



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa 2. tehniskās kategorijas (2. duan) eksāmena kārtošanas programma

1	“Busin” – pozīcijas un “Bufo” – 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"> • Čuncjuaņ – taisnais sitiens ar dūri • 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
5	“Tuifa” - kāju tehnika	<ul style="list-style-type: none"> • Dentui – taisnais sitiens ar papēdi. Fiksācija ceļgala līmenī uz 2 sekundēm. • Daņtui – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu. Fiksācija līmenī no ceļgala līdz jostai uz 2 sek. • Čžentitui – vēziens ar iztaisnotu kāju (sitiens ne zemāks par pleciem) • Ļihetui – vēziens ar taisnu kāju no āras uz iekšu. • Vaibaitui (bailjaņtui) – vēziens ar taisnu kāju no iekšas uz āru.
6	«Piča tuifa» - špagati	<ul style="list-style-type: none"> • Šķērsšpagats un paralēlais špagats. Ne mazāk kā 90%
7	“Czuhe ljaņsi” - kustību kombinācijas	<ul style="list-style-type: none"> • Daņtui – čuņcjuāņ – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu un taisnais sitiens ar dūri. • Dentui – tuičžan – taisnais sitiens ar papēdi un taisnais sitiens (grūdiens) ar plaukstu sānu.
8	“Pinhen” - līdzsvars	<ul style="list-style-type: none"> • Cetisipinhen – līdzsvars ar sāni paceltu ceļgalu – 3 sek. • Cjaņkuntui pinhen – līdzsvars ar uz priekšu paceltu kāju – 3 sek.
9	“Depu guaņfaņ” - akrobātiskie	<ul style="list-style-type: none"> • Cešoufaņ – sāniskais pārmetiens, balstoties uz rokām (“ritentiņš”). Uz abām pusēm
10	“Tjaojue dunczo” – kustības lēcienos	<ul style="list-style-type: none"> • Tenkun čžuaņti – lēciens ar pagrieztienu gaisā uz 360° (uz abām pusēm) • Tenkunšuanfeicžjao – dubults sitiens ar iztaisnotām kājām lēcienā (ne zemāk par ceļiem)
11	“Cziču taolu” - sacensību vingrojumu kompleksi	<ul style="list-style-type: none"> • 16 guņ šu formas • 16 dao šu formas



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa 2. tehniskās kategorijas (2. dvan) eksāmena kārtosanas programma

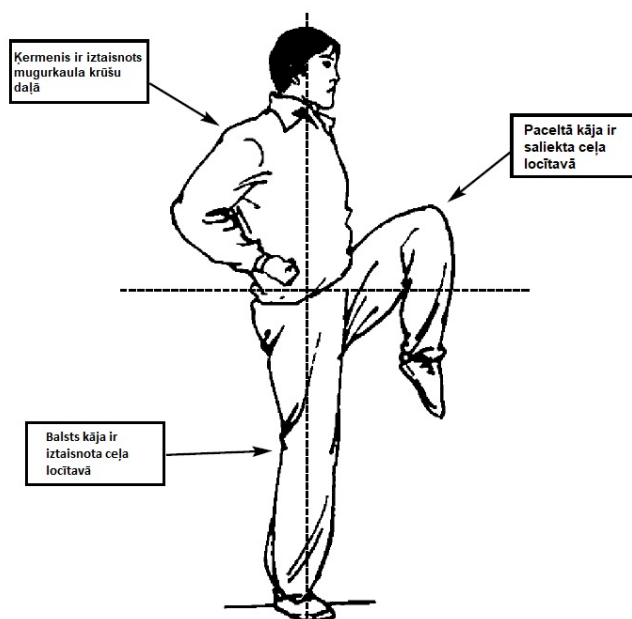
1. "Busin" – pozīcijas un "Bufa" – pārvietošanās.

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.

