НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУНАО

Нормативная часть	Уровень подготовки / год обучения	Желтый пояс НАЧИНАЮЩИЙ	Оранжевый пояс БАЗОВЫЙ уровень	Зеленый пояс ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Фиолетовый пояс ВОЗРАСТ ИНСТРУКТОР	Синий пояс ИНСТРУКТОР	Коричневый пояс СТАРШИЙ ИНСТРУКТОР	Черный пояс МАСТЕР 1 СТЕПЕНИ	Черный пояс 2 красными полосами МАСТЕР 2 СТЕПЕНИ	Черный пояс 2 красными полосами МАСТЕР 3 СТЕПЕНИ	Черный пояс 2 красными полосами МАСТЕР 4 СТЕПЕНИ	Черный пояс 2 красными полосами МАСТЕР 5 СТЕПЕНИ	Черный пояс 2 красными полосами МАСТЕР 6 СТЕПЕНИ	Черный пояс 2 красными полосами МАСТЕР 7 СТЕПЕНИ	Черный пояс 2 красными полосами МАСТЕР 8 СТЕПЕНИ	Черный пояс 2 красными полосами МАСТЕР 9 СТЕПЕНИ	ОСНОВАТЕЛЬ Красный пояс без полос НАСЛЕДНИК Красный пояс с 1 черной полосой
			0+3 лет обучения	0+3 лет обучения	0+4 лет обучения	0+3 лет обучения	0+5 лет обучения	0+7 лет обучения	0+9 лет обучения	0+10 лет обучения / 1 год пояса	0+10 лет обучения / 2 года пояса	0+10 лет обучения / 3 года пояса	0+10 лет обучения / 4 года пояса	0+10 лет обучения / 5 лет пояса	0+10 лет обучения / 6 лет пояса	0+10 лет обучения / 7 лет пояса	0+10 лет обучения / 8 лет пояса
Фундаментальная часть	МЕДИТАЦИЯ	Просто о учении СУНАО	Дыхание в медитации	Принципы медитации	Просто о учении СУНАО Дыхание в медитации Принципы медитации	На основе сидеть в медитации - ПИДАРИЯ - 2мин 40сек	На основе сидеть в медитации: КОЛЕСО БАЛANСА - 6мин 20сек	На основе сидеть в медитации: БЕЗСОЮЗНОЕ СОСТРАДАНИЕ - 14мин 20сек	В пояс потока сидеть в медитации: 1. ЛОТОС 2. ЮСЕСО БАЛANСА 3. МОСКОЧНОЕ СОСТРАДАНИЕ - ПОМИЛУЙ МИРА И СОСТРАДАНИЕ - 6мин 20сек Всего: 28мин медитации	В пояс потока 1. Медитация Мастера 2 - 28мин 2. ПОСЕЛ ДЕЖДЫ - 6мин 20сек Всего: 32мин 40сек медитации	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 3 - 32мин 40сек 2. КАПЯ РОСЫ СВЕТА - 7мин 20сек Всего: 40мин 20сек медитации	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 4 - 40мин 20сек 2. РАСЦВЕТ В ПОБЕДАХ - 6мин 10сек Всего: 46мин 30сек медитации	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 5 - 46мин 30сек 2. ТАИНСТВЕННЫЙ САД - 5мин 30сек Всего: 51мин 30сек медитации	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 6 - 51мин 30сек 2. МИСТИЧЕСКИЙ ПРОХОД - 5мин 30сек Всего: 56мин 30сек медитации	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 7 - 56мин 30сек 2. СИЮЙМИН - 5мин 20сек Всего: 61мин 20сек медитации	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 8 - 61мин 20сек 2. ВЕЧНОСТЬ - 6мин 40сек Всего: 1ч 8мин 20сек медитации	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 9 - 1ч 8мин 20сек 2. БЕЗСОЮЗНОЕ СОСТРАДАНИЕ - 14мин 20сек 3. ПОМИЛУЙ МИРА И СОСТРАДАНИЕ - 6мин 20сек Всего: 1ч 28мин 20сек медитации
	ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ	Билеты №1-2	Билеты №3-4	Билеты №5-6	Билеты №7-8	Билеты №9-10	Билеты №11-12	Билеты №13-14	Билеты №15-16	Билеты №17-18	Билеты №19-20	Билеты №21-22	Билеты №23-24	Билеты №25-26	Билеты №27-28	Билеты №29-30	Билеты №31-35
Для крепкого здоровья	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Урок 1	Урок 1	Урок 1	Урок 1	Урок 1	Урок 1	Урок 2	Урок 2	Урок 1+2	Урок 1+2	Урок 1+2	Урок 3	Урок 3	Урок 3	Урок 1+2+3	Урок 1+2+3
