



**Программа экзамена на 2-й технический разряд (2-й дуань)
Латвийской спортивной федерации ушу
в редакции от 3 ноября 2023 года**

1	«Бусин» - позиции и «Буфа» - перемещения	<ul style="list-style-type: none"> • Бинбу - дулибу – суйбу – пубу – гунбу – динбу - бинбу
2	«Шоуфа» - техника рук	<ul style="list-style-type: none"> • Двойной Чунцюань – прямой удар кулаком • Двойной Туйчжан – прямой удар ладонью • Пичжан – рубящий удар ребром ладони • Шанцзя – верхний блок предплечьем
3	«Жоугун» - техника для развития гибкости	<ul style="list-style-type: none"> • Цяофа (ся яо) – мост из положения стоя + наклон сидя к прямым ногам
4	«Чжэньтяуй»	<ul style="list-style-type: none"> • наклоны к выпрямленной ноге – расстояние локоть. Тянуться к ноге противоположным локтем.
5	«Туйфа» - техника ног	<ul style="list-style-type: none"> • Чжэнтитуй – мах выпрямленной ногой. Мах не ниже уровня головы, обе ноги прямые. • Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь. Мах не ниже уровня плеча, обе ноги прямые. • Вайбайтуй (байляньтуй) – удар выпрямленной ногой изнутри наружу. Мах не ниже уровня плеча, обе ноги прямые.
6	«Пича туйфа» - шпагаты	<ul style="list-style-type: none"> • Поперечный и два продольных. Не менее 90%
7	«Цзухе лянъси» - комбинации движений	<ul style="list-style-type: none"> • Даньтуй-чунцюань – прямой удар ногой и прямой удар кулаком. Фиксация на 2 сек. • Дэнтуй-туйчжан - прямой удар ладонью и прямой удар пяткой. Фиксация на 2 сек.
8	«Пинхэн» - равновесие	<ul style="list-style-type: none"> • Цэтиси пинхэн – равновесие с поднятым в сторону коленом - 3 сек. • Даньтуй пинхэн – удар носком ноги вперёд на уровне не ниже колена – удержание 5 сек.
9	«Депу гуаньфань» - акробатические элементы	<ul style="list-style-type: none"> • Цэшоуфань – колесо в обе стороны, обе ноги прямые
10	«Тяоюэ дунцзо» – техника движений в прыжках	<ul style="list-style-type: none"> • Тэнкун чжуаньти – прыжок с поворотом в воздухе на 360° в вертикальной плоскости (в обе стороны) • Тэнкуншуанфэйцзяо – двойной удар в прыжке с выпрямленными ногами (не ниже уровня коленей)
11	«Цзичу таолу» - соревновательные комплексы	<ul style="list-style-type: none"> • 16, ½ 32 форм гунь шу • 16, ½ 32 форм дао шу



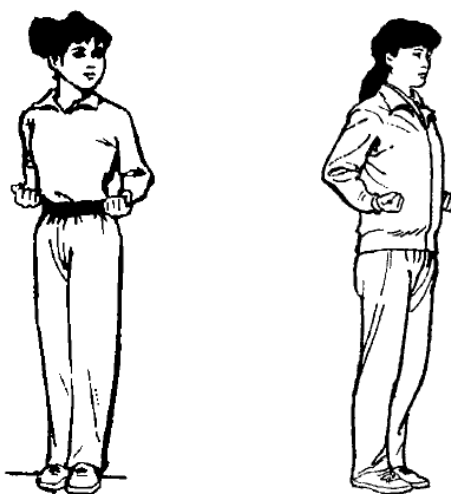
Программа экзамена на 2-й технический разряд (2-й дуань)
Латвийской спортивной федерации ушу
в редакции от 3 ноября 2023 года

