

NORMES DU SELF-DÉFENSE SUNAO pour les instructeurs

dénomination des normes		niveau de préparation	Ceinture Violette INSTRUCTEUR JUNIOR	Ceinture Bleue INSTRUCTEUR	Ceinture Maronne INSTRUCTEUR SENIOR
		années, mérites requis	4 ans de formation minimum	5 ans de formation minimum	6 ans de formation minimum
Philosophie SUNAO	MÉDITATION		Serment de l'élève SUNAO Respiration dans la méditation Principes de la méditation	À genoux s'asseoir dans la méditation - respirer 9 fois: SILENCE - 2min 40sec	À genoux s'asseoir dans la méditation: ROUE DE BALANCE - 6min 20sec
THEORIE DES BASES DU SELF-DEFENSE			Billets N°1-5	Billets N°1-6	Billets N°1-7
Système respiratoire	EXERCISES RESPIRATOIRES		Leçon 1	Leçon 1	Leçon 1
	COURSE sur longue distance		2000 m en 8 min 5 s	3000 m en 12 min 30 s	3000 m en 12 min
	COURSE sur terrain varié		3000 m en 14 min 30 s	5000 m en 23 min	5000 m en 22 min
Endurance et coordination	SINGE		25 fois en 1 min 30 s	50 fois en 4 min	50 fois en 3 min 30 s
	LEZARD		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 30 sec	30 m sur la paume et 30 m sur les coudes en 1 min 20 sec
	GRENOUILLE		20 m de face et 20 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 10 sec
	CANARD		20 m de face et 20 m de dos en 50 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 15 sec
	ARAIGNEE		20 m de face et 20 m de dos en 45 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
	CRABE		20 m à gauche et 20 m à droite en 50 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
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS DE COTE		20 m à gauche et 20 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 en 1 min 10 sec
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS EN AVANT ET EN ARRIERE		20 m en avant et 20 m en arriere en 3 min 30 sec	30 m en avant et 30 m en arriere (sans applaudissement) en 3 min	30 m en avant et 30 m en arriere en 5 min
Reaction, acceleration, vitesse	COURSE DE NAVETTE 3 x 10 m		7,1 sec	6,8 sec	7,0 sec
	COURSE sur 30 m		4,7 sec	4,4 sec	4,3 sec
	COURSE sur 60 m avec surcharge		5 kg 13 sec	5 kg 11 sec	10 kg 14 sec
	LANCER AU MUR ET ATTRAPER LA BALLE DE TENNIS		25 tours	30 tours	35 tours
Force et vitesse du coup	DEPLACEMENT DES POIDS DU PIED		10 m pied gauche et 10 m pied droite 16kg - 1 min 30 sec	10 m pied gauche et 10 m pied droite 16kg - 1 min 20 sec	20 m pied gauche et 20 m pied droit 24kg - 2 min 40 sec
	LANCÉE DE POIDS		poids: 150 g 40 m	poids: 700 g 35 m	poids: 700 g 37 m
Force et vitesse	BARRE FIXE		10 fois	12 fois	15 fois
	POMPES SUR LES POINGS		35 fois	40 fois	45 fois
	POMPES SUR UNE MAIN		7 fois	10 fois	12 fois
	POMPES SUR LES DOIGTS		25 fois	30 fois	35 fois
	POMPES SUR LES POIGNETS		25 fois	30 fois	35 fois
	POMPES AVEC APPLAUDISSEMENT ET DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL		15 fois	20 fois	25 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - POING (POIGNET - PAUME)		poignet - paume 10 fois	poignet - poing 15 fois	poignet - poing 20 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - DOIGTS		5 fois	10 fois	15 fois
	POMPES VERTICALES		sur les paumes 7 fois	sur les paumes 10 fois	sur les paumes 12 fois
	LEVÉE DES POIDS		Ne passe pas.	16 kg: arrachee - 5 fois avec chaque main pomper - 5 fois avec chaque main en 45 sec	24kg: arrachee - 5 fois avec chaque main pomper - 5 fois avec chaque main en 50 sec
	PENCHER LE BATON DU POIGNET		poids du baton: 1kg 15 fois	poids du baton: 2kg 10 fois	poids du baton: 2kg 15 fois
	GRIMPER SUR LA CHAINE EN FER		1 tour	2 tours	2 tours
	PISTOLET		10 fois sans appui et avec arret permis	10 fois sans appui et sans arret	15 fois sans appui etavec arret permis
	FLEXIONS		25 fois en 15 sec	50 fois en 50 sec	50 fois en 45sec
FLEXIONS AVEC POIDS		Ne passe pas.	Ne passe pas.	16 kg: devant - 25 fois en 30 sec derriere - 25 fois	
Flexibilité et adresse	ROUE		3 fois atterir debout, pieds joints, avec arret permis	3 fois atterir debout, pieds joints, sans arret	5 fois atterir debout, pieds joints, sans arret
	PONT		10 sec debout, ensuite lever chaque main et pied pendant 3 sec par tour de role	10 sec debout, ensuite lever chaque main et pied pendant 5 sec par tour de role	15 sec debout, ensuite lever chaque main et pied pendant 5 sec par tour de role
	LE PLI, debout sur le banc gymnastique		14 cm	16 cm	18 cm
	SERPENT SUR L'ARBRE		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
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART		3 fois sans arret	4 fois sans arret	5 fois sans arret
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART		3 fois sans arret	4 fois sans arret	5 fois sans arret
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE DEBOUT		2 fois avec arret permis	2 fois sans arret	3 fois sans arret
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE DEBOUT		2 fois avec arret permis	2 fois sans arret	3 fois sans arret
	ROULADE AVANT SUR LA LONGUEUR		130 cm	140 cm	150 cm
	ROULADE AVANT SUR LA HAUTEUR		65 cm	70 cm	75 cm
	SAUT EN LONGUEUR		220 cm	235 cm	245 cm
	SAUT EN HAUTEUR		80 cm	90 cm	100 cm
Postures	CAVALIER DE FER		1 min 15 sec	1 min 30 sec	1 min 45 sec
	ARC ET FLÈCHE		40 sec	50 sec	1 min
	SOUPLESSE DU TIGRE		40 sec	50 sec	1 min
	CIGOGNE		40 sec	50 sec	1 min
	TOUPIE		Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.

