



花样滑冰 执教指南

Special Olympics





致谢

国际特殊奥林匹克运动会还要感谢帮助编写《花样滑冰执教指南》及其 2021 年修订版的专业人士、志愿者、教练和运动员。

国际特殊奥林匹克运动会还要感谢帮助编写《花样滑冰执教指南》的专业人士、志愿者、教练和运动员。他们共同帮助实现了国际特奥会的使命：为 8 岁及 8 岁以上的智力障碍人士提供全年体育训练并举办多种奥林匹克类型竞技比赛，从而不断给予他们提升身体素质、展示勇气、体验快乐，以及与家人、其他特奥运动员和社区分享天赋、技能和友谊的机会。

特奥会由衷地感谢国际特奥会运动和训练项目的官方赞助商 Gallagher 所提供的支持。



国际特奥会欢迎你对本指南今后的修改提出意见和建议。如果存在因任何原因造成的疏漏，我们在此致以诚恳的歉意。

特约作者

Tappie Dellinger
Sonya Garlick

Katharina Rauch
Heidi Vanderhoof

特别感谢以下各方为我们提供的所有帮助和支持

出境运动员

Grace Ashton (北卡罗来纳州)
Michael Ferraioli (新泽西州)
Erin Hart (伊利诺伊州)
Eden Kaden (北卡罗来纳州)
Naomi Kaden (北卡罗来纳州)
Sophia Kaden (北卡罗来纳州)

Angelina Pallotta (新泽西州)
Zachary Van Wagner (新泽西州)
Marie Defalco (融合伙伴)
Patrick Van Wagner (融合伙伴)
Tyler Van Wagner (融合伙伴)

视频编辑

Katherine Anderson 摄影
Chad Dellinger (播音)





国际特奥会工作人员

Fiona Murray

Marie Merritt

Jeff Lahart

特奥会融合运动

其他致谢

北卡罗来纳州印第安特雷尔 Extreme Ice Center

Carolinas Figure Skating Club

感谢所有曾经和现在在体育资源团队工作的人员





目录

- 目录 iii
- 欢迎学习《特奥会花样滑冰执教指南》- 2021 1
- 了解花样滑冰 1
- 1. 规划花样滑冰训练季和比赛季 4
 - 1.1. 目标设定和动机 4
 - 1.2. 规划花样滑冰训练季和比赛季 8
 - 1.3. 规划花样滑冰训练课程的重要组成部分 8
 - 1.4. 花样滑冰服装 12
- 2. 花样滑冰比赛规则 14
 - 2.1. 花样滑冰比赛规则 14
 - 2.2. 特殊奥林匹克运动会融合运动® 规则 14
 - 2.3. 抗议流程 14
 - 2.4. 花样滑冰规程和礼仪 15
 - 2.5. 体育精神 15
- 3. 教授花样滑冰技巧 17
 - 3.1. 热身 17
 - 3.2. 冰上滑冰训练 21
 - 3.3. 放松运动 22
- 4. FIT 5 23
- 5. 花样滑冰基本知识 - 单人滑 - 徽章计划 25
 - 5.1. 徽章 1 26





5.2.	徽章 2.....	28
5.3.	徽章 3.....	30
5.4.	徽章 4.....	32
5.5.	徽章 5.....	34
5.6.	徽章 6.....	36
5.7.	徽章 7.....	38
5.8.	徽章 8.....	40
5.9.	徽章 9.....	43
5.10.	徽章 10.....	46
5.11.	徽章 11.....	49
5.12.	徽章 12.....	52
6.	单人滑 - 比赛级别.....	55
	冰鞋.....	55
	比赛服装.....	55
	比赛音乐.....	55
	节目内容表.....	64
	热身时间.....	67
	热身小组.....	67
6.1.	一级.....	67
6.2.	二级.....	68
6.3.	三级.....	68
6.4.	四级.....	69





6.5.	五级.....	70
6.6.	六级.....	71
7.	花样滑冰基本知识 - 双人滑 - 徽章计划.....	73
7.1.	徽章 1.....	73
7.2.	徽章 2.....	75
7.3.	徽章 3.....	77
7.4.	徽章 4.....	80
8.	双人滑 - 比赛级别.....	84
	冰鞋.....	84
	比赛服装.....	84
	比赛音乐.....	84
	节目内容表.....	85
	热身时间.....	87
	热身小组.....	87
8.1.	一级.....	87
8.2.	二级.....	88
8.3.	三级.....	89
9.	花样滑冰基本知识 - 冰舞 - 徽章计划.....	90
9.1.	华尔兹徽章 1.....	90
9.2.	华尔兹徽章 2.....	91
9.3.	华尔兹徽章 3.....	92
9.4.	探戈徽章 1.....	92





9.5.	探戈徽章 2.....	93
9.6.	探戈徽章 3.....	94
9.7.	节奏布鲁斯徽章 1.....	95
9.8.	节奏布鲁斯徽章 2.....	96
9.9.	节奏布鲁斯徽章 3.....	96
10.	冰舞 - 比赛.....	98
	冰鞋.....	98
	比赛服装.....	98
	比赛音乐.....	98
	节目内容表.....	99
	热身时间.....	100
	热身小组.....	100
11.	同步滑冰.....	101
12.	保持姿势.....	105
12.1.	面对面姿势.....	105
12.1.1.	基础姿势.....	105
12.1.2.	华尔兹姿势.....	106
12.1.3.	交叉手臂姿势.....	107
12.2.	并排姿势.....	108
12.2.1.	手牵手.....	108
12.2.2.	交叉手臂姿势.....	109
12.2.3.	并立背后握手姿势.....	110





12.2.4.	用腋下抓握开始舞蹈托举姿势	111
12.2.5.	单臂姿势	112
12.2.6.	彼此背对姿势	113
13.	花样滑冰术语表	114
14.	附录:	118
	教练备忘单:	118
	计划节目内容示例:	120
	计划节目内容表 - 空.....	121





欢迎学习《特奥会花样滑冰执教指南》- 2021

在本指南中，我们将提供有关花样滑冰所有项目的信息。本指南旨在为所有运动员、教练、裁判、技术专家和家長提供帮助。本指南将提供一些重要的链接，帮助你提高指导和教学技能。我们提供了很多资源来帮助你发展自己的指导理念和教学风格。请保持开放的心态，积极学习和运用新思想，努力向运动员传播你对花样滑冰的激情和热爱。

本指南应与 [《国际特殊奥林匹克运动会花样滑冰规则》](#) 和 [《国际特殊奥林匹克运动会体育规则》第一条](#) 一起阅读。



扫描这里！

使用手机相机扫描二维码即可访问特奥会花样滑冰资源页面，你可以在该页面上访问与花样滑冰相关的所有信息。

了解花样滑冰

通过徽章计划，运动员可以逐步学习各种技能，每达到一个级别都可以获得一枚徽章。完成特奥会徽章计划的运动员可入选当地滑冰场的现行徽章计划。

花样滑冰可以增强运动员的肌肉，改善体态和平衡能力。它可以促进运动员的血液循环并提供良好的锻炼，而不会给心脏或腿部肌肉带来过大压力。此外，花样滑冰还有助于培养运动员的心理承受能力。





掌握花样滑冰技能后，就像学习任何新技能一样，运动员可以将对自己的身体素质、心理和社交能力的自信水平提升到新高度。他们将学习一项流行的运动，这会给他们带来归属感和结识新朋友的机会。最后，运动员可以认识到掌握终身娱乐活动技能的价值。

《花样滑冰执教指南》的重点是协助教练指导所有运动员发挥出最高水平。应制定现实的目标，让运动员感受到挑战，但不能让运动员被迫经历多次失败。要让运动员们获得正面的体验，意味着需要向许多运动员提供可以适应他们特殊需要的指导活动。适应性活动的部分示例包括：

调整活动

特奥会运动员经常被剥夺学习新技能或参与新活动的机会，因为他们的身体不能完全按照教练或指导指南的指示执行技能。教练可以修改活动中涉及的技能，以便所有运动员都能够参与。

运动员特别照顾

在比赛中，不能为了满足个别运动员的特殊需要而改变规则，这一点很重要。然而，还有其他方法来满足运动员的特殊需求。例如，教练可以使用声音来帮助视力受损的运动员。

鼓励活动

教师可以组织课程，让运动员回答具有挑战性的问题。这种方法让不同能力水平的运动员都有可能成功回答问题。显然，根据运动员的能力水平和损伤的严重程度，运动员对这些问题的回答会有明显的差异。





改变沟通方式

运动员有时需要可以满足他们需求的沟通方式。例如，凭借一些运动员的信息处理系统，他们可能无法通过任务口头解释来了解任务。更具体的信息可能以其他方式提供。例如，教练可以简单地演示运动技能。一些运动员可能不仅需要听到或看到一项技能，还需要阅读该技能的描述。对于具有阅读障碍或无法阅读的人来说，这种需求可以通过使用海报板来满足，海报板上附有简笔画，可以显示技能的任务顺序。

改造装备

要成功参加特奥会，有时可能需要经过改装的装备，以适应运动员的特殊需要。幸运的话，可能会有特殊的装备可用。





1. 规划花样滑冰训练季和比赛季

目标

对每位运动员来说，切合实际但具有挑战性的目标对培养运动员在训练和比赛过程中的积极性至关重要。确立目标并推动训练和比赛计划的行动。运动员的运动自信心有助于让参与过程变得更有意义，这对激发运动员的积极性至关重要。有关目标设定的更多信息和练习，请参阅“教练工作原则”部分。

花样滑冰的益处

- 花样滑冰可以让运动员自由成长，并提供促进交流的经验。
- 花样滑冰可以提高遵照指示行动的能力。
- 花样滑冰可以提供独立运动的乐趣。
- 花样滑冰可以提高运动员的敏捷性和协调性。
- 花样滑冰可以提高运动员的身体素质。
- 花样滑冰可以为亲朋好友提供一起运动的机会。

1.1. 目标设定和动机

通过设定目标培养自信心

通过在与比赛环境相似的环境中反复练习来实现目标，从而建立信心。设定目标需要运动员和教练的共同努力。

设定的目标必须符合以下条件：

1. 将目标分成短期、中期和长期目标
2. 将目标视为通往成功的基石
3. 运动员要接受目标
4. 设计不同的难度——从容易达成到具有挑战性
5. 可衡量
6. 用于制定运动员的训练和比赛计划。

不论是智力残疾运动员还是智力正常的运动员，相对于长期目标来说，都会对完成短期目标更积极；但是，不要因此就害怕去挑战运动员。让运动员参与个人目标的设定。例如，询问运动员，“你今天能完成一个干净利落的滑冰动作吗？让我们看看你在上次练习中是否完成了一个干净利落的滑冰动作。你的个人最佳成





绩是多少分？你觉得你能做哪些动作？”在设定目标时，了解运动员参与的原因也很重要。参与因素可能会对运动员的积极性和目标设定产生影响：

- 年龄是否合适
- 能力水平
- 准备程度
- 运动员表现
- 家庭影响
- 同伴影响
- 运动员爱好

表现目标与结果目标

有效的目标往往更重视表现，而不是结果。运动员可以控制自己的表现，但结果往往会受到其他因素的影响。一名运动员可能有出色的表现，但不一定能赢得比赛，因为其他运动员可能会表现得更好。反之，一名运动员可能会表现不佳，但如果其他运动员表现得更差，他/她仍可能会赢得比赛。如果运动员的目标是完成某项技能或在一个节目中表现优秀，那么与获胜相比，运动员对实现这一目标的控制能力会更强。但如果目标是在整个滑冰过程中以正确的方式表演，那么运动员对实现目标的控制力就会更强。这一表现目标最终将使运动员能够更好地控制自己的表现。

通过目标设定来提高积极性

事实证明，过去 30 年来，设定目标是为体育运动开发的最简单和有效的激励手段之一。这一概念并不新鲜，如今，有效设定目标的技巧已经得到了完善和细化。积极性就是拥有需求并努力让这些需求得到满足。如何提高一名运动员的积极性呢？

1. 当运动员在学习技能的过程中遇到困难时，你要给予他/她更多时间和关注。
2. 对技能水平上的小进步和成就进行奖励。
3. 除了获胜外，为其他成就制定衡量标准。
4. 告诉运动员你很重视他们。
5. 向运动员表明，你为他们感到骄傲，为他们的表现感到激动。
6. 让运动员充分认识到自己的价值。

目标可以指明方向，可以告诉我们需要做什么，可以让我们更努力，提升我们的毅力和表现。建立目标还需要运动员和教练确定实现目标所需要掌握的技术。





可衡量且具体

有效的目标往往是非常具体且可衡量的。像“我想做到最好！”或“我想提高我的表现！”这样陈述的目标显得含糊不清且难以衡量。这样的目标听起来积极向上，但其实很难甚至不可能去评估是否已经达成。可衡量的目标必须以过去一到两周的成绩为基准来设定，这样的目标对运动员来说更切实可行。

难度合适且切实可行

有效的目标一般具有一定的挑战性，但并不令人畏惧。具有挑战性的目标一般具有一定的难度，但通过适当的努力或掌握一定的能力，就能在合理的时间内实现。令人畏惧的目标一般已经超出了运动员当前的能力。切实可行就是说需要加以判断。在设定目标时以过去一到两周的成绩为基准，这样对运动员来说更切实可行。

短期目标与长期目标

长期目标和短期目标都可以提供方向，但短期目标具有最大的激励作用。短期目标更容易实现，并且是实现更长远目标的基石。与不切实际的长期目标相比，不切实际的短期目标更容易被识别出来。对于不切实际的目标，应进行修改，以免浪费宝贵的训练时间。

设定积极的目标与设定消极的目标

积极的目标指明要做什么，而不是不要做什么。消极的目标会将我们的注意力引向我们希望避免或消除的错误方向。积极的目标要求教练和运动员决定他们将如何达成这些具体的目标内容。一旦确定目标，运动员和教练就必须制定具体的策略和方法，以便成功实现目标。

设定优先级

有效的目标不求数量多少，但求对运动员来说有意义。要设定数量有限的目标，就要求运动员和教练决定什么是持续发展的重要基础。建立少数几个精心挑选的目标还有利于让运动员和教练保持准确的记录，不会因记录太多而感到不堪重负。

设定共同目标

当运动员致力于实现这些目标时，目标设定就成为一种有效提高积极性的激励手段。如果目标是强加的，或者未考虑运动员的意见就直接确定，那么，运动员的积极性就会大打折扣。





设定具体的时间线

目标的截止日期可以给运动员的训练带来紧迫感。具体的目标截止日期有助于消除一厢情愿的想法，并明确哪些目标是切实可行的，哪些是不现实的。在高风险运动中，时间线尤为重要，因为心理恐惧通常会加剧学习新技能时的拖延情况。

设定正式目标与非正式目标

有些教练和运动员认为，目标必须在训练之外的正式会议上设定，而且在决定之前需要经过长时间的谨慎评估。从字面上来看，目标是指进展，教练们多年以来都是如此使用；但是现在，人们用可衡量的绩效术语来阐释目标，而不再将其作为含糊不清的笼统结果。

目标设定领域

要求设定目标时，运动员通常会专注于对新技能的学习或在比赛中的表现。教练的主要作用是拓宽运动员对这些领域的认识，那么，目标设定就可以成为一个有效的工具。可通过设定目标来改善健康、提高出勤率、增加强度、促进体育精神、发展团队精神、寻找更多空闲时间或建立一致性。

评估目标清单

1. 编写一段目标陈述。
2. 该目标能否充分满足运动员的需求？
3. 目标表述是否积极？如果不是，请重写。
4. 目标是否在运动员的控制范围内，是否只关注了他/她的情况而没有关注其他人的情况？
5. 目标真的是目标而不是结果吗？
6. 该目标对于运动员来说是否足够重要，他/她愿意为实现这一目标而努力吗？他/她有时间和精力去实现这一目标吗？
7. 该目标会给运动员的生活带来什么不同吗？
8. 运动员在努力实现这一目标的过程中可能会遇到哪些障碍？
9. 运动员还需要了解什么？
10. 运动员需要学习做什么？
11. 运动员需要承担什么风险？

更多有关运动心理学的信息，查看 [《特奥会运动心理学指南》](#)。





1.2. 规划花样滑冰训练季和比赛季

与任何运动项目一样，特奥会花样滑冰教练必须有自己的执教理念。教练的理念要与特奥会的理念保持一致，即保证运动员获得高质量的训练和公平、公正的比赛机会。但是，成功的教练会将趣味性融入总体计划中，并将运动员的发展以及运动员对特定运动技能和知识的掌握作为其计划的目标。从长远来看，组织和计划是让赛季取得成功的关键。下面的列表可以帮助花样滑冰教练规划赛季。

季前规划

- 确保所有未来的滑冰运动员在第一次练习之前接受全面的身体检查。此外，一定要征得运动员父母和医生的许可。
- 参加培训学校，提高您对花样滑冰的了解和运动技能。
- 到当地的溜冰场练习。
- 从在家接受教育的滑冰运动员、成人滑冰运动员、当地学校或大学体育项目中招募志愿助理教练。
- 在预定的比赛日期前至少八周内，每周安排至少一次练习。
- 在地区性运动会或多项目运动会之前安排与其他滑冰运动员的表演或比赛。
- 设定目标并为该赛季编写一份指导大纲。

季中规划

- 继续使用技能评估来跟踪运动员的进步。
- 根据需要完成的任务来计划每项练习。
- 制定并管理一份为期八周的培训计划，如所建议的一样。

季后规划

- 回顾季前目标并确定其中实现了多少。
- 征求运动员、家长和志愿者的意见。

1.3. 规划花样滑冰训练课程的重要组成部分

每节训练课程都需要包含相同的基本动作。在每个动作上花费的时间将取决于训练课程的目标、课程所处的季节以及特定课程可用的时间。将以下动作需要纳入运动员的日常训练计划中。有关这些主题的更多深入信息和指导，请参阅每个领域的注释部分。





- ✓ 热身运动
- ✓ 之前教过的技能
- ✓ 新技能
- ✓ 比赛体验
- ✓ 表现反馈

规划训练课程的最后一步是设计运动员实际要完成的内容。请记住，在根据这些关键组成部分制定训练课程时，可以随着课程的进行逐渐增加体育活动。

- 从易到难
- 从慢到快
- 从已知到未知
- 从笼统到具体
- 从开始到结束

成功开展训练课程的技巧

- ✓ 根据训练计划为助理教练分配角色和职责。
- ✓ 尽量在运动员到达之前准备好所有装备和训练站。
- ✓ 介绍教练、运动员和志愿者并向他们致谢。
- ✓ 与所有人一起查看要进行的计划。让运动员知晓日程安排或活动方面的变化。
- ✓ 根据天气情况修改计划。
- ✓ 在运动员感到无聊并失去兴趣之前换个活动。
- ✓ 练习和活动一定要简短，以免运动员感到无聊。让每个运动员都把注意力放在训练上，即使是休息时。
- ✓ 在练习结束时，专门开展一个有趣的集体活动，将挑战和乐趣合二为一，让运动员在练习结束时总能有所期待。
- ✓ 总结课程内容并宣布下次课程的安排。
- ✓ 确保基础知识**有趣**。

开展安全训练课程的技巧

尽管风险可能很小，但教练有责任确保运动员知晓、理解并重视花样滑冰的风险。运动员的安全和健康是教练首要关心的问题。花样滑冰并不是一项危险的运动，但是，如果教练忘记采取安全预防措施，确实可能会发生事故。每位教练都有责任通过提供安全的训练和比赛环境来最大程度地减少受伤风险。





- ✓ 在每次训练开始和结束时适当地进行热身和拉伸运动，以防肌肉受伤。
- ✓ 所有运动员都应配备适当的防护装备/服装，如手套、头部防护装置、热身夹克和适合其水平的滑冰服装。
- ✓ 在第一次训练中制定明确的行为规则并严格执行。
- ✓ 不要粗心大意。
- ✓ 听教练的指导。
- ✓ 在离开冰面之前询问教练。
- ✓ 检查急救箱；根据需要补充物资。
- ✓ 对所有教练进行急救和应急响应流程培训。

花样滑冰练习比赛

我们的竞争心越强，我们的水平就会越高。花样滑冰练习比赛可包括滑冰技巧、节目演练或表演。特奥会花样滑冰战略计划的一部分是推动地方层面更多体育运动发展。竞争可以激励运动员、教练员以及整个体育管理团队。尽可能扩大或增加您的日程安排中的比赛机会。我们在下面提供了一些建议。

- ✓ 训练计划彩排。
- ✓ 举办展览。
- ✓ 参加当地比赛。

制定培训计划的指南（1 小时课程）

初级

- 有关正确佩戴溜冰鞋、安全设备和服装的基本指导
- 旱地技能指导：穿着溜冰鞋行走、跌倒、站起和保持平衡
- 冰上滑冰技巧指导

中级

- 滑冰技巧指导与评估
- 受监督自由滑冰
- 完成技能评估卡

高级

- 比赛形式介绍
- 技能复习
- 模拟竞赛





伙伴选择指南

成功培养双人滑、舞蹈滑冰或花样滑冰队特殊奥林匹克运动会融合运动伙伴的关键在于正确选拔队员。下面为您提供了一些主要考虑因素。

能力分组

当所有伙伴都拥有相似的运动技能时，融合伙伴的效果最佳。如果伙伴双方的能力差距过大，要么会使对方的竞争力受限，要么为了迁就他人而难以发挥自己的潜力。在这两种情况下，互动和团队合作的目标都会削弱，并且无法实现真正的竞争体验。

