



**Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa
5. tehniskās kategorijas (5. duan)
u-šu saņa eksāmena kārtošanas programma**

1	Guan quan	<ul style="list-style-type: none"> • Sitiens ar roku no augšas
2	Housau tui	<ul style="list-style-type: none"> • Lokveida sitiens no iekšpuses
3	Housau bai	<ul style="list-style-type: none"> • Lokveida sitiens no iekšpuses ar 180 pagriezienu
4	Sitienu kombinācijas	
5	Tatui+ chechuitui	<ul style="list-style-type: none"> • Lokveida sitiens + sānu taisnais sitiens
6	Jie tatui+ tatui+ bientui	<ul style="list-style-type: none"> • Kājas atvirzīšana un lokveida sitiens ar kāju pa kāju+ lokveida sitiens pa galvu.
7	Chunquan+chechuai+housaubai	<ul style="list-style-type: none"> • Sitiens ar roku+ sānu taisnais sitiens ar kāju+ lokveida sitiens no iekšpuses ar 180 pagriezienu
7	Tunbu shuai	<ul style="list-style-type: none"> • Metiens pāri gurnam
8	Shatai	<ul style="list-style-type: none"> • Izgrūdieni no platformas 3 varianti
9	Tui la shuai	<ul style="list-style-type: none"> • Metiens ar kājas vilkšanu un lokveida kustību
	Jauktās kombinācijas	
11	Chunquan+ tatui+ bautaishui	<ul style="list-style-type: none"> • Sitiens ar roku sitiens ar kāju, metiens
12	Bientui+chunquan+bautai shuai,	<ul style="list-style-type: none"> • Sitiens ar kāju, sitiens ar roku, metiens
13	Bautishuai+ zhuanshen bianquan + bientui	<ul style="list-style-type: none"> • Metiena imitācijā sitiens ar roku ar pagriezienu, sitiens ar kāju
14	Vispārējā fiziskā sagatavotība	<ul style="list-style-type: none"> • Tupus guļus, tupus lēciens ar roku saliekšanu iztaisnošanu un lēcienu kājas pie kūtīm– 10 reizes • Virve vai pievilkšanās <ul style="list-style-type: none"> - 2 reizes rāpšanās pa virvi bez kāju palīdzības ar 2 virvēm zēni, 1 reizei meitenes, vai- pievilkšanās 5x4 dažādi tvērieni reizes zēni, 2x4 reizes meitenes • Taisnu kāju celšana uz zviedru sienas – 20 reizes • Pietupieni ar partneri – 15 reizes
15	Lokanība	<ul style="list-style-type: none"> • Kājas noturēšana gaisā sitiena stāvoklī- 20s • Tiltiņš uz galvas un atgriešanās sākum stāvoklī ar pagriezienu vai lēcienu