



Руководство для тренеров по фигурному катанию

Special Olympics





Благодарность

Специальная Олимпиада хотела бы поблагодарить следующих профессионалов, волонтеров, тренеров и спортсменов, которые помогли в подготовке руководства для тренеров по фигурному катанию и его редакции в 2021 году.

Специальная Олимпиада также хотела бы поблагодарить профессионалов, волонтеров, тренеров и спортсменов, которые помогли в подготовке руководства для тренеров по фигурному катанию. Они помогли воплотить в жизнь миссию Специальной Олимпиады, а именно обеспечить круглогодичные спортивные тренировки и соревнования в различных олимпийских видах спорта для людей с нарушениями интеллекта от восьми лет, давая им возможность постоянно совершенствовать свою физическую форму, демонстрировать мужество, испытывать радость и делиться ею с родными, другими спортсменами Специальной Олимпиады и участниками сообщества.

Специальная Олимпиада выражает искреннюю благодарность за поддержку компанию "Gallagher", официальному спонсору международной программы Специальной Олимпиады по спортивной и тренерской деятельности.



Специальная Олимпиада приветствует идеи и комментарии для будущих редакций этого руководства. Мы приносим свои извинения, если по какой-либо причине мы непреднамеренно забыли выразить благодарность кому-либо.

Авторы

Тэппи Деллинджер
Соня Гарлик

Катарина Раух
Хейди Вандерхоф

Выражаем особую благодарность следующим людям за их помощь и поддержку Спортсмены на видео

Грейс Эштон (Северная Каролина)
Майкл Феррайоли (Нью-Джерси)
Эрин Харт (Иллинойс)

Анджелина Паллотта (Нью-Джерси)
Закари ван Вагнер (Нью-Джерси)
Мари Дефалко (партнер
объединенного спорта)

Иден Каден (Северная Каролина)

Патрик ван Вагнер (партнер
объединенного спорта)

Наоми Каден (Северная Каролина)

Тайлер ван Вагнер (партнер
объединенного спорта)

София Каден (Северная Каролина)





Видеомонтаж

Фотограф Кэтрин Андерсон
Чед Деллинджер (ведущий)

Сотрудники международного подразделения Специальной Олимпиады

Фиона Мюррей
Мари Мэрритт
Джефф Лахарт
"Объединенный спорт" Специальной Олимпиады

Также выражаем благодарность:

Экстремальному ледовому центру, г. Индиан-Трейл, штат Северная Каролина
Клубу фигурного катания "Каролинас"

Благодарим всех, кто работал и продолжает работу в команде спортивных ресурсов





СОДЕРЖАНИЕ

Представляем вам руководство для тренеров по фигурному катанию Специальной Олимпиады в редакции 2021 г..... 1

Общее представление о фигурном катании..... 1

1. Планирование тренировки по фигурному катанию и сезона соревнований..... 4

1.1. Постановка целей и мотивация..... 4

1.2. Планирование тренировки по фигурному катанию и сезона соревнований 8

1.3. Основные компоненты планирования тренировки по фигурному катанию 10

1.4. Одежда для фигурного катания..... 13

2. Правила фигурного катания для соревнований..... 17

2.1. Правила соревнований по фигурному катанию..... 17

2.2. Правила программы "Объединенный Спорт®" Специальной Олимпиады. 17

2.3. Процедура опротестования..... 18

2.4. Протокол и этикет фигурного катания 18

2.5. Спортивное поведение 19

3. Обучение навыкам фигурного катания 21

3.1. Разминка 21

3.2. Практические упражнения по фигурному катанию на льду 26

3.3. Заминка 27

4. ФИТ 5 28

5. Основы фигурного катания - Одиночное катание - Программа знаков 31

5.1. Знак 1 32

5.2. Знак 2 34

5.3. Знак 3 36

5.4. Знак 4 38

5.5. Знак 5 40





5.6.	Знак 6	42
5.7.	Знак 7	44
5.8.	Знак 8	46
5.9.	Знак 9	49
5.10.	Знак 10	52
5.11.	Знак 11	55
5.12.	Знак 12	59
6.	ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ - УРОВНИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЯ	62
	Коньки	62
	Одежда для соревнований	62
	Музыка для соревнований	62
	Форма содержания программы	71
	Время на разминку.....	73
	Разминка в группах	73
6.1.	УРОВЕНЬ 1	73
6.2.	УРОВЕНЬ 2	74
6.3.	УРОВЕНЬ 3	74
6.4.	УРОВЕНЬ 4	75
6.5.	УРОВЕНЬ 5	76
6.6.	УРОВЕНЬ 6	77
7.	Основы фигурного катания - Парное катание - Программа значков.....	79
7.1.	Знак 1	79
7.2.	Знак 2	82
7.3.	Знак 3	84
7.4.	Знак 4	87
8.	ПАРНОЕ КАТАНИЕ - УРОВНИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЯ	91





Коньки	91
Одежда для соревнований	91
Музыка для соревнований	91
Форма содержания программы	92
Время на разминку.....	94
Разминка в группах	94
8.1. УРОВЕНЬ 1	94
8.2. УРОВЕНЬ 2	95
8.3. УРОВЕНЬ 3	96
9. Основы фигурного катания - Танцы на льду - Программа знаков	97
9.1. Вальс - Знак 1	97
9.2. Вальс - Знак 2	98
9.3. Вальс - Знак 3	99
9.4. Танго - Знак 1	99
9.5. Танго - Знак 2	100
9.6. Танго - Знак 3	101
9.7. Ритм-энд-блюз Знак 1.....	102
9.8. Ритм-энд-блюз Знак 2.....	103
9.9. Ритм-энд-блюз Знак 3.....	104
10. ТАНЦЫ НА ЛЬДУ - СОРЕВНОВАНИЕ	105
Коньки	105
Одежда для соревнований	105
Музыка для соревнований	105
Форма содержания программы	106
Время на разминку.....	107
Разминка в группах	107





11.	СИНХРОННОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ	108
12.	Позиции хвата	112
12.1.	Позиции лицом к лицу	112
12.1.1.	Исходная позиция	112
12.1.2.	Вальсовая позиция	113
12.1.3.	Позиция со скрестным хватом	114
12.2.	Позиции бок о бок	115
12.2.1.	Держась руками	115
12.2.2.	Позиция со скрестным хватом	116
12.2.3.	Позиция килиан	117
12.2.4.	Открытая позиция танцевальной поддержки с хватом за подмышку	118
12.2.5.	Позиция с одной рукой	119
12.2.6.	Позиция "позади друг друга"	120
13.	Словарь фигурного катания	121
14.	Приложение:	127
	Памятки тренерам:	127
	Образец планируемого содержания программы:	128
	Бланк формы планируемого содержания программы	129





ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В РЕДАКЦИИ 2021 г.