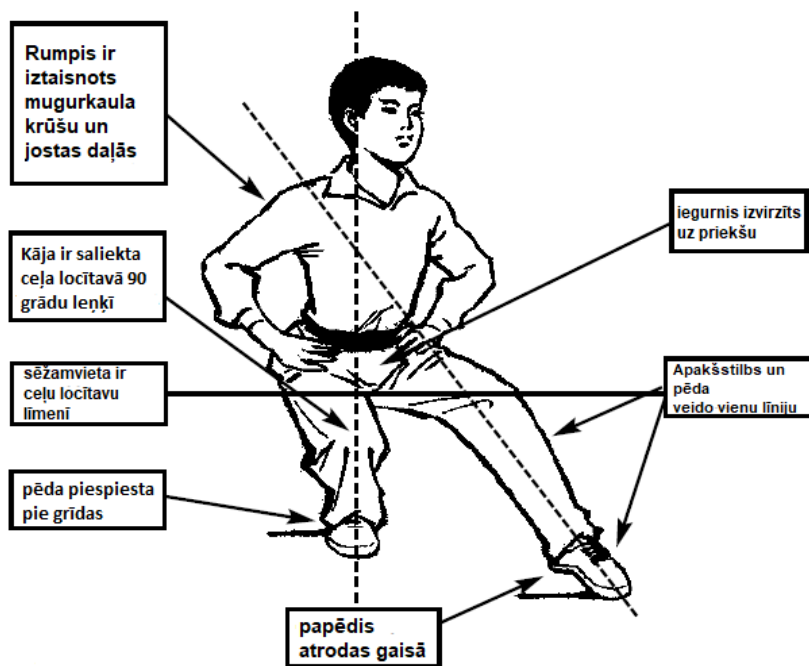
- **Binbu (Bing Bu)**



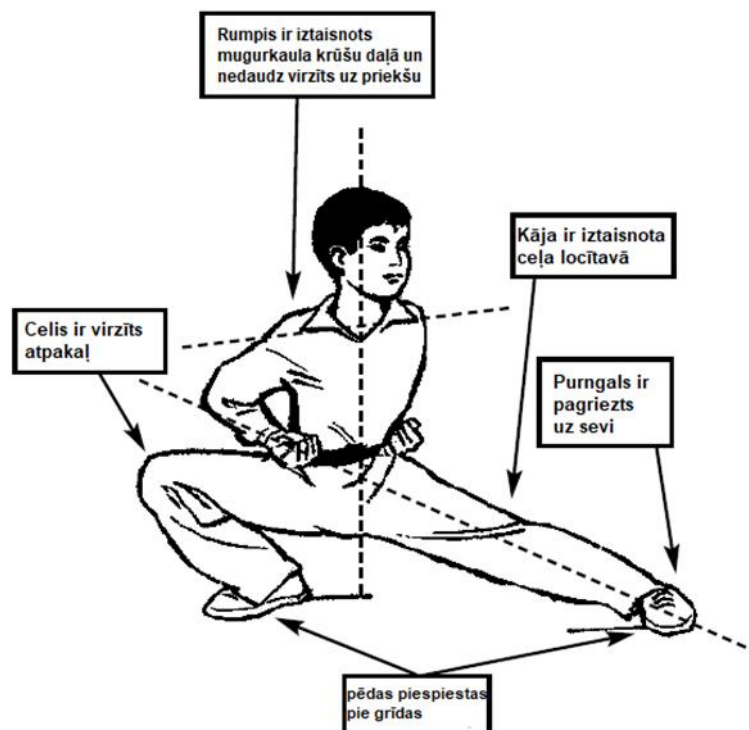
- **Dulibu (Du Li Bu)**



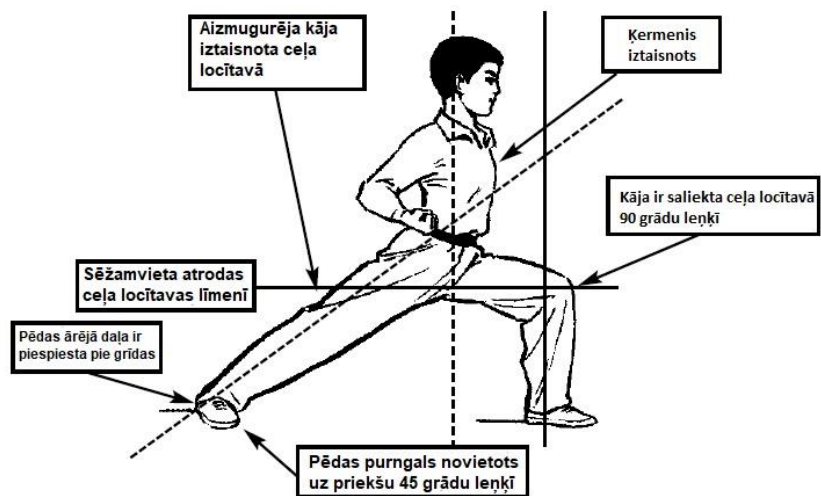
- Sjuibu (Xu Bu)



