



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa
3. tehniskās kategorijas (3. duan)
u-šu saņa eksāmena kārtšanas programma

1	Zuo chaoquan	<ul style="list-style-type: none">• kreisais sitiens no apakšas
2	You chaoquan	<ul style="list-style-type: none">• labais sitiens no apakšas
3	Yanzhou	<ul style="list-style-type: none">• Apakšdelmu aizsardzība
4	Yazhang	<ul style="list-style-type: none">• Plaukstas segšanas aizsardzība
5	Cechuaitui	<ul style="list-style-type: none">• Sānu taisnais sitiens ar kāju
6	Sitienu krusteniskās kombinācijas	<ul style="list-style-type: none">• Chongquan + Pengbaitui dažādas variācijas• Taisnais sitiens ar roku + lokveida sitiens ar kāju
7	Sitienu kombinācijas	<ul style="list-style-type: none">• Dengtui (taisnais sitiens ar kāju) + 1,2 chongquan (kreisais un labais sitiens ar roku)
8	Zhua zhu (satvērieni)	<ul style="list-style-type: none">• Augšējais• Vidējais• Apakšējais
9	Baotuidatuishuai 1	<ul style="list-style-type: none">• Metiens no augšējā satvēriena
10	Baotuidatuishuai 2	<ul style="list-style-type: none">• Metiens vidējā satvēriena
11	Baotuidatuishuai 3	<ul style="list-style-type: none">• Metiens no apakšējā satvēriena
12	Kūlenis	<ul style="list-style-type: none">• pāri plecam no stāvus stāvokļa
13	Kritiens	<ul style="list-style-type: none">• uz aizmuguri, piezemējoties uz muguras augšējās daļas
14	Pārvēliens uz galvas	
15	Vispārējā fiziskā sagatavotība	<ul style="list-style-type: none">• Lecamaukla – 1 min• tupus guļus, tupus lēciens – 20 reizes• Virve vai pievilksnās<ul style="list-style-type: none">- 5 reizes rāpšanās pa virvi zēni, 3 reizes meitenes, vai- pievilksnās 10 reizes zēni, 5 reizes meitenes• Saliecieni – 30 reizes• Pietupieni uz vienas kājas – 10 reizes
16	Lokanība	<ul style="list-style-type: none">• Špagati. Gareniskais, labais sānu, kreisais sānu – ne mazāk kā 80%• Tiltiņš no stāvus stāvokļa