

НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУНАО для сдачи в спортзале ФОРПОСТА

Наименование норматива		Место проведения	Принимают инструкторы	Принимают мастера
Философия СУНАО	МЕДИТАЦИЯ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	
	ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	БЕГ на длинную дистанцию			
	БЕГ по пересеченной местности			
Выносливость и координация	ОБЕЗЬЯНА			
	ЯЩЕРИЦА	ФОРПОСТ	Жё	
	ЛЯГУШКА			
	ГУСЬ			
	ПАУК			
	КРАБ			
	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ			
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД			
	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м			
Реакция, рывок, скорость	БЕГ на 30 м			
	БЕГ на 60 м с отягощением			
	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА			
	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ	ФОРПОСТ	Фи	
Сила и скорость Удара	МЕТАНИЕ МЯЧА			
	ПОДТЯГИВАНИЕ			
Сила и скорость	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ			
	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ			
	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ			
	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ			
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ			
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)			
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ			
	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ			
	ПОДНИМАНИЕ ГИРИ	ФОРПОСТ		Си, Ко, Чё1
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ			
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ			
	ПИСТОЛЕТ			
	ПРИСЕДАНИЯ			
	ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ	ФОРПОСТ		Ко, Чё1
	Гибкость и ловкость	КОЛЕСО		
МОСТ				
НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье				
ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ				
КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ				
КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ				
КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ		ФОРПОСТ	Зе	
КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ		ФОРПОСТ	Зе	
КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ		ФОРПОСТ	Зе	
КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ		ФОРПОСТ	Зе	
ПРЫЖОК В ДЛИНУ				
ПРЫЖОК В ВЫСОТУ		ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
Стойки	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК			
	ЛУК И СТРЕЛА			
	ГИБКОСТЬ ТИГРА			
	АИСТ			
Волчок	ВОЛЧОК			
Прочность тела	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	ФОРПОСТ		Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	ФОРПОСТ		Си, Ко, Чё1
Удары	ПРЕСС			
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"	ФОРПОСТ	Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"	ФОРПОСТ	Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ НОГАМИ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УДАРЫ КОЛЕНЬЯМИ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
УДАРЫ ЛОКТЯМИ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1	
Последовательные движения	БАЗОВЫЕ			
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН			
	КОМПЛЕКСНЫЕ			
	СВЯЗАННЫЕ РУКИ			
	ЛЫСЫЙ МАСТЕР			

Самооборона	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ РУКОЙ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	УХОД ОТ ЗАХВАТА	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
ПРАКТИКА САМООБОРОНА, когда 2 и более нападающих	ФОРПОСТ	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1	
САМООБОРОНА В МЕДИТАЦИИ	ФОРПОСТ	Фи	Си, Ко, Чё1	
Владение своим телом	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ			
Мастерство	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)			
Обязательные нормативы:		31		
Зачёты:				

Утверждено:



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

Санкт-Петербург, 30.10.2018г.