

НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУАНО для мастеров 1, 2 и 3 степеней

наименование норматива		уровень подготовки	Чёрный пояс МАСТЕР 1 СТЕПЕНИ	Чёрный пояс с 2 красными полосами МАСТЕР 2 СТЕПЕНИ	Чёрный пояс с 3 красными полосами МАСТЕР 3 СТЕПЕНИ
		год обучения	От 7 лет обучения:	От 9 лет обучения:	От заслуг в преподавании самообороны СУАНО:
Философия СУАНО	МЕДИТАЦИЯ		На коленях сидеть в медитации: БЕСКОНЕЧНОЕ СОСТРАДАНИЕ - 14мин 20сек	В позе лотоса сидеть в медитации: 1. ТИШИНА 2. КОЛЕСО БАЛАНСА 3. БЕСКОНЕЧНОЕ СОСТРАДАНИЕ 4. ПЛАМЯ МИРА И СОСТРАДАНИЯ - 4мин 40сек Всего: 28мин медитации.	В позе лотоса сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 2 - 28мин 2. ПОСЛЕ ДОЖДЯ - 4мин 45сек Всего: 32мин 45сек медитации.
	ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ		Билеты №1-8	Билеты №1-9	Билеты №1-10
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		Урок 1	Урок 2	Урок 2
	БЕГ на длинную дистанцию		3000 м за 12 мин 15 сек	3000 м за 12 мин	3000 м за 12 мин 15 сек
	БЕГ по пересеченной местности		5000 м за 22 мин 30 сек	5000 м за 22 мин	5000 м за 22 мин 15 сек
Выносливость и координация	ОБЕЗЬЯНА		25 раз за 1 мин 30 сек	50 раз за 3 мин 15 сек	50 раз
	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 20 сек	30 м на ладонях и 30 м на локтях
	ЛЯГУШКА		20 м лицом и 20 м спиной за 40 сек	30 м лицом и 30 м спиной за 1 мин 10 сек	30 м лицом и 30 м спиной
	ГУСЬ		20 м лицом и 20 м спиной за 50 сек	30 м лицом и 30 м спиной за 1 мин 15 сек	30 м лицом и 30 м спиной
	ПАУК		20м лицом и 20м спиной за 35сек	30м лицом и 30м спиной за 1мин	30м лицом и 30м спиной
	КРАБ		20м налево и 20м направо за 50сек	30м налево и 30м направо за 1мин 15сек	30м налево и 30м направо
	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ		20м налево и 20м направо за 40сек	30м налево и 30м направо за 1мин 10сек	30м налево и 30м направо
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД		20м лицом и 20м спиной за 3мин	30м лицом и 30м спиной за 4мин	30м лицом и 30м спиной
Реакция, рывок, скорость	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м		7,5 сек	7,2 сек	7,1 сек
	БЕГ на 30 м		4,6 сек	4,5 сек	4,3 сек
	БЕГ на 60 м с отягощением		5кг 10 сек	10кг 12 сек	15кг 25 сек
	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА		40 кругов	50 кругов	55 кругов
Сила и скорость Удара	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ		20 метров левой и 20 метров правой 24кг - 2мин 30сек	30 метров левой и 30 метров правой 32кг - 4мин	30 метров левой и 30 метров правой 32кг - 4мин 15сек
	МЕТАНИЕ МЯЧА		вес мяча: 700 гр. 38 м	вес мяча: 700 гр. 40 м	вес мяча: 700 гр. 39 м
Сила и скорость	ПОДТЯГИВАНИЕ		17 раз	20 раз	17 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ		50 раз	60 раз	55 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ		15 раз	20 раз	25 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ		40 раз	50 раз	60 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ		40 раз	50 раз	60 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ		30 раз	40 раз	50 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)		кисть - кулак 25 раз	кисть - кулак 30 раз	кисть - кулак 35 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ		20 раз	30 раз	40 раз
	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ		на ладонях 15 раз	на кулаках 3 раз	на кулаках 5 раз
	ПОДНИМАНИЕ ГИРИ		24кг: рывок - 10 раз на каждой руке качаться - 10 раз на каждой руке за 1мин 30сек	32кг: рывок - 10 раз на каждой руке качаться - 10 раз на каждой руке за 1мин 30сек	32кг: рывок - 10 раз на каждой руке качаться - 10 раз на каждой руке
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ		вес палки: 3кг 10 раз	вес палки: 3кг 15 раз	вес палки: 3кг 10 раз
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ		3 круга	3 круга	3 круга
	ПИСТОЛЕТ		15 раз без опоры и без остановки	15 раз всего за 45сек	15 раз без опоры и без остановки
	ПРИСЕДАНИЯ		25 раз за 15сек	50 раз за 40сек	50 раз
ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ		24 кг; спереди - 50 раз за 1 мин сзади - 20 раз	32 кг; спереди - 25 раз за 30 сек сзади - 15 раз	32 кг; спереди - 25 раз сзади - 15 раз	
Гибкость и ловкость	КОЛЕСО		7 раз приземляться стоя, ноги вместе, без остановки	10 раз приземляться стоя, ноги вместе, без остановки	НЕТ
	МОСТ		20 сек стоять, дальше поднимать каждую руку и ногу по 5 сек поочередно	30 сек стоять, дальше поднимать каждую руку и ногу по 5 сек поочередно	НЕТ
	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье		16 см	18 см	15 см
	ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ		С чашкой 6 кругов налево и направо	С чашкой 8 кругов налево и направо	С чашкой 10 кругов налево и направо
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ		7 раз без остановки	10 раз без остановки	Не сдвѣт.
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ		7 раз без остановки	10 раз без остановки	Не сдвѣт.
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ		4 раза без остановки	5 раз без остановки	4 раза без остановки
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ		4 раза без остановки	5 раз без остановки	4 раза без остановки
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ		160 см	170 см	180 см
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ		80 см	90 см	1 м
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ		250 см	240 см	250 см
	ПРЫЖОК В ВЫСОТУ		110 см	120 см	115 см