	БЕГ на длинную дистанцию	1000 м за 6 мин	1000м за 6 мин 45 сек	1500 м за 9 мин 45 сек	2000 м за 9 мин 5 сек	2000 м за 12 мин 30 сек	3000 м за 12 мин 15 сек	3000 м за 12 мин 15 сек	3000 м за 12 мин	3000 м за 12 мин	3000 м за 12 мин	3000 м за 12 мин	3000 м за 13 мин 30 сек	3000 м за 15 мин	3000 м за 15 мин 15 сек	3000 м за 15 мин	3000 м за 12 мин
	БЕГ на скорость на короткие дистанции	1000 м за 6 мин	2000 м за 15 мин	2000 м за 16 мин	2000 м за 16 мин 20 сек	3000 м за 22 мин	3000 м за 22 мин 20 сек	3000 м за 22 мин 35 сек	3000 м за 22 мин	3000 м за 22 мин	3000 м за 22 мин 20 сек	3000 м за 22 мин	3000 м за 23 мин	3000 м за 25 мин	3000 м за 16 мин 30 сек	3000 м за 17 мин	3000 м за 18 мин
Выносливость и сердцебиение	ОБЕЗЬЯНА	20 раз за 2 мин 20сек	25 раз за 2 мин	30 раз за 2 мин 45 сек	35 раз за 3 мин 30сек	50 раз за 4 мин	50 раз за 4 мин 30 сек	25 раз за 5 мин 20 сек	50 раз за 5 мин	50 раз за 5 мин 30 сек	50 раз	25 раз	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	ЛЯГУШКА	10 на ноги подняты 10 на пояс до 60 сек	10 и на подъемы и 10 и на пояс за 60 сек	20 и на подъемы и 20м на поясе за 60 сек	20 и на подъемы и 20 и на поясе за 60 сек	30 и на подъемы и 30 и на поясе за 1 мин 20 сек	30 и на подъемы и 30 и на поясе за 1 мин 20 сек	20 и на подъемы и 20 и на поясе за 60 сек	20 и на подъемы и 20 и на поясе за 1 мин 30 сек	30 и на подъемы и 30 и на поясе за 1 мин 30 сек	30 и на подъемы и 30 и на поясе	20 и на подъемы и 20 и на поясе	10 и на подъемы и 10 и на поясе	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	ЛЯГУШКА	10 и на поясе и 10 и стоной за 20 сек	10 и лежа и 10 и стоной за 20 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 35 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 40 сек	30 и лежа и 30 и стоной за 1 мин 10 сек	30 и лежа и 30 и стоной за 1 мин 10 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 40 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 50 сек	30 и лежа и 30 и стоной за 1 мин 30 сек	30 и лежа и 30 и стоной	20 и лежа и 20 и стоной	10 и лежа и 10 и стоной	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	ГУСЬ	10 и лежа и 10 и стоной за 20 сек	10 и лежа и 10 и стоной за 20 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 35 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 40 сек	30 и лежа и 30 и стоной за 1 мин 10 сек	30 и лежа и 30 и стоной за 1 мин 10 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 40 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 50 сек	30 и лежа и 30 и стоной за 1 мин 30 сек	30 и лежа и 30 и стоной	20 и лежа и 20 и стоной	10 и лежа и 10 и стоной	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	ПАУК	10 и лежа и 10 и стоной до 60 сек	10 и лежа и 10 и стоной за 20 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 35 сек	20 и лежа и 20 и стоной за 40 сек	30 и лежа и 30 и стоной за 1 мин 10 сек	30м лежа и 30м стоной за 1мин	20м лежа и 20м стоной за 50мин	30м лежа и 30м стоной за 1мин	30м лежа и 30м стоной за 1мин	30м лежа и 30м стоной	20м лежа и 20м стоной	10м лежа и 10м стоной	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	КРАБ	10 и наклоны и 10 и наклоны