

Основные элементы фигурного катания. Справка.

Прыжки – обязательные элементы одиночного и парного катания. Прыжки разделяются на две группы: реберные, когда фигурист отталкивается от ребра конька, и зубцовые, когда отталкиваются от зубца (носки).

Прыжки – обязательные элементы одиночного и парного катания. Прыжки разделяются на две группы: реберные, когда фигурист отталкивается от ребра конька, и зубцовые, когда отталкиваются от зубца (носки).

Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков - тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц, аксель.

Аксель - реберный прыжок с переменной ноги, исполняющийся с движения вперед, в силу чего в нем "не целое" число оборотов. Этот прыжок выполняют в 1,5 оборота (одинарный), 2,5 (двойной) и 3,5 оборота (тройной). Существует прыжок вполборота, так называемый перекидной, или прыжок тройкой, аналогичный прыжку аксель по способу отталкивания. Выполняют аксель после мощного разбега. Прыжок назван по имени норвежского фигуриста Акселя Паульсена, впервые исполнившего его в 1882 году.

Сальхов – реберный прыжок с переменной ноги. Наиболее распространенным вариантом подхода к прыжку является тройка вперед наружу - назад внутрь. Другой вариант выполняется переступанием, например, правая вперед внутрь, левая назад внутрь. Встречается вариант подхода, начинающийся тройкой назад наружу - вперед внутрь с последующим переходом к толчковой дуге назад внутрь. Этот вариант отличается динамичностью, эффектом неожиданности. Прыжок назван по имени шведского фигуриста Ульриха Сальхова, впервые исполнившего его в 1909 году.

Риттбергер (петля) - реберный прыжок без перемены ноги. Выполняется после скольжения назад на наружном ребре. Отрыв ото льда происходит за счет увеличения центробежной силы вследствие уменьшения радиуса толчковой дуги. Свободной ногой выполняется мах вверх назад. Приземление выполняется на наружное ребро той же ноги, с которой выполнялся толчок в скольжение назад. Этот прыжок назван по имени немецкого фигуриста Вернера Риттбергера, впервые исполнившего его в 1910 году.

Тулуп – зубцовый прыжок без перемены ноги. Толчок выполняется после поворота тройкой вперед внутрь - назад наружу, затем следует постановка носка конька толчковой

ноги назад в направлении общего движения. Для толчка используют также троечный переход вперед наружу. Первый способ предпочтительней при выполнении максимального числа оборотов; второй способ обеспечивает более устойчивое выполнение толчка. По механике прыжок близок к прыжку сальхов.

Лутц – зубцовый прыжок без перемены ноги. В исходном перед толчком положении фигурист скользит назад наружу по пологой дуге. Свободная нога впереди, одноименная рука несколько отведена назад, взгляд обращен вперед. При подготовке к толчку свободную ногу отводят рядом с опорной назад, а плечи поворачивают в сторону, противоположную вращению в полете. Толчковую ногу ставят на лед на расстоянии двух трех длин конька сзади опорной ноги. В результате энергичного отталкивания обеими ногами фигурист отрывается от льда. Первой покидает лед опорная нога, затем толчковая. Назван в честь австрийского фигуриста Алоиза Лутца, впервые исполнившего его в 1913 году.

Флип - зубцовый прыжок без перемены ноги с положительным направлением вращения. Чаще всего этот прыжок выполняют после тройки вперед наружу - назад внутрь с постановкой конька толчковой ноги сзади на зубцы. После поворота тройкой в исходном перед толчком положении свободная нога и одноименная рука отведены назад, что облегчает последующее вращательное движение верхней части тела. В процессе толчка к начальному вращению, полученному поворотом верхней части тела, добавляется вращение, возникающее вследствие стопорящего движения зубцами конька толчковой ноги.

Комбинацией прыжков называют два или более прыжка, следующих один за другим и объединенных общим техническим или эстетическим замыслом.

