



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa  
**4.tehniskās kategorijas (4. duan) eksāmena programma**  
**2023.gada 3.novembra redakcijā**

1	"Tuifa" - kāju tehnika	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sepaiczjao</b> – sitiens ar taisnu kāju pie pretējā pleca ar plaukšķi</li><li>• <b>Ļihepaiczjao</b> – sitiens ar plaukšķi no āras uz iekšu</li><li>• <b>Vaibai (bailjaņ) paiczjao</b> – sitiens ar plaukšķi no iekšas uz āru</li><li>• <b>Čžišeņ cjaņsaotui</b> – priekšējais apļveida piecirtiens uz 360° ar iztaisnotu korpusu.</li></ul>
2	Šeņfa – korpusa kustības	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Luņbei (luņbi) ar fiksāciju pubu</b> – pilns aplis ar rokām. <b>No mabu pozīcijas, roku apļi ar fiksāciju pubu.</b></li><li>• <b>Šuaņsjuanĵao</b> – apļošana jostasvietā</li><li>• <b>Faņĵao luņbi</b> – griešanās jostasvietā ar pilnu apli ar rokām</li></ul>
3	"Pinhen" – līdzsvars	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Koutuipinhen</b> – līdzsvars ar atbalstu zem ceļgala (burtiski "piesegtā kāja").</li><li>• <b>Paņtuipinhen</b> – līdzsvars ar ieliektu kāju.</li><li>• <b>Sjuibu</b> - "tukšā soļa" pozīcija. Atbalsta kājas augšstilbs paralēli grīdai, atbalsta kājas papēdis piespiests pie zemes, noturēt pozīciju 3 sekundes. Uz abām kājām.</li><li>• <b>Cečuaitui</b> – sitiens ar kāju sānis, 3 sek., ne zemāk par jostu. Sitiens tiek veikts caur kājas iztaisnošanu sānis, skatiens kājas sitienu virzienā.</li></ul>
4	"Tjaojue dunczo" – kustības lēcienos	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tenkun čžuanti</b> – lēciens ar pagriezīenu gaisā uz 720° (uz abām pusēm), piezemināšanas uz abām kājām.</li><li>• <b>Tenkunfeiczjao</b> – sitiens ar iztaisnotu kāju lēcienā, piezemināšanas uz abām kājām.</li><li>• <b>Tenkunčžuāņņbailjaņ</b> – sitiens ar iztaisnotu kāju no iekšas uz āru, ar pagriezīenu lēcienā. Piezemināšanas uz abām kājām.</li><li>• <b>Sjuāņfenczjao</b> – lēciens ar pārmetienu par 360 grādiem un sitienu ar kāju no āras uz iekšu (burtiski "pēda-virpulis"). piezemināšanas uz abām kājām.</li><li>• <b>Sjuāņdzi czopaņbu</b> – lēciens-pārmetiens horizontālā plaknē ar piezemināšanos sagrieztā pozīcija sēdus.</li></ul>
5	Čženjatui	<ul style="list-style-type: none"><li>• liekšanās uz priekšu pie kājas – ar pieri pieskarties pirkstgaliem</li></ul>
6	"Cziču taolu" - sākotnējā līmeņa sacensību vingrojumu kompleksi	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>32 formas čancuaņ/naņcuaņ</b></li></ul>

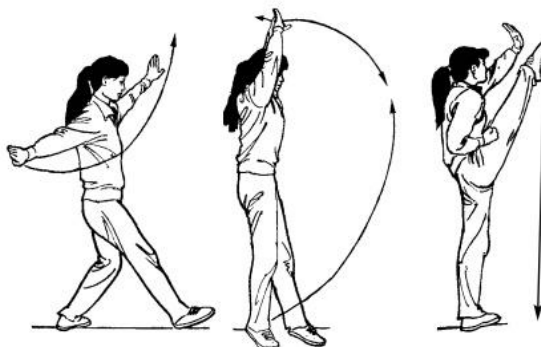


Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa  
**4.tehniskās kategorijas (4. duan)** eksāmena programma  
2023.gada 3.novembra redakcijā

