



Программа экзамена на 1-й технический разряд (1-й дуань)
Латвийской спортивной федерации ушу
в редакции от 3 ноября 2023 года

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"> • Чунцюань - прямой удар кулаком • Туйчжан - прямой удар (толчок) ребром ладони • Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперёд (букв. «протыкающая ладонь»). • Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками • Цзою жаохуань – чередующие круги руками влево и вправо • Шуанби жаохуань – поочерёдные круги руками
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	«Чжэнъятуй»	<ul style="list-style-type: none"> • наклоны к выпрямленной ноге, нога на уровне пояса.
7	«Бусин» - позиции и «Буфа» - перемещения	<ul style="list-style-type: none"> • бинбу • мабу • баньмабу • гунбу • бинбу
8	«Пинхэн» - равновесие	<ul style="list-style-type: none"> • Цяньтисипинхэн (дулибу) - равновесие с поднятым вперёд коленом. Удержание на 3 сек.
9	«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. • Дантиуй – 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, обе ноги прямые
10	«Пича туйфа» - шпагаты	<ul style="list-style-type: none"> • Поперечный и два продольных, не менее 70%
11	«Депу гуаньфань» - акробатическая техника	<ul style="list-style-type: none"> • Цяньгуньфань (цяньбэй) – кувырок вперёд • Хоугуньфань – кувырок назад
12	«Тяоюэ дунцзо» - техника прыжков	<ul style="list-style-type: none"> • Тяоюэ - прыжок в длину
13	«Цзичу таолу» - соревновательные комплексы начального уровня	<ul style="list-style-type: none"> • 5, 16, 20, ½ 32 форм чанцюань



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.



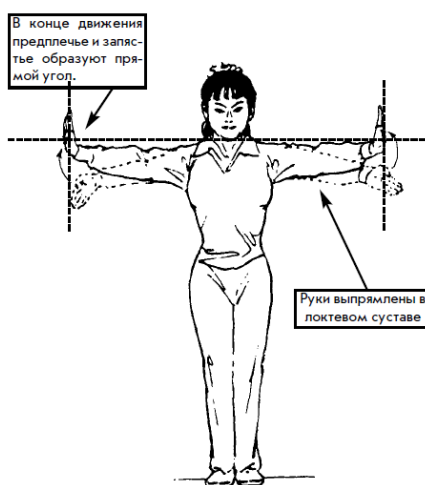
• **Баоцюаньли**

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

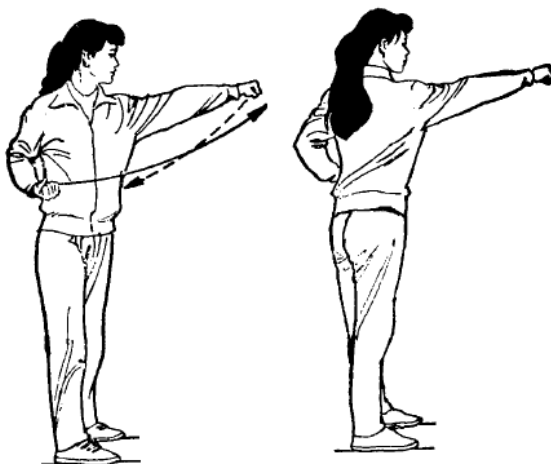
Чжан, гоушоу, цюань – ладонь, крюк, кулак. Из положения стоя, стопы вместе, показать в положении прямых рук фронтально и обе руки в стороны.



3. «Шоуфа» - техника рук.

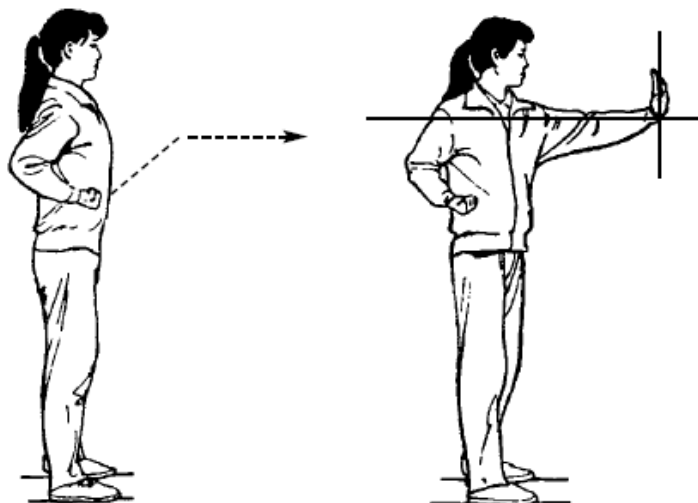
- **Чунцюань** - прямой удар кулаком.

