



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

1	«Шоуфа» - техника рук	<ul style="list-style-type: none">• Гуаньцюань – боковой удар согнутой рукой по дуге.• Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз
2	Жоугун» - техника для развития гибкости	<ul style="list-style-type: none">• Цяофа (ся яо) – мост из положения стоя, после встать обратно и сделать наклон стоя к прямым ногам («складка», ноги прямые)• «Чжэньтяуй» - наклоны к выпрямленной ноге – расстояние кисть.
3	«Бусин» - позиции	<ul style="list-style-type: none">• Себу – цзопань бу – чабу – цилунбу – гуай бу – даньдебу
4	«Туйфа» - техника ног	<ul style="list-style-type: none">• Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу• Хоутитуй - удар ногой с захлестыванием• Цзисян даньпайцзяо - прямой удар ногой с хлопком по подъёму стопы. Одноименная рука вверх, шаг вперед и удар с хлопком не ниже плеча.• Цэчуайтуй - удар ногой в сторону• Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой. Выполняется с двумя подготовительными шагами в сторону, начиная маховой ноги.• Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка на 360° с опорой о пол.
5	«Пича туйфа» - шпагаты	<ul style="list-style-type: none">• Поперечный и два продольных. 100%
6	«Пинхэн» - равновесие	<ul style="list-style-type: none">• Яньши пинхэн – равновесие с вытянутой назад ногой. 3 сек
7	«Депу гуаньфань» - акробатические элементы	<ul style="list-style-type: none">• Стойка на руках у опоры 30 сек• Лиюдатин – подъём разгибом
8	«Тяоюэ дунцзо» – техника движений в прыжках	<ul style="list-style-type: none">• Тэнкун чжуаньти – прыжок с поворотом в воздухе на 540° (в обе стороны). Приземление на обе ноги.• Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой. Приземление на левую ногу.• Тэнкунчжуаньшэньбайлянь - удар выпрямленной ногой изнутри наружу с проворотом в прыжке. Приземление на левую ногу.• Сюаньфэнцзяо - прыжок с переворотом на 360° и ударом по стопе снаружи внутрь.• Сюаньцзы – прыжок-переворот в горизонтальной плоскости (на обе стороны)
9	«Цзичу таолу» - соревновательные комплексы	<ul style="list-style-type: none">• 16, ½ 32 форм цзянь шу• 16, ½ 32 форм цян шу



Программа экзамена на 3-й технический разряд (3-й дуань)

Латвийской спортивной федерации ушу
в редакции от 3 ноября 2023 года

1. «Шоуфа» - техника рук

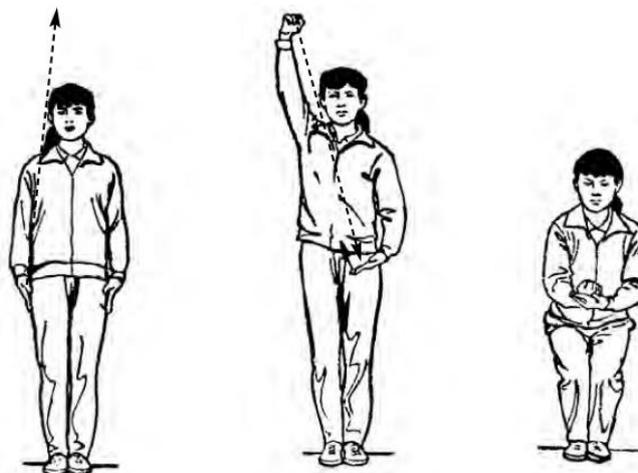
- **Гуаньцюань** – боковой удар согнутой рукой по дуге.

Из исходного положения бинбу баоцюань выполните шаг выпад вперёд левой ногой и удар по дуге в горизонтальной плоскости рукой, согнутой в локте под углом 45°. Предплечье в момент удара проворачивается тыльной стороной кулака к себе. Ударная поверхность передняя часть кулака - цюаньмянь.



