

НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУАНО для 1 - 3 года обучения

наименование норматива	уровень подготовки год обучения	Жёлтый пояс НАЧИНАЮЩИЙ	Оранжевый пояс БАЗОВЫЙ уровень	Зелёный пояс ПОДГОТОВЛЕННЫЙ
		От 1 года обучения:	От 2 лет обучения:	От 3 лет обучения:
Философия СУАНО	МЕДИТАЦИЯ	Присяга ученика СУАНО	Дыхание в медитации	Принципы медитации
ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ		Билеты №1-2	Билеты №1-3	Билеты №1-4
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Урок 1	Урок 1	Урок 1
	БЕГ на длинную дистанцию	1000 м за 5 мин 15 сек	1000 м за 4 мин 45 сек	1500 м за 6 мин 45 сек
	БЕГ по пересеченной местности	1000 м за 6 мин	2000 м за 13 мин	3000 м за 16 мин
Выносливость и координация	ОБЕЗЬЯНА	25 раз за 2 мин 30сек	25 раз за 2 мин	25 раз за 1 мин 45 сек
	ЯЩЕРИЦА	10 м на ладонях и 10 м на локтях за 40 сек	10 м на ладонях и 10 м на локтях за 30 сек	20 м на ладонях и 20 м на локтях за 50 сек
	ЛЯГУШКА	10 м лицом и 10 м спиной за 35 сек	10 м лицом и 10 м спиной за 25 сек	20 м лицом и 20 м спиной за 45 сек
	ГУСЬ	10 м лицом и 10 м спиной за 40 сек	10 м лицом и 10 м спиной за 30 сек	20 м лицом и 20 м спиной за 55 сек
	ПАУК	10 м лицом и 10 м спиной за 30 сек	10 м лицом и 10 м спиной за 25 сек	20 м лицом и 20 м спиной за 50 сек
	КРАБ	10 м налево и 10 м направо за 40 сек	10 м налево и 10 м направо за 30 сек	20 м налево и 20 м направо за 55 сек
	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ	10 м налево и 10 м направо за 35 сек	10 м налево и 10 м направо за 25 сек	20 м налево и 20 м направо за 45 сек
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД	10 м вперед и 10 м назад (без хлопков) за 1 мин	10 м лицом и 10 м спиной за 1 мин 30 сек	20 м лицом и 20 м спиной (без хлопков) за 1 мин 50 сек
Реакция, рывок, скорость	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м	9,1 сек	8,4 сек	7,8 сек
	БЕГ на 30 м	6,0 сек	5,4 сек	5,1 сек
	БЕГ на 60 м с отягощением	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ПОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА	10 кругов	15 кругов	20 кругов
Сила и скорость Удара	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	МЕТАНИЕ МЯЧА	теннисный мяч 5 попаданий в цель с 6 м	вес мяча: 150 гр. 28 м	вес мяча: 150 гр. 35 м
Сила и скорость	ПОДТЯГИВАНИЕ	20 раз из вися лёжа на низкой перекладине 90 см	5 раз	7 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ	20 раз	25 раз	30 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ	5 раз просто сплести руку (угол локтевого сустава 90°)	3 раза	5 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ	10 раз	15 раз	20 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ	10 раз	15 раз	20 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ	10 раз без отрыва ног	5 раз	10 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)	Не сдаёт.	кисть - ладонь 10 раз без отрыва ног	кисть - ладонь 5 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	10 раз без отрыва ног
	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ	просто стоять на ладонях 10 сек	на ладонях 3 раза	на ладонях 5 раз
	ПОДНИМАНИЕ ГИРИ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ	Не сдаёт.	вес палки: 1кг 5 раз	вес палки: 1кг 10 раз
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	1 круг
	ПИСТОЛЕТ	5 раз с опорой и возможно с остановками	5 раз без опоры и возможно с остановками	5 раз без опоры и без остановок
	ПРИСЕДАНИЯ	25 раз за 30сек	25 раз за 25 сек	25 раз за 20 сек
ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.	
Гибкость и ловкость	КОЛЕСО	2 раза возможно с остановками	2 раза без остановки	3 раза без остановки
	МОСТ	5 сек	10 сек	20 сек
	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье	8 см	10 см	12 см
	ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ	2 круга налево и направо	4 круга налево и направо	6 кругов налево и направо
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ	5 раз без выхода на шпагат	2 раза возможно с остановками	2 раза без остановки
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ	5 раз без выхода на шпагат	2 раза возможно с остановками	2 раза без остановки
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	1 раз
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	1 раз
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	120 см
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	60 см
Стойки	ПРЫЖОК В ДЛИНУ	145 см	165 см	185 см
	ПРЫЖОК В ВЫСОТУ	50 см	60 см	70 см
	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК	30 сек	45 сек	1 мин
	ЛУК И СТРЕЛА	10 сек	20 сек	30 сек
	ГИБКОСТЬ ТИГРА	10 сек	20 сек	30 сек
Прочность тела	АИСТ	10 сек	20 сек	30 сек
	ВОЛЧОК	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	ладонной стороной - 25 раз	ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз	ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз тыльной стороной - 25 раз
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ	25 раз	25 раз за 20 сек	50 раз
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
Прочность тела	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	ПРЕСС	35 раз за 1 мин поднимание туловища, стопы на полу	40 раз за 1 мин поднимание туловища, стопы на полу	45 раз за 1 мин поднимание туловища, стопы на полу

