

Презентации фигурное катание

Фигурное катание





- **Фигурное катание** – один из самых зрелищных видов зимнего спорта. Фигуристы перемещаются по льду на коньках и при этом выполняют сложные элементы под музыку. Как правило, в соревнованиях разыгрываются четыре комплекта наград: в мужском и женском катании, в спортивных танцах на льду и в парном катании. Есть еще одна дисциплина в фигурном катании – групповое синхронное катание, но в программу официальных соревнований она пока не включена.
- На первых соревнованиях принимали участие только мужчины, женское катание было включено в программу чемпионата мира лишь спустя 10 лет. Спортивные танцы на льду появились конце 40- годов двадцатого века в Великобритании. Самой молодой дисциплиной является синхронное фигурное катание, которая появилась в США в 60-х годах.



- Соревнования в одиночном катании разделены на 2 этапа. Сначала фигурист выполняет короткую программу, а затем – произвольную. В парном фигурном катании спортсмены должны продемонстрировать владение традиционными элементами (спирали, прыжки, шаги), и элементами, которые встречаются только в этом виде катания (поддержки, выбросы, параллельные вращения, тодесы). В отличие от парного катания, в спортивных танцах отсутствуют прыжки, тодесы, выбросы.

Правила



- Соревнования по фигурному катанию в последние годы проходят по одной и той же довольно простой схеме. В одиночном и парном катании все участники исполняют короткую программу, а 24 лучших по итогам короткой программы затем исполняют произвольную. Если участников набирается очень много (как это обычно бывает в одиночном катании на чемпионата Европы и мира), то для исполнения короткой программы их делят на две большие группы. В "утреннюю" группу попадают слабейшие спортсмены (имеющие наименьший рейтинг ИСУ) и порядок их выступлений определяется простой жеребьевкой. В "вечернюю" (на самом деле перерыв между группами редко составляет больше 40 минут, но первая разминка слабейшей группы может начинать кататься в 9 утра, а последняя разминка сильнейшей группы заканчивает в районе 6 вечера) попадают участники с более высоким рейтингом, причем последние две разминки обязательно составляют 12 самых высокорейтинговых спортсменов. Общий результат турнира получается простым сложением баллов, полученных участниками в короткой и произвольной программах.



- Разница между короткой и произвольной программой для взрослых участников не очень велика. В короткой программе есть восемь предписанных элементов (три прыжковых элемента, три вращения и либо две дорожки, либо одна дорожка и комбинация спиралей для одиночников; прыжок, поддержка, подкрутка, выброс, тодес, два вращения и либо дорожка, либо спирали для пар), но взрослые спортсмены имеют возможность выбирать наиболее удобные для себя элементы. Для юниоров требования к короткой программе жестче: например, в сезоне 2008-2009 все юниоры обязаны выполнять двойной или тройной лутц в качестве прыжка с дорожки шагов, а также прыжок в либелу. Самые жесткие требования у пар: помимо типа прыжка, там еще оговаривается и тип выброса, а также вариант захода на поддержку, тогда как взрослые пары могут выбирать любую поддержку, относящуюся к определенной группе.



- Выбор элементов для произвольной программы формально органичен только "сверху": не больше 8 (мужчины и юноши) или 7 (женщины и девушки) прыжковых элементов, не больше 4 (взрослые) или 3 (юниоры) вращений и т.д., но на практике все, разумеется, пытаются выполнить максимально разрешенный набор элементов, поскольку за каждый из них начисляются баллы. Решать какие именно прыжки стоит прыгать каждый может сам, но результат выбора не всегда очевиден. Часто бывает так, что на первый взгляд более сложный набор прыжков может стоить меньше, чем более простой. Поэтому каждому фигуристу (или тренеру) приходится самостоятельно "оптимизировать" выбор элементов, исходя из своих собственных сильных и слабых сторон. Получается это, как показывает практика, пока далеко не у всех, поэтому максимальные суммы баллов за технику могут оказать на счету совсем не тех участников, которых болельщики со стажем "интуитивно" назвали бы сильнейшими.



- В танцах на льду соревнования в настоящий момент проходят в три этапа. Сначала танцоры исполняют обязательный танец — четко предписанную последовательность шагов, которую надо выполнить как можно ближе к идеальному описанию. Важность этой части турнира постепенно пытаются свести на нет, мотивируя это тем, что исполнение 30 парами абсолютно одинаковых танцев не представляет никакого интереса для зрителей, но сами танцоры в большинстве своем против, поскольку считают именно обязательные танцы тем фундаментом, на котором строятся все остальные программы. Как бы то ни было, в сезоне 2008-2009 нас ждет новый обязательный танец: "Финнстеп". Поставленный на основе квикстепа 1995 года финского дуэта Сюзанна Рахкамо - Петри Кокко, он состоит из множества мелких шагов и требует от танцоров виртуозного владения коньком и чувства ритма.



