

НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУАНО для инструкторов

| наименование норматива | | уровень подготовки год обучения | фиолетовый пояс МЛАДШИЙ ИНСТРУКТОР | Синий пояс ИНСТРУКТОР | Коричневый пояс СТАРШИЙ ИНСТРУКТОР |
|-----------------------------|--|------------------------------------|---|---|--|
| | | | От 4 лет обучения: | От 5 лет обучения: | От 6 лет обучения: |
| Философия СУАНО | МЕДИТАЦИЯ | | Присяга ученика СУАНО Дыхание в медитации Принципы медитации | На коленях сидеть в медитации - 9 раз дышать: ТИШИНА - 2мин 40сек | На коленях сидеть в медитации: КОЛЕСО БАЛАНСА - 6мин 20сек |
| ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ | | | Билеты №1-5 | Билеты №1-6 | Билеты №1-7 |
| Дыхательная система | ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | | Урок 1 | Урок 1 | Урок 1 |
| | БЕГ на длинную дистанцию | | 2000 м за 8 мин 5 сек | 3000 м за 12 мин 30 сек | 3000 м за 12 мин |
| | БЕГ по пересеченной местности | | 3000 м за 14 мин 30 сек | 5000 м за 23 мин | 5000 м за 22 мин |
| Выносливость и координация | ОБЕЗЬЯНА | | 25 раз за 1 мин 30сек | 50 раз за 4 мин | 50 раз за 3 мин 30 сек |
| | ЯЩЕРИЦА | | 20 м на ладонях и 20 м на локтях за 40 сек | 30 м на ладонях и 30 м на локтях за 1 мин 30 сек | 30 м на ладонях и 30 м на локтях за 1 мин 20 сек |
| | ЛЯГУШКА | | 20 м лицом и 20 м спиной за 40 сек | 30 м лицом и 30 м спиной за 1 мин 15 сек | 30 м лицом и 30 м спиной за 1 мин 10 сек |
| | ГУСЬ | | 20 м лицом и 20 м спиной за 50 сек | 30 м лицом и 30 м спиной за 1 мин 20 сек | 30 м лицом и 30 м спиной за 1 мин 15 сек |
| | ПАУК | | 20 м лицом и 20 м спиной за 45 сек | 30 м лицом и 30 м спиной за 1 мин 10 сек | 30м лицом и 30м спиной за 1мин |
| | КРАБ | | 20 м налево и 20 м направо за 50 сек | 30 м налево и 30 м направо за 1 мин 20 сек | 30м налево и 30м направо за 1мин 15сек |
| | ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ | | 20 м налево и 20 м направо за 40 сек | 30 м налево и 30 м направо за 1 мин 15 сек | 30м налево и 30м направо за 1мин 10сек |
| | ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД | | 20 м лицом и 20 м спиной за 3 мин 30 сек | 30 м лицом и 30 м спиной (без хлопков) за 3 мин | 30м лицом и 30м спиной за 5мин |
| Реакция, рывок, скорость | ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м | | 7,1 сек | 6,8 сек | 7,0 сек |
| | БЕГ на 30 м | | 4,7 сек | 4,4 сек | 4,3 сек |
| | БЕГ на 60 м с отягощением | | 5 кг 13 сек | 5 кг 11 сек | 10кг 14 сек |
| | МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА | | 25 кругов | 30 кругов | 35 кругов |
| Сила и скорость Удара | ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ | | 10м левой и 10м правой 16кг - 1мин 30сек | 10м левой и 10м правой 16кг - 1мин 20сек | 20 метров левой и 20 метров правой 24кг - 2мин 40сек |
| | МЕТАНИЕ МЯЧА | | вес мяча: 150 гр. 40 м | вес мяча: 700 гр. 35 м | вес мяча: 700 гр. 37 м |
| Сила и скорость | ПОДТЯГИВАНИЕ | | 10 раз | 12 раз | 15 раз |
| | ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ | | 35 раз | 40 раз | 45 раз |
| | ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ | | 7 раз | 10 раз | 12 раз |
| | ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ | | 25 раз | 30 раз | 35 раз |
| | ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ | | 25 раз | 30 раз | 35 раз |
| | ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ | | 15 раз | 20 раз | 25 раз |
| | ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ) | | кисть - ладонь 10 раз | кисть - кулак 15 раз | кисть - кулак 20 раз |
| | ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ | | 5 раз | 10 раз | 15 раз |
| | ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ | | на ладонях 7 раз | на ладонях 10 раз | на ладонях 12 раз |
| | ПОДНИМАНИЕ ГИРИ | | Не сдаёт. | 16 кг: рывок - 5 раз на каждой руке качаться - 5 раз на каждой руке за 45 сек | 24кг: рывок - 5 раз на каждой руке качаться - 5 раз на каждой руке за 50 сек |
| | НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ | | вес палки: 1кг 15 раз | вес палки: 2кг 10 раз | вес палки: 2кг 15 раз |
| | ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ | | 1 круг | 2 круга | 2 круга |
| | ПИСТОЛЕТ | | 10 раз без опоры и возможно с остановками | 10 раз без опоры и без остановок | 15 раз без опоры и возможно с остановками |
| | ПРИСЕДАНИЯ | | 25 раз за 15 сек | 50 раз за 50 сек | 50 раз за 45сек |
| | ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ | | Не сдаёт. | Не сдаёт. | 16 кг; спереди - 25 раз за 30 сек сзади - 25 раз |
| Гибкость и ловкость | КОЛЕСО | | 3 раза приземляться стоя, ноги вместе, возможно с остановками | 3 раз приземляться стоя, ноги вместе, без остановки | 5 раз приземляться стоя, ноги вместе, без остановки |
| | МОСТ | | 10 сек стоять, дальше поднимать каждую руку и ногу по 3 сек поочередно | 10 сек стоять, дальше поднимать каждую руку и ногу по 5 сек поочередно | 15 сек стоять, дальше поднимать каждую руку и ногу по 5 сек поочередно |
| | НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье | | 14 см | 16 см | 18 см |
| | ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ | | 8 кругов налево и направо | С чашкой 2 круга налево и направо | С чашкой 4 круга налево и направо |
| | КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ | | 3 раза без остановки | 4 раза без остановки | 5 раз без остановки |
| | КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ | | 3 раза без остановки | 4 раза без остановки | 5 раз без остановки |
| | КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ | | 2 раза возможно с остановками | 2 раза без остановки | 3 раза без остановки |
| | КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ | | 2 раза возможно с остановками | 2 раза без остановки | 3 раза без остановки |
| | КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ | | 130 см | 140 см | 150 см |
| | КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ | | 65 см | 70 см | 75 см |
| | ПРЫЖОК В ДЛИНУ | | 220 см | 235 см | 245 см |
| | ПРЫЖОК В ВЫСОТУ | | 80 см | 90 см | 100 см |
| Стойки | ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК | | 1 мин 15 сек | 1 мин 30 сек | 1 мин 45 сек |
| | ЛУК И СТРЕЛА | | 40 сек | 50 сек | 1 мин |
| | ГИБКОСТЬ ТИГРА | | 40 сек | 50 сек | 1 мин |
| | АИСТ | | 40 сек | 50 сек | 1 мин |
| | ВОЛЧОК | | Не сдаёт. | Не сдаёт. | Не сдаёт. |

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|
| Прочность тела | УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ | 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 - 25 раз локтевой стороной - 25 раз | ладонной стороной - 50 раз лучевой стороной - 50 раз тыльной стороной - 50 раз локтевой стороной - 50 раз |
| | УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ | 50 раз за 40 сек | 75 раз | 75 раз за 1 мин |
| | УДАРЫ ГОЛОВОЙ | Не сдаёт. | 15 раз | 30 раз |
| | УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ | Не сдаёт. | 20 раз | 30 раз |
| | ПРЕСС | 50 раз за 1 мин поднимание туловища, стопы на полу | 50 раз за 1 мин поднимание туловища, стопы на полу | 50 раз за 1 мин поднимание туловища, стопы на полу |
