

Фигурное  
катание...





ПРИВЕТ! ЕСЛИ ТЫ СМОТРИШЬ ЭТУ ПРЕЗЕНТАЦИЮ, ЗНАЧИТ ТЕБЕ ИНТЕРЕСНО ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ.

Давай начнем с того-Что же такое фигурное катание?

Кажется, что всё легко объяснить, но это не так!

Фигурное катание — конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления...

Фигурное катание любят и девушки и парни. Существует 2 вида фигурного катания.

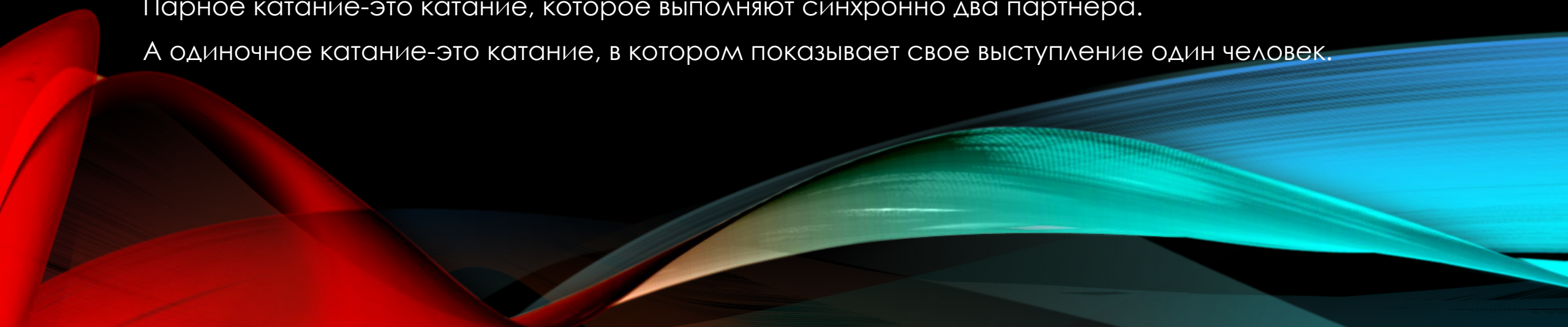
1.Парное катание.

2.Одиночное катание.

Давайте разберём, что это такое?

Парное катание-это катание, которое выполняют синхронно два партнёра.

А одиночное катание-это катание, в котором показывает свое выступление один человек.



# КАКИЕ ЕСТЬ ЭЛЕМЕНТЫ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ?

Фигурное катание без элементов, это уже простое катание, которым может похвастаться каждый.

Давайте рассмотрим эти элементы:

1. Шаги.
2. Спирали.
3. Вращения.
4. Прыжки.

Многие могут всё это понять, но те кто недавно в фигурном катание просто представляют во что-либо. Я ведь права?

Поэтому давайте я объясню...

# ШАГИ.

Что же такое шаги и какие они бывают?

Шаги-Это перешагивания в разные элементы. Например бывают дорожки из шагов, различные подшагивания, а так же используют шаги для того, чтобы связать различные элементы.

Елочка. Этот шаг получил название, поскольку оставляет след на льду, напоминающий елку. Спортсмены применяют этот вид действия для набора скорости и перехода к исполнению другой фигуры. Подсечка. В подсечке основные движения выполняются по кругу. Она может быть задней, наружной и внутренней. Чаще всего фигуристы используют переднюю подсечку для поворота в углу катка. Это одни из простых шагов, применяемых в «рабочих» целях. Шаги, основанные на совершении поворота под названием тройка. Спортсмен, исполняя его на льду, оставляет след в форме арабской цифры 3. Одна из самых распространенных фигур выглядит следующим образом: участник выполняет переднее скольжение на внешнем ребре левой ноги и резко разворачивается на 180 градусов. После этого он перемещается назад на внутренней части лезвия конька. Профессиональные спортсмены могут выполнять различные шаги и элементы фигурного катания. Названия элементов: скобка, крюк и выкрюк, моухок и чоктау.