年龄分组

所有团队成员的年龄应相当。

- 21 岁及以下运动员的年龄差应在 3-5 岁之间
- 22 岁及以上运动员的年龄差应在 10-15 岁之间

创造有意义的融合运动参与度

融合运动秉承了特奥会的理念和原则。当选择融合伙伴时，您希望在运动赛季的开始、期间和结束时获得有意义的参与度。组织融合伙伴是为了让所有运动员和伙伴能够参与到有意义的活动中。每个伙伴都应发挥作用，并有机会为团队做出贡献。有意义的参与也指融合伙伴内部互动和竞争的质量。让团队中的每个伙伴都有意义地参与进来，可确保每个人都获得积极且有益的体验。

有意义的参与指标

- 伙伴在竞争时不会给自己或他人造成过度受伤的风险。
- 伙伴按照比赛规则进行比赛。
- 伙伴有能力和机会为团队的表现做出贡献。
- 伙伴懂得如何将自己的技能与其他运动员的技能相结合，从而提高能力较弱的运动员的表现。

当融合伙伴出现以下情况时，就无法实现有意义的参与：

- 比其伙伴拥有更出色的运动技能。
- 担任冰上教练，而不是伙伴。
- 不定期训练或练习，只在比赛当天展示。





1.4. 花样滑冰服装

所有参赛者必须穿着适当的花样滑冰服装。作为教练，讨论训练和比赛中可接受和不可接受的运动服类型。讨论穿着合适衣服的重要性，以及训练和比赛中穿着某些类型衣服的优缺点。例如，长裤牛仔裤或蓝色牛仔短裤不适合任何活动的花样滑冰服装。解释一下，运动员穿着妨碍运动的牛仔裤无法取得好成绩。向运动员展示什么样的服装适合练习，什么样的服装适合比赛。

服装必须适合参与的活动。一般来说，运动员要穿着舒适、不束缚的衣服和合脚的冰鞋。合适且干净的衣服往往会给运动员带来动力。尽管“人靠衣装马靠鞍”这句话不一定是真的，但很多运动员和教练仍然相信这一点。裁判在比赛中评分时会考虑运动员的外表。

冰鞋

教练在尝试滑冰之前必须选择合适的靴子。靴子应该有牢固的足弓支撑，并应允许脚趾有一定的运动空间。冰刀应安装在靴子下方，使冰刀在滑冰鞋前面的大脚趾和第二个脚趾之间滑行，并与后面的脚跟相交。教练应经常检查冰刀锋利度。穿上溜冰鞋时，鞋带的系法应类似于鞋子上的十字形图案。靴子要足够紧，只有穿一双袜子的空间，但也不要太紧，以免阻碍血液循环。最强的支撑点应该集中在脚踝处。靴子的顶部要足够宽松，要刚好可以让手指伸进靴子里面。



短袜

建议滑冰者穿着尽可能薄的袜子。薄袜子能为紧身滑板靴提供最佳的脚部抓地力，从而提供更好的平衡性。厚袜子太笨重，而且会容易出汗。

花样滑冰服装

参赛者的服装必须朴素、端庄、适合体育比赛，设计不应过于花哨或夸张。不过，服装可以反映所选音乐的特色。

服装不得造成不适合该项目的过度裸露效果。男运动员必须穿长裤，不得穿紧身裤。此外，在冰舞比赛中，女运动员必须穿裙子。不允许使用配饰和道具。内衣不得露出。

服装上的装饰必须是不可拆卸的。





衬衫和毛衣

滑冰者应该选择长袖衬衫，以保证舒适和温暖。衬衫应合身，以方便手臂活动。毛衣不宜过于笨重，以免显得邋遢并妨碍滑冰者的精确动作，也不应带帽子。衬衫必须扎在裤子里。

头发

为了安全起见，每位参赛者的头发都应远离脸部。强烈建议运动员不要使用发夹，以免发夹掉落在冰上。

热身服

热身服或运动服可用于训练或比赛前的热身以及训练或比赛后保暖。由于这些衣服重量和体积较大，所以不应穿着参加练习或比赛。

手套

建议在休闲滑冰时佩戴合适的手套或连指手套。它们对于热身也很有用。

头盔

建议初学者和肌肉控制能力不足的滑冰者佩戴防护头盔或帽子。





2. 花样滑冰比赛规则

教授花样滑冰规则

教授花样滑冰规则的最佳时间是在练习期间；例如，观察其他滑冰运动员的表演。有关花样滑冰规则的完整列表，请参阅官方的《国际特殊奥林匹克运动会规则》。

2.1. 花样滑冰比赛规则

- 比赛期间，如果在冰上出现问题，运动员必须直接向裁判员报告。
- **单人滑：**
 - 一级、二级、三级：自由滑冰节目必须有音乐伴奏。
 - 四级、五级、六级：短节目和自由滑冰节目必须有音乐伴奏。
- **双人滑、融合双人滑：**
 - 一级、二级：自由滑冰节目必须有音乐伴奏。
 - 三级：短节目和自由滑冰节目必须有音乐伴奏。
- **冰舞、单人冰舞、融合冰舞：**
 - 一级至六级：两种四三拍舞蹈必须有音乐伴奏。
- 在世界运动会的正式训练期间，教练不得进入冰场（无论是否穿着滑冰靴）

2.2. 特殊奥林匹克运动会融合运动® 规则

特奥会融合运动® 花样滑冰比赛的规则几乎没有什么不同：其规则在官方的《国际特殊奥林匹克运动会规则》中规定，相关修改也在规则手册中进行了总结。下面突出显示了新增内容。

1. 伙伴不得是担任比赛的注册教练。
2. 伙伴必须与运动员的能力和年龄相仿。

2.3. 抗议流程

抗议流程应遵守比赛规则，并且可能因比赛而异。只能对违反规则的行为提出抗议。不能对裁判的分组决定或主管判决提出抗议。抗议必须引用规则手册中具体的违规行为，并明确说明教练认为没有遵守规则的原因。





比赛管理团队的职责是执行规则。作为教练，您对运动员和团队的职责是，在运动员参加比赛时对任何您认为违反了花样滑冰官方规则的行为或事件提出抗议。极其重要的一点是，你不能因为你和运动员没有取得预期的比赛结果而提出抗议。抗议是严重的事情，可能会影响比赛的日程。在比赛前与比赛团队联系，了解相关比赛的抗议流程。

2.4. 花样滑冰规程和礼仪

练习期间

- ✓ 要有礼貌
- ✓ 不要阻挡其他滑冰运动员

比赛中

- ✓ 运动员将做好充分的准备留出足够的时间来参加比赛。
- ✓ 运动员要携带参加比赛所需的所有装备。
- ✓ 只有参赛运动员才能进入练习冰场。
- ✓ 运动员进入冰场前必须通过冰场监视员的检查。
- ✓ 运动员在热身时应该注意冰场的其他运动员。
- ✓ 教练要在运动员参加比赛前仔细检查运动员的服装。注意不要让内衣露出。
- ✓ 教练要保留运动员伴奏的备份。

2.5. 体育精神

良好的体育精神是指教练和运动员对公平竞争、道德行为和诚信的承诺。在认知和实践中，体育精神是指以慷慨和真正关心他人为特征的品质。下面我们就如何向运动员传授和指导体育精神强调几个重点和想法。以身作则。

全力竞争

- 在每场比赛中全力以赴。
- 以和比赛相同的强度练习技能。
- 跌倒或犯错后继续按程序完成比赛。





始终公平竞争

- 始终遵守规则。
- 始终展现体育精神并公平竞争。

对教练的期望

- 始终为参赛者和粉丝树立良好的榜样。
- 指导参赛者承担恰当的体育精神责任，并坚持让他们将体育精神和道德作为首要职责。
- 尊重比赛裁判的判决、遵守比赛规则，不得有煽动粉丝的行为。
- 尊重每个人。
- 指导运动员在比赛结束后向其他滑冰运动员表示祝贺，无论结果如何。

对特殊奥林匹克运动会融合运动® 的运动员和伙伴的期望

- 尊重队友。
- 当队友犯错时，鼓励队友。
- 尊重对手。
- 尊重比赛裁判的判决、遵守比赛规则，不得有煽动粉丝的行为。
- 与裁判、教练、指导员和其他参赛者合作，公平比赛。
- 如果其他滑冰者有不当行为，不要报复（无论是口头或肢体上的行为）。
- 认真接受代表特奥运动的责任和权限。
- 不要故意阻挡他人的滑行路线。

记住

- ✓ 体育精神是一种态度，通过你和运动员在冰场内外的行为表现出来。
- ✓ 积极面对比赛。
- ✓ 尊重对手和自己。
- ✓ 即使你感到生气或愤怒，也一定要控制自己的情绪。





3. 教授花样滑冰技巧

3.1. 热身

热身阶段是每次训练或比赛准备的第一个步骤。热身从慢到快，逐渐活动全身肌肉和身体部位。热身除了可以让运动员做好心理准备之外，还有许多生理上的好处。

运动前热身非常重要，值得反复强调。

热身：

- ✓ 提高体温
- ✓ 提高代谢速率
- ✓ 提高心率和呼吸频率
- ✓ 让肌肉和神经系统做好运动准备
- ✓ 适当的热身运动可以大大降低受伤的几率

总热身时间可能需要长达 25 分钟，最好在训练或比赛之前完成。热身要按照以下顺序完成各个基础部分。

活动	目的	时间（最少）
慢速有氧步行/ 快走/跑步/滑冰	活动肌肉	5 分钟
拉伸运动	增加运动范围	10 分钟
特定运动训练	增强训练/比赛的协调性和准备能力	10 分钟

有氧热身

步行、慢跑、步行时做手臂绕圈运动、开合跳等活动。

步行

步行是运动员日常训练的第一个项目。运动员开始慢速行走 3-5 分钟来活动肌肉。这可以让血液循环到所有肌肉，从而为肌肉的伸展提供更大的灵活性。热身的唯一目的是促进血液循环、活动肌肉，为更剧烈的活动做好准备。





跑步

跑步是运动员日常训练的下一项练习。运动员开始慢跑 3-5 分钟来活动肌肉。这可以让血液循环到所有肌肉，从而为肌肉的伸展提供更大的灵活性。开始时先慢速跑步，然后逐渐加快速度；但是，运动员在跑步结束时一般不会达到最大能力的 50%。记住，这一热身阶段的唯一目的是促进血液循环、活动肌肉，为更剧烈的活动做好准备。

拉伸运动

拉伸是热身和运动员表现中最关键的步骤之一。更灵活的肌肉更强壮，也更健康。更强壮、更健康的肌肉对锻炼和活动的反应更好，并且有助于防止受伤。如需更多深入信息，请参阅“拉伸运动”部分。

灵活性对于运动员在训练和比赛中发挥出最佳表现至关重要。灵活性是通过拉伸运动来实现的。在训练或比赛开始时，进行轻松的有氧慢跑后做拉伸运动。

先轻松拉伸至紧张点，保持此姿势 15-30 秒，直到拉力减轻。当紧张感减轻时，缓慢地进行进一步拉伸，直到再次感受到紧张感。继续保持新姿势 15 秒。每个伸展动作应在身体两侧重复 4-5 次。

做拉伸运动时保持呼吸也很重要。当你倾身进行拉伸时，呼气。一旦达到拉伸点，保持拉伸的同时继续吸气和呼气。拉伸运动应该成为每个人日常生活的一部分。事实证明，每天定期进行拉伸运动具有以下效果：

1. 增加肌腱单元的长度
2. 增加关节活动范围
3. 减轻肌肉紧张感
4. 培养身体意识
5. 促进血液循环
6. 让自己保持良好的感觉

一些运动员可能肌肉张力较低（例如患有唐氏综合症的运动员），这会让他们看起来更灵活。注意不要让这些运动员拉伸过度，以免超出安全范围。了解运动员的缺陷并指导他们进行正确的拉伸运动。





只有正确进行拉伸才会有效。运动员需要注意正确的身体姿势和协调性。以小腿拉伸为例。许多运动员在跑步时，双脚没有保持向前的方向。

拉伸运动 - 快速参考指南

保持身体放松。

让运动员放松并活动肌肉后再开始

有系统性

从身体上部开始，然后向下

从一般拉伸到针对性拉伸

先从一般练习开始，然后进行针对性的练习

培训前简单拉伸

循序渐进地慢慢拉伸身体

不要弹跳或猛拉来做进一步伸展

进行多种拉伸

让锻炼变得有趣，用不同的运动来锻炼相同的肌肉

自然呼吸

不要屏住呼吸，保持冷静和放松

允许存在个体差异

运动员初始水平不同，进步程度也不一样

经常拉伸身体

始终留出热身和放松的时间

在家也能做拉伸运动

特定运动训练

训练是为了教授运动技能而设计的活动。学习的进程从较低的能力水平开始，逐渐提升到中等水平，最后达到较高的能力水平。鼓励每位运动员尽力达到自己的最高水平。训练可以与热身相结合，以促进特定技能的发展。

通过重复练习一小部分技能来教授和强化技能。很多时候，为了加强执行技能的肌肉，动作会超出正常范围。每次训练都应让运动员经历整个过程，以便他或她了解构成一项赛事的所有技能。





热身运动示范:

活动:	时间/重复次数:	FIT 5:
热身应在冰上和穿上溜冰鞋之前完成。		
手臂向两个方向旋转	30 秒	链接
原地奔跑或沿着竞技场一侧奔跑	30 秒/1 分钟/2 个竞技场长度	链接
弯腰用手触摸膝盖/脚趾/地板	保持 10 秒, 重复 5 次	链接
屈伸/深蹲	保持姿势 10 秒, 重复 5 次	链接
腿向前向后摆动	每条腿 10 次	链接
侧腿摆动 (单腿站立时, 用另一条腿在站立腿前面摆动, 然后向侧面摆动, 然后摆动到站立脚后面。确保腿部进行此动作时臀部不会转动。挥杆幅度一开始很小, 随着训练逐渐增大)	另一侧重复 10 组	链接
单脚站立 (中高水平的运动员可以做拉伸浮腿姿势, 高级水平的运动员可以做螺旋姿势)	另一条腿重复 30 秒	链接
倒着走, 慢跑	30 秒/1 分钟/2 个竞技场长度	
双脚原地跳跃 高级溜冰运动员会做跳跃转弯, 高级溜冰运动员应该做 10 次兔子跳	10 次	链接
摆臂	双向各 10 次	链接
肩膀向前和向后转动/耸肩	10 次	链接





特定热身活动（冰上）

滑冰热身

任务分析

- 穿着溜冰鞋在溜冰场上走一圈。
- 在指定区域周围进行步行/滑冰间歇运动。
- 在指定区域内滑行。
- 通过练习训练中已经学到的每一项滑冰技能来热身。

➤ 执教技巧

所有热身练习都应根据当时的上场时间进行。运动员必须在上场前热身并穿上冰鞋，以便充分利用上冰时间进行滑冰指导。这是教练的一个重要考虑因素。

3.2. 冰上滑冰训练

任务分析

- 根据运动员的滑冰能力，在溜冰场上滑冰。
- 根据运动员的滑冰能力，练习向前和向后滑冰。
- 根据运动员的滑冰能力练习滑冰技巧。
- 徽章级别计划的实践动作。

➤ 执教技巧

- *建议运动员每天进行热身和体能训练。*
- *解释良好调理习惯的好处。*
- *强调参加剧烈运动前适当热身的重要性。*





3.3. 放松运动

放松运动与热身运动一样重要；然而，它常常被忽视。突然停止活动可能会导致血液积聚并减缓运动员体内废物的排除。它还可能导致运动员抽筋、酸痛和其他问题。放松过程会逐渐降低体温和心率，加快下一次训练或比赛前的恢复过程。放松时间也是教练和运动员谈论训练或比赛的好时机。请注意，放松时间也是进行拉伸运动的好时机。肌肉是活跃的并且可以接受拉伸运动。

活动	目的	时间（最少）
慢跑/滑冰	降低体温 逐渐降低心率	5 分钟
轻度拉伸	清除肌肉中的废物	5 分钟

活动：	时间/重复次数：	FIT 5：
放松应在冰上并脱下溜冰鞋后完成。		
缓慢行走（沿着竞技场的一侧）	2	
手臂向两个方向旋转	30 秒	链接
弯腰用手触摸膝盖/脚趾/地板	保持 10 秒，重复 5 次	链接
腿向前向后摆动	每条腿 10 次	链接
侧腿摆动	另一侧重复 10 组	链接
摆臂	双向各 10 次	链接
深呼吸 5 次，双臂从身体两侧绕至头顶，并保持在头顶上方。手臂抬起时用鼻子吸气，手臂放下时用嘴呼气，缓慢并控制节奏		





4. FIT 5

国际特奥会提供了一系列出色的健身资源，教练和运动员可以利用这些资源来了解关于体育活动、营养和水分补充的最佳实践。

对特奥会运动员来说，这在保持健康和提高成绩方面有许多好处。

[FIT 5 指南](#)是一项针对体育活动、营养和水分补充的规划，它可帮助改善运动员的健康与体能，让他们达到自己的最佳状态。它提供了一系列出色的训练项目，运动员可使用这些训练项目来帮助提升他们在运动中所需的技能。其中包括侧重于耐力、力量、柔韧性和平衡性等方面的各项训练。



图 1: FIT 5 健身卡

除了这些资源外，[此处](#)还有一些视频，可供运动员和教练在执行训练计划中的相关训练项目时观看及借鉴。

资源

面向教练的健身资源[链接](#)。

平衡健身卡[链接](#)。

除了 [Fit 5 指南](#)和其他在线资源，国际特奥会还提供了在线健身专项课程，帮助教练了解关于健身、特奥会运动员以及如何将两者结合起来的更多知识！

课程包括：

- 健身教练在线培训
- 面向运动教练的健身课程
- 包容性健身在线训练





主教练可以考虑安排一位教练，专门负责与其运动项目相关的健身工作（健身教练），也可以安排助理教练通过在线课程接受培训，以便深入了解健身知识，带领运动员进行健身训练。无论选择哪种方式，我们都鼓励主教练们利用在线学习模块提高对健身知识的了解。

访问 learn.specialolympics.org 以查看这些课程和许多其他课程，立即开始学习！

特奥会项目之外的体育活动

特奥项目并不是运动员进行体育运动和训练的唯一选择，这一点很重要。作为教练，你应该鼓励运动员每天锻炼，并教授他们在正规体育训练以外的时间里坚持锻炼身体各种方法。

运动员在家时可通过多种方式来锻炼身体，保持健康。运动员自己可以通过走路、跑步、蹦跳等简单方式进行锻炼，保持心血管健康。对运动员来说，瑜伽、核心力量训练、高强度间歇训练（HIIT）以及许多其他健身课程都是他们在正规体育训练之外的时间里强身健体的好方法。

国际特奥会提供了 FIT 5 指南供运动员和教练使用。作为教练，你可以借助这项出色的资源，帮助运动员了解体育活动对自身整体健康和运动表现的好处。





5. 花样滑冰基本知识 - 单人滑 - 徽章计划

单人滑是花样滑冰的一个项目，男女运动员均单独参加比赛。

单人滑运动员在比赛中需完成一到两个环节，1 至 6 级为自由滑，4 至 6 级为短滑节目。

单人滑有运动员在比赛中必须掌握的一些基本动作，这些动作构成了一套均衡的滑冰项目。其中包括滑冰动作、跳跃、旋转、步法顺序和编舞顺序。

徽章计划帮助花样滑冰教练如何向运动员传授具体的花样滑冰动作。

总共有 12 个徽章，在完成特定徽章中的所有动作后，滑冰运动员就可以参加其所达到级别的比赛。

一级：徽章 1-5

二级：徽章 6-9

三级：徽章 10-12

四到六级：徽章 1-12 + 附加动作（相关等级描述）

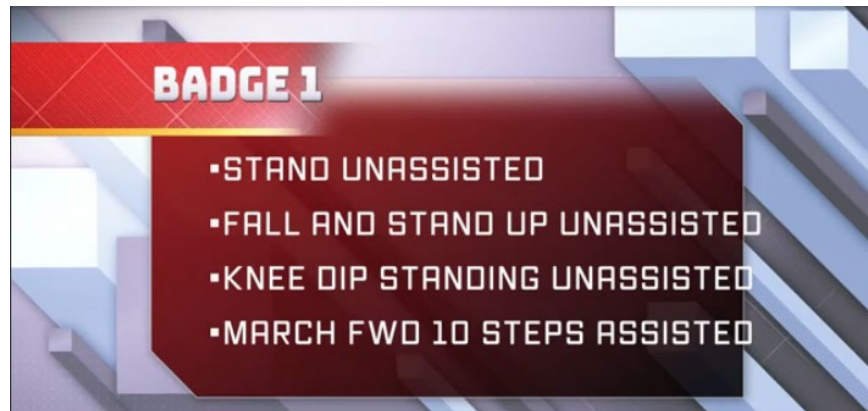


图 2: 单人滑级别





5.1. 徽章 1



徽章 1: 点击此处观看徽章 1 视频

技能进度 - 徽章一 - 分解

- ❖ 不借助外力站立 5 秒钟：
 - 走上冰面。
 - 调整姿态，让肩膀位于臀部正上方。
 - 保持双脚平行，让身体重心落在冰鞋之间正上方。
 - 手臂稍微向前伸以保持平衡。
 - 抬起头，眼睛注视前方。