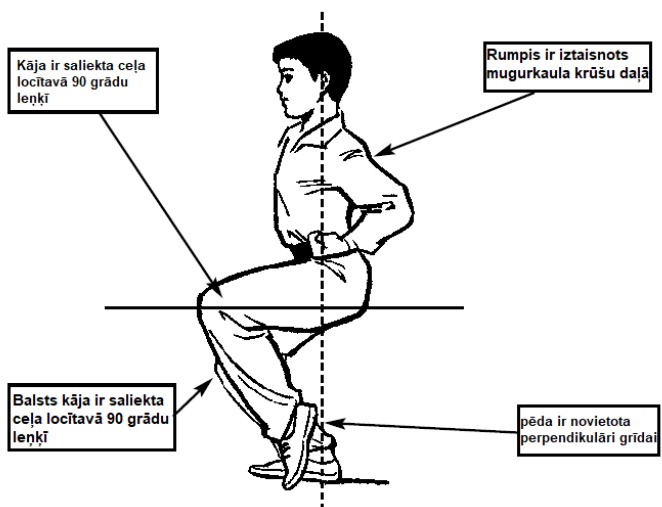
- Pubu (Pu Bu)



- Gunbu (Gong Bu)



- Dinbu (Din Bu)



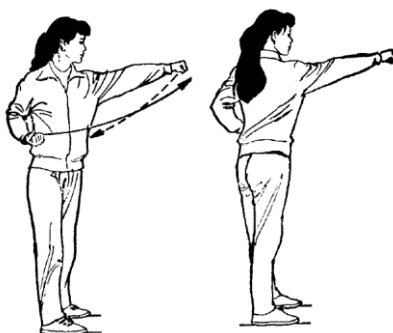
- Binbu



2. "Šoufa" – roku kustību tehnika.

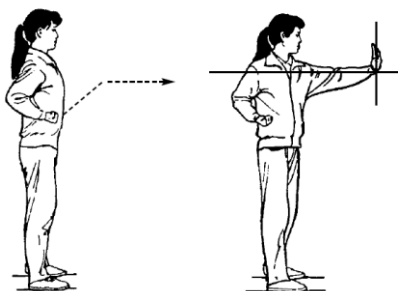
- **Čuņcuaņ** (Chong Quan) – taisnais sitiens ar dūri.

No pozīcijas stāvus un kājas plecu platumā, plauksta 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.



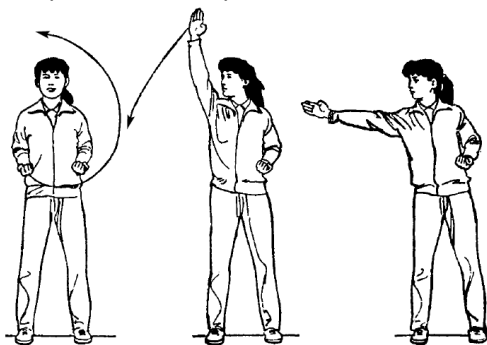
- **Tuičžan** (Tui Zhang) – taisnais sitiens (grūdiens) ar plauksta sānu.

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



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

No pozīcijas stāvus un kājas plecu platumā, plauksta 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 plauksta malu. Sitiena beigu punktā roka ir iztaisnota elkoņa locītavā. Izpildīt uz abām pusēm.



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

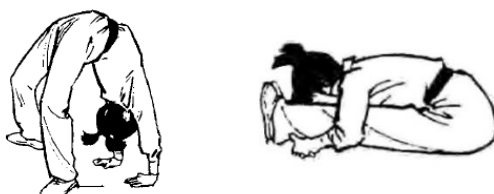
No pozīcijas stāvus un kājas plecu platumā, plaukstu baocuan stāvoklī ar dūres aizmuguri uz leju. Saspiežot dūri, roka paceļas uz augšu, izpildot bloku virs galvas. Dūres māla ir pagriezta uz augšu.



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, piespiežot rumpi pie kājām.



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

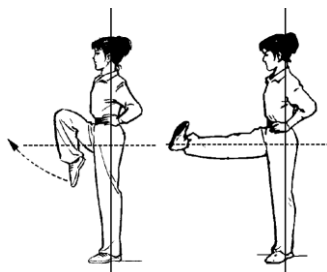
No pozīcijas stāvus novietojiet iztaisnotu kāju augstumā, kas nav zemāka par vidukli, purngals tiek pievilkts pret sevi. Izpildīt noliecienu pie iztaisnotas kājas. Veicot noliecienu, arī balsts kāja ceļa locītavā paliek taisna. Ar elkoni sasniedziet pretējās kājas purngalu. Izpildīt uz abām kājām.



