

NORMES DU SELF-DÉFENSE SUNAO pour les maîtres de 1, 2 et 3 degrés

dénomination des normatives		niveau de préparation	Ceinture Noire MAÎTRE 1 DÉGRÉ	Ceinture Noire avec 2 barres rouges MAÎTRE 2 DÉGRÉ	Ceinture Noire avec 3 barres rouges MAÎTRE 3 DÉGRÉ
		années, mérites requis	7 ans de formation minimum	9 ans de formation minimum	Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO:
Philosophie SUNAO	MÉDITATION		À genoux s'asseoir dans la méditation: COMPASSION INFINIE - 14min 20sec	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. SILENCE 2. ROUE DE BALANCE 3. COMPASSION INFINIE 4. FLAMME DE PAIX ET DE COMPASSION - 4.40min Au total: 28min de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 2 degré - 28min 2. APRÈS LA PLUIE - 4min 45sec Au total: 32min 45sec de méditation.
	THEORIE DES BASES DU SELF-DEFENSE		Billets N°1-8	Billets N°1-9	Billets N°1-10
Système respiratoire	EXERCISES RESPIRATOIRES		Leçon 1	Leçon 2	Leçon 2
	COURSE sur longue distance		3000 m en 12 min 15 s	3000 m en 12 min	3000 m en 12 min 15 s
	COURSE sur terrain varié		5000 m en 22 min 30 s	5000 m en 22 min	5000 m en 22 min 15 s
Endurance et coordination	SINGE		25 fois en 1 min 30 s	50 fois en 3 min 15 s	50 fois
	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 20 sec	30 m sur la paume et 30 m sur les coudes
	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 10 sec	30 m de face et 30 m de dos
	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 15 sec	30 m de face et 30 m de dos
	ARAIGNEE		20 m de face et 20 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
	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 15 sec	30 m à gauche et 30 m à droite
	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 10 sec	30 m à gauche et 30 m à droite
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS EN AVANT ET EN ARRIERE		20 m en avant et 20 m en arriere en 3 min	30 m en avant et 30 m en arriere en 4 min	30 m en avant et 30 m en arriere
Reaction, acceleration, vitesse	COURSE DE NAVETTE 3 x 10 M		7,5 sec	7,2 sec	7,1 sec
	COURSE sur 30 M		4,6 sec	4,5 sec	4,3 sec
	COURSE sur 60 M avec surcharge		5 kg 10 sec	10 kg 12 sec	15 kg 25 sec
	LANCER AU MUR ET ATTRAPER LA BALLE DE TENNIS		40 tours	50 tours	55 tours
Force et vitesse du coup	DEPLACEMENT DES POIDS DU PIED		20 m pied gauche et 20 m pied droit 24kg - 2 min 30 sec	30 m pied gauche et 30 m pied droit 32kg - 4 min	30 m pied gauche et 30 m pied droit 32kg - 4 min 15 sec
	LANCÉE DE POIDS		poids: 700 g 38 m	poids: 700 g 40 m	poids: 700 g 39 m
Force et vitesse	BARRE FIXE		17 fois	20 fois	17 fois
	POMPES SUR LES POINGS		50 fois	60 fois	55 fois
	POMPES SUR UNE MAIN		15 fois	20 fois	25 fois
	POMPES SUR LES DOIGTS		40 fois	50 fois	60 fois
	POMPES SUR LES POIGNETS		40 fois	50 fois	60 fois
	POMPES AVEC APPLAUDISSEMENT ET DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL		30 fois	40 fois	50 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - POING (POIGNET - PAUME)		poignet - poing 25 fois	poignet - poing 30 fois	poignet - poing 35 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - DOIGTS		20 fois	30 fois	40 fois
	POMPES VERTICALES		sur les paumes 15 fois	sur les poings 3 fois	sur les poings 5 fois