Каскад является частным случаем комбинации прыжков без поворотов и смены ноги между прыжками.

Прыжки, в которых вращение продолжается после приземления, называют **прыжками во вращение**.

В танцах на льду может быть исполнен прыжок не более чем в один оборот только одним партнером в одно время. Этот прыжок партнеры могут исполнять, либо взявшись за руки, либо раздельно, но расстояние между партнерами не должно превышать двух вытянутых рук.

Танцевальный прыжок – маленький прыжок не более чем в пол оборота, используется для смены ноги или направления. Такие прыжки исполняют в танцевальной позиции или на расстоянии не более 2 вытянутых рук. Оба партнера могут выполнять этот прыжок одновременно.

"Подскок" – маленький прыжок без поворота.

Вращения – обязательный элемент фигурного катания.

Имеются три базовых позиции: *либела* (свободная нога сзади, ее колено выше уровня бедра, заклон), *сидя* – *волчок* (верхняя часть занятой ноги, по меньшей мере, параллельна льду), *стоя* (любая позиция с вытянутой или почти вытянутой занятой ногой, которая не является позицией либелы), а также промежуточные позиции (все позиции, которые соответственно данным выше определениям, не являются либелой, волчком или позицией стоя).

Вращения должны иметь требуемое минимальное количество оборотов. В парной комбинации вращений должна быть, по крайней мере, одна смена ноги обоими партнерами, не обязательно исполняемая партнерами одновременно. В сольной комбинации вращений смена ноги не обязательна.

В танцах на льду вращение выполняется парой вместе в любой позиции. Оно выполняется на месте, вокруг общей оси, на одной ноге одновременно обоими партнерами.

Типы базовых позиций в танцевальных вращениях:

позиция стоя (прямо): выполняется на одной ноге с выпрямленной или слегка согнутой опорной ногой и верхней частью корпуса, выпрямленной вверх (приблизительно вертикально или согнутой (в виде арки) назад или согнутой вбок;

позиция сидя: выполняется на одной ноге в глубоком приседе с согнутой опорной ногой и свободной ногой, направленной вперед, в сторону или назад;

позиция кэмел: выполняется на одной ноге с выпрямленной или слегка согнутой опорной ногой, корпусом, согнутым вперед и свободной ногой, вытянутой или согнутой вверх по горизонтальной линии или выше.

В танцах на льду также существуют вращательные движения.

Твизл – поворот на одной ноге с одним или более оборотом, исполняемый с продвижением по льду и представляющий собой быстрое непрерывное вращение. Вес остается на опорной ноге, свободная нога во время поворота может находиться в любом положении, после чего она опускается на лед рядом с опорной ногой для выполнения следующего шага. Существуют четыре разных типа начальных ребер, с которых могут быть начаты твизлы: вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу, назад внутрь.

Серии синхронных твизлов – не менее двух твизлов для каждого партнера с не более чем тремя небольшими шагами между твизлами.

Серии последовательных твизлов – не менее 2 х твизлов для каждого партнера с не более чем одним шагом между твизлами.

Движение подобное твизлу – в то время как корпус фигуриста выполняет один полный оборот, его опорная нога технически выполняет менее одного оборота, за которым следует шаг вперед;

Сольное вращение/пируэт – вращательное движение, выполненное на одной ноге на месте одним из партнеров (с помощью или без помощи другого партнера) или обоими партнерами одновременно (вокруг отдельных центров вращения).

Спирали – обязательный элемент парного и женского одиночного катания. Спиралью называется позиция со скольжением на одной ноге и свободной ногой (включая колено и нижнюю часть) поднятой выше уровня бедра. Позиции спиралей различаются по занятой ноге (правая, левая), ребру (наружу, внутрь), направлению скольжения (вперед, назад) и по позиции свободной ноги (назад, вперед, вбок). При выполнении спирали на льду остается след в виде линии с плавно меняющейся кривизной.