- Вторая часть турнира — оригинальный танец. В настоящий момент танцорам задается не столько предписанный ритм, который надо изобразить на льду, сколько стиль танца. В сезоне 2008-2009 темой оригинального танца станут "Ревущие 1920-е, 30-е и 40-е", и фигуристы могут выбрать любой из ритмов, относящихся к этой эпохе, кроме танго. В олимпийском сезоне 2009-2010 в оригинальном танце нас вновь ждут народные мотивы.



- Завершает танцевальный турнир произвольных танец, в котором (как и в оригинальном танце) спортсмены должны выполнить определенный набор предписанных элементов, но тему, стиль и музыкальное сопровождение они могут выбирать на свой вкус. Танцы на льду — единственная дисциплина, где разрешено использовать музыку с вокалом, но кататься при этом все равно надо не "под слова", а под ритмический рисунок выбранной мелодии.



- В прошлом формат соревнований отличался от нынешнего. Так, в одиночном катании долгое время существовал квалификационный раунд, во время которого спортсмены исполняли произвольную программу, после чего 30 лучших выходило в короткую программу и затем 24 сильнейших вновь исполняли произвольную. Сначала этот раунд был исключительно отборочным, потом его результаты стали учитывать при подсчете исхода турнира и несмотря на то, что его удельный вес в итоговой оценке был не велик, несколько раз именно выступление в квалификации и решало исход борьбы за медали.



- До 1990 года соревнования одиночников начинались с исполнения обязательных фигур — "школы". Все участники должны были начертить на льду круги, включающие в себя определенные типы поворотов, после каждого исполнения судьи выходили на лед и разве что только не под микроскопом изучали оставленный участниками след. Первоначально оценка за "школу" составляла львиную долю итогового результата турнира, однако постепенно под давлением телевидения, считавшего эту часть программы совершенно "нетелегеничной" их удельный вес снижался, пока их не отметили совсем.



- Танцоры достаточно долгое время исполняли два обязательных танца (а еще раньше и три, и четыре). Оригинальный танец в сезонах 2000-2006 годов должен был состоять из двух или трех ритмов, которые выбирались из четырех-пяти схожих ритмов, заданных на этот сезон. В сезоне 2006-2007 эта часть турнира ненадолго вернулась к "классическому" формату одного ритма (тогда это было танго, но в таком виде оригинальный танец существовал с 1990 по 1999 год). До 1990 года этот этап турнира назывался Original Set Pattern Dance и подразумевал, что танцоры должны не только выразить характер заданного ритма, но и создать на льду четкий рисунок, которые надо было полностью повторить на "втором круге". Самые удачные OSP были позднее переработаны в обязательные танцы.

Элементы

- Прежде, чем рассказывать об элементах фигурного катания, следует сказать, что в основе их описания часто лежит понятие "реберности": лезвие конька имеет два ребра: наружное и внутреннее. Поскольку двигаться можно вперед и назад, на правой и на левой ноге, то получается набор из восьми возможных ребер или дуг. Для описания элементов (особенно шагов и заходов на прыжки) используют сокращения типа RFI или LBO, описывающие движение конька по льду. Происхождение этих сокращений очень простое: R (right) означает "правый", L (left) – "левый", F (forward) – "вперед", B (backward) – "назад", I (inside) – "внутри", а O (outside) – "наружу". Таким образом RFI означает движение на правой ноге вперед на внутреннем ребре, а LBO – движение на левой ноге назад наружу. С точки зрения зрителя основную сложность составляет разница между движением на наружном и на внутреннем ребре, поскольку далеко не всегда фигуристы исполняют четкие дуги. Однако если внимательно следить за движением конька, то можно увидеть, что он стоит не строго перпендикулярно льду, а отклоняется либо наружу, либо внутрь.



- Элементы фигурного катания можно разбить на несколько групп. Самая базовая из них – это шаги. Именно эта группа наиболее трудна для опознания. В программах шаги присутствуют в виде дорожек шагов (step sequences) и просто связующих элементов (connecting steps). И в том, и в другом случае ценится прежде всего четкость и плавность исполнения. В идеале должно быть ясно видно с какого и на какое ребро переходит фигурист, а сам переход должен совершаться без рывков и видимых усилий. Кроме того, естественно, учитывается сложность самих шагов, а также то, насколько эти шаги согласуются с музыкой.



