



**Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa
2.tehniskās kategorijas (2. duan) eksāmena programma
2023.gada 3.novembra redakcijā**

1	“Busin” – pozīcijas un “Bufa” – pārvietošanās.	<ul style="list-style-type: none"> • binbu – dulibu – sjuibu – pubu – gunbu – dinbu – binbu
2	“Šoufa” – roku kustību tehnika	<ul style="list-style-type: none"> • Dubultais Čuncjuan – taisnais sitiens ar dūri • Dubultais Tuičžan – taisnais sitiens (grūdiens) ar plaukstu sānu • Pičžan – sitiens ar plaukstu malu vertikālā plaknē • Šanczja – augšējais bloks ar apakšdelmu
3	“Žougun” - vingrojumi lokanības attīstīšanai	Sja jao – tiltiņš no stāvus stāvokļa + liekšanās uz priekšu pie taisnām kājām
4	“Čžen jatui”	<ul style="list-style-type: none"> • liekšanās uz priekšu pie kājas. Ar elkoni sasniedziet pretējās kājas purngalu. Pretējā elkoņa attālums.
5	“Tuifa” - kāju tehnika	<ul style="list-style-type: none"> • Čžentitui – vēziens ar iztaisnotu kāju (sitiens ne zemāks par galvu) • Ļihetui – vēziens ar taisnu kāju no āras uz iekšu. Abas kājas taisnas. Vēziens plecu augstumā • Vaibaitui (bailjaņtui) – vēziens ar taisnu kāju no iekšas uz āru. Abas kājas taisnas. Vēziens plecu augstumā
6	«Piča tuifa» - špagati	<ul style="list-style-type: none"> • Šķērsšpagats un paralēlais špagats. Ne mazāk kā 90%
7	“Czuhe ļjaņsi” - kustību kombinācijas	<ul style="list-style-type: none"> • Daņtui – čuncjuan – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu un taisnais sitiens ar dūri, fiksācija 2 sek • Dentui – tuičžan – taisnais sitiens ar papēdi un taisnais sitiens (grūdiens) ar plaukstu sānu. fiksācija 2 sek
8	“Pinhen” - līdzsvars	<ul style="list-style-type: none"> • Cetisipinhen – līdzsvars ar sānis paceltu ceļgalu – 3 sek. • Daņtui – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu līmenī ne zemāk par ceļgalu – noturēt 5 sek.
9	“Depu guanfaņ” – akrobātiskie elementi	<ul style="list-style-type: none"> • Cešoufaņ – sāniskais pārmetiens, balstoties uz rokām (“ritentiņš”). Uz abām pusēm ar taisnām kājām
10	“Tjaojue dunczo” – kustības lēcienos	<ul style="list-style-type: none"> • Tenkun čžuanti – lēciens ar pagriezienu gaisā uz 360° (uz abām pusēm) • Tenkunšuanfeiczjao – dubults sitiens ar iztaisnotām kājām lēcienā (ne zemāk par ceļiem)
11	“Cziču taolu” - sacensību vingrojumu kompleksi	<ul style="list-style-type: none"> • 16, ½ 32 guņ šu formas • 16, ½ 32 dao šu formas



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa
2.tehniskās kategorijas (2. duan) eksāmena programma
2023.gada 3.novembra redakcijā

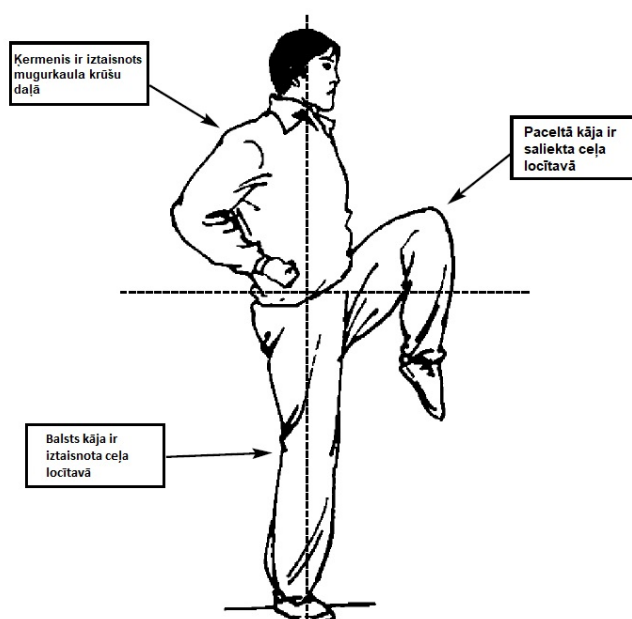
1. “Busin” – pozīcijas un “Bufo” – pārvietošanās.