Подкрутка – обязательный элемент парного катания. В подкрутках партнер выталкивает партнершу вверх, и она совершает в воздухе вращение изолированно от партнера (как в индивидуальном прыжке, только на большей высоте). Вращение она приобретает за счет усилия партнера и собственной группировки. Партнерша должна быть поймана партнером за талию перед ее плавным приземлением на лед на ход назад наружу на одной ноге. Партнер также выезжает из подкрутки на одной ноге.

Тодес – обязательный элемент парного катания. Партнерша скользит на одной ноге почти в горизонтальном положении, а партнер выполняет циркуль назад наружу. Партнерша должна скользить в тодесе на чистом ребре, причем ее тело и голова должны находиться близко к поверхности льда, но партнерша не должна касаться льда головой или помогать себе свободной рукой или другой частью тела. Вес тела партнерши поддерживается скользящим по льду ребром конька и хватом руки партнера. Партнер должен находиться в центрированной позиции с полностью вытянутой рукой. Любой тип позиции считается чертой, если хват партнеров фиксируется в течение как минимум одного оборота. Во время исполнения заключительной позиции, когда партнерша находится в положении самого тодеса, оба партнера должны выполнить минимум один оборот в позиции полного тодеса, когда колени партнера явно согнуты.

Существует четыре варианта тодеса, соответствующих четырем ходам скольжения и их комбинации: тодес назад наружу, тодес вперед внутрь, тодес назад внутрь, тодес вперед наружу.

Выбросы – обязательные элементы парного катания. Представляют собой прыжки, выполняемые с помощью партнера, который «выбрасывает» партнершу в воздух при отрыве, и партнерша приземляется без помощи партнера на ход назад на наружное ребро.

Поддержки – обязательные элементы парного катания и спортивных танцев.

В парном катании поддержкой называется такое совместное движение, при котором партнер, используя прыжок партнерши, поднимает ее выше уровня плечевого пояса. Существует пять разрешенных позиций: позиция с хватом за подмышку, позиция с хватом за талию, позиция с хватом за бедро или верхнюю часть ноги (выше колена), позиция с хватом "кисть – кисть" (жимовые поддержки), позиция с хватом "кисть – кисть" (поддержки типа лассо).

Танцевальная поддержка – движение, во время которого один из партнеров поднимает другого партнера с активной или пассивной помощью другого партнера на любую допустимую высоту и удерживает его там, а затем опускает на лед. Количество оборотов и смен позиций во время поддержки не ограничено. Существуют короткие поддержки (длительность этих поддержек не должна превышать шести секунд) и длинные поддержки (длительность этих поддержек не должна превышать двенадцати секунд).

Шаги представляют собой комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке.

Перебежка - простейшая разновидность шагов. Ее выполняют ходом вперед и назад.

Простейшими считаются шаги, в которых основной поворот - тройка. К достаточно легким относится шаг тройкой вперед наружу. Он состоит из тройки левая назад внутрь с последующей сменой скольжения на правой назад наружу. Тройку выполняют так, чтобы в исходном положении свободная нога была выпрямлена и отведена назад, а в момент поворота не полностью прижималась бы к опорной. Переход на правую назад наружу сопровождается энергичным отталкиванием внутренним ребром левого конька, в результате чего левая нога выпрямляется и отводится назад вверх. В исходном и конечном положениях свободная нога развернута, туловище и голова держатся прямо. Нельзя допускать резких движений руками.

Шаги тройкой при последовательном выполнении в одну сторону образуют круговые комбинации. Эти же шаги, выполненные поочередно с разных ног, образуют серпантин.

Часто встречается - как самостоятельно, так и в различных комбинациях - шаг крюком назад наружу. Из исходного положения левая вперед внутрь, правая нога впереди следует переход на правую назад наружу, левая нога сзади. Затем выполняют переход в

исходное положение на левую вперед внутрь, одновременно выносят правую ногу вперед, и шаг повторяется. Голову необходимо держать прямо, а спину прогнуть.