В этом руководстве мы изложим информацию по всем дисциплинам фигурного катания. Это руководство предназначено для помощи всем спортсменам, тренерам, судьям, техническим специалистам и родителям. В его тексте вам будут встречаться важные ссылки, которые помогут вам улучшить навыки тренерской и преподавательской деятельности. Существует множество ресурсов, которые помогут вам разработать собственную философию и стиль тренерской деятельности. Сохраняйте непредвзятость, готовность учиться и использовать новые идеи и всегда передавать своим спортсменам страсть и любовь к фигурному катанию.

Это руководство рекомендуется использовать в сочетании с [Правилами фигурного катания Специальной Олимпиады](#) и [статьей 1 Правил спортивных соревнований Специальной Олимпиады](#).



ОТСКАНИРУЙ МЕНЯ!

Отсканируйте QR-код камерой своего телефона, чтобы получить доступ к странице ресурсов Специальной Олимпиады по фигурному катанию, где вы можете получить доступ ко всему, что связано с фигурным катанием.

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИГУРНОМ КАТАНИИ

С помощью программы знаков спортсмены осваивают навыки в прогрессивном порядке и на каждом уровне зарабатывают значки. Спортсмены, прошедшие программу знаков Специальной Олимпиады, будут





готовы перейти к работе с существующей программой знаков на местных катках.

Фигурное катание укрепляет мышцы спортсмена, улучшает осанку и равновесие. Оно стимулирует кровообращение спортсмена и обеспечивает хорошую физическую нагрузку, не напрягая мышцы сердца и ног. Также фигурное катание помогает развивать умственные способности спортсмена.

С овладением фигурным катанием, как и с овладением любым новым навыком, спортсмены достигнут нового уровня уверенности в своих физических, а также умственных и социальных способностях. Они обучатся популярному виду спорта, который даст им чувство принадлежности, возможность завести знакомства и новых друзей. Наконец, спортсмены осознают ценность приобретения активного занятия на всю жизнь.

Основное внимание в Руководстве для тренеров по фигурному катанию уделяется помощи тренерам в инструктировании всех спортсменов, как функционировать с максимальной эффективностью. Следует разработать реалистичные цели и задачи, которые вызывают затруднение, но не заставляют спортсменов испытывать неудачи. Получить положительный опыт означает, что многим спортсменам потребуются обучающие занятия, адаптированные к их конкретным потребностям. Примерами адаптации занятий могут послужить:

Изменение типа занятий

Спортсменам Специальной Олимпиады часто отказывают в возможности освоить новые навыки или занятия, потому что они физически не могут реализовать эти навыки в точном соответствии с указаниями инструктора или руководства. Инструктор может изменить навыки, задействованные в упражнении, чтобы в нем могли участвовать все спортсмены.

Создание условий для спортсменов

На соревнованиях важно, чтобы правила не менялись ради учета особых потребностей нескольких спортсменов. Однако есть и другие способы удовлетворить особые потребности спортсменов. Например, для помощи слабовидящим спортсменам можно использовать звук голоса тренера.





Поощрение занятий

Учителя могут структурировать уроки так, чтобы спортсмены реагировали на сложные задачи. Такой подход позволяет спортсменам с разным уровнем способностей реагировать таким образом, чтобы добиться успеха. Очевидно, что у разных спортсменов ответы на эти задачи будут различаться в зависимости от уровня способностей и тяжести нарушения функций.

Изменение метода общения

Спортсменам иногда требуются системы общения, соответствующие их потребностям. Например, устное объяснение задачи может не соответствовать системам обработки информации некоторых спортсменов. Более конкретная информация может быть предоставлена другими способами. Например, инструктор может просто продемонстрировать спортивный прием. Некоторым спортсменам может потребоваться не только услышать или увидеть применение приема, но и прочесть его описание. Для спортсменов, испытывающих трудности с чтением или неспособных читать, эту потребность можно реализовать с помощью плаката с прикрепленными фигурками, чтобы продемонстрировать последовательность заданий для выполнения приема.

Модификация снаряжения

Для успешного участия в Специальной Олимпиаде иногда может потребоваться снаряжение, модифицированное в соответствии с конкретными потребностями спортсмена. К счастью, может быть доступно специальное снаряжение.





1. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ И СЕЗОНА СОРЕВНОВАНИЙ

Цели

Реалистичные, но сложные цели для каждого спортсмена важны для мотивации спортсмена как на тренировке, так и во время соревнований. Цели устанавливают и определяют развитие событий на тренировках и соревнованиях. Спортивная уверенность в спортсменах помогает сделать их участие увлекательным и имеет решающее значение для мотивации спортсмена. Дополнительную информацию и упражнения по постановке целей см. в разделе «Принципы тренерства».

Преимущества фигурного катания

- Фигурное катание предоставляет спортсмену свободу развиваться в социальном плане и дает опыт, стимулирующий общение.
- Фигурное катание развивает способность следовать указаниям.
- Фигурное катание дает удовольствие от свободного движения.
- Фигурное катание улучшает ловкость и координацию.
- Фигурное катание в целом улучшает физическую форму.
- Фигурное катание дает возможность семьям и друзьям заниматься спортом вместе.

1.1. ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И МОТИВАЦИЯ

Развитие уверенности в себе через постановку целей

Достижение целей на практике путем повторения в условиях, аналогичных соревновательной среде, будет вселять уверенность. Постановка целей – это совместная работа спортсменов и тренеров.

При постановке цели должны:

1. Быть структурированы как кратко-, средне- и долгосрочные
2. Рассматриваться как шаги на пути к успеху
3. Быть принятыми спортсменом
4. Быть разными по сложности - от легко достижимых до сложных.
5. Быть измеримыми
6. Использоваться для составления плана тренировок и соревнований спортсмена.