| Удары | УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА | каждой рукой 50 раз за 40 сек | каждой рукой 75 раз | каждой рукой 100 раз |
| | УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА | двойные удары 50 раз за 1 мин | каждой рукой 75 раз | двойные удары 75 раз за 1 мин 30сек |
| | УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ | каждой рукой 50 раз за 40 сек | каждой рукой 75 раз | каждой рукой 100 раз |
| | УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ" | каждой рукой 25 раз за 20 сек | каждой рукой 50 раз | каждой рукой 50 раз за 40 сек |
| | УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ" | каждой рукой 25 раз за 20 сек | каждой рукой 50 раз | каждой рукой 50 раз за 40 сек |
| | УДАРЫ НОГАМИ | каждой ногой 50 раз за 40 сек | каждой ногой 75 раз | каждой ногой 75 раз за 1 мин |
| | УДАРЫ КОЛЕНЬЯМИ | каждой ногой 50 раз за 45 сек | каждой ногой 75 раз | каждой ногой 75 раз за 1 мин 15 сек |
| | УДАРЫ ЛОКТЯМИ | Упор лёжа двойные удары - 50 раз за 1 мин остальные удары каждой рукой - 50 раз за 45 сек | каждой рукой 75 раз | Упор лёжа двойные удары - 75 раз за 1 мин 30 сек остальные удары каждой рукой - 75 раз за 1 мин 15 сек |
| Последовательные движения | БАЗОВЫЕ | Не сдаёт. | Не сдаёт. | Не сдаёт. |
| | ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН | под счёт | без счёта | 45 сек |
| | 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 2 Боковое нападение - вариант 2 | Прямое нападение - вариант 2 Боковое нападение - вариант 2 | Прямое нападение - вариант 2 Боковое нападение - вариант 2 |
| | ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ | Прямое нападение - вариант 2 Боковое нападение - вариант 2 | Прямое нападение - вариант 2 Боковое нападение - вариант 2 | Прямое нападение - вариант 2 Боковое нападение - вариант 2 |
| | ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ | Нож: Прямое нападение - вариант 1 Сверху нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1 | Нож: Прямое нападение - вариант 1 Сверху нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1 | Нож: Прямое нападение - вариант 1 Сверху нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1 |
| | ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО | в маунте нападение рукой - вариант 1 стоя, нападение дальней ногой - вариант 1 стоя, нападение предметом - вариант 1 | в маунте нападение рукой - вариант 1 стоя, нападение дальней ногой - вариант 1 стоя, нападение предметом - вариант 1 | в маунте нападение рукой - вариант 1 стоя, нападение дальней ногой - вариант 1 стоя, нападение предметом - вариант 1 |
| | УХОД ОТ ЗАХВАТА | Захват спереди - вариант 2 Залом руки назад - вариант 1 | Захват спереди - вариант 2 Залом руки назад - вариант 1 | Захват спереди - вариант 2 Залом руки назад - вариант 1 |
| | ПРАКТИКА | Всего: 88 спаррингов или 16 боев (16=6с) | Всего: 116 спаррингов или 22 боя (16=6с) | Всего: 144 спарринга или 28 боев (16=6с) |
| | САМООБОРОНА, когда 2 и более нападающих | Против 2-х нападающих | Против 2-х нападающих | Против 3-х нападающих |
| | САМООБОРОНА В МЕДИТАЦИИ | Не сдаёт. | На коленях. Без предмета. Нападение в лицо - вариант 1 Нападение со спины - вариант 1 | На коленях. Без предмета. Нападение в лицо - вариант 1 Нападение со спины - вариант 1 |
| Владение своим телом | ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ | Не сдаёт. | Освобождение от связанных рук | Освобождение от связанных рук |
| 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.