# СПИРАЛИ.

Спираль — это позиция, когда одна нога коньком касается льда, то есть является опорной, а свободная нога под различным углом поднимается выше уровня бедер. Позиции спирали классифицируют по скользящей ноге (правая или левая), ребру конька (наружное или внутреннее), направлению скольжения (назад или вперед) и по позиции свободной ноги (вперед, в сторону или назад).

Спираль засчитывается, если позиция удерживается в течение как минимум 3 секунд. Выделяется 4 уровня сложности при выполнении спиралей. Рассмотрим некоторые виды спиралей.

Кораблик — это скольжение на обеих ногах, используемое в качестве связующей детали. Раньше такой элемент часто использовали Виктория Волчкова и знаменитая танцевальная пара Роман Костомаров и Татьяна Навка. Один из видов кораблика отличается тем, что ноги расположены параллельно друг другу, а упор приходится на внутреннее лезвие конька. Спортсмен будет перемещаться по прямой линии или вокруг своей оси.

Ласточка. Спортсмен, выполняя скольжение, поднимает свободную ногу как можно выше до такого уровня, чтобы получился прямой угол. В зависимости от ребра конька, на котором выполняется скольжение, спирали могут быть наружными, внутренними, задними и передними.

Уголок — разновидность исполнения задней и передней подсечки. К примеру, выполняя скольжение на внутреннем лезвии конька, фигурист, немного присаживается, опуская корпус и вынося свободную ногу наружу. Спирали также включены в основные элементы женского фигурного катания.



# ВРАЩЕНИЯ

Вращения бывают разные:

1. простые (назад или вперед);
2. парные и танцевальные;
3. комбинированные;
4. со сменой ноги.

Самым распространенным вариантом вращения является винтик. В начале фигуристу необходимо согнуть ногу, а руки соединить вместе на уровне груди. Затем спортсмен постепенно ногу опускает и выпрямляет. Эффект создается за счет общей динамики действий и скорости исполнения.

Существует и другой вариант, где свободная часть выносится за опорную ногу.

Волчок является самым популярным вращением в положении сидя. Опорная нога сгибается, а свободная вытягивается параллельно ледяному полотну. Существует несколько вариантов исполнения этой детали.

Ласточка исполняется фигуристом на опорной ноге с вытянутыми руками. Другой разновидностью является либела — круговое движение с наклоном вперед и обратным подъемом.

Заклон — обязательный элемент женского фигурного катания. При выполнении этого элемента, спортсменка выгибается, а ее свободная нога выносится назад и выворачивается наружу

# ПРЫЖКИ.

В этом виде спорта принято разделять зубцовые и реберные прыжки. Таким образом, фигурист отталкивается от носка (зубца) или ребра конька. На данный момент спортсмены выполняют следующие 6 типов прыжков: флип, лутц, риттбергер, сальхов, тулуп, аксель.

Аксель — обязательный элемент парного фигурного катания. Он выполняется с переменной ноги движением вперед. Прыжок может быть одинарным, двойным и тройным.

Сальхов выполняется с переменной ноги. Чаще всего фигуристы используют несколько тройных подходов. В другой ситуации можно применить переступание, когда правая нога следует вперед, а левая во внутреннюю сторону назад. Переход к толковой дуге является более эффективным и динамичным.

Тулуп – один из разновидностей прыжков. Спортсмен начинает его выполнять с правой ноги в три оборота (словно выписывая цифру 3). В результате чего он должен вернуться в начальное положение. Фигуристы начинают риттбергер, с внешней стороны правой ноги. Спортсмены с легкостью исполняют этот несложный элемент. Прыжок схож с акселем по методу отталкивания.

Флип является зубцовым прыжком, начинаясь с характерного удара правой ноги об ледяное полотно. Выполняется с внутреннего ребра левой ноги, а приземление осуществляется на правую. Лутц — это один из самых сложных прыжков.