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

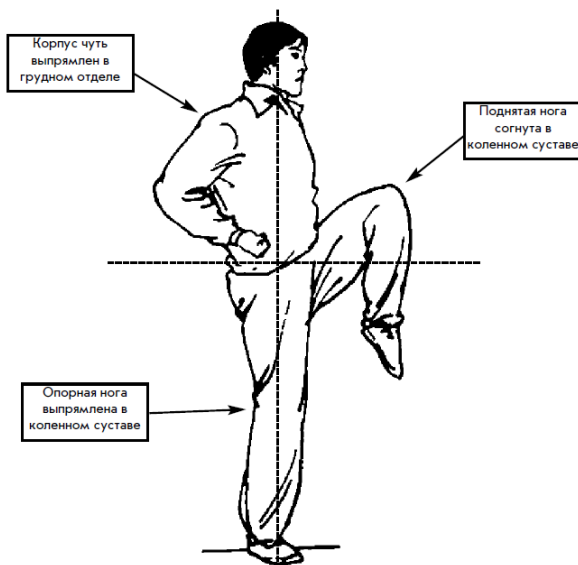
Чередование позиций бинбу, дулибу, суйбу, пубу, гунбу, динбу, бинбу – в обе стороны

- **Бинбу**

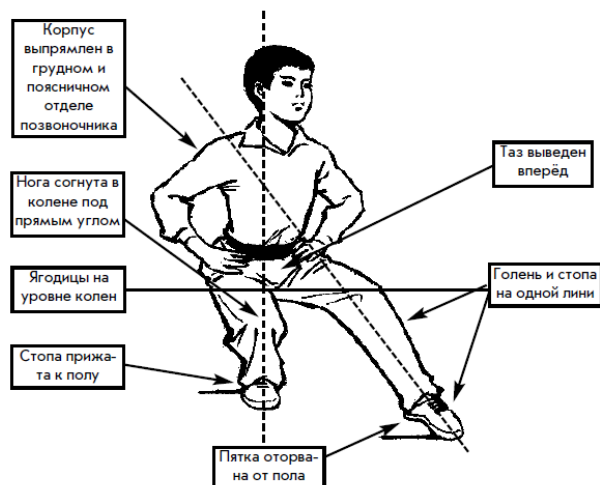
Позиция стопы вместе. В данной позиции ноги выпрямлены в коленях, внешние стороны стоп прижаты друг к другу. Вес тела равномерно распределён между левой и правой ногой, таз слегка оттянут назад, корпус выпрямлен.



