



**Программа сдачи экзамена на
1-й технический разряд (1-й дуань)
Латвийской спортивной федерации ушу**

1	Начальные позиции	<ul style="list-style-type: none"> • Юбэй ши • Баоцюаньли
2	«Шоусин» - положение кистей рук	<ul style="list-style-type: none"> • Чжан - ладонь • Гоушоу - крюк • Цюань - кулак
3	«Шоуфа» - техника рук	<ul style="list-style-type: none"> • Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками • Цзою жаохуань – чередующие круги руками влево и вправо • Шуанби жаохуань – поочерёдные круги руками • Чуань чжан – «протыкающие» движения пальцами в сторону и перед собой
4	«Чжоуфа» - техника ударов локтем	<ul style="list-style-type: none"> • Гунбу динчжоу - удар острием локтя с выходом в позицию гунбу из позиции бинбу
5	«Жоугун» - техника для развития гибкости	<ul style="list-style-type: none"> • Цяофа (ся яо) – мост из положения лёжа, выход на прямые руки и ноги + наклон сидя к прямым ногам
6	«Чжэньятуй»	<ul style="list-style-type: none"> • наклоны к выпрямленной ноге
7	«Бусин» - позиции и «Буфа» - перемещения	<ul style="list-style-type: none"> • бинбу • мабу • баньмабу • гунбу • бинбу
8	«Туйфа» - техника ног. Фронтально и боком.	<ul style="list-style-type: none"> • Дэнтуй – прямой удар пяткой. Из положения бинбу. Фиксация удара 2 сек на уровне колена. • Даньтуй – прямой удар ногой. Из положения бинбу. Фиксация удара 2 сек не ниже колена, не выше пояса. • Чжентитуй – мах выпрямленной ногой (не ниже плеча), руки в сторону на уровне плеч, кисти рук в положении чжан
9	«Пича туйфа» - шпагаты	<ul style="list-style-type: none"> • Поперечный и два продольных, не менее 70%
10	«Депу гуаньфань» - акробатическая техника	<ul style="list-style-type: none"> • Цяньгуньфань (цяньбэй) – кувырок вперёд
11	«Тяоюэ дунцзо» - техника прыжков	<ul style="list-style-type: none"> • Тяоюэ - прыжок в длину
12	«Цзичу таолу» - соревновательные комплексы начального уровня	<ul style="list-style-type: none"> • 16 форм чанцюань в обе стороны
13	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Планка на прямых руках – 1 минута • Поднятие прямых ног из положения лёжа – 10 раз • Сгибание-разгибание рук (отжимания) в упоре лежа – 10 раз • Приседания - 20 раз



Программа сдачи экзамена на
1-й технический разряд (1-й дуань)
Латвийской спортивной федерации ушу

1. Начальные позиции.

- **Юбейши**

Руки опущены, кисти рук в положении чжан и прижаты ладонями к центру бедра.



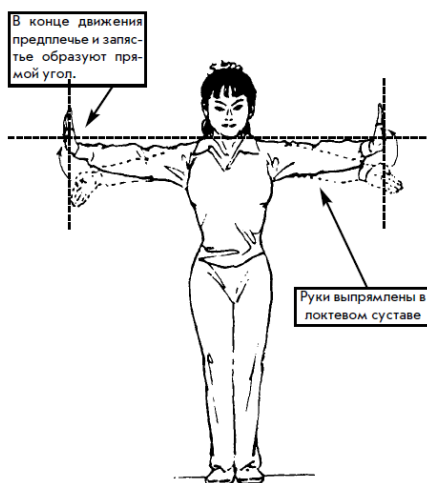
- **Баоцюаньли**

Из положения юбейши правая рука сжимается в кулак и по дуге через сторону поднимается вверх. Предплечье в горизонтальной плоскости, тыльная часть кулака развернута вверх. Кулак фиксируется на расстоянии 30-ти сантиметров от корпуса на уровне груди. Одновременно кисть левой руки также поднимается через сторону вверх и фиксируется на уровне груди. Предплечья образуют условный треугольник с углом 120°. Ребро ладони направлено вперед, пальцы по диагонали вверх. Передняя сторона кулака упирается в центр левой ладони. Это положение фиксируется в течение 1 секунды, затем обе руки через стороны возвращаются в исходное положение.