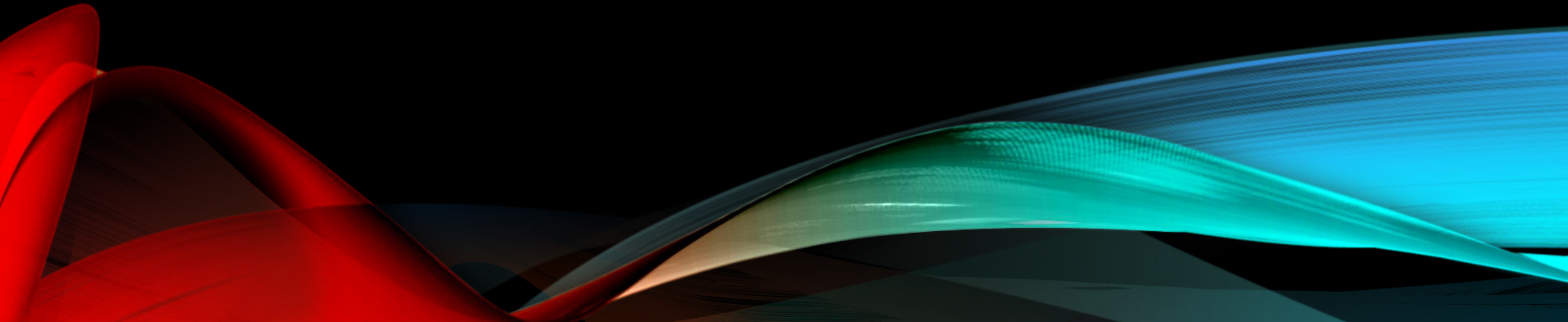
Обыватель может спутать с флипом, но у этих двух элементов есть существенное отличие: лутц прыгают с внешнего ребра, перед эти заходя на длинную дугу. Элементы фигурного катания для начинающих: дорожка шагов, передняя и задняя спираль, аксель в два оборота.

# И ТАК...

Теперь мы с вами узнали: что такое фигурное катание , какие элементы оно использует.

А теперь мы с вами познакомимся с разрядами фигурного катания!

Преступаем...





МСМК - мастер спорта России международного класса

МС - мастер спорта России

КМС - кандидат в мастера спорта

I - первый разряд

II - второй разряд

III - третий разряд

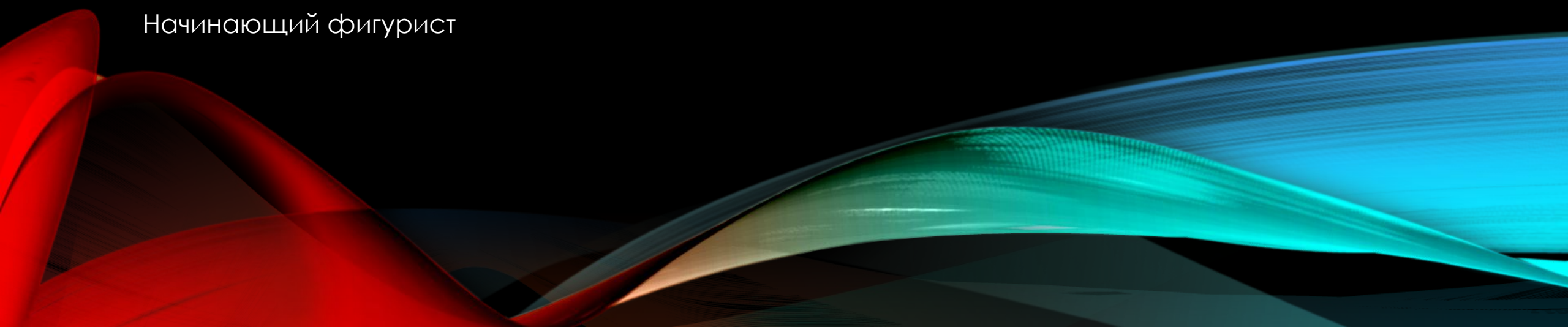
I(юн) - первый юношеский разряд

II(юн) - второй юношеский разряд

III(юн) - третий юношеский разряд

Юн.фигурист

Начинающий фигурист



## Программы

Обязательные элементы для получения спортивных разрядов по фигурному катанию для детской спортивной секции. Разрядные требования

Начинающий фигурист (1,5 мин.) Начинающий фигурист 1 мин.

