LES NORMES DU SELF-DÉFENSE SUNAO

dénomination des normatives \ niveau de préparation		Ceinture Jaune DÉBUTANT	Ceinture Orange Niveau DU BASE	Ceinture Verte PRÉPARÉ	Ceinture Violette INSTRUCTEUR JUNIOR	Ceinture Bleue INSTRUCTEUR	Ceinture Marrons INSTRUCTEUR SENIOR	Ceinture Noire MATRE 1 DEGRÉ	Ceinture Noire avec 2 barres rouges MATRE 2 DEGRÉ	Ceinture Noire avec 3 barres rouges MATRE 3 DEGRÉ	Ceinture Noire avec 4 barres rouges MATRE 4 DEGRÉ	Ceinture Noire avec 5 barres rouges MATRE 5 DEGRÉ	Ceinture Noire avec 6 barres rouges MATRE 6 DEGRÉ	Ceinture Noire avec 7 barres rouges MATRE 7 DEGRÉ	Ceinture Noire avec 8 barres rouges MATRE 8 DEGRÉ	Ceinture Noire avec 9 barres rouges MATRE 9 DEGRÉ	CONCEPTION - Ceinture Rouge avec barre SUCCESSEUR - Ceinture Rouge avec 1 barre noire
	accolés, mètres carrés	1 an de formation minimum	2 ans de formation minimum	3 ans de formation minimum	4 ans de formation minimum	5 ans de formation minimum	6 ans de formation minimum	7 ans de formation minimum	9 ans de formation minimum	Mètres dans l'enseignement du self-défense SUNAO	Mètres dans l'enseignement du self-défense SUNAO	Mètres dans l'enseignement du self-défense SUNAO	Mètres dans l'enseignement du self-défense SUNAO	Mètres dans l'enseignement du self-défense SUNAO	Mètres dans l'enseignement du self-défense SUNAO	Mètres dans l'enseignement du self-défense SUNAO	Mètres dans l'enseignement du self-défense SUNAO
Philosophie SUNAO	MÉDITATION	Serment de l'élève SUNAO Respiration dans la méditation	Respiration dans la méditation	Principes de la méditation	Serment de l'élève SUNAO Respiration dans la méditation Principes de la méditation	À genoux s'asseoir dans la méditation - respirer 9 fois SE RACE - 2min 45sec	À genoux s'asseoir dans la méditation ROUE DE BALANCE - 6min 25sec	À genoux s'asseoir dans la méditation COMPASSION IN RÉE - 7min 20sec	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. SILENCE 2. ROUE DE BALANCE 3. COMPASSION IN RÉE 4. FLAMME DE PROJET DE COMPASSION - 8.45min	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 1 doigt - 28min 2. ARRÊTS LA PLUIE - 4min 45sec Au total: 32min 45sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 2 doigts - 32.48min 2. OUVERTURE DE PORTES DE LUMIÈRE - 7min 45s Au total: 40min 33sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 3 doigts - 40.38min 2. FLEURIR DANS LES VICTOIRES - 5min 15s Au total: 45min 53sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 4 doigts - 45.53min 2. JARDIN SECRET - 5min 35s Au total: 49min 28sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 5 doigts - 49.28min 2. PAISSAGE MYSTICIA - 5min 58s Au total: 55min 15sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 6 doigts - 55min 15sec 2. ATTENTE - 3min 25s Au total: 58min 25sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 7 doigts - 58min 15sec 2. ATTENTE - 3min 25s Au total: 58min 25sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 8 doigts - 58min 25sec 2. ÉTERNITÉ - 4min 45s Au total: 1h 2min 25sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 9 doigts - 1h 2min 25sec 2. COMPASSION IN RÉE - 14min 27s 3. FLAMME DE PROJET DE COMPASSION - 4min 45s Au total: 1h 22min 25sec de méditation.