Скобочные шаги могут быть исполнены как по прямой, так и по кругу. Наряду с шагами на ребрах коньков существуют шаги на зубцах. Как правило, их включают в различные комбинации, чтобы подчеркнуть характерные моменты музыкального сопровождения.

В танцах на льду существуют следующие шаги:

Ребро – видимый след на льду, исполненный фигуристом на одной ноге по четкой кривой (дуге).

Перетяжка – видимый след на льду с переходом с одной четкой кривой (дуги) на другую четкую кривую (дугу) без смены ноги.

Двойное ребро – видимый двойной след на льду, который направлен по прямой (в результате движения фигуриста по льду на одной ноге на обоих ребрах конька).

Открытый шаг – шаг, начатый рядом с опорной ногой без скрещивания спереди или сзади. При скольжении вперед свободную ногу держат сзади до перехода на опорную ногу для следующего шага. При скольжении назад свободную ногу держат спереди до перехода на опорную ногу для следующего шага.

Шаг из скрещения – шаг, начатый из положения со скрещенными ногами таким образом, что движущая сила появляется от толчка наружным ребром конька ноги, которая становится после этого свободной ногой. Ноги скрещены выше колен.

Скрещенный шаг спереди – шаг, в котором свободная нога расположена на льду снаружи от опорной ноги и будучи скрещенной перед опорной ногой. Ноги скрещены ниже колен.

Скрещенный шаг сзади – шаг, в котором свободная нога расположена на льду снаружи от опорной ноги и будучи скрещенной за опорной ногой. Ноги скрещены ниже колен.

Шаг шассе: простое шассе – серия из двух шагов (обычно на наружном ребре и внутреннем ребре), в которой на втором шаге свободную ногу ставят на лед рядом с опорной ногой, а не впереди нее, а опорную ногу (ставшую теперь свободной ногой) немного поднимают таким образом, чтобы лезвие конька было параллельно льду; скрещенное шассе – то же самое, только свободная нога на втором шаге скрещивается с опорной ногой. Скрещивается сзади при движении спортсмена вперед, скрещивается спереди при движении назад; скользящее шассе – то же самое, только на втором шаге свободная нога скользит по льду перед опорной ногой при движении спортсмена вперед и назад при движении назад.

Беговой шаг – шаг или серия шагов, когда свободная нога проносится мимо опорной ноги прежде, чем она опускается на лед, становясь при этом "новой" опорной ногой, а бывшая опорная нога отрывается ото льда, становясь "новой" свободной ногой.

Дуга – короткое или длинное скольжение на ребре конька вперед или назад.

Маховая дуга – дуга, выполняемая в течение нескольких музыкальных счетов, во время которых при движении назад свободную ногу поднимают, а затем делают ей мах сначала вперед, а потом назад за опорную ногу, после чего возвращают обратно к опорной ноге для выполнения следующего шага. При движении вперед сначала делают мах свободной ногой назад, потом вперед, затем возвращают обратно к опорной ноге для выполнения следующего шага. Мах ногой дает ощущение "движения по дуге".

Кросс ролл – шаг по дуге, начатый с движением свободной ноги, которую приближают к опорной ноге со стороны таким образом, что она опускается на лед почти под прямым углом к опорной ноге. При движении вперед ноги скрещиваются спереди, а при скольжении назад – скрещиваются сзади. Ускорение придается за счет толчка наружным ребром конька опорной ноги, когда она становится новой опорной ногой. В этом случае изменение наклона корпуса в противоположном направлении создает "дугообразное движение".

Скользкий шаг – шаг, выполненный по прямой линии, при этом лезвия обоих коньков находятся плоско на льду. Вес тела находится над опорной ногой, которая может быть согнута или выпрямлена в колене, в то время как свободная нога скользит по льду вперед до ее полного выпрямления.

Шаг на зубцах – шаг, при котором спортсмен, находясь на зубцах коньков, переступает с одной ноги на другую без прыжка.