Pozīciju binbu (Bing Bu), dulibu (Du Li Bu), sjuibu (Xu Bu), pubu (Pu Bu), gunbu (Gong Bu), dinbu (Din Bu), binbu demonstrācija uz abām pusēm.

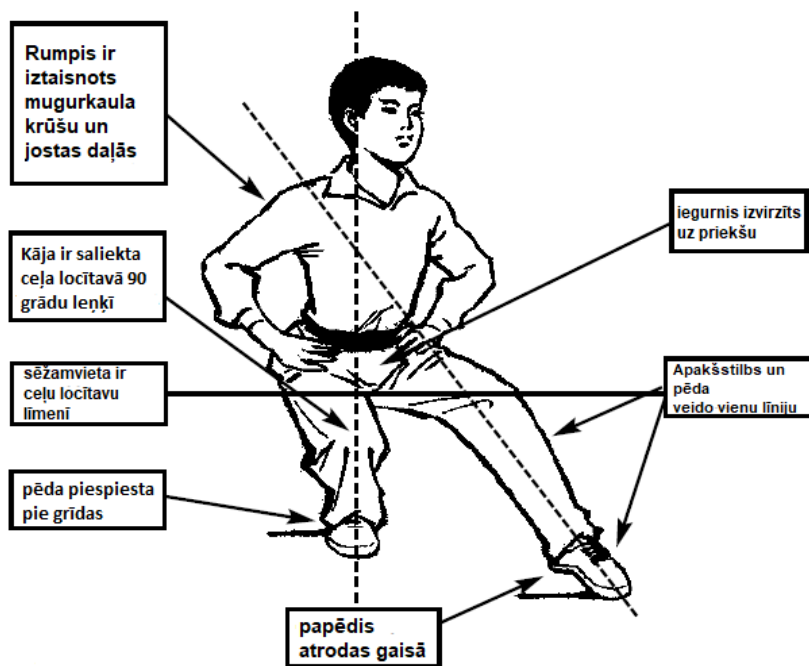
- **Binbu (Bing Bu)**



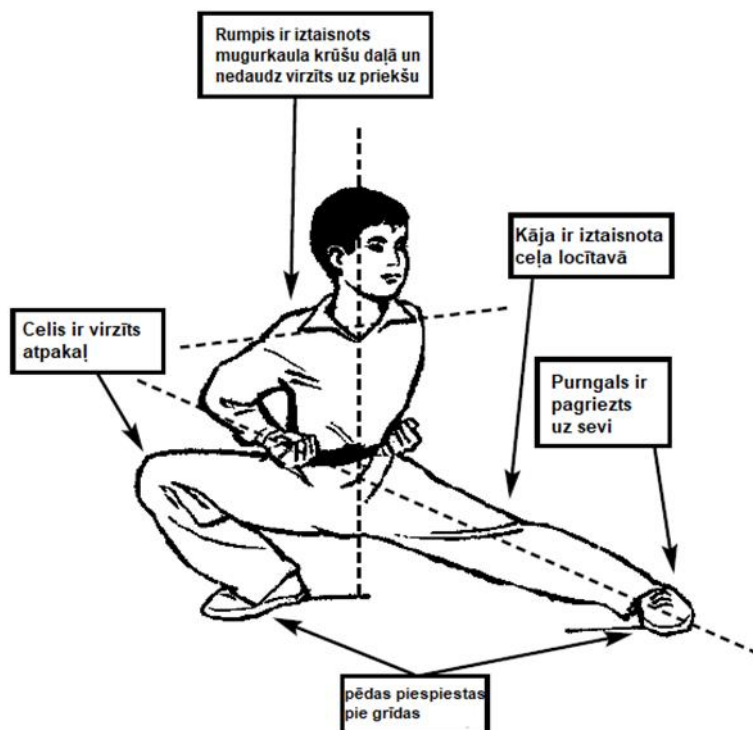
- **Dulibu (Du Li Bu)**



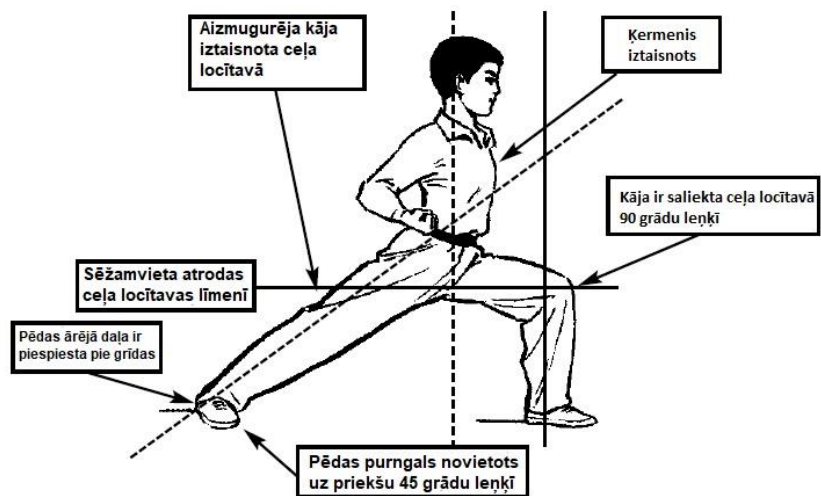