- Следующая группа элементов – спирали. С этим понятием есть некоторая путаница поскольку в английском языке слово spiral означает вполне определенный элемент, называемый у нас ласточкой, а то, что называем спиралями мы, в английском языке будет или spiral sequence, или moves in the field. При исполнении спиралей ценится прежде всего все те же реберность и плавность: насколько четко выражено ребро (насколько оно "глубоко" (deep)), насколько уверенно стоит на нем фигурист, насколько хорошо "держит" позицию и насколько долго он в ней находится. Споры о том, насколько важно для исполнения ласточек иметь хорошую растяжку, ведутся уже давно: одни говорят, что любая ласточка при которой свободная нога не поднимается выше головы вообще не должна засчитываться, другие указывают на то, что растяжка как таковая не относится к фигурному *катанию*, и что гораздо больше следует ценить способность спортсмена свободно скользить на четко выраженном ребре. Так или иначе формальным требованием к ласточкам является поднятие свободной ноги выше уровня бедра опорной. При оценке комбинации спиралей учитывается так же сложность перехода от одной ласточки к другой.



- Вращения делятся на простые (просто вперед или просто назад), со сменой ноги, комбинированные (со сменой ноги и позиции), парные (параллельные и совместные) и танцевальные. Но для всех возможных вариантов вращения критерии оценки практически одинаковы: центровка (фигурист должен вращаться на одном месте), число оборотов (обычно всегда оговаривается минимально необходимое число), скорость вращения (чем быстрее, тем лучше) и четкость/правильность позиции. Для танцевальных вращений обязательным требованием является вращение в танцевальной позе (in dancehold).



- Прыжки во вращения являются обязательным элементом для одиночников и пар. Их оценивают двойко: с одной стороны как вращения (то есть по тем же центровке/числу оборотов и т.д.), а с другой стороны по прыжку. В "прыжковой" части главное высота и то, что фигурист должен занять нужную позицию еще в полете. Вращение должно начинаться сразу же по приземлении.

Прыжки, безусловно, являются наиболее эффектными и наиболее рискованными элементами фигурного катания. В настоящий момент "стандартом" для женщин является исполнение всех тройных прыжков и двойного акселя, а также каскадов из тройного и двойного или двух тройных прыжков. Для мужчин "стандарт" - все тройные, включая аксель, четверной, а также каскад из четверного прыжка (или тройного акселя) и тройного. Для прыжков, безусловно, наиболее важна чистота приземления. Фигурист должен приземляться на одну ногу, не должен касаться льда рукой или свободной ногой, он должен "выезжать" из прыжка, а не останавливаться сразу по приземлении. Но не менее важен и заход на прыжок: все прыжки должны исполняться с одной ноги и с правильного ребра (наиболее частая ошибка исполнение лутца с внутреннего ребра, а не с наружного). Важна также и амплитуда исполнения прыжка.



- Элементами парного катания являются тодесы (death spiral), различающиеся по ребру на котором скользит партнерша, выбросы (throws), различающиеся по заходу и называемые по соответствующему прыжку, например, выброс тройной сальхов (throw triple salchow), подкрутки (twists), в которых партнер подбрасывает партнершу в воздух, ловит ее и ставит на лед и поддержки.

Для танцевальных дуэтов список обязательных элементов появился только в 1999 году. В настоящий момент танцоры исполняют дорожки шагов (в танцевальной позиции по кругу и по прямой или параллельно), серии твиззлов, поддержки и танцевальные вращения.

Поддержки (Lifts)



- Поддержки в парном катании делятся на пять групп, в зависимости от хвата (способа, которым партнер удерживает партнершу в воздухе). В соревнованиях международного уровня используются поддержки 3, 4 и 5 групп.

Группа 1: хват за подмышку

Группа 2: хват за талию

Группа 3: хват за бедро

Группа 4: хват рука-в-руке (поддержки типа "пресс")

Группа 5: хват рука-в-руке (поддержки типа "лассо")



- Группы три и четыре имеют одинаковый уровень сложности. В группе пять выделяют т.н. Axel Lasso (параллельное лассо), которое считается наиболее сложным. Для любой группы использование во время поддержки только одной руки может поднять ее уровень сложности. Использование хвата одной рукой в течении от 0.5 до 1 оборота будет считаться одним из усложнений для получения уровней 2 и 3. Использование хвата одной рукой в течении более, чем 1 оборота будет учитываться как "сложная вариация позиции" столько раз, сколько было исполнено оборотов.