- **Цзацюань** – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

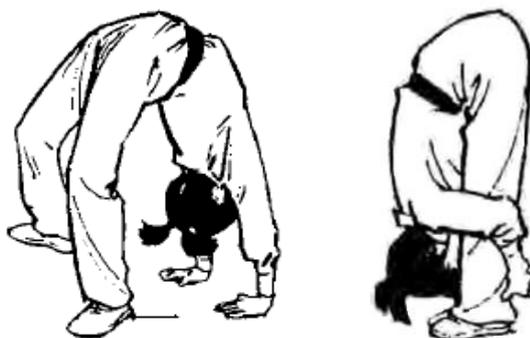
Из исходного положения бинбу поднимите вверх выпрямленную в локте правую руку. Рука сжата в кулак, тыльная часть кулака развёрнута назад. Левая рука разворачивается ладонью вверх ниже уровня поясицы. Правая рука, проворачиваясь в запястье, опускается и выполняет удар по ладони левой руки. В момент удара руки выводятся вперёд, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести опускается вниз. Взгляд вперёд.



2. Жоугун» - техника для развития гибкости

- **Цяофа (ся яо)** – мост из положения стоя, после встать обратно и сделать наклон стоя к прямым ногам («складка», ноги прямые)

Мост из положения стоя, максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки в локтевом. После моста вернуться в исходное положение стоя. Затем выполнить наклон к выпрямленным ногам, прижимая корпус к ногам.



- **«Чжэньтяуй»** - наклоны к выпрямленной ноге – расстояние кисть.

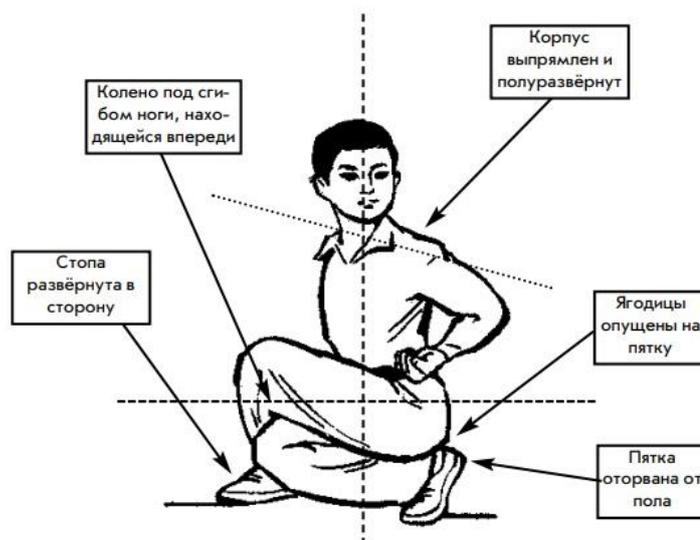
Из положения стоя расположить выпрямленную ногу на высоте не ниже пояса, носок оттянут на себя. Выполнить наклон корпусом к выпрямленной ноге. При выполнении наклона опорная нога также остается выпрямленной в коленном суставе. Локтем дотянуться до носка противоположной ноги. Выполнить на обе ноги.



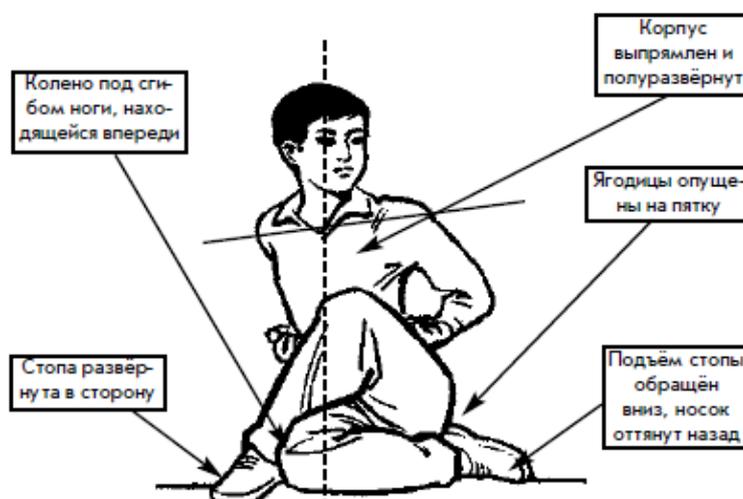
3. «Бусин» - позиции

Из позиции **Бинбу**.

