



## Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa 3. tehniskās kategorijas (3. duan) eksāmena kārtības programma

<b>1</b>	<b>“Šoufa”</b> – roku kustību tehnika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Guaņcjuaņ</b> – sānsitiens pa loku ar saliektu roku (burt. “caururbjošais sitiens”)</li> <li>• <b>Czacjuaņ</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</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>Hou titui (Houtjaotui)</b> – sitiens ar kāju, atvēzējoties.</li> <li>• <b>Czisjan daņpaiczjao</b> – sitiens ar plaukšķi (cits nosaukums <i>feiczjao</i>).</li> <li>• <b>Cečuaitui</b> – sitiens ar kāju sānis.</li> <li>• <b>Cetitui</b> – sānsitiens ar iztaisnotu kāju</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 guņfan”</b> – akrobātiskie lēcieni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stāja balstā uz rokām pie sienas</b> – 30 sek</li> <li>• <b>Ļijuidatin</b> – piecelšanās izliecoties</li> </ul>
<b>8</b>	<b>“Tjaojue dunczo”</b> – kustības lēcienos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tenkunfeiczjao</b> – sitiens ar iztaisnotu kāju lēcienā</li> <li>• <b>Sjuanfenczjao</b> – lēciens ar pārmetienu par 360 grādiem un sitienu ar kāju no āras uz iekšu (burtiski “pēda-virpulis”).</li> <li>• <b>Sjuanči</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 formas czjaņ šu</b></li> <li>• <b>16 formas cjan šu</b></li> </ul>



## Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa 3. tehniskās kategorijas (3. dvan) eksāmena kārtšanas programma

### 1. “Šoufa” – roku kustību tehnika

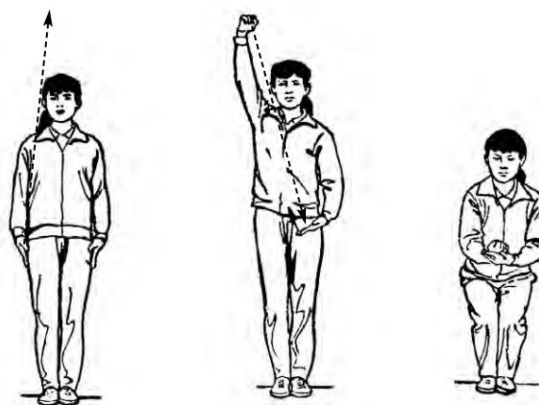
- **Guaņcjuaņ** – sānsitiens pa loku ar saliektu roku (burt. “caururbjošais sitiens”).

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



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

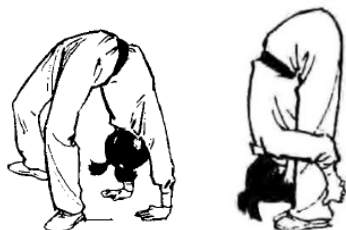
No pozīcijas binbu paceliet augšup iztaisnotu labo roku. Roka savilkta dūrē, dūres virspuse vērsta atpakaļ. Kreisā roka pagriežas ar plaukstu uz augšu zem jostasvietas līmeņa. Labā roka, pagriežoties plauksta locītavā, nolaižas lejup un izdara sitienu pa kreiso plaukstu. Sitiena laikā rokas izvīzās uz 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.