- ❖ 不借助外力地倒地和站起：
 - 采取站立姿势，双手和双臂向前伸展。
 - 收下巴，保持头部向前。
 - 弯曲膝盖并继续保持下压姿势，将臀部放低至冰面。
 - 继续摔倒，直到滑冰者摔倒在一侧脸颊（底部）上，同时保持双手靠近胸部并离开冰面。
 - 采取跪姿，双手双膝着地，手平放在冰上。
 - 将一边的膝盖抬到胸前，让冰刀牢牢地贴平在冰上。
 - 抬高身体，抬高足以把另一只冰鞋移到第一只冰鞋旁边的地步。
 - 身体保持蹲伏姿势，保持平衡。
 - 慢慢起身，伸直膝盖，同时在冰鞋上保持平衡。





- 采取站立姿势。
- ❖ 站立不动，无需协助，进行膝盖下压：
 - 采取站立姿势站在冰上。
 - 向前伸展双臂。
 - 弯曲膝盖，降低臀部，直到臀部与膝盖平行。
 - 保持背部挺直，然后弓身，同时保持平衡。
- ❖ 在外力帮助下向前迈出 10 步：
 - 采取站立姿势站在冰上。
 - 让重心保持在冰鞋之间正上方。
 - 站立姿势，冰鞋保持平行。
 - 以站姿迈步；向前走 10 小步。
 - 冰鞋的冰刀平放在冰上。
 - 迈步时，双脚交替平放在冰面上。
 - 多次重复这一系列动作，直到可以稳步行进。

特殊奥林匹克运动会 1

技能	目标	重点	教学技巧
不借助外力站立 5 秒钟	学生将能够在没有任何帮助的情况下在冰上站立五秒钟。	平衡	让学生练习无需冰上协助就能站立。在冰上支撑滑冰者的平衡，直到他们感到舒适为止。
坐在冰上或跌倒后无需帮助即可站起来	学生将学习如何正确地跌倒并以正确的方式站起来。	平衡	解释/演示正确的摔倒方式（臀部着地）。演示从冰上站起的正确姿势（手和膝盖着地，用手推开）。
无需帮助站立屈膝	学生将能够在没有任何帮助的情况下完成屈膝动作。	平衡	描述并演示一次屈膝。解释正确的身体姿势。
在外力帮助下向前迈出 10 步	学生将在有人帮助的情况下，向前行进 10 步而不跌倒。	保持平衡， 弯曲膝盖	演示正确的滑冰姿势并鼓励学生向前迈进。

常见错误

错误	纠正措施
运动员撞到脚趾尖。	让运动员多弯曲膝盖。
运动员在冰刀上的身体姿势不正确。	向前滑行时，身体重量应位于冰刀的中后部。
运动员低着头。	让运动员调整姿势，伸出手臂，背部直立，眼睛向前看。



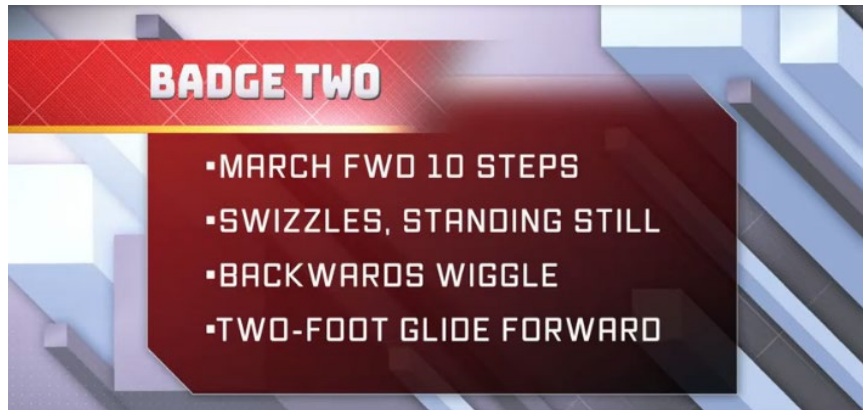


运动员向前弯曲得过大。

让运动员调整姿势，伸出手臂，背部直立，眼睛向前看。

5.2. 徽章 2

2



徽章 2: 点击此处观看徽章 2 视频

技能进度 - 徽章二 - 分解

- ❖ 在无人帮助下向前迈出 10 步：
 - 采取站立姿势站在冰上。
 - 让重心保持在冰鞋之间正上方。
 - 站立姿势，冰鞋保持平行。
 - 以站姿迈步；向前走 10 步。
 - 以行进动作抬起脚，放回冰上，用另一只脚重复此动作。
 - 多次重复这一系列动作，直到可以稳步行进。

- ❖ 旋转（鱼划步），站立（重复三次）：
 - 采取站立姿势。
 - 双足彼此平行。
 - 脚趾向外，脚跟并拢，冰刀稍微向内倾斜（内刃）。
 - 脚趾向内，脚跟向外，冰刀稍微向内倾斜（内刃）。
 - 重复这一系列动作数次。





- ❖ 在外力帮助下向后摆动或行进：
 - 采取站立姿势。
 - 将冰刀平放在冰上，与冰鞋平行。
 - 像行进运动一样抬起双脚，将重心放在脚掌前部。
 - 脚尖朝内做“企鹅步”，向后迈出小步。
 - 对于向后扭动，通过以“扭动”动作来回扭动来向后滑行。
 - 保持头部抬起并面朝前方，身体向前，膝盖微微弯曲，双臂伸出以保持平衡，只移动上身下方的臀部、腿和脚。

- ❖ 两脚向前滑行至少身体长度的距离：
 - 采取站立姿势。
 - 迈着小步伐向前滑行。
 - 将双脚放在冰上，双脚平行，头部抬起并面朝前方。
 - 膝盖微微弯曲，手臂微微向前伸展。
 - 滑行相当于身高的距离。

SPECIAL OLYMPICS 2			
技能	目标	重点	教学技巧
在无人帮助下向前迈出 10 步	学生将在无人帮助的情况下，向前行进 10 步而不跌倒。	保持平衡，弯曲膝盖	演示正确的滑冰姿势并鼓励学生向前迈进。
旋转，站立，重复三次	学生将重复三次摇马动作。	平衡、膝盖节奏	演示摇马动作并指出正在使用哪些肌肉，以便学生可以集中注意力于这些肌肉。还要回顾重量转移技术和正确的身体姿势。
在外力帮助下向后摆动或行进	学生将能够在教练的帮助下向后移动。	动量、身体位置	展示向后“企鹅步”，并通过臀部运动进行进步“企鹅步”并向后扭动。学生们应该在冰面上前进，而不是站着不动，扭动臀部。
两脚向前滑行至少身体长度的距离	学生将向前滑行，用双脚保持平衡并滑行，至少在滑行者身体的长度内不完全停下来。	平衡、动力、身体协调	描述并演示一次滑行。提醒学生一定要稍微快一点，以免摔倒。

常见错误	
错误	纠正措施
运动员脚跟向后摇晃得太厉害。	让运动员弯曲膝盖以保持前脚掌的平衡。向后移动时，刀刃的重心应向前。
运动员双脚分得太开。	让运动员双脚分开与臀部同宽。

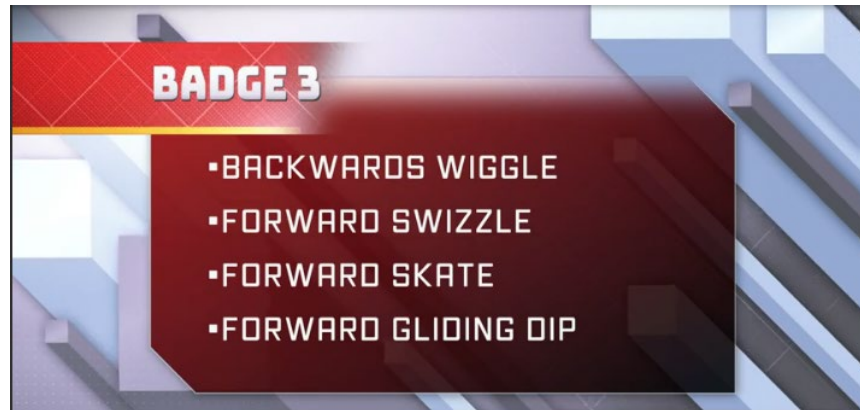




5.3. 徽章 3



3



徽章 3: 点击此处观看徽章 3 视频

技能进度 - 徽章三 - 分解

- ❖ 不借助外力向后摆动或行进：
 - 采取站立姿势。
 - 将冰刀平放在冰上，与冰鞋平行。
 - 通过“扭动”动作来回扭转，向后滑行，将重心稍微向前移到前脚掌上。
 - 后退行进：像行进运动一样抬起双脚，将重心放在脚掌前部。
 - 保持头部抬起并面朝前方，身体向前，膝盖微微弯曲，双臂伸出以保持平衡，只移动上身下方的臀部、腿和脚。
- ❖ 五次葫芦型前滑（鱼划步）：
 - 采取站立姿势。
 - 双足彼此平行。
 - 保持上身挺直，双臂稍微向前伸展。
 - 向前迈出几小步，用双脚滑行，膝盖弯曲，将脚靠在内刃，同时向外滑动，直到双脚分开略大于臀部宽度。
 - 将脚趾稍微转向彼此，让双脚并拢，使用内侧刃，膝盖微微抬起。
 - 注视行进方向。
 - 重复序列。





❖ 向前滑过溜冰场:

- 采取站立姿势。
- 开始行进时双膝弯曲。
- 稍微向前伸展双臂。
- 重心应均匀地落在两个冰鞋上。
- 继续穿过溜冰场。
- 指导滑冰学员将重量从一只冰鞋转移到另一只冰鞋。
- 注视运动方向

❖ 屈膝向前滑行，至少前进相当于身高的距离:

- 采取站立姿势。
- 开始以冰鞋平行的方式向前滑行。
- 双脚滑行，抬头面向前方。
- 向前滑行，弯曲膝盖以降低臀部高度，直到臀部与膝盖平齐，然后保持姿势。
- 向前滑行的同时恢复站立姿势。

特殊奥林匹克运动会 3			
技能	目标	重点	教学技巧
向后扭动或行进	学生将在没有帮助的情况下进行向后扭动，但不会完全停下来。	动量、身体位置	展示向后“企鹅步”，并通过臀部运动进行进步“企鹅步”并向后扭动。学生们应该在冰面上前进，而不是站着不动，扭动臀部
葫芦型前滑五次，移动至少 10 英尺	学生们将在至少十英尺厚的冰面上进行五次鱼划步	推刃、刀刃	与滑冰运动员讨论内刃和外刃。证明从内刃推动会使他们更快。指导学生进行静止旋转动作，然后进阶到移动旋转动作。
向前滑过溜冰场	学生们将能够滑过溜冰场而不会摔倒。	动力、平衡	展示正确的滑冰姿势并推动冰面以获得动力。
屈膝向前滑行，至少前进相当于身高的距离，左、右	学生将用双脚滑行，然后屈膝并保持至少整个身体的长度。	平衡、弯曲膝盖	演示正确和不正确的屈膝方法。提醒学生保持良好的身体姿势。

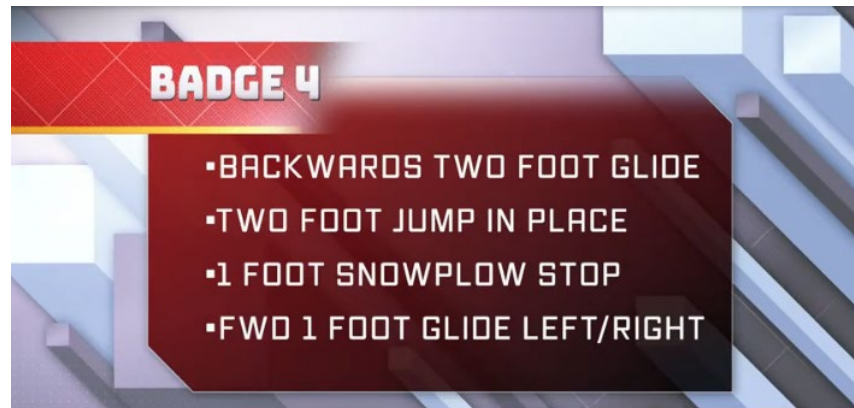
常见错误	
错误	纠正措施
运动员不向后移动。	让运动员将脚趾并拢，并将重心稍微向前移至前脚掌，向后走或向后“企鹅走”。
运动员屈膝的身体姿势不正确。	让运动员逐渐弯腰，稍微向前倾。





5.4. 徽章 4

4



徽章 4: [点击此处观看徽章 4 视频](#)

技能进度 - 徽章四 - 分解

- ❖ 向后双脚滑行，滑行距离至少达到身体的长度：
 - 采取站立姿势，背对行进方向。
 - 采用行进或扭动技术向后滑行，抬起头并面朝前方。查看以确保其他滑冰者不在滑冰道上。
 - 稍微弯曲膝盖并向前伸展手臂。
 - 用脚掌保持身体重心平衡。
 - 滑行身体长度的距离，冰鞋平行。

- ❖ 双脚原地跳跃：
 - 采取站立姿势，双臂向前伸展。
 - 弯曲膝盖，向脚掌方向摆动，然后向上推，进行小幅跳跃。（如果溜冰者在移动时感觉更舒服，让他或她在移动时做一个小跳跃。）
 - 双膝弯曲，用脚掌着地，然后向后来回晃动至冰刀的中部/后部。
 - 慢慢地向前滑行，双脚滑行，在移动过程中进行双脚跳跃。

- ❖ 一只脚雪犁式刹车（左侧或右侧）：
 - 站在冰上。





- 先做站立不动练习。
- 向前滑行。
- 用两只溜冰鞋滑行。
- 将一只冰鞋稍微向前和向侧面滑动，脚趾向内转动，向前滑行，并对冰鞋的内刃和中部施加压力以进行滑行。
- 慢慢停下来。
- 操作应沿直线进行。
- 伸出双臂保持平衡，抬起头，将双臂伸展至侧面并稍微向前。

❖ 向前单脚滑行至少覆盖身体的长度（左、右）：

- 采取站立姿势。
- 向前滑行，并用两只冰鞋滑行，将重量放在冰刀的中后部。
- 将重量平衡转移到一只冰鞋上，将另一只冰鞋抬至滑行脚脚踝处。
- 保持身体直立，头部抬起，面朝前方，双臂稍微向前。
- 滑行相当于身高的距离。
- 换另一只脚重复此动作。

SPECIAL OLYMPICS 4			
技能	目标	重点	教学技巧
向后双脚滑行，滑行距离至少达到身体的长度	学生将以足够的速度向后扭动，以保持向后两英尺的滑行至少沿着身体的长度。	后退势头、平衡	回顾向后摆动并提醒滑冰者用力登冰。建议学生必须向叶片前方滑行，以防止向后摔倒。回顾正确的身体姿势。不要教学生推开墙壁来开始向后滑行！
双脚原地跳跃	学生将原地跳跃而不会摔倒。	平衡、跳跃	演示目标并建议学生应该在冰刀的哪个位置分配重量。
一只脚雪犁式刹车，左侧或右侧	学生将使用一只脚向前进行雪犁式刹车。	内刃、刹车	演示内刃的刮擦动作。学生可以通过将脚在障碍物的黄色部分滑动来练习。提醒学生要动作要轻。他们需要了解减速和刹车之间的区别。提醒他们正确的身体姿势。
向前滑行一脚，至少覆盖身体的长度，左、右	学生们将用一只脚滑行，至少滑行到身体的长度，左、右	平衡、控制、动力	回顾重心转移技术，让学生练习仅用小指抓住障碍物单脚站立。回顾正确的身体姿势，包括单脚滑行时浮脚的位置。

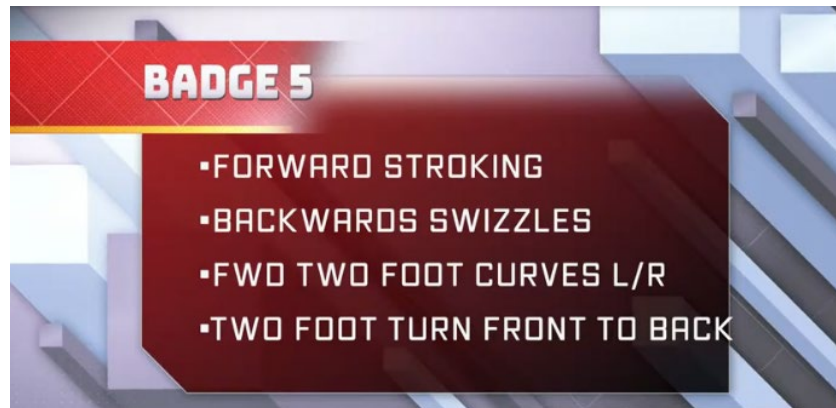
常见错误

错误	纠正措施
运动员在单脚滑行时将浮腿抬得太高。	让运动员只将脚抬至脚踝处。
运动员在执行“雪犁式刹车”动作时遇到困难。	让运动员将停止的脚靠向内刃，施加轻微的压力并轻轻地向外推。





5.5. 徽章 5



徽章 5: 点击此处观看徽章 5 视频

技能进度 - 徽章五 - 分解

❖ 向前滑过溜冰场

- 保持良好平衡的站立姿势。
- 让重心保持在冰鞋之间正上方。向前滑行时，身体重量应放在冰刀的中后部，膝盖微微弯曲。
- 单脚站立，脚趾向外旋转约 60 度（T 形位置）。
- 必须用每只脚的内侧边缘推刃，而不能用齿推刃。每次用力时，身体的重心应从一只脚均匀转移到另一只脚。推步的动作应向侧后方，并伸展浮腿。
- 手臂必须稍微向前伸展以保持平衡。
- 保持头部水平并且眼睛注视行进方向。
- 必须连续进行至少四次交替滑动

❖ 五次向后旋转（鱼划步）：

- 采取站立姿势，背对行进方向。
- 向后滑行，膝盖弯曲，用双脚滑行，双脚压在内刃上，脚跟向外滑动，直到分开的距离略大于臀部宽度。用脚掌保持平衡。
- 将脚跟稍微转向彼此，继续使用内刃让双脚并拢，膝盖微微抬起。
- 保持上身挺直，双臂稍微向侧前方伸展。





- ❖ 在溜冰场上向前双脚左右划曲线：
 - 采取站立姿势。
 - 开始向前滑行，双脚滑行。
 - 要向任一方向开始划曲线，弯曲膝盖，将膝盖和脚踝倾斜到划曲线的方向，将上身转向所需划曲线的方向，并稍微抬起和弯曲膝盖。
 - 保持手臂稍微向前伸展。

- ❖ 原地双脚前后转动：
 - 采取站立姿势，双脚平行，膝盖弯曲。
 - 将上身朝转弯方向旋转 90 度，转动头部看向转弯方向。
 - 让臀部朝与上身相同的方向扭转 180 度
 - 转身时抬起膝盖和桨叶，转身完成时弯曲膝盖并将重量放在前脚掌上。

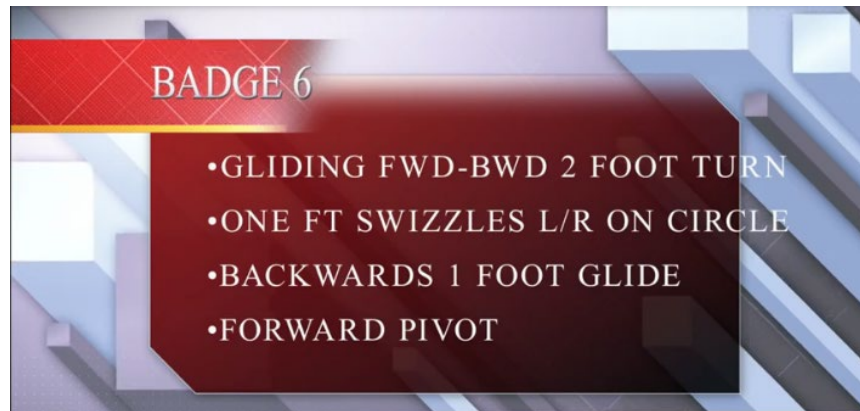
SPECIAL OLYMPICS 5			
技能	目标	重点	教学技巧
向前滑过溜冰场	学生将采用正确的前向滑行技术滑过整个冰面而不会摔倒。	动力、突破界限	提醒学生向后推、弯曲膝盖并抬起头部。他们将提高不用脚尖推行滑冰的技能。回顾内侧边推（T 位置）
向后旋转五次，移动至少 10 英尺	学生们将连续进行五次向后旋转，且不会完全停下来，同时发出最小的脚趾尖声。	后内刃、后方动量、身体位置	回顾向后扭动、葫芦型前滑和摇马。从摇马姿势开始，学生们可以开始向后旋转。
向前两英尺弯曲穿过溜冰场，左、右	学生将在竞技场的整个宽度范围内进行两次脚部曲线表演。	身体节奏、内/外刃	回顾在一条直线上交替旋转 1/2 次。学生将提高双脚同时朝同一方向移动的技巧。介绍“肩膀抵住臀部”的动作。
双脚前后转动，原地不动	学生将从向前转至向后，并在两个方向上保持正确的手臂和头部位置。	身体位置、手臂和头部的轮流动作	让学生站在屏障上并讨论冰上有多少冰刀以及哪只手臂在前面。确保他们知道必须随着身体转动头部。

