



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa
1. tehniskās kategorijas (1. daļa)
u-šu saūda eksāmena kārtošanas programma

1	Cīņas stāja	
2	Jinbu	<ul style="list-style-type: none">• solis uz priekšu
3	Tuibu	<ul style="list-style-type: none">• solis atpakaļ
4	Shanbu	<ul style="list-style-type: none">• solis sānis
5	Zuo chongquan	<ul style="list-style-type: none">• kreisais taisnvirziena sitiens ar roku
6	You chongquan	<ul style="list-style-type: none">• labais taisnvirziena sitiens ar roku
7	Ceshan	<ul style="list-style-type: none">• izvairīšanās noliecoties sānis
8	Sitienu kombinācija	<ul style="list-style-type: none">• Zuo chongquan (kreisais taisnvirziena sitiens ar roku) + You chongquan (labais taisnvirziena sitiens ar roku)
9	Zuo dengtui	<ul style="list-style-type: none">• Kreisais taisnvirziena sitiens ar kāju
10	You dentui	<ul style="list-style-type: none">• Labais taisnvirziena sitiens ar kāju
11	Baotui qian ding shuai 1	<ul style="list-style-type: none">• metiens veicot soli ar aizmugurējo kāju
12	Baotui qian ding shuai 2	<ul style="list-style-type: none">• metiens veicot soli ar priekšējo kāju
13	Kūlenis	<ul style="list-style-type: none">• uz priekšu un atpakaļ
14	Vispārējā fiziskā sagatavotība	<ul style="list-style-type: none">• Tupus guļus, tupus lēciens – 5 reizes• Ķermeņa augšdaļas pacelšana, kājas saliektas – 15 reizes• Pietupieni, kājas plecu platumā – 20 reizes• “Laiviņa” – 30 sekundes
15	Lokanība	<ul style="list-style-type: none">• Špagati. Gareniskais, labais sānu, kreisais sānu – ne mazāk kā 60%• Tiltiņš, galva no zemes