

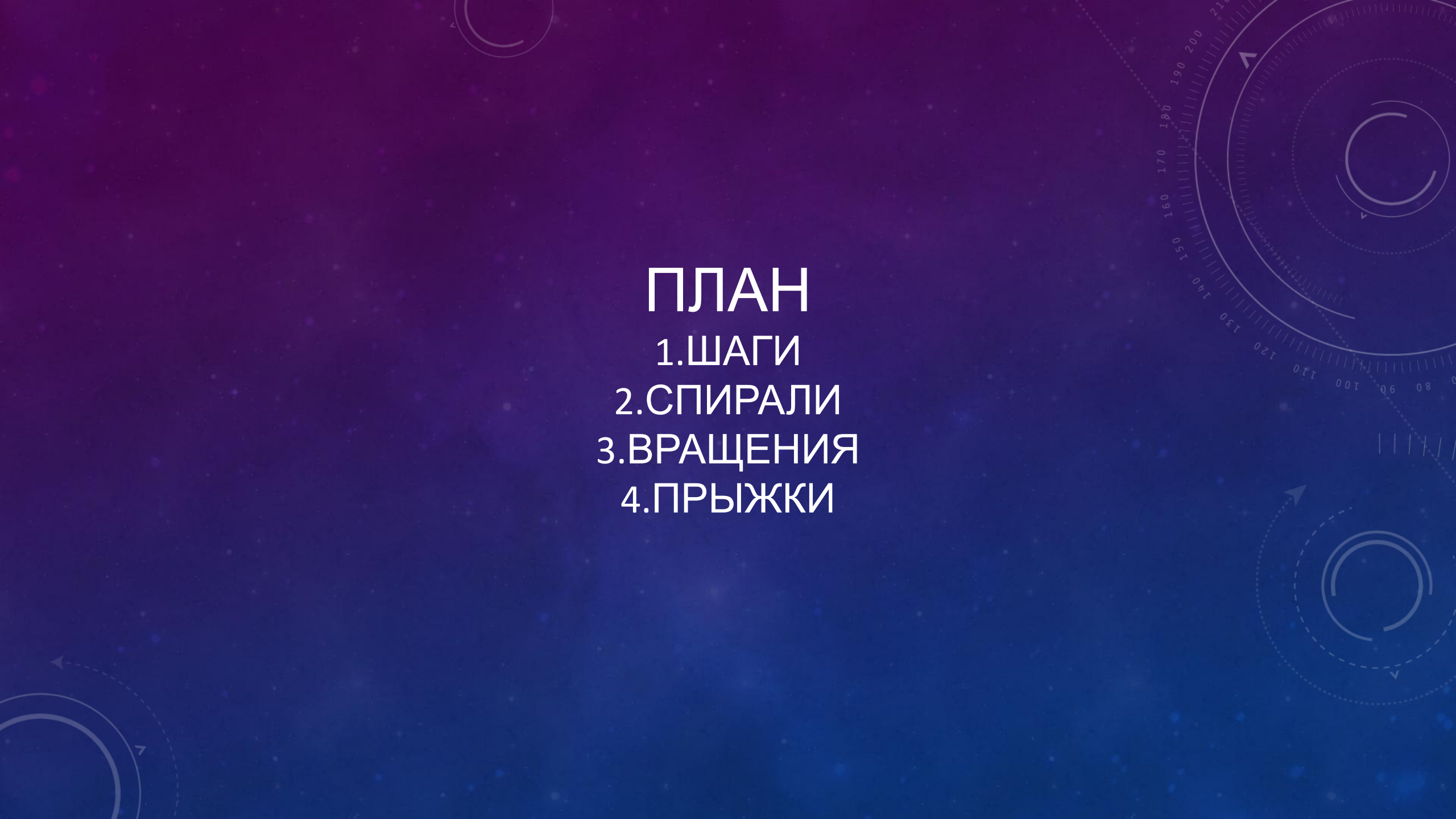
ПРОЕКТ «ЭЛЕМЕНТЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ»



ВЫПОЛНИЛА ВОЗНЮК АНАСТАСИЯ
2019Г.

ЭЛЕМЕНТЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

В фигурном катании можно выделить 4 базовых, основных элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки. Так же существует ряд специфических элементов, исполняемых в одном виде фигурного катания, например поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы в парном катании.



ПЛАН

- 1.ШАГИ
- 2.СПИРАЛИ
- 3.ВРАЩЕНИЯ
- 4.ПРЫЖКИ

ШАГИ

Шаги в фигурном катании играют немалую роль. Они соединяют все элементы программы в единое целое. Они представляют собой комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке.

