

NORMES DU SELF-DÉFENSE SUNAO pour les maîtres de 4, 5 et 6 degrés

dénomination des normatives		niveau de préparation	Ceinture Noire avec 4 barres rouges MAÎTRE 4 DÉGRÉ	Ceinture Noire avec 5 barres rouges MAÎTRE 5 DÉGRÉ	Ceinture Noire avec 6 barres rouges MAÎTRE 6 DÉGRÉ
		années, mérites requis	Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO:	Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO:	Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO:
Philosophie SUNAO	MÉDITATION		Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 3 degré - 32.45min 2. GOUTTES DE ROSÉE DE LUMIÈRE - 7min 50s Au total: 40min 35sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 4 degré - 40.35min 2. FLEURIR DANS LES VICTOIRES - 5min 10s Au total: 45min 45sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 5 degré - 45.45min 2. JARDIN SECRET - 3min 35s Au total: 49min 20sec de méditation.
		THEORIE DES BASES DU SELF-DEFENSE			Billets №1-11
Système respiratoire	EXERCISES RESPIRATOIRES		Leçons 1+2	Leçons 1+2	Leçons 1+2
	COURSE sur longue distance		3000 m en 12 min 30 s	3000 m en 13 min	3000 m en 13 min 30 s
	COURSE sur terrain varié		5000 m en 22 min 30 sec	5000 m en 23 min	5000 m en 25 min
Endurance et coordination	SINGE		25 fois	25 fois	NON
	LEZARD		20 m sur la paume et 20 m sur les coudes	10 m sur la paume et 10 m sur les coudes	NON
	GRENOUILLE		20 m de face et 20 m de dos	10 m de face et 10 m de dos	NON
	CANARD		20 m de face et 20 m de dos	10 m de face et 10 m de dos	NON
	ARAIGNEE		20 m de face et 20 m de dos	10 m de face et 10 m de dos	NON
	CRABE		20 m à gauche et 20 m à droite	10 m à gauche et 10 m à droite	NON
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS DE COTE		20 m à gauche et 20 m à droite	10 m à gauche et 10 m à droite	NON
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS EN AVANT ET EN ARRIERE		20 m en avant et 20 m en arriere	10 m en avant et 10 m en arriere	NON
Reaction, acceleration, vitesse	COURSE DE NAVETTE 3 x 10 M		7,4 sec	NON	NON
	COURSE sur 30 M		4,6 sec	4,9 sec	5,2 sec
	COURSE sur 60 M avec surcharge		20 kg 40 sec	NON	NON
	LANCER AU MUR ET ATTRAPER LA BALLE DE TENNIS		60 tours	65 tours	70 tours
Force et vitesse du coup	DEPLACEMENT DES POIDS DU PIED		30 m pied gauche et 30 m pied droit 32kg	20 m pied gauche et 20 m pied droit 24kg - 2 min 15 sec	20 m pied gauche et 20 m pied droit 24kg
	LANCÉE DE POIDS		poids: 700 g 39 m	poids: 700 g 35 m	poids: 700 g 35 m
