



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa 1. tehniskās kategorijas (1. duan) eksāmena kārtošanas programma

1	Bāzes pozīcijas	<ul style="list-style-type: none"> • Jubei ši • Baocjuanji
2	“Šousin” – plaukstu stāvoklis	<ul style="list-style-type: none"> • Čžan - plauksta • Goušou - āķis • Cuaņ - dūre
3	“Šoufa” – roku kustības	<ul style="list-style-type: none"> • Czjaoča šuanluņbei - lokveida kustības ar rokām • Czoju žaohuaņ - apļveida kustības pa kreisi un pa labi • Šuaņbi žaohuaņ - secīga roku apļošana. • Čuaņčžan – sitiens ar pirkstiem uz priekšu (burt. “caururbjošā plauksta”)
4	“Čžoufa” – kustības ar elkoni	<ul style="list-style-type: none"> • Gunbu dinčžou – sitiens sānis ar elkoni ar izklupienu pozīcijā Gunbu
5	“Žougun” - vingrojumi lokanības attīstīšanai	<ul style="list-style-type: none"> • Cjaofa (sja jao) – tiltiņš no grīdas, ar iztaisnotām kājām un rokām + stiepšanās pie kāju pirkstiem (galva pie ceļiem, kājas ir taisnas)
6	“Čženjatui”	<ul style="list-style-type: none"> • liekšanās uz priekšu pie kājas
7	“Busin” – pozīcijas un “Bufa” – pārvietošanās	<ul style="list-style-type: none"> • binbu • mabu • baņmabu • gunbu • binbu
8	“Tuifa” – kāju tehnika. Taisni un no sāniem	<ul style="list-style-type: none"> • Dentui – taisnais sitiens ar papēdi. No binbu pozīcijas, sitiena fiksācija ceļgala līmenī uz 2 sekundēm. • Daņtui – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu. No binbu pozīcijas, sitiena fiksācija līmenī no ceļgala līdz jostai uz 2 sekundēm. • Čžentitui – vēziens ar iztaisnotu kāju (sitiens ne zemāks par pleciem), rokas sānis plecu augstumā, plauksta čžan stāvoklī.
9	“Piča tuifa” - špagats	<ul style="list-style-type: none"> • Šķērsšpagats un paralēlais špagats, ne mazāk kā 70%
10	“Depu guaņfaņ” - akrobātiskie lēcieni	<ul style="list-style-type: none"> • Cjaņguaņfaņ (cjaņbej) – kūlenis uz priekšu • Houguaņfaņ – kūlenis atpakaļ
11	“Tjaojue dunczo” - kustības lēcienos	<ul style="list-style-type: none"> • Tjaojue – lēcieni uz priekšu
12	“Cziču taolu” - sākotnējā līmeņa sacensību vingrojumu kompleksi	<ul style="list-style-type: none"> • 16 formas čan cuaņ



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa 1. tehniskās kategorijas (1. duan) eksāmena kārtošanas programma

1. Bāzes pozīcijas

- **Jubei ši (Yu Bei Shi)** – gatavības pozīcija

Rokas ir nolaistas un atrodas čžan pozīcijā, ar plaukstām uz augšstilba centru.



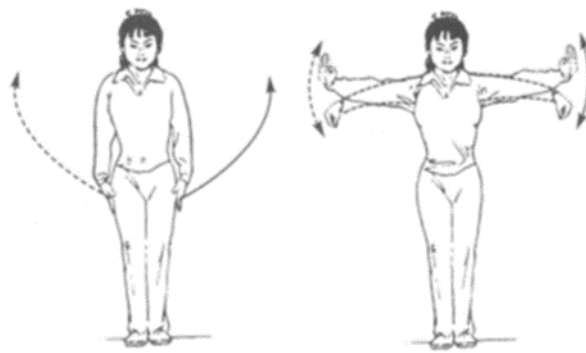
- **Baocjuanji (Bao Quan Li)**

No jubei ši pozīcijas, labā roka veido dūri un sāniski pa loku paceļas uz augšu. Apakšdelms atrodas horizontālā plaknē, dūres aizmugure ir pagriezta uz augšu. Dūre ir fiksēta 30 centimetru attālumā no ķermeņa krūšu līmeņa. Tajā pašā laikā kreisā plauksta arī paceļas sāniski uz augšu un ir fiksēta krūšu līmenī. Apakšdelmi veido nosacītu trīsstūri ar 120° leņķi. Plauksta mala ir vērsta uz priekšu, pirksti pa diagonāli uz augšu. Dūres priekšpuse balstās uz kreisās plauksta centru. Šī pozīcija tiek fiksēta uz 1 sekundi, pēc tam abas rokas sāniski atgriežas sākotnējā stāvoklī.



