



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

<b>1</b>	<b>“Šoufa”</b> – roku kustību tehnika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Guāncjuān</b> – sānsitiens pa loku ar saliektu roku (burt. “caururbjošais sitiens”)</li> <li>• <b>Czacjuān</b> – sitiens ar dūres virspusi ar pagriezīenu no augšas lejup</li> </ul>
<b>2</b>	<b>“Žougun”</b> - vingrojumi lokanības attīstīšanai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cjaofa (sja jao)</b> – tiltiņš no pozīcijas stāvus, ar iztaisnotām kājām un rokām + uzreiz atgriezties sākuma pozīcijā stāvus un veikt noliecienu pie kājām (galva pie ceļiem, kājas ir taisnas)</li> <li>• <b>Čženjatui</b> - liekšanās uz priekšu pie kājas – attālums plauksta (ar pirkstiem)</li> </ul>
<b>3</b>	<b>“Busin”</b> – pozīcijas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sebu – czopaņ bu – čabu – cilinbu – guai bu – daņdebu</b></li> </ul>
<b>4</b>	<b>“Tuifa”</b> - kāju tehnika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Setitui</b> – sitiens ar iztaisnotu kāju pret pretējo plecu.</li> <li>• <b>Houtitui</b> – sitiens ar kāju, atvēzējoties.</li> <li>• <b>Czisjan daņpaiczjao</b> – sitiens ar plaukšķi (cits nosaukums <i>feiczjao</i>). Tā pati roka uz augšu, solis uz priekšu un trieciens ar plaukšķi ne zemāk par plecu.</li> <li>• <b>Cečuitui</b> – sitiens ar kāju sānis.</li> <li>• <b>Cetitui</b> – sānsitiens ar iztaisnotu kāju. Izpilda ar diviem sagatavošanās soļiem uz sāniem, sākot ar vēziena kāju.</li> <li>• <b>Fudi housaotui</b> – aizmugurējais apļveida piecirtiens uz 360° ar balstu pret zemi</li> </ul>
<b>5</b>	<b>“Piča tuifa”</b> - špagati	Šķērsšpagats un paralēlais špagats. 100%
<b>6</b>	<b>“Pinhen”</b> – līdzsvars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jaņši pinhen</b> – līdzsvars ar atpakaļ paceltu kāju (“bezdelīga”). 3 sek.</li> </ul>
<b>7</b>	<b>“Depu guņfaņ”</b> – akrobātiskie elementi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stāja balstā uz rokām pie sienas</b> – 30 sek</li> <li>• <b>Ļjuidatin</b> – piecelšanās izliecoties</li> </ul>
<b>8</b>	<b>“Tjaojue dunczo”</b> – kustības lēcienos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tenkun čžuānti</b> – lēciens ar pagriezīenu gaisā uz 540° (uz abām pusēm). Piezemināšanas Uz abām kājām</li> <li>• <b>Tenkunfeiczjao</b> – sitiens ar iztaisnotu kāju lēcienā. Piezemināties uz kreisas kājas.</li> <li>• <b>Tenkunčžuāņbailjaņ</b> – sitiens ar iztaisnotu kāju no iekšas uz āru, ar pagriezīenu 360° lēcienā. Piezemināties uz kreisas kājas.</li> <li>• <b>Sjuāņfenczjao</b> – lēciens ar pārmetienu par 360 grādiem un sitienu ar kāju no āras uz iekšu (burtiski “pēda-virpulis”). Piezemināties uz kreisas kājas.</li> <li>• <b>Sjuānczi</b> – lēciens-pārmetiens horizontālā plaknē</li> </ul>
<b>9</b>	<b>“Cziču taolu”</b> - sākotnējā līmeņa sacensību vingrojumu kompleksi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>16, ½ 32 formas czjaņ šu</b></li> <li>• <b>16, ½ 32 formas cjan šu</b></li> </ul>



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

1. “Šoufa” – roku kustību tehnika

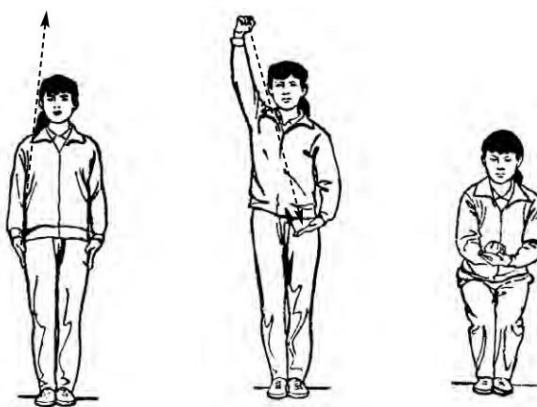
- **Guaņcjuaņ** – sānsitiens pa loku ar saliektu roku (burt. “caururbjošais sitiens”).