Спортсмены с интеллектуальными нарушениями или без них могут быть более мотивированы достижением краткосрочных целей, чем долгосрочных; однако не бойтесь бросать вызов спортсменам. Включайте спортсменов в постановку их личных целей. Например, спросите спортсмена: "Можешь сегодня откатать программу начисто? Давай посмотрим, откатал ли ты программу начисто на предыдущей тренировке. Какой у тебя личный рекорд? Как ты думаешь, что ты можешь сделать?" Осознание того, почему спортсмен участвует, также важно при постановке целей. Существуют факторы участия, которые могут влиять на мотивацию и постановку целей:

- Соответствие возрасту
- Уровень возможностей
- Уровень готовности
- Выступление спортсмена
- Влияние семьи
- Влияние сверстников
- Предпочтение спортсмена

Цели выступления в сравнении с целями результата

Эффективные цели фокусируются на выступлении, а не на результате. Выступление – это то, что контролирует спортсмен. Результаты часто контролируются другими. Спортсмен может показать выдающееся выступление и не выиграть соревнование, потому что другие спортсмены выступили еще лучше. И наоборот, спортсмен может выступать плохо и все равно побеждать, если все остальные спортсмены выступают на более низком уровне. Если цель спортсмена - показать определенный навык или откатать чистую программу, у спортсмена больше контроля над достижением этой цели, чем над победой. Однако спортсмен имеет еще больший контроль над достижением цели, если цель состоит в том, чтобы кататься в правильной форме на протяжении всей программы. Эта цель в конечном счете дает спортсмену больше контроля над своим выступлением.

Мотивация через постановку целей

Постановка целей оказалась одним из самых простых и эффективных мотивационных средств, разработанных для занятий спортом на протяжении последних тридцати лет. Хотя эта концепция не нова, на сегодня методы эффективной постановки целей уточнены и доработаны.





Мотивация – это наличие потребностей и стремление к их удовлетворению. Как можно повысить мотивацию спортсмена?

1. Уделяйте больше времени и внимания спортсмену, когда он испытывает трудности в освоении навыка.
2. Вознаграждайте небольшие успехи в достижении уровня мастерства.
3. Разработайте другие показатели достижения помимо победы.
4. Покажите своим спортсменам, что они важны для вас.
5. Покажите своим спортсменам, что вы гордитесь ими и в восторге от того, что они делают.
6. Возвращайте в своих спортсменах чувство собственного достоинства.

Цели дают направление. Они говорят нам, что нужно сделать. Они увеличивают усилия, настойчивость и качество выступления. Постановка целей также требует, чтобы спортсмен и тренер определили методы достижения этих целей.

Измеримые и конкретные

Эффективные цели очень конкретны и поддаются измерению. Цели, сформулированные в форме “я хочу быть лучшим, чем я могу быть!” или “я хочу улучшить свои выступления!”, расплывчаты и трудно поддаются измерению. Это звучит позитивно, но трудно, если не невозможно, оценить, были ли они достигнуты. Измеримые цели должны быть основаны на результатах, зафиксированных в течение последних одной-двух недель, чтобы они были реалистичными.

Сложно, но реалистично

Эффективные цели воспринимаются как сложные, а не угрожающие. Сложная цель – это та, которая воспринимается как трудная, но достижимая в течение разумного количества времени и с разумным количеством усилий или возможностей. Угрожающая цель – это та, которая воспринимается как выходящая за пределы текущих возможностей. Реалистичность подразумевает, что здесь задействовано суждение. Цели, основанные на базовых показателях результатов, зафиксированных в течение последних одной или двух недель, скорее всего, будут реалистичными.

Долгосрочные и краткосрочные цели

Как долгосрочные, так и краткосрочные цели обеспечивают направление, но краткосрочные цели, по-видимому, оказывают наибольшее мотивационное воздействие. Краткосрочные цели легче достижимы и являются





ступеньками к более отдаленным долгосрочным целям. Нереалистичные краткосрочные цели легче распознать, чем нереалистичные долгосрочные цели. Нереалистичные цели могут быть изменены до того, как будет потеряно ценное время практики.

Позитивная и негативная постановка целей

Позитивные цели определяют, что делать, а не чего не делать. Негативные цели направляют наше внимание на ошибки, которых мы хотим избежать или устранить. Позитивные цели требуют, чтобы тренеры и спортсмены решали, как они будут достигать эти конкретные цели. После того, как цель определена, спортсмен и тренер должны определить конкретные стратегии и методы, которые позволяют успешно достичь этой цели.

Расставляйте приоритеты

Эффективные цели ограничены в количестве и значимы для спортсмена. Постановка ограниченного числа целей требует, чтобы спортсмены и тренеры решали, что является важным и основополагающим для дальнейшего развития. Установление нескольких тщательно отобранных целей также позволяет спортсменам и тренерам вести точный учет, не перегружая себя ведением записей.

Взаимная постановка целей

Постановка целей становится эффективным мотивационным механизмом, когда спортсмены стремятся к достижению этих целей. Когда цели ставятся или устанавливаются без существенного участия спортсменов, мотивация вряд ли увеличится.

Устанавливайте конкретные сроки

Установленные сроки придают характер срочности усилиям спортсмена. Конкретные установленные сроки, как правило, устраняют ложный оптимизм и проясняют, какие цели реалистичны, а какие нет. Сроки особенно ценны в спорте высокого риска, где страх часто способствует прокрастинации в освоении новых навыков.

Формальная и неформальная установка целей

Некоторые тренеры и спортсмены считают, что цели должны ставиться на официальных встречах вне практических тренировок и требуют длительных периодов вдумчивой оценки, прежде чем они будут приняты. Цели – это в буквальном смысле прогрессии, которые тренеры использовали в течение





многих лет, но теперь выражают в измеримых показателях эффективности, а не в виде расплывчатых обобщенных результатов.

Сферы для постановки целей

Когда спортсменов просят поставить цели, они обычно сосредотачиваются на изучении новых навыков или выступлениях на соревнованиях. Главная роль тренера заключается в том, чтобы расширить представление спортсмена об этих областях; постановка целей может стать эффективным инструментом. Цели могут быть установлены касательно повышения физической подготовки, улучшения посещаемости, повышения интенсивности, поощрения спортивного мастерства, развития командного духа, поиска большего количества свободного времени или установления последовательности.