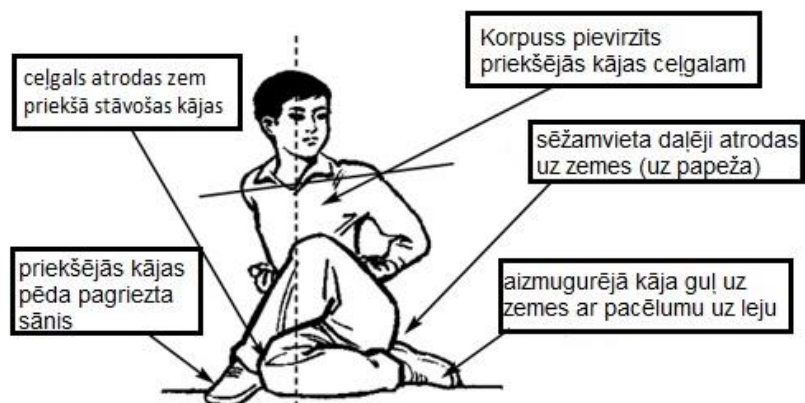
## 3. “Busin” - pozīcijas

No pozīcijas **Binbu**

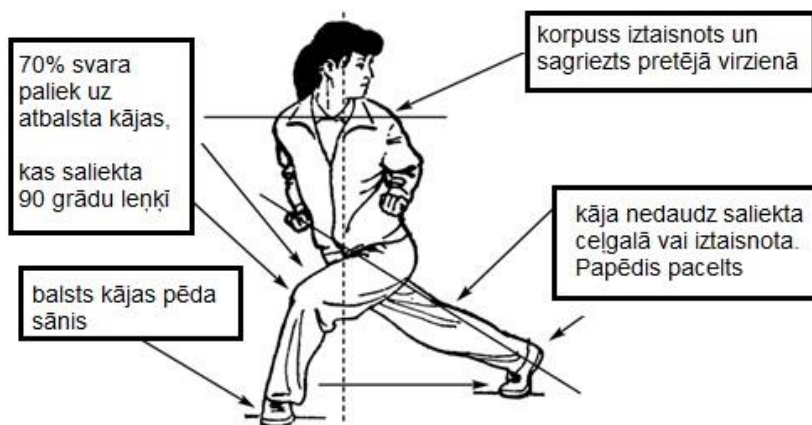
- **Sebu**



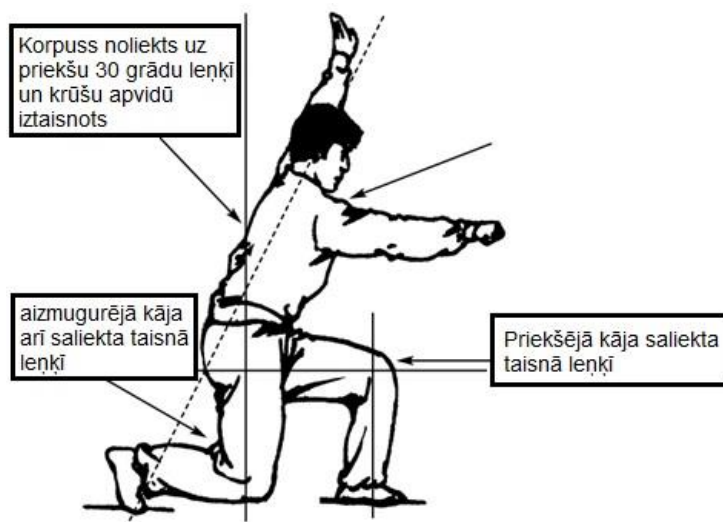
- **Czopaņ bu**



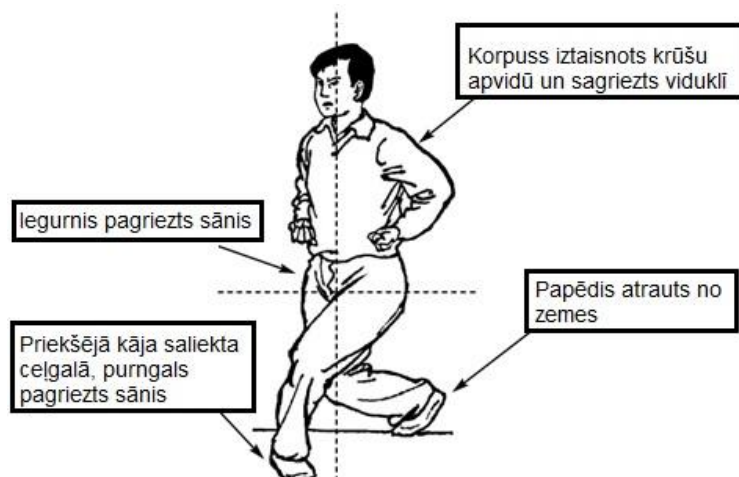
- **Čabu**



- **Cilinbu**



- **Guai bu**



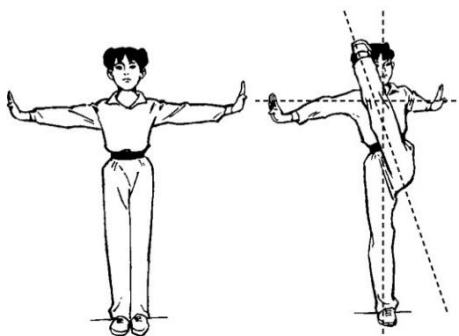
- **Daņdebu**



#### 4. **“Tuifa” - kāju tehnika**

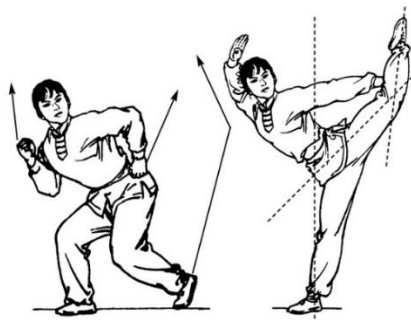
- **Setitui** – sitiens ar iztaisnotu kāju pret pretējo plecu.

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 pievilktis pret sevi un vērsts uz pretējo plecu. Sitiena laikā izvairieties no ķermeņa noliekšanas uz priekšu un atbalsta kājas saliekšanas.