THÉORIE DES BASES DU SELF-DÉFENSE		Bélets Nº1-2	Bélets Nº1-3	Bélets Nº1-4	Bélets Nº1-5	Bélets Nº1-6	Bélets Nº1-7	Bélets Nº1-8	Bélets Nº1-9	Bélets Nº1-10	Bélets Nº1-11	Bélets Nº1-12	Bélets Nº1-14	Bélets Nº1-16	Bélets Nº1-18	Bélets Nº1-20	Bélets Nº1-20
Système respiratoire	EXERCICES RESPIRATOIRES	Lagon 1	Lagon 1	Lagon 1	Lagon 1	Lagon 1	Lagon 1	Lagon 1	Lagon 2	Lagon 2	Lagonia 1+2	Lagonia 1+2	Lagonia 1+2	Lagon 3	Lagon 3	Lagon 3	Lagonia 1+2+3
	COURSE sur longue distance	1000 m en 5 min 15 s	1000 m en 4 min 45 s	1000 m en 4 min 45 s	2000 m en 8 min 5 s	3000 m en 12 min 35 s	3000 m en 12 min 35 s	3000 m en 12 min 35 s	3000 m en 12 min	3000 m en 12 min 15 s	3000 m en 12 min 35 s	3000 m en 12 min	3000 m en 13 min 35 s	2000 m en 10 min 15 s	2000 m en 10 min 15 s	2000 m en 11 min	2000 m en 12 min
	COURSE sur terrain varié	1500 m en 8 min	2000 m en 12 min	3000 m en 14 min	3000 m en 14 min	5000 m en 23 min	5000 m en 23 min	5000 m en 22 min	5000 m en 22 min 15 s	5000 m en 22 min	5000 m en 22 min 15 s	5000 m en 22 min	5000 m en 25 min	5000 m en 25 min	5000 m en 17 min	5000 m en 18 min	5000 m en 18 min
Endurance et coordination	SINGE	25 fois en 2 min 30 s	25 fois en 2 min	25 fois en 1 min 45 s	25 fois en 1 min 35 s	50 fois en 4 min	50 fois en 3 min 35 s	50 fois en 3 min 20 s	50 fois en 3 min 15 s	50 fois en 3 min 15 s	25 fois	25 fois	25 fois	25 fois	25 fois	25 fois	25 fois
	LÉZARD	10 m sur la paume et 10 m sur les coudes en 40 sec	10 m sur la paume et 10 m sur les coudes en 35 sec	20 m sur la paume et 20 m sur les coudes en 50 sec	20 m sur la paume et 20 m sur les coudes en 40 sec	30 m sur la paume et 30 m sur les coudes en 1 min 20 sec	30 m sur la paume et 30 m sur les coudes en 1 min 20 sec	30 m sur la paume et 30 m sur les coudes en 40 sec	30 m sur la paume et 30 m sur les coudes en 1 min 20 sec	30 m sur la paume et 30 m sur les coudes en 1 min 20 sec	20 m sur la paume et 20 m sur les coudes	10 m sur la paume et 10 m sur les coudes	NON	NON	NON	NON	NON
	GRENOUILLE	10 m de face et 10 m de dos en 35 sec	10 m de face et 10 m de dos en 25 sec	20 m de face et 20 m de dos en 45 sec	20 m de face et 20 m de dos en 40 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min 10 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min 10 sec	30 m de face et 30 m de dos en 40 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min 20 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min 20 sec	20 m de face et 20 m de dos	10 m de face et 10 m de dos	NON	NON	NON	NON	NON
	CANARD	10 m de face et 10 m de dos en 40 sec	10 m de face et 10 m de dos en 30 sec	20 m de face et 20 m de dos en 55 sec	20 m de face et 20 m de dos en 40 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min 20 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min 10 sec	30 m de face et 30 m de dos en 40 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min 15 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min	20 m de face et 20 m de dos	10 m de face et 10 m de dos	NON	NON	NON	NON	NON