**1. "Tuifa" - kāju tehnika**

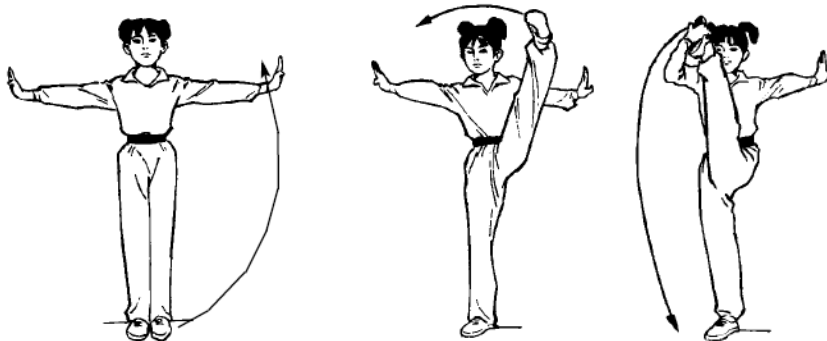
- **Sepaiczjao** – sitiens ar taisnu kāju pie pretējā pleca ar plaukšķi

No sākuma stāvokļa iztaisnotā kreisā roka tiek pacelta uz augšu. Vienlaikus ar labo kāju sper soli uz priekšu, un iztaisnotā labā roka tiek atvilkta atpakaļ. Kreisā kāja sper soli uz priekšu. Vienlaikus iztaisnotā labā roka paceļas uz augšu loka veidā virs galvas un ar paceltas kreisās rokas plaukstu aizmugurējo daļu izdara plaukstu pa paceltas kreisās rokas plaukstu centru. Kājas iztaisnojas ceļgalos. Ceļā iztaisnotā labā kāja tiek pacelta līdz sejas līmenim. Pirksta pirkstu pavelk atpakaļ. Ar labo roku veic pretkustību un spēcīgu klauvējienu ar plaukstu uz labās kājas pēdas kāju. Kreiso roku iztaisno elkonī un velk uz priekšu uz sāniem. Pēc tam labo kāju ātri nolaiž uz leju un novieto uz pirkstgalu kreisās pēdas priekšā.



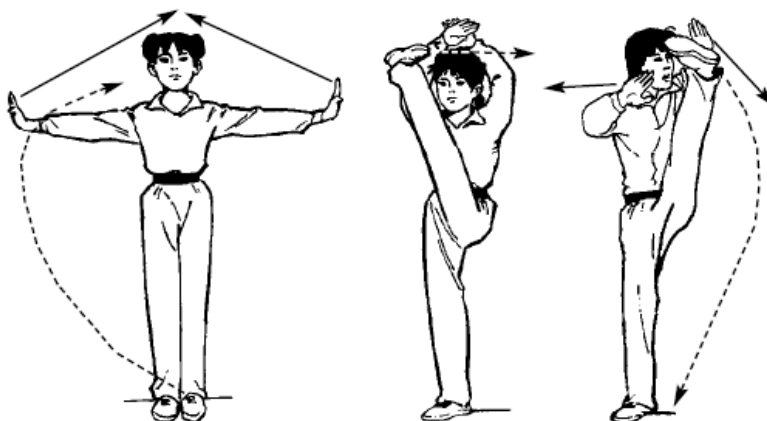
- **Ļihepaiczjao** – sitiens ar plaukšķi no āras uz iekšu

No sākuma stāvokļa binbu šuantuičžan sitiena kāja pa plašu amplitūdu izdara kustību ļihetui. Pieres augstumā notiek paātrinājums un plauksta uzsit pa pēdu. Pēc tam rokas ātri izplešas sānis, izdarot kustību šuantuičžan, bet kāja nolaižas pozīcijā binbu.



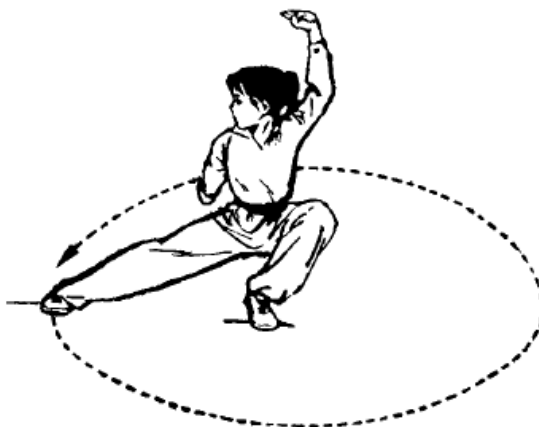
- **Vaibai (bailjaņ) paiczjao** – sitiens ar plaukšķi no iekšas uz āru.

