



**Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa
3. tehniskās kategorijas (3. duan)
u-šu bingdao eksāmena kārtošanas programma**

1	Qipian de zitai	Maldinošā stāja
2	Shizi jian zhan	Cirtiens 45 grādu leņķī
3	Fangshou shizi jian zhan	Aizsardzība pret cirtienu 45 grādu leņķī
	<i>Uzbrukumi pēc bloķēšanas:</i>	
4	Kuai gongji hou jian ci	Uzbrukums pēc dūriena bloķēšanas
5	Kuai gongji hou jian ceqie	Uzbrukums pēc cirtiena sānis bloķēšanas
6	Kuai gongji hou	Uzbrukums pēc cirtiena no augšas bloķēšanas
	<i>Pretuzbrukumi:</i>	
7	Fanji ci jian ci	Pretuzbrukums ar dūrienu
8	Fanji ci jian ceqie	Pretuzbrukums ar cirtienu sānis
9	Fanji ci jian ceqie tui	Pretuzbrukums ar cirtienu sānis pa kājām
10	Fanji ci zhan jien	Pretuzbrukums ar cirtienu no augšas
	<i>Uzbrukumi lēcienā:</i>	
11	Tiaoyue gongji jian ci	Uzbrukums lēcienā ar dūrienu
12	Tiaoyue gongji jian ceqie	Uzbrukums lēcienā cirtienu sānis
13	Tiaoyue gongji zhan jien	Uzbrukums lēcienā ar cirtienu no augšas
14	Xuanzhan jian ceqie	Uzbrukums ar pagriezieni no sāniem 180
15	Cong shangceng ci jian	Dūriens no augšas
16	Bingdao taolu 2	Kompleksais vingrinājums ar bingdao 2.līmenis.
17	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Tupus guļus, tupus lēcieni – 15 reizes Ķermeņa augšdaļas un apakšdaļas pacelšana, kājas taisnas – 20 reizes Pietupieni uz vienas kājas – 5 reizes ar katru kāju “Laiviņa” – 1 min 15 sekundes