	ARAIGNÉE	10 m de face et 10 m de dos en 35 sec	10 m de face et 10 m de dos en 25 sec	20 m de face et 20 m de dos en 50 sec	20 m de face et 20 m de dos en 40 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min 10 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min 10 sec	30 m de face et 30 m de dos en 35 sec	30 m de face et 30 m de dos en 1 min	30 m de face et 30 m de dos	20 m de face et 20 m de dos	10 m de face et 10 m de dos	NON	NON	NON	NON	NON
	CRABE	10 m à gauche et 10 m à droite en 40 sec	10 m à gauche et 10 m à droite en 30 sec	20 m à gauche et 20 m à droite en 55 sec	20 m à gauche et 20 m à droite en 40 sec	30 m à gauche et 30 m à droite en 1 min 20 sec	30 m à gauche et 30 m à droite en 1 min 15 sec	30 m à gauche et 30 m à droite en 40 sec	30 m à gauche et 30 m à droite en 1 min 15 sec	30 m à gauche et 30 m à droite	20 m à gauche et 20 m à droite	10 m à gauche et 10 m à droite	NON	NON	NON	NON	NON
	POMPES AVEC DÉPLACEMENTS DE COTÉ	10 m à gauche et 10 m à droite en 35 sec	10 m à gauche et 10 m à droite en 25 sec	20 m à gauche et 20 m à droite en 45 sec	20 m à gauche et 20 m à droite en 35 sec	30 m à gauche et 30 m à droite en 1 min 15 sec	30 m à gauche et 30 m à droite en 1 min 10 sec	20 m à gauche et 20 m à droite en 35 sec	30 m à gauche et 30 m à droite en 1 min 15 sec	30 m à gauche et 30 m à droite	20 m à gauche et 20 m à droite	10 m à gauche et 10 m à droite	NON	NON	NON	NON	NON
	POMPES AVEC DÉPLACEMENTS EN AVANT ET EN ARRIÈRE	10 m en avant et 10 m en arrière (sans appliquement)en 1 min	10 m en avant et 10 m en arrière en 1 min 30 sec	20 m en avant et 20 m en arrière (sans appliquement)en 1 min 50 sec	20 m en avant et 20 m en arrière en 2 min 35 sec	30 m en avant et 30 m en arrière (sans appliquement)en 3 min	30 m en avant et 30 m en arrière en 3 min	20 m en avant et 20 m en arrière en 2 min 35 sec	30 m en avant et 30 m en arrière en 4 min	30 m en avant et 30 m en arrière	20 m en avant et 20 m en arrière	10 m en avant et 10 m en arrière	NON	NON	NON	NON	NON
Réaction, exécution, vitesse	COURSE DE NAVETTE 3 x 10 m	9,1 sec	8,6 sec	7,8 sec	7,1 sec	6,8 sec	7,0 sec	7,3 sec	7,2 sec	7,1 sec	7,4 sec	NON	NON	NON	NON	NON	NON
	COURSE sur 30 m	6,0 sec	5,6 sec	5,1 sec	4,7 sec	4,4 sec	4,3 sec	4,6 sec	4,3 sec	4,3 sec	4,9 sec	4,9 sec	5,2 sec	5,6 sec	6 sec	NON	NON
	COURSE sur 60 m avec surcharge	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	5 kg 12 sec.	5 kg 11 sec.	10 kg 14 sec	5 kg 13 sec.	10 kg 12 sec.	15 kg 25 sec.	20 kg 45 sec	NON	NON	NON	NON	NON	NON
	LANCER AU MUR ET ATTRAPER LA BALLE DE TENNIS	10 tours	15 tours	25 tours	25 tours	30 tours	35 tours	45 tours	60 tours	65 tours	60 tours	65 tours	70 tours	75 tours	80 tours	90 tours	100 tours
Force et endurance du corps	DÉPLACEMENT DES PODIS DU PIED	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	10 m pied gauche et 10 m pied droite 1kg - 1 min 30 sec	10 m pied gauche et 10 m pied droite 1kg - 2 min 45 sec	20 m pied gauche et 20 m pied droit 2kg - 2 min 45 sec	20 m pied gauche et 20 m pied droit 2kg - 2 min 30 sec	30 m pied gauche et 30 m pied droit 3kg - 4 min 15 sec	30 m pied gauche et 30 m pied droit 3kg - 4 min	30 m pied gauche et 30 m pied droit 3kg	20 m pied gauche et 20 m pied droit 2kg - 2 min 15 sec	20 m pied gauche et 20 m pied droit 2kg	10 m pied gauche et 10 m pied droite 1kg - 1 min	10 m pied gauche et 10 m pied droite 1kg	10 m pied gauche et 10 m pied droite 1kg	NON
