

**NORMES DU SELF-DÉFENSE SUNAO pour les 1 - 3 ans de formation**

niveau de préparation		Ceinture Jaune	Ceinture Orange	Ceinture Verte
		DEBUTANT	Niveau DE BASE	PRÉPARÉ
dénomination des normatives		1 an de formation minimum	2 ans de formation minimum	3 ans de formation minimum
années, mérites requis				
Philosophie SUNAO	MÉDITATION	Serment de l'élève SUNAO	Respiration dans la méditation	Principes de la méditation
THEORIE DES BASES DU SELF-DEFENSE		Billets №1-2	Billets №1-3	Billets №1-4
Système respiratoire	EXERCISES RESPIRATOIRES	Leçon 1	Leçon 1	Leçon 1
	COURSE sur longue distance	1000 m en 5 min 15 s	1000 m en 4 min 45 s	1500 m en 6 min 45 s
	COURSE sur terrain varié	1000 m en 6 min	2000 m en 13 min	3000 m en 16 min
Endurance et coordination	SINGE	25 fois en 2 min 30 s	25 fois en 2 min	25 fois en 1 min 45 s
	LEZARD	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 30 sec	20 m sur la paume et 20 m sur les coudes en 50 sec
	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
	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
	ARAIGNEE	10 m de face et 10 m de dos en 30 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
	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
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS DE COTE	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
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS EN AVANT ET EN ARRIERE	10 m en avant et 10 m en arrière (sans applaudissement) 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 applaudissement) en 1 min 50 sec
Reaction, acceleration, vitesse	COURSE DE NAVETTE 3 x 10 M	9,1 sec	8,4 sec	7,8 sec
	COURSE sur 30 M	6,0 sec	5,4 sec	5,1 sec
	COURSE sur 60 M avec surcharge	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	LANCER AU MUR ET ATTRAPER LA BALLE DE TENNIS	10 tours	15 tours	20 tours
Force et vitesse du coup	DEPLACEMENT DES POIDS DU PIED	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	LANCÉE DE POIDS	balle de tennis 5 lancées dans la cible à 6 m	pooids: 150 g 28 m	pooids: 150 g 35 m
Force et vitesse	BARRE FIXE	20 fois couché sous la barre basse de 90cm de haut	5 fois	7 fois
	POMPES SUR LES POINGS	20 fois	25 fois	30 fois
	POMPES SUR UNE MAIN	5 fois juste plier la main (angle de l'articulation du coude 90°)	3 fois	5 fois
	POMPES SUR LES DOIGTS	10 fois	15 fois	20 fois
	POMPES SUR LES POIGNETS	10 fois	15 fois	20 fois
	POMPES AVEC APPLAUDISSEMENT ET DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL	10 fois sans decollage des pieds	5 fois	10 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - POING (POIGNET - PAUME)	Ne passe pas.	poignet - paume 10 fois sans decollage des pieds	poignet - paume 5 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - DOIGTS	Ne passe pas.	Ne passe pas.	10 fois sans decollage des pieds
	POMPES VERTICALES	juste rester sur les paumes 10 sec	sur les paumes 3 fois	sur les paumes 5 fois
	LEVÉE DES POIDS	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	PENCHER LE BATON DU POIGNET	Ne passe pas.	pooids du baton: 1kg 5 fois	pooids du baton: 1kg 10 fois
	GRIMPER SUR LA CHAINE EN FER	Ne passe pas.	Ne passe pas.	1 tour
	PISTOLET	5 fois avec appui et avec arrêt permis	5 fois sans appui et avec arrêt permis	5 fois sans appui et sans arrêt
	FLEXIONS	25 fois en 30sec	25 fois en 25 sec	25 fois en 20 sec
FLEXIONS AVEC POIDS	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.	
Flexibilité et adresse	ROUE	2 fois avec arrêt permis	2 fois sans arrêt	3 fois sans arrêt
	PONT	5 sec	10 sec	20 sec
	LE PLI, debout sur le banc gymnastique	8 cm	10 cm	12 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
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART	5 fois sans sortie sur le grand ecart	2 fois avec arrêt permis	2 fois sans arrêt
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART	5 fois sans sortie sur le grand ecart	2 fois avec arrêt permis	2 fois sans arrêt
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE DEBOUT	Ne passe pas.	Ne passe pas.	1 fois
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE DEBOUT	Ne passe pas.	Ne passe pas.	1 fois
	ROULADE AVANT SUR LA LONGUEUR	Ne passe pas.	Ne passe pas.	120 cm
	ROULADE AVANT SUR LA HAUTEUR	Ne passe pas.	Ne passe pas.	60 cm
	SAUT EN LONGUEUR	145 cm	165 cm	185 cm
	SAUT EN HAUTEUR	50 cm	60 cm	70 cm