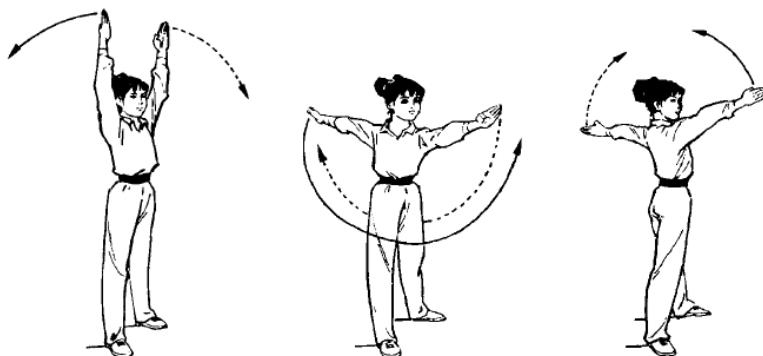
2. “Šousin” (Shou Xing) – plaukstu stāvoklis

Čžan (plauksta), Goušou (āķis), Cuaņ (dūre) demonstrācija uz abām pusēm. No stāvus stāvokļa, kājas kopā, demonstrēt ar iztaisnotām rokām frontāli un ar rokām sānis.

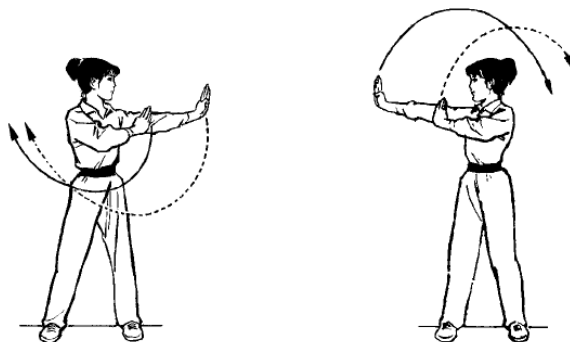


3. “Šoufa” – roku kustības

- **Czjaoča šuanluņbei (Jiao Cha Shuang Lun Bi)** – lokveida kustības ar rokām. No pozīcijas stāvus, rokas nolaistas gar ķermeni, kājas plecu platumā, veiciet pretējos apļus ar rokām vertikālā plaknē ar vienlaicīgu rotāciju muguras lejasdaļā.

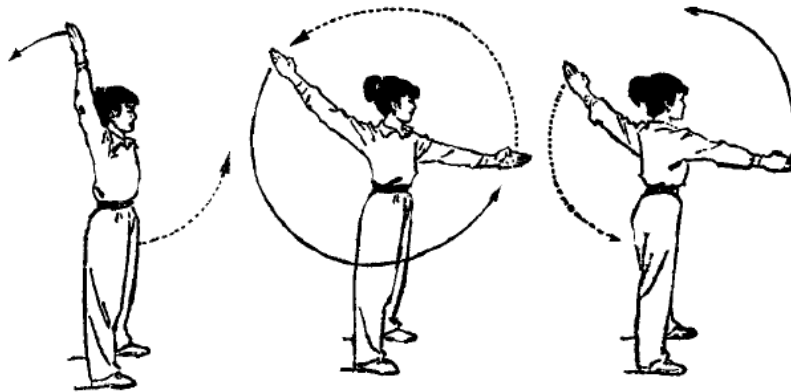


- **Czoju žaohuaņ (Zuo You Zhao Huan)** – apļveida kustības pa kreisi un pa labi. No pozīcijas stāvus, kājas plecu platumā, rokas nolaistas gar ķermeni, veiciet apļus ar abām rokām pulksteņrādītāja virzienā un pretēji pulksteņrādītāja virzienam ar plašu amplitūdu.