2. «Шоусин» - положение кистей рук

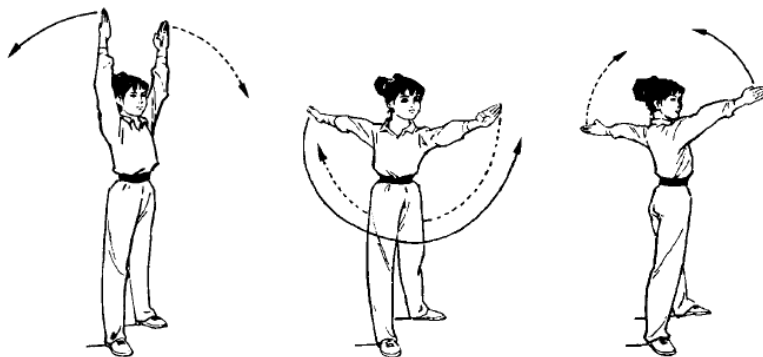
Чжан, гоушоу, цюань – ладонь, крюк, кулак. Из положения стоя, стопы вместе, показать в положении прямых рук фронтально и обе руки в стороны.



3. «Шоуфа» - техника рук.

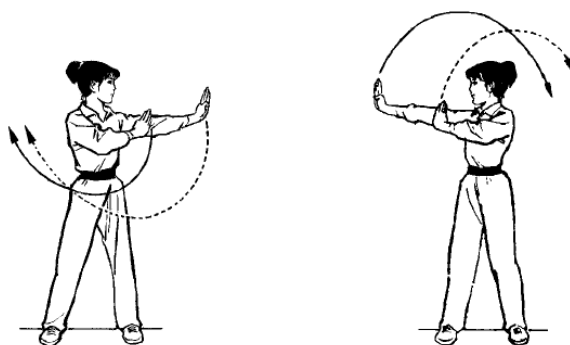
- **Цзяоча шуанлуньбэй** – парные круги руками

Из положения стоя, руки опущены вдоль корпуса, ноги на ширине плеч, выполнить разноимённые встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице.



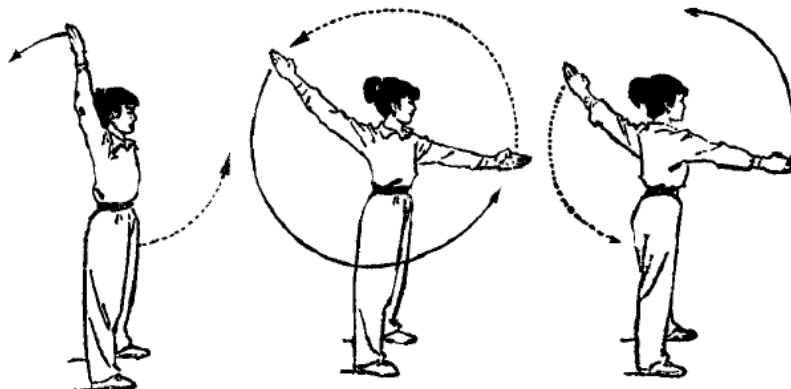
- **Цзою жаохуань** – чередующие круги руками влево и вправо

Из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, выполнить круги двумя руками по часовой и против часовой стрелки с широкой амплитудой.