до 60 сек	10 и наклоны и 10 и наклоны за 20 сек	20 и наклоны и 20 и наклоны за 35 сек	20 и наклоны и 20 и наклоны за 40 сек	30 и наклоны и 30 и наклоны за 1 мин 10 сек	30м наклоны и 30м наклоны за 1мин 10сек	20м наклоны и 20м наклоны за 50мин	30м наклоны и 30м наклоны за 1мин 10сек	30м наклоны и 30м наклоны за 1мин 30сек	30м наклоны и 30м наклоны	20м наклоны и 20м наклоны	10м наклоны и 10м наклоны	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕВЕШИВАНИЕМ В СТОРОНУ	10 и наклоны и 10 и наклоны до 60 сек	10 и наклоны и 10 и наклоны за 20 сек	20 и наклоны и 20 и наклоны за 35 сек	20 и наклоны и 20 и наклоны за 40 сек	30 и наклоны и 30 и наклоны за 1 мин 10 сек	30м наклоны и 30м наклоны за 1мин 10сек	20м наклоны и 20м наклоны за 50мин	30м наклоны и 30м наклоны за 1мин 10сек	30м наклоны и 30м наклоны за 1мин 30сек	30м наклоны и 30м наклоны	20м наклоны и 20м наклоны	10м наклоны и 10м наклоны	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	ОТЖИМАНИЕ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕВЕШИВАНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД	10 и вперед и 10 и назад (без хлопков) за 1 мин	10 и лежа и 10 и стоной за 1 мин 20 сек	20 и лежа и 20 и стоной (без хлопков) за 1 мин 50 сек	20 и лежа и 20 и стоной (без хлопков) за 2 мин	30 и лежа и 30 и стоной (без хлопков) за 3мин	30м лежа и 30м стоной за 3мин	20м лежа и 20м стоной за 60мин	30м лежа и 30м стоной за 60мин	30м лежа и 30м стоной за 1мин 30сек	30м лежа и 30м стоной	20м лежа и 20м стоной	10м лежа и 10м стоной	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
Развитие ударной силы	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 2 х 10 м	9,1 сек	8,4 сек	7,8 сек	7,1 сек	6,8 сек	7,0 сек	7,0 сек	7,2 сек	7,1 сек	7,4 сек	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	БЕГ на 30 м	6,0 сек	5,4 сек	5,1 сек	4,7 сек	4,4 сек	4,3 сек	4,6 сек	4,8 сек	4,3 сек	4,6 сек	4,8 сек	5,2 сек	5,6 сек	6 сек	НЕТ	НЕТ
	БЕГ на 60 м с отягощами	НЕТ	НЕТ	НЕТ	6 кг 13 сек	8 кг 11 сек	10кг 14 сек	5кг 10 сек	5кг 12 сек	10кг 20 сек	20кг 40 сек	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	МЕТАНИЕ В ЦЕЛИ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА	15 кругов	15 кругов	20 кругов	25 кругов	35 кругов	35 кругов	45 кругов	50 кругов	55 кругов	60 кругов	65 кругов	70 кругов	75 кругов	80 кругов	90 кругов	100 кругов
Сила и Удар	ТАСКАНИЕ ГИРИ КОТОВ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	10м левая и 10м правая 16кг - 1мин 20сек	10м левая и 10м правая 16кг - 1мин 20сек	20 метров левая и 20 метров правая 24кг - 2мин 40сек	20 метров левая и 20 метров правая 24кг - 2мин 30сек	30 метров левая и 30 метров правая 32кг - 4мин	30 метров левая и 30 метров правая 32кг - 4мин	30 метров левая и 30 метров правая 32кг - 4мин	20 метров левая и 20 метров правая 24кг - 2мин 30сек	20 метров левая и 20 метров правая 24кг	10м левая и 10м правая 16кг - 1мин 30сек	10м левая и 10м правая 16кг	НЕТ	НЕТ