- Sjuibu (Xu Bu)



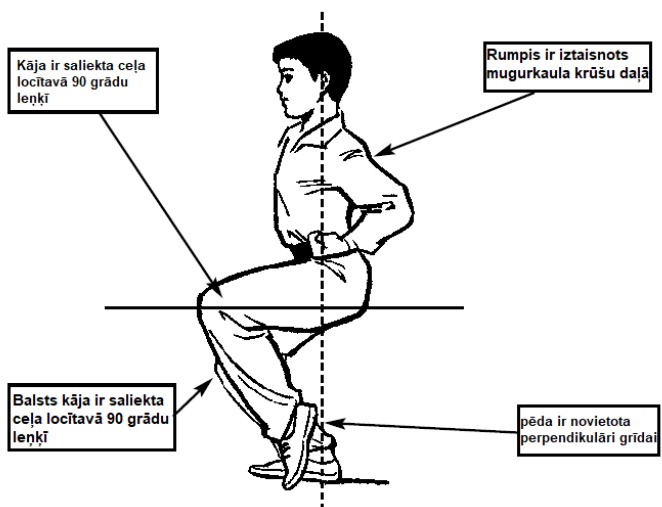
- Pubu (Pu Bu)



- Gunbu (Gong Bu)



- Dinbu (Din Bu)



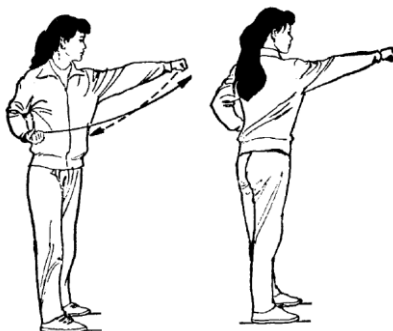
- Binbu



2. "Šoufa" – roku kustību tehnika.

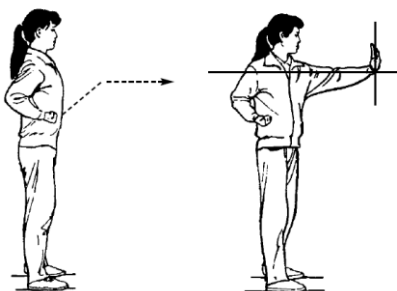
- **Dubultais Čuņcuaņ** (Chong Quan) – taisnais sitiens ar dūri.

