороны СУНАО
и президент Лиги Самообороны "СУНАО"
Нунга Жорж Ги

Санкт-Петербург, 08.08.2018г.