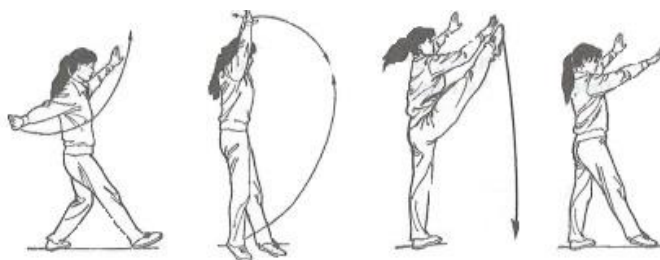
- **Hou titui (houtjaotui)** – sitiens ar kāju, atvēzējoties.

No pozīcijas binbu iztaisnota sitienu kāja ceļas augšup un kustības beigās, saliecoties ceļgalā locītavā, izdara vēzienu. Purngals nostiepts. Sitienu brīdī atbalsta kāja iztaisnojas. Korpus izliecas jostasvietā. Skatiens vērsts sitienu virzienā



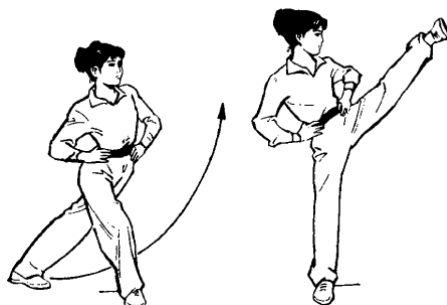
- **Czisjan danpaiczjao** – sitiens ar plaukšķi (cits nosaukums *feiczjao*).

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. Sitienu laikā izvairieties no ķermeņa noliekšanas uz priekšu un atbalsta kājas saliekšanas.