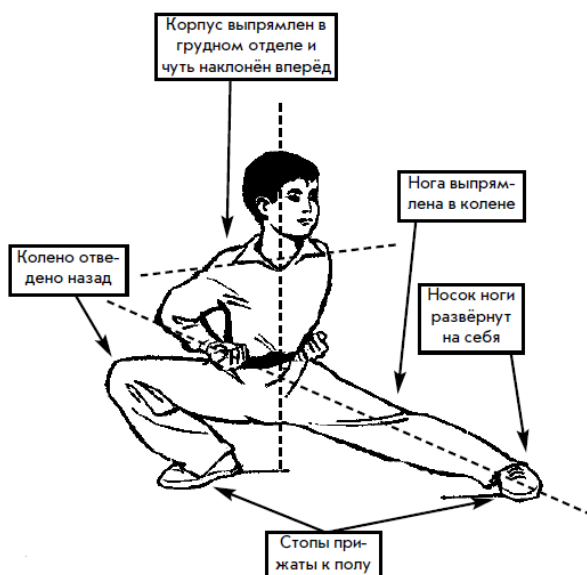
- **Дулибу**



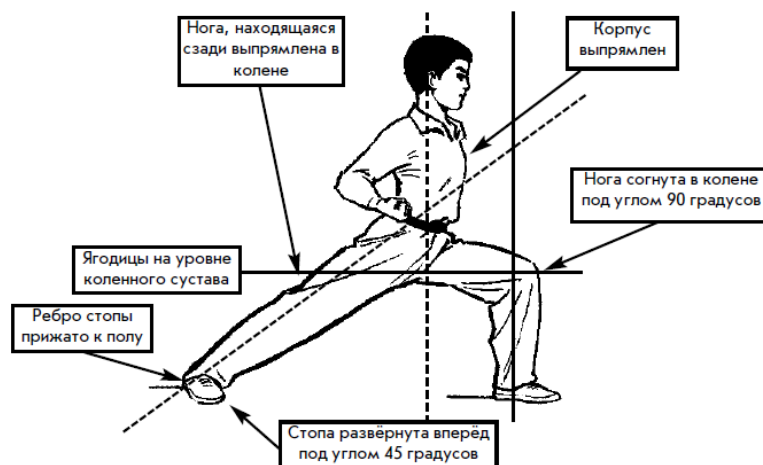
- Суйбу



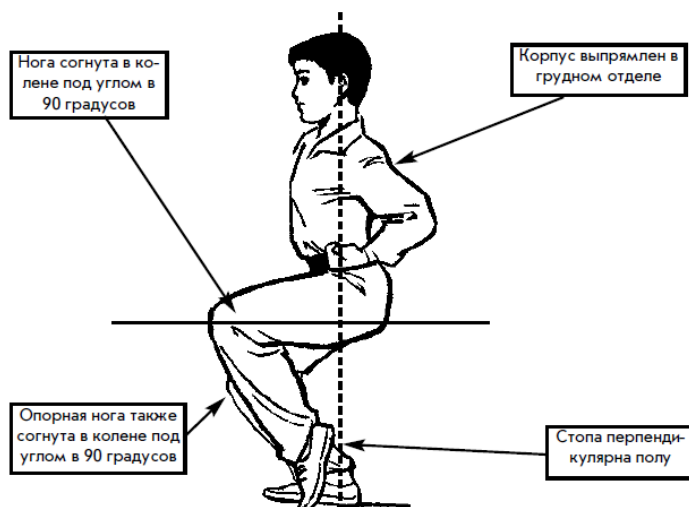
- Пубу



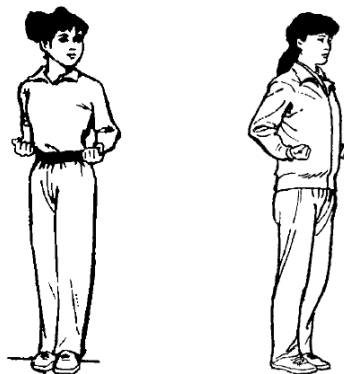
- Гунбу



- Динбу



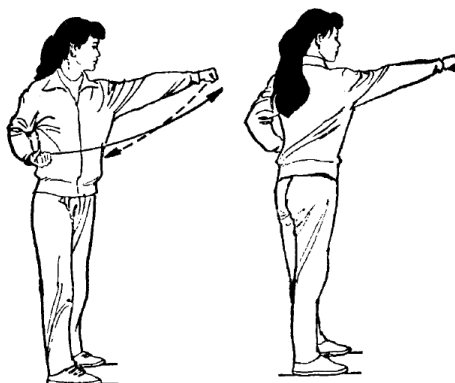
- Бинбу



2. «Шоуфа» - техника рук

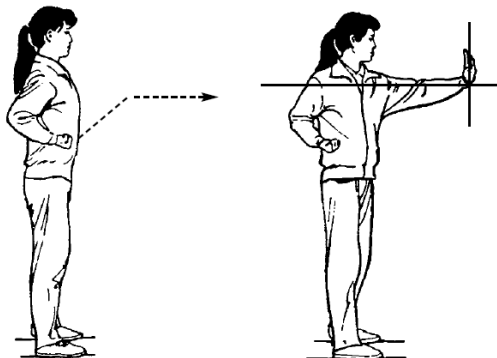
- **Двойной Чунцюань** – прямой удар кулаком

Из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, руки в положении баоцюань тыльной частью кулака вниз. Вывести руку по прямой линии вперёд, одновременно разворачивая корпус в пояснице и распрямляя руку в локтевом суставе. В момент приложения силы кулак резко проворачивается вокруг своей оси тыльной частью вверх.



