Итоговый протокол сдачи нормативов оранжевого пояса 2018 года.

№	Ф.И. / наименование норматива	Философия СУНАО		Дыхательная система			Выносливость и координация							
		МЕДИТАЦИЯ	ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	БЕГ на длинную дистанцию	БЕГ по пересеченной местности	ОБЕЗЬЯНА	ЯЩЕРИЦА	ЛЯГУШКА	ГУСЬ	ПАУК	КРАБ	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЁД И НАЗАД
1	Богатырёв Дмитрий	+	+	+	+	+	x	x	+	+	x	x	x	+
2	Васильев Константин	+	+	+	+	+	x	x	+	+	x	x	x	+
3	Жеваго Иван	+	+	+	+	+	x	x	+	+	x	x	x	+
4	Лагунов Роман	+	+	+	+	+	x	x	+	+	x	x	x	+
5	Плещеева Мария	+	+	+	+	+	x	x	+	+	x	x	x	+
6	Рогозев Леонид	+	+	+	+	+	x	x	+	+	x	x	x	+
7	Румянцев Данила	+	+	+	+	+	x	x	+	+	x	x	x	+

№	Ф.И.	Реакция, рывок, скорость				Сила и скорость Удара	
		ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м	БЕГ на 30 м	БЕГ на 60 м с отягощением	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ	МЕТАНИЕ МЯЧА
1	Богатырёв Дмитрий	+	+	x	+	x	+
2	Васильев Константин	+	+	x	+	x	+
3	Жеваго Иван	+	+	x	+	x	+
4	Лагунов Роман	+	+	x	+	x	+
5	Плещеева Мария	+	+	x	+	x	+
6	Рогозев Леонид	+	+	x	+	x	+
7	Румянцев Данила	+	+	x	+	x	+

№	Ф.И.	Сила и скорость														
		ПОДТЯГИВАНИЕ	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ	ПОДНИМАНИЕ ГИРИ	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ	ПИСТОЛЕТ	ПРИСЕДАНИЯ	ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ
1	Богатырёв Дмитрий	+	+	+	+	+	+	+	x	+	x	+	x	+	+	x
2	Васильев Константин	+	+	+	+	+	+	+	x	+	x	+	x	+	+	x
3	Жеваго Иван	+	+	+	+	+	+	+	x	+	x	+	x	+	+	x
4	Лагунов Роман	+	+	+	+	+	+	+	x	+	x	+	x	+	+	x
5	Плещеева Мария	+	+	+	+	+	+	+	x	+	x	+	x	+	+	x
6	Рогозев Леонид	+	+	+	+	+	+	+	x	+	x	+	x	+	+	x
7	Румянцев Данила	+	+	+	+	+	+	+	x	+	x	+	x	+	+	x

№	Ф.И.	Гибкость и ловкость											
		КОЛЕСО	МОСТ	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье	ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ	ПРЫЖОК В ДЛИНУ	ПРЫЖОК В ВЫСОТУ
1	Богатырёв Дмитрий	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x	x	+
2	Васильев Константин	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x	x	+
3	Жеваго Иван	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x	x	+
4	Лагунов Роман	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x	x	+
5	Плещеева Мария	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x	x	+
6	Рогозев Леонид	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x	x	+
7	Румянцев Данила	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x	x	+

№	Ф.И.	Стойки					Прочность тела				
		ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК	ЛУК И СТРЕЛА	ГИБКОСТЬ ТИГРА	АИСТ	ВОЛЧОК	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	ПРЕСС
1	Богатырёв Дмитрий	+	+	+	+	x	+	+	x	x	+
2	Васильев Константин	+	+	+	+	x	+	+	x	x	+
3	Жеваго Иван	+	+	+	+	x	+	+	x	x	+
4	Лагунов Роман	+	+	+	+	x	+	+	x	x	+
5	Плещеева Мария	+	+	+	+	x	+	+	x	x	+
6	Рогозев Леонид	+	+	+	+	x	+	+	x	x	+
7	Румянцев Данила	+	+	+	+	x	+	+	x	x	+

№	Ф.И.	Удары								Последовательные движения				
		УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"	УДАРЫ НОГАМИ	УДАРЫ КОЛЕНЯМИ	УДАРЫ ЛОКТЯМИ	БАЗОВЫЕ	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН	КОМПЛЕКСНЫЕ	СВЯЗАННЫЕ РУКИ	ЛЫСЫЙ МАСТЕР
1	Богатырёв Дмитрий	+	+	+	x	x	+	+	+	+	x	x	x	x
2	Васильев Константин	+	+	+	x	x	+	+	+	+	x	x	x	x
3	Жеваго Иван	+	+	+	x	x	+	+	+	+	x	x	x	x
4	Лагунов Роман	+	+	+	x	x	+	+	+	+	x	x	x	x
5	Плещеева Мария	+	+	+	x	x	+	+	+	+	x	x	x	x
6	Рогозев Леонид	+	+	+	x	x	+	+	+	+	x	x	x	x
7	Румянцев Данила	+	+	+	x	x	+	+	+	+	x	x	x	x

№	Ф.И.	Самооборона								Владение своим телом	Мастерство
		ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ РУКОЙ	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ	ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО	УХОД ОТ ЗАХВАТА	ПРАКТИКА	САМООБОРОНА, когда 2 и более нападающих	САМООБОРОНА В МЕДИТАЦИИ.	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)
1	Богатырёв Дмитрий	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x
2	Васильев Константин	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x
3	Жеваго Иван	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x
4	Лагунов Роман	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x
5	Плещеева Мария	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x
6	Рогозев Леонид	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x
7	Румянцев Данила	+	+	+	+	+	+	x	x	x	x

Санкт-Петербург, 28.08.2018г.

Утверждено:

Президент Лиги Самообороны "СУНАО"
и основатель самообороны СУНАО
Нунга Жорж Ги