Чек-лист достижения целей

1. Напишите целевое утверждение.
2. Достаточно ли цель отвечает потребностям спортсмена?
3. Положительно ли изложена цель? Если нет, перепишите ее.
4. Находится ли цель под контролем спортсмена, сосредоточена ли на его/ее ситуации и ни на какой другой?
5. Является ли цель целью, а не результатом?
6. Достаточно ли важна цель для спортсмена, чтобы он/она захотел(-а) работать над ее достижением? Будут ли у него/нее время и силы для этого?
7. Как эта цель изменит жизнь спортсмена?
8. С какими препятствиями может столкнуться спортсмен на пути к этой цели?
9. Что еще нужно знать спортсмену?
10. Что нужно научиться делать спортсмену?
11. На какие риски нужно пойти спортсмену?

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ ПО СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ МОЖНО УЗНАТЬ В [РУКОВОДСТВЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ](#).

1.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ И СЕЗОНА СОРЕВНОВАНИЙ

Как и в любом виде спорта, тренер по фигурному катанию Специальной Олимпиады должен иметь тренерскую философию. Философия тренера





должна соответствовать философии Специальной Олимпиады, которая заключается в том, что спортсмену гарантируются качественные тренировки и возможности для честных и равноправных соревнований. Однако успешные тренеры включают в общий план и развлечения, наряду с развитием спортсмена и приобретением спортсменом навыков и знаний в конкретном виде спорта, как цели своих программ. В конечном счете организация и планирование являются залогом успешного сезона. Следующий список может помочь тренеру по фигурному катанию спланировать сезон.

Предсезонное планирование

- Убедитесь, что все потенциальные фигуристы прошли тщательный медицинский осмотр перед первой тренировкой. Кроме того, не забудьте получить медицинское и родительское разрешение.
- Улучшайте свои знания о фигурном катании и свои спортивные навыки, посещая образовательные школы.
- Найдите поблизости каток для тренировок.
- Наймите помощников тренеров - волонтеров из числа фигуристов, обучающихся на дому, взрослых фигуристов, из местных школ или университетских спортивных программ.
- Запланируйте хотя бы одну тренировку в неделю, по крайней мере, за восемь недель до запланированного соревнования.
- Запланируйте показательные выступления или соревнования с другими фигуристами до региональных или многопрограммных игр.
- Установите цели и составьте краткое изложение инструкций на сезон.

Сезонное планирование

- Продолжайте использовать оценку навыков для отслеживания прогресса спортсменов.
- Планируйте каждое практическое занятие в соответствии с тем, что необходимо выполнить.
- Составьте и выполните восьминедельную программу тренировок, например, такую как предложенная.

Послесезонное планирование

- Просмотрите предсезонные цели и определите, сколько из них было достигнуто.
- Попросите комментарии у спортсменов, родителей и волонтеров.





1.3. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ

Каждая тренировка должна содержать одни и те же основные элементы. Количество времени, затрачиваемого на каждый элемент, будет зависеть от цели тренировки, времени года, в котором проводится тренировка, и количества времени, доступного для конкретной тренировки. В тренировочную программу спортсмена должны быть включены следующие элементы. Пожалуйста, обратитесь к отмеченным разделам в каждой области для получения более подробной информации и рекомендаций по этим темам.

- ✓ Разминка
- ✓ Ранее освоенные навыки
- ✓ Новые навыки
- ✓ Соревновательный опыт
- ✓ Обратная связь по выступлению

Последний шаг в планировании тренировки - это спланировать, что на самом деле будет делать спортсмен. При разработке тренировки с использованием этих ключевых компонентов помните, что продвижение вперед в течение сеанса позволяет постепенно наращивать физическую активность.

- От легкого к сложному
- От медленного к быстрому
- От известного к неизвестному
- От общего к частному
- От старта к финишу

Советы для проведения успешных тренировок

- ✓ Назначьте помощникам тренеров их роли и обязанности в соответствии с вашим планом тренировок.
- ✓ По возможности подготовьте все оборудование и рабочие места до прибытия спортсменов.
- ✓ Представьте и поблагодарите тренеров, спортсменов и волонтеров.
- ✓ Пересмотрите со всеми намеченную программу. Информировать спортсменов об изменениях в расписании или занятиях.
- ✓ Меняйте план в зависимости от погоды.
- ✓ Меняйте занятия до того, как спортсменам станет скучно и они потеряют интерес.
- ✓ Делайте тренировки и упражнения краткими, чтобы спортсменам не было скучно. Пусть все будут заняты упражнением, даже если это отдых.





- ✓ Посвятите окончание тренировки групповому занятию, которое может предусматривать сложности и развлечение, чтобы спортсмены всегда что-то ждали с нетерпением в конце тренировки.
- ✓ Подведите итоги занятия и объявите о подготовке к следующему занятию.
- ✓ Старайтесь, чтобы одним из основных принципов было **развлечение**.

Советы для проведения безопасных тренировок

Хотя риски могут быть небольшими, тренеры несут ответственность за то, чтобы спортсмены знали, понимали и ценили риски фигурного катания. Безопасность и благополучие спортсменов являются главной заботой тренеров. Фигурное катание - не опасный вид спорта, но несчастные случаи действительно случаются, когда тренеры забывают о соблюдении мер предосторожности. Именно тренер несет ответственность за минимизацию травм посредством обеспечения безопасных условий.

- ✓ Разминайтесь и как следует растягивайтесь в начале и в конце каждой тренировки, чтобы предотвратить травмы мышц.
- ✓ Все спортсмены должны иметь надлежащую защитную экипировку/одежду, например перчатки, защиту головы, куртку для разминки и форму для катания на коньках, соответствующую их уровню.
- ✓ Установите четкие правила поведения на первом занятии и обеспечивайте их соблюдение.
- ✓ Держите руки при себе.
- ✓ Слушайте тренера.
- ✓ Спрашивайте у тренера разрешения, прежде чем покинуть лед.
- ✓ Проверьте свою аптечку; пополняйте запасы расходных материалов по мере необходимости.
- ✓ Обучите всех своих тренеров методам оказания первой помощи и действиям в чрезвычайных ситуациях.

Тренировочные соревнования по фигурному катанию

Чем больше мы соревнуемся, тем больше совершенствуемся. Тренировочные соревнования по фигурному катанию могут состоять из выступлений по фигурному катанию, прогонов программы или показательных выступлений. Частью стратегического плана Специальной Олимпиады по фигурному катанию является стимулирование развития спорта на местном уровне. Соревнования мотивируют спортсменов, тренеров и всю команду спортивного менеджмента. Расширьте или добавьте в свое расписание как можно больше возможностей для соревнований. Ниже мы предлагаем несколько вариантов.