Стойки	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК	2 мин	3 мин	С чашкой, полной водой 30 сек
	ЛУК И СТРЕЛА	1 мин 15 сек	1 мин 30 сек	1 мин 40 сек
	ГИБКОСТЬ ТИГРА	1 мин 15 сек	1 мин 30 сек	без чашек 1 мин 40 сек
	АИСТ	1 мин 15 сек	1 мин 30 сек	без чашек 1 мин 40 сек
	ВОЛЧОК	Не сдаёт.	10 сек	20 сек
Прочность тела	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	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 жёсткой поверхности: ладонной стороной - 25 раз
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ	100 раз	100 раз за 1 мин 15 сек	по жёсткой поверхности: 25 раз
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	45 раз	60 раз	по бетонной стене: 10 раз
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	40 раз	50 раз	60 раз
	ПРЕСС	50 раз за 1 мин поднимание туловища, стопы на полу	70 раз за 1 мин 30 сек поднимание туловища, стопы на полу	90 раз за 2 мин поднимание туловища, стопы на полу
Удары	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА	двойные удары 75 раз за 2 мин	каждой рукой. 100 раз за 3 мин	каждой рукой 25 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА	каждой рукой 100 раз	двойные удары 100 раз за 2 мин	каждой рукой 25 раз
	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ	двойные удары 75 раз за 2 мин	каждой рукой 100 раз за 3 мин	каждой рукой 25 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"	каждой рукой 75 раз за 1 мин	каждой рукой 100 раз за 1 мин 30 сек	каждой рукой 25 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"	каждой рукой 75 раз за 1 мин	каждой рукой 100 раз за 1 мин 30 сек	каждой рукой 25 раз
	УДАРЫ НОГАМИ	каждой ногой 100 раз	каждой ногой 100 раз за 1 мин 15 сек	каждой ногой 25 раз
	УДАРЫ КОЛЕНЬЯМИ	каждой ногой 100 раз	каждой ногой 100 раз за 1 мин 30 сек	каждой ногой 25 раз
	УДАРЫ ЛОКТЯМИ	каждой рукой 100 раз	Упор лёжа двойные удары - 100 раз за 2 мин остальные удары каждой рукой - 100 раз за 1 мин 30 сек	каждой рукой 25 раз
Последовательные движения	БАЗОВЫЕ	45 сек	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН	45 сек	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	КОМПЛЕКСНЫЕ	Не сдаёт.	под счёт	без счёта
	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+2 Боковое нападение - вариант 1+2	Прямое нападение - вариант 3 Боковое нападение - вариант 3	Прямое нападение - вариант 3 Боковое нападение - вариант 3
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ	Прямое нападение - вариант 1+3 Боковое нападение - вариант 1+3	Прямое нападение - вариант 3 Боковое нападение - вариант 3	Прямое нападение - вариант 3 Боковое нападение - вариант 3
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ	Палка + Нож: Сверху нападение - вариант 1+1 Боковое нападение - вариант 1+1 Прямое нападение - вариант 0+1 Со спины сверху нападение - вариант 1+0	Пистолет: Прямая угроза в лоб - вариант 1 Боковая угроза в висок - вариант 1 Со спины угроза в затылок - вариант 1	Пистолет: Прямая угроза в лоб - вариант 1 Боковая угроза в висок - вариант 1 Со спины угроза в затылок - вариант 1
	ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО	в гарде и маунте нападение рукой - 1+1 стоя, нападение ближней и дальней ногой - 1+1 стоя, нападение предметом - вариант 1	в гарде нападение рукой - вариант 2 стоя, нападение ближней ногой - вариант 2	в гарде нападение рукой - вариант 2 стоя, нападение ближней ногой - вариант 2
	УХОД ОТ ЗАХВАТА	Захват спереди - вариант 1+2 Захват сзади - вариант 1 Залом руки назад - вариант 1	Захват спереди - вариант 3 Удушение сзади - вариант 1	Захват спереди - вариант 3 Удушение сзади - вариант 1
	ПРАКТИКА	Всего: 176 спаррингов или 35 боев (16=6с)	Всего: 208 спаррингов или 42 боя (16=5с)	Всего: 244 спарринга или 50 боев (16=5с)
	САМООБОРОНА, когда 2 и более нападающих	Против 3-х нападающих	Против 4-х нападающих	Против 4-х нападающих
	САМООБОРОНА В МЕДИТАЦИИ	На коленях. С палкой. Нападение в лицо - вариант 1 Нападение со спины - вариант 1	На коленях. С палкой. Нападение в лицо - вариант 1 Нападение со спины - вариант 1	На коленях. С ножом. Нападение в лицо - вариант 1 Нападение со спины - вариант 1
Владение своим телом	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ	Разлом досок	Освобождение от связанных рук Разлом досок	Самооборона с удавкой на шею
Мастерство	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)	Не сдаёт.	Не сдаёт.	1 мастер 1 степени + 2 старших инструктора
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.