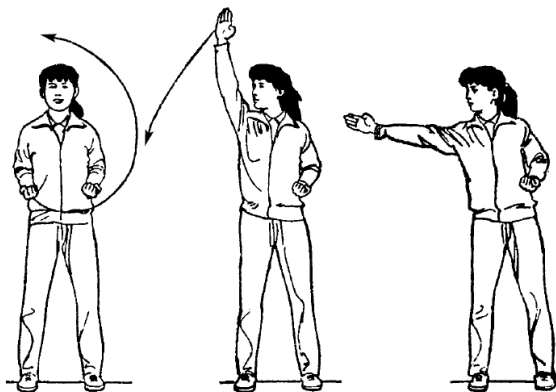
- **Двойной Туйчжан** – прямой удар ладонью

Из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, руки в положении баоцюань тыльной частью кулака вниз. Вывести руку по прямой линии вперёд, разжимая кулак и формируя положение кисти люечжан. Рука разгибается в локтевом суставе, внешнее ребро ладони выводится вперёд, пальцы оттягиваются на себя, корпус разворачивается в сторону удара.



- **Пичжан** – рубящий удар ребром ладони в вертикальной плоскости

Из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, руки в положении баоцюань тыльной частью кулака вниз. Выведите правую руку, согнутую в локте, влево и через разгиб в локтевом суставе по дуге выполните удар в вертикальной плоскости направо ребром ладони. В конечной точке удара рука выпрямляется в локте. Выполняется на обе стороны.



- **Шанцзя** – верхний блок предплечьем

Из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, руки в положении баоцюань тыльной частью кулака вниз. Сжимая кулак, рука поднимается вверх, выполняя блок над головой. Ребро кулака развёрнуто вверх.



3. «Жоугун» - техника для развития гибкости

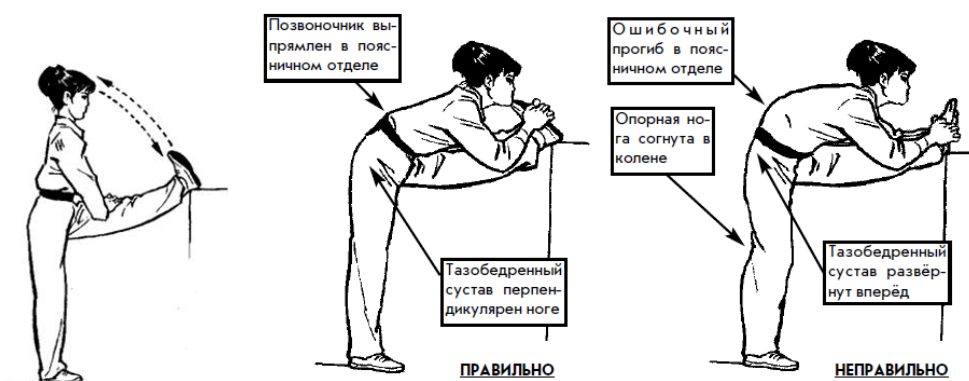
Цяофа (ся яо) – мост из положения стоя + наклон сидя к прямым ногам

Мост из положения стоя, максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки в локтевом. После моста принять положение лёжа на спине. Затем присесть на землю, ноги выпрямлены в коленях и корпус вертикален. Сделать наклон к прямым ногам, прижимая корпус к ногам.



4. «Чжэнъятуй» - наклоны к выпрямленной ноге – расстояние противоположный локоть.