	МЕТАНИЕ МЕЧА	Тяжелый меч 5 попадания в цель с 5 м	вес меча 100 гр. 28 кг	вес меча 100 гр. 35 кг	вес меча 100 гр. 45 кг	вес меча 700 гр. 27 кг	вес меча 700 гр. 37 кг	вес меча 700 гр. 38 кг	вес меча 700 гр. 40 кг	вес меча 700 гр. 35 кг	вес меча 700 гр. 35 кг	вес меча 700 гр. 35 кг	вес меча 700 гр. 35 кг	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	ПОДТЯГИВАНИЕ	20 раз из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	8 раз	7 раз	10 раз	14 раз	16 раз	17 раз	20 раз	17 раз	16 раз	12 раз	14 раз	10 раз	8 раз	7 раз	7 раз
Сила и скорость	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ	20 раз	25 раз	30 раз	35 раз	40 раз	40 раз	50 раз	60 раз	55 раз	50 раз	45 раз	40 раз	35 раз	30 раз	25 раз	20 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ	5 раз (просто стоять руку для полного счета № 7)	3 раза	5 раз	7 раз	10 раз	12 раз	15 раз	20 раз	25 раз	20 раз	17 раз	15 раз	12 раз	10 раз	7 раз	5 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз	30 раз	35 раз	40 раз	50 раз	60 раз	55 раз	50 раз	45 раз	40 раз	35 раз	30 раз	25 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз	30 раз	35 раз	40 раз	50 раз	60 раз	55 раз	50 раз	45 раз	40 раз	35 раз	30 раз	25 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И СТУЛЬЯМИ НОГ	10 раз без стульев ног	5 раз	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз	30 раз	40 раз	50 раз	45 раз	40 раз	35 раз	30 раз	25 раз	20 раз	15 раз
	ОТЖИМАНИЯ С СТУЛЬЯМИ НОГ И ПЕРЕКУЛЕМ КИСТЬ - ЮТАМ (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)	НЕ ЩАЕТ.	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 10 раз без стульев ног	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 5 раз	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 10 раз	КИСТЬ - КУЛАК 15 раз	КИСТЬ - КУЛАК 20 раз	КИСТЬ - КУЛАК 20 раз	КИСТЬ - КУЛАК 20 раз	КИСТЬ - КУЛАК 25 раз	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 40 раз	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 35 раз	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 30 раз	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 25 раз	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 20 раз	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 15 раз	КИСТЬ - ЛАДОНЬ 10 раз
	ОТЖИМАНИЯ С СТУЛЬЯМИ НОГ И ПЕРЕКОДОМ КИСТЬ - ПЯЛЬЦЫ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	10 раз без стульев ног	5 раз	10 раз	15 раз	20 раз	30 раз	40 раз	35 раз	30 раз	25 раз	20 раз	15 раз	10 раз	5 раз
	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ	просто стоять на ладонях 10 сек	на ладонях 3 раза	на ладонях 5 раз	на ладонях 7 раз	на ладонях 10 раз	на ладонях 12 раз	на кулаках 15 раз	на кулаках 20 раз	на кулаках 25 раз	на кулаках 30 раз	на кулаках 35 раз	на кулаках 40 раз	на кулаках 45 раз	на пальцах 10 раз	на пальцах 5 раз	
	ПОДЖИМАНИЕ ГИРИ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	16 кг рывок - 5 раз на каждую руки качальщик - 8 раз на каждую руки за 60 сек	24кг рывок - 5 раз на каждую руки качальщик - 8 раз на каждую руки за 50 сек	24кг рывок - 10 раз на каждую руки качальщик - 10 раз на каждую руки за 50 сек	32кг рывок - 10 раз на каждую руки качальщик - 10 раз на каждую руки за 1мин 30сек	32кг рывок - 10 раз на каждую руки качальщик - 10 раз на каждую руки	32кг рывок - 10 раз на каждую руки качальщик - 10 раз на каждую руки	24кг рывок - 10 раз на каждую руки качальщик - 10 раз на каждую руки	24кг рывок - 5 раз на каждую руки качальщик - 8 раз на каждую руки	16кг рывок - 10 раз на каждую руки качальщик - 5 раз на каждую руки	16кг рывок - 5 раз на каждую руки качальщик - 5 раз на каждую руки	НЕТ	НЕТ