Циркуль, елочка, подсечка вперед, ласточка, подсечка назад - троечный поворот - перекидной прыжок, 2 фонарика вперед, 2 фонарика назад, подсечка назад - зубцовая дорожка, звездочка-вращение.

Юный фигурист -1.5-2 мин.

Перекидной прыжок, Сальхов, Тулуп или Ритбергер, Каскад с перекидным прыжком, вращение в одной позиции, дорожка.



3 юношеский разряд -2.10+-10сек.

Упражнения по скольжению.

Произвольная программа

Сальхов ,Ритбергер, Флипп, Каскад из двух прыжков в один оборот, вращение в одной позиции, комбинированное вращение, содержит позиции либела и волчек со сменой или без смены ноги (минимум 6 оборотов), дорожка.

2юношеский разряд - 2.30 +-10сек.

Упражнения по скольжению.

Произвольная программа.

Аксель, Ритбергер, Флип, Лутц, Каскад из двух прыжков в один оборот(только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации) Сальхов-Ритбергер, два вращения, одно из которых должно быть в одной позиции со сменой ноги, дорожка.

1 юношеский разряд -2.30 +-10сек.

Упражнения по скольжению.

Произвольная программа.

Три прыжка в два оборота, Аксель, Каскад или комбинация прыжков в два оборота или Аксель с прыжком в два оборота, два вращения одно из которых комбинация вращений со сменой ноги (минимум 10 оборотов) и одно вращение в одной позиции без смены ноги (можно прыжок во вращение), дорожка.

2 спортивный разряд

Упражнения по скольжению.

Произвольная программа. 3 мин.

2 каскада или комбинации из двух прыжков в 2 оборота, Аксель, четыре прыжка в 2 оборота, два вращения, одно со сменой ноги, другое прыжок во вращение, дорожка.

Короткая программа. 2.30 мин.

Аксель, любой прыжок в 2 оборота, каскад из двух двойных прыжков, комбинация вращений со сменой ноги, заклон, дорожка.

1 спортивный разряд

Короткая программа. 2.50 мин.

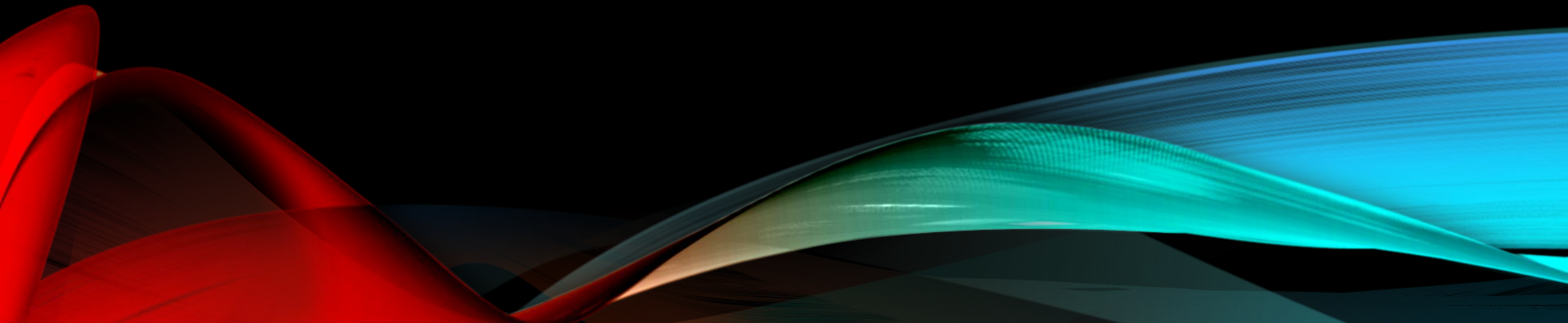
Аксель 2,5 оборота, любой прыжок с шагов в 2 оборота, каскад из двух прыжков в два оборота, прыжок во вращение, заклон назад, комбинация вращений со сменой ноги, дорожка.

Произвольная программа. 3.30 мин.