5. “Tuifa” - kāju tehnika

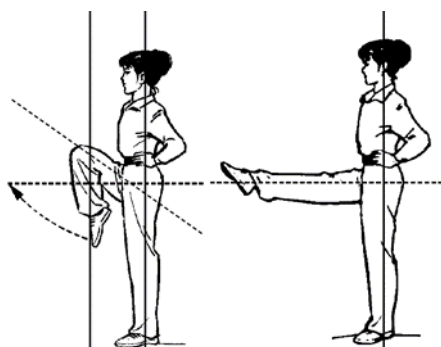
- **Dentui** – taisnais sitiens ar papēdi.

No binbu pozīcijas veiciet sitienu ar kāju taisni uz priekšu taisnā līnijā līmenī, kas nav zemāks par jostasvietu, 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.



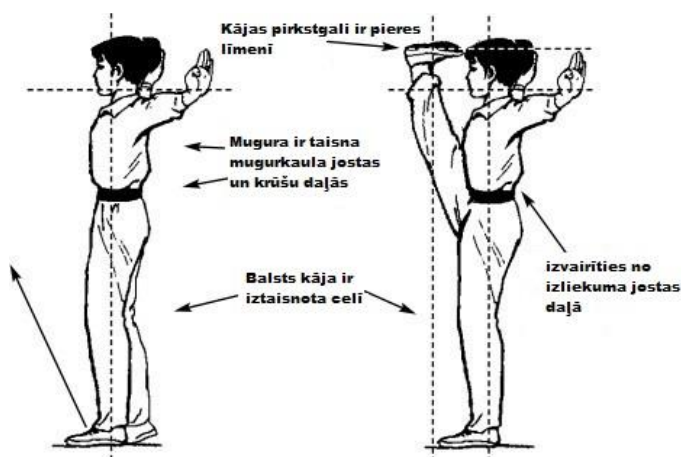
- **Daņtui** – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu.

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



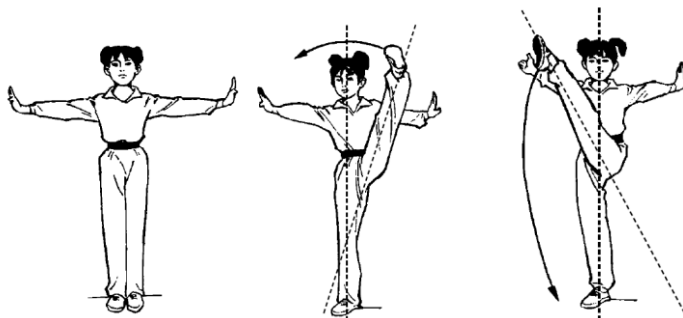
- **Čžentitui** – vēziens ar iztaisnotu kāju

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



- **Lihtui** – vēziens ar taisnu kāju no āras uz iekšu.

No pozīcijas stāvus, kājas taisnas un kopā. Vertikāls ķermenis, rokas paceltas sānis plecu līmenī (lāpstiņas ir saliktas kopā, rokas iztaisnotas elkoņos, tuičzan plaukstu stāvoklis). Ar iztaisnotu kāju veic vēzienu pa platu trajektoriju no ārpuses uz iekšpusi, pēdas purngals ir pievilkts, pēda pagriezta sāniski. Sitiena laikā izvairieties no ķermeņa saliekšanas uz priekšu un balsts kājas saliekšanas ceļi. Augstākajā sitiena pozīcijā kāja paātrinās.



- **Vaibaitui (bailjaņtui)** – vēziens ar taisnu kāju no iekšas uz āru.

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



6. “Piča tuifa” - špaqati

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

7. “Czuhe ljaņsi” - kustību kombinācijas

- **Daņtui – čuņcuaņ** – sitiens ar kājas purngalu uz priekšu un taisnais sitiens ar dūri.

No pozīcijas bingbu baoquan. Kreisā roka taisa čuņcuaņ 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.

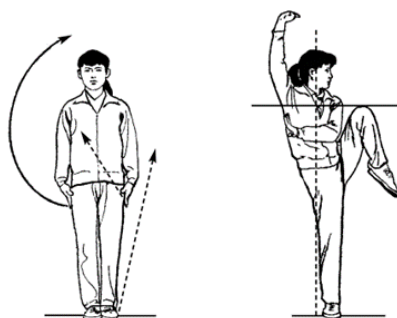


- **Dentui – tuičžan** – taisnais sitiens ar papēdi un taisnais sitiens (grūdiens) ar plaukstu sānu. No pozīcijas bingbu baoquan. Kreisā roka taisa tuičžan sitienu uz priekšu. Tajā pašā laikā ķermeņa svars tiek pārnests uz kreiso kāju un ar labo kāju tiek taisīts dentui sitiens. Kāja un roka ir taisnas un paralēlas viena otrai. Uztaisīt uz abām pusēm.