No sākuma stāvokļa sitiens kāja paceļas augšup gar sānu pa loku, izdarot sitienu vaibaitui. Kad pēda atrodas galējā augšējā stāvoklī, labā plauksta ar virspusi uzsit pa kreisās plauksta centru, bet pēc tam, pēc kārtas – ar labo un kreiso plaukstu pa pēdas pacēlumu. Pēc tam pēda, turpinot kustību pa loku, ātri nolaižas uz grīdas un novietojas pie atbalsta kājas pēdas. Vienlaikus ar kājas nolaišanos, rokas izplešas sānis, izdarot kustību šuantuičžan.



- **Čžišeņ cjaņsaotui** – priekšējais apļveida piecirtiens uz 360° ar iztaisnotu korpusu.

No sākuma stāvokļa izdariat kustību čuančžan – šanczja ar kreiso roku un sjagoušou ar labo. Vienlaikus nolaidiet smaguma centru lejup un pārnesiet to uz kreisās kājas, to pilnībā saliecot ceļgalā. Atbalsta kājas papēdis atrauts no zemes. Ceļgalā iztaisnota labā kāja pa plašu trajektoriju izpilda pļaujošu kustību ar pagriezienu par 360 grādiem. Kustības laikā pēda vērsta pret zemi. Purngals atvilks uz sevi. Korpuss vertikāls.



## 2. Šenfa – korpasa kustības

- **Luņbei (luņbi)** ar fiksāciju pubu – pilns aplis ar rokām. No mabu pozīcijas, roku apli ar fiksāciju pubu.

No pozīcijas, kājas kopā, izdariat soli pa kreisi un ieņemiet pozīciju mabu. Labā roka izdara kustību čačžan jostas līmenī. Izdariat plašu apļveida kustību augšup – pa labi – lejup un pāreijiet pozīcijā ju gunbu. Kreisā roka iztaisnojas elkonī un atvirzās atpakaļ. Skatiens vērsts uz labo roku. Turpinot roku kustību vertikālā plaknē, korpuss turpina pagriezienu pa labi, kreisā roka izpilda kustību augšup – uz priekšu – lejup, bet labā – lejup – atpakaļ – augšup. Turpinot kustību, labā roka izdara

apļveida vēzienu augšup – uz priekšu – lejup un izdara plaukšķi pa zemi blakus pēdai. Kreisā roka pārvietojas lejup – atpakaļ – augšup un apstājas nedaudz virs galvas līmeņa ar plaukstu uz augšu. Labā kāja iztaisnojas, kreisā saliecas, veidojot pozīciju pubu.



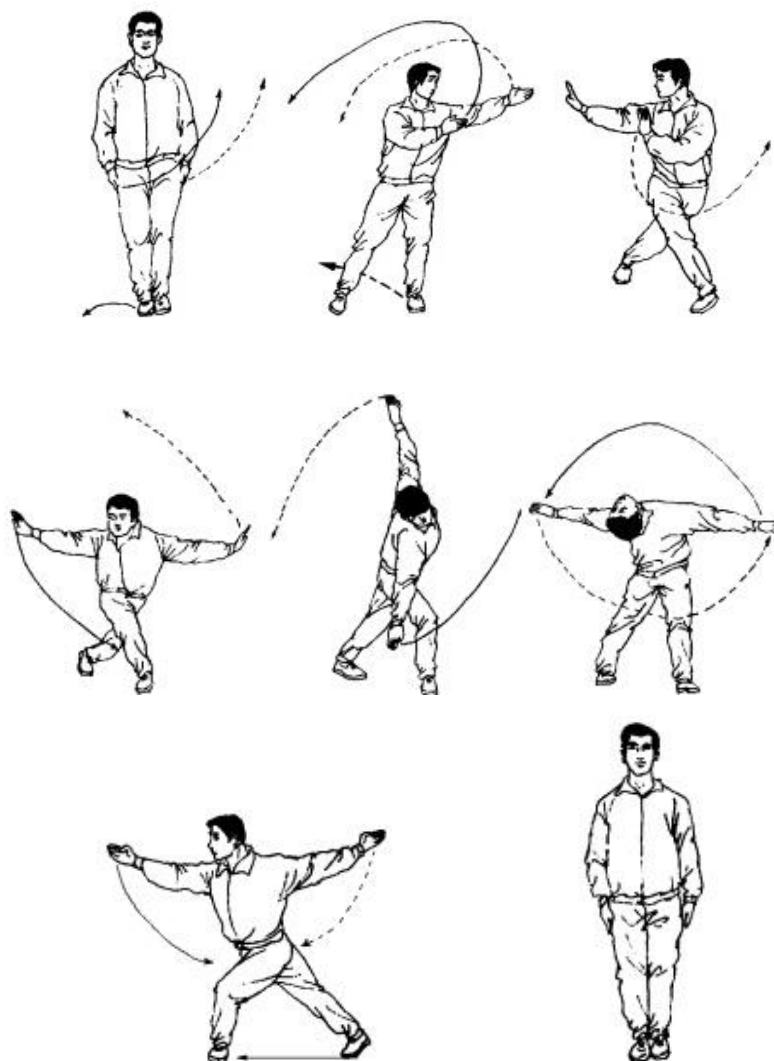
- **Šuaņsjuanĵao** – apļošana jostasvietā