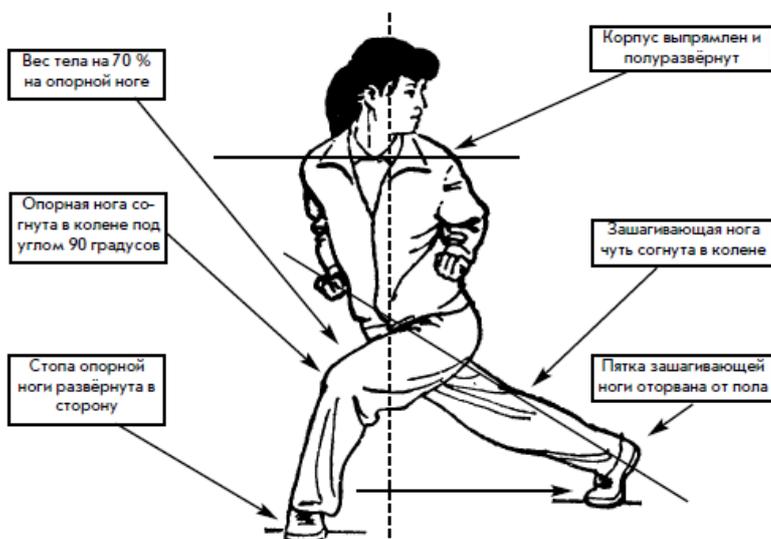
- Себу



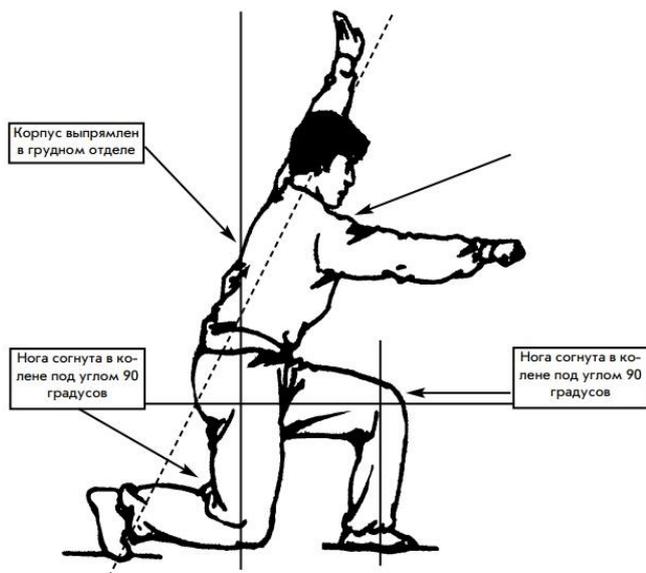
- Цзопаньбу



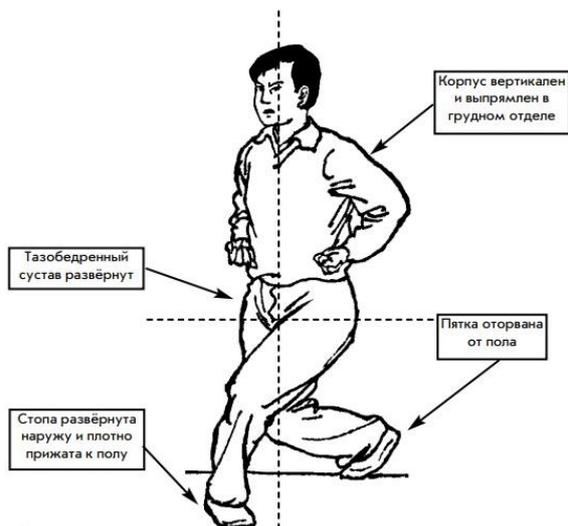
- Чабу



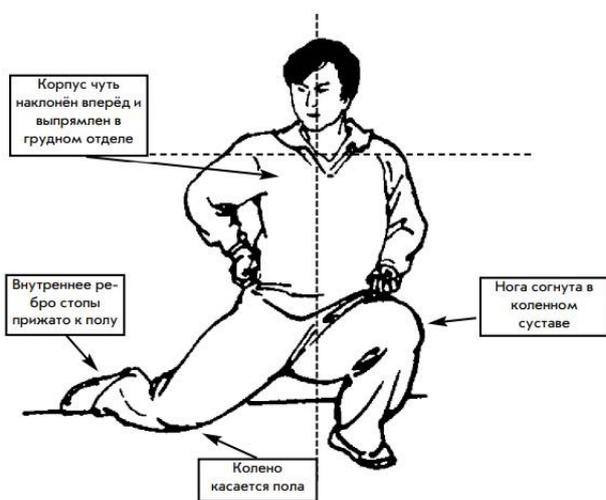
- Цилунбу



- Гуай бу



- Дандебу

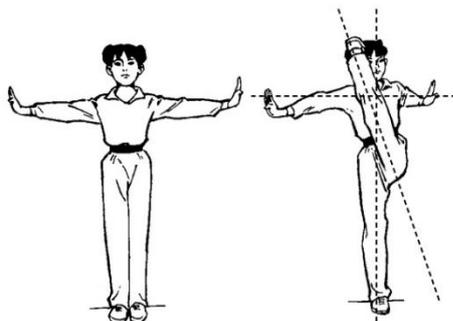


Вернуться в исходную позицию Бинбу.