	LANCER DE PODIS	Salle de levers. 5 tonches dans la zone à 4 m	poids: 140 g 28 m	poids: 160 g 33 m	poids: 180 g 40 m	poids: 200 g 35 m	poids: 750 g 37 m	poids: 700 g 38 m	poids: 700 g 38 m	poids: 700 g 40 m	poids: 700 g 38 m	poids: 700 g 38 m	poids: 700 g 38 m	poids: 700 g 40 m	NON	NON	NON
	BARRE FIXE	20 fois couché sous la barre basse de 60cm de haut	5 fois	7 fois	10 fois	12 fois	15 fois	17 fois	20 fois	17 fois	15 fois	12 fois	10 fois	10 fois	8 fois	7 fois	7 fois
Force et tonus	POMPES SUR LES POINGS	20 fois	25 fois	30 fois	35 fois	40 fois	45 fois	50 fois	60 fois	65 fois	60 fois	65 fois	60 fois	35 fois	30 fois	25 fois	25 fois
	POMPES SUR UNE MAIN	5 fois juste plier la main (angle de flèrlisation du coude 90°)	3 fois	5 fois	7 fois	10 fois	12 fois	15 fois	20 fois	25 fois	20 fois	17 fois	15 fois	12 fois	10 fois	7 fois	5 fois
	POMPES SUR LES DOIGTS	10 fois	15 fois	20 fois	25 fois	35 fois	35 fois	40 fois	50 fois	60 fois	55 fois	50 fois	45 fois	40 fois	35 fois	30 fois	25 fois
	POMPES SUR LES POIGNETS	10 fois	15 fois	20 fois	25 fois	35 fois	35 fois	40 fois	50 fois	60 fois	55 fois	50 fois	45 fois	40 fois	35 fois	30 fois	25 fois
	POMPES AVEC APPLAUDISSEMENT ET DÉCOLLAGE DES PIEDS DU SOL	10 fois sans décollage des pieds	5 fois	10 fois	15 fois	20 fois	25 fois	30 fois	40 fois	50 fois	45 fois	40 fois	35 fois	30 fois	25 fois	20 fois	15 fois
	POMPES AVEC DÉCOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - PONG (POUNGET - PAUMES)	Ne passe pas.	poignet - paume 10 fois sans décollage des pieds	poigner - paume 5 fois	poignet - paume 10 fois	poignet - poing 15 fois	poigner - poing 20 fois	poignet - poing 30 fois	poigner - poing 30 fois	poigner - poing 35 fois	poignet - poing 40 fois	poignet - paume 40 fois	poignet - paume 35 fois	poignet - paume 30 fois	poignet - paume 25 fois	poignet - paume 20 fois	poignet - paume 10 fois
	POMPES AVEC DÉCOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - DOIGTS	Ne passe pas.	Ne passe pas.	10 fois sans décollage des pieds	5 fois	10 fois	15 fois	20 fois	30 fois	40 fois	35 fois	30 fois	25 fois	20 fois	15 fois	10 fois	5 fois
	POMPES VERTICALES	juste rester sur les paumes 10 sec	sur les paumes 3 fois	sur les paumes 5 fois	sur les paumes 7 fois	sur les paumes 10 fois	sur les paumes 12 fois	sur les paumes 15 fois	sur les poings 3 fois	sur les poings 5 fois	sur les poings 7 fois	sur les poings 12 fois	sur les poings 7 fois	sur les poings 5 fois	sur les doigts 10 fois	sur les doigts 8 fois	sur les doigts 5 fois