Поворот – вращательное движение, при котором фигурист изменяет направление движения с хода вперед на ход назад или с хода назад на ход вперед.

Трочный поворот – поворот, выполненный на одной ноге с наружного ребра на внутреннее ребро или с внутреннего ребра на наружное ребро, причем кривая выезда продолжается по той же дуге, что и кривая въезда. Фигурист делает поворот в направлении кривой.

Тройки вокруг общей оси – тройки, исполняемые обоими партнерами одновременно вокруг общей оси. Партнеры выполняют эти повороты в вальсовой или со смещением в "полу танговую" позицию.

Скобка – поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на внутреннее ребро или с внутреннего ребра на наружное ребро, при этом дуга

выезда продолжает дуге въезда. Фигурист делает поворот в направлении, противоположном дуге въезда.

Крюк – поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на наружное ребро или с внутреннего ребра на внутреннее ребро, при этом дуга выезда продолжается по другой дуге, отличной от дуги въезда. Фигурист делает поворот в направлении дуги въезда.

Выкрюк – поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на наружное или с внутреннего ребра на внутреннее ребро, при этом дуга выезда продолжается по другой дуге, отличной от дуги въезда. Фигурист делает поворот в направлении, противоположном дуге въезда (т.е., в направлении дуги выезда).

Маховый крюк или выкрюк – вид крюка или выкрюка, в котором свободная нога с махом плавно проносится рядом с опорной ногой перед поворотом и после поворота или проносится за опорную ногу и удерживается над следом, либо исполняется мах вперед.

Моухок – поворотный элемент, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, при этом дуга выезда продолжает дугу въезда и обе дуги имеют равную глубину. Смена ноги выполняется с наружного ребра на наружное ребро или с внутреннего ребра на внутреннее ребро.

Открытый моухок – моухок, в котором пятка свободной ноги ставится на лед с внутренней стороны опорной ноги, угол между обеими ногами произвольный. Сразу после переноса веса тела "новая" свободная нога принимает положение за пяткой "новой" опорной ног.

Закрытый моухок – моухок, в котором подъем свободной ноги удерживается у пятки опорной ноги, пока свободную ногу не поставят на лед за пятку опорной ноги. Сразу после переноса веса тела "новая" свободная нога принимает положение впереди "новой" опорной ноги.

Маховый моухок – открытый или закрытый моухок, в котором свободная нога делает мах вперед (проходя мимо опорной ноги как можно ближе к ней) и возвращается назад к опорной ноге для выполнения поворота.

Чоктау – поворотный элемент, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, а дуга выезда противоположна дуге въезда. Смена ноги выполняется с наружного ребра на внутреннее ребро или внутреннего ребра на наружное ребро. Если в описании танца не определено иное, свободная нога ставится на лед рядом с опорной ногой. Дуги въезда и выезда имеют одинаковую глубину.

Открытый чоктау – чоктау, в котором свободная нога ставится на лед с внутренней стороны опорной ноги. Сразу после переноса веса тела «новая» свободная нога принимает положение за пяткой "новой" опорной ноги.

Закрытый чоктау – чоктау, в котором подъем свободной ноги удерживается у пятки опорной ноги, пока свободную ногу не поставят на лед за пятку опорной ноги. Сразу после переноса веса тела "новая" свободная нога принимает положение впереди «новой» опорной ноги.

Маховый чоктау – открытый или закрытый чоктау, в котором свободная нога делает мах вперед (проходя мимо опорной ноги как можно ближе к ней) и возвращается назад к опорной ноге для выполнения поворота.

Скрещенный открытый чоктау – чоктау, в котором наружная сторона свободной ноги удерживается перед опорной ногой под прямым углом к ней. Бедро открыто после поворота. Это могут быть широкие шаги.

Дорожка шагов – серия предписанных или не предписанных шагов, поворотов и движений.

(Основной источник – "Фигурное катание на коньках: Учебник для институтов физической культуры". Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил.).