No pozīcijas stāvus un kājas plecu platumā, plaukstu Baocuaņ stāvoklī ar dūres aizmuguri uz leju. Virziet roku taisnā līnijā uz priekšu, vienlaikus griežot ķermeni muguras lejasdaļā un iztaisnojot roku elkoņa locītavā. Spēka pielikšanas brīdī dūre strauji griežas ap savu asi ar muguras daļu uz augšu.



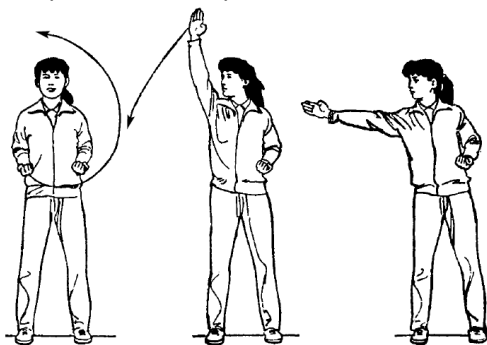
- **Dubultais Tuičžan** (Tui Zhang) – taisnais sitiens (grūdiens) ar plaukstu sānu.

No pozīcijas stāvus un kājas plecu platumā, plaukstu baoquaņ stāvoklī ar dūres aizmuguri uz leju. Virziet roku taisnā līnijā uz priekšu, "atvērot" dūri un veidojot lǐjuečžan plaukstu stāvokli. Roka iztaisnojas elkoņa locītavā, plaukstu ārējā mala tiek izvirzīta uz priekšu, pirksti tiek pievilkti pret sevi, ķermenis pagriežas sitiena virzienā.



- **Pičžan** (Pi Zhang) – sitiens ar plaukstu malu vertikālā plaknē.

No pozīcijas stāvus un kājas plecu platumā, plaukstu baocuaņ stāvoklī ar dūres aizmuguri uz leju. Virziet labo roku, saliektu elkonī, pa kreisi un caur rokas iztaisnošanu elkoņa locītavā par loku veiciet sitienu vertikālā plaknē pa labi ar plaukstu malu. Sitiena beigu punktā roka ir iztaisnota elkoņa locītavā. Izpildīt uz abām pusēm.



- **Šanczja** (Shang Jia) – augšējais bloks ar apakšdelmu.

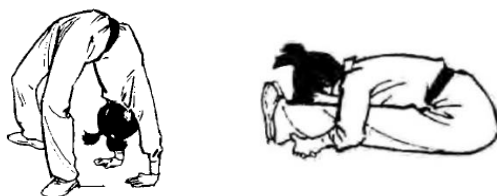
No pozīcijas stāvus un kājas plecu platumā, plauksta baocuan stāvoklī ar dūres aizmuguri uz leju. Saspiežot dūri, roka paceļas uz augšu, izpildot bloku virs galvas. Dūres māla ir pagriezta uz augšu.



3. «Žougun» - lokanības attīstīšanas tehnika

- **Cjaofa (sja jao)** (Xia Yao) – tiltiņš no stāvus stāvokļa + liekšanās uz priekšu pie taisnām kājām (galva pie ceļiem, kājas ir taisnas).

Tiltiņš no stāvus pozīcijas, pēc iespējas iztaisnojot kājas ceļa locītavās un rokas elkoņu locītavās. Pēc tiltiņa ieņemt pozīciju guļus uz grīdas. Pēc tam apsēsties uz zemes, kājas iztaisnotas ceļos un ķermenis vertikāls. Veiciet noliecienu pie taisnām kājām, Apķert kāju pirkstus ar rokām un veikt noliecienu ar pievilkšanos pie kāju pirkstiem.



4. «Čžen jatui» (Zheng Ya Tui) - liekšanās uz priekšu pie kājas – pretējā elkoņa attālumā.