- При исполнении поддержки партнерша должна исполнить минимум два оборота, а партнер от одного до трех с половиной. Разрешается удерживать партнершу за руку, корпус или верхнюю часть ноги (выше колена). Во время исполнения поддержки разрешается смена хвата и позиции партнерши. Если партнер меняет хват менее, чем на один оборот, то эта смена не будет учитываться. Смена хвата одной рукой с правой руки на левую будет учитываться как смена хвата, если партнер выполнит более одного оборота в каждом из хватов. Для того, чтобы смена позиции партнерши подняла уровень сложности поддержки необходима существенная смена равновесия.

Прыжки (Jumps)



- **Тулуп (Toe Loop) (RBO/RBO)**

Считается самым простым из прыжков, среди сильнейших фигуристов чаще всего используется в качестве второго прыжка в каскаде.

Зубцовый прыжок (т.е. перед прыжком фигурист отталкивается от льда зубцом свободной ноги). Варианты захода: либо тройка вперед внутрь на правой ноге (скольжение вперед, поворот, удар зубцом, прыжок), либо тройка вперед наружу на левой ноге со сменой ноги (скольжение вперед, поворот, смена ноги, удар зубцом, прыжок).

Наиболее характерная ошибка: в момент отталкивания фигурист как бы "поворачивается" на зубце левой ноги, вместо того, чтобы сразу прыгать. Американцы называют такой вариант toe-waltz. Женщины исполняют тройной тулуп (двойной только в качестве второго прыжка в каскаде), мужчины четверной и тройной.



- **Сальхов (Salchow) (LBI/RBO)**

Назван так по имени шведского фигуриста Ульриха Сальхова (Ulrich Salchow). Этот прыжок легко отличить от остальных, поскольку только в нем прыжку предшествует мах свободной ногой (фигурист как бы "подбирает под себя" свободную ногу, выталкивая себя в воздух). Наиболее распространенный вариант захода: тройка вперед наружу на левой ноге (иногда многократная), мах, прыжок. Наиболее характерная ошибка: "срезание" оборотов в момент отталкивания (фигурист выпрыгивает воздух не сразу, а только повернувшись на полоборота, получается вроде бы как аксель). Женщины исполняют тройной сальхов, мужчины – четверной и тройной. Иногда его исполняют комбинации прыжков, где он получается третьим (после исходного прыжка (обычно тулуп или флип) и ойлера, необходимого для "перехода" на нужное ребро). Такую связку часто включает в произвольные программы Мария Бутырская, а в сезоне 2001-02 каскад тройной аксель-ойлер-тройной сальхов прыгал в произвольной программе Алексей Ягудин.



- **Риттбергер (Loop) (RVO/RVO)**

Используется в качестве второго прыжка в каскаде или отдельно. От остальных прыжков отличается отсутствием как махового движения, так и удара зубцов об лед. Фигурист просто "выпрыгивает" с согнутой опорной ноги наверх. Варианты захода: тройка вперед внутрь на правой ноге (часто многократная), реже используется заход просто с подсечки назад направо. Наиболее распространенная ошибка: перед отталкиванием фигурист ставит свободную ногу на лед и выпрыгивает с двух ног.



- **Флип (Flip) (LBI/RBO)**

Название происходит от английского слова flip – щелчок. Зубцовый прыжок. Варианты захода: тройка вперед наружу на левой ноге, поворот, удар зубцом, прыжок или моухок, удар зубцом прыжок. Наиболее распространенная ошибка: фигуристы часто заходят на прыжок с длительного скольжения вперед на левой ноге и поворачиваются и переходят на нужное ребро только перед самым прыжком, в итоге прыжок иногда выполняется не с внутреннего ребра, а с обоих ребер или с наружного. Такой вариант американцы называют lip.



- **Лутц (Lutz) (LBO/RBO)**

Зубцовый прыжок. Его довольно легко опознать поскольку большинство фигуристов заходят на него с длительного скольжения назад на левой ноге. Другие варианты захода встречаются намного реже. Перед прыжком фигурист обычно наклоняется вперед, поднимает правую ногу, затем ударяет зубцом по льду и выпрыгивает в воздух. Этот прыжок очень часто исполняют с ошибкой, которая даже получила свое собственное название flutz: поскольку прыгать с наружного ребра довольно неудобно фигуристы (вернее было бы сказать фигуристки, поскольку эта ошибка характерна в первую очередь для женщин) переходят на внутреннее ребро. Иногда этот переход едва заметен и происходит прямо перед прыжком, но иногда получается так, что фигуристка даже не разу не становится на наружное ребро на протяжении всего захода на прыжок.