	LEVÉE DES POIDS		24kg: arrachee - 10 fois avec chaque main pomper - 10 fois avec chaque main en 1min 30sec	32kg: arrachee - 10 fois avec chaque main pomper - 10 fois avec chaque main en 1min 30sec	32kg: arrachee - 10 fois avec chaque main pomper - 10 fois avec chaque main
	PENCHER LE BATON DU POIGNET		poids du baton: 3kg 10 fois	poids du baton: 3kg 15 fois	poids du baton: 3kg 10 fois
	GRIMPER SUR LA CHAÎNE EN FER		3 tours	3 tours	3 tours
	PISTOLET		15 fois sans appui et sans arrêt	15 fois Au total en 45sec	15 fois sans appui et sans arrêt
	FLEXIONS		25 fois en 15sec	50 fois en 40sec	50 fois
	FLEXIONS AVEC POIDS		24 kg; devant - 50 fois en 1 min derriere - 20 fois	32 kg; devant - 25 fois en 30 sec derriere - 15 fois	32 kg; devant - 25 fois derriere - 15 fois
Flexibilité et adresse	ROUE		7 fois atterir debout, pieds joints, sans arrêt	10 fois atterir debout, pieds joints, sans arrêt	NON
	PONT		20 sec debout, ensuite lever chaque main et pied pendant 5 sec par tour de role	30 sec debout, ensuite lever chaque main et pied pendant 5 sec par tour de role	NON
	LE PLI, debout sur le banc gymnastique		16 cm	18 cm	15 cm
	SERPENT SUR L'ARBRE		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
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART		7 fois sans arrêt	10 fois sans arrêt	Ne passe pas.
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART		7 fois sans arrêt	10 fois sans arrêt	Ne passe pas.
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE DEBOUT		4 fois sans arrêt	5 fois sans arrêt	4 fois sans arrêt
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE DEBOUT		4 fois sans arrêt	5 fois sans arrêt	4 fois sans arrêt
	ROULADE AVANT SUR LA LONGUEUR		160 cm	170 cm	180 cm
	ROULADE AVANT SUR LA HAUTEUR		80 cm	90 cm	1 m
	SAUT EN LONGUEUR		250 cm	240 cm	250 cm
	SAUT EN HAUTEUR		110 cm	120 cm	115 cm

Postures	CAVALIER DE FER	2 min	3 min	avec la tasse pleine d'eau 30 sec
	ARC ET FLÈCHE	1 min 15 sec	1 min 30 sec	1 min 40 sec
	SOUPLESSE DU TIGRE	1 min 15 sec	1 min 30 sec	sans tasse 1 min 40 sec
	CIGOGNE	1 min 15 sec	1 min 30 sec	sans tasse 1 min 40 sec
	TOUPIE	Ne passe pas.	10 sec	20 sec
Solidité du corps	COUPS AVEC L'AVANT-BRAS	avec la partie intérieure - 75 fois avec la partie radiale - 75 fois avec la partie du revers - 75 fois avec la partie de 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 de coude - 100 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 25 fois
	COUPS AVEC LE TIBIA	100 fois	100 fois en 1 min 15 sec	Sur la surface rigide: 25 fois
	COUPS AVEC LA TÊTE	45 fois	60 fois	Sur le mur en béton: 10 fois
	COUPS AVEC LE SAC SUR LE TRONC	40 fois	50 fois	60 fois
	ABDOMINAUX	50 fois en 1 min levée du tronc, la plante au sol	70 fois en 1 min 30 sec levée du tronc, la plante au sol	90 fois en 2 min levée du tronc, la plante au sol
Coups	COUPS DE POING DU DRAGON	coups doubles 75 fois en 2 min	avec chaque main. 100 fois en 3 min	avec chaque main 25 fois
	COUPS DE POING DU DRAGON EN POSITION DE PLANCHE	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois en 2 min	avec chaque main 25 fois
	COUPS DE PAUME OUVERTE	coups doubles 75 fois en 2 min	avec chaque main 100 fois en 3 min	avec chaque main 25 fois
	COUPS DE POING DE "QUEUE DU POISSON"	avec chaque main 75 fois en 1 min	avec chaque main 100 fois en 1 min 30 sec	avec chaque main 25 fois
	COUPS DE POING DE "LAME DE LA MAIN"	s'avec chaque main 75 fois en 1 min	s'avec chaque main 100 fois en 1 min 30 sec	avec chaque main 25 fois