Удар наносится лицевой частью кулака. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки в положении баоцюань тыльной частью кулака вниз выведите руку по прямой линии вперёд, одновременно разворачивая корпус в поясице и распрямляя её в локтевом суставе. В конце удара, в момент приложения силы, кулак резко проворачивается вокруг своей оси тыльной частью вверх. Повторите движение правой рукой, одновременно отводя левую в исходное положение.

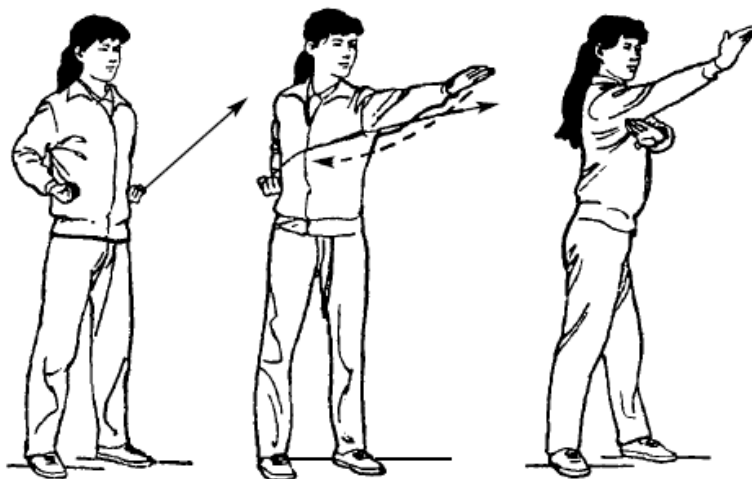


- **Туйчжан** - прямой удар (толчок) ребром ладони.

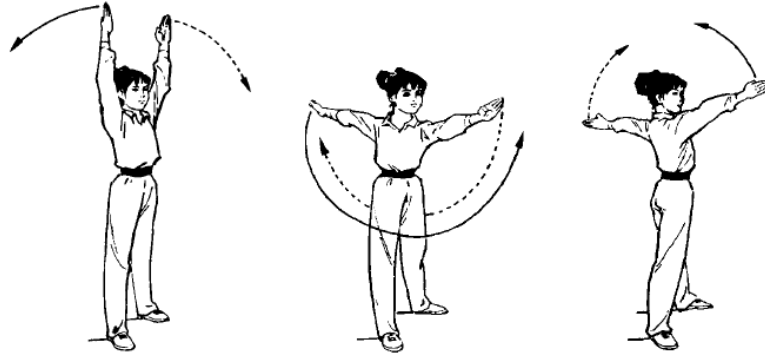
Из исходного положения ноги на ширине плеч (баоцюань), выведите левую руку вперёд вверх. В ходе движения кулак разжимается и формируется положение кисти люечжан. Продолжая движение рукой вперёд через разгиб в локтевом суставе, внешнее ребро ладони выводится вперёд, пальцы оттягиваются на себя, корпус разворачивается в сторону удара.



- **Чуаньчжан** - удар пальцами ладони вперёд (букв. «протыкающая ладонь»). Из положения баоцюань левая рука выводится вперёд ладонью вверх. Корпус разворачивается влево, взгляд на ладонь вытянутой руки. Правая рука выполняет удар пальцами вперёд, на уровне головы. Ладонь развёрнута вверх. Одновременно левая рука выполняет подтягивающее движение, проворачиваясь ладонью вниз к подмышечной впадине правой руки.

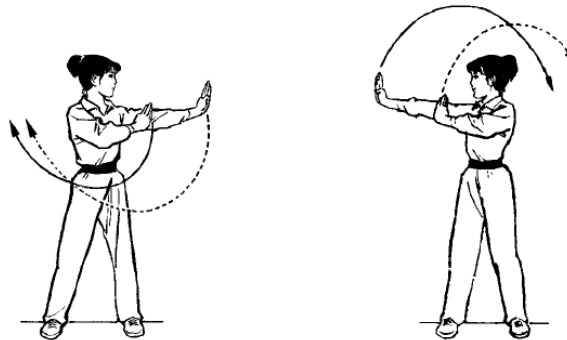


- **Цзяоча шуанлуньбэй** – парные круги руками Из положения стоя, руки опущены вдоль корпуса, ноги на ширине плеч, выполнить разноимённые встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице.