Force et vitesse	BARRE FIXE		15 fois	12 fois	10 fois
	POMPES SUR LES POINGS		50 fois	45 fois	40 fois
	POMPES SUR UNE MAIN		20 fois	17 fois	15 fois
	POMPES SUR LES DOIGTS		55 fois	50 fois	45 fois
	POMPES SUR LES POIGNETS		55 fois	50 fois	45 fois
	POMPES AVEC APPLAUDISSEMENT ET DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL		45 fois	40 fois	35 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - POING (POIGNET - PAUME)		poignet - paume 40 fois	poignet - paume 35 fois	poignet - paume 30 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - DOIGTS		35 fois	30 fois	25 fois
	POMPES VERTICALES		sur les poings 7 fois	sur les poings 10 fois	sur les poings 12 fois
	LEVÉE DES POIDS		32kg: arrachee - 5 fois avec chaque main pomper - 5 fois avec chaque main	24kg: arrachee - 10 fois avec chaque main pomper - 10 fois avec chaque main	24kg: arrachee - 5 fois avec chaque main pomper - 5 fois avec chaque main
	PENCHER LE BATON DU POIGNET		poids du baton: 3kg 5 fois	poids du baton: 2kg 15 fois	poids du baton: 2kg 10 fois
	GRIMPER SUR LA CHAINE EN FER		3 tours	2 tours	2 tours
	PISTOLET		10 fois sans appui et sans arrêt	5 fois sans appui et sans arrêt	NON
	FLEXIONS		25 fois	NON	NON
	FLEXIONS AVEC POIDS		24 kg; devant - 50 fois derriere - 20 fois	NON	NON
Flexibilité et adresse	ROUE		NON	NON	NON
	PONT		NON	NON	NON
	LE PLI, debout sur le banc gymnastique		14 cm	13 cm	12 cm
	SERPENT SUR L'ARBRE		avec la tasse pleine d'eau 2 tours à gauche et à droite	avec la tasse pleine d'eau 4 tours à gauche et à droite	avec la tasse pleine d'eau 6 tours à gauche et à droite
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART		Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART		Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE DEBOUT		3 fois sans arrêt	2 fois sans arrêt	1 fois
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE DEBOUT		3 fois sans arrêt	2 fois sans arrêt	1 fois
	ROULADE AVANT SUR LA LONGUEUR		170 cm	160 cm	150 cm
	ROULADE AVANT SUR LA HAUTEUR		90 cm	80 cm	70 cm
	SAUT EN LONGUEUR		240 cm	235 cm	230 cm
	SAUT EN HAUTEUR		110 cm	105 cm	100 cm
Postures	CAVALIER DE FER		avec la tasse pleine d'eau 45 sec	avec la tasse pleine d'eau 1 min	avec la tasse pleine d'eau 1 min 10 sec
	ARC ET FLÈCHE		1 min 50 sec	2 min	avec la tasse pleine d'eau 20 sec
	SOUPLESSE DU TIGRE		sans tasse 1 min 50 sec	sans tasse 2 min	sans tasse 2min 10 sec
	CIGOGNE		sans tasse 1 min 50 sec	sans tasse 2 min	sans tasse 2 min 10 sec
	TOUPIE		30 sec	40 sec	50 sec