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

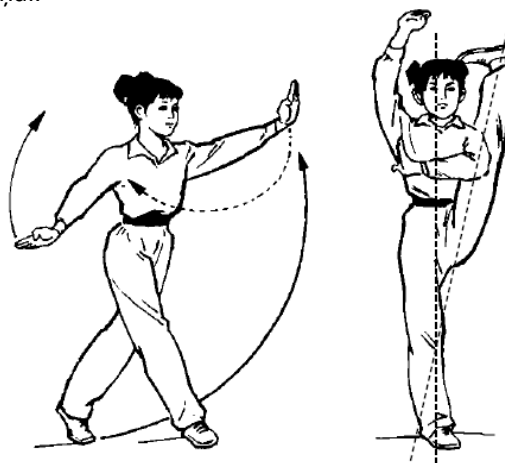
No pozīcijas binbu izpildiet soli gaibu ar labo kāju pa kreisi. Ceļgalā saliektā kreisā kāja paceļas sānis līdz jostasvietas līmenim. Pēc tam notiek sitiens sānis, iztaisnojoties ceļgalā. Korpus un kāja iztaisnojas vienā līnijā. Galva pagriežas sitienu virzienā. Pieļaujama neliela korpusa noliekšanās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



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

No zīmējumā attēlotā sākuma stāvokļa, ar priekšējo roku izdariat kustību lejup-uz sevi, saliecot to elkonī, bet otra roka – augšup, apstājoties virs galvas. Vienlaikus ar roku kustībām, sitienu

kāja izdara taisnu vēzienu sānis aiz pleca locītavas tādā veidā, ka pēda novietojas virs galvas, bet ceļgals pieskaras lāpstiņai.

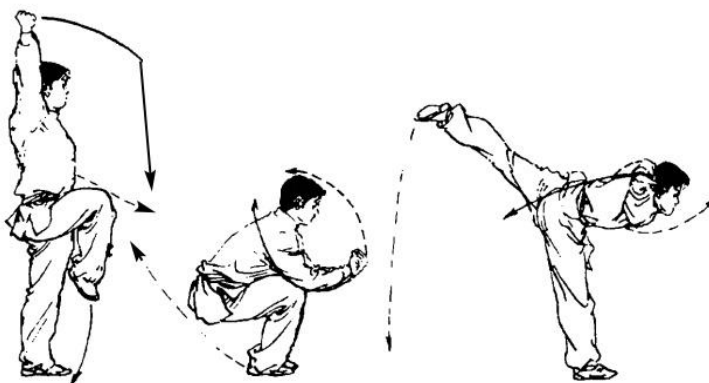


### 5. “Piča tuifa” - špagati

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 qunfan” – akrobātiskie lēcieni

- **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 priekšu ar izstieptu 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. Nolaizām