- ✓ Устраивайте прогоны программы.
- ✓ Проводите показательные выступления.
- ✓ Участвуйте в местных соревнованиях.

Руководство по составлению программы тренировок (занятия по 1 часу)

Начинающие

- Инструктаж по основам правильной подгонки коньков, защитного снаряжения и одежды.
- Обучение навыкам работы на земле: ходьба, падение и вставание с коньками и равновесие
- Обучение навыкам катания на коньках на льду

Средний уровень

- Обучение и оценка навыков катания на коньках
- Произвольное катание под наблюдением
- Карточки полной оценки навыков

Продвинутый уровень

- Введение в формат соревнований
- Обзор навыков
- Симуляция соревнования

Руководство по выбору партнеров

Ключом к успешному развитию партнера программы "Объединенный спорт" Специальной Олимпиады® для пары, танцевальной или синхронной команды фигуристов является правильный подбор членов команды. Ниже мы изложили некоторые основные соображения.

Группировка по способностям

Партнеры программы "Объединенный спорт" работают лучше всего, когда все партнеры имеют схожие спортивные навыки. Партнеры со способностями, которые намного превосходят способности их партнеров, будут либо контролировать соревнование, либо приспособливаться к другим, не соревнуясь на уровне своих способностей. В обеих ситуациях цели взаимодействия и командной работы уменьшаются, а истинный опыт соревнований не достигается.

Группировка по возрасту

Все члены команды должны быть примерно одинакового возраста с допустимой разницей в:





- 3-5 лет для спортсменов до 21 года.
- 10-15 лет для спортсменов от 22 лет и старше.

Обеспечение значимого участия в программе "Объединенный спорт"

"Объединенный спорт" приветствует философию и принципы Специальной Олимпиады. Подбирая пары по программе "Объединенный спорт", необходимо добиваться значимого участия в начале, во время и в конце спортивного сезона. Такие пары должны быть организованы таким образом, чтобы обеспечить полноценное участие всех спортсменов и партнеров. Каждый партнер должен играть свою роль и иметь возможность внести свой вклад в команду. Значимое участие также относится к качеству взаимодействия и конкуренции внутри пары "Объединенного спорта". Достижение значимого участия каждого партнера в команде гарантирует положительный и полезный опыт для всех.

Показатели значимого участия

- Партнеры соревнуются, не создавая чрезмерного риска причинения вреда себе или окружающим.
- Партнеры соревнуются согласно правилам соревнования.
- Партнеры имеют возможность и способность вносить свой вклад в работу команды.
- Партнеры понимают, как сочетать свои навыки с навыками других спортсменов, что приводит к повышению результатов у спортсменов с меньшими способностями.

Значимое участие не достигается, если партнеры программы "Объединенный спорт":

- Обладают превосходными спортивными навыками по сравнению со своими партнерами.
- Выступают на льду скорее в роли тренеров, чем партнеров.
- Регулярно не тренируются и не занимаются, а приходят только в день соревнований.

1.4. Одежда для фигурного катания

Для всех участников соревнований требуется соответствующая одежда для фигурного катания. Как тренер, обсудите типы спортивной одежды, которые являются приемлемыми и неприемлемыми для тренировок и соревнований. Обсудите важность ношения правильно подобранной одежды, а также преимущества и недостатки определенных типов одежды,





которую носят во время тренировок и соревнований. Например, длинные брюки или синие джинсовые шорты не подходят для фигурного катания ни на одном мероприятии. Объясните, что спортсмены не могут хорошо выступать в джинсах, ограничивающих их движения. Покажите спортсменам, что подходит для тренировочной одежды, а что - для соревновательной.

Одежда должна соответствовать выполняемым действиям. В целом это означает удобную одежду, не стесняющую движения, и хорошо подогнанные коньки. Правильно подобранная и чистая одежда дает спортсменам заряд бодрости. Хотя поговорка «Ты играешь так же хорошо, как выглядишь» никогда не была доказана, многие спортсмены и тренеры продолжают в нее верить. Внешний вид фигуриста учитывается при начислении очков на соревнованиях.

КОНЬКИ

Перед тем, как пробовать кататься на коньках, тренер должен выбрать правильно подогнанные ботинки. Ботинки должны иметь прочный супинатор и позволять пальцам ног немного двигаться. Лезвие должно быть расположено под ботинком так, чтобы оно проходило между большим и вторым пальцами ноги спереди конька и пересекало пятку сзади. Тренер должен часто проверять остроту лезвия. При надевании коньков шнуровка должна напоминать узор "крест-накрест" на обуви.



Ботинки должны быть достаточно плотными, чтобы под них можно было надеть только одну пару носков, но не настолько тугими, чтобы перекрывать кровообращение. Наибольшая поддержка должна быть у лодыжки. Ботинок должен быть свободным в верхней части настолько, чтобы внутрь едва можно было просунуть палец.

НОСКИ

Фигуристу рекомендуется носить как можно более тонкие гольфы. Тонкие носки обеспечивают лучший захват стопы и, следовательно, лучший баланс в плотно прилегающих ботинках для коньков. Толстые носки слишком мешковатые и способствуют потоотделению.





ОДЕЖДА ДЛЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Одежда участников должна быть скромной, достойной и подходящей для спортивных соревнований, а не кричащей или театральной по дизайну.

Вместе с тем одежда может отражать характер выбранной музыки.

Одежда не должна вызывать эффект излишней наготы, несоответствующей дисциплине. Мужчины должны носить длинные брюки и не должны носить колготки. Кроме того, в танцах на льду женщины должны носить юбку. Аксессуары и реквизит запрещены. Нижнее белье не должно быть видно.

Украшения на костюмах должны быть несъемными.

РУБАШКИ И СВИТЕРА

Фигуристам стоит выбирать рубашку с длинным рукавом, чтобы чувствовать себя тепло и комфортно. Рубашка должна хорошо сидеть, чтобы руки могли легко двигаться. Свитера не должны быть настолько объемными, чтобы выглядеть мешковато и препятствовать точности движений фигуристов; также они должны быть без капюшонов. Рубашки должны быть всегда заправлены в брюки.