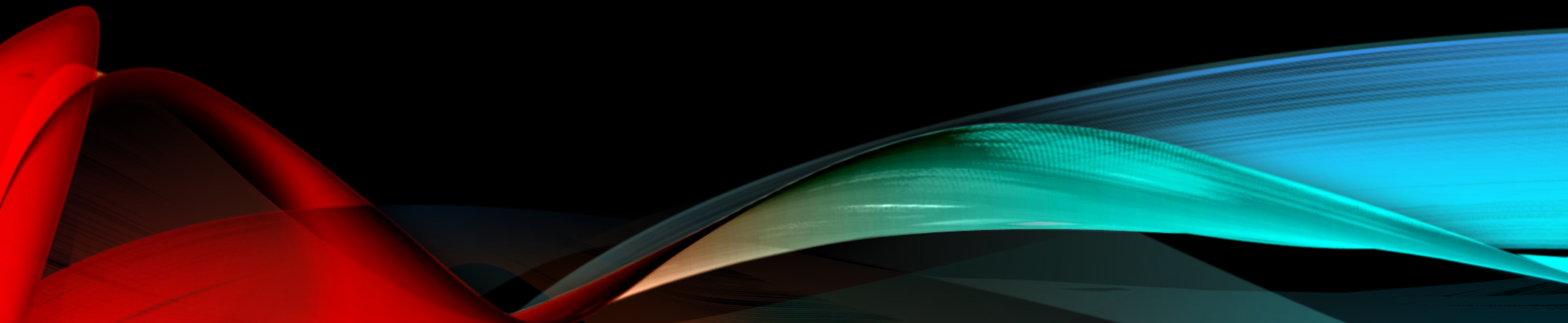
К элементам короткой программы + два прыжка в 2 оборота, каскад с двойным Акселем, дорожка шагов.



А ДАЛИЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ В ИНТЕРНЕТЕ...



СЛЕДУЮЩАЯ НАША ТЕМА: СОРЕВНОВАНИЯ И КАК  
ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ КОСТЮМ К МУЗЫКЕ...





Соревнование — форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.) или в целях поддержки биологического инстинкта выживания.

На соревнования нам надо:

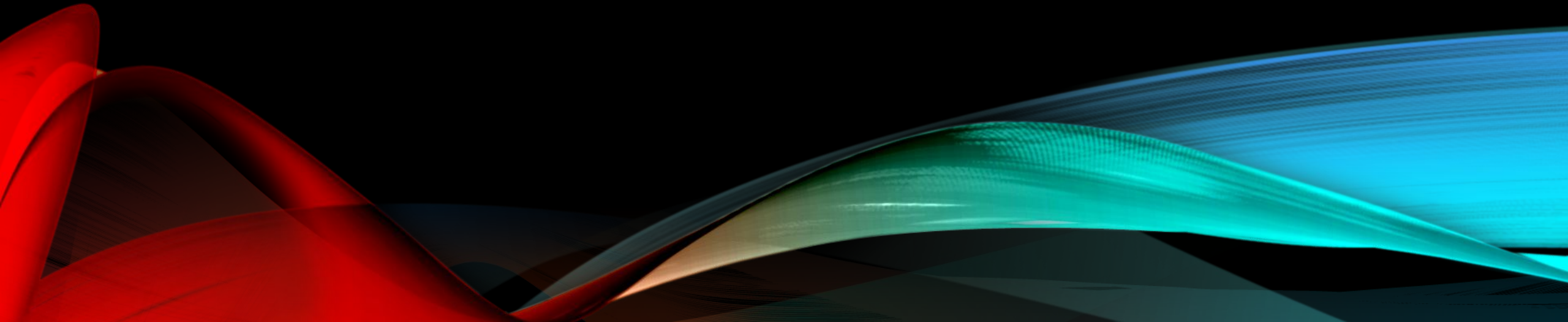
1.Программа

2.Музыка

3.Костюм для выступления

4.уверенность))

Давайте представим следующую ситуацию...



Вы находитесь на тренировке...