4. «Туйфа» - техника ног

- **Сетитуй** - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу.

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 плеча, носок оттянут на себя и направлен к противоположному ударной ноге плечу. Во время удара избегать наклона корпуса вперёд и сгибания опорной ноги.

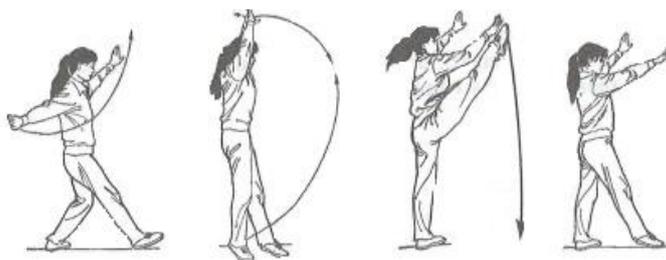


- **Хоутитуй** - удар ногой с захлестыванием

Из исходного положения бинбу, выпрямленная ударная нога поднимается и в конце движения сгибается в коленном суставе, выполняя захлест. Носок стопы оттянут. В момент удара опорная нога выпрямляется. Корпус прогибается в пояснице. Взгляд направлен вперед.

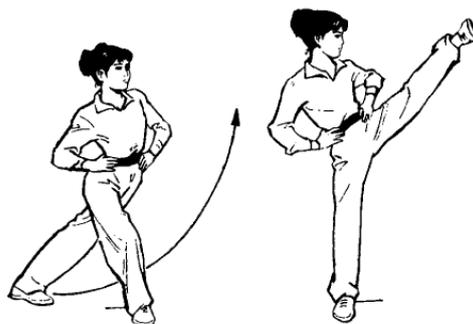
- **Цзисян даньпайцзяо** - прямой удар ногой с хлопком по подъёму стопы.

Из исходного положения бинбу, стопой левой ноги выполняется шаг вперёд. Правая рука опускается с правой стороны корпуса и поднимается по дуге вверх, выполняя над головой удар по внутренней стороне левой ладони. Взгляд вперёд. Выпрямленной в коленном суставе правой ногой выполняется удар вперёд-вверх. Носок правой стопы оттянут. Правой ладонью выполняется удар по подъёму правой стопы. Взгляд на правую стопу. Во время удара избегать наклона корпуса вперёд и сгибания опорной ноги.



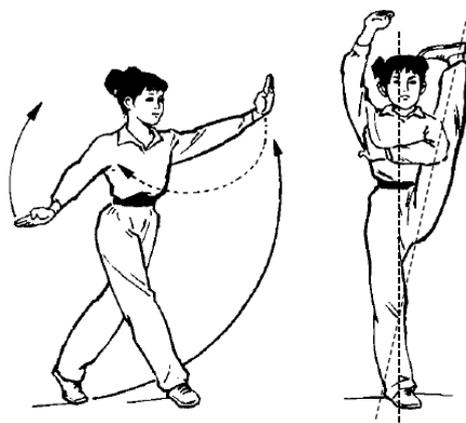
- **Цэчуайтуй** - удар ногой в сторону

Из исходного положения бинбу выполните гуайбу правой ногой влево. Левая нога, согнутая в колене, поднимается в сторону до уровня поясицы. Затем выполняется удар в сторону через разгиб в коленном суставе. Корпус и нога вытягиваются в одну линию. Голова разворачивается в сторону удара. Допускается небольшое отклонение корпуса направо. Удар наносится либо подошвой стопы, либо пяткой. Выполняется в обе стороны.