Solidité du corps	COUPS AVEC L'AVANT-BRAS	avec la partie intérieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois avec la partie du revers - 25 fois avec la partie de coude - 25 fois	avec la partie intérieure - 50 fois avec la partie radiale - 50 fois avec la partie du revers - 25 fois avec la partie de 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 de coude - 50 fois
	COUPS AVEC LE TIBIA	50 fois en 40 sec	75 fois	75 fois en 1 min
	COUPS AVEC LA TÊTE	Ne passe pas.	15 fois	30 fois
	COUPS AVEC LE SAC SUR LE TRONC	Ne passe pas.	20 fois	30 fois
	ABDOMINAUX	50 fois en 1 min levée du tronc, la plante au sol	50 fois en 1 min levée du tronc, la plante au sol	50 fois en 1 min levée du tronc, la plante au sol
Coups	COUPS DE POING DU DRAGON	avec chaque main 50 fois en 40 sec	avec chaque main 75 fois	avec chaque main 100 fois
	COUPS DE POING DU DRAGON EN POSITION DE PLANCHE	coups doubles 50 fois en 1 min	avec chaque main 75 fois	coups doubles 75 fois en 1 min 30sec
	COUPS DE PAUME OUVERTE	avec chaque main 50 fois en 40 sec	avec chaque main 75 fois	avec chaque main 100 fois
	COUPS DE POING DE "QUEUE DU POISSON"	avec chaque main 25 fois en 20 sec	avec chaque main 50 fois	avec chaque main 50 fois en 40 sec
	COUPS DE POING DE "LAME DE LA MAIN"	avec chaque main 25 fois en 20 sec	avec chaque main 50 fois	avec chaque main 50 fois en 40 sec
	COUPS DE PIEDS	avec chaque pied 50 fois en 40 sec	avec chaque pied 75 fois	avec chaque pied 75 fois en 1 min
	COUPS DE GENOUX	avec chaque pied 50 fois en 45 sec	avec chaque pied 75 fois	avec chaque pied 75 fois en 1 min 15 sec
	COUPS DE COUDES	En planche coups doubles- 50 fois en 1 min les autres coups avec chaque main - 50 fois en 45 sec	avec chaque main 75 fois	En planche coups doubles- 75 fois en 1 min 30 sec les autres coups avec chaque main - 75 fois en 1 min 15 sec
Mouvements successifs	DE BASE	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	DRAGON VOLANT	avec compteur	sans compteur	45 sec
	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 2 Attaque de cote - variante 2	Attaque directe - variante 2 Attaque de cote - variante 2	Attaque directe - variante 2 Attaque de cote - variante 2
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA PIED	Attaque directe - variante 2 Attaque de cote - variante 2	Attaque directe - variante 2 Attaque de cote - variante 2	Attaque directe - variante 2 Attaque de cote - variante 2
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC OBJET DANS LA MAIN	Couteau: Attaque directe - variante 1 Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1	Couteau: Attaque directe - variante 1 Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1	Couteau: Attaque directe - variante 1 Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1
	DEFENSE DANS LA POSITION COUCHEE CONTRE L'ATTAQUE À LA FACE	en mount, attaque de la main - variante 1 debout, attaque du pied éloigne - variante 1 debout, attaque avec objet - variante 1	en mount, attaque de la main - variante 1 debout, attaque du pied éloigne - variante 1 debout, attaque avec objet - variante 1	en mount, attaque de la main - variante 1 debout, attaque du pied éloigne - variante 1 debout, attaque avec objet - variante 1
	SORTIE DE LA SAISIE	Saisie devant - variante 2 Prise de la main en arrière - variante 1	Saisie devant - variante 2 Prise de la main en arrière - variante 1	Saisie devant - variante 2 Prise de la main en arrière - variante 1
	PRATIQUE	Au total: 88 sparrings ou 16 combats (1c=6s)	Au total: 116 sparrings ou 22 combats (1c=6s)	Au total: 144 sparrings ou 28 combats (1c=6s)
	SELF-DÉFENSE contre 2 attaquants et plus	contre 2 agresseurs	contre 2 agresseurs	contre 3 agresseurs
	SELF-DÉFENSE PENDANT LA MÉDITATION	Ne passe pas.	À genoux. Sans objet. Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1	À genoux. Sans objet. Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1
MAÎTRISE de son corps	HARMONIE FONDAMENTALE	Ne passe pas.	Libération des mains liées	Libération des mains liées
Maîtrise	MÉRITES DANS L'ENSEIGNEMENT du self-défense SUNAO (Nombre d'élèves)	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
Normatives obligatoires:		40	40	40
Épreuves:		10	10	10

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