No pozīcijas, kājas platāk par pleciem, izstiepiet rokas sev priekšā. Izdariat plašu vēzienu sānis, pēc tam izdariat secīgu vēzienu ar vienu, bet pēc tam ar otru roku atpakaļ, vienlaikus izliecoties jostasvietā un padodot vidukli uz priekšu. Skatiens vingrojuma laikā vērsts atpakaļ. Izpildiet šo vingrojumu pa piecām reizēm uz katru pusi. Cikla beigās ieņemiet stāvokli sjao jao (“tiltiņš”), maksimāli iztaisnojot kājas ceļgalos, bet rokas – elkoņos.



- **Faņjao luņbi** – griešanās jostasvietā ar pilnu apli ar rokām

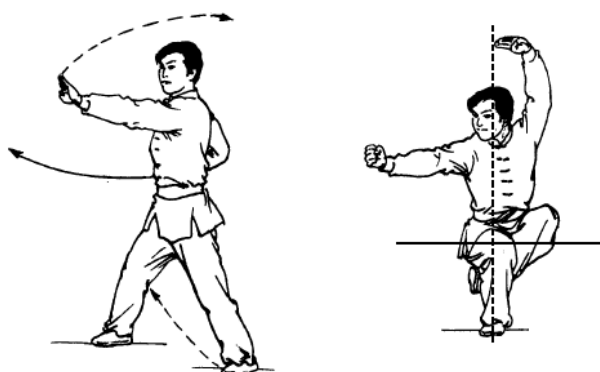
Izdariat soli ar kāju sānis, pēc tam ieņemiet pozīciju gaočabu un ar rokām izpildiet apļveida kustību žaohuaņ no lejas uz augšu-lejup. Vienlaikus ar soli pagriežiet galvu sānis. Korpuss noliekts uz priekšu 45 grādu leņķī. Kreisā roka izdara kustību uz leju-augšup vertikālā plāknē. Kad rokas atrodas uz vienas līnijas un sākas kustība luņbei (pilns aplis ar rokām), korpuss asi pagriežas, vienlaikus izliecoties jostasvietā, ieņemot pozīciju čabu. Nolaidiet rokas un pielieciet kāju pie otras, ieņemot pozīciju binbu.



### 3. "Pinhen" – līdzsvars

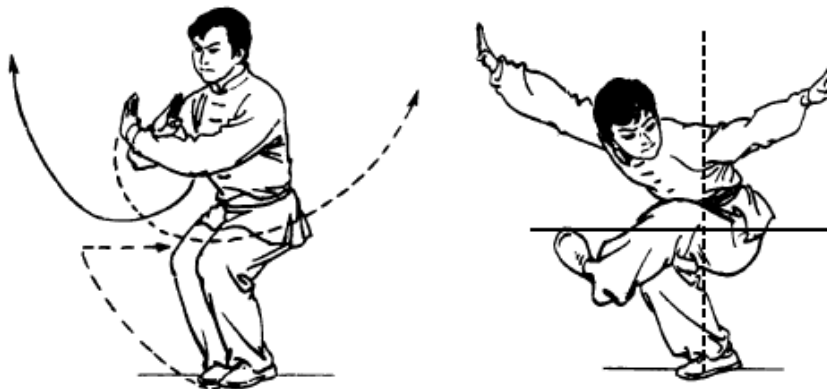
- **Koutuipinhen** – līdzsvars ar atbalstu zem ceļgala (burtiski "piesegtā kāja").