	Postures	CAVALIER DE FER	30 sec	45 sec
ARC ET FLÈCHE		10 sec	20 sec	30 sec
SOUPLESSE DU TIGRE		10 sec	20 sec	30 sec
CIGOGNE		10 sec	20 sec	30 sec
TOUPIE		Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
Solidité du corps	COUPS AVEC L'AVANT-BRAS	avec la partie interieure - 25 fois	avec la partie interieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois	avec la partie interieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois avec la partie du revers - 25 fois
	COUPS AVEC LE TIBIA	25 fois	25 fois en 20 sec	50 fois
	COUPS AVEC LA TÊTE	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	COUPS AVEC LE SAC SUR LE TRONC	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ABDOMINAUX	35 fois en 1 min levée du tronc, la plante au sol	40 fois en 1 min levée du tronc, la plante au sol	45 fois en 1 min levée du tronc, la plante 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
	COUPS DE POING DU DRAGON EN POSITION DE PLANCHE	avec chaque main 25 fois	coups doubles 25 fois en 40 sec	avec chaque main 50 fois
	COUPS DE PAUME OUVERTE	avec chaque main 25 fois	avec chaque main 25 fois en 20 sec	avec chaque main 50 fois
	COUPS DE POING DE "QUEUE DU POISSON"	Ne passe pas.	Ne passe pas.	avec chaque main 25 fois
	COUPS DE POING DE "LAME DE LA MAIN"	Ne passe pas.	Ne passe pas.	avec chaque main 25 fois
	COUPS DE PIEDS	avec chaque pied 25 fois	avec chaque pied 25 fois en 20 sec	avec chaque pied 50 fois
	COUPS DE GENOUX	avec chaque pied 25 fois	avec chaque pied 25 fois en 25 sec	avec chaque pied 50 fois
	COUPS DE COUDES	avec chaque main 25 fois	En planche coups doubles- 25 fois en 40 sec les autres coups avec chaque main - 25 fois en 25 sec	avec chaque main 50 fois
Mouvements successifs	DE BASE	avec compteur	sans compteur	45 sec
	DRAGON VOLANT	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	COMPLEXES	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	MAINS LIÉES	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	MAÎTRE CHAUVE	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
Self-défense	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA MAIN	Attaque directe - variante 1 Attaque de cote - variante 1	Attaque directe - variante 1 Attaque de cote - variante 1	Attaque directe - variante 1 Attaque de cote - variante 1
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA PIED	Attaque directe - variante 1 Attaque de cote - variante 1	Attaque directe - variante 1 Attaque de cote - variante 1	Attaque directe - variante 1 Attaque de cote - variante 1
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC OBJET DANS LA MAIN	baton: Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1 Du dos, Attaque du haut - variante 1	baton: Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1 Du dos, Attaque du haut - variante 1	baton: Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1 Du dos, Attaque du haut - variante 1
	DEFENSE DANS LA POSITION COUCHEE CONTRE L'ATTAQUE À LA FACE	en garde, attaque de la main - variante 1 debout, attaque du pied rapproche - variante 1	en garde, attaque de la main - variante 1 debout, attaque du pied rapproche - variante 1	en garde, attaque de la main - variante 1 debout, attaque du pied rapproche - variante 1
	SORTIE DE LA SAISIE	Saisie devant - variante 1 Saisie derriere - variante 1	Saisie devant - variante 1 Saisie derriere - variante 1	Saisie devant - variante 1 Saisie derriere - variante 1
	PRATIQUE	Au total: 20 sparrings ou 3 combats (1c=7s)	Au total: 40 sparrings ou 6 combats (1c=7s)	Au total: 64 sparrings ou 11 combats (1c=6s)
	SELF-DÉFENSE contre 2 attaquants et plus	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	SELF-DÉFENSE PENDANT LA MÉDITATION	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
MAÎTRISE de son corps	HARMONIE FONDAMENTALE	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
Maîtrise	MÉRITES DANS L'ENSEIGNEMENT du self-défense SUNAO (Nombre d'élèves)	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
<b>Normatives obligatoires:</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>Épreuves:</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Approuvées:

Fondateur du self-défense SUNAO  
et le président de la Ligue de self-défense "SUNAO"  
Nunga Zhorzh Gi

RUSSIE, Saint-Petersbourg, 08.08.2018