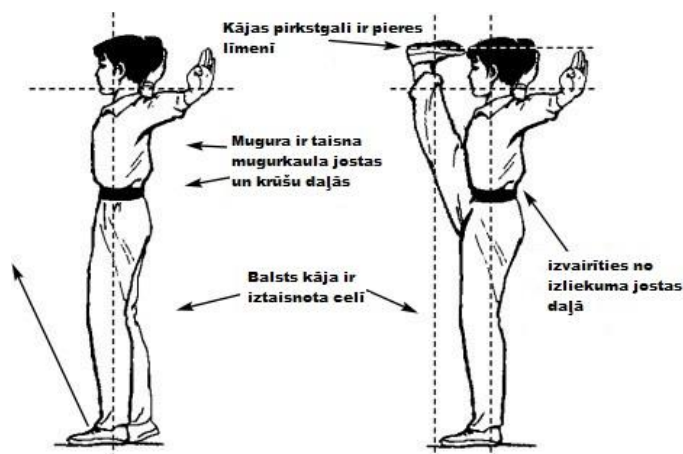
No pozīcijas stāvus novietojiet iztaisnotu kāju augstumā, kas nav zemāka par vidukli, purngals tiek pievilktis pret sevi. Izpildīt noliecienu pie iztaisnotas kājas. Veicot noliecienu, arī balsts kāja ceļa locītavā paliek taisna. Ar elkoni sasniedziet pretējās kājas purngalu. Izpildīt uz abām kājām.



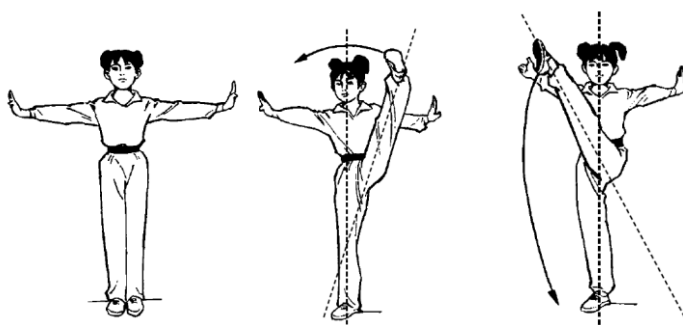
5. “Tuifa” - kāju tehnika

- **Čžentitui** – vēziens ar iztaisnotu kāju (sitiens ne zemāks par galvu).

No pozīcijas binbu kāja, kas veic vēzienu, ir aiz muguras, tad rokas tiek paceltas un novietotas sānis (lāpstiņas kopā, rokas iztaisnotas elkoņos, tuičžan plaukstu stāvoklis, pirksti atvīkti pret sevi). Taisnas kājas, vertikāls ķermenis, rokas iztaisnotas elkoņos un izstieptas uz sāniem. Kājas vēzienu veic ar iztaisnotu kāju, purngals tiek pievilkts pret sevi pieres virzienā. Vēziens ne zemāk kā galvas līmenis. Sitienu laikā izvairieties no ķermeņa saliekšanas uz priekšu un balsts kājas saliekšanas ceļi.



- **Ļihetui** – vēziens ar taisnu kāju no āras uz iekšu. Abas kājas taisnas. Vēziens plecu augstumā. No pozīcijas stāvus, kājas taisnas un kopā. Vertikāls ķermenis, rokas paceltas sānis plecu līmenī (lāpstiņas ir saliktas kopā, rokas iztaisnotas elkoņos, tuičžan plaukstu stāvoklis). Ar iztaisnotu kāju veic vēzienu pa platu trajektoriju no ārpuses uz iekšpusi, pēdas purngals ir pievilkts, pēda pagriezta sāniski. Sitienu laikā izvairieties no ķermeņa saliekšanas uz priekšu un balsts kājas saliekšanas ceļi. Augstākajā sitienu pozīcijā kāja paātrinās.



- **Vaibaitui (bailjaņtui)** – vēziens ar taisnu kāju no iekšas uz āru. Abas kājas taisnas. Vēziens plecu augstumā.

