Итоговый протокол сдачи нормативов фиолетового 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	Ефимова Светлана	+	+	+	+	+	x	x	x	x	x	x	x	+
2	Нунга Елена	+	+	+	+	+	x	x	x	x	x	x	x	+

№	Ф.И.	Реакция, рывок, скорость				Сила и скорость Удара		Сила и скорость														
		ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 х 10 м	БЕГ на 30 м	БЕГ на 60 м с отягощением	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ	МЕТАНИЕ МЯЧА	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	Ефимова Светлана	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	x	x	+	x	+	x	x	x	+	+	x
2	Нунга Елена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	x	x	+	x	+	x	x	x	+	+	x

№	Ф.И.	Гибкость и ловкость												Стойки				
		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	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК	ЛУК И СТРЕЛА	ГИБКОСТЬ ТИГРА	АИСТ	ВОЛЧОК
1	Ефимова Светлана	+	+	x	+	+	+	x	x	x	x	+	+	+	+	+	+	x
2	Нунга Елена	+	+	x	+	+	+	x	x	x	x	+	+	+	+	+	+	x

№	Ф.И.	Прочность тела					Удары							
		УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	ПРЕСС	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
1	Ефимова Светлана	+	+	x	x	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Нунга Елена	+	+	x	x	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№	Ф.И.	Последовательные движения					Самооборона								Владение своим телом	Мастерство
		БАЗОВЫЕ	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН	КОМПЛЕКСНЫЕ	СВЯЗАННЫЕ РУКИ	ЛЫСЫЙ МАСТЕР	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	Ефимова Светлана	x	+	x	x	x	+	+	+	+	+	+	+	x	x	x
2	Нунга Елена	x	+	x	x	x	+	+	+	+	+	+	+	x	x	x

Санкт-Петербург, 28.08.2018г.

Утверждено:

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