常见错误	
错误	纠正措施
运动员双脚曲线表现太平。	让运动员用膝盖做上下运动，利用脚踝压力和身体倾斜。
运动员未完成转身。	确保运动员臀部的旋转方向与肩膀的旋转方向相反。





5.6. 徽章 6



徽章 6: 点击此处观看徽章 6 视频

技能进度 - 徽章六 - 分解

- ❖ 向前滑行到向后双脚转弯：
 - 采取站立姿势。
 - 向前滑行，双脚平行滑行，膝盖弯曲，头部看向转弯方向。
 - 朝转弯方向转动上身。
 - 将臀部旋转 180 度，同时反向旋转上身以达到“检查位置”。
 - 转身时，抬起膝盖并向脚掌方向倾斜。转身后弯曲膝盖。
 - 继续将重量放在前脚掌上向后滑行。
 - 两个方向都应完成转弯。

- ❖ 在圆圈上（左和右）连续五次向前一脚旋转（鱼划步）：
 - 采取站立姿势，将外侧手臂向前放在圆圈上方，将内侧手臂向上和向后放置（抱成一个圆圈）。
 - 以逆时针方向向前滑行，双脚弯曲滑行，只用外脚开始旋转动作，这只脚位于内刃上。另一只脚位于外刃上。
 - 连续重复整个圆圈的动作，并将平衡朝向冰刀后部。
 - 顺时针方向重复上述指示。





- ❖ 身体向后单脚滑行长度（左右）：
 - 采取站立姿势，背对行进方向。
 - 向后滑行，双脚向后滑行，将重量转移到一只脚上，用前脚掌平衡重量，同时将另一只脚的冰鞋抬到脚踝高度。
 - 保持的距离等于身体的长度。
 - 换另一只脚重复此动作。

- ❖ 向前转身：
 - 将一只脚的脚趾点在冰上，脚后跟抬起并指向另一只脚的后背。
 - 用另一只脚进行抽动作，沿内刃向前移动一圈至一圈半，不停歇。
 - 举起手臂并沿行进方向稍微旋转。

SPECIAL OLYMPICS 6			
技能	目标	重点	教学技巧
向前滑行到向后两英尺转弯	移动时，学生将双脚转身并继续向后移动。	身体位置、动量	回顾静止站立的双脚转动，并确保学生意识到向后转时必须继续移动。论证目的。
连续五次向前单脚旋转圆圈，左、右	学生将在圆圈内向两个方向连续做五次向前单脚旋转运动。	正确的身体姿势、刀刃推步	检查在一条直线上摆动。让学生围成一个圈并告诉他们把手臂和头放在哪里（拥抱圆圈）。演示该技能的正确推动技术。
向后单脚沿身体长度滑行，左、右	学生们将用一只脚向后滑行，至少滑行到身体的长度。	平衡、后退势头	回顾重心转移技术、双脚向后滑行和单脚向前滑行。提醒学生必须保持在刀刃的前方。回顾正确的身体姿势。
向前转身	学生将以向前为轴旋转，无需完全刹车，两个方向均可。	刀刃、身体位置	演示正确的身体姿势：以膝盖弯曲为轴，另一条腿伸直，背部挺直，头部抬起，双臂伸出。

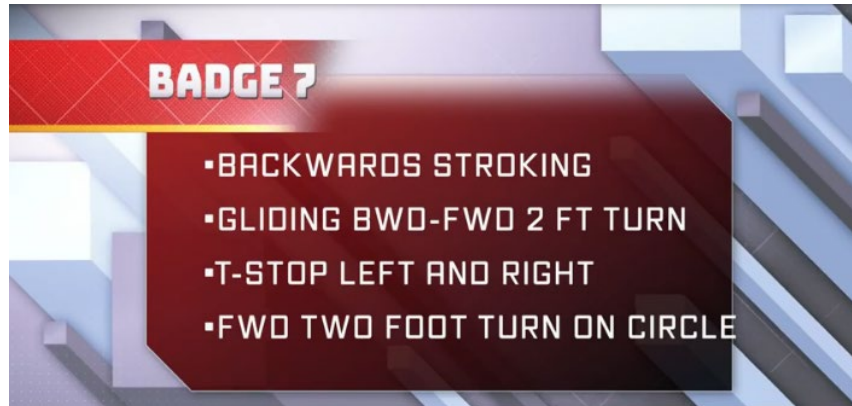
常见错误

错误	纠正措施
双脚转身：运动员做 U 型转弯。	运动员膝盖弯曲，向前滑行，肩膀靠向臀部旋转，桨叶稍微向前摇动以向后转动。





5.7. 徽章 7



徽章 7: 点击此处观看徽章 7 视频

技能进度 - 徽章七 - 分解

❖ 向后划过溜冰场:

- 采取站立姿势保持平衡，背对行进方向。
- 弯曲膝盖，将重量转移到一只脚上，同时另一只脚以半旋转（鱼划式）动作移动。
- 然后将蹬脚抬到滑行脚的前面，脚趾稍微转动，将平衡重量放在脚掌上，膝盖弯曲，重心放在内刃上。
- 将推脚放在冰面上，与另一只冰鞋平行。转移重心并用另一只脚重复动作。
- 双臂稍微向前伸展，头部和胸部抬起并与臀部成一线。

❖ 向后滑行到向前双脚转弯:

- 采取站立姿势保持平衡，背对行进方向。
- 双脚向后滑行/滑行，膝盖弯曲。
- 伸展双臂，将上身朝转弯方向旋转 90 度。
- 让臀部朝与上身相同的方向扭转 180 度。转弯时，将冰刀从前脚掌向后脚跟摇动。转身时膝盖稍微抬起并弯曲。
- 转弯后向前滑行。





- ❖ T 形刹车左侧或右侧（在后面停止脚）：
 - 采取站立姿势，双脚呈“T”形，后脚趾张开，形成“T”的顶部。
 - 无论哪只脚在后面，形成“T”的顶部，同一只手臂应该向前。
 - 稍微弯曲膝盖，用后脚发力，单脚沿直线滑行。
 - 将后脚放在滑行脚正后方的外刃上。将重心转移到后脚，按压以在外刃上产生滑行动作。
 - 刹车动作完成后保持。

- ❖ 向前双脚转圈（左右）：
 - 采取站立姿势。
 - 沿圆圈向前滑行，双脚在正确的刀刃上滑行。
 - 将上身旋转 90 度，进入圆圈和转弯方向。
 - 让臀部转成圆圈，肩部与臀部反向旋转，“检查”并继续在圆圈上向后滑行，转动时正确将重量转移到桨叶前面。
 - 重复两个方向。

SPECIAL OLYMPICS 7			
技能	目标	重点	教学技巧
向后划溜冰场	学生将在冰面的整个宽度上进行向后滑行。	后内滑步、向后滑行	回顾蹬冰滑行和内/外滑步。演示如何利用反 T 形位置的内刃推动向前。
向后滑行到向前两英尺转弯	学生将从后转为前，同时保持两个方向的动量。	后退动力、转身向前	复习从向前到向后的两英尺转弯，并提醒学生转弯时重心在哪里。让学生靠墙练习。让学生练习牵手技巧。
T 字刹，左、右	学生们将使用 T 字刹姿势完全停下来	平衡、刹车	回顾刹车技术并演示 T 字刹的正确身体姿势。表明他们将使用脚的外侧来刹车。
向前两脚转一圈，左、右	移动时，学生将双脚转身并继续向后移动。	身体位置	回顾站立不动两脚转动。确保他们意识到向后转时必须继续前进。论证目的。

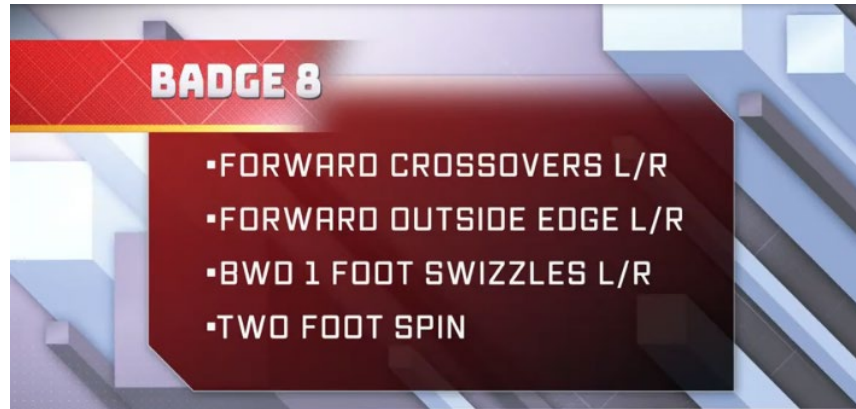
常见错误

错误	纠正措施
T 字刹：运动员用后脚抓住内侧。	让运动员将后脚放在滑行脚上，并将后脚轻轻放在外刃上以产生滑行动作。





5.8. 徽章 8



徽章 8: 点击此处观看徽章 8 视频

技能进度 - 徽章八 - 分解

❖ 五次连续前交叉步（左、右）：

- 采取站立姿势，将头、肩膀和手臂转向圆心。
- 练习移动之前先静止的技巧。
- 沿逆时针方向向前滑行，使用正确的刀刃并弯曲膝盖。
- 双脚滑行，开始用外腿向前划水，将外脚抬到滑行脚上方，并将其放在内刃上，脚踝交叉，重量集中在双脚的脚跟上。
- 现在在圈外的脚位于外刃上，将脚趾抬起并放置在滑行脚旁边，仍然在外刃上。
- 重复进行五次连续交叉。
- 顺时针方向重复

❖ 前外滑步（左、右）：

- 采取站立姿势，滑行臂向前，自由臂向后。
- 沿圆圈向前滑行并采取双脚滑行的姿势。
- 抬起外侧腿，将浮腿的脚趾放在滑行脚的后跟上，滑行脚将位于外刃上。
- 保持单脚在刃上滑行。
- 以另一个方向重复（顺时针和逆时针）。





- ❖ 在圆圈上（左、右）连续五次向后一脚旋转（鱼划步）：
 - 采取站立姿势，将外侧手臂向前放在圆圈上方，将内侧手臂向上和向后放置（抱成一个圆圈），眼睛注视行进方向。
 - 沿圆圈逆时针方向向后滑行，用双脚滑行。
 - 仅用外脚开始旋转（鱼划步）动作，使用内刃，保持膝盖弯曲并将重量放在前脚掌上。
 - 在一个完整的圆圈内连续重复这个动作，至少连续五次单脚的旋转（鱼划步）。
 - 按照上述说明顺时针旋转。

- ❖ 双脚旋转：
 - 采取站立姿势，脚趾稍微向内，与臀部同宽。
 - 稍微弯曲膝盖，同时以稍微“收紧”的位置（与旋转方向相反）旋转上身。
 - 使用轻微的“收紧”姿势开始旋转并让身体转动，膝盖稍微抬起并且脚趾内转。重量应该放在前脚掌上，保持脚趾彼此相对。
 - 旋转开始后，将手臂拉至胸部以增加旋转速度。
 - 旋转可以从静止、枢转或移动曲线进入。

SPECIAL OLYMPICS 8			
技能	目标	重点	教学技巧
连续五次前交叉，左、右	学生将在一个圆圈内进行五次连续的前向交叉运动，并尽量减少用脚尖向两个方向推的动作。	身体倾斜、平衡	让学生学习沿直线、然后沿圆圈进行前步交叉，保持正确的身体姿势，最后让学生靠在墙上，用下面的脚推动，以了解交叉过程中用双脚推动的情况。
前外滑步，左、右	学生将按照圆圈进行前外滑步，不要摇晃，两个方向均可。	平衡、优势、控制	回顾内外滑步、重量转移、单脚滑动和绕圈的身体位置。论证目的。
连续五次向后旋转半圈，左、右	学生将以正确的手臂和头部位置在圆圈内向两个方向进行五次H旋转。	正确的身体姿势，刀刃推动	回顾在一条直线上交替做H旋转。让学生围成一个圈并告诉他们把手臂和头放在哪里（拥抱圆圈）。演示该技能的正确推动技术。
双脚旋转	学生将在不失去平衡或完全停下来的情况下进行脚旋转。	平衡、身体姿势	展示正确的脚旋转技术并讨论如何拉动手臂以加快速度。展示体重如何在冰刀上分布。学生可以通过滑入旋转或其他适合自己的方法利用枢轴进入旋转。



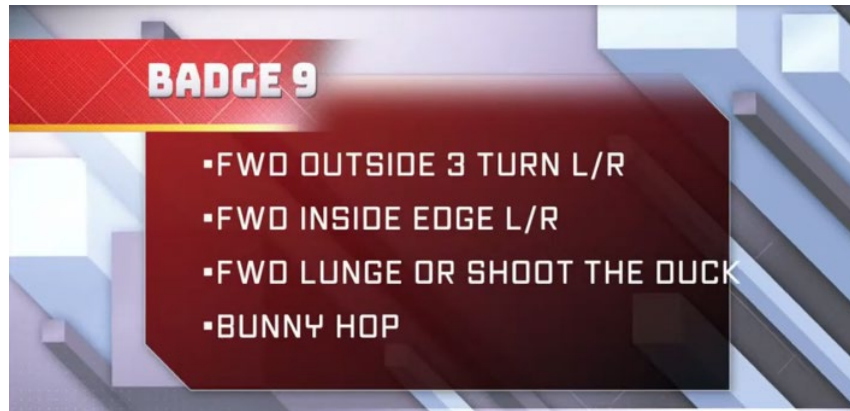


常见错误	
错误	纠正措施
前外滑步：运动员没有处于正确的刀刃上。	让运动员利用脚踝的压力将身体倾斜成圆圈，并弯曲膝盖。
运动员没有对抽动脚施加压力。	让运动员弯曲膝盖，并将身体重量更长时间地放在推脚上。
交叉：运动员在双脚交叉时遇到困难。	从站立静止交叉动作开始。让运动员站在障碍物处，双脚向左或向右倾斜，交叉脚，保持，抬起后脚，回到起始位置。





5.9. 徽章 9



徽章 9: 点击此处观看徽章 9 视频

技能进度 - 徽章九 - 分解

❖ 前外三转（左、右）：

- 站在 T 形位置，前脚靠在外刃上，外侧手臂向前，内侧手臂向上和向后。
- 轻轻推并将浮脚放在滑行脚的后跟上，保持手臂伸直且膝盖稍微弯曲。抬起外脚并置于滑行脚跟处，继续沿外刃弯曲并旋转上身。
- 稍微抬起滑冰膝盖，向前摆动进行转弯，使臀部沿曲线方向前后转动 180 度。重新弯曲滑冰膝盖，继续沿后内刃滑行。
- 转身后，将肩膀向后拉，将外臂放在身体前方，使上身朝向曲线内侧，检查臀部和肩膀的旋转情况。
- 整个动作过程中，保持浮腿处于滑行脚跟处，头部抬起，背部挺直。
- 继续后内滑步，划出弧线。

❖ 前内滑步（左、右）：

- 采取站立姿势，自由臂向前，滑行臂向后。
- 沿圆圈向前滑行并采取双脚滑行的姿势。
- 抬起内脚并放置在滑行后跟处，滑行脚将位于内刃上。
- 保持单脚在刃上滑行。
- 以另一个方向重复（顺时针和逆时针）。





- ❖ 向前冲刺或以任意深度单脚蹲滑：
 - ❖ 前弓步
 - 向前滑行。
 - 用任意一条腿进行单脚滑行。
 - 保持浮腿伸展，背部挺直，脚趾向外。
 - 将臀部放低至滑冰膝盖的高度，背部挺直，浮腿在后方伸展，处于水平位置。
 - 在冲刺过程中，浮脚沿着冰面拖动，只有靴子的一侧接触冰面。

- ❖ 单脚蹲滑
 - 向前滑行。
 - 进行膝盖下压。
 - 向前伸展一条腿并与冰面平行。手臂向前以帮助保持平衡。
 - 回到屈伸姿势并回到直立姿势。

- ❖ 兔子跳：
 - 向前滑行，保持双臂伸展并稍微向前。
 - 单腿向前滑行，膝盖弯曲，浮腿向后伸展。
 - 通过向前摆动浮腿跳入空中，用滑冰膝盖发力，用浮腿脚尖着地，用跳跃腿的冰刀平面着地。
 - 将浮腿向前移过滑行脚，抬起滑行脚趾并跳到空中。用浮脚的脚尖着地，然后使用跳跃脚脚背平面向前滑行。

SPECIAL OLYMPICS 9			
技能	目标	重点	教学技巧
向前外侧三转，左和右	学生将从静止位置进行前外三圈转弯，并将后内刃保持在转弯之外。	肩部抵住臀部、内外刃掌握、重心转移	回顾从前到后的脚部移动以及“肩膀抵住臀部”的动作。让学生练习靠墙转三次。回顾重心转移技术、单脚向前滑行和单脚向后滑行。
前内滑步，左和右	学生将按照圆圈进行前内滑步，不要摇晃，两个方向均可。	平衡、优势、控制	回顾内外滑步、重量转移、单脚滑动和绕圈的身体位置。论证目的。
向前冲刺或以任意深度单脚蹲滑	学生们将进行向前冲刺或单脚蹲滑的动作，背部挺直，头部抬起，自由释放，保持原位，数到三。	平衡、灵活	演示正确和不正确的弓步和单脚蹲滑技巧。向学生展示浮腿的放置位置。
兔子跳	学生进行 WII 兔子跳而不会失去平衡。	平衡，BC-GIN-NING 跳跃	演示兔子跳，用前脚尖着地，然后用一只脚向前滑行。



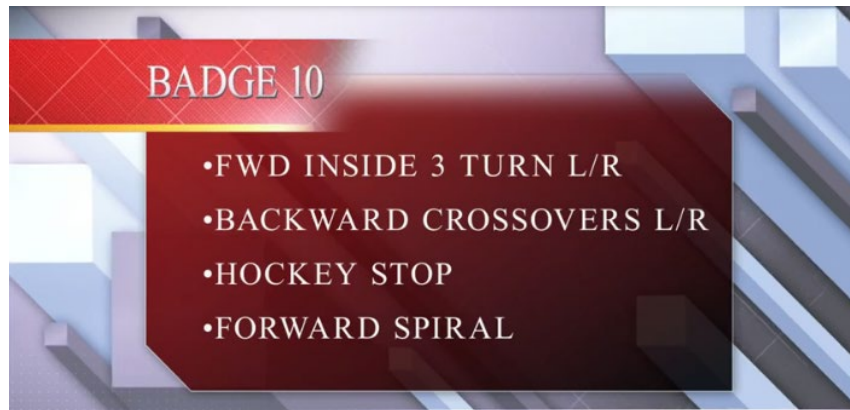


常见错误	
错误	纠正措施
前外三转：运动员转动冰刀的错误部位。	让运动员在转身时使用正确的膝盖动作，在转身时将脚掌稍微向前摆动。
前外三转：运动员转身后滑行中跌落。	让运动员进行强有力的反向旋转，臀部抵住肩膀，然后进行转身“检查”，并根据需要调整臀部的位置。
弓步：运动员拖动脚趾。	让运动员将弓步脚张开得更大，以便靴子在冰上拖动。
单脚蹲滑：运动员难以保持平衡。	让运动员逐渐弯下腰，稍微向前倾斜，同时浮脚向前伸展以保持平衡。
兔子跳：运动员没有落在脚尖上。	让运动员将浮脚传过滑行脚并将脚趾指向落地位置。





5.10. 徽章 10



徽章 10: 点击此处观看徽章 10 视频

技能进度 - 徽章十 - 分解

❖ 前内三转（左、右）：

- 站在 T 形位置，前脚靠在内刃上，内侧手臂向前，外侧手臂向上和向后。
- 轻轻推并将浮脚放在滑行脚的后跟上，保持手臂伸直且膝盖稍微弯曲。抬起内脚并置于滑行脚跟处，继续沿内刃弯曲并旋转上身。
- 稍微抬起滑冰膝盖，向前摆动进行转弯，使臀部沿曲线方向前后转动 180 度。重新弯曲滑冰膝盖，继续沿后外刃滑行。
- 转身后，将肩膀向后拉，将外臂放在身体前方，使上身朝向曲线外侧，检查臀部和肩膀的旋转情况。
- 整个动作过程中，保持浮腿处于滑行脚跟处，头部抬起，背部挺直。
- 继续沿后外滑行，形成弧线。

❖ 五次连续后交叉步（左、右）：

- 采取站立姿势，将头、肩膀和手臂转向圆心。
- 使用半旋转动作向后滑行。
- 用双脚滑行。将重量转移到内侧脚，将外侧脚抬到滑行脚上方，并将其置于内侧曲线的内刃上。
- 现在，位于圆圈外侧的脚从外刃抬起，并以双脚滑行的方式放下。
- 重复进行五次连续交叉。
- 顺时针方向重复。





❖ 冰球刹:

- 向前滑冰，双脚滑行，双臂伸展以保持平衡，膝盖弯曲。
- 保持上身朝前，快速将双脚朝同一方向转动 90 度，并向下按压以做出快速刮削动作。压力越大，停止动作越快。
- 在前滑时使用内刃，在后滑时使用外刃，以形成滑行。
- 冰球刹可以朝任意方向进行

❖ 向前螺旋三次身体长度:

