

**НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУНАО для сдачи в парке СОСНОВКА**

Наименование норматива		Место проведения	Принимают инструкторы	Принимают мастера
Философия СУНАО	МЕДИТАЦИЯ			
ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ				
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
	БЕГ на длинную дистанцию	СОСНОВКА	Жё, Ор, Зе, Фи	Си, Ко, Чё1
	БЕГ по пересеченной местности	СОСНОВКА	(Жё, Ор, Зе, Фи)	(Си, Ко, Чё1)
Выносливость и координация	ОБЕЗЬЯНА			
	ЯЩЕРИЦА			
	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	СОСНОВКА	(Жё, Ор, Зе, Фи)	
	БЕГ на 60 м с отягощением	СОСНОВКА	Фи	(Ко, Чё1)
	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА			
	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ			
Сила и скорость Удара	МЕТАНИЕ МЯЧА	СОСНОВКА	(Жё, Ор, Зе, Фи)	(Ко, Чё1)
Сила и скорость	ПОДТЯГИВАНИЕ			
	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			
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ			
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ			
	ПИСТОЛЕТ			
	ПРИСЕДАНИЯ			
	ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ			
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			
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ			
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ			
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ			
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ	СОСНОВКА	Зе, Фи	(Чё1)
	ПРЫЖОК В ВЫСОТУ			
	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК			
Стойки	ЛУК И СРЕЛА			
	ГИБКОСТЬ ТИГРА			
	АИСТ			
	ВОЛЧОК			
Прочность тела	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ			
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ			
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ			
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ			
	ПРЕСС			
Удары	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	БАЗОВЫЕ			
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН			
	КОМПЛЕКСНЫЕ			
	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)			
<b>Обязательные нормативы:</b>				
<b>Зачёты:</b>		6		

Утверждено:

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

Санкт-Петербург, 30.10.2018г.