	LIVÉE DES PODS	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	16 kg/ arrachee - 5 fois avec chaque main poingee - 5 fois avec chaque main en 60 sec	24kg/ arrachee - 5 fois avec chaque main poingee - 5 fois avec chaque main en 60 sec	24kg/ arrachee - 10 fois avec chaque main poingee - 10 fois avec chaque main en 1min 30sec	32kg/ arrachee - 10 fois avec chaque main poingee - 10 fois avec chaque main en 1min 30sec	32kg/ arrachee - 10 fois avec chaque main poingee - 10 fois avec chaque main en 1min 30sec	32kg/ arrachee - 5 fois avec chaque main poingee - 5 fois avec chaque main	24kg/ arrachee - 10 fois avec chaque main poingee - 10 fois avec chaque main en 1min 30sec	24kg/ arrachee - 5 fois avec chaque main poingee - 5 fois avec chaque main	16kg/ arrachee - 10 fois avec chaque main poingee - 10 fois avec chaque main	16kg/ arrachee - 5 fois avec chaque main poingee - 5 fois avec chaque main	NON	NON
	PIENCHER LE BATON DU POIGNET	Ne passe pas.	poids du batton: 1kg 10 fois	poids du batton: 1kg 10 fois	poids du batton: 1kg 10 fois	poids du batton: 2kg 15 fois	poids du batton: 2kg 15 fois	poids du batton: 2kg 15 fois	poids du batton: 2kg 15 fois	poids du batton: 3kg 15 fois	poids du batton: 3kg 8 fois	poids du batton: 2kg 10 fois	poids du batton: 2kg 10 fois	poids du batton: 2kg 10 fois	poids du batton: 1kg 10 fois	poids du batton: 1kg 5 fois	poids du batton: 1kg 5 fois
	GRIMPER SUR LA CHAINE EN FER	Ne passe pas.	Ne passe pas.	1 tour	1 tour	2 tours	2 tours	3 tours	3 tours	3 tours	3 tours	2 tours	2 tours	2 tours	1 tour	1 tour	1 tour
	PISTOLET	5 fois avec appui et avec avant permis	5 fois sans appui et avec avant permis	5 fois sans appui et sans avant	10 fois sans appui et avec avant permis	10 fois sans appui et sans avant	15 fois sans appui et avec avant permis	15 fois sans appui et sans avant	10 fois Au bout en 45sec.	15 fois sans appui et sans avant	10 fois sans appui et avec avant	8 fois sans appui et sans avant	NON	NON	NON	NON	NON
	FLEXIONS	25 fois en 30sec	25 fois en 20 sec	25 fois en 20 sec	25 fois en 15 sec	50 fois en 50 sec	50 fois en 45sec	50 fois en 45sec	25 fois en 15sec	50 fois en 45sec	50 fois	25 fois	NON	NON	NON	NON	NON
	FLEXIONS AVEC POIDS	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	16 kg, devant - 25 fois en 30 sec derrière - 25 fois	24 kg, devant - 50 fois en 1 min derrière - 25 fois	32 kg, devant - 25 fois en 30 sec derrière - 15 fois	32 kg, devant - 25 fois en 30 sec derrière - 15 fois	25 fois	NON	NON	NON	NON	NON	NON
Flexibilité et souplesse	ROUE	2 fois avec avant permis	2 fois sans arret	2 fois sans arret	3 fois atterir dedoud, pieds joints, avec arret permis	3 fois arterr dedoud, pieds joints, sans arret	5 fois atterir dedoud, pieds joints, sans arret	7 fois atterir dedoud, pieds joints, sans arret	10 fois atterir dedoud, pieds joints, sans arret	20 sec dedoud, ensuite leuer chaque main et pied pendant 5 sec par tour de	20 sec dedoud, ensuite leuer chaque main et pied pendant 5 sec par tour de	NON	NON	NON	NON	NON	NON
	PONT	5 sec	10 sec	20 sec	10 sec dedoud, ensuite leuer chaque main et pied pendant 1 sec par tour de	10 sec dedoud, ensuite leuer chaque main et pied pendant 1 sec par tour de	15 sec dedoud, ensuite leuer chaque main et pied pendant 1 sec par tour de	20 sec dedoud, ensuite leuer chaque main et pied pendant 1 sec par tour de	20 sec dedoud, ensuite leuer chaque main et pied pendant 1 sec par tour de	20 sec dedoud, ensuite leuer chaque main et pied pendant 1 sec par tour de	NON	NON	NON	NON	NON	NON	NON