No sākuma stāvokļa gaomabu izdariat kustību šanczja ar kreiso roku un ļičuncjuaņ ar labo. Vienlaicīgi ar sitienu nolaidiet smaguma centru lejup, salieciet kāju ceļgalā 90 grādu leņķī un piespiediet ceļgala locītavai kreiso pēdu. Korpus vertikāls un iztaisnots krūšu rajonā. Kreisais ceļgals vērsts sānis vai uz priekšu.



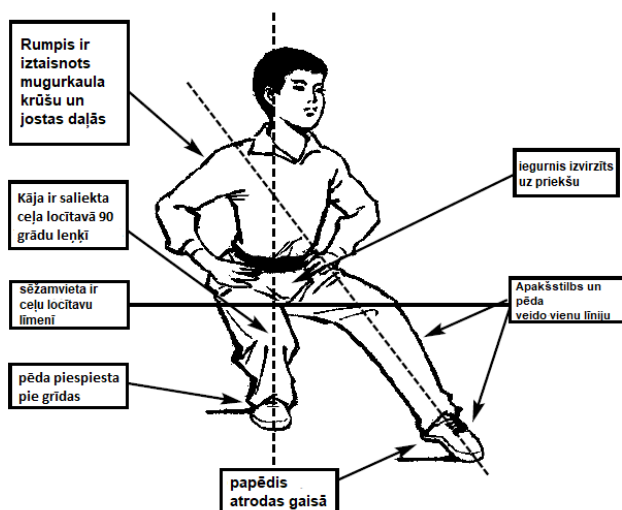
- **Paņtuipinhen** – līdzsvars ar ieliektu kāju.

No sākuma stāvokļa binbu salieciet abas kājas ceļgalos un savienojiet abu roku apakšdelmus stāvoklī šiczišou. Ceļgalā saliektu kreiso kāju paceliet ar pēdu uz augšu un novietojiet to uz labās kājas ceļgala. Korpuss iztaisnots krūšu un jostasvietā un noliekts uz priekšu. Atbalsta kāja saliekta 90 grādu leņķī. Rokas izplestas sānis ar plaukstām uz leju.



- **Sjuibu** - “tukšā soļa” pozīcija. Atbalsta kājas augšstilbs paralēli grīdai, atbalsta kājas papēdis piespiests pie zemes, noturēt pozīciju 3 sekundes. Uz abām kājām.

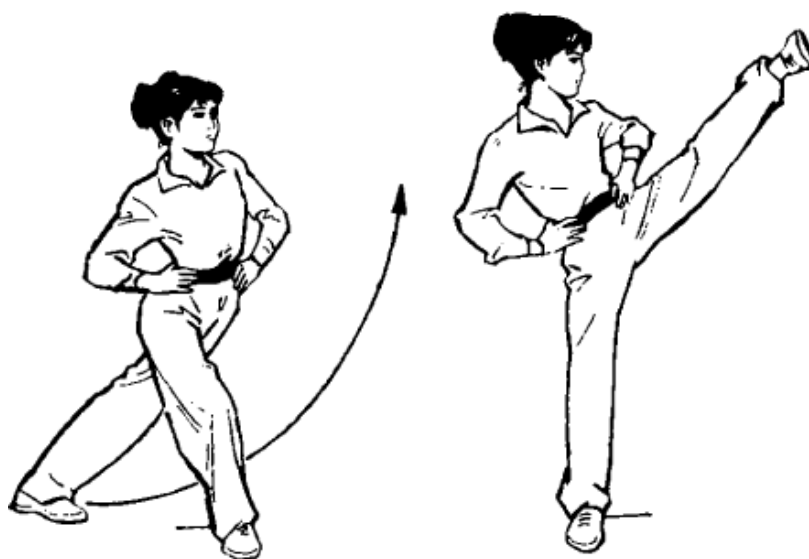
Šajā pozīcijā 90% ķermeņa svara ir uz aizmugurē esošās kājas, kas saliekta taisnā leņķī. Ceļgals pa pusei vērsts uz priekšu. Purngals pagriezts 45 grādu leņķī. Priekšā esošā kāja nedaudz saliekta ceļgalā un izvirzīta uz priekšu. Purngals nostiepts un skar zemi. Korpuss pa pusei vērsts uz priekšu, mugurkauls krūšu un vidukļa apvidū iztaisnots.