No pozīcijas binbu baocuaņ veiciet izklupienu uz priekšu ar kreiso kāju un sitienu ar dūri lokā horizontālā plaknē ar roku saliektu elkonī 45° leņķī. Sitiens brīdī apakšdelms tiek pagriezts ar dūres aizmuguri pret sevi. Sitiens virsma ir dūres priekšpuse - cjuaņmjaņ.



- **Czacjuaņ** – sitiens ar dūres virspusi ar pagriezienu no augšas lejup.

No pozīcijas binbu paceliet augšup iztaisnotu labo roku. Roka savilkta dūrē, dūres virspuse vērsta atpakaļ. Kreisā roka pagriežas ar plaukstu uz augšu zem jostasvietas līmeņa. Labā roka, pagriežoties plauksta locītavā, nolaižas lejup un izdara sitienu pa kreiso plaukstu. Sitiens laikā rokas izvirzās uz priekšu, kājas saliecas ceļgalos, smaguma centrs nolaižas lejup. Skatiens vērsts uz priekšu.



2. “Žougun” - vingrojumi lokanības attīstīšanai

- **Cjaofa (sja jao)** – tiltiņš no pozīcijas stāvus, ar iztaisnotām kājām un rokām + uzreiz atgriezties sākuma pozīcijā stāvus un veikt noliecienu pie kājām (galva pie ceļiem, kājas ir taisnas).

Tiltiņš no pozīcijas stāvus, pēc iespējas iztaisnojot kājas ceļa locītavās un rokas elkoņa locītavās. Pēc tiltiņa atgriezieties sākuma pozīcijā stāvus. Pēc tam veiciet noliecienu pie iztaisnotajām kājām, piespiežot ķermeni pie kājām.



- **Čženjatui** - liekšanās uz priekšu pie kājas – attālums plauksta.

No pozīcijas stāvus novietojiet iztaisnotu kāju vidukļa līmenī, pirksts tiek pievilkts virzienā uz jums. Veikt ķermeņa noliecienu pie iztaisnotas kājas, ar roku pirkstiem sasniedzot pēdas pirkstus. Veicot noliecienu, arī balsta kāja ceļa locītavā paliek taisna.