ВОЛОСЫ

По соображениям безопасности каждый участник должен убрать волосы от лица. Спортсменам настоятельно не рекомендуется использовать заколки для волос, так как заколки могут упасть на лед.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОСТЮМЫ

Тренировочные или спортивные костюмы полезны для разминки перед тренировкой или соревнованием и согревания после них. Их не следует носить во время тренировок или соревнований из-за их веса и размера.

ПЕРЧАТКИ

Для любительского катания рекомендуется надеть правильно подогнанные перчатки или варежки. Также они полезны при разминке.

ШЛЕМЫ

Начинающим фигуристам и фигуристам с недостаточным мышечным контролем рекомендуется носить защитный шлем или головные уборы.







2. ПРАВИЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Правила обучения фигурному катанию

Правилам фигурного катания лучше всего обучать на практике, например, наблюдая за другими фигуристами, выполняющими свои программы. Полный список правил фигурного катания можно найти в официальном сборнике спортивных правил Специальной Олимпиады.

2.1. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ

- Если во время соревнований на льду возникает проблемная ситуация, спортсмен должен обратиться непосредственно к судье.
- **Одиночное катание:**
 - Уровень I, Уровень II, Уровень III: произвольная программа должна кататься под музыку.
 - Уровень IV, Уровень V, Уровень VI: короткая программа и произвольная программа должны кататься под музыку.
- **Парное катание, парное катание в рамках "Объединенного спорта":**
 - Уровень I, Уровень II: произвольная программа должна кататься под музыку.
 - Уровень III: короткая программа и произвольная программа должны кататься под музыку.
- **Танцы на льду, одиночные танцы на льду, танцы на льду в рамках "Объединенного спорта":**
 - Уровни от I до VI: два обязательных танца должны исполняться под музыку.
- Во время официальных тренировок на Всемирных играх тренеры не допускаются на лед (ни в конькобежных ботинках, ни без них).

2.2. ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ "Объединенный Спорт®" СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

Правила соревнований по фигурному катанию программы "Объединенный Спорт®" Специальной Олимпиады имеют мало отличий, поскольку правила изложены в официальных спортивных правилах Специальной Олимпиады, а изменения изложены в своде правил. Ниже приведены дополнения.





1. Партнер не должен быть зарегистрированным тренером на этом соревновании.
2. Партнер должен быть схожего возраста и со схожими способностями, что и спортсмен.

2.3. ПРОЦЕДУРА ОПРОТЕСТОВАНИЯ

Процедура опротестования регулируется правилами соревнований и может меняться от соревнования к соревнованию. Опротестовываться могут только нарушения правил. Решения о дивизионировании и личные решения, вынесенные официальными лицами, не могут быть опротестованы. В протесте должны быть указаны конкретные нарушения из свода правил и четкое определение того, почему тренер считает, что правило не было соблюдено.

Роль команды руководства соревнованиями заключается в обеспечении соблюдения правил. Ваш долг как тренера перед своими спортсменами и командой - протестовать против любых действий или событий во время соревнований ваших спортсменов, которые, по вашему мнению, нарушают Официальные правила фигурного катания. Чрезвычайно важно, чтобы вы не протестовали из-за того, что вы и ваш спортсмен не достигли желаемого результата соревнования. Протесты - это серьезный вопрос, который может повлиять на расписание соревнований. Проконсультируйтесь с командой соревнований до начала соревнований касательно процедуры подачи протеста на конкретном соревновании.

2.4. ПРОТОКОЛ И ЭТИКЕТ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Во время тренировки

- ✓ Будьте вежливы
- ✓ Уступайте дорогу другим фигуристам

На соревновании

- ✓ Спортсмены должны являться на соревнования подготовленными и заблаговременно.
- ✓ Спортсмены должны привезти с собой на соревнования все свое снаряжение.





- ✓ Спортсмены допускаются на тренировку на льду только в назначенное время.
- ✓ Перед выходом на лед спортсмены должны проверить ледовый монитор.
- ✓ Спортсмены должны знать о других присутствующих на льду во время разминки.
- ✓ Тренеры должны проверять костюмы своих спортсменов, прежде чем спортсмены будут допущены к соревнованиям. Следите за тем, чтобы нижнее белье не было видно.
- ✓ У тренеров должна быть резервная копия музыки спортсменов.

2.5. СПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Надлежащее спортивное поведение - это приверженность тренера и спортсменов честной игре, этичному поведению и порядочности. В представлении и на практике спортивное поведение определяется как качество, характеризующееся отзывчивостью и искренней заботой о других. Ниже приведено несколько основных моментов и идей о том, как обучать и прививать спортсменам спортивное поведение. Показывайте пример.

Конкурентные усилия

- Прикладывайте максимум усилий во время каждого мероприятия.
- Практикуйте навыки с той же интенсивностью, как если бы вы выполняли их на соревнованиях.
- Продолжайте тренировку после падения или совершения ошибки.

Честная игра всегда

- Всегда соблюдайте правила.
- Всегда показывайте спортивное поведение и честную игру.

Ожидания от тренеров

- Всегда подавайте хороший пример участникам и болельщикам.
- Инструктируйте участников о надлежащих обязанностях спортивного поведения и настаивайте на том, чтобы они ставили во главу угла спортивное поведение и этику.





- Уважайте решение официальных лиц соревнований, соблюдайте правила мероприятия и не демонстрируйте поведение, которое могло бы спровоцировать болельщиков.
- Относитесь ко всем с уважением.
- Учите спортсменов поздравлять других фигуристов после соревнований независимо от результатов.

Ожидания от спортсменов и партнеров в рамках программы "Объединенный спорт"®

- Относитесь к другим участникам команды с уважением.
- Подбадривайте товарищей по команде, когда они допускают ошибки.
- Относитесь к соперникам с уважением.
- Уважайте решение официальных лиц соревнования, соблюдайте правила соревнования и не демонстрируйте поведение, которое могло бы спровоцировать болельщиков.
- Сотрудничайте с официальными лицами, тренерами, директорами и другими участниками в целях проведения честного соревнования.
- Не отвечайте тем же (словесно или физически), если другие фигуристы демонстрируют плохое поведение.
- Относитесь серьезно к ответственности и привилегии представлять Специальную Олимпиаду.
- Не создавайте умышленно препятствий для катания на коньках другим участникам.

