

Общие нормы Самообороны СУНАО для летних сборов СУНАО

наименование норматива	место	3	2	1
ВЫНОСЛИВОСТЬ. ЯЩЕРИЦА		30 метров: 1 мин	30 метров: 50 сек	30 метров: 40 сек
ВЫНОСЛИВОСТЬ. ОБЕЗЬЯНА		25 раз за 2 мин 30 сек	25 раз за 2 мин	25 раз за 1 мин 45 сек
КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ		от 70 см	от 100 см	от 130 см
КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ		приземление на корточки	приземление стоя	приземление ровное, стоя ноги вместе
ПИСТОЛЕТ		5 полных приседаний на каждой ноге с опорой и возможно с остановками	5 полных приседаний на каждой ноге без опоры и возможно с остановками	5 полных приседаний на каждой ноге без опоры и без остановки
ОТЖИМАНИЯ на ладонях от пола (ладони одна на другой)		5 раз	10 раз	15 раз
ОТЖИМАНИЯ на одной руке с касанием пола щекой		5 раз просто сгибать руки на 90°	3 раза	5 раза
ОТЖИМАНИЯ с хлопками и отрывом ног		5 раз без отрыва ног	5 раз	10 раз
СТОЙКА "Железный всадник" с чашками.		30 сек	45 сек	1 мин
СТОЙКА "Лук и стрела" с чашкой		15 сек	30 сек	45 сек
СТОЙКА "Аист" с чашками, полными водой		10 сек	20 сек	30 сек
СТОЙКА "Гибкость тигра" с чашками, полными водой		10 сек	20 сек	30 сек
УДАРЫ КОЛЕНЯМИ. Прямые удары левой и правой ногой отдельно		25 раз за 30 сек	25 раз за 25 сек	25 раз за 20 сек
САМООБОРОНА. Защита от нападения в лицо с предметом в руке.				
*Прямое нападение		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
*Сверху нападение		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
*Боковое нападение		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
САМООБОРОНА. Защита от нападения со спины с предметом в руке.				
*Прямое нападение		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
*Сверху нападение		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
*Боковое нападение		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
САМООБОРОНА. Защита от нападения ногой.				
*Прямое нападение в лицо		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
*Боковое нападение в лицо		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
*Прямое нападение со спины		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
САМООБОРОНА ЛЁЖА. Защита от нападения в лицо				
*Нападение рукой без предмета		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
*Нападение рукой с предметом		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
*Нападение ногой		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
УХОД ОТ ЗАХВАТА				
*Захват спереди		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
*Захват сзади		правильная схема	исполнение с недочетами	чистое исполнение
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Базовые.		Правильная последовательность	Правильные последовательность и исполнение движений	Правильные последовательность и исполнение движений за 45 сек
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Летуний драгон.		Правильная последовательность	Правильные последовательность и исполнение движений (до 5 ошибок)	Правильные последовательность и исполнение движений

Утверждено:

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

Санкт-Петербург, 08.08.2018г.