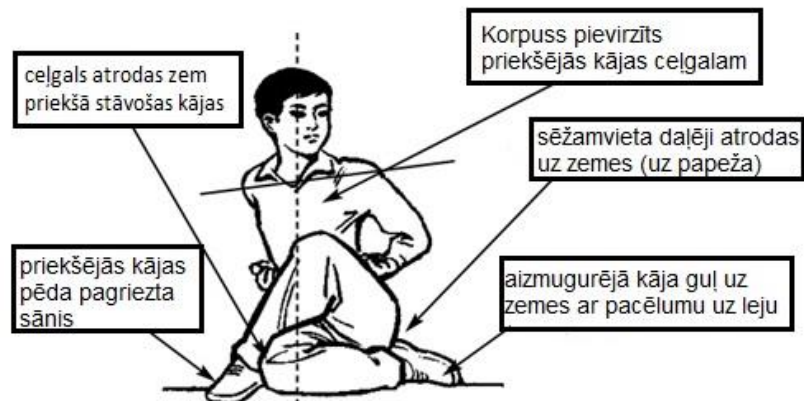
### 3. “Busin” - pozīcijas

No pozīcijas **Binbu**

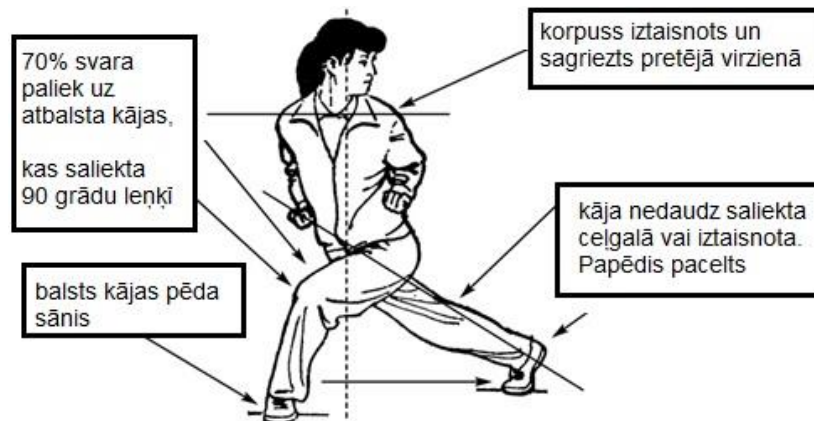
- **Sebu**



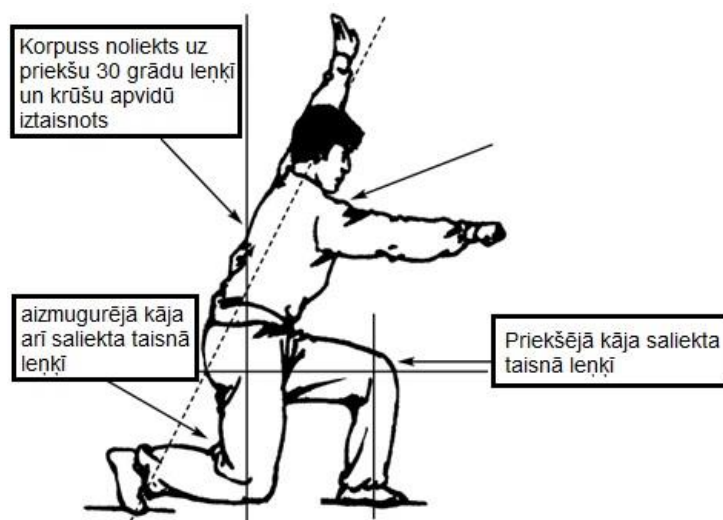
- **Czopaņ bu**



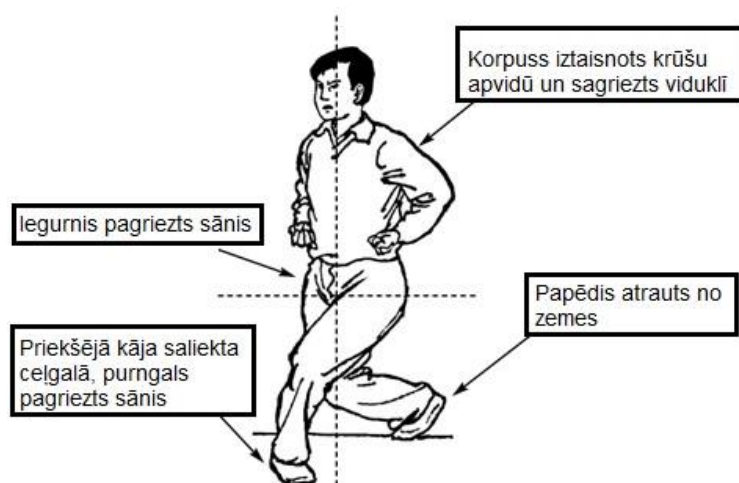
- **Čabu**



- **Cilinbu**



- **Guai bu**



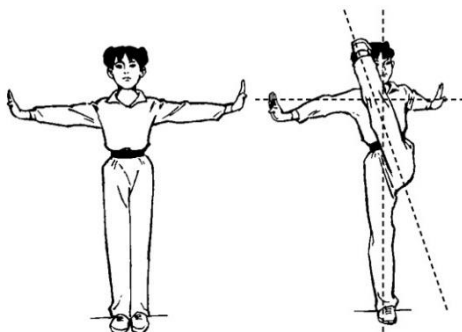
- **Daņdebu**



#### 4. "Tuifa" - kāju tehnika

- **Setitui** – sitiens ar iztaisnotu kāju pret pretējo plecu.

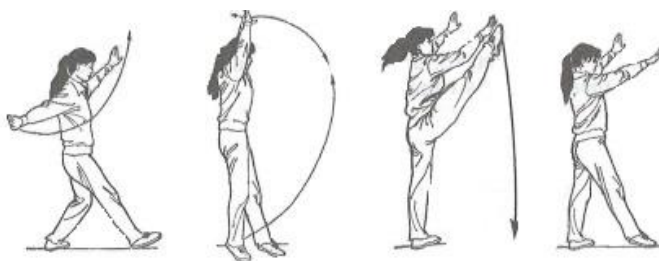
No pozīcijas stāvus, kāja kas veic vēzienu ir aiz muguras. Taisnas kājas, vertikāls ķermenis, rokas paceltas sānis (lāpstiņas ir kopā, rokas iztaisnotas elkoņos, tuičzan plaukstu stāvoklis). Veiciet vēzienu ar iztaisnotu kāju ne zemāk par plecu, pirksts tiek pievilks pret sevi un vērsts uz pretējo plecu. Sitiena laikā izvairieties no ķermeņa noliekšanas uz priekšu un atbalsta kājas saliekšanas.



