



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa 4. tehniskās kategorijas (4. duan) eksāmena kārtošanas programma

1	“Tuifa” - kāju tehnika	<ul style="list-style-type: none"> • Sepaiczjao – sitiens ar taisnu kāju pie pretējā pleca ar plaukšķi • Lihepaiczjao – sitiens ar plaukšķi no āras uz iekšu • Vaibai (bailjaņ) paiczjao – sitiens ar plaukšķi no iekšas uz āru • Daotitui – sitiens izliecoties • Housaotui – aizmugurējais apļveida piecirtiens ar balstu pret zemi.
2	Šeņfa – korpusa kustības	<ul style="list-style-type: none"> • Luņbei (luņbi) – pilns aplis ar rokām • Šuaņsjuaņjao – apļošana jostasvietā • Faņjao luņbi – griešanās jostasvietā ar pilnu apli ar rokām
3	“Pinhen” – līdzsvars	<ul style="list-style-type: none"> • Cekuntuipinhen – līdzsvars ar sānis iztaisnotu kāju, 3 sek., ne zemāk par jostu. • Cjaņczjuitui dišipinhen – līdzsvars pietupienā ar izstieptu kāju. 3 sek. • Cečūaitui – sitiens ar kāju sānis, 3 sek., ne zemāk par jostu.
4	“Tjaojue dunczo” – kustības lēcienos	<ul style="list-style-type: none"> • Tenkun čžuanti – lēciens ar pagriezīenu gaisā uz 540° (uz abām pusēm) • Tenkunčžuāņšeņfeiczjao – sitiens lēcienā ar iztaisnotu kāju, ar korpusa pagriezīenu, ne zemāk par jostu. • Tenkun čžentitui – lēciens ar vēzienu ar iztaisnotu kāju (uz abām kājām) • Dajuebu – garš solis-lēciens; • Tenkunbailjaņczjao – sitiens ar taisnu kāju no iekšas uz āru lēcienā
5	Čženjatui	<ul style="list-style-type: none"> • liekšanās uz priekšu pie kājas – ar pieri pieskarties pirkstgaliem
6	“Cziču taolu” - sākotnējā līmeņa sacensību vingrojumu kompleksi	<ul style="list-style-type: none"> • 32 formas čancuaņ