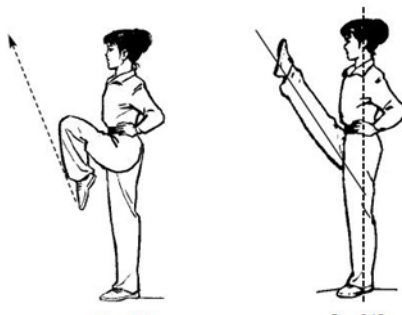


8. «Pinhen» (Ping Heng) - līdzsvars

- **Cetisi pinhen** (Ce Ti Ping Heng) – līdzsvars ar sāni 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 plaukstu aizmuguri. Skatiens tiek vērsts sānis.



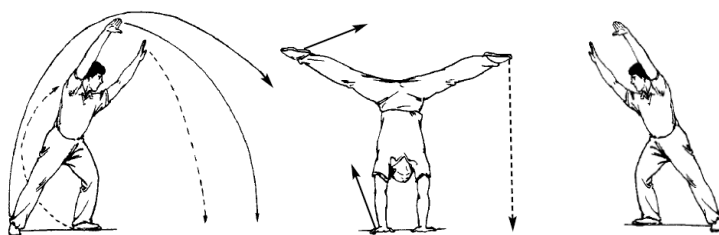
- **Cjaņkuntui pinhen** (Qian Qun Tui) – līdzsvars ar uz priekšu paceltu kāju – 3 sek. No pozīcijas binbu paceliet saliektu ceļgalā kāju un ieņemiet dulību pozīciju. Iztaisnojiet paceltu kāju, turot ceļgalu jostas līmenī. Paceltās kājas purngals ir atvilks no jums un atrodas jostas līmenī. Nofiksējiet pozīciju. Izpildīt uz abām kājām.



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

- **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, pārnēsot uz to ķermeņa svaru, novietojiet kreiso un pēc tam labo roku uz grīdas.

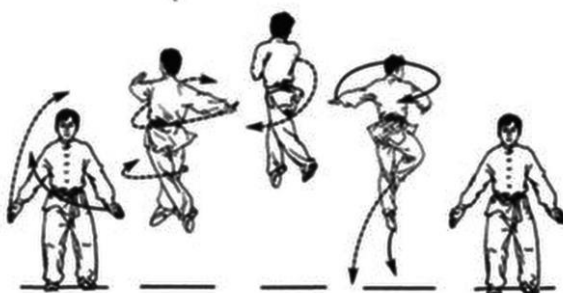
Veiciet spēcīgu vēzienu ar iztaisnotu labo kāju un pagriezīenu vertikālā plaknē, pārmaiņus pārnesot labo un kreiso kāju virs galvas. Pēc pieskaršanās grīdai ar labo, pēc tam ar kreiso kāju, pārmaiņus noņemiet kreiso, tad labo roku no grīdas un ieņemiet sākuma pozīciju.



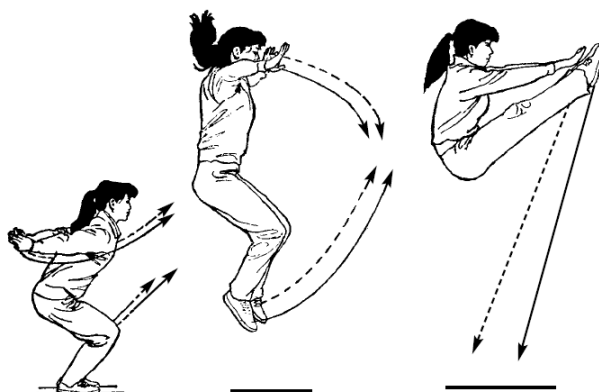
10. "Tjaojue dunczo" (Tiao Yue Xuan Zhuan) – kustības lēcienos

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

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



- **Tenkunšuanfeiczjao** – 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. Sitiena brīdī tiek purngali tiek atvilkti no sevis, kājas ceļa locītavā iztaisnotas. Ķermenis ir iztaisnots krūšu rajonā.



11. "Cziču taolu" - sākotnējā līmeņa vingrojumu kompleksi

16 guņšu formas

16 daošu formas