- **Houtitui** – sitiens ar kāju, atvēzējoties.

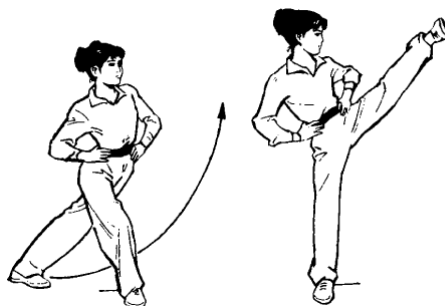
No pozīcijas binbu iztaisnota sitiens kāja ceļas augšup un kustības beigās, saliecoties ceļgala locītavā, izdara vēzienu. Purngals nostiepts. Sitiens brīdī atbalsta kāja iztaisnojas. Korpuss izliecas jostasvietā. Skatiens vērsts uz priekšu.

- **Czisjan danpaiczjao** – sitiens ar plaukšķi (cits nosaukums *feiczjao*). Tā pati roka uz augšu, solis uz priekšu un trieciens ar plaukšķi ne zemāk par plecu. No pozīcijas binbu, ar kreiso kāju tiek veikts solis uz priekšu. Labā roka nolaižas ķermeņa labajā pusē un paceļas lokā uz augšu, veicot sitienu virs galvas kreisās plaukstas iekšpusē. Skatiens uz priekšu. Ar iztaisnotu ceļa locītavā labo kāju, tiek veikts sitiens uz priekšu uz augšu. Purngals nostiepts. Labā roka izpilda kustību pretim kājai un ar plaukšķi uzsit pa labās pēdas pacēlumu. Skatiens uz labo kāju. Sitiens laikā izvairieties no ķermeņa noliekšanas uz priekšu un atbalsta kājas saliekšanas.



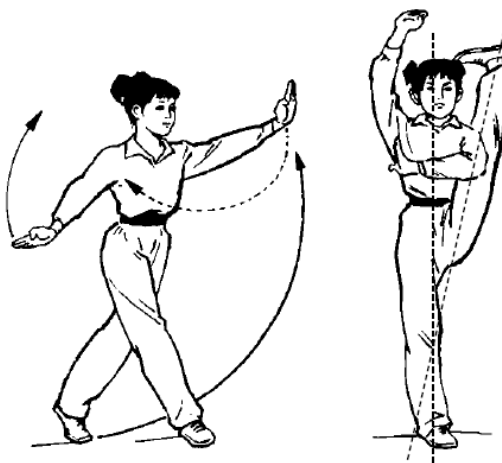
- **Cečūaitui** – sitiens ar kāju sānis.

No pozīcijas binbu izpildiet soli gaibu ar labo kāju pa kreisi. Ceļgalā saliektā kreisā kāja paceļas sānis līdz jostasvietas līmenim. Pēc tam notiek sitiens sānis, iztaisnojoties ceļgalā. Korpuss un kāja iztaisnojas vienā līnijā. Galva pagriežas sitiens virzienā. Pieļaujama neliela korpusa noliekšanās pa labi. Sitiens notiek vai nu ar pēdu, vai ar papēdi.



- **Cetitui** – sānsitiens ar iztaisnotu kāju.

No zīmējumā attēlotā sākuma stāvokļa, ar priekšējo roku izdariet kustību lejup-uz sevi, saliecot to elkonī, bet otra roka – augšup, apstājoties virs galvas. Vienlaikus ar roku kustībām, sitiena kāja izdara soli uz sāniem, tad otra kāja veic guaibu. Vēzienu kāja veic taisnu vēzienu sānis aiz pleca locītavas tādā veidā, ka pēda novietojas virs galvas, bet ceļgals pieskaras lāpstiņai.



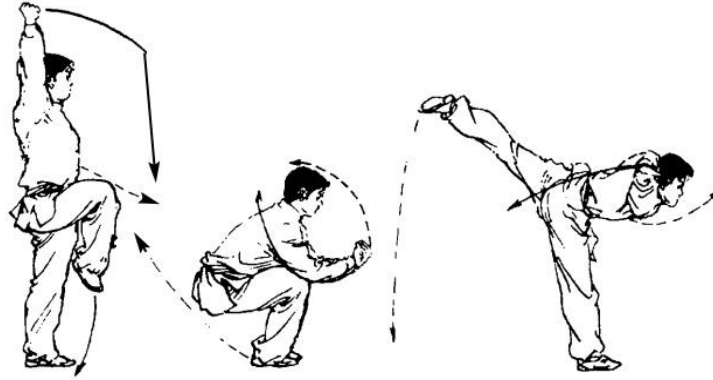
## 5. “Piča tuifa” - špagati

Šķērsšpagats un paralēlais špagats. Rezultāts tiek fiksēts procentos - 100%. Abas kājas ir iztaisnotas, uz ceļa nav atbalsta.