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	вес палки 1кг 5 раз	вес палки 1кг 10 раз	вес палки 1кг 15 раз	вес палки 2кг 10 раз	вес палки 2кг 15 раз	вес палки 3кг 20 раз	вес палки 3кг 15 раз	вес палки 3кг 10 раз	вес палки 2кг 5 раз	вес палки 2кг 15 раз	вес палки 2кг 10 раз	вес палки 2кг 5 раз	вес палки 1кг 10 раз	вес палки 1кг 5 раз
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	1 круг	1 круг	2 круга	2 круга	3 круга	3 круга	3 круга	3 круга	2 круга	2 круга	2 круга	1 круг	1 круг	1 круг
	ПИСТОЛЕТ	5 раз с опорой и возможно с остановкою	5 раз без опоры и возможно с остановкою	5 раз без опоры и без остановки	5 раз без опоры и возможно с остановкою	10 раз без опоры и без остановки	15 раз без опоры и возможно с остановкою	15 раз без опоры и без остановки	15 раз возго на 45см	15 раз без опоры и без остановки	15 раз без опоры и без остановки	15 раз без опоры и без остановки	15 раз без опоры и без остановки	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	ПРИСЕДАНИЯ	20 раз за 30сек	25 раз за 35 сек	30 раз за 20 сек	35 раз за 35 сек	40 раз за 50 сек	50 раз за 50 сек	50 раз за 45сек	50 раз за 1мин	50 раз за 45сек	25 раз	50 раз	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	16 кг - спецназ - 20 раз за 30 сек сакуа - 25 раз	24 кг спецназ - 30 раз за 1 мин сакуа - 20 раз	32 кг - спецназ - 25 раз за 30 сек сакуа - 15 раз	32 кг - спецназ - 25 раз сакуа - 15 раз	24 кг спецназ - 50 раз сакуа - 20 раз	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
Гибкость и ловкость	КОЛЕСО	2 раза вспомогательно с остановкою	2 раза без остановки	3 раза без остановки	3 раза приемлемо(пальцы стоп вместе, возможно с остановкою	3 раза приемлемо(пальцы стоп вместе, без остановки	5 раз приемлемо(пальцы стоп вместе, без остановки	7 раз приемлемо(пальцы стоп вместе, возможно с остановкою	10 раз приемлемо(пальцы стоп вместе, без остановки	7 раз приемлемо(пальцы стоп вместе, возможно с остановкою	10 раз приемлемо(пальцы стоп вместе, без остановки	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	МОСТ	5 сек	10 сек	20 сек	10 сек стоять, дальнюю подвинуть каждую руку и ногу по 5 сек поочередно	15 сек стоять, дальнюю подвинуть каждую руку и ногу по 5 сек поочередно	15 сек стоять, дальнюю подвинуть каждую руку и ногу по 5 сек поочередно	20 сек стоять, дальнюю подвинуть каждую руку и ногу по 5 сек поочередно	30 сек стоять, дальнюю подвинуть каждую руку и ногу по 5 сек поочередно	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
	НАКЛОН ВПЕРЕД, СЛЕД НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ	8 см	10 см	12 см	14 см	16 см	18 см	18 см	18 см	16 см	15 см	14 см	13 см	12 см	11 см	10 см	8 см
	ЗМЕЯ НА ЛАДОНЯХ	2 круга налево и направо	4 круга налево и направо	6 круга налево и направо	8 круга налево и направо	С чашкой 2 круга налево и направо	С чашкой 4 круга налево и направо	С чашкой 6 круга налево и направо	С чашкой 8 круга налево и направо	С чашкой 10 круга налево и направо	С чашкой, полной водой 2 круга налево и направо	С чашкой, полной водой 4 круга налево и направо	С чашкой, полной водой 6 круга налево и направо	С чашкой, полной водой 8 круга налево и направо	С чашкой, полной водой 10 круга налево и направо	С чашкой, полной водой, дополнительно 5 кругов	С 2 чашками, полными водой, дополнительно 2 круга