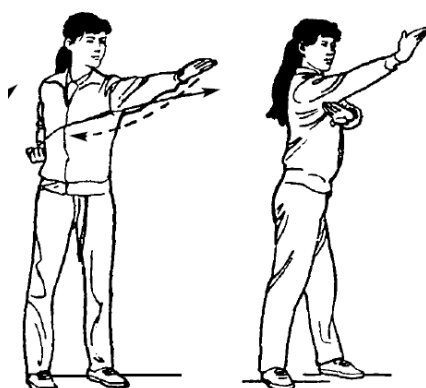
- **Шуанби жаохуань** – поочерёдные круги руками

Из положения стоя, руки опущены вдоль корпуса, ноги на ширине бедер, выполнить одновременные круги руками в вертикальной плоскости вперёд и назад, с одновременным проворотом в пояснице. Руки находятся на одной линии и выпрямлены в локтевом суставе.



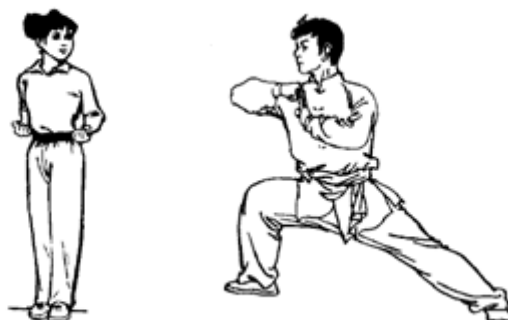
- **Чуань чжан** – «протыкающие» движения пальцами в сторону и перед собой

Из положения стоя, руки на пояс, локти отведены назад, кисти в кулаках и стопы на ширине плеч.



4. «Чжоуфа» - техника ударов локтем

Гунбу динчжоу - из положения бинбу (стоя, стопы вместе, руки на пояс, локти отведены назад, кисти в кулаках) выполнить удар острием локтя с выходом в позицию гунбу, в обе стороны.



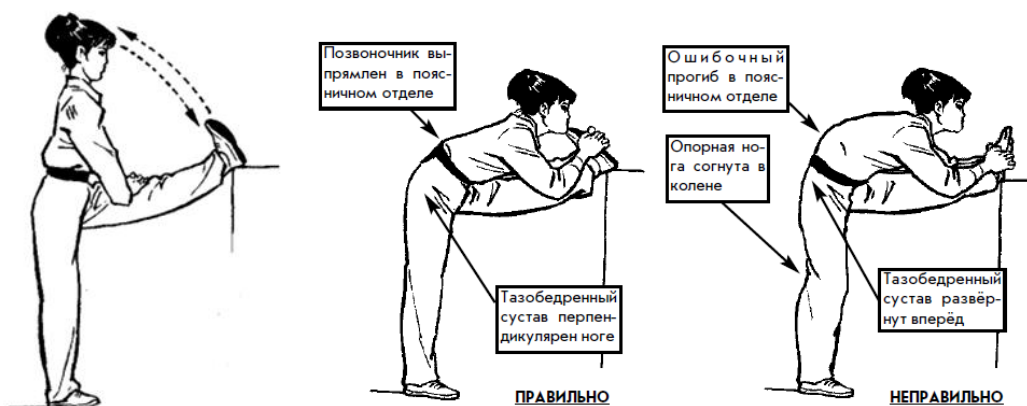
5. «Жоугун» - техника для развития гибкости

Цяофа (ся яо) – мост из положения лёжа на спине, максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки в локтевом. После моста вернуться в положение лёжа на спине, поднять корпус вертикально и выполнить наклон сидя к прямым ногам (лбом коснуться коленей).



6. «Чжэньятуй» - наклоны к выпрямленной ноге.

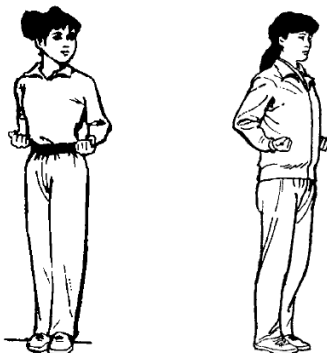
Из положения стоя расположить выпрямленную ногу на уровне пояса, носок оттянут на себя. Выполнить наклон корпусом к выпрямленной ноге, пальцами рук достать до носков стоп. При выполнении наклона опорная нога также остается выпрямленной в коленном суставе.