## 6. “Pinhen” – līdzsvars.

- **Jaņši pinhen** – līdzsvars ar atpakaļ paceltu kāju (“bezdelīga”). 3 sek

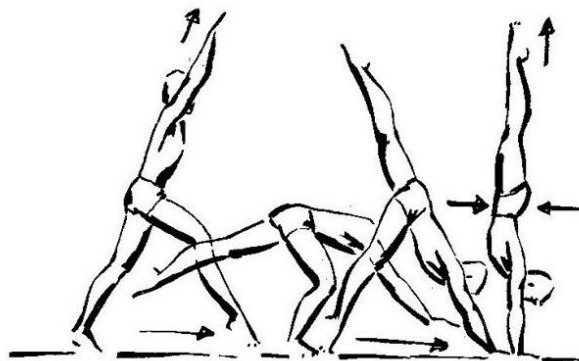
No binbu izpildīt Czacjuaņ (sitiens ar dūres virspusi ar pagriezienu no augšas lejup). Iztaisnojiet labo kāju un nolieciet korpusu uz priekšu līdz horizontālam stāvoklim. Vienlaicīgi kreiso kāju izstiepiet atpakaļ-augšup un nostiepiet purngalu. Kāju jāpaceļ augstāk par jostasvietas līmeni. Vienlaikus abu roku plaukstas spiež uz āru no abām ķermeņa pusēm.



## 7. “Depu gunfan” – akrobātiskie elementi

- **Stāja balstā uz rokām pie sienas – 30 sek.**

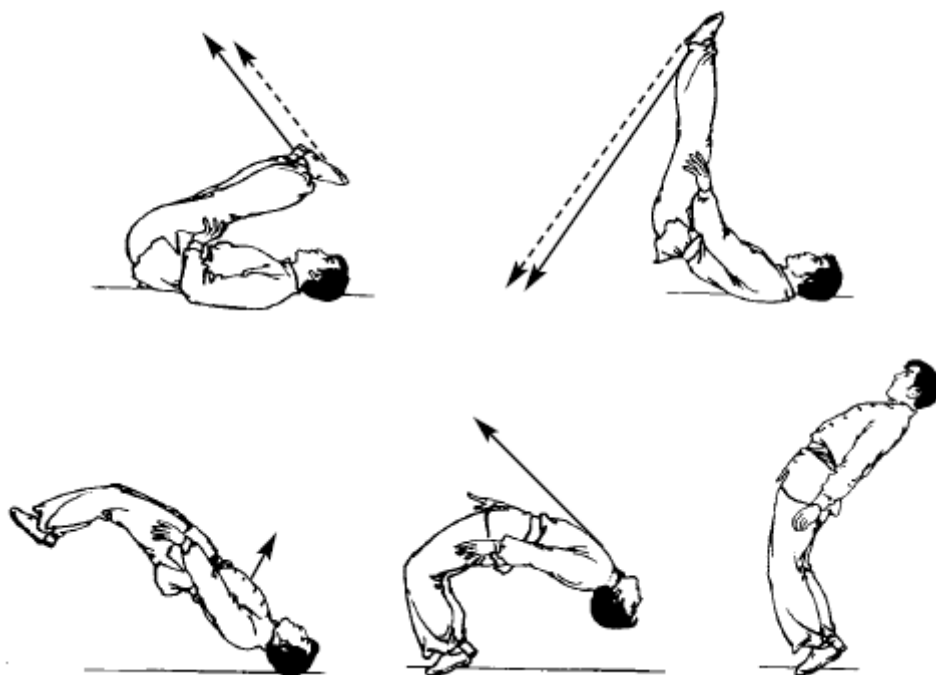
No pozīcijas stāvus, ar seju pret sienu divu soļu attālumā. Izstiepiet vienu kāju uz priekšu. Atbalsta kāja atrodas taisnā līnijā ar ķermeni visas kustības laikā. Ar ātru kustību veiciet soli uz uz priekšu ar izstiepto kāju un ar taisnu ķermeni strauji noliecieties, ar balstu uz rokām, 10-15 cm no sienas. Šajā laikā otrā kāja atgrūžas no grīdas un vēzējoties paceļas atpakaļ. Nolaižam galvu uz leju, vēršam skatienu sev priekšā. Stāviet pēc iespējas taisni, nenolaižoties plecos un nesaliecot muguras lejasdaļu. Nolaižoties no stājas, vispirms nolaidiet vienu kāju, tad otru.