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА БРЕЛАТ	5 раз без выхода на шпагат	2 раза возможно с остановкою	2 раза без остановки	3 раза без остановки	4 раза без остановки	5 раз без остановки	7 раз без остановки	10 раз без остановки	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА БРЕЛАТ	5 раз без выхода на шпагат	2 раза возможно с остановкою	2 раза без остановки	3 раза без остановки	4 раза без остановки	5 раз без остановки	7 раз без остановки	10 раз без остановки	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	1 раз	2 раза возможно с остановкою	2 раза без остановки	3 раза без остановки	5 раз без остановки	7 раз без остановки	4 раза без остановки	7 раз без остановки	2 раза без остановки	2 раза без остановки	1 раз	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	1 раз	2 раза возможно с остановкою	2 раза без остановки	3 раза без остановки	5 раз без остановки	7 раз без остановки	4 раза без остановки	7 раз без остановки	2 раза без остановки	2 раза без остановки	1 раз	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	120 см	130 см	140 см	150 см	160 см	170 см	180 см	170 см	160 см	150 см	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	60 см	65 см	70 см	75 см	80 см	90 см	1 м	95 см	90 см	70 см	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ	145 см	165 см	190 см	220 см	235 см	245 см	250 см	240 см	230 см	240 см	235 см	230 см	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.
	ПРЫЖОК В ВЫСОТУ	50 см	60 см	70 см	80 см	90 см	100 см	110 см	120 см	115 см	110 см	105 см	100 см	95 см	90 см	85 см	80 см
Оружие	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВОЕВАНИЕ	30 сек	45 сек	1 мин	1 мин 15 сек	1 мин 30 сек	1 мин 45 сек	2 мин	3 мин	С чашкой, полной водой 30 сек	С чашкой, полной водой 1 мин 30 сек	С чашкой, полной водой 1 мин	С чашкой, полной водой 1 мин 30 сек	С чашкой, полной водой 2 мин	С чашкой, полной водой 1 мин 45 сек	С чашкой, полной водой 2 мин	С чашкой, полной водой 2 мин
	ЛУК И СТРЕЛА	10 сек	20 сек	30 сек	45 сек	50 сек	1 мин	1 мин 15 сек	1 мин 30 сек	1 мин 60 сек	1 мин 60 сек	2 мин	С чашкой, полной водой 20 сек	С чашкой, полной водой 30 сек	С чашкой, полной водой 60 сек	С чашкой, полной водой 60 сек	С чашкой, полной водой 1 мин
	ГИБКОСТЬ ТИГРА	10 сек	20 сек	30 сек	45 сек	50 сек	1 мин	1 мин 15 сек	1 мин 30 сек	без чашки 1 мин 40 сек	без чашки 1 мин 50 сек	без чашки 2 мин	без чашки 2мин 10 сек	без чашки 2 мин 20 сек	без чашки 2 мин 30 сек	без чашки 2 мин 45 сек	2 мин 45 сек
	ЛИСТ	10 сек	20 сек	30 сек	45 сек	50 сек	1 мин	1 мин 15 сек	1 мин 30 сек	без чашки 1 мин 40 сек	без чашки 1 мин 50 сек	без чашки 2 мин	без чашки 2 мин 10 сек	без чашки 2 мин 20 сек	без чашки 2 мин 30 сек	2 мин 45 сек	2 мин
	ВОЛЧОК	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	10 сек	20 сек	30 сек	45 сек	60 сек	1 мин	С чашкой, полной водой 30 сек	С чашкой, полной водой 1 мин	С чашкой, полной водой 1 мин
