



Межрегиональная физкультурно-спортивная общественная организация
«Лига Самообороны «СУНАО» (БЕСКОНЕЧНАЯ ВОЛЯ)

**Экзаменационный лист проведения экзаменов
для перехода на следующий пояс Самообороны СУНАО**

Ф.И.О. спортсмена: _____, дата рождения _____

пояс _____, Ф.И.О. тренера _____

Наименование норматива		Место сдачи, дата	Результат	Ф.И.О. экзаменатора, подпись
Философия СУНАО	МЕДИТАЦИЯ	Лига СУНАО/ФОРПОСТ		
ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ		ФОРПОСТ		
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ФОРПОСТ		
	БЕГ на длинную дистанцию	СОСНОВКА		
	БЕГ по пересеченной местности	СОСНОВКА		
Выносливость и координация	ОБЕЗЬЯНА	Гимназия №652		
	ЯЩЕРИЦА	ФОРПОСТ		
	ЛЯГУШКА	Гимназия №652		
	ГУСЬ	Гимназия №652		
	ПАУК	Гимназия №652		
	КРАБ	Гимназия №652		
	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ	Гимназия №652		
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД	Гимназия №652		
Реакция, рывок, скорость	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м	Гимназия №652		
	БЕГ на 30 м	СОСНОВКА		
	БЕГ на 60 м с отягощением	СОСНОВКА		
	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА	Гимназия №652		
Сила и скорость удара	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ	ФОРПОСТ		
	МЕТАНИЕ МЯЧА	СОСНОВКА		
Сила и скорость	ПОДТЯГИВАНИЕ	Гимназия №652		
	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ	Гимназия №652		
	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ	Гимназия №652		
	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ	Гимназия №652		
	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ	Гимназия №652		
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ	Гимназия №652		
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)	Гимназия №652		
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ	Гимназия №652		
	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ	Гимназия №652		
	ПОДНИМАНИЕ ГИРИ	ФОРПОСТ		
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ	Гимназия №652		
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ	Гимназия №652		
	ПИСТОЛЕТ	Гимназия №652		
	ПРИСЕДАНИЯ	Гимназия №652		
ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ	ФОРПОСТ			
Гибкость и ловкость	КОЛЕСО	Гимназия №652		
	МОСТ	Гимназия №652		
	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье	Гимназия №652		
	ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ	Гимназия №652		
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ	Гимназия №652		
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ	Гимназия №652		
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ	ФОРПОСТ		
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ	ФОРПОСТ		
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ	ФОРПОСТ		
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ	ФОРПОСТ		
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ	СОСНОВКА		
ПРЫЖОК В ВЫСОТУ	ФОРПОСТ			

Стойки	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК	Гимназия №652		
	ЛУК И СТРЕЛА	Гимназия №652		
	ГИБКОСТЬ ТИГРА	Гимназия №652		
	АИСТ	Гимназия №652		
	ВОЛЧОК	Лига СУНАО		
Прочность тела	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	ФОРПОСТ		
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ	ФОРПОСТ		
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	ФОРПОСТ		
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	ФОРПОСТ		
	ПРЕСС	Гимназия №652		
Удары	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА	ФОРПОСТ		
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА	ФОРПОСТ		
	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ	ФОРПОСТ		
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"	ФОРПОСТ		
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"	ФОРПОСТ		
	УДАРЫ НОГАМИ	ФОРПОСТ		
	УДАРЫ КОЛЕНЬЯМИ	ФОРПОСТ		
Последовательные движения	УДАРЫ ЛОКТЯМИ	ФОРПОСТ		
	БАЗОВЫЕ	Гимназия №652		
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН	Гимназия №652		
	КОМПЛЕКСНЫЕ	Гимназия №652		
	СВЯЗАННЫЕ РУКИ	Лига СУНАО		
Самооборона	ЛЫСЫЙ МАСТЕР	Лига СУНАО		
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ РУКОЙ	ФОРПОСТ		
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ	ФОРПОСТ		
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ	ФОРПОСТ		
	ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО	ФОРПОСТ		
	УХОД ОТ ЗАХВАТА	ФОРПОСТ		
	ПРАКТИКА			
Владение своим телом	САМООБОРОНА, когда 2 и более нападающих	ФОРПОСТ		
	САМООБОРОНА В МЕДИТАЦИИ	Лига СУНАО		
Мастерство	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ	Лига СУНАО		
	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)			
Обязательные нормативы:		Всего: 40	Сдано:	
Заключение				

С результатами экзаменов ознакомлен.

(подпись, Фамилия И.О., дата)

Санкт-Петербург, _____._____.201__г.

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