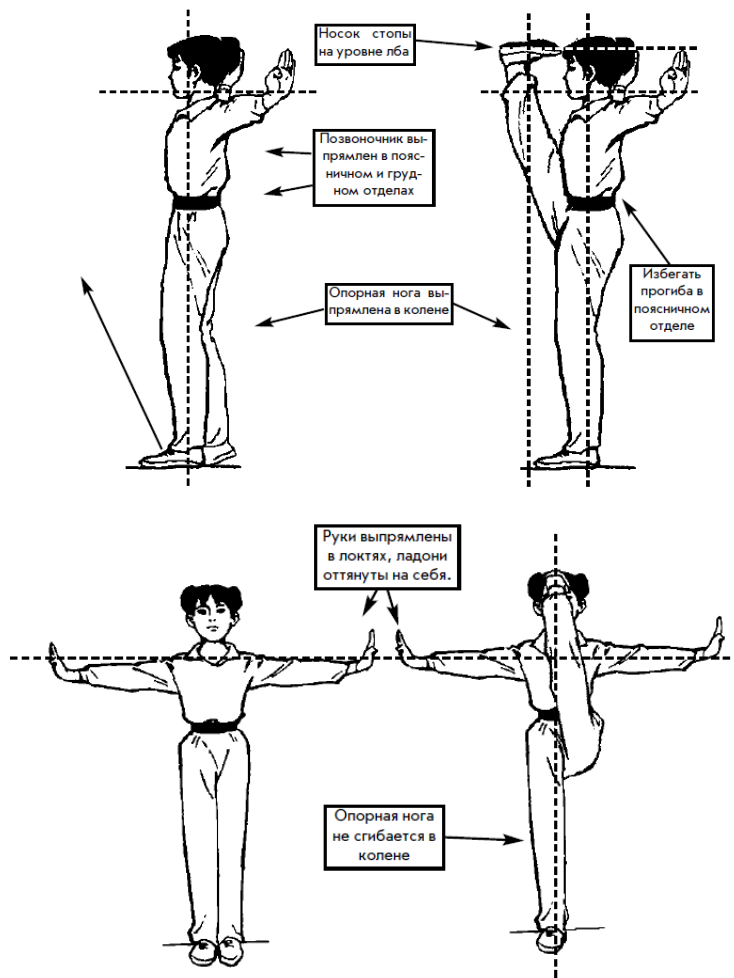
Из положения стоя расположить выпрямленную ногу на высоте не ниже пояса, носок оттянут на себя. Выполнить наклон корпусом к выпрямленной ноге. При выполнении наклона опорная нога также остается выпрямленной в коленном суставе. Противоположным локтем дотянуться до носка противоположной ноги. Выполнить на обе ноги.



5. «Туйфа» - техника ног

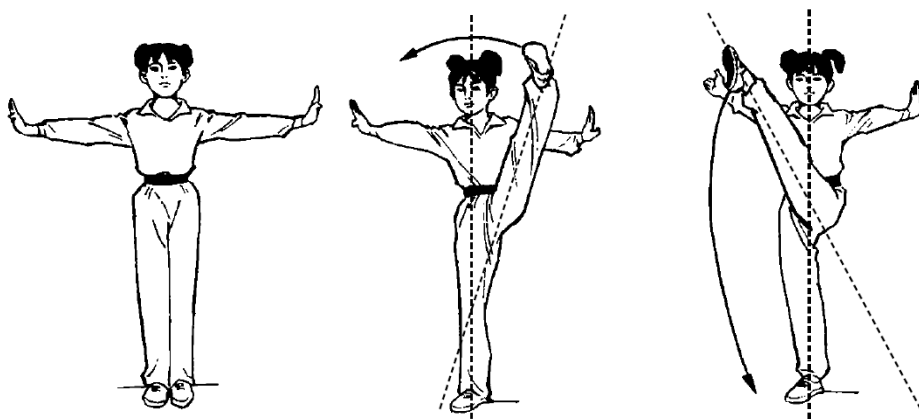
- **Чжэнтитуй** – мах выпрямленной ногой не ниже головы.

Из положения стоя, маховая нога сзади. Прямые ноги, вертикальный корпус, отведенные в стороны руки (лопатки сведены, руки выпрямлены в локтях, положение кистей туйчжан). Выполнить мах выпрямленной ногой не ниже головы, носок оттянут на себя и направлен в лоб. Во время удара избегать наклона корпуса вперед и сгибания обеих ног.



- **Лихэтуй** – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь не ниже плеча.

