

NORMES DU SELF-DÉFENSE SUNAO pour les maîtres de 4, 5 et 6 degrés

| dénomination des normatives | | niveau de préparation | Ceinture Noire avec 4 barres rouges MAÎTRE 4 DÉGRÉ | Ceinture Noire avec 5 barres rouges MAÎTRE 5 DÉGRÉ | Ceinture Noire avec 6 barres rouges MAÎTRE 6 DÉGRÉ |
|---------------------------------|--|---|--|---|--|
| | | années, mérites requis | Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO: | Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO: | Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO: |
| Philosophie SUNAO | MÉDITATION | | Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 3 degré - 32.45min 2. GOUTTES DE ROSÉE DE LUMIÈRE - 7min 50s Au total: 40min 35sec de méditation. | Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 4 degré - 40.35min 2. FLEURIR DANS LES VICTOIRES - 5min 10s Au total: 45min 45sec de méditation. | Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 5 degré - 45.45min 2. JARDIN SECRET - 3min 35s Au total: 49min 20sec de méditation. |
| | | THEORIE DES BASES DU SELF-DEFENSE | | Billets №1-11 | Billets №1-12 |
| Système respiratoire | EXERCISES RESPIRATOIRES | | Leçons 1+2 | Leçons 1+2 | Leçons 1+2 |
| | COURSE sur longue distance | | 3000 m en 12 min 30 s | 3000 m en 13 min | 3000 m en 13 min 30 s |
| | COURSE sur terrain varié | | 5000 m en 22 min 30 sec | 5000 m en 23 min | 5000 m en 25 min |
| Endurance et coordination | SINGE | | 25 fois | 25 fois | NON |
| | LEZARD | | 20 m sur la paume et 20 m sur les coudes | 10 m sur la paume et 10 m sur les coudes | NON |
| | GRENOUILLE | | 20 m de face et 20 m de dos | 10 m de face et 10 m de dos | NON |
| | CANARD | | 20 m de face et 20 m de dos | 10 m de face et 10 m de dos | NON |
| | ARAIGNEE | | 20 m de face et 20 m de dos | 10 m de face et 10 m de dos | NON |
| | CRABE | | 20 m à gauche et 20 m à droite | 10 m à gauche et 10 m à droite | NON |
| | POMPES AVEC DEPLACEMENTS DE COTE | | 20 m à gauche et 20 m à droite | 10 m à gauche et 10 m à droite | NON |
| | POMPES AVEC DEPLACEMENTS EN AVANT ET EN ARRIERE | | 20 m en avant et 20 m en arriere | 10 m en avant et 10 m en arriere | NON |
| Reaction, acceleration, vitesse | COURSE DE NAVETTE 3 x 10 M | | 7,4 sec | NON | NON |
| | COURSE sur 30 M | | 4,6 sec | 4,9 sec | 5,2 sec |
| | COURSE sur 60 M avec surcharge | | 20 kg 40 sec | NON | NON |
| | LANCER AU MUR ET ATTRAPER LA BALLE DE TENNIS | | 60 tours | 65 tours | 70 tours |
| Force et vitesse du coup | DEPLACEMENT DES POIDS DU PIED | | 30 m pied gauche et 30 m pied droit 32kg | 20 m pied gauche et 20 m pied droit 24kg - 2 min 15 sec | 20 m pied gauche et 20 m pied droit 24kg |
| | LANCÉE DE POIDS | | poids: 700 g 39 m | poids: 700 g 35 m | poids: 700 g 35 m |
| Force et vitesse | BARRE FIXE | | 15 fois | 12 fois | 10 fois |
| | POMPES SUR LES POINGS | | 50 fois | 45 fois | 40 fois |
| | POMPES SUR UNE MAIN | | 20 fois | 17 fois | 15 fois |
| | POMPES SUR LES DOIGTS | | 55 fois | 50 fois | 45 fois |
| | POMPES SUR LES POIGNETS | | 55 fois | 50 fois | 45 fois |
| | POMPES AVEC APPLAUDISSEMENT ET DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL | | 45 fois | 40 fois | 35 fois |
| | POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - POING (POIGNET - PAUME) | | poignet - paume 40 fois | poignet - paume 35 fois | poignet - paume 30 fois |
| | POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - DOIGTS | | 35 fois | 30 fois | 25 fois |
| | POMPES VERTICALES | | sur les poings 7 fois | sur les poings 10 fois | sur les poings 12 fois |
| | LEVÉE DES POIDS | | 32kg: arrachee - 5 fois avec chaque main pomper - 5 fois avec chaque main | 24kg: arrachee - 10 fois avec chaque main pomper - 10 fois avec chaque main | 24kg: arrachee - 5 fois avec chaque main pomper - 5 fois avec chaque main |
| | PENCHER LE BATON DU POIGNET | | poids du baton: 3kg 5 fois | poids du baton: 2kg 15 fois | poids du baton: 2kg 10 fois |
| | GRIMPER SUR LA CHAINE EN FER | | 3 tours | 2 tours | 2 tours |
| | PISTOLET | | 10 fois sans appui et sans arrêt | 5 fois sans appui et sans arrêt | NON |
| | FLEXIONS | | 25 fois | NON | NON |
| FLEXIONS AVEC POIDS | | 24 kg; devant - 50 fois derriere - 20 fois | NON | NON | |
| Flexibilité et adresse | ROUE | | NON | NON | NON |
| | PONT | | NON | NON | NON |
| | LE PLI, debout sur le banc gymnastique | | 14 cm | 13 cm | 12 cm |
| | SERPENT SUR L'ARBRE | | 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 |
| | ROULADE AVANT AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART | | Ne passe pas. | Ne passe pas. | Ne passe pas. |
| | ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART | | Ne passe pas. | Ne passe pas. | Ne passe pas. |
| | ROULADE AVANT AVEC SORTIE DEBOUT | | 3 fois sans arrêt | 2 fois sans arrêt | 1 fois |
| | ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE DEBOUT | | 3 fois sans arrêt | 2 fois sans arrêt | 1 fois |
| | ROULADE AVANT SUR LA LONGUEUR | | 170 cm | 160 cm | 150 cm |
| | ROULADE AVANT SUR LA HAUTEUR | | 90 cm | 80 cm | 70 cm |
| | SAUT EN LONGUEUR | | 240 cm | 235 cm | 230 cm |
| | SAUT EN HAUTEUR | | 110 cm | 105 cm | 100 cm |
| Postures | CAVALIER DE FER | | avec la tasse pleine d'eau 45 sec | avec la tasse pleine d'eau 1 min | avec la tasse pleine d'eau 1 min 10 sec |
| | ARC ET FLÈCHE | | 1 min 50 sec | 2 min | avec la tasse pleine d'eau 20 sec |
| | SOUPLESSE DU TIGRE | | sans tasse 1 min 50 sec | sans tasse 2 min | sans tasse 2min 10 sec |
| | CIGOGNE | | sans tasse 1 min 50 sec | sans tasse 2 min | sans tasse 2 min 10 sec |
| | TOUPIE | | 30 sec | 40 sec | 50 sec |

| | | | | |
|---------------------------------|---|--|---|--|
| Solidité du corps | COUPS AVEC L'AVANT-BRAS | 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 - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois avec la partie de coude - 25 fois |
| | COUPS AVEC LE TIBIA | Sur la surface rigide: 40 fois | Sur la surface rigide: 50 fois | Sur la surface rigide: 60 fois |
| | COUPS AVEC LA TÊTE | Sur le mur en béton: 15 fois | Sur le mur en béton: 20 fois | Sur le mur en béton: 25 fois |
| | COUPS AVEC LE SAC SUR LE TRONC | 65 fois | 70 fois | 75 fois |
| | ABDOMINAUX | 100 fois levée du tronc, la plante au sol | 100 fois levée du tronc, pieds levés, pliés | 100 fois levée du tronc, pieds levés, pliés et croisés |
| Coups | COUPS DE POING DU DRAGON | coups doubles 25 fois | avec chaque main 50 fois | coups doubles 50 fois |
| | COUPS DE POING DU DRAGON EN POSITION DE PLANCHE | coups doubles 25 fois | avec chaque main 50 fois | coups doubles 50 fois |
| | COUPS DE PAUME OUVERTE | coups doubles 25 fois | avec chaque main 50 fois | coups doubles 50 fois |
| | COUPS DE POING DE "QUEUE DU POISSON" | coups doubles 25 fois | avec chaque main 50 fois | coups doubles 50 fois |