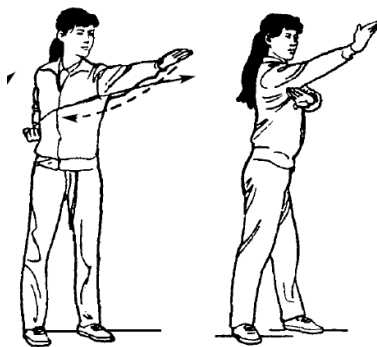
- **Šuaņbi žaohuaņ (Shuang Bi Zhao Huan)** – secīga roku apļošana

No pozīcijas stāvus, rokas ir nolaistas gar ķermeni, kājas ir gurnu platumā, vienlaikus veiciet apļus ar rokām vertikālā plaknē uz priekšu un atpakaļ, ar vienlaicīgu rotāciju muguras lejasdaļā. Rokas ir vienā līnijā un iztaisnotas elkoņa locītavā.



- **Čuaņčžan** (Chuan Zhang) – sitiens ar pirkstiem uz priekšu (burt. “caururbjošā plauksta”).

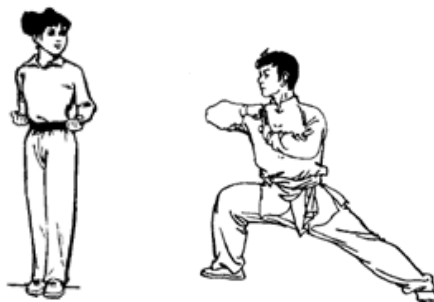
No pozīcijas stāvus, rokas uz vidukļa, elkoņi atpakaļ, rokas dūrēs un kājas plecu platumā



4. “Čžoufa” – kustības ar elkoni

- **Gunbu dinčžou** – sitiens sānis ar elkoni ar izklupienu pozīcijā Gunbu

No pozīcijas stāvus salieciet labo roku elkoni šaurā leņķī. Plauksta savilkta dūrē. Otra roka, arī saliekta elkoni, atbalstās ar plaukstu pret dūri. Izdariat sitienu ar elkoni sānis ar izklupienu pozīcijā Gunbu. Uz abām pusēm.



5. “Žougun” - vingrojumi lokanības attīstīšanai

- **Cjaofa (sja jao)** – tiltiņš no grīdas, ar iztaisnotām kājām un rokām + stiepšanās pie kāju pirkstiem (galva pie ceļiem, kājas ir taisnas)
Tiltiņš no guļus stāvokļa, pēc iespējas iztaisnojot kājas ceļa locītavā un rokas elkonī. Pēc tiltiņa atgriezieties guļus stāvoklī, paceliet ķermeni vertikāli un veiciet noliecienu pie taisnām kājām (pieskarieties ceļgaliem ar pieri).



6. “Čženjatui” (Ya Tui) - liekšanās uz priekšu pie kājas.

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.



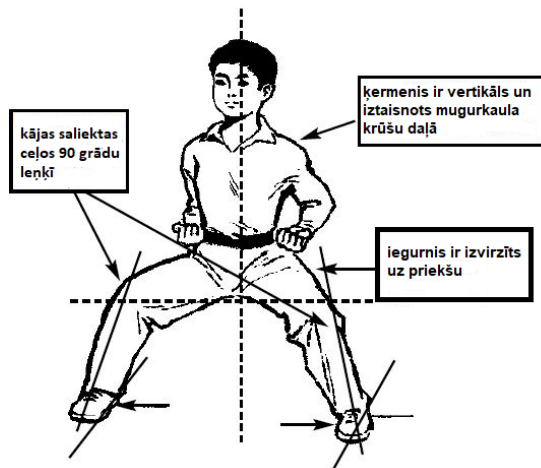
7. “Busin” – pozīcijas un “Bufa” - pārvietošanās

No pozīcijas Jubei šī: binbu (Bing bu), mabu (Ma Bu), baņmabu (Ban Mabu), gunbu (Gong Bu), binbu (Bing Bu) - pozīciju demonstrācija uz abām pusēm.