Из положения стоя, стопы вместе. Прямые ноги, вертикальный корпус, отведенные в стороны руки (лопатки сведены, руки выпрямлены в локтях, положение кистей туйчжан). Выполнить мах выпрямленной ногой по широкой траектории снаружи внутрь, носок оттянут, стопа развёрнута в сторону. Во время удара избегать наклона корпуса вперёд и сгибания обеих ног. В наивысшей точке удара нога ускоряется.



- **Вайбайтуй (байляньтуй)** – удар выпрямленной ногой изнутри наружу не ниже плеча. Из положения стоя, стопы вместе. Прямые ноги, вертикальный корпус, отведенные в стороны руки (лопатки сведены, руки выпрямлены в локтях, положение кистей туйчжан). Выполнить

мах выпрямленной ногой по широкой траектории изнутри наружу, носок оттянут на себя. Во время удара избегать наклона корпуса вперёд и сгибания обеих ног. В наивысшей точке удара нога ускоряется.



6. «Пича туйфа» - шпагаты.

Поперечный и два продольных. Фиксация высоты в процентном соотношении. **Не менее 90%.**

7. «Цзухе лянъси» - комбинации движений

- **Даньтуй-чунцюань** – прямой удар ногой и прямой удар кулаком. Фиксация 2 сек. Из положения бинбу баоцюань. Левая рука выполняет удар чунцюань вперёд. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется удар даньтуй. Нога и рука выпрямлены и параллельны. Сделать также на другую сторону.



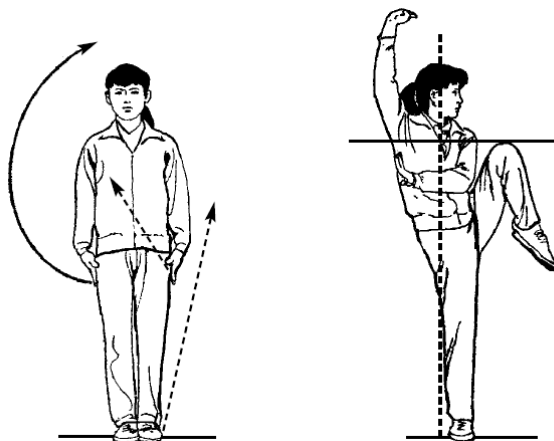
- **Дэнтуй-туйчжан** - прямой удар ладонью и прямой удар пяткой. Фиксация 2 сек. Из положения бинбу баоцюань. Левая рука выполняет удар туйчжан вперёд. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется удар дэнтуй. Нога и рука выпрямлены и параллельны. Сделать также на другую сторону.



8. «Пинхэн» - равновесие

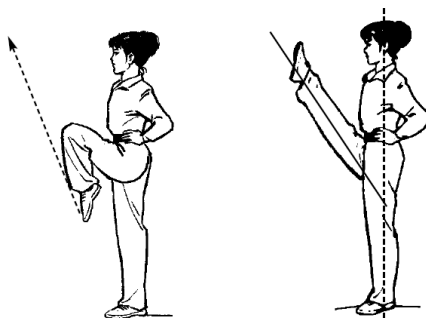
- **Цэтиси пинхэн** – равновесие с поднятым в сторону коленом - 3 сек.

Из положения бинбу поднять в сторону согнутую в колене ногу на уровень пояса, носок ноги оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене и носок стопы направлен в сторону под углом в 45 градусов. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Правая рука одновременно с подъёмом ноги выполняет движение лянчжан, левая поднимается до уровня груди и фиксируется около подмышечной впадины ладонью назад. Взгляд в сторону.



- **Даньтуй пинхэн** – прямой удар ладонью и прямой удар пяткой. Фиксация на 5 сек.