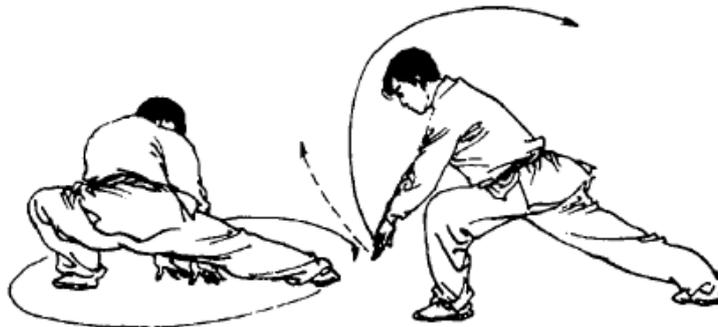
- **Цэтитуй** - боковой удар выпрямленной ногой

Из исходного положения, показанного на рисунке, выполните движение рукой, находящейся впереди, вниз к себе, сгибая её в локте, а другой рукой вверх, останавливая её над головой. Одновременно с движением рук, ударная нога выполняет шаг в сторону, затем вторая нога выполняет гуайбу. Маховая нога выполняет прямое маховое движение в сторону, за плечевой сустав, таким образом, чтобы подъём стопы оказался над головой, а колено коснулось лопатки.



- **Фуди хоусаотуй** - задняя круговая подсечка на 360° с опорой о пол.

Левая нога полностью сгибается в колене, корпус разворачивается вправо и наклоняется вправо вперёд. Одновременно обе ладони ставятся на пол у колена правой ноги. Взгляд направлен на руки. Пятка левой стопы приподнимается, правая нога, выпрямленная в коленном суставе, выполняет секущее круговое движение на 360 градусов по часовой стрелке, при этом носок секущей ноги не отрывается от пола. Принимается левосторонняя позиция гунбу. Обе руки отрываются от пола и выносятся вперёд вниз. Взгляд направлен вперёд.



5. «Пича туйфа» - шпагаты

Поперечный шпагат – 100%.

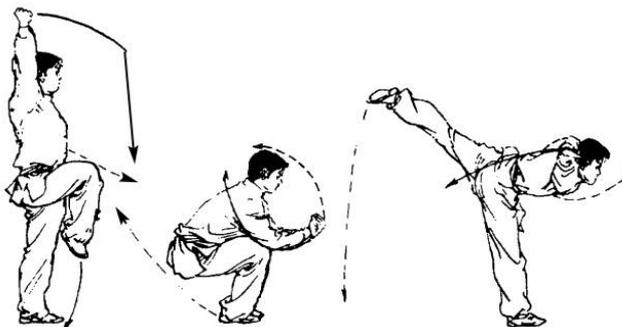
Продольный шпагат влево - 100%.

Продольный шпагат вправо - 100%.

6. «Пинхэн» - равновесие

- **Яньши пинхэн** – равновесие с вытянутой назад ногой. 3 сек.

Из положения бинбу выполнить Цзацюань (удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз). Правая нога выпрямляется. Корпус наклоняется вперёд, и левая нога вытягивается по диагонали назад вверх, носок оттянут. Нога находится выше уровня пояса. Одновременно ладони обеих рук выполняют толчок по обе стороны от корпуса. Взгляд вперёд.



7. «Депу гуаньфань» - акробатическая техника

- **Стойка на руках у опоры** 30 сек

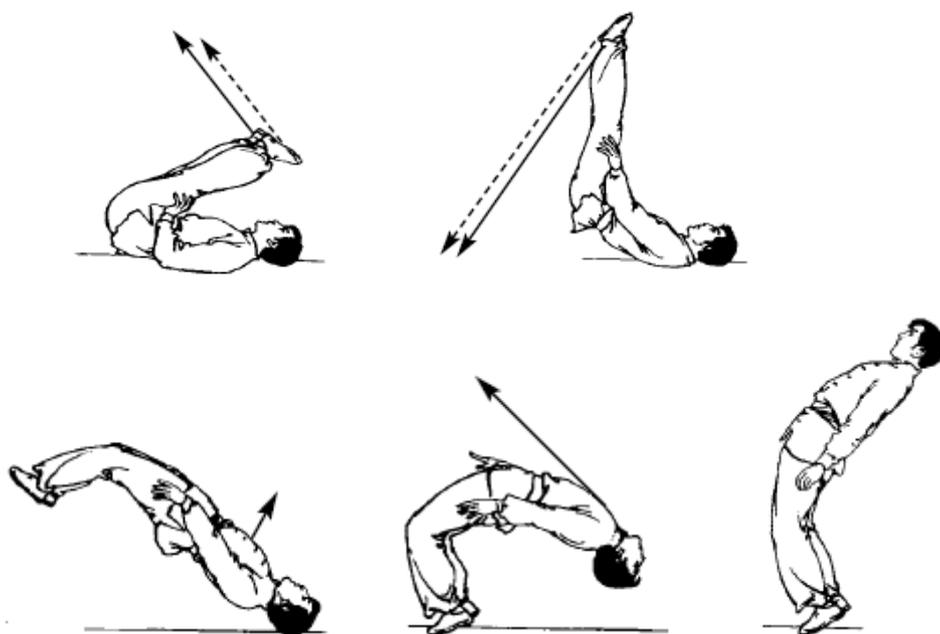
Из позиции стоя, лицом к стене на расстоянии двух шагов. Вынести одну ногу вперед. Опорная нога составляет прямую линию с корпусом на протяжении всего движения. Быстрым движением шагните на вынесенную вперед ногу и резко наклонитесь прямым корпусом, с упором на руки за 10–15 см от стены. При этом вторая нога отталкивается от пола и поднимается назад, делая маховое движение. Голову опускаем вниз, взгляд направляем перед собой.