Помните:

- ✓ Спортивное поведение - это отношение, которое проявляется в том, как вы и ваши спортсмены действуете на льду и за его пределами.
- ✓ Относитесь к соревнованиям позитивно.
- ✓ Уважайте соперников и себя.
- ✓ Всегда держите себя под контролем, особенно если вы вне себя или злитесь.





3. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

3.1. РАЗМИНКА

Разминка - это первая часть каждой тренировки или подготовки к соревнованиям. Разминка начинается медленно и постепенно задействует все мышцы и части тела. Помимо психологической подготовки спортсмена разминка также имеет ряд физиологических преимуществ.

Невозможно переоценить важность разминки перед тренировкой.

Разминка:

- ✓ Повышает температуру тела
- ✓ Увеличивает скорость метаболизма
- ✓ Увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания
- ✓ Подготавливает мышцы и нервную систему к упражнениям
- ✓ Правильная разминка значительно снижает шансы получить травму

Общий период разминки может длиться до 25 минут и происходит непосредственно перед тренировкой или соревнованием. Период разминки должен включать следующую базовую последовательность и компоненты.

Упражнение	Задача	Время (минимальное)
Медленная аэробная ходьба/ быстрая ходьба/ бег/ катание на льду	Разогрев мышц	5 минут
Растяжка	Увеличение амплитуды движения	10 минут
Специфические упражнения спорта	Улучшает координацию и подготовку к тренировкам/соревнованиям	10 минут

Аэробная разминка

Такие упражнения, как ходьба, легкий бег трусцой, ходьба с круговыми движениями рук, прыжки "ноги вместе, ноги врозь".





ХОДЬБА

Ходьба является первым упражнением в тренировке спортсмена. Спортсмены начинают разогревать мышцы медленной ходьбой в течение 3-5 минут. Это обеспечивает циркуляцию крови по всем мышцам, что придает им большую гибкость для растяжки. Единственная цель разминки - обеспечить циркуляцию крови и разогреть мышцы для подготовки к большей физической нагрузке.

БЕГ

Бег - второе упражнение в тренировке спортсмена. Спортсмены начинают разогревать мышцы медленным бегом в течение 3-5 минут. Это обеспечивает циркуляцию крови по всем мышцам, что придает им большую гибкость для растяжки. Бег начинается медленно, а затем постепенно увеличивается в скорости; однако спортсмен никогда не должен достигать даже половины максимальных усилий к концу бега. Помните: единственная цель этой стадии разминки - обеспечить циркуляцию крови и разогреть мышцы для подготовки к большей физической нагрузке.

РАСТЯЖКА

Растяжка - одна из самых важных частей разминки и выступления спортсмена. Более гибкие мышцы - значит более сильные и здоровые мышцы. Более сильные и здоровые мышцы лучше реагируют на упражнения и приемы и помогают предотвратить травмы. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу «Растяжка».

Гибкость имеет решающее значение для оптимальных результатов спортсмена как на тренировках, так и на соревнованиях. Гибкость достигается посредством растяжки. Растяжка следует за легкой аэробной пробежкой в начале тренировки или соревнования.

Начните с легкой растяжки до точки напряжения и удерживайте это положение в течение 15-30 секунд, пока натяжение не уменьшится. Когда напряжение будет ощущаться меньше, медленно продвигайтесь дальше в растяжке, пока снова не почувствуете напряжение. Оставайтесь в этом положении еще 15 секунд. Каждую растяжку следует повторять по 4-5 раз на каждую сторону тела.

Также важно не прекращать дышать во время растяжки. Наклоняясь в растяжке, выдохните. Достигнув точки растяжения, продолжайте вдыхать и выдыхать, удерживая растяжку. Растяжка должна быть частью





повседневной жизни каждого. Было доказано, что регулярная ежедневная растяжка имеет следующие эффекты:

1. Увеличивает длину мышечно-сухожильного блока.
2. Увеличивает объем движений в суставах.
3. Уменьшает мышечное напряжение
4. Развивает способность управлять телом
5. Способствует усилению кровообращения
6. Улучшает самочувствие

У некоторых спортсменов, например, с синдромом Дауна, может быть низкий мышечный тонус, из-за чего они кажутся более гибкими. Будьте осторожны и не позволяйте этим спортсменам выходить за пределы нормального безопасного диапазона. Знайте ограничения своих спортсменов и помогайте им делать правильные растяжки.

Растяжка эффективна только в том случае, если она выполняется точно. Спортсмены должны сосредоточиться на правильном положении тела и выравнивании. Возьмем, к примеру, растяжку икры. Многие спортсмены не ставят ноги вперед - в том направлении, в котором они бегут.

Краткое справочное руководство по растяжке

Начинайте заниматься в расслабленном состоянии

Не начинайте, пока спортсмены не расслабятся, а мышцы не разогреются.

Соблюдайте систематичность

Начните с верхней части тела и двигайтесь вниз

Продвигайтесь от общего к частному

Начните с общих упражнений, а затем переходите к конкретным упражнениям для мероприятия

Легкая растяжка перед развивающей

Делайте медленные, прогрессивные растяжки

Не подпрыгивайте и не дергайтесь, чтобы растянуться дальше

Вносите разнообразие

Сделайте занятие веселым, используйте разные упражнения, чтобы проработать одни и те же мышцы

Дышите естественно

Не задерживайте дыхание, будьте спокойны и расслаблены





Учитывайте индивидуальные различия

Спортсмены начинают заниматься и развиваются на разных уровнях

Делайте растяжку регулярно

Всегда предусматривайте время для разминки и заминки.

Также растягивайтесь дома

Специфические упражнения спорта

Практические упражнения - это упражнения, предназначенные для обучения спортивным навыкам. Прогресс в обучении начинается с низкого уровня способностей, продвигается к среднему уровню и, наконец, достигает высокого уровня способностей. Поощряйте каждого спортсмена подняться до максимально возможного уровня. Практические упражнения могут комбинироваться с разминкой и вести к развитию определенных навыков.

Навыки преподаются и укрепляются путем повторения небольшого сегмента навыка, который необходимо выполнить. Часто действия преувеличиваются, чтобы укрепить мышцы, выполняющие навык. Каждая тренировочная сессия должна вести спортсмена через всю прогрессию, чтобы он проявил все навыки, необходимые для мероприятия.