Разные шаги и повороты корпуса, выполняемые в комбинации, называются «дорожкой шагов», которая является обязательным элементом в программе фигуристов. Шаги могут служить для набора скорости перед прыжком или в качестве связующих элементов, то есть для украшения программы. Они создают естественный переход от одной части композиции к другой или соединяют один элемент с другим. В исполнении шагов ценится чёткость, плавность и музыкальность фигуриста.

Шаги и повороты — главные критерии оценки спортсменов в танцах на льду. Например, партнеры в обязательном порядке исполняют синхронные серии твизлов — быстрых поворотов на одной ноге.

- **Сложность шагов:**
- **зелёный** — простейшие (широко применяются в обучении катанию на коньках). Простейшие безымянные переходы с заднего хода на передний.
- **оранжевый** — простые.
- **красный** — сложные (признаются таковыми правилами фигурного катания)







СПИРАЛИ

Спираль — обязательный элемент женского и парного фигурного катания, длительное скольжение на чётком ребре одного конька в неизменной позе с поднятой свободной ногой. В результате на льду должен остаться след с плавно меняющейся кривизной. В исполнении этого элемента важна красота и точность позы.

Традиционно спиралью называют «ласточку», когда фигурист, скользя на одной ноге, кладёт туловище горизонтально, а свободную ногу поднимает настолько высоко, насколько позволяет растяжка; существуют и другие позиции. Также к спиральям по традиции относят элементы «кораблик» и «бауэр», когда фигурист скользит на двух ногах на наружных или внутренних рёбрах; подобные элементы считаются связующими и очков за технику не дают.

Вариации спиралей

Спирали могут выполняться во многих различных позициях, как, например, вытягивание свободной ноги вперед или в сторону, согнув её в колене, или поддерживая её руками. Есть множество вариантов, не все они будут перечислены ниже и не у всех есть официальные названия.

Спираль в арабеске является основной спиральной позицией. Свободная нога располагается сзади перпендикулярно опорной ноге (в «ласточке») или выше, в зависимости от растяжки фигуриста.

Спирали «колечко» — спирали с захватом конька или ноги руками. Такие спирали, в свою очередь, подразделяются на:

Спираль в положении бильманн — выполняется движение по дуге, при этом свободная нога закинута назад и подтягивается обеими руками к голове. Положение такое же, как при вращении бильманн.

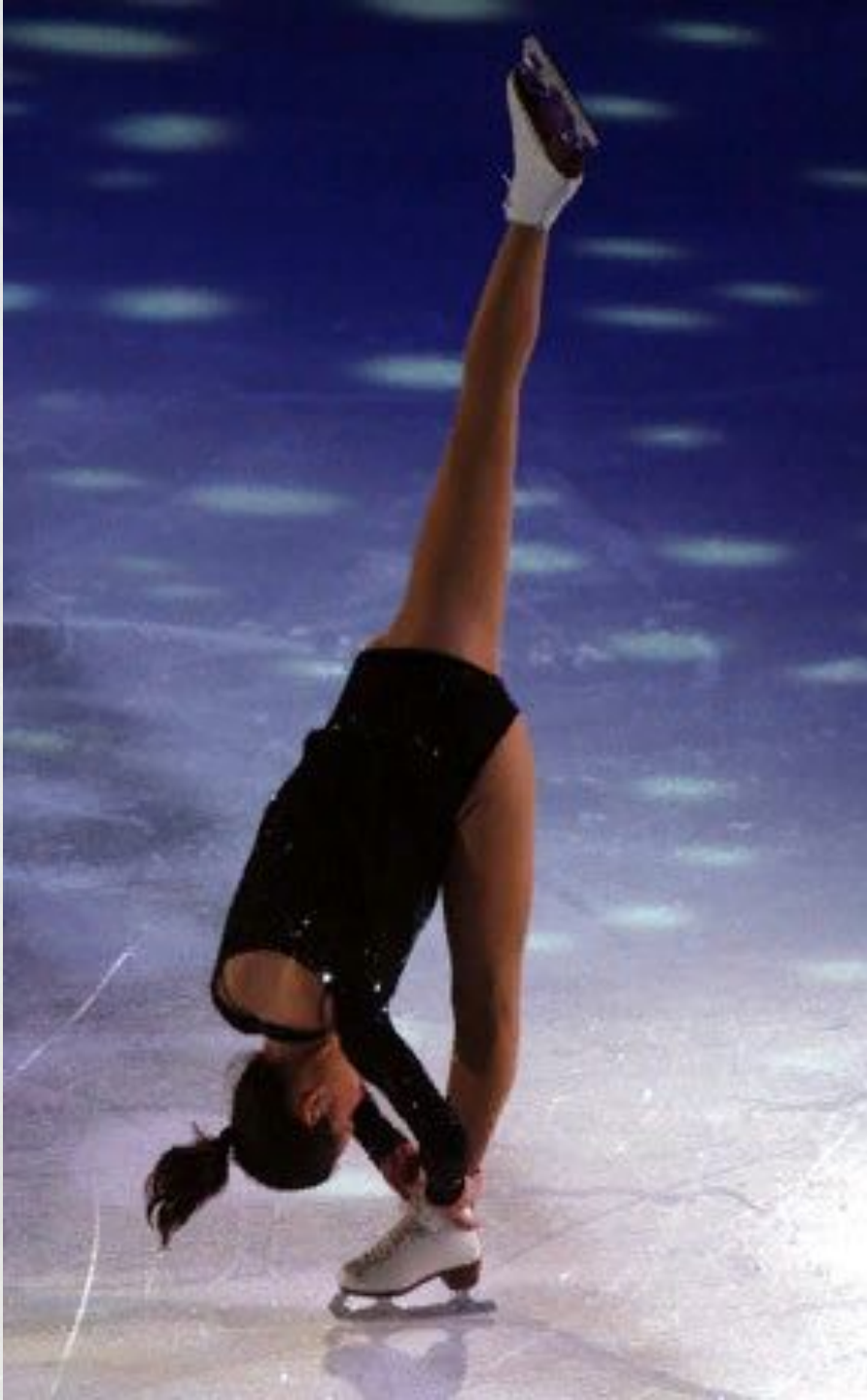
Спираль в перекрёстном бильманне — свободная нога перехватывается либо скрещенными руками, либо одной рукой, противоположной свободной ноге.