- **Cečūaitui** – sitiens ar kāju sānis, 3 sek., ne zemāk par jostu. Sitiens tiek veikts caur kājas iztaisnošanu sānis, skatiens kājas sitiens virzienā.

No sākuma stāvokļa izpildiet 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

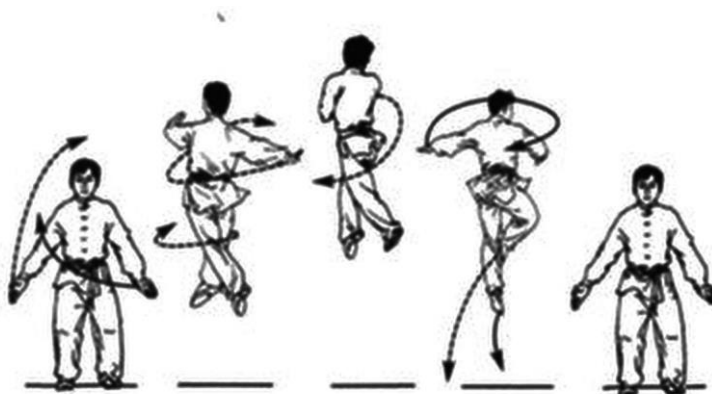
iztaisnojas vienā līnijā. Galva pagriežas sitienu virzienā. Pieļaujama neliela korpusa noliekšanās pa labi. Sitiens notiek vai nu ar pēdu, vai ar papēdi.



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

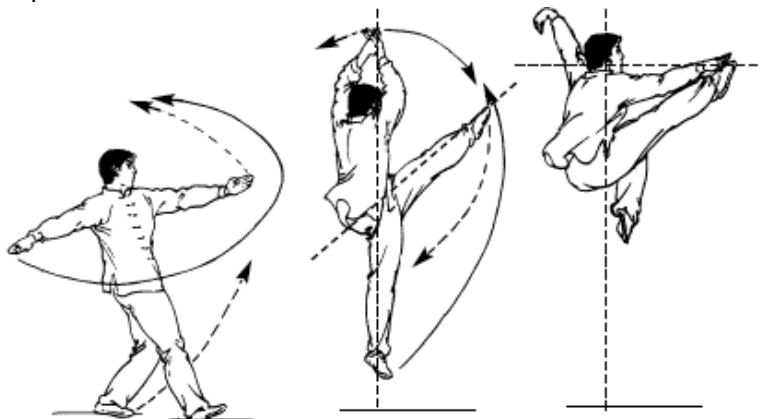
- **Tenkun čžuanti** – lēciens ar pagriezienu gaisā uz 720° (uz abām pusēm), piezemināšanas uz abām kājām.

No sākuma stāvokļa, kājas plecu platumā, puspietupiens. Atspiedieties, pagriežot ar rokām, veiciet lēcianu augšā ar 720° rotāciju ap savu asi. Piezemējieties uz abām kājām sākuma pozīcijā.