- **Ļijuidatin – piecelšanās izliecoties (burt. “karpa sit ar asti”).**

Piecelšanās izliecoties notiek no balsta guļus, atliecoties uz lāpstiņām ar vai bez atbalsta uz rokām. No guļus stāvokļa uz muguras, atriņojiet uz lāpstiņām un ceļgalos iztaisnotās kājas atvirziet atpakaļ pie galvas. Pēc tam seko enerģisks vēziens ar kājām, ar griešanās asi gūžas locītavās, kas pavērstas augšup. Kustība beidzas ar atgrūdienu no grīdas ar galvas pakauša daļu un lidojuma fāzi un piezemēšanos uz taisnām (variants – saliektām) kājām. Plaukstas atrodas uz gurnu priekšpusēs.

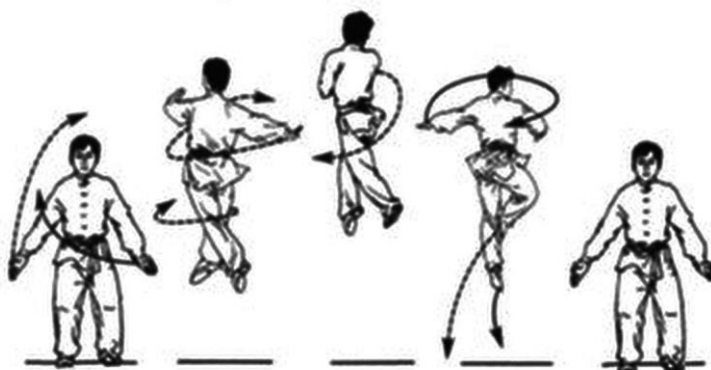




## 8. “Tjaojue dunczo” – kustības lēcienos.

- **Tenkun čzuaņti** – lēciens ar pagriezienu gaisā uz 540° (uz abām pusēm), piezemīšanās uz abām kājām.

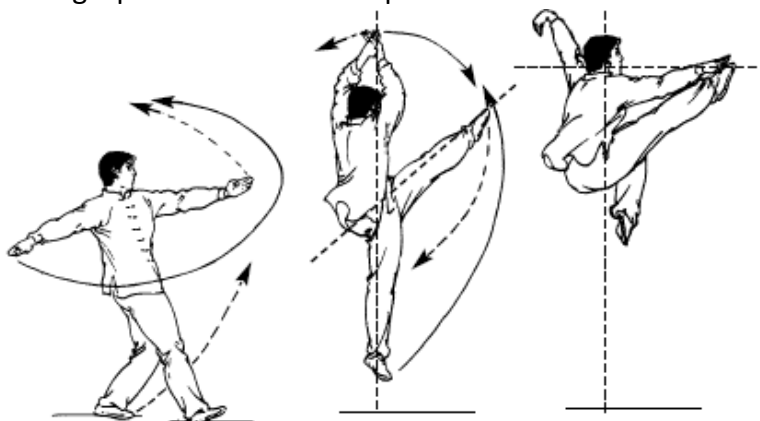
No sākuma stāvokļa, kājas plecu platumā, puspietupiens. Atspiedieties, pagriežot ar rokām, veiciet lēcieni augšā ar 540° rotāciju ap savu asi. Piezemējieties uz abām kājām sākuma pozīcijā.