- **Аксель (Axel) (LFO/RBO)**

Единственный прыжок исполняющийся с движения вперед, в силу чего в нем "не целое" число оборотов. Одинарный аксель – это полтора оборота, тройной – три с половиной. На прыжок обычно заходят с подсечки назад направо, некоторое время скользят на правой ноге назад, затем фигурист поворачивается, наступает на левую ногу и выпрыгивает в воздух.

Ойлер (Half Loop) (RBO/LBI)

Используется только как связка в комбинациях прыжков перед сальховым или флипом. Похож на риттбергер отсутствием маха или удара зубцом, однако отличается от него приземлением на другую ногу. Выглядит это приблизительно как "подставление" одной ноги вместо другой.



- **Прыжки во вращения (Flying Spins)**

Прыжок в либелу (Flying Camel)

Перекидной или бедуинский в либелу назад. Фигурист скользит на левой ноге, прыгает, приземляется на правую ногу и начинает вращаться назад.

Чинян (Flying Sit Spins)

Прыжок в волчок вперед. Фигурист подпрыгивает на левой ноге, в воздухе "складывается" в волчок, приземляется и вращается вперед.

Прыжок в волчок (Death Drop)

Очень эффектный элемент: бедуинский в волчок назад. Фигурист скользит вперед на левой ноге, высоко прыгает, а потом "камнем" падает вниз и начинает исполнять волчок назад.



- **Вращения стоя (Upright Spins)**

Как нетрудно понять из названия во время исполнения вращений этого типа фигурист "крутится" стоя. Наиболее распространенный вариант этого вращения – винтик (scratch spin): в начале свободная нога согнута перед опорной, а руки сцеплены перед грудью, затем фигурист начинает постепенно опускать (и выпрямлять) свободную ногу и поднимать (и выпрямлять) руки. При этом скорость вращения, как правило, возрастает и получается очень эффектный элемент. Существуют и другие разновидности этого вращения, например, свободная нога сгибается в колене и заносится за (а не перед, как в винтике) опорную ногу.



- **Вращения сидя (Sit Spins)**

Наиболее распространенный вариант – волчок : опорная нога согнута, свободная нога вытянута вперед параллельно льду, руки вытянуты вперед параллельно льду. Варианты: руки сцеплены сзади, свободная нога не вытянута вперед, а лежит на колене опорной при этом фигурист нагибается вперед, руки наоборот выносит назад (иногда такое вращение называют "чёртик". Оно смотрится довольно забавно, однако для исполнять его довольно трудно, поскольку трудно удерживать равновесие), корпус "вывернут" в сторону.

Либела (Camel Spin)

Вращение в положении "ласточка". Классический вариант выполняется на прямой опорной ноге с руками, вытянутыми вдоль тела. Есть еще качающаяся либела (illusion spin) при которой фигурист во время вращения наклоняется вперед и поднимается обратно. Кроме того, существуют многочисленные вариации со сгибанием свободной или опорной ноги и изменением положения рук или поворотом корпуса не в бок, а вверх.



- **Заклон (Layback)**

Обязательный элемент короткой программы для женщин. При исполнении этого вращения фигуристка выгибается назад, свободная нога "вывернута" наружу и вынесена назад. В распространенных вариантах вращения свободная нога может находиться рядом с опорной или притягиваться за лезвие конька к голове.

Бильман (Biellemann)

Назван так в честь Денис Бильман, которая первой исполнила это вращения на международных соревнованиях. Требуется хорошей гибкости и растяжки – фигуристка (из мужчин этот элемент делает только Евгений Плющенко и еще несколько юниоров) ловит лезвие конька свободной ноги обеими руками и вытягивает вверх. При идеальном исп



● **Спирали (Spirals)**

Спираль считается относительно несложным элементом фигурного катания. Но именно в спиралях проявляются все недостатки физической подготовки спортсменов. Отсюда неэстетичные позы, неспособность набирать ход в перетяжках, отжимаясь от колена опорной ноги, потеря скорости. В парном катании помимо прочего необходима синхронность движений и параллельность позиций партнёров.

Название элемента сохранилось с начала XX века. Если скользить на одной ноге, скорость постепенно снижается и на льду остаётся след, похожий на спираль. По прошествии ста лет требования к программам фигуристов изменились, но суть осталась прежней: скольжение должно осуществляться на одном ребре. Даже самая сложная позиция, выполненная в скольжении на двух рёбрах по прямой, не будет оцениваться судьями.

Спираль, выполненная на высокой скорости, с хорошим наклоном в центр круга, с красивыми, чётко зафиксированными позициями скольжения становится украшением программы. В комбинации спиралей должна осуществляться смена ребра, смена опорной ноги и смена направления скольжения.



