



**Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa
4. tehniskās kategorijas (4. duan)
u-šu bingdao eksāmena kārtošanas programma**

	<i>Izaicinošais uzbrukums, bloķēšana, pretuzbrukums:</i>	
1	Yaoqing zhan jien, fangshou yaoqing zhan jien	Izaicinošais uzbrukums cērtot no augšas , aizsardzība, uzbrukums cērtot no augšas
2	Yaoqing jian ceqie, fangshou, jian ceqie tui	Izaicinošais uzbrukums cērtot no augšas, aizsardzība, cirtiens pa kājām no sāna
3	Yaoqing jian ceqie, fangshou ci, jian ceqie	Izaicinošais uzbrukums cirtiens no sāna, aizsardzība no dūriena, cirtiens no sāna
	<i>Uzbrukums+uzbrukums lēcienā:</i>	
4	Jian ceqie+tiaoyue ceqie	Cirtiens no sāniem + uzbrukums lēcienā uz sāniem
5	Jian ceqie+ tiaoyue zhan jien	Cirtiens no sāniem + uzbrukums lēcienā no augšas
6	Bingdao taolu 3+duilian	Kompleksais vingrinājums ar bingdao 3.līmenis + pāru vingrinājums
	Pretuzbrukums ar 360 grādu pagriezienu	
7	Fanji ci xuanzhuan jian zhan	Pretuzbrukums ar 360 grādu pagriezienu lēcienā no augšas
8	Fanji ci xuanzhuan jian ceqie	Pretuzbrukums uzbrukums ar pagriezienu no sāniem 180
9	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Tupus guļus, tupus lēciens – 20 reizes Ķermeņa augšdaļas un apakšdaļas pacelšana, kājas taisnas – 30 reizes Pietupieni uz vienas kājas , kājas plecu platumā – 15 reizes “Laiviņa” – 1 min 30 sekundes