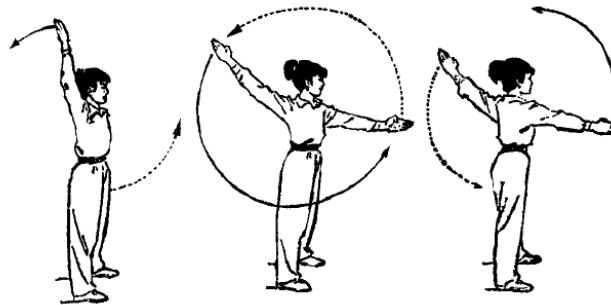
- **Цзою жаохуань** – чередующие круги руками влево и вправо

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

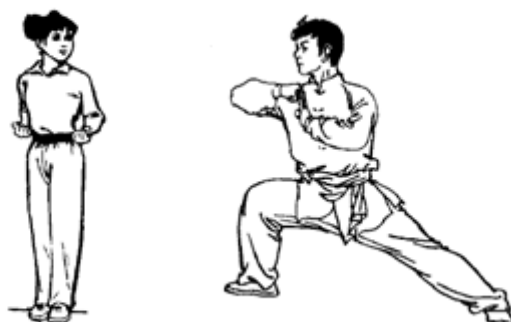
Из положения стоя, руки опущены вдоль корпуса, ноги на ширине бедер, выполнить одновременные круги руками в вертикальной плоскости вперёд и назад, с одновременным проворотом в пояснице. Руки находятся на одной линии и выпрямлены в локтевом суставе.



4. «Чжоуфа» - техника ударов локтем

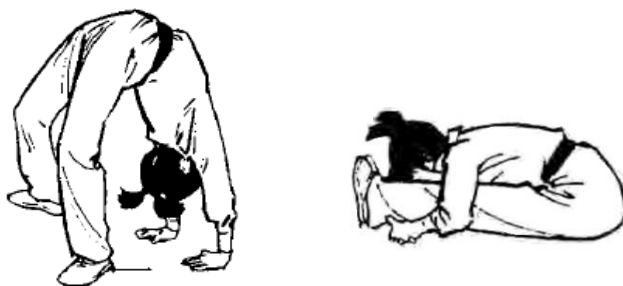
- **Гунбу динчжоу** - удар острием локтя с выходом в позицию гунбу из позиции бинбу

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.



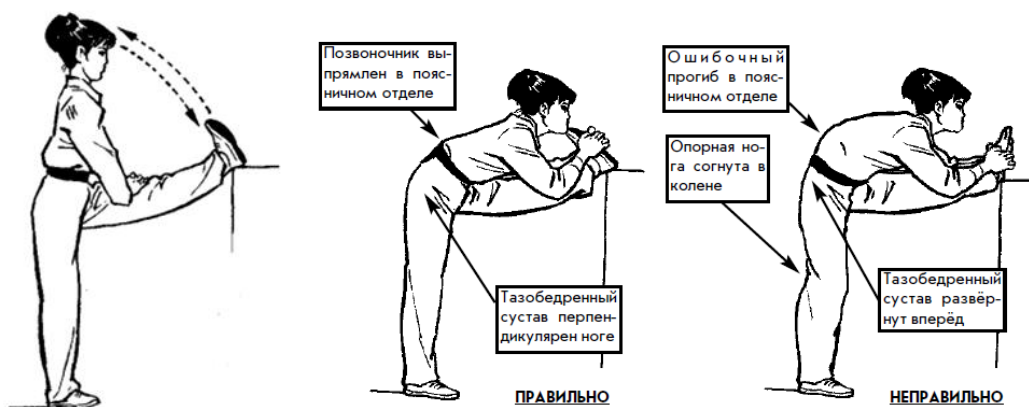
5. «Жоугун» - техника для развития гибкости

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. «Чжэньтяуй» - 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.



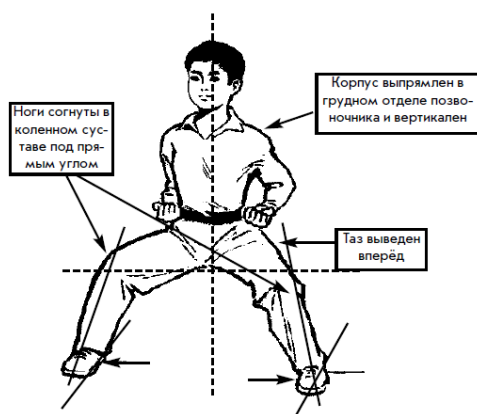
7. «Бусин» - позиции и «Буфа» - перемещения