- 采取准备姿势。
- 向前滑行。
- 用两只溜冰鞋滑行。
- 将一只冰鞋抬离冰面，将腿向后伸展，同时另一只冰鞋向前滑行。
- 腰部向前弯曲，直到上身与冰平行。
- 抬起伸直的腿，使膝盖和脚与臀部同高，保持头部抬起并面朝前方。
- 拱起背部并将手臂伸向一侧。

SPECIAL OLYMPICS 10			
技能	目标	重点	教学技巧
向前内侧三圈，左、右	学生将从静止位置进行前内三转，并将后外缘保持在转身之外。	肩部抵住臀部、内外刃掌握、重心转移	回顾从前到后的脚部转动以及“肩膀抵住臀部”的动作。让学生练习靠墙转三次。回顾重心转移技术、单脚向前滑行和单脚向后滑行。
连续五次向后交叉，左、右	学生将连续进行五次向后交叉动作，且尽量减少脚趾的抓挠。	后退势头、平衡	回顾一下圆圈上的向后 H 旋转和跨步。让学生们围成一个圈，练习跨步。然后他们可以将臀部转向后方并继续跨步。演示外脚越过椭圆时的问号图案
冰球刹	学生们将使用冰球刹姿势完全停下来	刹车，平衡	检查雪犁式刹车。演示身体和脚部在冰球刹上的位置，让学生练习朝障碍物停下。
向前螺旋旋转三倍于滑冰者身体的长度。	学生将以浮腿在臀部水平或更高位置进行向前直线螺旋运动，并保持学生身高的三倍长度。	平衡、灵活	回顾单脚滑行和重量转移技巧。学生将在墙上练习正确的螺旋位置。他们应该先从一只脚向前滑行，腿稍微向后移，然后逐渐过渡到完整的螺旋姿势。





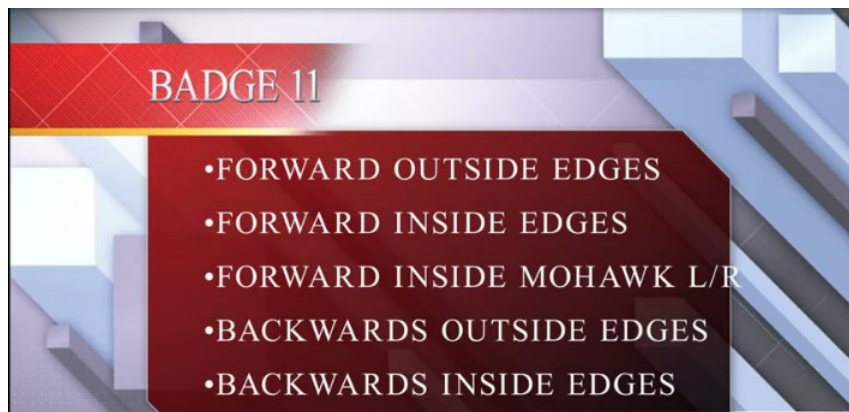
常见错误	
错误	纠正措施
向前内侧三圈：运动员转动冰刀的错误部位。	让运动员在转身时使用正确的膝盖动作，在转身时将脚掌稍微向前摆动。
向前内侧三圈：运动员转身后滑行中跌落。	让运动员进行强有力的反向旋转，臀部抵住肩膀，然后进行转身“检查”，并根据需要调整臀部的位置。
后交叉步：运动员向后移动时身体前倾过多，导致脚趾被划伤。	让运动员弯曲膝盖，使身体重量位于脚掌上方而不是脚尖上方，站立时肩膀位于臀部上方。
后交叉步：运动员身体倾斜于圈外。	让运动员倾斜至圆圈内，位于正确的刃上。
冰球刹：运动员难以用双脚停下来。	让运动员像雪犁一样刹车，然后使用外刃将后脚合拢。
螺旋：运动员朝脚尖向前摆动。	让运动员将浮腿抬起成螺旋状并用滑行脚跟向下压。将手臂向后压，挺胸，下巴向外伸。
螺旋：运动员的浮腿太低。	让运动员在冰场外或板上以螺旋姿势进行伸展。





5.11. 徽章 11

11



徽章 11: 点击此处观看徽章 11 视频

技能进度 - 徽章十一 - 分解

- ❖ 连续进行前外滑步（每只脚至少两次）：
 - 滑冰者必须交替双脚，完成至少四个半圆的系列滑行。
 - 从右脚开始，右臂在前，左臂在后，双脚呈“T”形，左脚在后。
 - 从内刃推动，浮腿保持在滑行脚跟处，身体其余部分保持在起始位置。保持此滑动在半圆的外刃上。
 - 在半圆的中间点，慢慢地将浮腿向前移到滑行脚的前面，同时改变手臂的位置，这样自由臂现在处于领先地位，而滑行臂处于后面。通过将手臂从臀部向下传递并返回到位来改变手臂的位置。
 - 在整个过程中，保持脚跟承受重心。
 - 将滑行脚打开至 T 形位置以开始下一个滑步。

- ❖ 连续前内滑步（每只脚至少两次）：
 - 滑冰者必须交替双脚，完成至少四个半圆的系列滑行。
 - 从右脚开始，左臂在前，右臂在后。双脚呈“T”形，左脚位于滑行脚跟处。
 - 从左内侧刃推，浮腿保持在滑行脚跟处，身体其余部分保持在起始位置，滑行脚位于内侧刃上。保持这个滑行姿势，滑过半圆的一半。
 - 在半圆的中间点，慢慢地将浮腿向前移到滑行脚的前面，同时改变手臂的位置，这样滑行臂现在处于领先地位，而自由臂处于后面。通过将手臂从臀部向下传递并返回到位来改变手臂的位置。
 - 在整个过程中，保持脚跟承受重心。





- 将滑行脚打开至 T 形位置以开始下一个滑步。
- ❖ 前内莫霍克步（左、右）：
 - 沿着前内缘的曲线向前滑行。
 - 浮腿应保持向后伸展的位置。
 - 滑行臂应在前，自由臂应在后，头部看向曲线内侧。
 - 为转弯做准备，将上身进一步旋转至曲线中，将浮脚以直角靠近滑行脚，以便浮脚的后跟靠近滑行脚的后跟。
 - 要转弯，请将浮脚放在冰上，同时让滑行脚沿着其行进路线快速滑动，然后在臀部转身面对滑行脚时将其抬起。重量从一只脚转移到另一只脚。
 - 滑行继续在后内侧刃上进行，滑行臂向前，自由臂在后，头部看向曲线内侧。检查位置与前外三转的结束位置类似。
- ❖ 连续向后外缘（每只脚至少两次）：
 - 采取站立姿势，背对行进方向。
 - 要启动刃法，先用左后内刃向后半旋转（鱼划步）。推至右后外滑步，稍微倾斜成圆圈。浮脚位于滑行脚的前方。自由臂向前伸展，滑冰臂向后伸展并且头部看向曲线的内侧。保持此滑动在半圆的外刃上。
 - 在半圆的中间点，慢慢地将浮腿向后移到滑行脚的后跟处，同时改变手臂的位置，这样滑行臂现在处于领先地位，而自由臂处于后面，头部看向曲线外侧。通过将手臂从臀部向下传递并返回到位来改变手臂的位置。
 - 对另一边重复上述操作。
- ❖ 连续向后内缘（每只脚至少两次）：
 - 采取站立姿势，背对行进方向。
 - 要启动刃法，先用左后内刃向后半旋转（鱼划步）。推至右后内滑步，稍微倾斜成圆圈。自由臂向前伸展，滑冰臂向后伸展，头部看向曲线内侧，抬起内侧腿并向前伸展。保持此滑动在半圆的内刃上。
 - 在半圆的中途，慢慢地将浮腿放回到滑行脚的后跟处，并继续沿着滑行脚后跟的轨迹稍微向后伸展。改变手臂的位置，使滑行臂在前面，自由臂在后面，头部看向曲线内侧。通过将手臂从臀部向下传递并返回到位来改变手臂的位置。





SPECIAL OLYMPICS 11			
技能	目标	重点	教学技巧
连续进行前外滑步， 每只脚至少两次	学生必须能够在连续轴上执行连续的前外滑步。	重心转移、身体位置、速度	回顾如何正确使用冰刀进行前向划动。论证目的。提醒学生他们需要在每次推动时加快速度。向学生展示记录簿中的 MIF 图案。
连续向前内缘， 每只脚至少两个	学生必须能够在连续轴上执行连续的向前内刃。	重心转移、身体位置、速度	回顾如何正确使用冰刀进行前向划动。论证目的。提醒学生他们需要在每次推动时加快速度。向他们展示记录簿中的 MIF 图案。
向前内侧莫霍克步， 左、右	学生们将在不降低速度的情况下向两个方向转动前向内侧的莫霍克开口式器械。	双脚交替、重心转移	回顾“肩膀抵住臀部”的动作。如果需要的话，可以在冰上画一个图表，以便学生直观地看到它是什么。首先，学生们可以将浮脚脚尖拖到冰上，然后将脚跟推向冰面并迈出一步，抬起滑行脚。
连续向后外缘， 每只脚至少两个	学生必须能够在连续轴上执行连续的向后外刃。	重心转移、身体位置、内外刃掌握	解释/回顾后推。演示发力后浮腿将位于滑行腿的前面，以及浮脚从滑行脚跟的前部移动到后部的动作。解释外侧和内刃的手臂和头部位置。
连续向后内缘， 每只脚至少两个	学生必须能够在连续轴上执行连续的向后内刃。	重心转移、身体位置、内外刃掌握	解释/回顾后推。演示发力后浮腿将位于滑行腿的前面，以及浮脚从滑行脚跟的前部移动到后部的动作。解释外侧和内刃的手臂和头部位置。

常见错误

错误	纠正措施
刀刃：运动员开始旋转得太早，并且旋转时手臂的摆动过多。	让运动员保持初始姿势，滑半圆的一半，然后将手臂向下伸至靠近身体的位置，然后再向上伸。
刀刃：运动员通过时浮腿位置不正确。	让运动员将脚趾伸直。
莫霍克：运动员没有向后转身。	让运动员旋转上身并旋转浮脚，并使脚跟指向彼此。





5.12. 徽章 12



徽章 12: 点击此处观看徽章 12 视频

技能进度 - 徽章十二 - 分解

❖ 华尔兹跳:

- 采取“T”形站立姿势。前腿称为跳跃腿，后腿称为浮腿。
- 用力划动弯曲的跳跃腿的前外刃，将浮腿向前向上移动以开始跳跃，同时将跳跃腿推向空中（小兔子跳）。
- 在空中转半圈，用前一条浮腿落在后外缘。
- 头部应朝着滑冰者来的方向看，双臂向两侧伸出以保持平衡，臀部保持平直，浮腿伸直并保持向后伸展以示检查。
- 继续进行后外滑步。

❖ 单脚旋转（至少三圈）:

- 采取“T”形站立姿势。滑行腿将为前腿。
- 滑行臂应拉过上身，以帮助形成“卷起”。另一只手臂紧紧地握在身后。手臂在推之前开始旋转。
- 在开始前外侧三转之前，先推紧前外滑步以开始旋转，同时浮腿绕到一侧并拉到滑行腿旁边。
- 然后，双臂向胸部收拢，同时脚掌和脚尖继续旋转。
- 将浮腿放在冰上并推向后外缘，退出旋转。





- ❖ 莫霍克步法序列（顺时针和逆时针重复）。可以选择采取 2 个介绍步骤。
步骤顺序应包括：（逆时针）
 - 左前外场 (LFO)
 - 右前内线交叉步 (RFI)
 - LFO
 - 右前内莫霍克 (RFI) 至左后内滑步 (LBI)
 - 右后外 (RBO)
 - 左后内交叉 (LBI)，步入圈内 RFI，双脚并拢
 - 重复此动作。从右脚开始顺时针方向。

- ❖ 从徽章 9-12 中选择的三个动作的组合

SPECIAL OLYMPICS 12			
技能	目标	重点	教学技巧
华尔兹跳	学生将从后外缘进行华尔兹跳跃并保持正确的着陆姿势。	平衡内外刃控制、跳跃	回顾前外滑步、后外滑步和后外滑步落地位置。回顾单脚旋转，看看滑冰者以哪种方式旋转才是自然的。还让学生跳跃并转动双脚来观察自然的旋转。可以教学生如何从传统的后交叉进入跳跃，或者通过使用交叉来对抗跳跃，然后推入位置。
单脚旋转，至少三圈	学生们将单脚旋转至少三圈，不会失去平衡或摔倒。	平衡	回顾基本的单脚旋转。应该检查一下正确的单脚旋转入球。学生将进行三次后交叉、刹车、旋转手臂、T 形位置、推刃、控制刀刃、三次转弯、自由滞后控制、脚尖向内、臀部向后推。这是使用冰上图表来解释的好技巧，向他们展示三次转弯指向他们踩到的刀刃上。它们可以位于冰刀的中间部分。
前交叉步、内侧莫霍克步、后交叉步、向前迈步 - 步法顺序应顺时针和逆时针重复	学生将双脚并拢并保持自由滑冰姿势，完成一系列步骤。	身体姿势、伸展、速度	检查莫霍克步。解释学生必须保持的序列模式。在期望学生完成整个序列之前，将序列分解为单独的步骤。展示。
从徽章 9-12 中选择三个动作的组合			





常见错误	
错误	纠正措施
华尔兹跳：当浮腿穿过时，运动员撞到脚趾尖。	让运动员在踢腿时抬起膝盖，就像兔子跳一样。
华尔兹跳：运动员华尔兹跳跃旋转不足。	让运动员在跳跃开始时旋转臀部半圈并将身体重量转移到落地脚。
华尔兹跳：运动员着地时上身控制不佳。	让运动员保持自由臂稍微向前，并将滑行臂向侧面伸出。
旋转：运动员的旋转入口不够紧密。	让运动员在进入三圈前，在前入刃处弯曲膝盖更多，并让运动员在三圈前在入刃处停留更长时间。
旋转：运动员转动冰刀的错误部位。	让运动员将重心集中在脚掌和脚尖上。
旋转：运动员将肩膀转到圈外。	让运动员保持头部和上身朝向旋转方向。





6. 单人滑 - 比赛级别

冰鞋

特奥会比赛期间使用的花样滑冰的冰刀必须磨锐，以产生平坦至凹陷的横截面，并且不改变冰刀两刃之间的宽度。然而，允许冰刀的横截面稍微变细或变窄。

比赛服装

参赛者的服装必须朴素、端庄、适合体育比赛，设计不应过于花哨或夸张。不过，服装可以反映所选音乐的特色。

服装不得造成不适合该项目的过度裸露效果。男运动员必须穿长裤，不得穿紧身裤。此外，在冰舞比赛中，女运动员必须穿裙子。不允许使用配饰和道具。

服装不符合要求，扣 0.5 分。

服装上的装饰必须是不可拆卸的。服装或装饰物的一部分掉落在冰上将被扣 0.5 分。

比赛音乐

所有参赛者应以 CD 或其他认可的格式提供优质的参赛音乐。

每个节目（短滑节目/自由滑）必须录制在一个轨道上并录制在单独的光盘上。

参赛者必须为每个节目提供伴奏音乐。





单人滑 - 级别

—1 级

这是初学者自由滑冰计划。

滑冰运动员将表演以下从徽章 1 至 5 中选择的六个动作。

动作可以按任何顺序执行。

- 葫芦型前滑（至少 5 次）(*FSw*)
- 向后旋转（至少 5 次）(*BSw*)
- 向前单脚左右滑行 (*FGI*)
- 原地或移动中双脚跳跃（仅向前）(*TFJu*)
- 一只脚雪犁式刹车（左脚或右脚）(*FSSt*)
- 向前双脚向左和向右弯曲（双脚应平行并靠在曲线上）(*FTCu*)

[教练备忘单 - 一级](#)

通过教练的备忘单，您可以检查您的运动员是否已经可以完成该级别的所有必要动作。

您还可以在第二页上绘制程序并在其位置标记动作。

此外，它还可以帮助您填写[计划节目内容表](#)。

二2 级

这是高阶初学者自由滑冰计划。

滑冰运动员将表演以下从徽章 1 至 7 中选择的七个动作。

动作可以按任何顺序执行。

- 兔子跳 (*BHo*)





- T 字刹，左脚或右脚 (*TSt*)
- 向后滑动（每只脚交替滑动 6-8 次）(*BSt*)
- 向前双脚旋转（至少三圈）(*FTFSp*)
- 前外三转（左、右）（原地或移动）(*FoTTu*)
- 连续前交叉（左、右）呈 8 字形排列（每圈 4-6 次交叉）(*FCr*)
- 向前冲刺或以任意深度单脚蹲滑 (*FLu*)

教练备忘单 - 二级

通过教练的备忘单，您可以检查您的运动员是否已经可以完成该级别的所有必要动作。

您还可以在第二页上绘制程序并在其位置标记动作。

此外，它还可以帮助您填写[计划节目内容表](#)。

三3级

这是一个中级自由滑冰项目。

滑冰运动员将表演以下从徽章 1 至 12 中选择的七个动作。

动作可以按任何顺序执行。

- 前向螺旋 (*FSp*)
- 单脚直立旋转/刮擦旋转 (*USp*)（至少三 (3) 圈）
- 原地或移动华尔兹跳 (*W*)
- 连续后交叉（左、右）呈 8 字形排列（每圈 4-6 次交叉）(*BCr*)
- 连续前内刃（四条刃交替脚 = 总共四条刃）(*FiEd*)
- 向前内三圈旋转（左、右）（原地或移动）(*FiTTu*) - 这被视为一个动作，并且三个旋转必须连续进行，但中间允许有最小的步数





- 步法顺序 (StSq) 由徽章 9-12 中的步法和转弯组成 (覆盖至少一半的冰面, 可以使用直线或圆形图案)

教练备忘单 - 三级

通过教练的备忘单, 您可以检查您的运动员是否已经可以完成该级别的所有必要动作。

您还可以在第二页上绘制程序并在其位置标记动作。

此外, 它还可以帮助您填写 计划节目内容表。





4 级

短节目

滑冰运动员将表演列出的三个选定的动作。

动作可以按任何顺序执行。

- 后内结环一周跳 (*1S*) 或单后外环 (*1T*)
- 单人坐姿旋转不换脚 (*SSp*) (坐姿至少旋转 3 圈)
- 滑冰技巧序列 A (*SSkSqA*): 华尔兹三步序列: 以八字形图案进行表演。
可以添加两步介绍。

自由滑

这是一个更高级的自由滑程序。

滑冰运动员将表演列出的九个选定的动作。

动作可以按任何顺序执行。

- 五大跳跃动作。

允许的跳跃: 华尔兹跳 (*W*)、后内结环一周跳 (*1S*)、后外点冰一周跳 (*1T*)、结环一周跳 (*1Lo*)。每个单跳可执行两次, 总共最多有 5 个跳跃动作。可以有两个跳跃组合或连续跳跃 (最多两个跳跃)。

- 三次旋转
 - 以一个姿势旋转一圈, 不换脚 (直立、仰卧、坐姿或骆驼式) (*Usp/LSp/SSp/CSp*), 至少旋转三 (3) 圈
 - 一次直立后旋不换脚 (*UBSp*) (允许任何动作), 至少旋转三 (3) 圈
 - 旋转一圈并变换姿势, 不换脚 (*CoSp*), 每个姿势至少旋转两 (2) 圈
- 一个编排序列 (*ChSq*) (覆盖整个冰面, 包括步伐和转弯以及至少一个螺旋位置)





教练备忘单 - 4 级

通过教练的备忘单，您可以检查您的运动员是否已经可以完成该级别的所有必要动作。

您还可以在第二页上绘制程序并在其位置标记动作。

此外，它还可以帮助您填写[计划节目内容表](#)。

5 级

短节目

滑冰运动员将表演列出的四个选定的动作。

动作可以按任何顺序执行。

- 结环一周跳 (*1Lo*)
- 跳跃组合：后内结环一周跳 + 后外点冰一周跳 (*1S+1T*)
- 骆驼式旋转不换脚 (*CSp*) (骆驼式至少旋转三 (3) 圈)
- 滑冰技巧序列 B (*SSkSqB*)：此图案可沿着冰面的长度或宽度进行。
该动作将在双脚上完成，并且必须紧接着另一个动作完成，且两个动作之间必须间隔最少的步数。

自由滑

这是高阶自由滑冰计划。

滑冰运动员将表演列出的十个选定的动作。

动作可以按任何顺序执行。

- 六个跳跃动作。允许的跳跃：华尔兹跳 (*W*)、后内结环一周跳 (*1S*)、后外点冰一周跳 (*1T*)、结环一周跳 (*1Lo*)、一周菲利普跳 (*1F*)、后外钩点冰一周跳 (*1Lz*)。





每个单跳可执行两次，总共最多有 5 个跳跃动作。可以有三个跳跃组合或连续跳跃（最多两个跳跃）。

- 三次旋转（不允许跳接入场或跳接旋转）
 - 以一个姿势旋转一圈，可以换脚，也可以不换脚（直立、仰卧、坐姿或骆驼式）（*Usp/CUSp/LSp/CLSp/SSp/CSSp/CSp/CCSp*），每只脚至少旋转三（3）圈
 - 旋转两次，至少变换一次姿势，可换脚或不换脚，每个姿势至少旋转两（2）圈，每只脚旋转三（3）圈（*CoSp/CCoSp*）
- 一个编排序列（*ChSq*）（覆盖整个冰面，包括步伐和转弯以及至少一个螺旋位置）