No pozīcijas stāvus, kājas taisnas un kopā. Vertikāls ķermenis, rokas paceltas sānis plecu līmenī (lāpstiņas ir saliktas kopā, rokas iztaisnotas elkoņos, tuičžan plaukstu stāvoklis). Ar iztaisnotu kāju veic vēzienu pa platu trajektoriju no iekšpuses uz āru, pēdas purngals ir pievilkts. Sitienu laikā izvairieties no ķermeņa saliekšanas uz priekšu un balsts kājas saliekšanas ceļi.

laikā izvairieties no ķermeņa saliekšanas uz priekšu un balsts kājas saliekšanas ceļi. Augstākajā sitienu pozīcijā kāja paātrinās.



6. “Piča tuifa” - špagati

Šķērsšpagats un paralēlais špagats. Rezultāts tiek fiksēts procentos. **Ne mazāk kā 90%.**

7. “Czuhe ljaņsi” - kustību kombinācijas

- **Daņtui – čuņcjuan** – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu un taisnais sitiens ar dūri, fiksācija 2 sek.

No pozīcijas bingbu baoquan. Kreisā roka taisa čuncuan sitienu uz priekšu. Tajā pašā laikā ķermeņa svars tiek pārnests uz kreiso kāju un ar labo kāju tiek izpildīts daņtui sitiens. Kāja un roka ir taisnas un paralēlas viena otrai. Uztaisīt uz abām pusēm.



- **Dentui – tuičžan** – taisnais sitiens ar papēdi un taisnais sitiens (grūdiens) ar plaukstu sānu, fiksācija 2 sek.

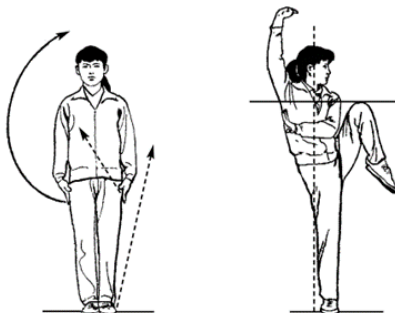
No pozīcijas bingbu baoquan. Kreisā roka taisa tuičžan sitienu uz priekšu. Tajā pašā laikā ķermeņa svars tiek pārnests uz kreiso kāju un ar labo kāju tiek taisīts dentui sitiens. Kāja un roka ir taisnas un paralēlas viena otrai. Uztaisīt uz abām pusēm.



8. «Pinhen» (Ping Heng) - līdzsvars

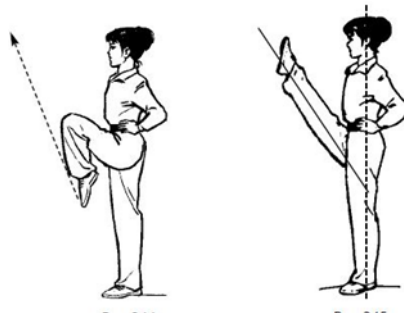
- **Cetisi pinhen** (Ce Ti Ping Heng) – līdzsvars ar sānis paceltu ceļgalu – 3 sek.

No pozīcijas binbu paceliet saliektu ceļgalā kāju uz sāniem. Purngals tiek novilkts uz leju, kāja tiek pacelta jostas līmenī. Balsts kāja ir iztaisnota ceļgalā un pēdas pirksts ir vērsts uz āru 45 grādu leņķī. Ķermenis ir iztaisnots krūšu kurvja un jostas daļā. Labā roka vienlaikus ar kājas pacelšanu veic ljančžan kustību, kreisā paceļas līdz krūškurvja līmenim un tiek fiksēta pie paduses ar plaukstas aizmuguri. Skatiens tiek vērsts sānis .



- **Daņtui** – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu līmenī ne zemāk par ceļgalu – noturēt 5 sek.