- Как и во вращениях, в спиральных смена ребра оценивается выше, если происходит в позиции с захватом - бильман или полубильман (захват осуществляется одной рукой, одноименной или скрестно).

Позиции, в которых свободная нога оттянута вперед или вбок, считаются несложными, если выполняются без захвата, или если положение корпуса не влияет на ОЦТ фигуриста. Наиболее сложной считается инвертированная спираль - ">

У-образная спираль требует хорошей растяжки. Мало кто может удержать эту позицию без поддержки рукой. Многие зрители отмечают, что в художественной гимнастике вертикальный шпагат считается обязательным элементом, и непонятно, почему фигуристки не могут с ним справиться. При этом забывают о специфике выполнения элементов на ребре и об особенностях формирования мышечного корсета у фигуристов.

Противоположностью этой спирали является спираль в шпагат, выполненная с наклоном корпуса вниз, с захватом опорной ноги ниже колена, за голень или за ботинок.

Особая разновидность спиралей - спирали с касанием льда рукой (выполняются на глубоком ребре с сильным наклоном в центр круга в позиции "ласточка", "пистолетик") или вынесенной скрестно в центр круга свободной ногой.



- **Ласточка (Spiral)**

В балете аналогичный элемент называется арабеском. Скользя на одной ноге фигурист поднимает свободную ногу настолько высоко насколько позволяет его или ее растяжка. В зависимости от того на каком ребре скользит фигурист, ласточки бывают вперед и назад, а также наружу и внутрь. Традиционно считается, что ласточки на внутреннем ребре исполнять сложнее, чем на наружном, и назад сложнее, чем вперед.

Кораблик (Spreadeagle)

Представляет собой скольжение на двух ногах на наружных или внутренних ребрах. Чаще всего используется в качестве "связки". Например, "наружный" кораблик часто включает в свои программы Виктория Волчкова, а сочетание "внутренний" кораблик/ласточка стало фирменной связкой пары Елена Бережная и Антон Сихарулидзе. Считается, что чисто исполнить внутренний кораблик сложнее чем наружный.

Ina Bauer

Вариант кораблика, отличающийся от spreadeagle тем, что ноги стоят не на "одной линии", а параллельно друг другу. "Задняя" нога при этом всегда стоит на внутреннем ребре, а вторая может быть либо на внутреннем, либо на наружном. В зависимости от этого фигурист будет двигаться либо по кругу, либо по прямой. Этот элемент с прогибом назад стал визитной карточкой Шизуки Аракавы.

Полушпагат (Lunge)

При исполнении полушпагата опорная нога сгибается, а свободная "лежит" сзади на льду. Чаще всего исполняет полушпата вперед, но довольно эффектно выглядит связка из полушпагата вперед, троечного поворота (не вставая) и полушпагата назад.



- **Уголок (~hyrdoblading)**

Представляет собой "утрированное" исполнение подсечки назад или вперед. Например скользя назад на внутреннем ребре левой ноги, фигурист начинает "садиться" вынося правую ногу наружу и опуская корпус (вплоть до касания льда одной из ладоней).

Шаги (Steps)

Елочка (Basic Stroking)

Елочка напоминает коньковый шаг на лыжах и называется так из-за того, что при движении на льду остается след напоминающий елку. Как видно из английского названия – это самый основной шаг. Фигуристы используют его чтобы набрать скорость или перейти от одного элемента к другому, однако излишнее его использование свидетельствует (согласно существующим правилам) о недостаточно хорошей технике спортсмена, поэтому сильнейшие фигуристы стараются свести его использование к минимуму.

Подсечка (Crossovers)

Еще один "базовый" шаг. В отличие от елочки, которая позволяет двигаться по прямой, подсечка предназначена для движения по кругу. Различают подсечку вперед и назад, а также наружу и внутрь. Большинство фигуристов используют подсечку вперед, когда движутся вдоль бортика катка и им надо повернуть в углу. Подсечка назад используется при заходах на прыжки и вращения. Как и елочка, подсечка считается простым шагом и используется только "в служебных" целях.