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

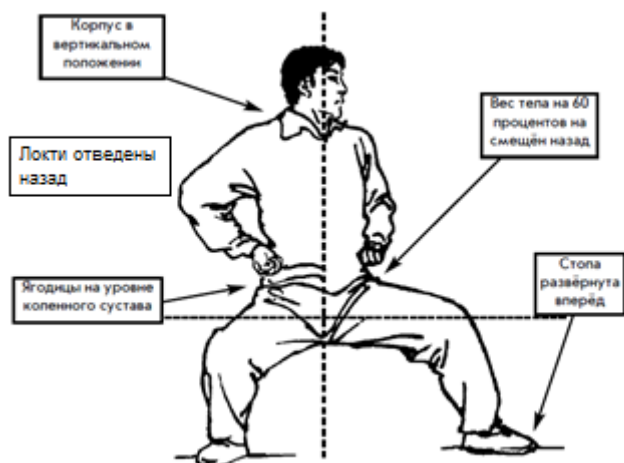
- Бинбу



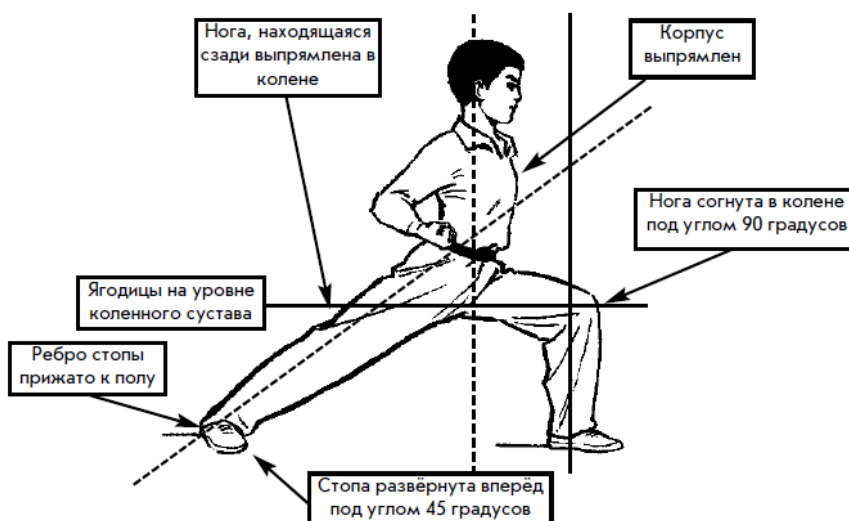
- Мабу



- Баньмабу



- Гунбу



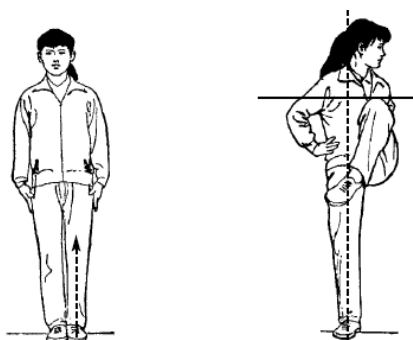
- Бинбу



8. «Пинхэн» - равновесие

Цяньтисипинхэн (дулибу) - равновесие с поднятым вперед коленом. Удержание на 3 сек.

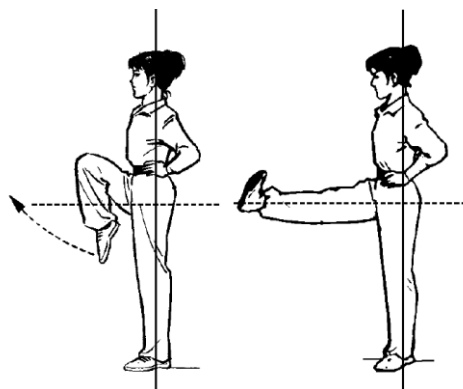
Из положения бинбу поставьте руки на пояс и поднимите ногу согнутую в колене на уровень груди. Носок оттянут вниз и чуть развернут внутрь. Голова поворачивается влево. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Опорная нога выпрямлена в колене.



