

НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУАНО для мастеров 9 и 10 степеней

наименование норматива		уровень подготовки	Чёрный пояс с 9 красными полосами МАСТЕР 9 СТЕПЕНИ	ОСНОВАТЕЛЬ - Красный пояс без полос НАСЛЕДНИК - Красный пояс с 1 чёрной полосой
		год обучения	От заслуг в преподавании самообороны СУАНО:	От заслуг в преподавании самообороны СУАНО:
Философия СУАНО	МЕДИТАЦИЯ		сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 8 - 58мин 35сек 2. ВЕЧНОСТЬ - 4мин 45сек Всего: 1ч 3мин 20сек медитации.	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 9 - 1ч 3мин 20сек 2. БЕСКОНЕЧНОЕ СОСТРАДАНИЕ - 14мин 20сек 3. ПЛАМЯ МИРА И СОСТРАДАНИЯ - 4мин 40сек Всего: 1ч 22мин 20сек медитации.
ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ			Билеты №1-20	Билеты №1-20
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		Урок 1+2+3	Урок 1+2+3
	БЕГ на длинную дистанцию		2000 м за 11 мин	2000 м за 12 мин
	БЕГ по пересеченной местности		3000 м за 18 мин	3000 м за 19 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
Реакция, рывок, скорость	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м		НЕТ	НЕТ
	БЕГ на 30 м		НЕТ	НЕТ
	БЕГ на 60 м с отягощением		НЕТ	НЕТ
	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА		90 кругов	100 кругов
Сила и скорость Удара	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ		НЕТ	НЕТ
	МЕТАНИЕ МЯЧА		НЕТ	НЕТ
Сила и скорость	ПОДТЯГИВАНИЕ		7 раз	7 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ		25 раз	20 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ		7 раз	5 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ		30 раз	25 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ		30 раз	25 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ		20 раз	15 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)		кисть - ладонь 15 раз	кисть - ладонь 10 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ		10 раз	5 раз
	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ		на пальцах 10 раз	на пальцах 5 раз
	ПОДНИМАНИЕ ГИРИ		НЕТ	НЕТ
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ		вес палки: 1кг 10 раз	вес палки: 1кг 5 раз
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ		1 круг	1 круг
	ПИСТОЛЕТ		НЕТ	НЕТ
	ПРИСЕДАНИЯ		НЕТ	НЕТ
ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ		НЕТ	НЕТ	
Гибкость и ловкость	КОЛЕСО		НЕТ	НЕТ
	МОСТ		НЕТ	НЕТ
	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье		7 см	5 см
	ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ		С 2 чашками, полными водой, одновременно. 2 круга	С 2 чашками, полными водой, одновременно 5 кругов
	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.
ПРЫЖОК В ДЛИНУ		Не сдаёт.	Не сдаёт.	
ПРЫЖОК В ВЫСОТУ		85 см	80 см	
Стойки	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК		С чашкой, полной водой 1 мин 45 сек	С чашкой, полной водой 2 мин
	ЛУК И СТРЕЛА		С чашкой, полной водой 50 сек	С чашкой, полной водой 1 мин
	ГИБКОСТЬ ТИГРА		2 мин 45 сек	3 мин
	АИСТ		2 мин 45 сек	3 мин
	ВОЛЧОК		С чашкой, полной водой 30 сек	С чашкой, полной водой 1 мин

Прочность тела	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	по жёсткой поверхности: ладонной стороной - 75 раз лучевой стороной - 75 раз тыльной стороной - 75 раз локтевой стороной - 75 раз	по жёсткой поверхности: ладонной стороной - 100 раз лучевой стороной - 100 раз тыльной стороной - 100 раз локтевой стороной - 100 раз
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ	по жёсткой поверхности: 90 раз	по жёсткой поверхности: 100 раз
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	по бетонной стене: 40 раз	по бетонной стене: 50 раз
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	90 раз	100 раз
	ПРЕСС	100 раз поднимание туловища с последующим захватом голени	30 раз за 1 мин поднимание туловища, стопы на полу
Удары	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА	каждой рукой 100 раз	двойные удары 100 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА	каждой рукой 100 раз	двойные удары 100 раз
	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ	каждой рукой 100 раз	двойные удары 100 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"	каждой рукой 100 раз	двойные удары 100 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"	каждой рукой 100 раз	двойные удары 100 раз
	УДАРЫ НОГАМИ	каждой ногой 100 раз	двойные удары 100 раз
	УДАРЫ КОЛЕНЬЯМИ	каждой ногой 100 раз	двойные удары 100 раз
	УДАРЫ ЛОКТЯМИ	каждой рукой 100 раз	двойные удары 100 раз
Последовательные движения	БАЗОВЫЕ	45 сек	45 сек
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН	45 сек	45 сек
	КОМПЛЕКСНЫЕ	30 сек	30 сек
	СВЯЗАННЫЕ РУКИ	30 сек	30 сек
	ЛЫСЫЙ МАСТЕР	Не сдаёт.	1 мин
Самооборона	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ РУКОЙ	Прямое нападение - вариант 1+2+3+4 Боковое нападение - вариант 1+2+3+4	Прямое нападение - вариант 1+2+3+4+5 Боковое нападение - вариант 1+2+3+4+5
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ	Прямое нападение - вариант 1+2+3+5 Боковое нападение - вариант 1+2+3+5	Прямое нападение - вариант 1+2+3+4+6 Боковое нападение - вариант 1+2+3+4+6
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ	Палка + Нож + Пистолет + Палка - Палка: Сверху нападение - вариант 1+1+0+1 Боковое нападение - вариант 1+1+1+1 Прямое нападение - вариант 0+1+1+1 Со спины нападение - вариант 1+0+1+1	Палка + Нож + Пистолет + Палка - Палка + Нож - Палка: Сверху нападение - вариант 1+1+0+1+1 Боковое нападение - вариант 1+1+1+1+1 Прямое нападение - вариант 0+1+1+1+1 Со спины нападение - вариант 1+0+1+1+1
	ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО	в гарде и маунте нападение рукой - вариант 1+1 стоя, нападение ближней и дальней ногой - вариант 1+1 стоя, нападение предметом - вариант 1	в гарде и маунте нападение рукой - вариант 1+1+2+2 стоя нападение ближней и дальней ногой - вариант 1+1+2+2 стоя, нападение предметом - вариант 1+2
	УХОД ОТ ЗАХВАТА	Захват спереди - вариант 1+2+3+4 Захват и удушение сзади - вариант 1+2+1 Залом руки назад - вариант 1	Захват спереди - вариант 1+2+3+4 Захват и удушение сзади - вариант 1+2+1 Залом руки назад - вариант 1
	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. Без предмета + Палка + Нож. Нападение в лицо - вариант 1+1+1 Нападение со спины - вариант 1+1+1	На коленях и в позе лотоса. Без предмета + Палка + Нож. Нападение в лицо - вариант 1+1+1+1+1+1 Нападение со спины - вариант 1+1+1+1+1+1
Владение своим телом	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ	Железное тело	Освобождение от связанных рук Разлом досок Самооборона с удавкой на шее Движения в темноте Железное тело
Мастерство	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)	20 мастеров 2 степени	30 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.