Троечный поворот, тройка (Three turn)

Поворот на одной ноге со сменой ребра и направления движения. Называется так потому, что остающийся на льду след имеет вид цифры 3. Одна из самых распространенных троек выглядит так: фигурист скользит вперед на наружном ребре левой ноги, затем поворачивается на 180 градусов через левое плечо ("в центр круга") и продолжает скользить на левой ноге, но назад и на внутреннем ребре. Эта тройка используется при заходах на сальхов и флип. Остальные варианты выглядят приблизительно также, например, один из заходов на риттбергер начинается с тройки "вперед внутрь": фигурист скользит на правой ноге вперед внутрь, поворачивается и движется назад на наружном ребре. Когда тройки используют в качестве заходов на прыжки вторая часть ("после поворота") часто срезается, фигурист просто выпрыгивает в воздух с необходимого ребра, но иногда используют так называемые "многократные" тройки (когда повороты выполняются один за другим без остановки), например Ирина Слуцкая часто использует многократные тройки для захода на тройной риттбергер.



- **Скобка (Bracket)**

Как и тройка, это поворот на одной ноге со сменой ребра и направления движения. Разница между ними в направлении поворота: "в круг" или "из круга". Если мысленно продолжить дугу, по которой фигурист начинает исполнять поворот, то получится круг и при тройке получится движение "левым боком к центру круга - лицом к центру круга - правым боком" (тройка LFO), а при такой же (LFO) скобке будет "левым боком к центру круга - спиной к центру круга - правым боком". Скобка более сложный поворот, чем тройка, поскольку требует большего мастерства и умения владеть своим телом. В некотором роде тройка поворот "естественный", по направлению движения, он получается практически сам собой, а скобка – "противоестественный". Скобку используют в дорожках шагов и выглядит это приблизительно как быстрая смена направления движения: сначала лезвие "едет" зубцом вперед, потом на короткое время оказывается зубцом назад, а потом опять вперед.

Twizzle

Используется в основном в танцах на льду, где стал (стала? стало?) обязательным элементом. В некотором роде это что-то среднее между многократной тройкой и вращением: быстрый поворот на одной ноге практически на одном месте. Чем быстрее поворот и чем меньше смещается фигурист при его исполнении, тем лучше. Обязательными для танцев являются так называемые series of synchronized twizzles, когда оба партнера одновременно исполняют сначала один быстрый поворот, потом другой, причем между ними не должно быть более трех небольших шагов.

Крюк и выкрюк (Rocker and Counter)

Еще одна пара поворотов на одной ноге, различающаяся направлением поворота. Это смена направления движения без смены ноги и ребра, но со сменой "дуги": если тройки "укладываются" в круг, то крюки "переходят" с одного круга на другой. Например, спортсмен сначала движется на правой ноге вперед наружу, затем поворачивается и движется на правой ноге назад наружу. В зависимости от направления поворота это будет либо rocker (в направлении "входящей" дуги), либо counter (в направлении "выходящей" дуги). Этот шаг используется практически только в танцах на льду, да и то не очень часто.



- **Моухок (Mawhawk)**

Это уже шаг "с использованием" обеих ног. При его исполнении происходит смена ноги, направления движения, но ребро остается неизменным. Наиболее распространенный вариант начинается с движения на правой ноге вперед наружу, затем фигурист как бы "подставляет" другую ногу и выезжает на левой ноге назад наружу. Иногда используется для захода на флип, но чаще для быстрой смены направления движения или в дорожках шагов. Танцоры различают "открытый" (open) и "закрытый" (close) моухок: в первом случае свободная нога при смене ставится впереди, а во втором – позади опорной.

- **Чоктау (Choctaw)**

Тоже шаг "с использованием" обеих ног. В отличие от моухока, это смена ноги, направления движения и ребра. Т.е. получается RFO/LBI. Используется в основном танцорами, реже одиночниками в дорожках шагов.

Таблицы ценности элементов

Таблицы ценности элементов — основополагающие документы современной системы судейства. В этих таблицах указывается, сколько баллов спортсмен получит за исполнение каждого конкретного элемента, а также сколько баллов с него снимут или дадут дополнительно, если он исполнит этот элемент с ошибкой или, наоборот, очень хорошо.

Время от времени таблицы ценности пересматриваются, иногда в них появляются новые разделы (например подкрутки сначала различались только по числу оборотов, позднее для них появились уровни сложности, а потом еще разделение на типы по варианту захода), но в целом это, пожалуй, самая консервативная часть системы.

В произвольных программах одиночников и пар прыжки и выбросы считаются самыми рискованными элементами, поэтому, для того чтобы спортсмены не исполняли все прыжковые элементы в первые минуты программы, пока у них еще много сил, базовая ценность прыжков и выбросов, исполненных после отметки 2 минуты 10 секунд, умножается на 1,1. В протоколах это обозначается значком "х".