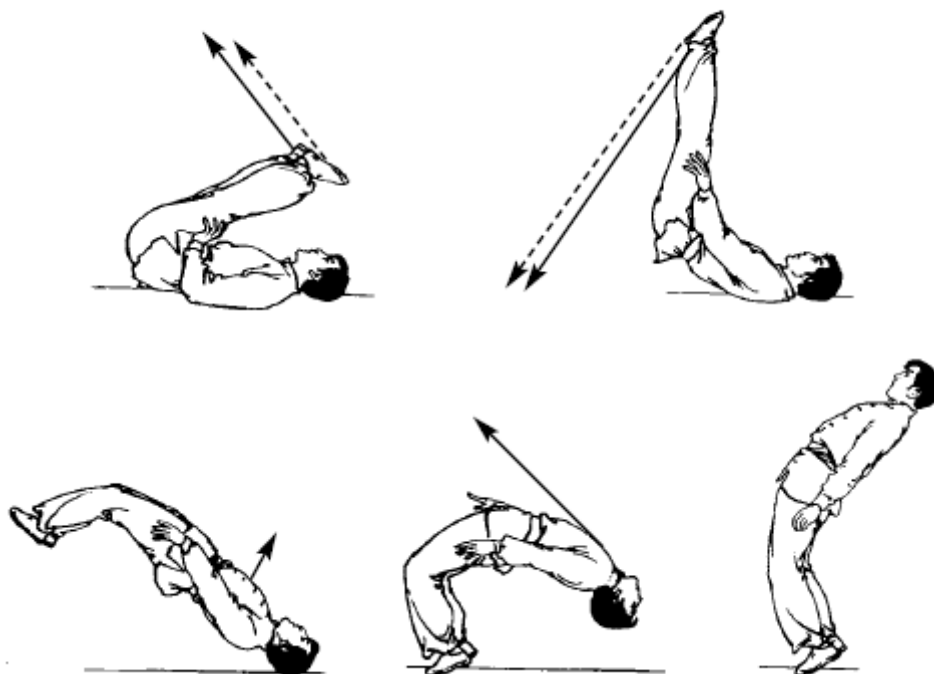


galvu uz leju, vēršam skatienu sev priekšā. Stāviet pēc iespējas taisni, nenolaižoties plecos un nesaliecot muguras lejasdaļu. Nolaižoties no stājas, vispirms nolaidiet vienu kāju, tad otru.



- **Ļjuidatin** – 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, atripojiet 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. Plaukostas atrodas uz gurnu priekšpusi.

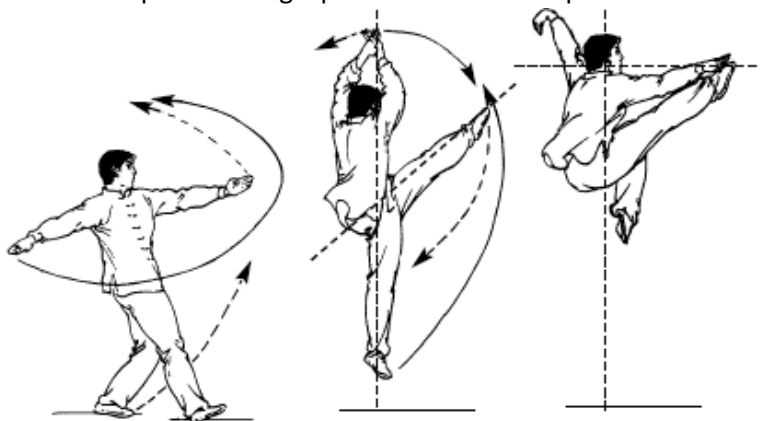




## 8. "Tjaojue dunczo" – kustības lēcienos.

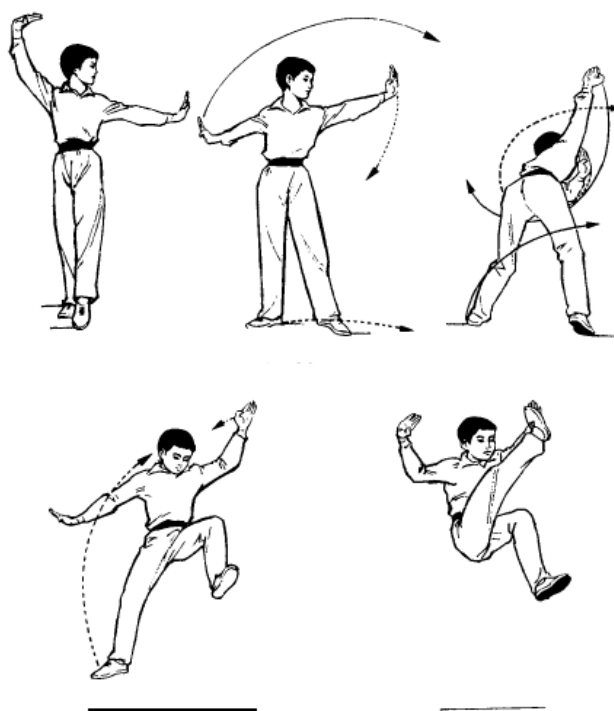
- **Tenkunfeicjao** – sitiens ar iztaisnotu kāju lēcienā

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 plauksts virspuse izdara plaukšķi pa kreiso plaukstu. Šajā brīdī labā kāja atgrūžas no zemes un izdara palēcieni. Korpus 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 gousou un atvirzās pa kreisi-augšup. Skatiens vērsts uz priekšu.