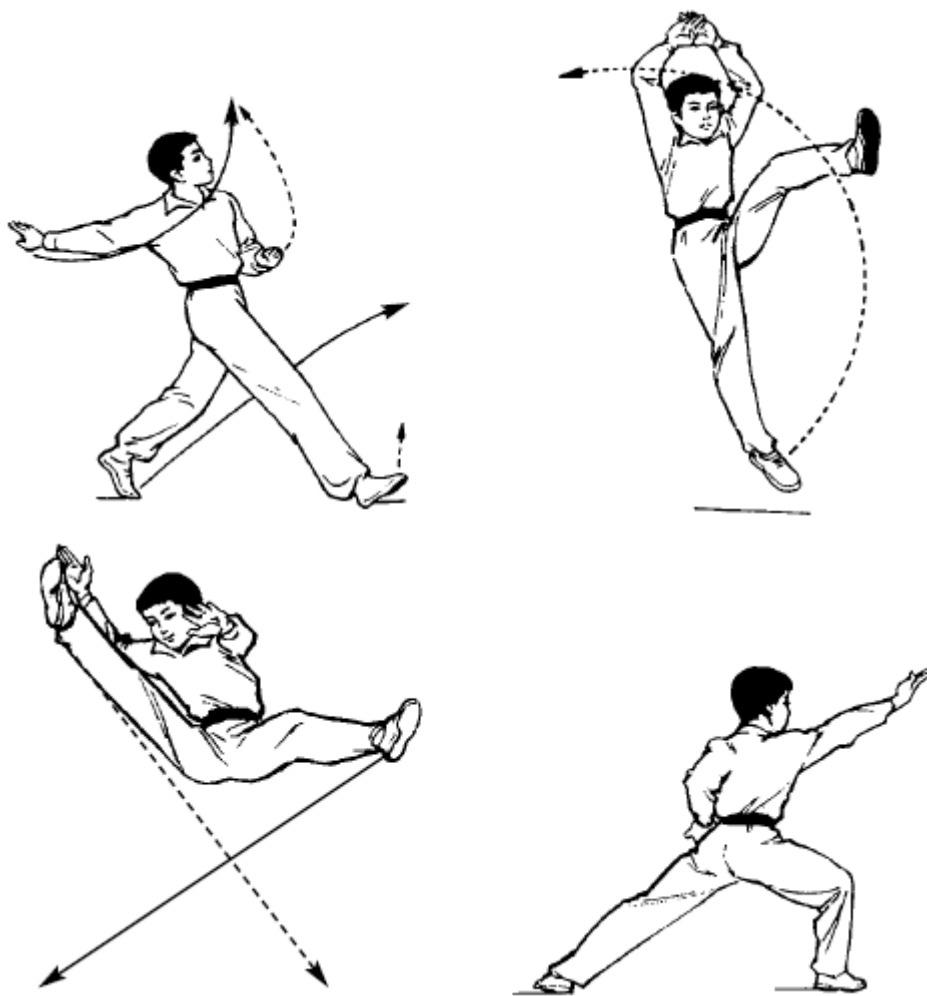
- **Tenkunfeiczjao** – sitiens ar iztaisnotu kāju lēcienā. Piezemināšanas uz abām kājām. No sākuma stāvokļa binbu izdāriet soli uz priekšu ar labo kāju. Vienlaicīgi ar kreiso roku izdāriet vēzienu uz priekšu-augšup, bet ar labo atpakaļ-lejup, sagriežot ķermeņa augšdaļu. Smaguma centrs novirzīts atpakaļ. Izdāriet vēzienu ar kreiso kāju, kurai nostiepts purngals, augšup un vienlaicīgi vēzienu ar labo roku augšup virs galvas. Labās plaukstas virspuse izdāra plaukšķi pa kreiso plaukstu. Šajā brīdī labā kāja atgrūžas no zemes un izdāra palēcianu. Korpusa vertikāls. Kreisā kāja saliecas ceļgalā ar nostieptu purngalu un izdāra 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 gūšou un atvirzās pa kreisi-augšup. Skatiens vērsts uz priekšu.



- **Tenkunčžuaņņbailjaņ** – sitiens ar iztaisnotu kāju no iekšas uz āru, ar pagriezienu 360° lēcienā. Piezemināšanas uz abām kājām.

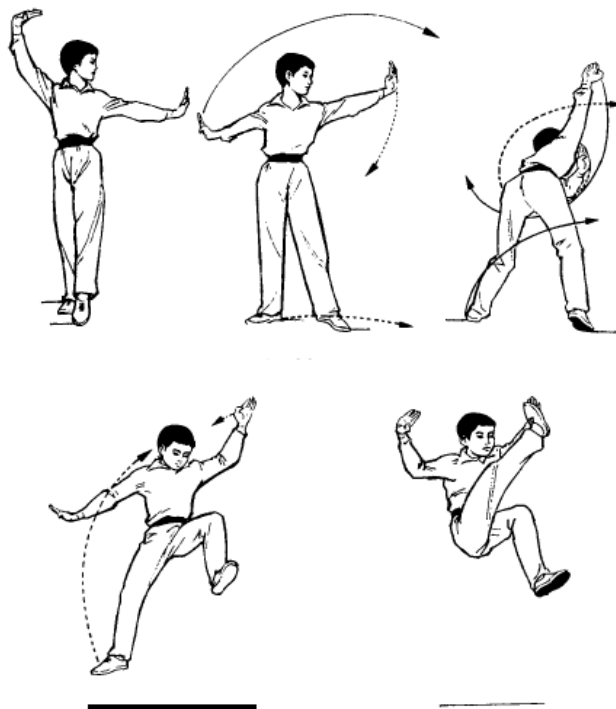
Izpildes tehnika tāda pati kā tenkunbailjaņ, taču šajā lēcienā korpuss pagriežas gaisā par 360 grādiem.