	COUPS DE PIEDS	avec chaque pied 100 fois	avec chaque pied 100 fois en 1 min 15 sec	avec chaque pied 25 fois
	COUPS DE GENOUX	avec chaque pied 100 fois	avec chaque pied 100 fois en 1 min 30 sec	avec chaque pied 25 fois
	COUPS DE COUDES	avec chaque main 100 fois	En planche coups doubles- 100 fois en 2 min les autres coups avec chaque main - 100 fois en 1 min 30 sec	avec chaque main 25 fois
Mouvements successifs	DE BASE	45 sec	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	DRAGON VOLANT	45 sec	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	COMPLEXES	Ne passe pas.	avec compteur	sans compteur
	MAINS LIÉES	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	MAÎTRE CHAUVÉ	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
Self-défense	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA MAIN	Attaque directe - variante 1+2 Attaque de cote - variante 1+2	Attaque directe - variante 3 Attaque de cote - variante 3	Attaque directe - variante 3 Attaque de cote - variante 3
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA PIED	Attaque directe - variante 1+3 Attaque de cote - variante 1+3	Attaque directe - variante 3 Attaque de cote - variante 3	Attaque directe - variante 3 Attaque de cote - variante 3
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC OBJET DANS LA MAIN	baton + Couteau: Attaque du haut - variante 1+1 Attaque de cote - variante 1+1 Attaque directe - variante 0+1 Du dos, Attaque du haut - variante 1+0	Pistolet : Menace directe sur le front - variante 1 Menace de cote sur la tempe - variante 1 Menace dans le dos sur la nuque - variante 1	Pistolet : Menace directe sur le front - variante 1 Menace de cote sur la tempe - variante 1 Menace dans le dos sur la nuque - variante 1
	DEFENSE DANS LA POSITION COUCHEE CONTRE L'ATTAQUE À LA FACE	en garde, et mount, attaque de la main - 1+1 debout, attaque du pied rapproche et éloigne - 1+1 debout. attaque avec objet - variante 1	en garde, attaque de la main - variante 2 debout, attaque du pied rapproche - variante 2	en garde, attaque de la main - variante 2 debout, attaque du pied rapproche - variante 2
	SORTIE DE LA SAISIE	Saisie devant - variante 1+2 Saisie derriere - variante 1 Prise de la main en arriere - variante 1	Saisie devant - variante 3 Etranglement de derriere - variante 1	Saisie devant - variante 3 Etranglement de derriere - variante 1
	PRATIQUE	Au total: 176 sparrings ou 35 combats (1c=6s)	Au total: 208 sparrings ou 42 combats (1c=5s)	Au total: 244 sparrings ou 50 combats (1c=5s)
	SELF-DÉFENSE contre 2 attaquants et plus	contre 3 agresseurs	contre 4 agresseurs	contre 4 agresseurs
	SELF-DÉFENSE PENDANT LA MÉDITATION	À genoux. Avec baton. Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1	À genoux. Avec baton. Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1	À genoux. Avec Couteau . Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1
MAÎTRISE de son corps	HARMONIE FONDAMENTALE	Casse des planches	Libération des mains liées Casse des planches	Self-défense avec le cou serré à la corde
Maîtrise	MÉRITES DANS L'ENSEIGNEMENT du self-défense SUNAO (Nombre d'élèves)	Ne passe pas.	Ne passe pas.	1 maître 1 degré + 2 instructeurs seniors
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