	LE PLI dedoud sur le dans, extrematieux	8 cm	10 cm	12 cm	14 cm	16 cm	18 cm	18 cm	18 cm	18 cm	15 cm	14 cm	13 cm	12 cm	11 cm	10 cm	5 cm
	SERPENT SUR L'ARBRE	2 tours à gauche et à droite	4 tours à gauche et à droite	6 tours à gauche et à droite	8 tours à gauche et à droite	avec la tasse 2 tours à gauche et à droite	avec la tasse 4 tours à gauche et à droite	avec la tasse 6 tours à gauche et à droite	avec la tasse 8 tours à gauche et à droite	avec la tasse 10 tours à gauche et à droite	avec la tasse pleine d'eau 2 tours à gauche et à droite	avec la tasse pleine d'eau 4 tours à gauche et à droite	avec la tasse pleine d'eau 6 tours à gauche et à droite	avec la tasse pleine d'eau 8 tours à gauche et à droite	avec la tasse pleine d'eau 10 tours à gauche et à droite	avec la tasse pleine d'eau 2 tours	avec 2 tasses pleines d'eau en même temps 2 tours
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE SUR LE GRAND ÉCART	5 fois sans sorte sur le grand-exart	2 fois avec arret permis	2 fois sans arret	3 fois sans arret	4 fois sans arret	5 fois sans arret	7 fois sans arret	10 fois sans arret	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE ARRIÈRE AVEC SORTIE SUR LE GRAND ÉCART	5 fois sans sorte sur le grand-exart	2 fois avec arret permis	2 fois sans arret	3 fois sans arret	4 fois sans arret	5 fois sans arret	7 fois sans arret	10 fois sans arret	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE DIEDOUT	Ne passe pas.	Ne passe pas.	1 fois	2 fois avec arret permis	3 fois sans arret	3 fois sans arret	4 fois sans arret	5 fois sans arret	4 fois sans arret	3 fois sans arret	2 fois sans arret	1 fois	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE ARRIÈRE AVEC SORTIE DIEDOUT	Ne passe pas.	Ne passe pas.	1 fois	2 fois avec arret permis	3 fois sans arret	3 fois sans arret	4 fois sans arret	5 fois sans arret	4 fois sans arret	3 fois sans arret	2 fois sans arret	1 fois	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE AVANT SUR LA LONGUEUR	Ne passe pas.	Ne passe pas.	120 cm	130 cm	140 cm	160 cm	180 cm	170 cm	160 cm	150 cm	170 cm	160 cm	150 cm	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE AVANT SUR LA HAUTEUR	Ne passe pas.	Ne passe pas.	60 cm	65 cm	70 cm	75 cm	80 cm	90 cm	1 m	90 cm	80 cm	70 cm	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	SAUT EN LONGUEUR	140 cm	160 cm	185 cm	220 cm	235 cm	245 cm	250 cm	240 cm	250 cm	240 cm	230 cm	230 cm	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	SAUT EN HAUTEUR	50 cm	60 cm	70 cm	80 cm	90 cm	100 cm	110 cm	120 cm	115 cm	110 cm	105 cm	100 cm	90 cm	80 cm	85 cm	80 cm
Prudence	CAVALIER DE FER	30 sec	45 sec	1 min	1 min 15 sec	1 min 30 sec	1 min 45 sec	2 min	3 min	avec la tasse pleine d'eau 30 sec	avec la tasse pleine d'eau 45 sec	avec la tasse pleine d'eau 1 min	avec la tasse pleine d'eau 1 min 15 sec	avec la tasse pleine d'eau 1 min 30 sec	avec la tasse pleine d'eau 1 min 45 sec	avec la tasse pleine d'eau 2 min	avec la tasse pleine d'eau 1 min 45 sec