Стоять максимально ровно, не провисая в плечах и не прогибая поясницу. Опускаясь из стойки, сначала опустите одну ногу, затем вторую.



- **Лиюдатин** – подъем разгибом (букв. «камп бьет хвостом»).

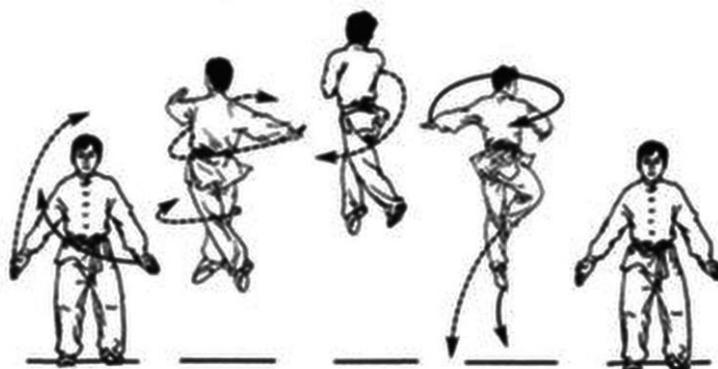
Подъем разгибом со спины выполняется из упора лёжа согнувшись на лопатках с опорой или без опоры руками о пол. Из положения лёжа на спине выполняется накат на лопатки и выпрямленные в коленях ноги отводятся назад к голове. Затем следует энергичный мах ногами с осью вращения в тазобедренном суставе, направленный под углом вверх. Движение заканчивается отталкиванием от пола затылочной частью головы и фазой полёта и прихода на прямые (вариант согнутые) ноги. Ладони рук находятся на передней поверхности бедра.



8. «Тяюэ дунцзо» – техника движений в прыжках

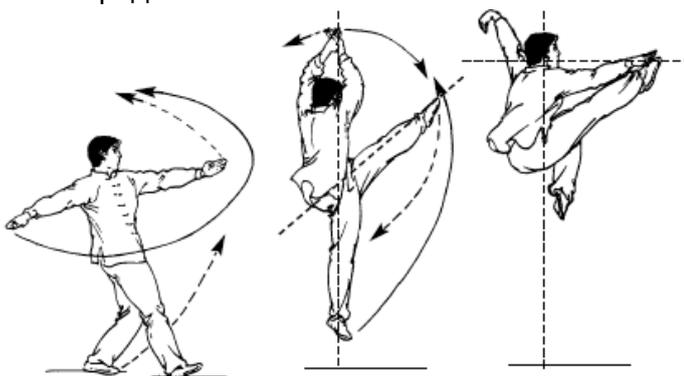
- **Тэнкун чжуаньти** – прыжок с поворотом в воздухе на 540° в вертикальной плоскости (в обе стороны).

Из исходного положения ноги на ширине плеч, через полуприсед. Оттолкнуться, закручиваясь руками, выполнить полёт с проворотом на 540° вокруг своей оси. Приземление на обе стопы в исходное положение.