Прочность тела	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ	ладонной стороной - 25 раз	ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз	ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз тыльной стороной - 25 раз	ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз тыльной стороной - 25 раз локтевой стороной - 25 раз	ладонной стороной - 50 раз лучевой стороной - 50 раз тыльной стороной - 50 раз локтевой стороной - 50 раз	ладонной стороной - 60 раз лучевой стороной - 60 раз тыльной стороной - 60 раз локтевой стороной - 60 раз	ладонной стороной - 75 раз лучевой стороной - 75 раз тыльной стороной - 75 раз локтевой стороной - 75 раз	ладонной стороной - 100 раз лучевой стороной - 100 раз тыльной стороной - 100 раз локтевой стороной - 100 раз	по местной поверхности: ладонной стороной - 25 раз	по местной поверхности: ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз	по местной поверхности: ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз тыльной стороной - 25 раз	по местной поверхности: ладонной стороной - 50 раз лучевой стороной - 50 раз тыльной стороной - 50 раз	по местной поверхности: ладонной стороной - 75 раз лучевой стороной - 75 раз тыльной стороной - 75 раз	по местной поверхности: ладонной стороной - 100 раз лучевой стороной - 100 раз тыльной стороной - 100 раз	по местной поверхности: ладонной стороной - 100 раз лучевой стороной - 100 раз тыльной стороной - 100 раз
	УДАРЫ ГОЛЬНЫМИ	25 раз за 20 сек	25 раз за 25 сек	50 раз за 30 сек	50 раз за 35 сек	75 раз 29 раз	75 раз за 1 мин	100 раз 60 раз	100 раз за 1 мин 10 сек	по местной поверхности: 40 раз	по местной поверхности: 40 раз	по местной поверхности: 60 раз	по местной поверхности: 60 раз	по местной поверхности: 60 раз	по местной поверхности: 60 раз	по местной поверхности: 60 раз	по местной поверхности: 100 раз
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	15 раз	30 раз	45 раз	60 раз	по бетонной стене: 10 раз	по бетонной стене: 10 раз	по бетонной стене: 20 раз	по бетонной стене: 30 раз	по бетонной стене: 30 раз	по бетонной стене: 40 раз	по бетонной стене: 40 раз	по бетонной стене: 50 раз
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	НЕ ЩАЕТ.	20 раз	30 раз	40 раз	50 раз	60 раз	65 раз	70 раз	75 раз	80 раз	85 раз	90 раз	100 раз
	ПРЕСС	30 раз подниматься туловищ	40 раз подниматься туловищ, стопы на полу	45 раз подниматься туловищ, стопы на полу	50 раз подниматься туловищ, стопы на полу	50 раз подниматься туловищ, стопы на полу	50 раз подниматься туловищ, стопы на полу	30 раз за 2 раза подниматься туловищ, стопы на полу	70 раз за 1 мин 30 сек подниматься туловищ, стопы на полу	70 раз подниматься туловищ, стопы на полу	100 раз подниматься туловищ, стопы на полу	100 раз подниматься туловищ, ноги поднять и обнять	100 раз подниматься туловищ, стопы на полу	100 раз подниматься туловищ, ноги поднять и обнять	100 раз подниматься туловищ с последующим вытягиванием колена	100 раз подниматься туловищ	30 раз подниматься туловищ, стопы на полу
Удары	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА	каждой рукой 25 раз	каждой рукой 25 раз за 20 сек	каждой рукой 50 раз	каждой рукой 50 раз за 40 сек	каждой рукой 75 раз	каждой рукой 75 раз	двойных ударов 100 раз за 2 мин	двойных ударов 100 раз за 3 мин