	ARC ET FLECHE	10 sec	20 sec	30 sec	40 sec	50 sec	1 min	1 min 15 sec	1 min 30 sec	1 min 45 sec	1 min 30 sec	2 min	avec la tasse pleine d'eau 30 sec	avec la tasse pleine d'eau 30 sec	avec la tasse pleine d'eau 40 sec	avec la tasse pleine d'eau 50 sec	avec la tasse pleine d'eau 1 min
	SOUPLESSE DU TIGRE	10 sec	20 sec	30 sec	40 sec	50 sec	1 min	1 min 15 sec	1 min 30 sec	sans tasse 2 min	sans tasse 1 min 50 sec	sans tasse 1 min 40 sec	sans tasse 2min 10 sec	sans tasse 2 min 20 sec	sans tasse 2 min 30 sec	2 min 45 sec	2 min
	CIGOGNE	10 sec	20 sec	30 sec	40 sec	50 sec	1 min	1 min 15 sec	1 min 30 sec	sans tasse 1 min 45 sec	sans tasse 1 min 50 sec	sans tasse 2 min 10 sec	sans tasse 2 min 20 sec	sans tasse 2 min 30 sec	sans tasse 2 min 40 sec	2 min 45 sec	2 min
	TOUPIE	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	10 sec	20 sec	30 sec	40 sec	50 sec	1 min	avec la tasse pleine d'eau 10 sec	avec la tasse pleine d'eau 20 sec	avec la tasse pleine d'eau 1 min
Solidité du corps	COUPS AVEC L'AVANT-BRAS	avec la partie intérieure - 25 fois	avec la partie intérieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois	avec la partie intérieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois avec la partie du revers - 25 fois	avec la partie intérieure - 50 fois avec la partie radiale - 50 fois avec la partie du revers - 25 fois avec la partie du coude - 25 fois	avec la partie intérieure - 50 fois avec la partie radiale - 50 fois avec la partie du revers - 50 fois avec la partie du coude - 25 fois	avec la partie intérieure - 50 fois avec la partie radiale - 50 fois avec la partie du revers - 50 fois avec la partie du coude - 50 fois	avec la partie intérieure - 75 fois avec la partie radiale - 75 fois avec la partie du revers - 75 fois avec la partie du coude - 75 fois	avec la partie intérieure - 100 fois avec la partie radiale - 100 fois avec la partie du revers - 100 fois avec la partie du coude - 100 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 25 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois avec la partie du revers - 25 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 50 fois avec la partie radiale - 50 fois avec la partie du revers - 25 fois avec la partie du coude - 25 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 50 fois avec la partie radiale - 50 fois avec la partie du revers - 50 fois avec la partie du coude - 25 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 75 fois avec la partie radiale - 75 fois avec la partie du revers - 50 fois avec la partie du coude - 50 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 75 fois avec la partie radiale - 75 fois avec la partie du revers - 75 fois avec la partie du coude - 50 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 100 fois avec la partie radiale - 100 fois avec la partie du revers - 100 fois avec la partie du coude - 50 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 100 fois avec la partie radiale - 100 fois avec la partie du revers - 100 fois avec la partie du coude - 100 fois