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

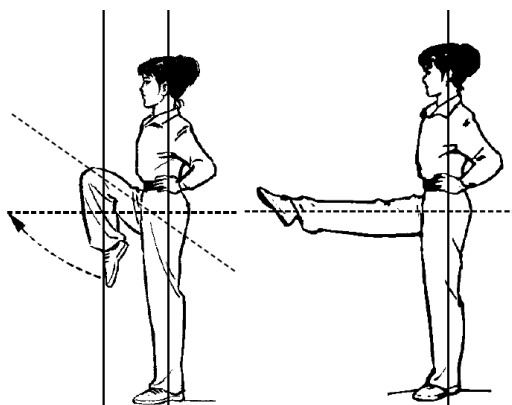
- **Дэнтуй** – прямой удар пяткой.

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.



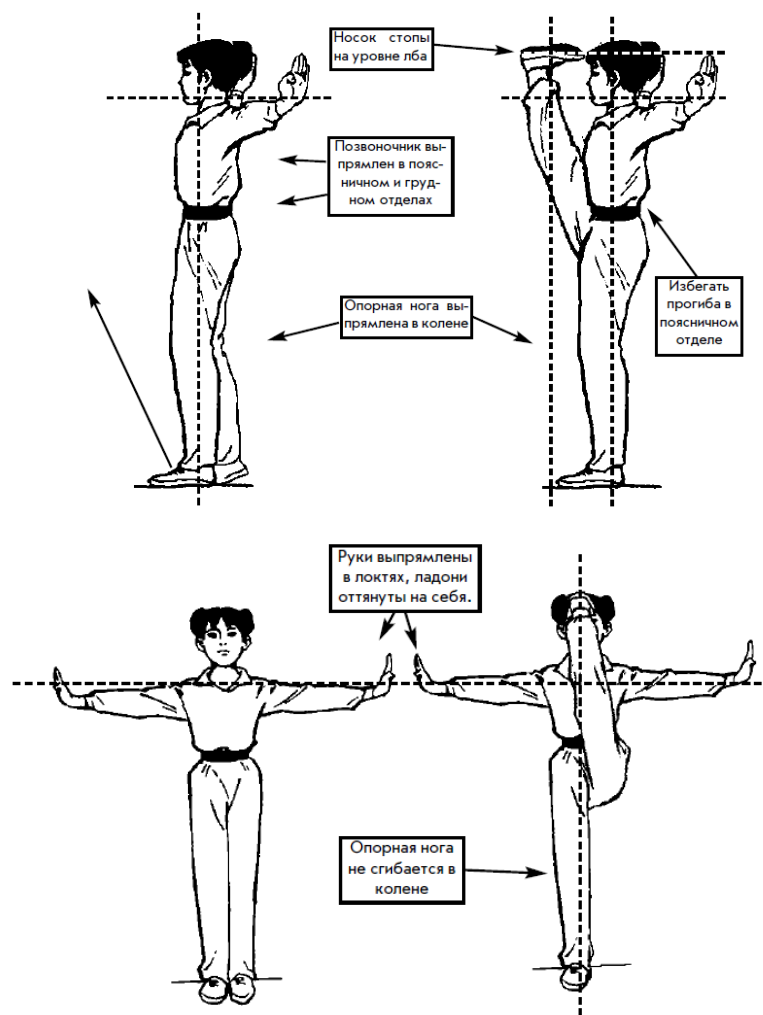
- **Даньтуй** – прямой удар ногой.

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.



10. «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.

11. «Депу гуаньфань» - акробатическая техника

- **Цяньгуньфань (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 шей и лопатками выполнить пережат через спину. В завершении выполнения кувырка касание пола происходит обоими стопами. Оценивается техника выполнения кувырка.



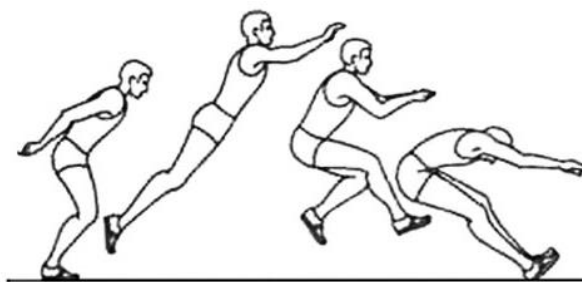
- **Хоугуньфань** – кувырок назад

Из исходного положения бинбу через положение приседа, группировку вращение назад и приход в позицию бинбу. Принять положение приседа. Поднять согнутые в локтях руки ладонями вверх, сесть на пол ближе к пяткам ног, выполнить перекал назад через спину. В последней фазе кувырка поставьте ладони на пол и, разгружая шейные позвонки и голову, приподняться на руках и принять положение приседа, затем позицию бинбу.



12. «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.



13. «Цзичу таолу» - соревновательные комплексы начального уровня 5, 16, 20, ½ 32 форм чанцюань