



**Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa  
1. tehniskās kategorijas (1. duan)  
u-šu bingdao eksāmena kārtošanas programma**

---

1	Jijien zishi	Paukošanas stāja
2	Jinbu	Solis uz priekšu
3	Tuibu	Solis atpakaļ
4	Shanbu	Solis sānis
5	Kuabu	Solis ar pielēcieni
	Jian ci	Taisnais dūriens
6	Jian ceqie	Cirtiens no sāna
7	Jian ceqie tui	Cirtiens pa kājām no sāna
8	Fangshou ci	Aizsardzība no dūriena
9	Fangshou ceqie	Aizsardzība no sānu cirtiena
10	Fangshou ceqie tui	Aizsardzība no cirtiens pa kājām no sāna
11	Bingdao Taolu 1	Komplektais vingrinājums ar bingdao 1.līmenis
12	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Tupus guļus, tupus lēcieni – 5 reizes Ķermeņa augšdaļas pacelšana, kājas saliektas – 15 reizes Pietupieni, kājas plecu platumā – 20 reizes “Laiviņa” – 30 sekundes
13	Lokanība	Špagati. Gareniskais, labais sānu, kreisais sānu – taisnas kājas, taisna mugura. Tiltiņš, galva no zemes