	COUPS AVEC LA TIBIA	25 fois	25 fois en 40 sec	50 fois	50 fois en 40 sec	75 fois	75 fois en 1 min	100 fois	100 fois en 1 min 15 sec	Sur la surface rigide: 25 fois	Sur la surface rigide: 40 fois	Sur la surface rigide: 50 fois	Sur la surface rigide: 60 fois	Sur la surface rigide: 70 fois	Sur la surface rigide: 80 fois	Sur la surface rigide: 90 fois	Sur la surface rigide: 100 fois
	COUPS AVEC LA TÊTE	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	15 fois	20 fois	45 fois	60 fois	Sur le mur en béton: 15 fois	Sur le mur en béton: 15 fois	Sur le mur en béton: 20 fois	Sur le mur en béton: 25 fois	Sur le mur en béton: 30 fois	Sur le mur en béton: 35 fois	Sur le mur en béton: 40 fois	Sur le mur en béton: 50 fois
	COUPS AVEC LE SAC SUR LE TRONC	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	20 fois	30 fois	40 fois	50 fois	60 fois	65 fois	70 fois	75 fois	85 fois	85 fois	90 fois	100 fois
	ABDOMINAUX	35 fois en 1 min levée du tronc, le stérnte au sol	45 fois en 1 min levée du tronc, le stérnte au sol	45 fois en 1 min levée du tronc, le stérnte au sol	55 fois en 1 min levée du tronc, le stérnte au sol	50 fois en 1 min levée du tronc, le stérnte au sol	50 fois en 1 min levée du tronc, le stérnte au sol	60 fois en 1 min levée du tronc, le stérnte au sol	80 fois en 1 min 30 sec levée du tronc, le stérnte au sol	80 fois en 1 min 30 sec levée du tronc, le stérnte au sol	100 fois levée du tronc, le pieds au sol	100 fois levée du tronc, pieds levés, plies et croisés	100 fois levée du tronc, levée des pieds droits	100 fois levée du tronc, levée des pieds droits	100 fois biguétte	100 fois levée du tronc avec saisie latérieure des aréoles	30 fois en 1 min levée du tronc, le stérnte au sol
Coups	COUPS DE POING DU DRAGON	avec chaque main 25 fois	avec chaque main 25 fois en 20 sec	avec chaque main 50 fois	avec chaque main 50 fois en 40 sec	avec chaque main 75 fois	avec chaque main 75 fois	avec chaque main 100 fois	avec chaque main 100 fois en 2 min	avec chaque main 100 fois	coups doubles 25 fois	avec chaque main 50 fois	coups doubles 50 fois	avec chaque main 75 fois	coups doubles 75 fois	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois
	COUPS DE POING DU DRAGON DE POITRINE DE PLANCHE	avec chaque main 25 fois	coups doubles 25 fois en 40 sec	avec chaque main 50 fois	coups doubles 50 fois en 1 min	avec chaque main 75 fois	coups doubles 75 fois en 1 min 30sec	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois en 2 min	avec chaque main 100 fois	coups doubles 25 fois	avec chaque main 50 fois	coups doubles 50 fois	avec chaque main 75 fois	coups doubles 75 fois	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois
	COUPS DE PAUMES OUVERTES	avec chaque main 25 fois	avec chaque main 25 fois en 20 sec	avec chaque main 50 fois	avec chaque main 50 fois en 40 sec	avec chaque main 75 fois	avec chaque main 100 fois	coups doubles 75 fois en 2 min	avec chaque main 100 fois en 2 min	avec chaque main 25 fois	coups doubles 25 fois	avec chaque main 50 fois	coups do