教练备忘单 - 5 级

通过教练的备忘单，您可以检查您的运动员是否已经可以完成该级别的所有必要动作。您还可以在第二页上绘制程序并在其位置标记动作。

此外，它还可以帮助您填写[计划节目内容表](#)。





6 级

短节目

滑冰运动员将表演列出的五个选定的动作。

动作可以按任何顺序执行。

- 单周半跳 (*1A*)
- 跳跃组合：一周菲利普跳 + 结环一周跳 + 后外点冰一周跳 (*1F+1Lo+1T*)
- 组合旋转，每个姿势换一只脚，(*CcoSp*)，每只脚至少旋转三 (3) 次，每个姿势至少旋转两 (2) 圈
- 跳接 (*FSSp*) 或骆驼跳接旋转 (*FCSp*)，不改变姿势，不换脚，至少旋转三 (3) 圈
- 滑冰技巧序列 C (*SSkSqC*)：此序列被视为一个动作，并且必须连续地跟随彼此，但中间允许最少的步骤。

自由滑

这是一个最高级的自由滑冰程序。

滑冰运动员将表演列出的十一个选定的动作。

- 七个跳跃动作：允许的跳跃：所有单跳和双跳（华尔兹跳和双半跳除外）。每个单跳可执行两次，总共最多有 5 个跳跃动作。可以有三个跳跃组合或连续跳跃（最多三个跳跃）。
- 三次旋转
 - 旋转一次，每个姿势换一只脚，(*CCoSp*)，每只脚至少旋转五次，每个姿势至少旋转两 (2) 圈
 - 一次旋转跳接入场旋转，可以不换脚，也可以不改变姿势，但总共至少旋转六 (6) 圈





- 一次自由选择旋转
- 一个编排序列 (*ChSq*) (覆盖整个冰面, 包括步伐和转弯以及至少一个螺旋位置)

教练备忘单 - 6 级

通过教练的备忘单, 您可以检查您的运动员是否已经可以完成该级别的所有必要动作。

您还可以在第二页上绘制程序并在其位置标记动作。


此外, 它还可以帮助您填写[计划节目内容表](#)。





节目内容表

每位运动员/双人滑运动员/双人组伙伴应提交一份节目内容表，即一份官方表格，注明比赛每个环节的计划内容，图案舞除外。



Planned Program Content

Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form

Special Olympics Program:
Category: (Single/ Pairs/ U. Pairs/ Ice dance/ U. Ice dance/ SYS + Level)
Name of Competitor(s):

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING

Elements SP / SD		Elements FS / FD	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
		8	
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	
		14	

Date: _____

Signature: _____

此 PPC 表必须根据滑冰运动员的水平并使用适当的缩写来填写 - 另请参阅相应的规则手册以了解更多详细信息。





缩写:

滑冰技巧	
葫芦型前滑	FSw
向后旋转	BSw
向前单脚滑行	FGl
单脚向前雪犁式刹车	FSSt
双脚向前划曲线	FTCu
兔子跳	BHo
T 字刹	TSt
向后滑行	BSt
前外三转	FOTTu
前向交叉	FCr
向前冲刺或单脚蹲滑	Flu
前向螺旋	FSp
后交叉步	BCr
前内缘	FIEd
向前内侧三圈	FITTu
滑冰技巧序列 A	SSkSq A
滑冰技巧序列 B	SSkSq B
滑冰技巧序列 C	SSkSq C
编排序列	ChSq
StSq	StSq

旋转	
双脚葫芦型前滑	FTFS p
Usp	Usp
直立后旋	UBSp
变换直立旋转	CUSp
跳接直立旋转	FUSp
跳接变换直立旋转	FCUS p
后仰旋转	LSp
坐姿旋转	SSp
变换坐姿旋转	CSSp
跳接坐姿旋转	FSSp
跳接变换坐姿旋转	FCSS p
骆驼旋转	CSp
变换骆驼旋转	CCSp
跳接骆驼旋转	FCSp
跳接变换骆驼旋转	FCCS p
组合旋转	CoSp
变换组合旋转	CCoS p
跳接变换组合旋转	FCCo Sp

跳跃			
双脚起跳	TFJu	勾手两周跳	2Lz
华尔兹跳	W	单周半跳	1A
后内结环一周跳	1S	双后内结环	2S





后外点冰一周跳	1T	后外点冰两周跳	2T
结环一周跳	1Lo	结环两周跳	2Lo
一周菲利普跳	1F	二周菲利普跳	2F
勾手一周跳	1Lz		





热身时间

所有参赛者必须有热身时间，教练不得进入冰场。

热身时间长度如下：

单人滑：

一至三级：4 分钟

四至六级：短节目 4 分钟

四至六级：自由滑 6 分钟

热身小组

单人滑：每个热身小组的人数不应超过 6 名运动员。

6.1. 一级

有关各级别比赛规则的详细信息，请参阅相应的规则手册。



等级1: [点击此处观看 1 级自由滑视频](#)





6.2. 二级

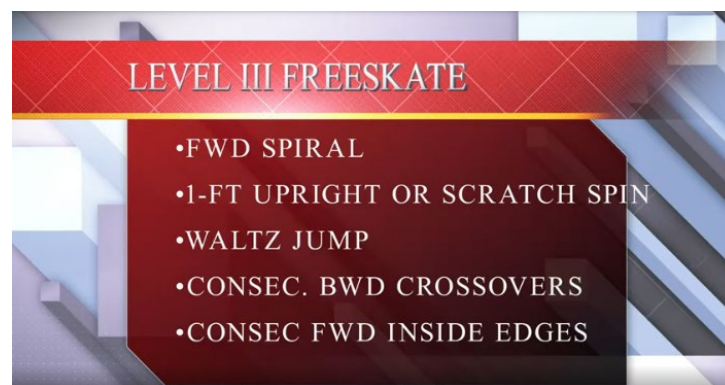
有关各级别比赛规则的详细信息，请参阅相应的规则手册。



等级2: [点击此处观看 2 级自由滑视频](#)

6.3. 三级

有关各级别比赛规则的详细信息，请参阅相应的规则手册。



等级3: [点击此处观看 3 级自由滑视频](#)

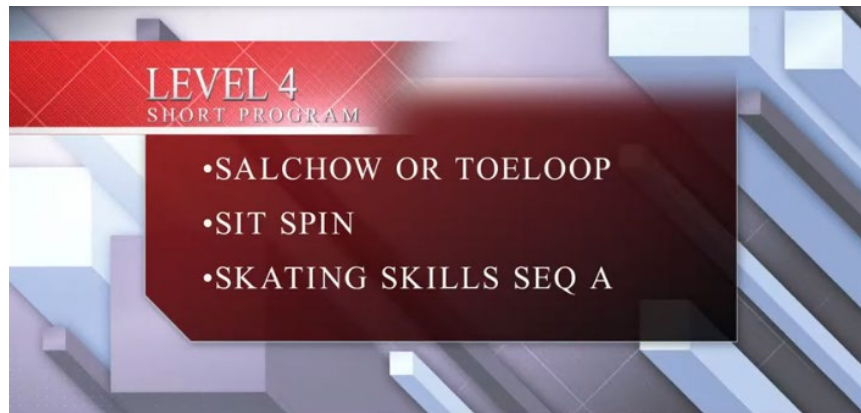




6.4. 四级

有关各级别比赛规则的详细信息，请参阅相应的规则手册。

短节目



等级 41: [点击此处观看 4 级短节目视频](#)

自由滑冰项目



等级 52: [点击此处观看 4 级自由滑视频](#)





6.5. 五级

有关各级别比赛规则的详细信息，请参阅相应的规则手册。

短节目



5.1 级: [点击此处观看 5 级短节目视频](#)

自由滑冰项目



5.2 级: [点击此处观看 5 级自由滑视频](#)

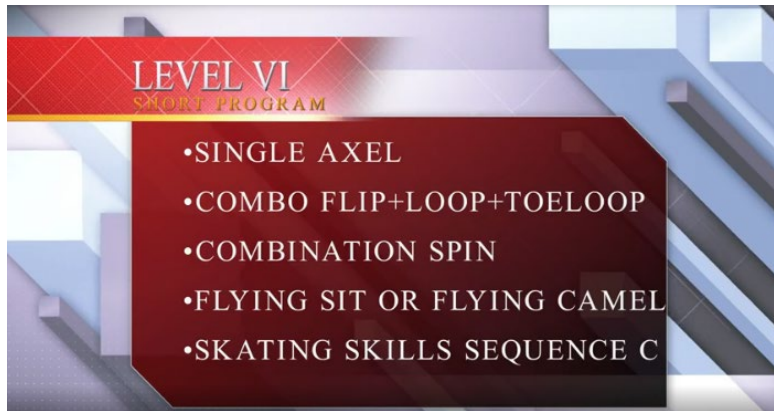




6.6. 六级

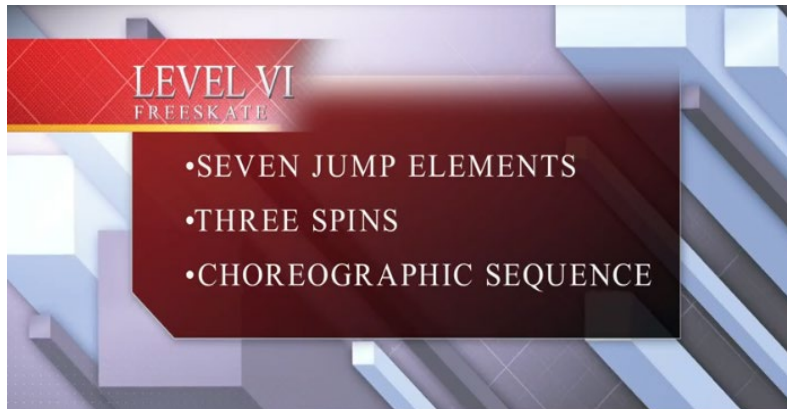
有关各级别比赛规则的详细信息，请参阅相应的规则手册。

短节目



等级 61: [点击此处观看 6 级短节目视频](#)

自由滑冰



等级 72: [点击此处观看 6 级自由滑视频](#)





附加视频资料

单跳

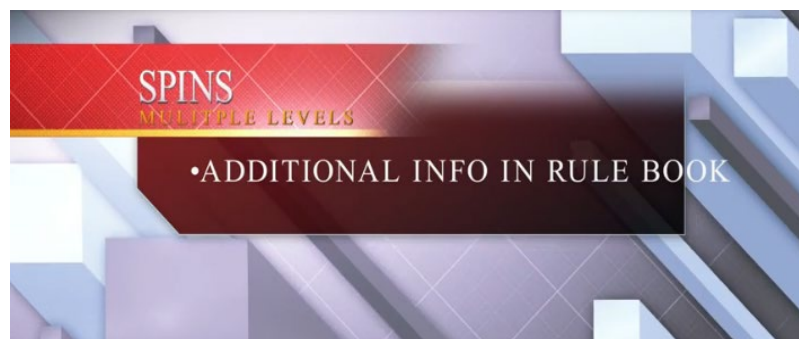


其他材料1: [点击此处观看单跳视频](#)

组合跳



旋转



其他材料3: [点击此处观看旋转视频](#)

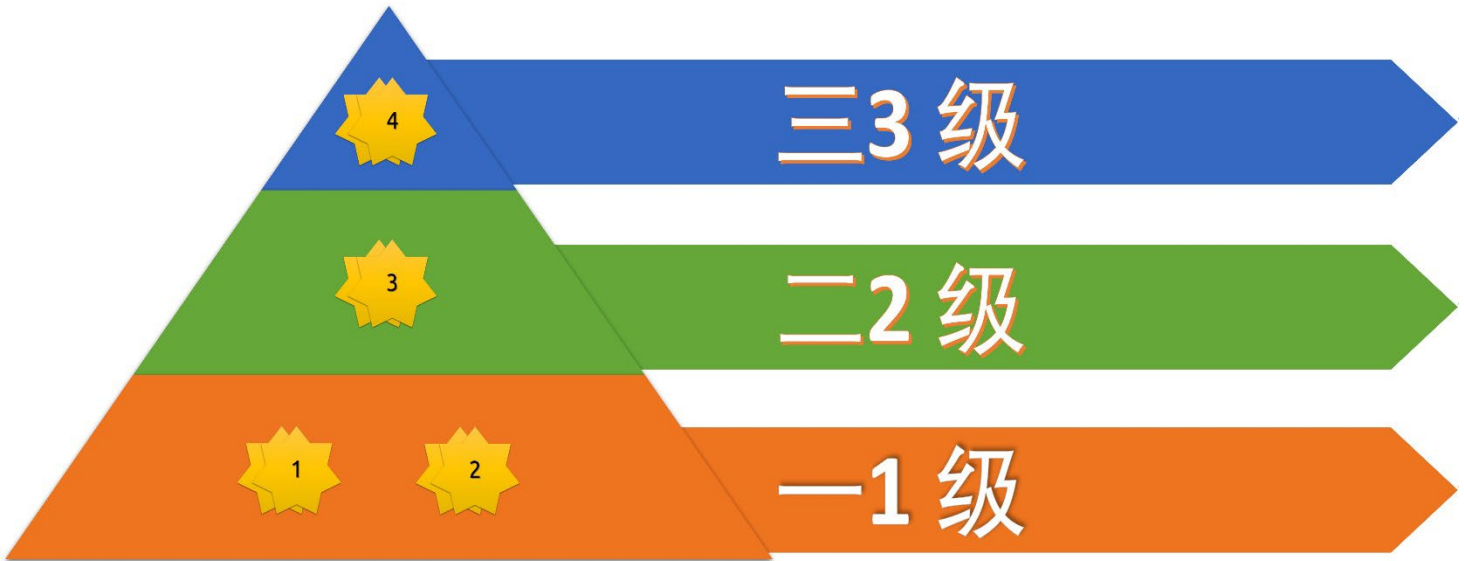




7. 花样滑冰基本知识 - 双人滑 - 徽章计划

双人滑是花样滑冰的一项运动，其定义为“两个人齐心协力滑冰，他们的动作彼此协调，给人留下真正的双人滑冰的印象，而不是独立的单人滑冰”。双人滑队由一名女子和一名男子、两名女子或两名男子组成。双人滑运动员在比赛中需完成一到两个环节，1 至 2 级为自由滑，3 级为短滑节目。

- 一级：徽章 1-2
- 二级：徽章 1-3
- 三级：徽章 1-4



7.1. 徽章 1



技能进度 - 双人徽章一 - 分解

- ❖ 手拉手一起向前滑：
 - 手拉手保持良好的平衡站立姿势。
 - 让重心保持在冰鞋之间正上方。向前滑行时，身体重量应放在冰刀的中后部，膝盖微微弯曲。





- 单脚站立，脚趾向外旋转约 60 度（T 形位置）。
 - 必须用每只脚的内侧边缘推刃，而不能用齿推刃。每次用力时，身体的重心应从一只脚均匀转移到另一只脚。推步的动作应向侧后方，并伸展浮腿。
 - 手臂必须稍微向前伸展以保持平衡。
 - 保持头部水平并且眼睛注视行进方向。
 - 必须连续进行至少四次交替滑动。
- ❖ 手拉手一起做前向交叉：
- 每个方向至少做四到六次交叉。
 - 采取站立姿势，转动头，手拉手，将身体和肩膀倾向圆圈方向。
 - 练习移动之前先静止的技巧。
 - 沿逆时针方向向前滑行，使用正确的刀刃并弯曲膝盖。
 - 双脚滑行，开始用外腿向前划水，将外脚抬到滑行脚上方，并将其放在内刃上，脚踝交叉，重量集中在双脚的脚跟上。
 - 现在在圈外的脚位于外刃上，将脚趾抬起并放置在滑行脚旁边，仍然在外刃上。
 - 重复进行五次连续交叉。
 - 顺时针方向重复
- ❖ 同步双脚旋转（并排，至少三圈）：
- 采取站立姿势，脚趾稍微向内，与臀部同宽。
 - 稍微弯曲膝盖，同时以稍微“收紧”的位置（与旋转方向相反）旋转上身。
 - 使用轻微的“收紧”姿势开始旋转并让身体转动，膝盖稍微抬起并且脚趾内转。重量应该放在前脚掌上，保持脚趾彼此相对。
 - 旋转开始后，将手臂拉至胸部以增加旋转速度。
 - 旋转可以从静止、枢转或移动曲线进入。
- ❖ 手拉手向后旋转（至少 5 次）
- 采取站立姿势，手拉手背对行进方向。
 - 向后滑行，膝盖弯曲，用双脚滑行，双脚压在内刃上，脚跟向外滑动，直到分开的距离略大于臀部宽度。用脚掌保持平衡。
 - 将脚跟稍微转向彼此，继续使用内刃让双脚并拢，膝盖微微抬起。
 - 保持上身挺直，双臂稍微向侧前方伸展。





- ❖ 手拉手向前单脚滑行至少覆盖身体的长度（左、右）
 - 采取站姿，手拉手。
 - 向前滑行，并用两只冰鞋滑行，将重量放在冰刀的中后部。
 - 将重量平衡转移到一只冰鞋上，将另一只冰鞋抬至滑行脚脚踝处。
 - 保持身体直立，头部抬起，面朝前方，双臂稍微向前。
 - 滑行相当于身高的距离。
 - 换另一只脚重复此动作。

- ❖ 原地或移动中双脚跳跃（仅向前），手拉手
 - 手牵着手。
 - 弯曲膝盖，向脚掌方向摆动，然后向上推，进行小幅跳跃。（如果溜冰者在移动时感觉更舒服，让他或她在移动时做一个小跳跃。）
 - 双膝弯曲，用脚掌着地，然后向后来回晃动至冰刀的中部/后部。
 - 慢慢地向前滑行，双脚滑行，在移动过程中进行双脚跳跃。

常见错误

错误	纠正措施
运动员手臂的位置不稳定。	让运动员在连接支撑点时保持稳固的位置。
运动员在同步方面存在困难。	让一名运动员大声数数。

7.2. 徽章 2



技能进度 - 双人徽章二 - 分解

- ❖ 一名伙伴向前滑行一脚，另一名伙伴向后滑行一脚（沿着身体的长度），手牵手
 - 采取站姿，手拉手。
 - 一名伙伴向前滑行，另一名伙伴向后滑行，两只冰鞋一起滑行，重量集中在冰刀的中后部。
 - 将重量平衡转移到一只冰鞋上，将另一只冰鞋抬至滑行脚脚踝处。
 - 保持身体直立，抬起头，面朝前方，手牵手。
 - 滑行相当于身高的距离。





- ❖ 同步前向轴转（并排）：
 - 并排表演。至少旋转一圈。入场可选。
 - 轴转应按照徽章六中所述执行：
 - 将一只脚的脚趾点在冰上，脚后跟抬起并指向另一只脚脚背。
 - 用另一只脚进行抽动作，沿内刃向前移动一圈至一圈半，不停歇。
 - 举起手臂并沿行进方向稍微旋转。

- ❖ 同步兔子跳（手拉手）：
 - 滑冰者手拉手并肩向前滑行。
 - 两位滑冰运动员都用双脚滑行，并表演了徽章九中描述的技巧：
 - 向前滑行，保持双臂伸展。
 - 单腿向前滑行，膝盖弯曲，浮腿向后伸展。
 - 通过向前摆动浮腿跳入空中，用滑冰膝盖发力，用浮腿脚尖着地，用跳跃腿的冰刀平面着地。
 - 将浮腿向前移过滑行脚，抬起滑行脚趾并跳到空中。用浮脚的脚尖着地，然后使用跳跃脚脚背平面向前滑行。

- ❖ 双脚双人旋转（姿势可选，两名滑冰运动员双脚站立，至少旋转三圈）：
 - 保持核心和头部直立。
 - 至少旋转三圈。
 - 滑冰者的姿势可选。

- ❖ 保持弓步姿势（并排）
 - 向前滑行。
 - 用任意一条腿进行单脚滑行。
 - 保持浮腿伸展，背部挺直，脚趾向外。
 - 将臀部放低至滑冰膝盖的高度，背部挺直，浮腿在后方伸展，处于水平位置。
 - 在冲刺过程中，浮脚沿着冰面拖动，只有靴子的一侧接触冰面。

- ❖ T 字刹（脚在后停），手牵手，左脚或右脚
 - 采取站立姿势，双脚呈“T”形，后脚趾张开，形成“T”的顶部。
 - 无论哪只脚在后面，形成“T”的顶部，同一只手臂应该向前。
 - 稍微弯曲膝盖，用后脚发力，单脚沿直线滑行。





- 将后脚放在滑行脚正后方的外刃上。将重心转移到后脚，按压以在外刃上产生滑行动作。
- 刹车动作完成后保持。

常见错误	
错误	纠正措施
运动员手臂的位置不稳定。	让运动员在连接支撑点时保持稳固的位置。
运动员在同步方面存在困难。	让一名运动员大声数数。

7.3. 徽章 3



技能进度 - 双人徽章三 - 分解

- ❖ 一起做后交叉步（姿势可选，顺时针和逆时针）：
 - 每个方向至少做四次交叉。
 - 交叉应按照徽章十中所述执行：
 - 采取站立姿势，将头、肩膀和手臂转向圆心。
 - 使用半旋转动作向后滑行。
 - 用双脚滑行。将重量转移到内侧脚，将外侧脚抬到滑行脚上方，并将其置于内侧曲线的内刃上。
 - 现在，位于圆圈外侧的脚从外刃抬起，并以双脚滑行的方式放下。
 - 重复进行五次连续交叉。
 - 顺时针方向重复。
- ❖ 兔子跳举（交叉手臂抓握或腋下抓握）：
 - 滑冰者手拉手以所选姿势并肩向前滑行。
 - 两名滑冰运动员都用双脚滑行，其中一名伙伴按照徽章九中的描述进行兔子跳：
 - 向前滑行，保持双臂伸展。
 - 单腿向前滑行，膝盖弯曲，浮腿向后伸展。