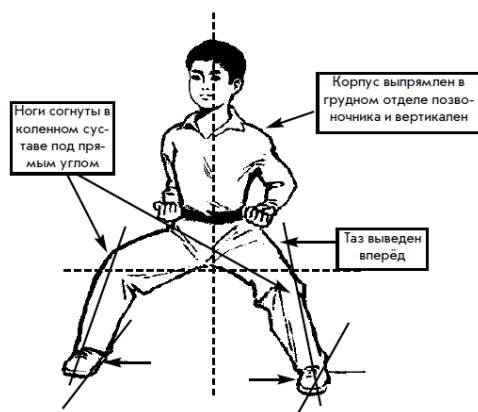
7. «Бусин» - позиции и «Буфа» - перемещения

Из положения стоя, чередование позиций бинбу, мабу, баньмабу, гунбу, бинбу – в обе стороны.

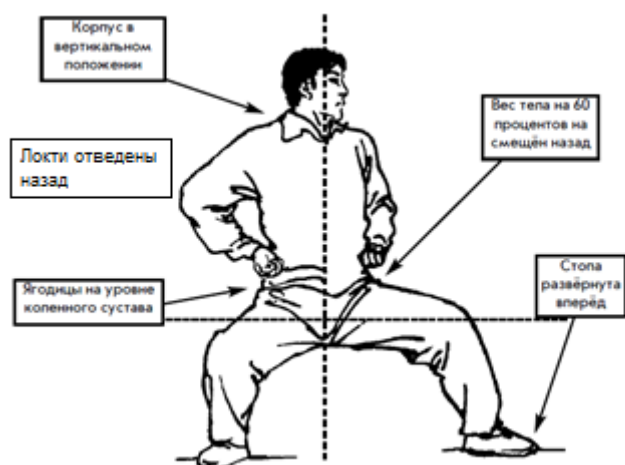
- Бинбу



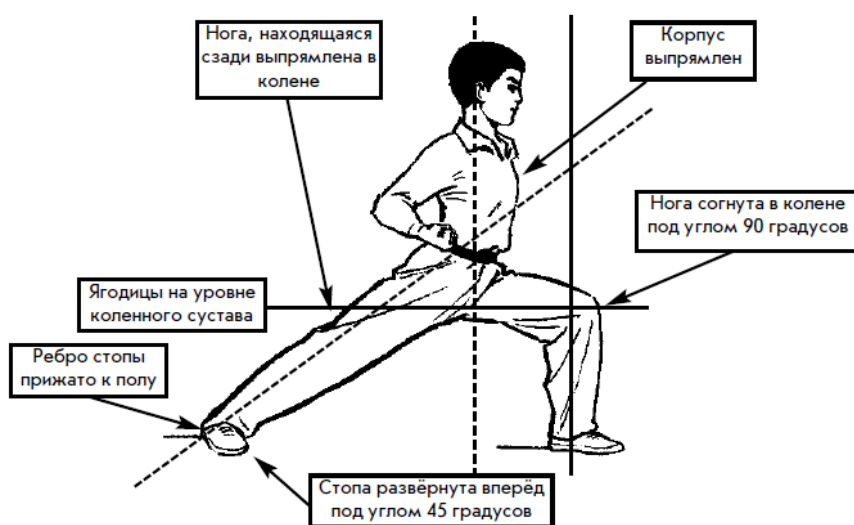
- Мабу



- Баньмабу



- Гунбу



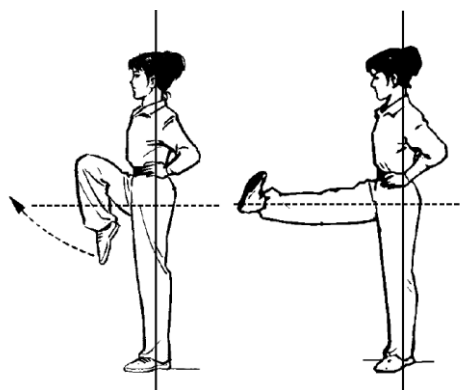
- Бинбу



8. «Туйфа» - техника ног. Фронтально и боком.