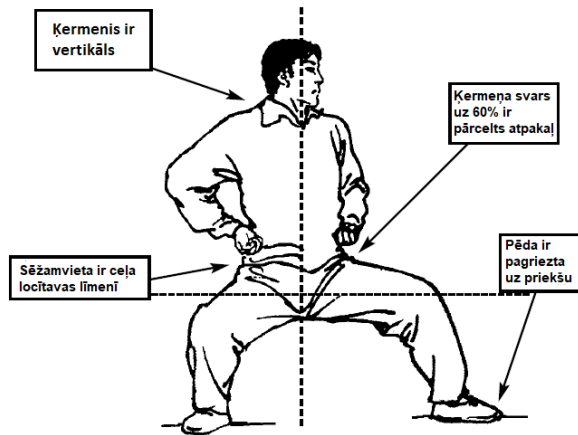
- **Binbu (Bing bu)**



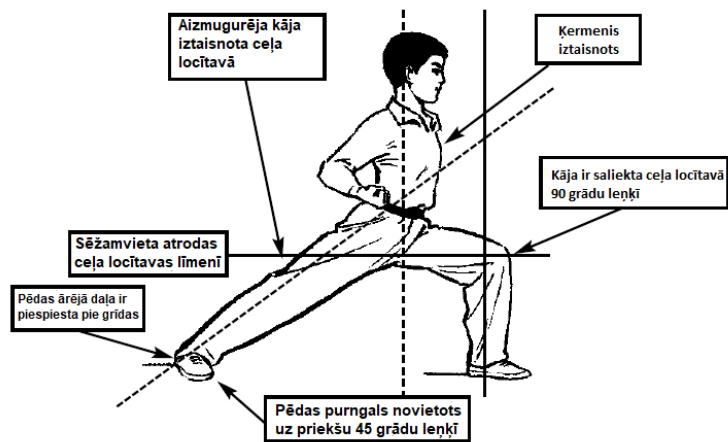
- **Mabu (Ma Bu)**



- Bañmabu (Ban Mabu)



- Gunbu (Gong Bu)



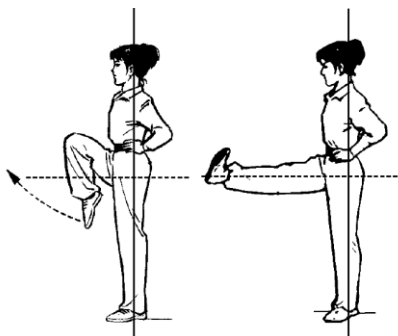
- Binbu (Bing bu)



8. “Tuifa” (Tui Fa) – kāju tehnika. Taisni un no sāniem.

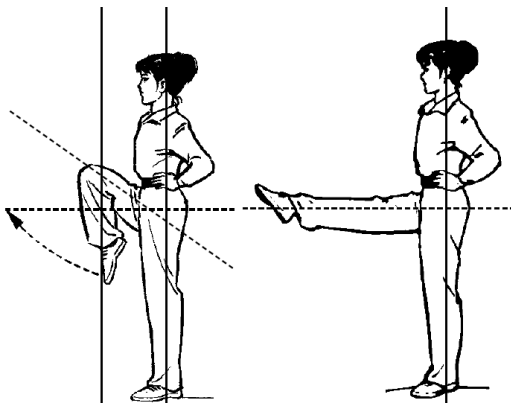
- **Dentui** – taisnais sitiens ar papēdi.

No binbu pozīcijas veiciet sitienu ar kāju taisni uz priekšu taisnā līnijā līmenī, kas nav zemāks par ceļgalu, fiksējot sitienu 2 sekundes. Balsts kāja taisna, ķermenis stāvus. Kāja, kas veic sitienu, ir pilnībā iztaisnota ceļa locītavā, pēdas purngals tiek pievilkts pret sevi, sitiena virsma ir papēdis.



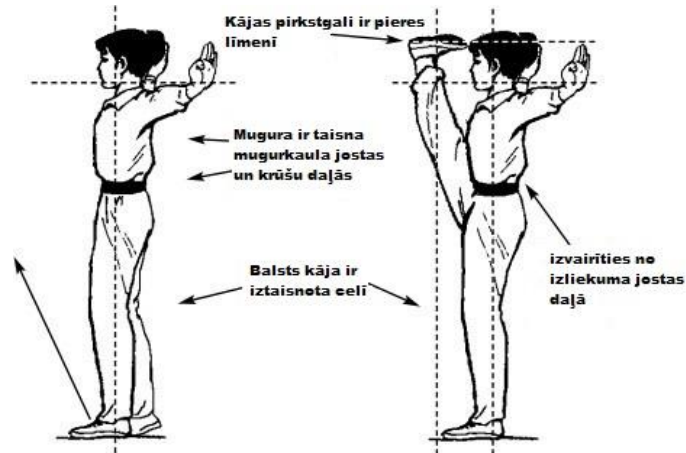
- **Daņtui** (Tan Tui) – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu.