Отрабатываете элементы. К вам подъезжает тренер и предлагает поставить программу...Первое что вы должны сделать?

1 это надо найти музыку под, которую вам самим хочется танцевать и которая вам походит. Например скромному человеку, нужна скромная, тихая, спокойная, летящая музыка. А более дерзкому или уверенному человеку быстрая, выразительная музыка.

Так же надо определиться, а вернее посоветоваться у тренера на какой разряд вы будете работать. Когда решили надо посмотреть или проверить какое должно быть время музыки, обычно в этом и бывают проблемы, а вернее тогда, когда надо обрезать и склеивать музыку. Ведь это удастся не всем. когда программа готова, нужно и определиться с костюмом...

Если ваша музыка быстрая и более дерзкая то вам будут подходить для костюма более грозные тона: красный,черный,синий и т.д.

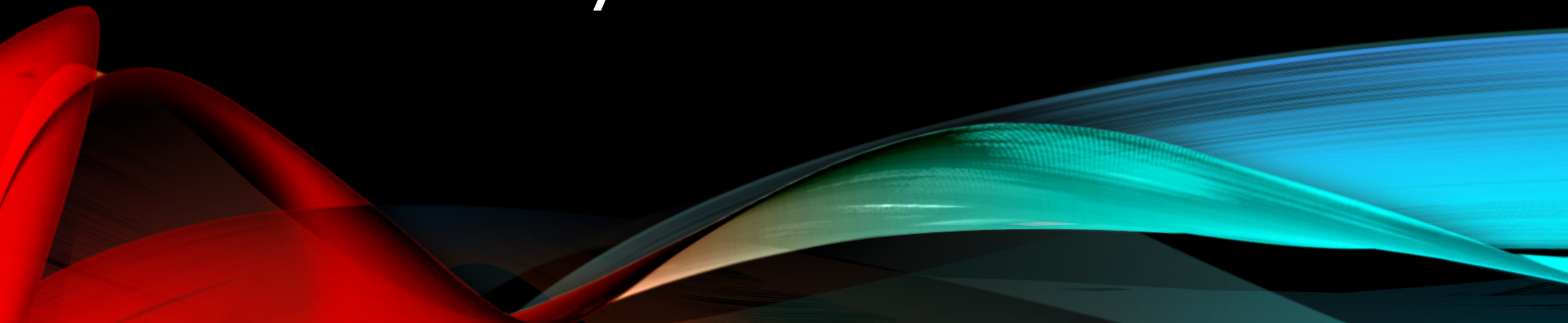
А если вы выбрали музыку спокойную то будут подходить нежные цвета:голубой,розовый,белый...

**ВАЖНОЕ!**

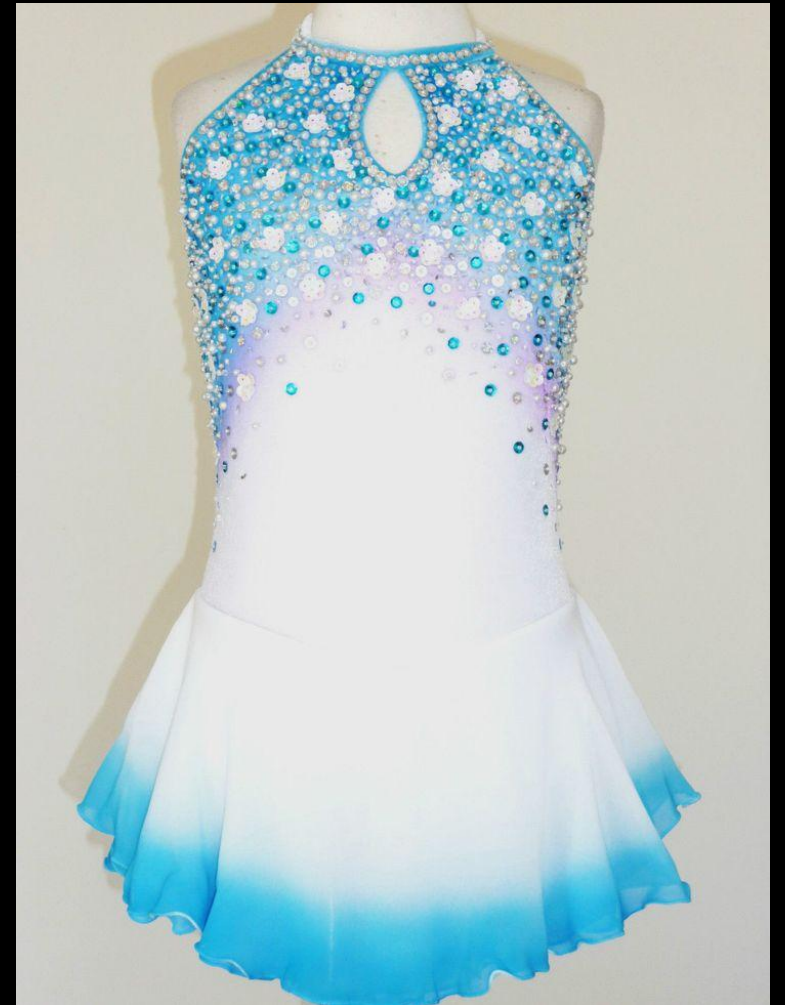
Если не правильно подобрать музыку или костюм к музыке это может отразиться на вашем выступлении.