- **Sjuaņfenczjao** – lēciens ar pārmetienu par 360 grādiem un sitienu ar kāju no āras uz iekšu (burtiski “pēda-virpulis”). Piezemināties uz abām kājām.

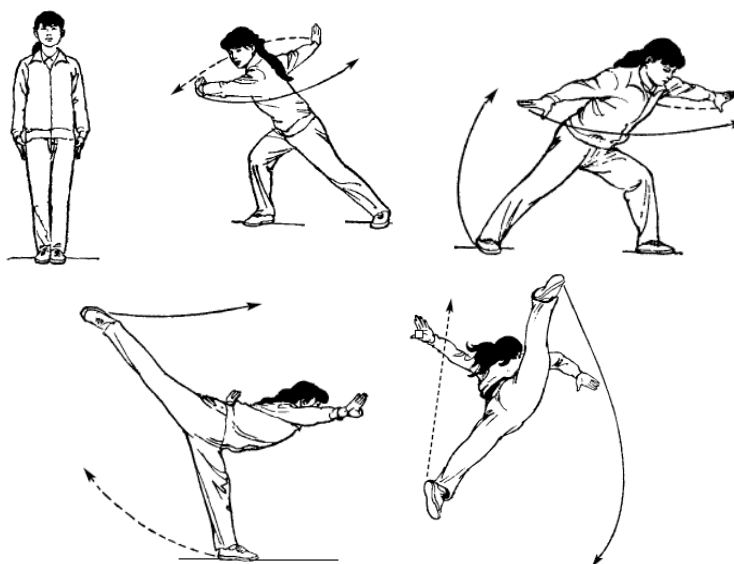
No pozīcijas binbu izdariat soli ar labo kāju uz priekšu, kreiso roku piespiediet pie krūtīm, bet labo izvirziet augšup. Izdariat palēcienu, iegriežot korpusu ar rokām un kreiso kāju. Lēciena augstākajā punktā izdariat sitienu Jihepaiczjao. Plaukšķa brīdī kājas kustība paātrinās.



- **Sjuanfczci czopaņbu** – lēciens-pārmetiens horizontālā plaknē ar piezemināšanos sagrieztā pozīcija sēdus.

No pozīcijas binbu pārnesiet ķermeņa svaru uz labās kājas un izdariat atvēzienu ar abām rokām. Pēc tam kreisā kāja saliecas ceļgalā, korpus noliecas uz priekšu. Kreisā un labā roka secīgi izdara vēzienu pa kreisi horizontālā plaknē. Skatiens vērsts lejup. Turpinot kustību, ķermeņa augšdaļa kustās pa loku pa kreisi aiz rokām. Ceļgalā iztaisnota labā kāja izdara vēzienu uz augšu, bet kreisā kāja atsperas no zemes. Korpus gaisā apgriežas horizontālā plaknē, labā roka izdara apļveida kustību zem korpusa, kreisā izstiepjas sānis-augšup. Kreisā kāja pēc atgrūdiens no zemes arī paceļas augšup un aiz labās kājas izdara vēzienu pa plašu loku. Pēc piezemēšanās labā kāja saliecas ceļgalā, amortizējot kustību, bet korpus iztaisnojas. Apgūstot sjuanfczci, svarīgākā lieta ir ievērot kustību secību. Pirmās ir rokas, tām seko ķermeņa augšdaļa, pēc tam notiek vēziens ar labo kāju un atgrūdiens ar kreiso. Šīs secības neievērošana noved pie nepareizas lēciena izpildes. Vēl viens svarīgs princips ir korpusa noturēšana taisni, neizliecoties krūšu rajonā. Tāpēc nedrīkst pacelt galvu – skatiens tiek vērsts lejup.

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



## 5. Čženjatui

- liekšanās uz priekšu pie kājas – ar pieri pieskarties pirkstgaliem

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 pieri sasniedziet pretējās kājas purngalu. Izpildīt uz abām kājām.



## 6. “Cziču taolu” - sākotnējā līmeņa sacensību vingrojumu kompleksi

32 formas čancuan/naņcuan