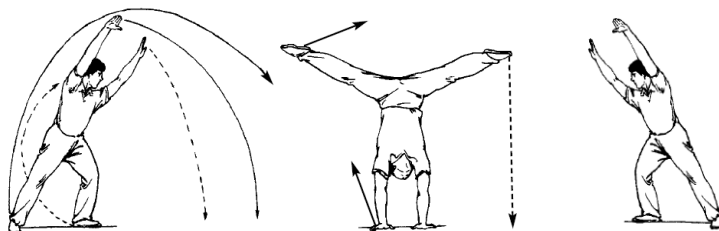
Pozīcijā binbu baocjuan, paceliet ceļgalā saliektu sitienu kāju augstāk par jostasvietu. Apakšstilbs un purngals nostiepti uz leju. Atbalsta kāja iztaisnota, korpuss vertikāls. Izdriest taisnu sitienu ar kāju uz priekšu ne zemāk kā ceļgala līmenī. Sitienu virsma – purngals. Kāja pilnībā iztaisnojas ceļgalā, purngals nostiepts uz priekšu.



9. “Depu guanfan” (Die Pu Gun Fan) - akrobātiskie elementi

- **Cešoufan** – sāniskais pārmetiens, balstoties uz rokām (“ritentiņš”).

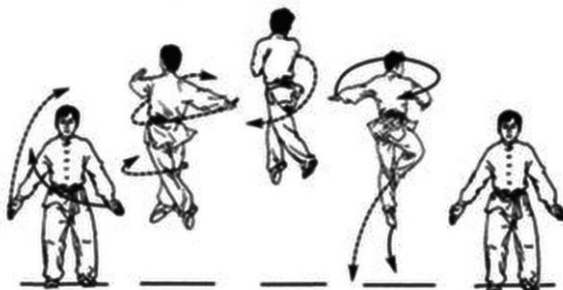
No pozīcijas binbu pagriezieties pa kreisi un paceliet iztaisnotās rokas uz augšu. Salieciet kreiso kāju pie ceļa un, pārnesot uz to ķermeņa svaru, novietojiet kreiso un pēc tam labo roku uz grīdas. Veiciet spēcīgu vēzienu ar iztaisnotu labo kāju un pagrieziet vertikālā plaknē, pārmaiņus pārnesot labo un kreiso kāju virs galvas. Pēc pieskaršanās grīdai ar labo, pēc tam ar kreiso kāju, pārmaiņus noņemiet kreiso, tad labo roku no grīdas un ieņemiet sākuma pozīciju.



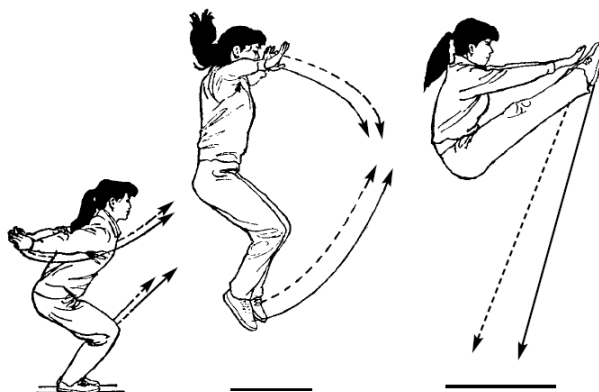
10. “Tjaojue dunczo” (Tiao Yue Xuan Zhuan) – kustības lēcienos

- **Tenkun čžuanti** (Teng Kong Zhuan Ti) – lēcieni ar pagriezienu gaisā uz 360° (uz abām pusēm).

No pozīcijas stāvus un kājas plecu platumā, puspietupienā. Atstūmties no zemes, pagriežot sevi ar rokām, un veikt lēcieni ar 360° rotāciju ap savu asi. Piezemēšanās uz abām kājām sākuma pozīcijā.



- **Tenkunšuanfeicjiao** – dubults sitiens ar iztaisnotām kājām lēcienā. (ne zemāk par ceļiem). No pozīcijas bingbu baoquan, veiciet puspietupieni, atvelkot rokas atpakaļ, un leciēt taisni uz augšu, strauji paceļot rokas uz augšu. Augšējā punktā veiciet dubultu vienlaicīgu sitienu pa kreisās un labās kājas pēdām. Sitienu brīdī tiek purngali tiek atvilkti no sevis, kājas ceļa locītavā iztaisnotas. Ķermenis ir iztaisnots krūšu rajonā.



11. "Cziču taolu" - sākotnējā līmeņa vingrojumu kompleksi

16, ½ 32 guņšu formas

16, ½ 32 daošu formas