Последние изменения (ISU Communications #1494, 28.04.2008)

- Повышена базовая стоимость тройного акселя и прыжков в четыре оборота. Одновременно с ней повышено наказание на срыв этих элементов. Если раньше сорванный, но докрученный четверной тулуп стоил 6.0 (9.0-3.0), то теперь только 5.0 (9.8-4.8).
- Базовая стоимость простых вращений теперь зависит от типа вращения. Самая сложная и "дорогая" позиция — заклон, за ним идут либела, волчок и вращение стоя. Аналогичным образом изменена стоимость прыжков во вращения и вращений со сменой ноги, но без смены позиции. Разница в базовой стоимости составляет порядка 0.2 для вращений четвертого уровня.
- Базовая стоимость дорожек шагов 3 и 4-го уровней сложности теперь выше базовой стоимости спиралей тех же уровней сложности.
- В парном катании увеличено наказание за срыв выбросов тройной аксель и выше. Если раньше сорванный выброс 4С "стоил" 6.0 (8.0-2.0), то теперь только 5.0 (8.0-3.0).
- В парном катании для поддержек увеличено наказание за ошибки в поддержках групп 3, 4 и 5.



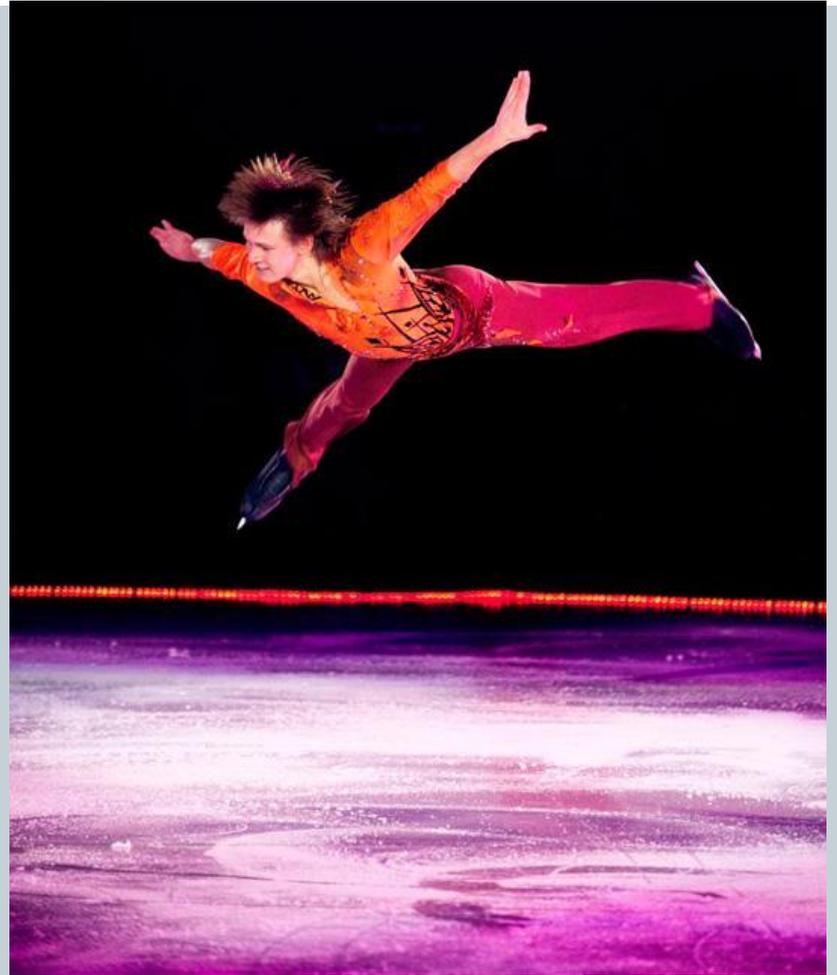
Robin Ritoss

















A. Kombarova

Специальная литература



- **«Русская школа фигурного катания», Л.Б. Тажирова,**
- **«Фигурное катание на коньках» М. Хвостов**
- **«Азы фигурного катания» Огилви Р.**
- **«Азбука начинающего фигуриста» С. Глязер**
- **«Фигурное катание на коньках» А.Б. Гандельсман**

Моё отношение к фигурному катанию.



- Мне нравится фигурное катание тем, что этот вид спорта очень красив, у фигуристы грациозно двигаются, они пластичны.
- Этот вид спорта сопровождается музыкой, что тоже вносит гармонию в просмотр программы.
- Красивы костюмы фигуристов. Подобрать костюм и музыку, оказывается это целое искусство.
- При выполнении сложных элементов, я очень переживаю за них, чтобы сложный элемент был выполнен и фигурист не упал на лёд. Даже если он не из нашей страны.