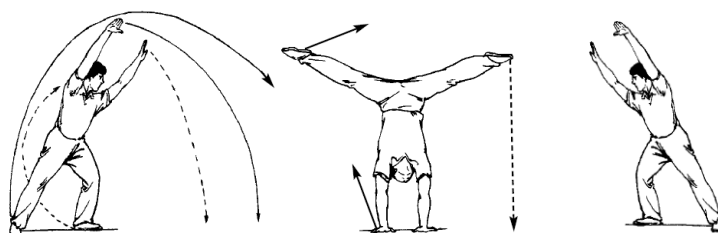
Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене и примите положение дулибу. Выпрямите ногу в колене, удерживая носок на уровне не ниже колена. Носок поднятой ноги оттянут. Зафиксируйте позицию. Выполнить на обе ноги.



9. «Депу гуаньфань» - акробатическая техника

Цэшоуфань – колесо в обе стороны. Обе ноги прямые.

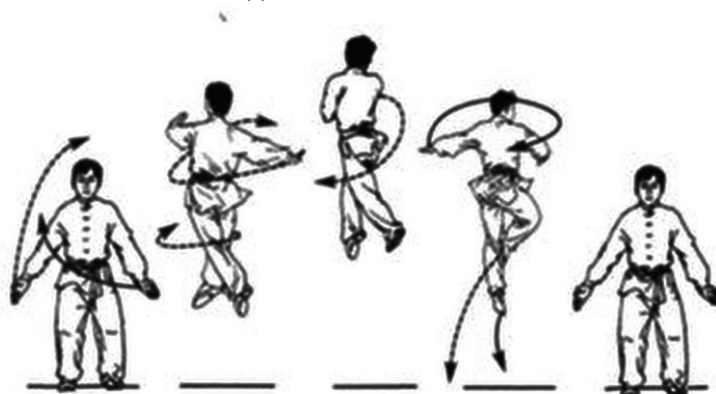
Из исходного положения бинбу выполните шаг влево и поднимите выпрямленные руки вверх. Согните левую ногу в колене, и, перенося на неё вес тела, поставьте на пол последовательно левую, затем правую ноги. Выполните сильный мах выпрямленной правой ногой и переворот в вертикальной плоскости, поочерёдно пронося правую и левую ноги над головой. После касания пола правой, затем левой ногой, поочерёдно оторвите от пола левую, затем правую руки и примите исходное положение.



10. «Тяюэ дунцзо» – техника движений в прыжках

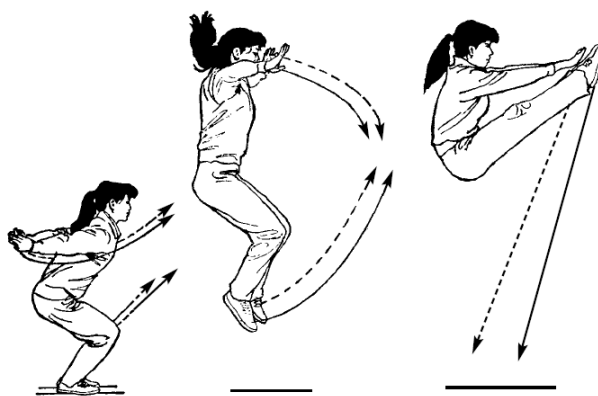
- **Тэнкун чжуаньти** – прыжок с поворотом в воздухе на 360° в вертикальной плоскости (в обе стороны).

Из исходного положения ноги на ширине плеч, через полуприсед. Оттолкнуться, закручиваясь руками, выполнить полёт с проворотом на 360° вокруг своей оси. Приземление на обе стопы в исходное положение.



- **Тэнкуншуанфэйцзяо** – двойной удар в прыжке с выпрямленными ногами (не ниже уровня коленей)

Из исходного положения бинбу баоцюань выполните полуприсед, отводя руки назад, и выпрыгните вертикально вверх, резко поднимая руки вверх. В верхней точке выполните двойной одновременный хлопок по стопам левой и правой ног. Носки ног в момент удара оттянуты, ноги выпрямлены в коленном суставе. Корпус выпрямлен в грудном отделе.



11. «Цзичу таолу» - соревновательные комплексы начального уровня

16, ½ 32 форм гунь шу

16, ½ 32 форм дао шу