Удары	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА	каждой рукой 25 раз	каждой рукой 25 раз за 20 сек	каждой рукой 50 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА	каждой рукой 25 раз	двойные удары 25 раз за 40 сек	каждой рукой 50 раз
	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ	каждой рукой 25 раз	каждой рукой 25 раз за 20 сек	каждой рукой 50 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"	Не сдаёт.	Не сдаёт.	каждой рукой 25 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"	Не сдаёт.	Не сдаёт.	каждой рукой 25 раз
	УДАРЫ НОГАМИ	каждой ногой 25 раз	каждой ногой 25 раз за 20 сек	каждой ногой 50 раз
	УДАРЫ КОЛЕНЬЯМИ	каждой ногой 25 раз	каждой ногой 25 раз за 25 сек	каждой ногой 50 раз
	УДАРЫ ЛОКТЯМИ	каждой рукой 25 раз	Упор лёжа двойные удары - 25 раз за 40 сек остальные удары каждой рукой - 25 раз за 25 сек	каждой рукой 50 раз
Последовательные движения	БАЗОВЫЕ	под счёт	без счёта	45 сек
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	КОМПЛЕКСНЫЕ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	СВЯЗАННЫЕ РУКИ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	ЛЫСЫЙ МАСТЕР	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
Самооборона	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ РУКОЙ	Прямое нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1	Прямое нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1	Прямое нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ	Прямое нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1	Прямое нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1	Прямое нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ	Палка: Сверху нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1 Со спины сверху нападение - вариант 1	Палка: Сверху нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1 Со спины сверху нападение - вариант 1	Палка: Сверху нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1 Со спины сверху нападение - вариант 1
	ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО	в гарде нападение рукой - вариант 1 стоя, нападение ближней ногой - вариант 1	в гарде нападение рукой - вариант 1 стоя, нападение ближней ногой - вариант 1	в гарде нападение рукой - вариант 1 стоя, нападение ближней ногой - вариант 1
	УХОД ОТ ЗАХВАТА	Захват спереди - вариант 1 Захват сзади - вариант 1	Захват спереди - вариант 1 Захват сзади - вариант 1	Захват спереди - вариант 1 Захват сзади - вариант 1
	ПРАКТИКА	Всего: 20 спаррингов или 3 боя (16=7с)	Всего: 40 спаррингов или 6 боев (16=7с)	Всего: 64 спарринга или 11 боев (16=6с)
	САМООБОРОНА, когда 2 и более нападающих	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	САМООБОРОНА В МЕДИТАЦИИ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
Владение своим телом	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
Мастерство	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
Обязательные нормативы:		40	40	40
Зачёты:		10	10	10

Утверждено:

Основатель самообороны СУНАО
и президент Лиги Самообороны "СУНАО"
Нунга Жорж Ги

Санкт-Петербург, 08.08.2018г.