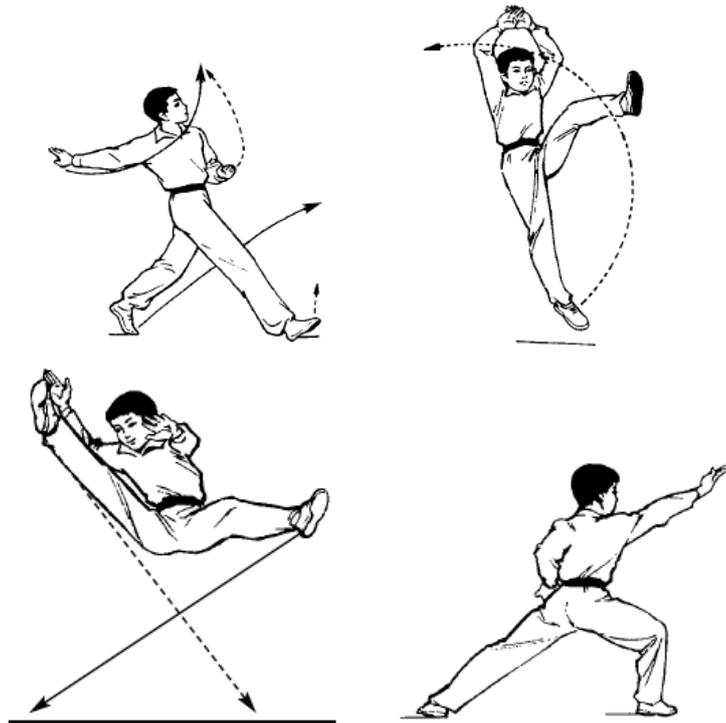


- **Тэнкунфэйцзяо** – удар в прыжке выпрямленной ногой

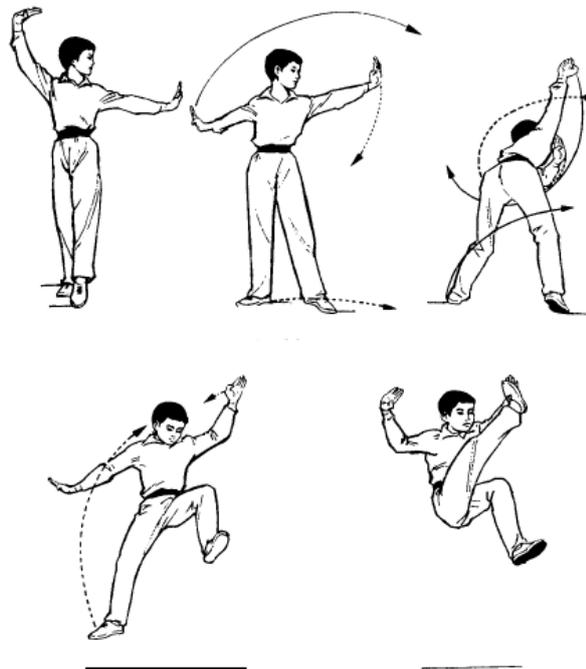
Из исходного положения бинбу сделайте шаг вперёд правой ногой. Одновременно левой рукой выполните мах вперёд-вверх, а правой назад вниз, разворачивая верхнюю часть корпуса. Центр тяжести смещён назад. Выполните мах левой ногой с оттянутым носком вверх и одновременно мах правой рукой вверх над головой. Тыльная часть правой руки выполняет хлопок по центру ладони левой руки. В этот момент производится толчок правой ногой и выпрыгивание. Корпус вертикален. Левая нога сгибается в колене с оттянутым носком и выполняет резкое движение вниз «под себя». (Колено удерживается не ниже уровня поясицы). Одновременно правая нога поднимается и производится сильный хлопок по подъёму стопы правой ноги ладонью правой руки. Кисть левой руки принимает положение гоушоу и отводится влево вверх. Взгляд направлен вперёд.



- **Тэнкунчжуаньшэньбайлянь** - удар выпрямленной ногой изнутри наружу с проворотом на 360° в прыжке. Приземление на левую ногу. Техника выполнения та же, что и в тэнкунбайлянь, однако в этом прыжке корпус проворачивается в воздухе на 360 градусов.