- **Tenkunfeiczjao** – sitiens ar iztaisnotu kāju lēcienā

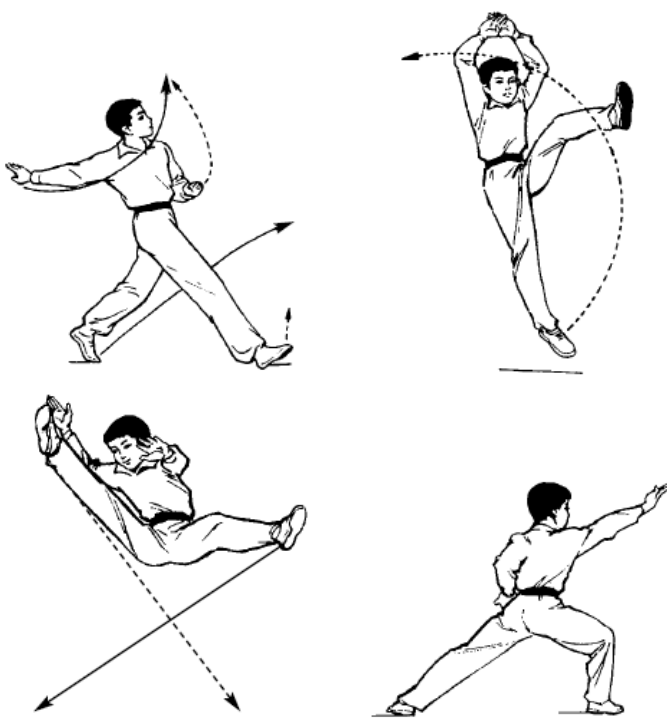
No sākuma stāvokļa binbu izdariat soli uz priekšu ar labo kāju. Vienlaicīgi ar kreiso roku izdariat vēzienu uz priekšu-augšup, bet ar labo atpakaļ-lejup, sagriežot ķermeņa

augšdaļu. Smaguma centrs novirzīts atpakaļ. Izdariat vēzienu ar kreiso kāju, kurai nostiepts purngals, augšup un vienlaicīgi vēzienu ar labo roku augšup virs galvas. Labās plaukstas virspuse izdara plaukšķi pa kreiso plaukstu. Šajā brīdī labā kāja atgrūžas no zemes un izdara palēcianu. Korpuss vertikāls. Kreisā kāja saliecas ceļgalā ar nostieptu purngalu un izdara asu kustību lejup "zem sevis". (Ceļgals jānotur ne zemāk par jostasvietas līmeni). Vienlaicīgi labā kāja paceļas augšup un notiek spēcīgs plaukšķis ar labo plaukstu pa labās pēdas pacēlumu. Kreisā plauksta ieņem pozīciju goušou un atvirzās pa kreisi-augšup. Skatiens vērsts uz priekšu.



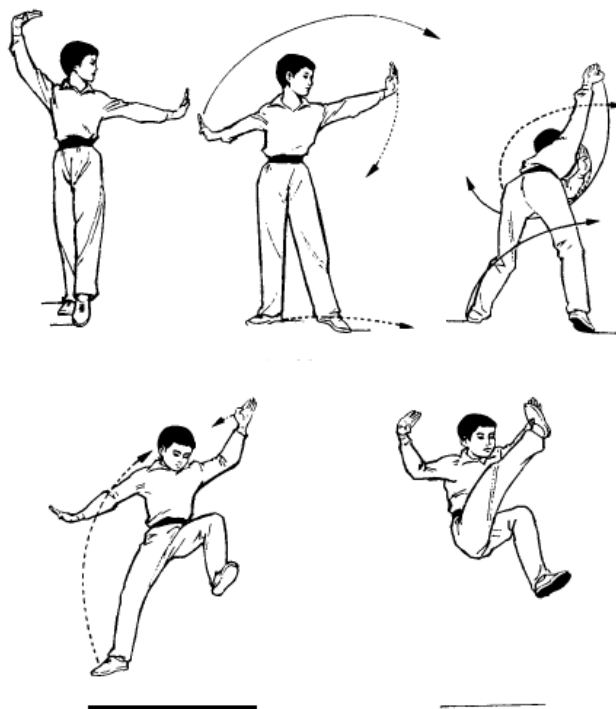
- **Tenkunčžuāņbailjaņ** – sitiens ar iztaisnotu kāju no iekšas uz āru, ar pagriezienu 360° lēcianā. Piezemināties uz kreisas kājas.

Izpildes tehnika tāda pati kā tenkunbailjaņ, taču šajā lēcianā korpuss pagriežas gaisā par 360 grādiem.



- **Sjuanfenczjao** – lēcieni ar pārmetienu par 360 grādiem un sitienu ar kāju no āras uz iekšu (burtiski “pēda-virpulis”). Piezemināties uz kreisas kājas.