| | COUPS DE POING DE "LAME DE LA MAIN" | coups doubles 25 fois | avec chaque main 50 fois | coups doubles 50 fois |
| | COUPS DE PIEDS | coups doubles 25 fois | avec chaque pied 50 fois | coups doubles 50 fois |
| | COUPS DE GENOUX | coups doubles 25 fois | avec chaque pied 50 fois | coups doubles 50 fois |
| | COUPS DE COUDES | coups doubles 25 fois | avec chaque main 50 fois | coups doubles 50 fois |
| Mouvements successifs | DE BASE | Ne passe pas. | 45 sec | Ne passe pas. |
| | DRAGON VOLANT | Ne passe pas. | 45 sec | Ne passe pas. |
| | COMPLEXES | 30 sec | 30 sec | Ne passe pas. |
| | MAINS LIÉES | Ne passe pas. | Ne passe pas. | avec compteur |
| | MAÎTRE CHAUVÉ | Ne passe pas. | Ne passe pas. | Ne passe pas. |
| Self-défense | DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA MAIN | Attaque directe - variante 3 Attaque de cote - variante 3 | Attaque directe - variante 1+2+3 Attaque de cote - variante 1+2+3 | Attaque directe - variante 4 Attaque de cote - variante 4 |
| | DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA PIED | Attaque directe - variante 3 Attaque de cote - variante 3 | Attaque directe - variante 1+2+4 Attaque de cote - variante 1+2+4 | Attaque directe - variante 4 Attaque de cote - variante 4 |
| | DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC OBJET DANS LA MAIN | 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 | baton + Couteau + Pistolet : Attaque du haut - variante 1+1+0 Attaque de cote - variante 1+1+1 Attaque directe - variante 0+1+1 Attaque du dos - variante 1+0+1 | baton - baton: Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1 Attaque directe - 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 2 debout, attaque du pied rapproche - variante 2 | en mout, attaque de la main - variante 2 debout, attaque du pied éloigne - variante 2 debout, attaque avec objet - variante 2 | en mout, attaque de la main - variante 2 debout, attaque du pied éloigne - variante 2 debout, attaque avec objet - variante 2 |
| | SORTIE DE LA SAISIE | Saisie devant - variante 3 Etranglement de derriere - variante 1 | Saisie devant - variante 1+2+3 Saisie et Etranglement de derriere - variante 1+1 Prise de la main en arriere - variante 1 | Saisie devant - variante 4 Saisie derriere - variante 2 |
| | PRATIQUE | Au total: 280 sparrings ou 58 combats (1c=5s) | Au total: 320 sparrings ou 75 combats (1c=5s) | Ne passe pas. |
| | SELF-DÉFENSE contre 2 attaquants et plus | contre 4 agresseurs | contre 4 agresseurs | contre 4 agresseurs |
| | SELF-DÉFENSE PENDANT LA MÉDITATION | À genoux. Avec Couteau . Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1 | À genoux. Sans objet + baton + Couteau. Attaque en face - variante 1+1+1 Attaque dans le dos - variante 1+1+1 | Dans la pose du Lotus. Sans objet. Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1 |
| MAÎTRISE de son corps | HARMONIE FONDAMENTALE | Self-défense avec le cou serré à la corde | Libération des mains liées Casse des planches Self-défense avec le cou serré à la corde | Mouvements dans l'obscurité |
| Maîtrise | MÉRITES DANS L'ENSEIGNEMENT du self-défense SUNAO (Nombre d'élèves) | 5 maîtres 1 degré ou 1 maître 2 degré + 2 maîtres 1dégré | 10 maîtres 1 degré ou 3 maîtres 2 degré + 2 maîtres 1dégré | 5 maîtres 2 degré + 5 maîtres 1dégré |
| 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