- 通过向前摆动浮腿跳入空中，用滑冰膝盖发力，用浮腿脚尖着地，用跳跃腿的冰刀平面着地。
 - 将浮腿向前移过滑行脚，抬起滑行脚趾并跳到空中。用浮脚的脚尖着地，然后使用跳跃脚脚背平面向前滑行。
 - 一名伙伴在跳跃时被抬起，并在正确落地时放下。
 - 另一个伙伴在整个举起过程中保持双脚站立。
- ❖ 并立背后握手姿势双人旋转（至少三圈）：
- 滑冰运动员站在圆圈的两侧，伸展双臂。
 - 以后交叉开始入场，向对方迈进并采取并立背后握手姿势。
 - 滑冰运动员可以用双脚旋转，也可以用一脚旋转，或者用一脚同时旋转。
 - 旋转结束时，两位滑冰运动员都向后外缘推去。
- ❖ 同步单脚旋转（至少三圈）：
- 滑冰运动员可以采用向前或向后入场的方式。
 - 两名滑冰运动员都踏入单脚旋转状态，如徽章十二中所述：
 - 采取“T”形站立姿势。滑行腿将为前腿。
 - 滑行臂应拉过上身，以帮助形成“卷起”。另一只手臂紧紧地握在身后。手臂在推之前开始旋转。
 - 在开始前外侧三转之前，先推紧前外滑步以开始旋转，同时浮腿绕到一侧并拉到滑行腿旁边。
 - 然后，双臂向胸部收拢，同时脚掌和脚尖继续旋转。
 - 将浮腿放在冰上并推向后外缘，退出旋转。
 - 两位运动员同时退出旋转。
- ❖ 步骤顺序（模式可选）：
- 滑冰者可以手拉手或肩并肩滑行，也可以不接触地滑行。他们应该努力保持一致。
 - 这些舞步是先前学过的转身和步法（如三转、莫霍克舞和交叉舞）的流畅组合。
 - 该序列覆盖臂长的一半长度。





- ❖ 同步华尔兹跳（并排）：
 - 滑冰运动员可以采用向前或向后入场的方式。
 - 每位滑冰运动员都会按照徽章十二中描述的方式进行华尔兹跳跃。
 - 滑冰运动员在跳跃时并排滑行。

- ❖ 同步后内结环一周跳（并排）
 - 滑冰运动员可以选择任意一个动作（三转或莫霍克），但两位滑冰运动员的动作必须相同。
 - 入冰刃必须是后内侧刃，浮腿和手臂在后方伸展，滑冰臂位于身体前方。
 - 展示浮腿和手臂跳跃的动作，用力压下脚趾并在空中完成转身。
 - 着地点位于后外刃。
 - 滑冰运动员在跳跃时并排滑行。

- ❖ 保持螺旋状（姿势可选）：
 - 两位滑冰运动员都选择自己喜欢的保持位置向前滑行。
 - 两位滑冰运动员都按照第十枚徽章中描述的方式进行前螺旋运动：
 - 用两只溜冰鞋滑行。
 - 将一只冰鞋抬离冰面，将腿向后伸展，同时另一只冰鞋向前滑行。
 - 腰部向前弯曲，直到上身与冰平行。
 - 抬起伸直的腿，使膝盖和脚与臀部同高，保持头部抬起并面朝前方。
 - 拱起背部并将手臂伸向一侧。
 - 螺旋必须保持身体长度的三倍。

常见错误

错误	纠正措施
运动员手臂的位置不稳定。	让运动员在连接支撑点时保持稳固的位置。
运动员在同步方面存在困难。	让一名运动员大声数数。
运动员的螺旋高度并不相同。	让运动员在冰场外以螺旋姿势进行伸展。练习。





兔子跳举：溜冰者没有跳跃。

在冰上练习，弯曲膝盖以帮助将身体抬到空中。

7.4. 徽章 4

4

技能进度 - 双人徽章四 - 分解

- ❖ 轴转花样滑冰/轴转螺旋：
 - 一名伙伴旋转，另一名伙伴呈螺旋姿势；旋转和螺旋可以向前或向后进行（改良的死亡螺旋）
 - 伙伴以螺旋姿势至少旋转一圈。

- ❖ 华尔兹跳举：
 - 华尔兹跳跃举重是采用腋下抓握的开放式舞蹈举重姿势进行的（参见“保持姿势”）。
 - 滑冰者沿外刃向前滑行。
 - 两名滑冰运动员双脚同时弯曲膝盖。
 - 一个伙伴进行华尔兹跳跃，另一个伙伴协助其完成跳跃。
 - 托举伙伴的托举臂应充分伸展。
 - 完成华尔兹跳跃后，被举起的伙伴应放在后外缘，并伸直浮腿。
 - 华尔兹跳跃的举起和落地过程中，举起的伙伴始终保持双脚站立。落地完成后，滑冰运动员可以伸展浮腿，同时在外缘滑行。抬起的伙伴放开抬起的伙伴的腋窝并将他的手臂向后伸展。

- ❖ 同步坐姿旋转，不换脚，并排
 - 滑冰者可选择入场，但必须在前外刃上踏入旋转才能产生旋转。
 - 滑冰者必须保持可识别的坐姿。
 - 坐姿必须保持至少 3 圈。
 - 旋转应同步进行。

- ❖ 步骤顺序（模式可选）：
 - 滑冰者可以使用可选的扶手或滑行时不触碰，保持一致。
 - 这些舞步是先前学过的转身和步法（如三转、莫霍克舞和交叉舞）的流畅组合。
 - 图案是可选的。





- 可以使用任何步骤和转弯
- 建议滑冰者按顺时针和逆时针方向进行步伐和转弯。
- 图案应一致。
- ❖ 同步后外点冰一周跳
 - 进入方式是可选的。
 - 起跳时，脚尖在冰面上的正确位置是后外滑步。
 - 展示浮腿和手臂跳跃的动作，用力压下脚趾并在空中完成转身。
 - 着地点位于后外刃。
 - 滑冰运动员在跳跃时并排滑行。

- ❖ 同步结环一周跳
 - 进入方式是可选的。
 - 起跳时，后外滑步。
 - 滑冰运动员将用力压住球 / 脚的前部，将其抬到空中，完成一次完整的空中旋转。
 - 展示浮腿和手臂跳跃的动作。
 - 着地点位于后外刃。
 - 滑冰运动员在跳跃时并排滑行。

- ❖ 同步跳跃组合：后内结环一周跳 + 后外点冰一周跳
 - 组合跳跃之间不得有任何步法或转身。
 - 进入方式是可选的。
 - 回顾一下上面的 Salchow 和 Toe-Loop 跳跃。
 - 解释从第一次跳跃的后外侧落地刃进入脚尖轻击的动作。
 - 展示浮腿和手臂进入第二跳的时间和动作。
 - 着地点位于后外刃。
 - 滑冰运动员在跳跃时并排滑行。

- ❖ 抛掷华尔兹跳
 - 进入方式是可选的。
 - 两位滑冰运动员都应该进入这个动作。
 - 一名伙伴在另一名伙伴的协助下跳到空中，进行华尔兹跳跃。
 - 在前外进入滑步时，另一只手应握在伙伴的手中，跳跃者的另一只手放在伙伴（抛掷者）的肩膀或上臂上，抛掷者应将另一只手放在跳跃者的臀部/腰部，以帮助跳跃者在空中进行华尔兹跳跃。





- 滑冰运动员在跳跃过程中应松开握住的动作，并且跳跃者应自行落在后刃。
- 跳跃过程中，另一位伙伴应继续以单脚或双脚滑行的方式平稳向前滑行。





常见错误

错误	纠正措施
运动员手臂的位置不稳定。	让运动员在连接支撑点时保持稳固的位置。
运动员在同步方面存在困难。	让一名运动员大声数数。
运动员缺乏良好、安全的举重姿势。	让运动员在上冰之前先进行冰下举重练习。
运动员跳跃或举重成绩不佳。	练习掌握时机和弯曲膝盖。
抛掷华尔兹跳：伙伴握住的时间太长或没有放开跳跃者的手。	抛掷者应保持手张开，以抵制抓住的冲动





8. 双人滑 - 比赛级别

冰鞋

特奥会比赛期间使用的花样滑冰的冰刀必须磨锐，以产生平坦至凹陷的横截面，并且不改变冰刀两刃之间的宽度。然而，允许冰刀的横截面稍微变细或变窄。

比赛服装

参赛者的服装必须朴素、端庄、适合体育比赛，设计不应过于花哨或夸张。不过，服装可以反映所选音乐的特色。

服装不得造成不适合该项目的过度裸露效果。男运动员必须穿长裤，不得穿紧身裤。此外，在冰舞比赛中，女运动员必须穿裙子。不允许使用配饰和道具。

服装不符合要求，扣 0.5 分。

服装上的装饰必须是不可拆卸的。服装或装饰物的一部分掉落在冰上将被扣 0.5 分。

比赛音乐

所有参赛者应以 CD 或其他认可的格式提供优质的参赛音乐。

每个节目（短滑节目/自由滑）必须录制在一个轨道上并录制在单独的光盘上。


参赛者必须为每个节目提供伴奏音乐。





节目内容表

每位运动员/双人滑运动员/双人组伙伴应提交一份节目内容表，即一份官方表格，注明比赛每个环节的计划内容，图案舞除外。



Planned Program Content

Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form

Special Olympics Program:
Category: (Single/ Pairs/ U. Pairs/ Icedance/ U. Icedance/ SYS + Level)
Name of Competitor(s):

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING

	Elements SP / SD		Elements FS / FD
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
		8	
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	
		14	

Date: _____

Signature: _____

此 PPC 表必须根据滑冰运动员的水平并使用适当的缩写来填写 - 另请参阅相应的规则手册以了解更多详细信息。





缩写:

滑冰技巧	
前交叉步 (8) (手拉手)	PFCr
后交叉步 (8) (手拉手)	PBCr
单脚滑行 (fw/bw)	PGl
前向保持弓步姿势 (并排)	Plu
保持螺旋状	Sp
步骤顺序	StSq

单脚直立并排旋转	Usp
向前双脚并排旋转	FTFSp
双脚双人旋转	TFPSp
并立背后握手姿势双人旋转	KHPSp
坐姿或骆驼式双人旋转	PSp

双脚起跳	TFJu
华尔兹跳	Wju
后外点冰一周跳	1T
结环一周跳	1Lo

兔子跳举	BHLi
华尔兹跳举	WJLi

旋转图形 (改良版死亡螺旋)	PiF
----------------	-----

抛掷单人华尔兹跳	1WTh
抛掷后内结环一周跳	1STh





热身时间

所有参赛者必须有热身时间，教练不得进入冰场。

热身时间长度如下：

双人滑：

一至二级：4 分钟

三级：短节目 4 分钟

三级：自由滑 6 分钟

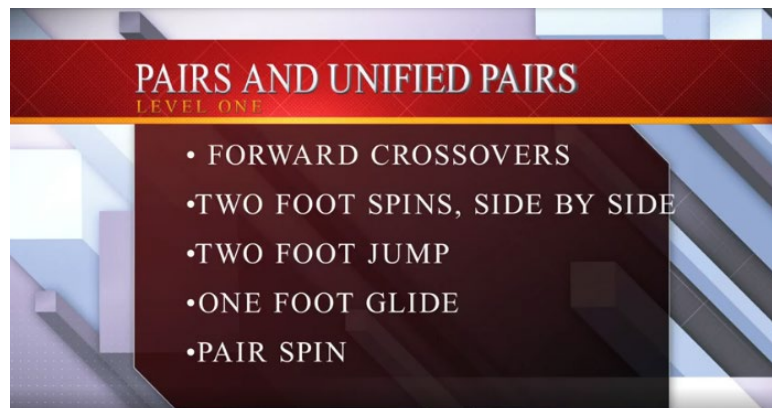
热身小组

双人滑：每个热身小组不应超过 4 个双人团队。

8.1. 一级

—1 级

有关各级别比赛规则的详细信息，请参阅相应的规则手册。



[教练备忘单 - 双人 1 级](#)

通过教练的备忘单，您可以检查您的运动员是否已经可以完成该级别的所有必要动作。

您还可以在第二页上绘制程序并在其位置标记动作。





此外，它还可以帮助您填写[计划节目内容表](#)。

8.2. 二级

二 2 级

有关各级别比赛规则的详细信息，请参阅相应的规则手册。



[教练备忘单 - 双人 2 级](#)

通过教练的备忘单，您可以检查您的运动员是否已经可以完成该级别的所有必要动作。您还可以在第二页上绘制程序并在其位置标记动作。

此外，它还可以帮助您填写[计划节目内容表](#)。

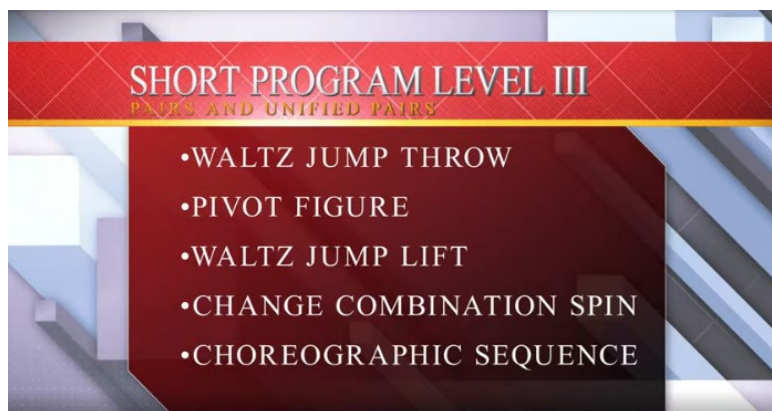




8.3. 三级

三3级

有关各级别比赛规则的详细信息，请参阅相应的规则手册。



[教练备忘单 - 双人 3 级](#)

通过教练的备忘单，您可以检查您的运动员是否已经可以完成该级别的所有必要动作。

您还可以在第二页上绘制程序并在其位置标记动作。

此外，它还可以帮助您填写[计划节目内容表](#)。





9. 花样滑冰基本知识 - 冰舞 - 徽章计划

冰舞（有时也称为冰上舞蹈）是花样滑冰的一个分支，其历史上源自交谊舞。冰舞由一名女子和一名男子、两名女子或两名男子组成。单人冰舞可以由一名女子或一名男子滑冰。

冰舞分为 1 至 6 级，每个级别的选手都需要表演两种指定的图案舞。

华尔兹

9.1. 华尔兹徽章 1



1

技能进度 - 华尔兹徽章一 - 分解

- ❖ 六拍向前渐进（左、右）：
 - 采取站立姿势。
 - 逆时针方向向前滑行表示左前进，顺时针方向向前滑行表示右前进。
 - 双脚滑行，开始用外侧腿向前划水，肩膀朝向圆圈。
 - 外脚撞击旁边的冰面并向前移动越过滑行脚，从而使新的浮脚跟随新的滑行脚离开冰面。
 - 双脚并拢并用外脚划动内刃。
 - 六拍渐进的时间：第一步两拍，第二步一拍，第三步三拍。





❖ 六拍前外摆滚翻（左、右）：

- 采取站立姿势，手臂向侧面伸展并微微向前。
- 向外缘推：推脚以与滑行脚成 45 度角的方式从内缘推开。
- 滑冰膝弯曲，浮腿向后伸展三拍，浮腿经过滑行脚附近时滑冰膝抬起，并向前伸展三拍。
- 刀刃痕迹将是一个完整的半圆或叶形。

9.2. 华尔兹徽章 2



技能进度 - 华尔兹徽章二 - 分解

❖ 连续六拍向前渐进（左、右，每个方向至少两次）：

- 采取站立姿势，手臂向侧面伸展并微微向前。
- 按照华尔兹徽章一中所述进行渐进式表演。
- 双脚并拢并立即换至内刃以推入下一个渐进动作（过渡）。
- 至少重复两次。

❖ 连续六拍向外摆滚翻（左、右，每个方向至少两次）：

- 采取站立姿势，手臂向侧面伸展并微微向前。
- 按照华尔兹徽章一中所述进行外摆滚翻表演。
- 双脚并拢并立即换至内刃以推入下一个外摆摇摆。
- 至少重复两次。





9.3. 华尔兹徽章 3



3

技能进度 - 华尔兹徽章三 - 分解

- ❖ 荷兰华尔兹音乐： $\frac{3}{4}$ 华尔兹，每分钟 138 拍；两种舞姿或绕冰面一圈：
 - 并立背后握手舞蹈姿势。伙伴面向同一方向，伙伴一位于伙伴二的右侧，伙伴二的右肩位于伙伴一的左侧后方。伙伴一方的左臂伸向前方，横过伙伴二的身体至其左手，而伙伴二的右臂则放在伙伴一方的背后，双手紧握并放在伙伴一方的腰部上方的髌骨上。
 - 介绍步骤：L 三拍滑行 R 三拍滑行 L 三拍滑行 R 三拍滑行
 - 两位伙伴滑行的步法相同。

探戈

9.4. 探戈徽章 1



1

技能进度 - 探戈徽章一 - 分解

- ❖ 四拍向前追赶（左、右）：
 - 采取站立姿势，手臂向侧面伸展并微微向前。
 - 逆时针方向向前滑行表示左追赶，顺时针方向向前滑行表示右追赶。
 - 双脚滑行，开始用外侧腿向前滑行，肩膀朝向圆圈。
 - 双脚并拢，将原来的滑行脚抬到新滑行脚的脚踝处，同时保持与冰面平行。





- 双脚并拢回到冰面上，用滑行脚的内刃划动，完成追赶。
- 四拍追赶的时间：第一步一拍，第二步一拍，第三步两拍。
- ❖ 四拍向前滑行追赶（左、右）：
 - 采取站立姿势，手臂向侧面伸展并微微向前。
 - 沿逆时针方向向前滑行，进行左滑动追逐。
 - 双脚滑行，开始用外侧腿向前划水，肩膀朝向圆圈。
 - 双脚并拢，弯曲滑冰膝盖，同时将内侧腿向前滑动。
 - 双脚并拢。
 - 四拍滑行追赶的时间：第一步两拍，第二步两拍。
- ❖ 四拍前外摆滚翻（左、右）：
 - 采取站立姿势，双臂伸展。
 - 向外缘推：推脚以与滑行脚成 45 度角的方式从内缘推开。
 - 滑行膝弯曲，浮腿向后伸展两拍，浮腿靠近滑行脚时向前伸展两拍，最后靠近滑冰膝。
 - 刀刃痕迹将是一个完整的半圆或叶形。

9.5. 探戈徽章 2



2

技能进度 - 探戈徽章二 - 分解

- ❖ 连续四拍向前追赶（左、右，每个方向至少两次）：
 - 采取站立姿势，手臂向侧面伸展并微微向前。
 - 按照探戈徽章一中描述的方式进行追赶。
 - 双脚并拢并立即换至内刃以推入下一个追赶动作（过渡）。
 - 至少重复两次。
- ❖ 连续四拍前滑追步、四拍外摆动滚翻（左、右，每个方向至少两次）：
 - 采取站立姿势，手臂向侧面伸展并微微向前。
 - 步骤顺序应包括：右前外侧两步，滑冰膝盖弯曲。站起，双脚并拢，重新弯曲进行 LFI 滑动追逐两拍，站起，双脚并拢，向右前外侧推四拍摆动滚转。在计数一和二时，滑冰膝盖弯曲，浮腿向后伸展；在计数三和四时，滑冰膝盖抬起，而浮腿向前摆动。LFO 两拍步进，RFI 滑动追逐两拍，LFO 四拍摇摆滚奏。





- 重复该序列两次。

9.6. 探戈徽章 3



技能进度 - 探戈徽章三 - 分解

- ❖ 带音乐的卡纳斯塔探戈：两种图案或绕冰面一次：
 - 并立背后握手反转舞蹈姿势。基本姿势与并立背后握手相同，只是伙伴一位于伙伴二的左边。
 - 介绍步骤：L 两拍滑行 R 三拍滑行 L 三拍滑行 R 三拍滑行
 - 两位伙伴滑行的步法相同。





节奏布鲁斯

9.7. 节奏布鲁斯徽章 1



技能进度 - 节奏蓝调徽章一 - 分解

- ❖ 左前外渐进（四拍）至右前外摆动滚转（四拍）
 - 采取站立姿势。
 - 沿逆时针方向向前滑行，进行左滑动渐进。
 - 双脚滑行，开始用外侧腿向前划水，肩膀朝向圆圈。
 - 外脚撞击旁边的冰面并向前移动越过滑行脚，从而使新的浮脚跟随着新的滑行脚离开冰面。
 - 双脚并拢并用外脚划动内刃。
 - 四拍渐进的时间：第一步一拍，第二步一拍，第三步两拍。
 - 双脚并拢：稍微过渡到左前内刃，然后推到右前外摆动滚动。（两拍自由后部且滑冰膝盖弯曲以及两拍浮腿向前并靠在滑冰膝盖上）。