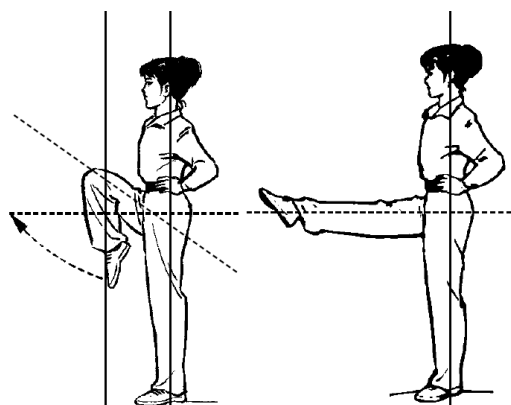
- **Дэнтуй** – прямой удар пяткой.

Из положения бинбу выполнить прямой удар ногой вперёд по прямой линии на уровне не ниже колена с фиксацией удара на 2 сек. Опорная нога выпрямлена, корпус вертикален. Нога, выполняющая удар, полностью выпрямляется в коленном суставе, носок стопы оттянут на себя, ударная поверхность пятка.



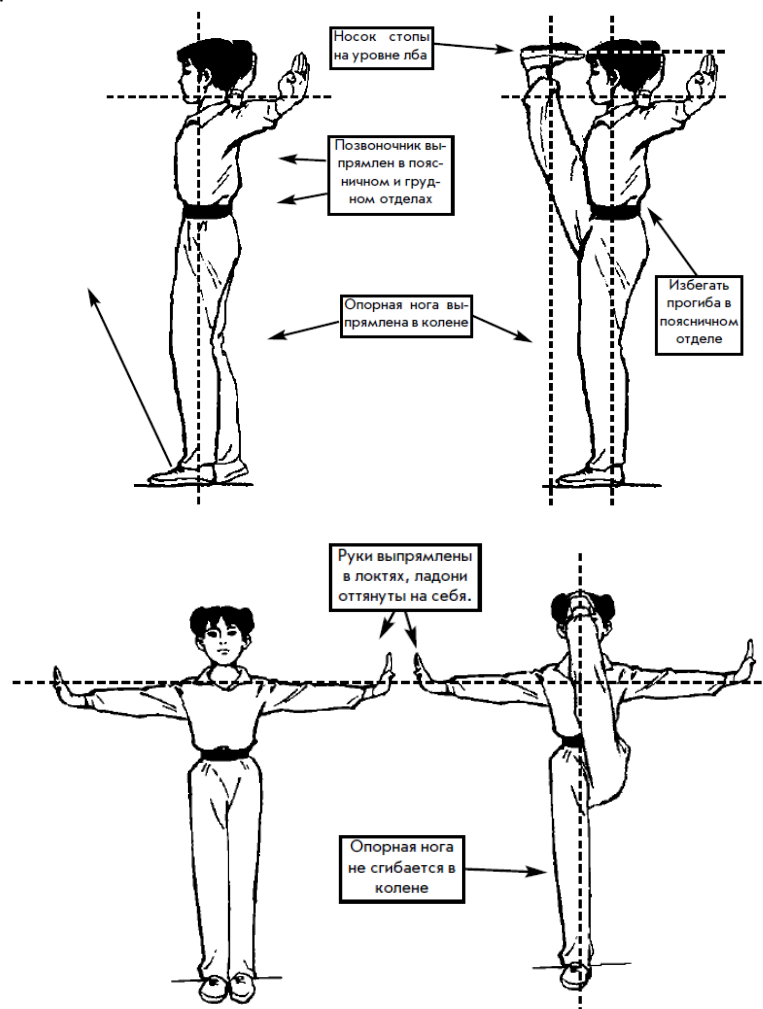
- **Даньтуй** – прямой удар ногой.