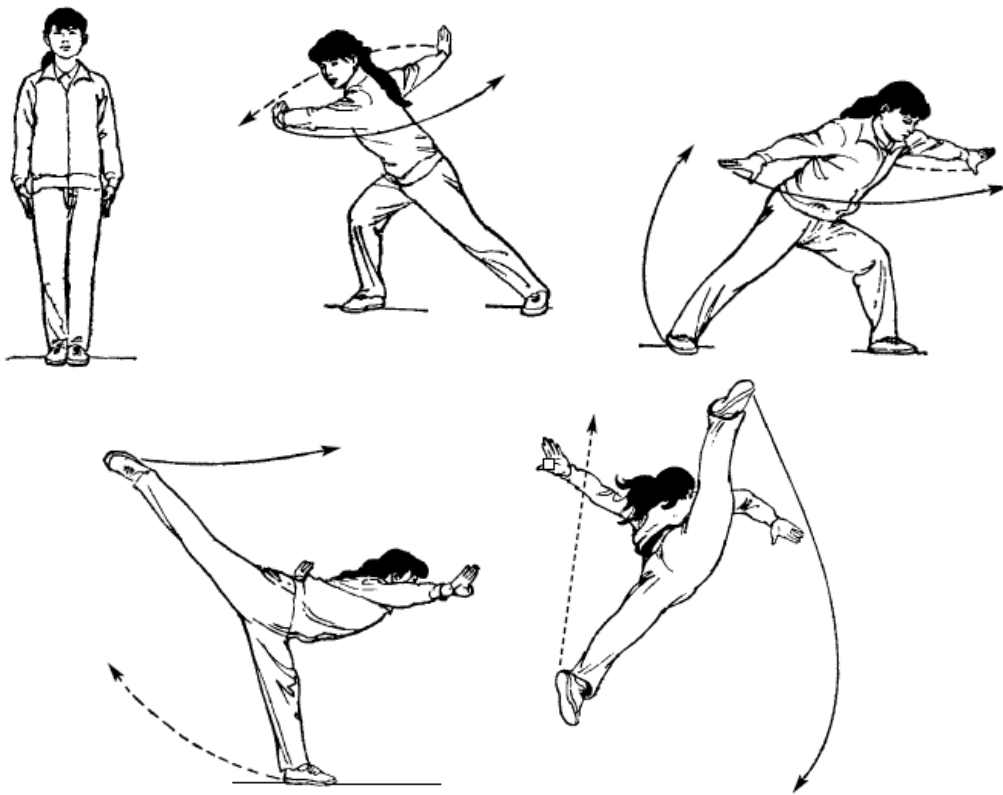
No pozīcijas binbu izdārieti soli ar labo kāju uz priekšu, kreiso roku piespiediēti pie krūtīm, bet labo izvirziēti augšup. Izdāriēti palēciēni, iegriežoti korpusu ar rokām un kreiso kāju. Lēciēni augstākajā punktā izdāriēti sitiēni Jihepaiczjao. Plaukšļa brīdī kājas kustība pāātrinās.



- **Sjuančzi** – lēcieni-pārmetiēni horizontālā plaknē

No pozīcijas binbu pārnesiēti ķermeņa svaru uz labās kājas un izdāriēti atvēziēni ar abām rokām. Pēc tam kreisā kāja saliecas ceļgalā, korpusu noliecas uz priekšu. Kreisā un labā roka secīgi izdāriēti vēziēni pa kreisi horizontālā plaknē. Skatiēni vērsti lejup. Turpinoti kustību, ķermeņa augšdaļa kustās pa loku pa kreisi aiz rokām. Ceļgalā iztaisnota labā kāja izdāriēti vēziēni uz augšu, bet kreisā kāja atsperas no zemes. Korpusu gaisā apgriežas horizontālā plaknē, labā roka izdāriēti apļveida kustību zem korpusa, kreisā izstiepijas sānis-augšup. Kreisā kāja pēc atgrūdiēni no zemes arī paceļas augšup un aiz labās kājas izdāriēti vēziēni pa plašu loku. Pēc piezemēšanās labā kāja saliecas ceļgalā, amortizējoti kustību, bet korpusu iztaisnojas. Apgūstoti sjuančzi, svarīgākā liēti ir ievēroti kustību secību. Pirmās ir rokas, tām seko ķermeņa augšdaļa, pēc tam notiek vēziēni ar labo kāju un atgrūdiēni ar kreiso. Šis secības neievērošana noved pie nepareizas lēciēni izpildes. Vēl viens svarīgs princips ir korpusa noturēšana taisni, neizliecoties krūšu rajonā. Tāpēc nedrīkst pacelt galvu – skatiēni tiek vērsti lejup.

Izpildoti vēziēni ar kājām, nepieciešams pievērst uzmanību tam, lai purngali būtu saspringti un nostiepti, bet kājas – iztaisnotas ceļgalos.



**9. “Cziču taolu” - sākotnējā līmeņa sacensību vingrojumu kompleksi**

**16, ½ 32 formas czjaņšu**

**16 ½ 32 formas cjanšu**