- ❖ 左前外渐进平放（两拍）至右前内摆动渐进（四拍）：
 - 采取站立姿势。
 - 膝盖弯曲，向左前外滑步（一拍）
 - 数到第二数时，滑冰膝盖将抬起，浮腿继续向后伸展，与滑行脚成 45 度角。这便构成了平放。
 - 回到滑冰膝盖上并保持在同一叶上，右脚向右前内（一拍）、向左前外（一拍）、向右前内（两拍）移动。这是向前内部的进步。





9.8. 节奏布鲁斯徽章 2



2

技能进度 - 节奏布鲁斯调徽章二 - 分解

- ❖ 左前内向至右前内摆动滚转（各四拍）：
 - 采取站立姿势站在长轴上。
 - 从右前内滑步（内侧进步的最后一步）推到左前内侧摆动滚动，以长轴开始和结束（四拍，按三、四、一、二计数）。
 - 从左侧向前内侧摆动滚转推至右侧向前内侧摆动滚转（四拍，三、四、一、二）。

- ❖ 左前外侧渐进（四拍，数三、四、一、二），向右前内侧交叉后退（数三、四），左前外侧交叉后退（数一、二），右前内侧（各两拍，数三、四）。（结束图案）：
 - 从叶尖开始，向左向前渐进，形成图案的角落。
 - 后面的交叉点应该稍微弯曲。
 - 双脚应并拢；膝盖应重新弯曲并准备重新开始第二个动作。

结束图案是可选的。在左前渐进和第一次右前内后交叉之后，滑冰运动员可以省略左前外后交叉而选择双脚并拢并推向左前滑步。紧接着是第二个右前内滑步：

- 从叶尖开始，向左向前渐进，形成图案的角落。
- 后面的第一个交叉点应该稍微弯曲。
- 双脚并拢，向左前外滑步（这是可选步骤），然后将右脚交叉在后进行第二次交叉。
- 双脚应并拢；膝盖应弯曲并准备重新开始第二个动作。

9.9. 节奏布鲁斯徽章 3



3

技能进度 - 节奏布鲁斯徽章三 - 分解

- ❖ 节奏布鲁斯音乐（两种模式）：
 - 并立背后握手姿势舞蹈。基本姿势与荷兰华尔兹相同。
 - 介绍步骤：L 两拍滑行 R 三拍滑行 L 三拍滑行 R 三拍滑行





- 两位伙伴滑行的步法相同。

一级

滑冰运动员必须表演荷兰华尔兹、卡纳斯塔探戈或节奏布鲁斯。

二级

滑冰运动员必须表演摇摆舞、嘉年华探戈舞或恰恰舞。

三级

滑冰运动员必须表演 Ten Fox、Willow Waltz 或 Hickory Hoedown。

四级

滑冰运动员必须表演十四步舞、欧洲华尔兹舞或狐步舞。

五级

滑冰运动员必须表演探戈、摇滚狐步舞和美国华尔兹。

六级

滑冰运动员必须表演星光华尔兹、基利安舞、布鲁斯舞和帕索多布尔舞。





10. 冰舞 - 比赛

冰鞋

特奥会比赛期间使用的花样滑冰的冰刀必须磨锐，以产生平坦至凹陷的横截面，并且不改变冰刀两刃之间的宽度。然而，允许冰刀的横截面稍微变细或变窄。

比赛服装

参赛者的服装必须朴素、端庄、适合体育比赛，设计不应过于花哨或夸张。不过，服装可以反映所选音乐的特色。

服装不得造成不适合该项目的过度裸露效果。男运动员必须穿长裤，不得穿紧身裤。此外，在冰舞比赛中，女运动员必须穿裙子。不允许使用配饰和道具。

服装不符合要求，扣 0.5 分。

服装上的装饰必须是不可拆卸的。服装或装饰物的一部分掉落在冰上将被扣 0.5 分。

比赛音乐

所有参赛者应以 CD 或其他认可的格式提供优质的参赛音乐。

每个节目（短滑节目/自由滑）必须录制在一个轨道上并录制在单独的光盘上。


参赛者必须为每个节目提供伴奏音乐。





节目内容表

每位运动员/双人滑运动员/双人组伙伴应提交一份节目内容表，即一份官方表格，注明比赛每个环节的计划内容，图案舞除外。



Planned Program Content

Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form

Special Olympics Program:
Category: (Single/ Pairs/ U. Pairs/ Ice dance/ U. Ice dance/ SYS + Level)
Name of Competitor(s):

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING

Elements SP / SD		Elements FS / FD	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
		8	
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	
		14	

Date: _____

Signature: _____

此 PPC 表必须根据滑冰运动员的水平并使用适当的缩写来填写 - 另请参阅相应的规则手册以了解更多详细信息。





缩写:

图案舞	
卡纳斯塔探戈	CT
节奏布鲁斯	RB
荷兰华尔兹	DW
摇摆舞	SD
嘉年华探戈	FTA
恰恰	CC
Ten Fox	TF
Willow Waltz	WW
Hickory Hoedown	HH
欧洲华尔兹	EW
狐步舞	FT
十四步	FO
探戈	TA
摇滚狐步舞	RF
美国华尔兹	AW
星光华尔兹	SW
并立背后握手	KI
布鲁斯	BL
斗牛舞	PD

热身时间

所有参赛者必须有热身时间，教练不得进入冰场。

热身时间长度如下：

冰舞：

一至三级：4 分钟音乐

四至六级：5 分钟音乐

热身小组

冰舞：每个热身小组不应超过 5 个冰屋团队。





11. 同步滑冰

同步滑冰是一项新兴项目，由 6 至 16 名花样滑冰运动员组成一队一起表演。他们像一个流畅的整体在冰上移动，同时完成步法和动作。

一支花样滑冰队可以由女子和男子组成。

比赛分为两个级别，每名选手必须完成一个环节——自由滑。

一级

- 路线（仅限前进）
- 圆圈（仅向前；顺时针和逆时针）
- Bloc（仅向前）
- 车轮（仅向前）
- 交叉（仅向前）
- 手持是可选的。

允许用作过渡动作的技能：

- 向前滑行
- 葫芦型前滑
- 半葫芦型前滑
- 向前单脚滑行
- 葫芦型后滑（最多连续旋转 2 次）





二级

- 路线（可以是对角线）
- 绕圈（向前或向后；必须改变方向）
- Bloc（包括改变轴心）
- 车轮（包括向后滑行）
- 交叉（方向可选）

手持是可选的。

允许用作过渡动作的技能：

- 向前和向后滑行
- 葫芦型前滑和后滑
- 半葫芦型前滑
- 向前和向后单脚滑行
- 三转
- 莫霍克步



同步 1: [点击此处观看同步路线滑冰视频](#)





同步 2: [点击此处观看同步圆圈滑冰视频](#)



同步 3: [点击此处观看同步 Bloc 滑冰视频](#)





同步 4: [点击此处观看同步车轮滑冰视频](#)



同步 5: [点击此处观看同步交叉滑冰视频](#)





12. 保持姿势

12.1. 面对面姿势

12.1.1. 基础姿势

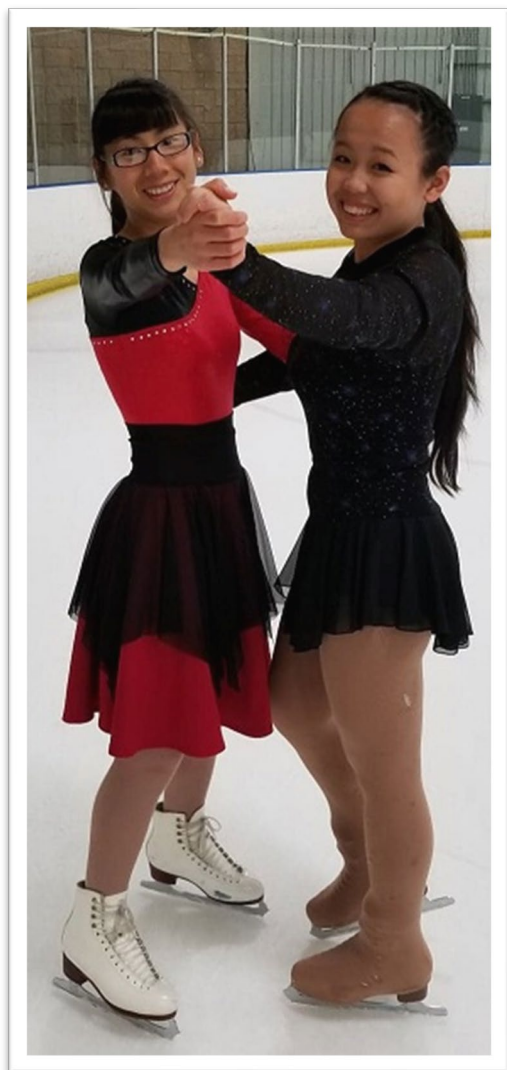
伙伴直接面对面，一个人向前滑行，另一个人向后滑行。伙伴一的右手握住伙伴二的左手，伙伴一的左手握住伙伴二的右手。





12.1.2. 华尔兹姿势

伙伴直接面对面，一个人向前滑行，另一个人向后滑行。伙伴一方的右手牢牢地放在伙伴另一方的后背，伙伴二的左肩胛骨处，肘部抬起并弯曲到足以将伙伴抱紧。伙伴二的左手放在伙伴一的右肩前方，伙伴二的手臂舒适地放在伙伴一的手臂上，肘部对肘。伙伴一人的左臂与伙伴二人的右臂伸展至平均肩高，双手紧握。伙伴的肩膀平行。





12.1.3. 交叉手臂姿势

滑冰者面对面，交叉双臂，握住同一只手。





12.2. 并列姿势

12.2.1. 手牵手

一个伙伴的一只手握住另一个伙伴的手，双臂舒适地伸展。





12.2.2. 交叉手臂姿势

伙伴们并肩而立，面向同一方向。伙伴左右手紧握。





12.2.3. 并立背后握手姿势

伙伴面向同一方向，伙伴一位于伙伴二的右侧，伙伴二的右肩位于伙伴一的左侧后方。伙伴一的左臂伸向前方，横过伙伴二的身体至其左手，而伙伴二的右臂则放在背后，搁在伙伴一方的髋骨上。伙伴一的右手握住伙伴二的手，将双手放在伙伴的髋骨上。





12.2.4. 用腋下抓握开始舞蹈托举姿势

伙伴面朝同一方向单脚滑行，伙伴一的右手放在伙伴二的左手边，伙伴二的右手放在伙伴一的左臂下方。伙伴一的左手放在伙伴二的右肩上。





12.2.5. 单臂姿势

伙伴并肩而立，面向同一方向。伙伴一的左手伸出，手臂握在伙伴二的左手中，伙伴二的手放在伙伴一的左臂下方，伙伴一的右臂自由。





12.2.6. 彼此背对姿势

伙伴并肩而立，面向同一方向。伙伴一的左手伸出，手臂握在伙伴二的左手中，伙伴二的右手放在伙伴一的左臂下方，伙伴一的右臂自由。





13. 花样滑冰术语表

术语	定义
会计	花样滑冰比赛中的官员，负责汇总和计算裁判给出的分数以确定参赛者的名次。
方法	在冰面上迈步或移动，从而实现跳跃、旋转或其他动作。另请参阅条目。
轴	一条假想的直线，滑冰曲线围绕该直线对称排列。另请参阅长轴、短轴。
后旋	任何单脚旋转，其中逆时针旋转器在右脚旋转，顺时针旋转器在左脚旋转。也称为“反向旋转”。
兔子跳	一种简单的跳跃，无需在空中转身，滑冰运动员单脚向前直线移动，将浮腿向前摆动，然后跳到该脚脚尖上，直接向前推到起始脚脚背平面上。
变刃	单脚从一侧刀刃变换到另一侧刀刃（例如从外到内或反之亦然），从而在冰上形成蛇形图案。
追赶	在冰舞中，从外刃开始的一步，其中浮脚放在滑行脚旁边并与滑行脚齐平，并放在内刃上，同时滑行脚垂直抬起并稍微离开冰面。另请参阅滑行追赶。
追赶序列	追赶后接着滑行到原来的外缘。它可以正向执行，也可以向后执行。请注意，简单的追赶仅由两条边组成，而追赶序列由三条边组成。
检查	控制旋转的动作，肩膀相对于臀部反向旋转。
交叉	从外刃开始向前或向后的动作，其中浮脚绕过滑行脚趾并位于其前方，并放置在内刃上。
交叉摆动前进	从前外滑步开始翻滚，其中浮脚绕过滑行脚趾前方，置于前外刃上，并从原来的外刃发出推力。在冰舞中，这个动作通常被称为“交叉滑行”。
舞蹈模式	这个短语描述了冰舞运动员做出某些动作的方式，而不是自由滑运动员做出相同动作的方式。一般舞者的脚步动作会非常整齐，姿势也会很好，但自由滑运动员却不太在意脚步动作的整齐度，姿势也可能不那么挺直。
莫霍克掉落	莫霍克舞之后立即换脚，整个动作沿着原始刀刃的曲线延续。这主要是一个舞蹈术语；例如，RFI 到 LBI 打开莫霍克舞，然后双脚并拢，立即推向 RBO 刀刃。





掉落（或“掉落”）三	这是一个非常常见的冰舞术语，也可用于自由式。在冰舞中，先向前外侧三角，然后立即用另一只脚向后外侧刃滑，整个动作沿着原始刃的曲线继续进行。
刀刃	冰刀刃的两边各有中心的凹槽。有一个内刃（腿内侧的刃）和一个外刃（腿外侧的刃）。每个刀刃都有前向和后向，总共有四条不同的刃。
进入	最常用于指旋转或跳跃前的滑行，通常称为“进入滑行”。另请参阅“进场”。
伸展面部保持	伙伴面对面站立的姿势，双手握住相对的手臂，手臂伸直，与肩膀大致齐平。
步法	有时也称为“舞步”。表示一系列滑步，通常包含三步和莫霍克等转弯，形成其他自由式或舞蹈动作之间的联系。
滑行	单脚或双脚在冰上移动，向前或向后。
冰球刹	右侧曲棍球停球（双脚指向右侧）从向前双脚滑行开始，膝盖弯曲，肩膀和手臂呈直角，重量集中在冰刀上。为了停下来，稍微抬起膝盖，反转手臂（向左）并反转臀部和脚（向右），将 LFI 和 RFO 冰刃推入冰中以“刮冰”从而停止。左侧曲棍球停止，相反方向。
ISU	国际滑冰联盟，国际花样滑冰联合会。
并立背后握手保持	一种舞蹈姿势，伙伴面向同一方向，伙伴一位于伙伴二的右侧，伙伴二的右肩位于伙伴一的左侧后方。伙伴一的左臂伸向前方，横过伙伴二的身体至其左手，而伙伴二的右臂则放在背后，搁在伙伴一方的髌骨上。伙伴一的右手握住伙伴二的手，将双手放在伙伴的髌骨上。
长轴	一条沿着冰面长度并将冰面分成两半的假想直线。此外，还有一条围绕连续半圆分组的假想线。
玛祖卡舞	简单的半转体滑冰跳跃，有很多种变化。建议滑冰者从后外刃将另一只脚的脚趾撞入冰面，然后落在另一只脚的脚趾上（该脚趾已从前脚趾前面经过），同时用力向前外刃推。
莫霍克步	从向前到向后（或从向后到向前）的转弯，从一只脚到另一只脚，每条边形成相同曲线的各个部分。莫霍克发型可以是开放式的，也可以是闭合式的，可以以舞蹈或自由式的方式进行。这种转身最常见的形式是前内侧开放式莫霍克式。
运动	自由式滑冰、自由舞滑冰或双人滑中常用的术语，指滑冰运动员在冰上进行的几乎任何可视为连贯整体的动作；通常是形成一个整体的动作组合。





单脚旋转 (鱼划步)	一种在圆圈上行进的方法，其中距离圆圈最远的脚做进出运动，通过对冰刀内刃的压力提供推力，而不让冰刀离开冰面。靠近圆圈的脚也没有离开冰面，而是留在外刃。通常称为“抽动”。
单脚雪犁式	刹车的方式与雪犁类似，只是只有一只脚以一定角度向内滑动。这一动作会使身体稍微向行进路线的一侧倾斜。
单脚旋转	用一只脚在刀刃或平面上进行的旋转。可以借助脚趾。
轴转	自由式滑冰的一种动作，滑冰者将冰镐插入冰面并围绕它旋转。
渐进	在冰舞中，这一步伐几乎总是从外刃开始，换脚时，浮脚越过滑行脚，并放在内刃的冰面上。它可以正向执行，也可以向后执行。
抽动	一只脚做鱼划步或旋转的另一个术语。
刮擦旋转	单脚旋转，将重量放在下趾镐上，并将冰刀的一小部分放在镐后方，产生刮擦效果。
单脚蹲滑	滑冰者用一只脚向前或向后滑行，同时尽量弯下腰并向前伸展浮腿的动作。
短轴	在滑冰花样滑冰中，一条将一个圆圈与另一个圆圈分开的假想线，与长轴成直角。当滑冰运动员连续滑行半圆时越过长轴时也会使用这个术语。
左右跳方法	一种向后滑冰的方法，滑冰者同时左右转动脚跟，并将重量从一只脚转移到另一只脚。此方法也可用于前向滑冰。
侧滑冰	描述滑冰者在特定时刻滑冰时，与脚位于同一侧的身体侧面或其任何部分。
滑行追赶	在冰舞中，步伐从前外滑步开始，其中浮脚靠近滑行脚旁边并放在前内刃上，新的浮脚向前伸展。
雪犁式刹车	一种双脚动作，双脚呈一定角度向内倾斜，使冰刀打滑，从而使溜冰者停下来。
螺旋	自由式舞蹈中，一种类似于芭蕾舞中的阿拉伯式花纹的姿势，其中上身向前倾斜，背部拱起，浮腿抬起，使得浮脚与头部处于同一水平。手臂通常伸展至一侧，但也可以采取任何令人愉悦的姿势。最初，这个名字描述了长时间保持该位置时在冰上形成的图案。
步骤顺序	滑步和转弯的组合。
滑行	在冰上移动的动作要通过推力、膝盖弯曲和重量转移的协调来产生最佳效果。
摇摆	将浮腿越过滑行腿的动作。





摆动滚转	在冰舞中，保持滑步几拍音乐，在此期间浮脚移过滑行脚，然后放在滑行脚旁边的冰上。
旋转	一种双脚前进或后退的方法，通过双脚在内刃的进出运动。也称为鱼划步。
三	又称“转三”。单脚从前向后转，或从后向前转，进入和滑出方向形成同一条曲线的一部分。它可以从四个滑步中的任意一个开始执行。在指定三转中的某一特定类型时，必须说明滑步、方向和脚。
刀齿	冰刀刀刃上任何一个尖锐的突起，但最常指的是最低的、通常也是最突出的镐。
双脚旋转	双脚同时在冰上进行的任何旋转。
华尔兹保持	在冰屋中，伙伴直接面对面，一个人向前滑行，另一个人向后滑行并保持。伙伴一方的右手牢牢地放在伙伴另一方的后背，伙伴二的左肩胛骨处，肘部抬起并弯曲到足以将伙伴抱紧。伙伴二的左手放在伙伴一的右肩前方，伙伴二的手臂舒适地放在伙伴一的手臂上，肘部对肘。伙伴一人的左臂与伙伴二人的右臂伸展至平均肩高，双手紧握。伙伴的肩膀平行。
华尔兹三	冰舞中使用的术语。就像三转落地一样，它涉及前外侧三分，然后换脚到后外侧边线。总共有三条边；然而，时机却截然不同且具体。三个边的进出各为三秒，接下来的后外刃保持六秒，在此期间浮腿进行摆动。这三种形式的舞步用于美式华尔兹，并作为华尔兹八人舞中的一种练习出现。





14. 附录:

教练备忘单:

单人滑冰 - 一级	链接
单人滑冰 - 二级	链接
单人滑冰 - 三级	链接
单人滑冰 - 四级	链接
单人滑冰 - 五级	链接
单人滑冰 - 六级	链接

计划节目内容表



双人滑冰 - 一级	链接
双人滑冰 - 二级	链接



扫描此处即可访问特奥会的所有教练备忘单。花样滑冰资源页面





双人滑冰 - 三级

[链接](#)





计划节目内容示例:

Planned Program Content

Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form	
Special Olympics Program:	SO Austria
Category:	Single Ladies Level 2 (Single/ Pairs/ U. Pairs/ Icedance/ U. Icedance/ SYS + Level)
Name of Competitor(s):	Maria Musterfrau

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING

Elements SP / SD		Elements FS / FD	
1		1	TSt
2		2	FoTTu
3		3	BHo
4		4	Flu
5		5	BSt
6		6	FCr
7		7	FTFSp
		8	
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	
		14	

Date: 01/01/2020

Signature: Max Mustermann



Planned Program Content

Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form
Special Olympics Program:
Category: (Single/ Pairs/ U. Pairs/ Icedance/ U. Icedance/ SYS + Level)
Name of Competitor(s):

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING

Elements SP / SD		Elements FS / FD	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
		8	
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	
		14	

Date: _____

Signature: _____