Из положения бинбу выполнить прямой удар ногой вперёд по прямой линии на уровне не ниже колена и не выше поясицы с фиксацией удара на 2 сек. Опорная нога выпрямлена, корпус вертикален. Нога, выполняющая удар, полностью выпрямляется в коленном суставе, носок стопы оттянут вперед, ударная поверхность носок стопы.



- **Чжэнтитуй** – мах выпрямленной ногой (не ниже плеча).

Из положения бинбу, маховая нога сзади, затем руки поднимаются и отводятся в сторону (лопатки сведены, руки выпрямлены в локтях, положение кистей туйчжан). Прямые ноги, вертикальный корпус, отведенные в стороны руки. Выполнить мах выпрямленной ногой, носок оттянут на себя по направлению лба. Во время удара избегать наклона корпуса вперёд и сгибания опорной ноги.



9. «Пича туйфа» - шпагаты

Поперечный и два продольных. При выполнении шпагата с фиксацией высоты в процентном соотношении не менее 70%. Обе ноги выпрямлены, опоры на колено нет.

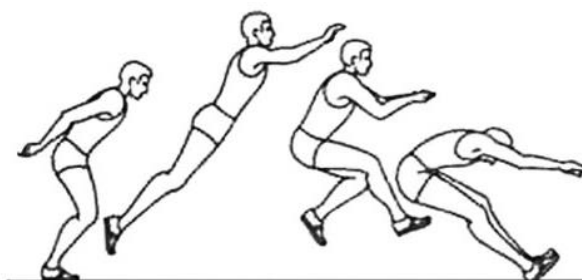
10. «Депу гуаньфань» - акробатическая техника

Цяньгуаньфань (цяньбэй) – кувырок вперёд. Из положения бинбу через положение упора в приседе. Выполнить толчок ногами, разгибая ноги в коленях, вытягивая руки вперед. Кувырок выполняется сгруппировавшись, колени подтягиваются к плечам. Голова не касается пола. В момент касания пола шеей и лопатками выполнить перекат через спину. В завершении выполнения кувырка касание пола происходит обоими стопами. Оценивается техника выполнения кувырка.



11. «Тяюэ дунцзо» - техника прыжков

Тяюэ - прыжок в длину. Из положения полуприсед, руки отведены назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию. Приземление на обе ноги. Оценивается техника выполнения прыжка.



12. «Цзичу таолу» - соревновательные комплексы начального уровня 16 форм чанцюань в обе стороны.

13. Общая физическая подготовка

- **Планка на прямых руках** – 1 мин. Положение упора на ладонях, расположенных точно под плечевым суставом. Спина ровная, таз немного подкручен на себя и нет провисания в пояснице. Ноги выпрямлены в коленях и составляют со спиной одну линию, пресс напряжен. Грудь не проседает между плечами, шея является продолжением спины и взгляд направлен в пол.
- **Поднятие прямых ног из положения лёжа** – 10 раз. Принять положение лежа на спине. Руки расположены вдоль тела ладонями вниз для опоры. Стопа в нейтральной позиции, носок образует угол 90° с голенью. Избегая компенсирующего прогиба в поясничном отделе, выполнить подъем прямых ног до вертикали.
- **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа** (отжимания) – 10 раз. Принять упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти расположены под плечом и направлены пальцами вперед, локти расположены вдоль туловища. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Выполнить сгибание рук и коснуться грудью пола. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.
- **Приседания** - 20 раз. Из позиции стоя, ноги на ширине плеч, прямая спина, руки скрещены перед собой. Выполнить сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, опуская таз до уровня бедра параллельно полу, и затем выполняя полный присед. Затем выполнить разгибание ног, возвращаясь в исходное положение стоя.