- **Sjuaņfenczjao** – lēciens ar pārmetienu par 360 grādiem un sitienu ar kāju no āras uz iekšu (burtiski "pēda-virpulis").

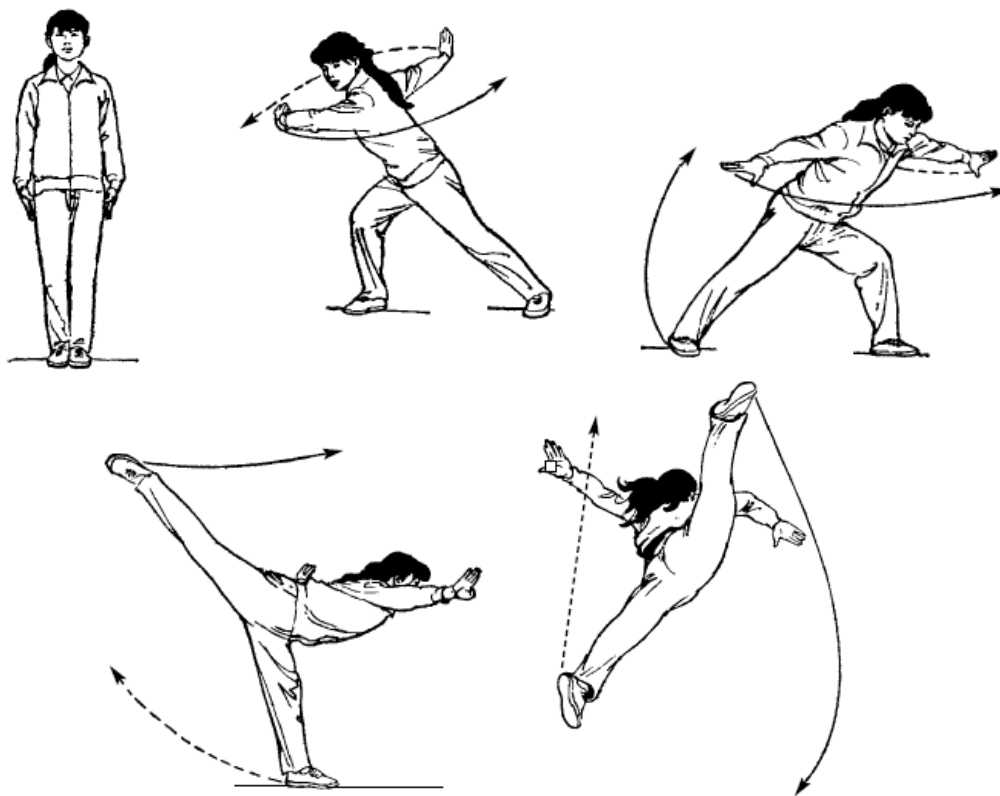
No pozīcijas binbu izdariat soli ar labo kāju uz priekšu, kreiso roku piespiediet pie krūtīm, bet labo izvirziet augšup. Izdariat palēcieni, iegriežot korpusu ar rokām un kreiso kāju. Lēciena augstākajā punktā izdariat sitienu Jihepaicjao. Plaukšķa brīdī kājas kustība paātrinās.



- **Sjuaņdzi** – lēcieni-pārmetiens horizontālā plaknē

No pozīcijas binbu pārnesiet ķermeņa svaru uz labās kājas un izdariat atvēzienu ar abām rokām. Pēc tam kreisā kāja saliecas ceļgalā, korpuss 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. Korpuss 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 korpuss iztaisnojas. Apgūstot sjuaņdzi, 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, neizlietoties 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.



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

16 formas czjaņšu

16 formas cjanšu