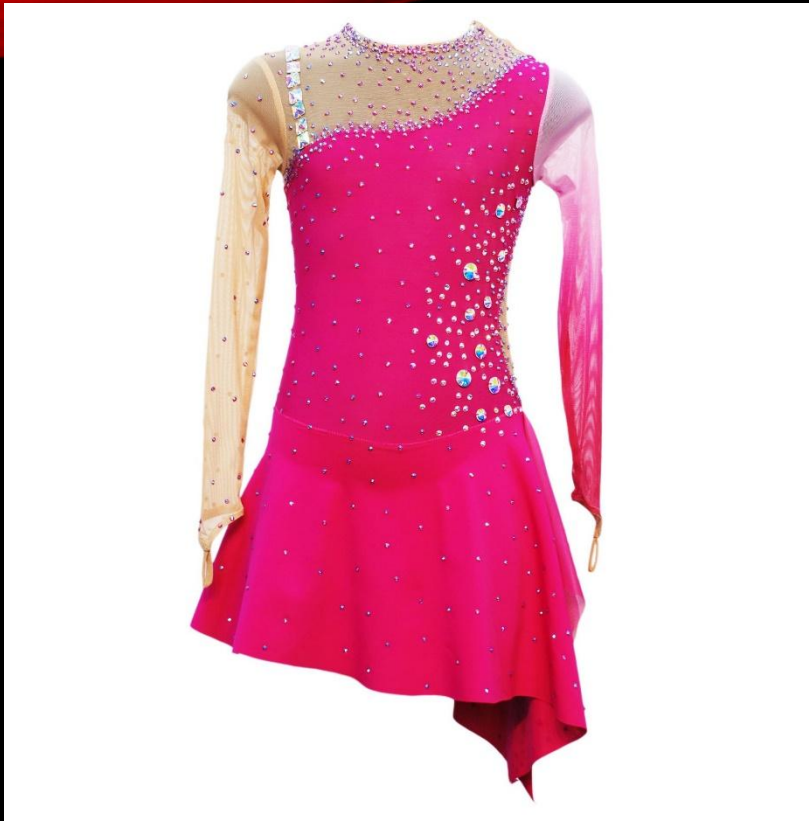


Давайте посмотрим  
какие бывают костюмы  
для выступлений....



НАПРИМЕР КАК Я И ГОВОРИЛА :  
С ЛЕВА ГРОЗНЫЙ КОСТЮМ,  
СПРАВА СПОКОЙНЫЙ, ЛЕТЯЩИЙ









ПРЕДПОСЛЕДНИЙ СЛАЙД  
Ну вот и все.

Я рассказала вам немного о фигурном катании.

Рассказала все, что сама знала.

Я желаю вам удачи и успехом в разных видах спорта, а так же и в фигурном катании!!!!!!!!!!!!

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