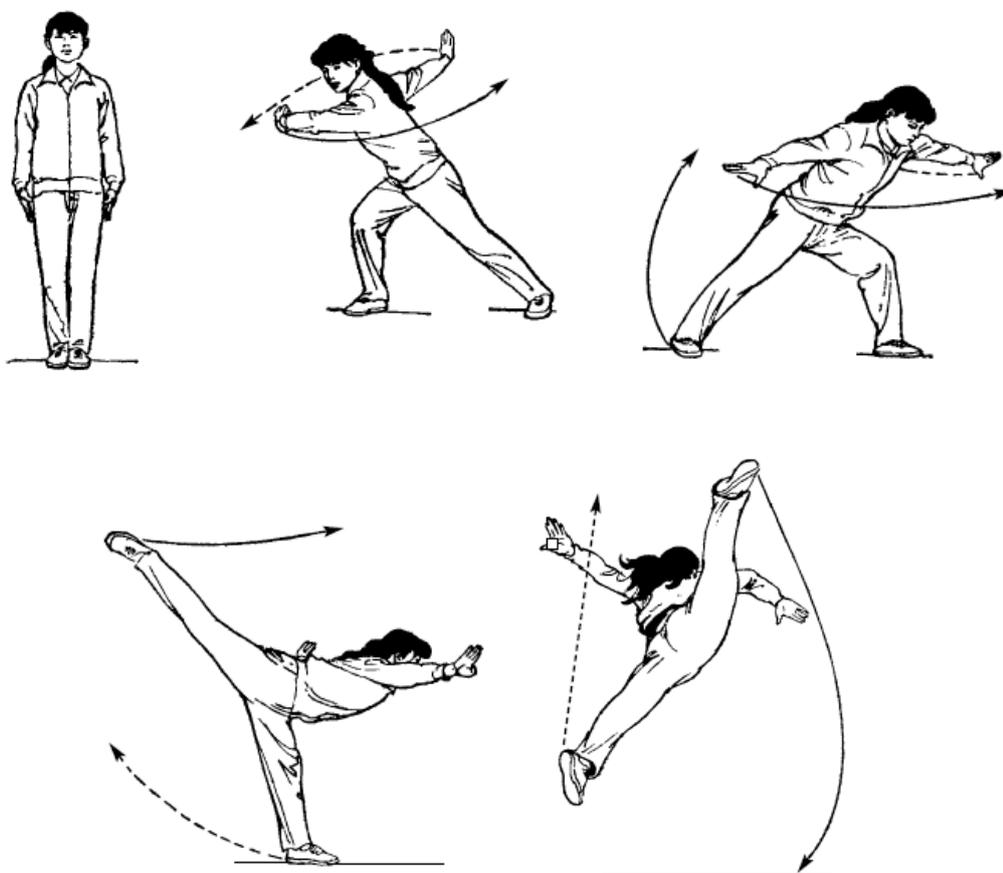
- Сюаньфэнцзяо** - прыжок с переворотом на 360° и ударом по стопе снаружи внутрь градусов и ударом по стопе снаружи внутрь.
 Из исходного положения бинбу выполните шаг правой ногой вперёд, прижмите левую руку к груди, а правую выведите вверх. Выпрыгните вверх, закручивая корпус руками и левой ногой. В верхней точке прыжка выполните удар лихэпайцзяо. В момент хлопка движение ногой ускоряется.



- **Сюаньцзы** – прыжок-переворот в горизонтальной плоскости (на обе стороны);

Из исходного положения бинбу перенесите вес тела на правую ногу и выполните замах двумя руками. После этого левая нога сгибается в колене, корпус наклоняется вперёд. Левая и правая руки поочерёдно выполняют мах влево в горизонтальной плоскости. Взгляд направлен вниз. Продолжая движение, верхняя часть корпуса двигается по дуге влево за руками. Правая нога, выпрямленная в колене, выполняет мах вверх, а левая нога отталкивается от пола. Корпус проворачивается в воздухе в горизонтальной плоскости, правая рука выполняет круговое движение под корпусом, левая вытягивается в сторону вверх. Левая нога после толчка от пола также поднимается и выполняет вслед за правой ногой маховое движение по широкой дуге. После касания пола правой ногой она сгибается в колене, амортизируя приземление, а корпус выпрямляется. Наиболее важным при изучении сюаньцзы является соблюдение очерёдности движений. Первыми включаются руки, за ними следует верхняя часть корпуса, после этого производится мах правой ногой и толчок левой. Корпус удерживается в выпрямленном положении без прогиба в грудном отделе. Для этого не следует поднимать голову взгляд должен быть направлен вниз.

При выполнении маховых движений ногами необходимо следить за тем, чтобы носки ног были напряжены и оттянуты, а ноги выпрямлены в коленях.



9. «Цзичу таолу» - соревновательные комплексы начального уровня

16, ½ 32 форм цзянь шу

16, ½ 32 форм цян шу