

НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУАНО для сдачи в спортзале гимназии №652

Наименование норматива		Место проведения	Принимают инструкторы	Принимают мастера
Философия СУАНО	МЕДИТАЦИЯ			
ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ				
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
	БЕГ на длинную дистанцию			
	БЕГ по пересеченной местности			
Выносливость и координация	ОБЕЗЬЯНА	Гимназия №652	Жё	
	ЯЩЕРИЦА			
	ЛЯГУШКА	Гимназия №652	Жё	
	ГУСЬ	Гимназия №652	Жё	
	ПАУК	Гимназия №652	Жё	
	КРАБ	Гимназия №652	Жё	
	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ	Гимназия №652	Жё	
Реакция, рывок, скорость	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД	Гимназия №652	Жё, Зе, Фи	Си, Ко
	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м	Гимназия №652	Фи	
	БЕГ на 30 м			
	БЕГ на 60 м с отягощением			
Сила и скорость Удара	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ			
Сила и скорость	МЕТАНИЕ МЯЧА			
	ПОДТЯГИВАНИЕ	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко
	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ	Гимназия №652	Ор,	
	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ	Гимназия №652	Жё	Си
	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ	Гимназия №652	Жё, Фи	
	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ	Гимназия №652	Жё	
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ	Гимназия №652	Ор	
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)	Гимназия №652	Ор	Чё1
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ	Гимназия №652	Зе	Си
	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	ПОДНИМАНИЕ ГИРИ			
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ	Гимназия №652	Ор, Зе	
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ	Гимназия №652	Зе	Ко
	ПИСТОЛЕТ	Гимназия №652	Ор	
Гибкость и ловкость	ПРИСЕДАНИЯ	Гимназия №652	Ор	
	ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ			
	КОЛЕСО	Гимназия №652	Ор	
	МОСТ	Гимназия №652	Ор	Чё1
	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье	Гимназия №652	Ор	
	ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ	Гимназия №652	Ор	
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ	Гимназия №652	Ор	
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ			
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ			
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ			
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ			
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ			
ПРЫЖОК В ВЫСОТУ				
Стойки	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	ЛУК И СРЕЛА	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	ГИБКОСТЬ ТИГРА	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	АИСТ	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
Прочность тела	ВОЛЧОК			
	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ			
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ			
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ			
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ			
Удары	ПРЕСС	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА			
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА			
	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ			
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"			
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"			
	УДАРЫ НОГАМИ			
УДАРЫ КОЛЕНЬЯМИ				
УДАРЫ ЛОКТЯМИ				
Последовательные движения	УДАРЫ ЛОКТЯМИ			
	БАЗОВЫЕ	Гимназия №652	Жё, Ор, Зе	Чё1
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН	Гимназия №652	Фи	Си, Ко, Чё1
	КОМПЛЕКСНЫЕ	Гимназия №652		
	СВЯЗАННЫЕ РУКИ			
ЛЫСЫЙ МАСТЕР				

Самооборона	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ РУКОЙ			
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ			
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ			
	ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО			
	УХОД ОТ ЗАХВАТА			
	ПРАКТИКА САМООБОРОНА, когда 2 и более нападающих			
	САМООБОРОНА В МЕДИТАЦИИ			
Владение своим телом	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ			
Мастерство	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)			
Обязательные нормативы:			36	
Зачёты:				

Утверждено:



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

Санкт-Петербург, 30.10.2018г.