No binbu pozīcijas veiciet sitienu taisni uz priekšu taisnā līnijā līmenī, kas nav zemāks par ceļgalu un ne virs vidukļa, fiksējot sitienu 2 sekundes. Balsts kāja taisna, ķermenis stāvus. Kāja, kas veic sitienu, ir pilnībā izstiepta ceļa locītavā, pēdas purngals ir izvilkts uz priekšu, sitiena virsma ir pēdas purngals.



- **Čžentitui** (Zhen Ti Tui) – sitiens ar iztaisnotu kāju.

No pozīcijas binbu kāja, kas veic vēzienu, ir aiz muguras, tad rokas tiek paceltas un novietotas sānis (lāpstiņas kopā, rokas iztaisnotas elkoņos, tuičzan 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. Sītienu laikā izvairieties no ķermeņa saliekšanas uz priekšu un balsts kājas saliekšanas ceļi.



9. “Piča tuifa” (Pi Cha) - špagati

Šķērsšpagats un paralēlais špagats. Rezultāts tiek fiksēts procentos (ne mazāk kā 70%). Abas kājas ir iztaisnotas, uz ceļa nav atbalsta.

10. “Depu quanfan” - akrobātiskie lēcieni

- **Cjaņguņfaņ (Qian Gun Fan) (cjaņbej)** – kūlenis uz priekšu.

No pozīcijas binbu caur atbalsta stāvokli uz rokām pietupienā. Veiciet grūdienu ar kājām, iztaisnojot ceļus, izstiepjot rokas uz priekšu. Kūlenis tiek veikts grupējoties, ceļi pievilkti pie pleciem. Galva nepieskaras grīdai. Brīdī, kad kakls un lāpstiņas pieskaras grīdai, veikt pārvēlienu uz muguras. Kūliena beigās pie grīdas pieskarties ar abām kājām. Tiek vērtēta kūliena izpildes tehnika.



- **Houguņfaņ** – kūlenis atpakaļ

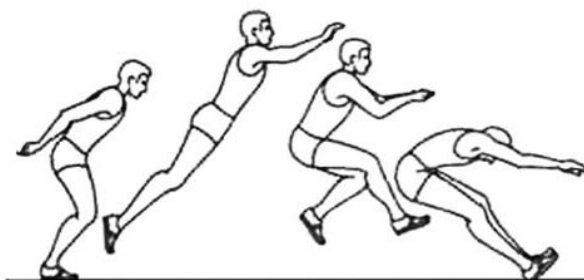
No pozīcijas binbu caur puspietupienu, sagrupēšanas un griešanās at muguriski, nonākt binbu pozīcijā. Ieņemiet puspietupiena pozīciju. Paceliet elkoņos saliektas rokas ar plaukstām uz augšu, apsēdieties uz grīdas tuvāk kāju papēžiem, veiciet pārvēlienu pāri mugurai. Pēdējā kūleņa fāzē novietojiet plaukstas uz grīdas un, atbrīvojot kakla skriemeļus un galvu, pacelieties uz rokām un ieņemiet pietupiena pozīciju, pēc tam binbu.



11. “Tjaojue dunczo” - kustības lēcienos

- **Tjao** (Tiao) – lēciens uz priekšu.

No pozīcijas puspietupienā, rokas aiz mugurē, nedaudz saliektas elkoņa locītavās. Neuzkavējoties šajā pozīcijā, sportists veic atstumšanos no grīdas. Piezemēšanās uz abām kājām. Tiek novērtēta lēciena izpildes tehnika.



12. “Cziču taolu” (Ji Chu Tao Lu) – sākotnējā līmeņa sacensību vingrojumu kompleksi

16 formas čan cuaņ (Chang Quan)