

НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУНАО для сдачи в спортзале Лиги Самообороны СУНАО

Наименование норматива		Место проведения	Принимают инструкторы	Принимают мастера
Философия СУНАО	МЕДИТАЦИЯ	Лига СУНАО		Си, Ко, Че1
ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ				
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
	БЕГ на длинную дистанцию			
	БЕГ по пересеченной местности			
Выносливость и координация	ОБЕЗЬЯНА			
	ЯЩЕРИЦА			
	ЛЯГУШКА			
	ГУСЬ			
	ПАУК			
	КРАБ			
	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ			
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД			
Реакция, рывок, скорость	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м			
	БЕГ на 30 м			
	БЕГ на 60 м с отягощением			
	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА			
Сила и скорость Удара	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГОЙ			
	МЕТАНИЕ МЯЧА			
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			
ПРЫЖОК В ВЫСОТУ				
Стойки	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК			
	ЛУК И СТРЕЛА			
	ГИБКОСТЬ ТИГРА			
	АИСТ			
Прочность тела	ВОЛЧОК	Лига СУНАО		
	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ			
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ			
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ			
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ			
Удары	ПРЕСС			
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА			
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА			
	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ			
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"			
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"			
	УДАРЫ НОГАМИ			
УДАРЫ КОЛЕНЬЯМИ				
Последовательные движения	УДАРЫ ЛОКТЯМИ			
	БАЗОВЫЕ			
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН			
	КОМПЛЕКСНЫЕ			
	СВЯЗАННЫЕ РУКИ	Лига СУНАО		
	ЛЫСЫЙ МАСТЕР	Лига СУНАО		

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	Лига СУНАО		Си, Ко, Че1
Владение своим телом	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ	Лига СУНАО		Си, Ко, Че1
Мастерство	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)			
Обязательные нормативы:			6	
Зачёты:				

Утверждено:

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

Санкт-Петербург, 30.10.2018г.