Y-спираль или «карандашик» — спираль выполняется с закидыванием свободной ноги в сторону с поднятием её как можно выше (получается форма буквы «Y»). При этом фигурист обычно поднятую ногу придерживает рукой.

Спираль Шарлотты — представляет собой позицию, при которой торс фигуриста опускается вниз к опорной ноге, а свободная нога поднимается как можно выше вверх.

Спираль Керриган — позиция, при которой свободная нога, откинута назад, придерживается за колено рукой. Эта спираль названа в честь американской фигуристки Нэнси Керриган.

Fan спираль — «обратная» спираль, когда свободная нога поднимается вперед и чуть вбок. В идеале должна выполняться с прямыми и опорной и свободной ногой.





ВРАЩЕНИЯ

Вращения (пируэты) на одной ног являются необходимым элементом фигурного катания. Различают пять классических поз вращения: стоя («винт»), заклон, бильман, сидя («волчок») и вращение в «ласточке» (либела). Кроме этих пяти, существует огромное количество вариаций: полубильман, «флажок», заклон «колечком» и другие. Самое быстрое вращение происходит в винте, когда скорость может превышать 2 оборота в секунду. Заклон и бильман — вращения чисто женские, мало кто из мужчин способен на них.

Для фигуриста, вращающегося против часовой стрелки (коих большинство), вращение на левой ноге считается «вращением вперёд», на правой — «вращением назад», по направлению захода. Спортсмен может, не переставая крутиться, переходить с одной ноги на другую («вращение со сменой ноги»), менять позу («комбинированное вращение»), заходить на вращение прыжком («прыжок во вращение» или «комбинированное вращение с прыжковым заходом»).

Вращения не являются особенно травмоопасными, но при сильном скручивании колена можно повредить коленные связки. Кроме того, фигуристы парного катания могут ранить друг друга при синхронном вращении.





ПРЫЖКИ

Прыжки — это обязательные элементы программы фигурного катания для всех дисциплин, кроме спортивных танцев на льду. Как пишет Елена Чайковская в своей книге, без них «фигурное катание теряет свою остроту». Прыжки разделяются на две группы: рёберные, когда фигурист отталкивается от ребра опорного конька, и зубцовые, когда отталкиваются зубцом (носком) свободной ноги. Прыжки под названием сальхов, риттбергер и аксель — рёберные, а тулуп, флип и лутц — зубцовые (носковые) прыжки. Самым сложным из всех прыжков является аксель.

В настоящее время сильнейшие фигуристы владеют прыжками в 4 оборота. Кроме того, появились каскады прыжков, когда несколько прыжков выполняется подряд, например, два тройных или четверной-тройной-двойной. Высота прыжка зависит от силы толчка опорной ноги и от маха свободной. Кроме того, необходимо закончить прыжок или каскад красивым выездом.

Мужчины стараются включать в программы один или два четверных, женщины — все тройные, за исключением акселя, который является самым сложным. Фигуристы в парном катании также выполняют «выбросы». Алексей Мишин отмечает, что владение сложными прыжками часто дает спортсмену решающее преимущество перед соперниками.

Кроме многооборотных прыжков, различают также подскоки (прыжки до полуоборота, в которых фигурист демонстрирует красивую позу; считаются связующими и разрешены в дорожках шагов) и прыжки во вращение .

АКСЕЛЬ



САЛЬХОВ



ФЛИП

Flip



РИТТБЕРГЕН



ТУЛУП





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