Solidité du corps	COUPS AVEC L'AVANT-BRAS	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois avec la partie du revers - 25 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 25 fois avec la partie radiale - 25 fois avec la partie de coude - 25 fois
	COUPS AVEC LE TIBIA	Sur la surface rigide: 40 fois	Sur la surface rigide: 50 fois	Sur la surface rigide: 60 fois
	COUPS AVEC LA TÊTE	Sur le mur en béton: 15 fois	Sur le mur en béton: 20 fois	Sur le mur en béton: 25 fois
	COUPS AVEC LE SAC SUR LE TRONC	65 fois	70 fois	75 fois
	ABDOMINAUX	100 fois levée du tronc, la plante au sol	100 fois levée du tronc, pieds levés, pliés	100 fois levée du tronc, pieds levés, pliés et croisés
Coups	COUPS DE POING DU DRAGON	coups doubles 25 fois	avec chaque main 50 fois	coups doubles 50 fois
	COUPS DE POING DU DRAGON EN POSITION DE PLANCHE	coups doubles 25 fois	avec chaque main 50 fois	coups doubles 50 fois
	COUPS DE PAUME OUVERTE	coups doubles 25 fois	avec chaque main 50 fois	coups doubles 50 fois
	COUPS DE POING DE "QUEUE DU POISSON"	coups doubles 25 fois	avec chaque main 50 fois	coups doubles 50 fois
	COUPS DE POING DE "LAME DE LA MAIN"	coups doubles 25 fois	avec chaque main 50 fois	coups doubles 50 fois
	COUPS DE PIEDS	coups doubles 25 fois	avec chaque pied 50 fois	coups doubles 50 fois
	COUPS DE GENOUX	coups doubles 25 fois	avec chaque pied 50 fois	coups doubles 50 fois
	COUPS DE COUDES	coups doubles 25 fois	avec chaque main 50 fois	coups doubles 50 fois
Mouvements successifs	DE BASE	Ne passe pas.	45 sec	Ne passe pas.
	DRAGON VOLANT	Ne passe pas.	45 sec	Ne passe pas.
	COMPLEXES	30 sec	30 sec	Ne passe pas.
	MAINS LIÉES	Ne passe pas.	Ne passe pas.	avec compteur
	MAÎTRE CHAUVÉ	Ne passe pas.	Ne passe pas.	Ne passe pas.
Self-défense	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA MAIN	Attaque directe - variante 3 Attaque de cote - variante 3	Attaque directe - variante 1+2+3 Attaque de cote - variante 1+2+3	Attaque directe - variante 4 Attaque de cote - variante 4
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA PIED	Attaque directe - variante 3 Attaque de cote - variante 3	Attaque directe - variante 1+2+4 Attaque de cote - variante 1+2+4	Attaque directe - variante 4 Attaque de cote - variante 4
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC OBJET DANS LA MAIN	Pistolet : Menace directe sur le front - variante 1 Menace de cote sur la tempe - variante 1 Menace dans le dos sur la nuque - variante 1	baton + Couteau + Pistolet : Attaque du haut - variante 1+1+0 Attaque de cote - variante 1+1+1 Attaque directe - variante 0+1+1 Attaque du dos - variante 1+0+1	baton - baton: Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1 Attaque directe - variante 1 Du dos, Attaque du haut - variante 1
	DEFENSE DANS LA POSITION COUCHEE CONTRE L'ATTAQUE À LA FACE	en garde, attaque de la main - variante 2 debout, attaque du pied rapproche - variante 2	en mount, attaque de la main - variante 2 debout, attaque du pied éloigne - variante 2 debout, attaque avec objet - variante 2	en mount, attaque de la main - variante 2 debout, attaque du pied éloigne - variante 2 debout, attaque avec objet - variante 2
	SORTIE DE LA SAISIE	Saisie devant - variante 3 Etranglement de derriere - variante 1	Saisie devant - variante 1+2+3 Saisie et Etranglement de derriere - variante 1+1 Prise de la main en arriere - variante 1	Saisie devant - variante 4 Saisie derriere - variante 2
	PRATIQUE SELF-DÉFENSE contre 2 attaquants et plus	Au total: 280 sparrings ou 58 combats (1c=5s) contre 4 agresseurs	Au total: 320 sparrings ou 75 combats (1c=5s) contre 4 agresseurs	Ne passe pas. contre 4 agresseurs
	SELF-DÉFENSE PENDANT LA MÉDITATION	À genoux. Avec Couteau . Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1	À genoux. Sans objet + baton + Couteau. Attaque en face - variante 1+1+1 Attaque dans le dos - variante 1+1+1	Dans la pose du Lotus. Sans objet. Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1
	MAÎTRISE de son corps	HARMONIE FONDAMENTALE	Self-défense avec le cou serré à la corde	Libération des mains liées Casse des planches Self-défense avec le cou serré à la corde
Maîtrise	MÉRITES DANS L'ENSEIGNEMENT du self-défense SUNAO (Nombre d'élèves)	5 maîtres 1 degré ou 1 maître 2 degré + 2 maîtres 1dégré	10 maîtres 1 degré ou 3 maîtres 2 degré + 2 maîtres 1dégré	5 maîtres 2 degré + 5 maîtres 1dégré
Normatives obligatoires:		40	40	40
Épreuves:		10	10	10

Approuvées:

Fondateur du self-défense SUNAO
et le président de la Ligue de self-défense "SUNAO"
Nunga Zhorzh Gi

RUSSIE, Saint-Petersbourg, 08.08.2018