Пример разминки:

Упражнение:	Время/Повторы:	ФИТ 5:
Разминку следует проводить за пределами льда и перед тем, как надеть коньки.		
Круги руками в обоих направлениях	30 секунд	Ссылка
Бег на месте или вдоль по краю арены	30 секунд/ 1 минута/ 2 длины арены	Ссылка
Наклонившись вперед, коснуться руками коленей/пальцев ног/пола	Держать положение 10 секунд, повторить 5 раз	Ссылка
Вертикальные отжимания/ приседания	Держать положение 10 секунд, повторить 5 раз	Ссылка
Махи ногами вперед-назад	10 раз на каждую ногу	Ссылка
мах ногой в сторону (стоя на одной ноге, второй ногой качнуться перед стоящей ногой, затем наружу в сторону, затем качнуться к стоящей позади ноге). Необходимо следить, чтобы при движении ноги бедра не поворачивались. Вначале раскачивание будет небольшим, но по ходу тренировок увеличится.	10 заходов повторить на другую сторону	Ссылка
Балансирование на одной ноге	30 секунд повторить на другую ногу	Ссылка





(более высокий уровень - выпрямленная позиция со свободной ногой, продвинутый уровень - спираль)		
Ходьба назад, медленный бег трусцой назад	30 секунд/ 1 минута/ 2 длины арены	
Прыжок на двух ногах на месте Продвинутые фигуристы выполняют прыжковые повороты, продвинутые фигуристы должны сделать 10 козликов.	10 раз	Ссылка
Махи руками	10 раз в обоих направлениях	Ссылка
Вращение плечами вперед и назад/пожимания плечами	10 раз	Ссылка





Особые упражнения для разминки (на льду)

Разминка в фигурном катании

Анализ задания

- Прогуляйтесь по площадке для катания на коньках.
- Выполняйте интервалы ходьбы/катания на коньках вокруг обозначенной площадки.
- Прокатитесь на коньках вокруг обозначенной площадки.
- Катайтесь на коньках, чтобы разогреться, отработывая все навыки, уже усвоенные во время тренировок.

➤ *Советы для тренера*

Все упражнения на разминку следует выполнять с учетом имеющегося времени на льду. Спортсмены должны разогреться и надеть коньки до начала своего времени на льду, чтобы в полной мере использовать время на льду для обучения фигурному катанию. Это очень важный момент для тренера.

3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА ЛЬДУ

Анализ задания

- Катайтесь по катку в соответствии с уровнем катания вашего спортсмена.
- Практикуйте катание вперед и назад в зависимости от способностей спортсмена.
- Отрабатывайте навыки катания на коньках в соответствии со способностями вашего спортсмена.
- Практикуйте элементы из программ Уровней Знаков.

➤ *Советы для тренера*

- *Предложите спортсменам ежедневно выполнять разминку и общеукрепляющие физические упражнения.*
- *Объясните преимущества привычки добросовестно выполнять общеукрепляющие физические упражнения.*
- *Подчеркните важность правильной разминки перед тем, как приступить к интенсивным упражнениям.*





3.3. ЗАМИНКА

Заминка так же важна, как и разминка; однако ее часто игнорируют. Резкое прекращение занятия может вызвать скопление крови и замедлить выведение продуктов жизнедеятельности из организма спортсмена. Это также может вызвать судороги, болезненные ощущения и другие проблемы у спортсменов. Заминка постепенно снижает температуру тела и частоту сердечных сокращений, а также ускоряет процесс восстановления перед следующей тренировкой или соревнованиями. Заминка также является хорошей возможностью для тренера и спортсмена поговорить о тренировке или соревновании. Обратите внимание, что заминка - также хорошее время для растяжки. Мышцы теплые и восприимчивы к растягивающим движениям.

Упражнение	Задача	Время (минимальное)
Медленная аэробная пробежка/ катание на коньках на льду	Понижает температуру тела Постепенно понижает частоту сердечных сокращений	5 минут
Легкая растяжка	Выводит продукты жизнедеятельности из мышц	5 минут

Упражнение:	Время/Повторы:	ФИТ 5:
Заминка должна выполняться вне льда и после снятия коньков.		
Медленная ходьба (вдоль по краю арены)	2	
Круги руками в обоих направлениях	30 секунд	Ссылка
Наклонившись вперед, коснуться руками коленей/пальцев ног/пола	Держать положение 10 секунд, повторить 5 раз	Ссылка
Махи ногами вперед-назад	10 раз на каждую ногу	Ссылка
махи ногами в сторону	10 заходов повторить на другую сторону	Ссылка
Махи руками	10 раз в обоих направлениях	Ссылка
5 глубоких вдохов, совершая круговые движения руками в стороны над головой, задерживая руки над головой. Вдыхать через нос при подъеме рук, выдыхать через рот, когда руки опускаются медленно и контролируемо		





4. ФИТ 5

Специальная Олимпиада предоставляет целый ряд очень полезных материалов по фитнесу, которые тренеры и спортсмены могут использовать для обучения лучшим практикам в области физической активности, питания и употребления воды.

Для спортсменов СО существует много преимуществ фитнеса, связанных со здоровьем и эффективностью.

[Руководство по программе "ФИТ 5"](#) – это план физической активности, питания и употребления воды, который может помочь улучшить здоровье и физическую форму спортсменов и получить максимум от их возможностей. Он предоставляет превосходную коллекцию упражнений, которые призваны помочь спортсменам развить навыки, необходимые в их виде спорта. Упражнения делают акцент на выносливость, силу, гибкость и равновесие.



Рисунок 1: ФИТ 5 Фитнес-карточки

В дополнение к этим материалам, [здесь](#) представлен ряд видеороликов, доступных спортсменам и тренерам для просмотра и использования при выполнении этих упражнений в рамках своих тренировочных планов.

Материалы

Фитнес для тренеров [ссылка](#).

Фитнес-карточки для равновесия [ссылка](#).

В дополнение к [руководству ФИТ 5](#) и материалу, доступному онлайн, Специальная Олимпиада также предлагает онлайн-курсы по фитнесу, где тренеры могут получить больше необходимой информации о фитнесе, спортсменах СО и тому как они работают вместе!





Эти курсы включают в себя:

- Онлайн-тренинг для фитнес-тренеров
- Фитнес для спортивного тренера
- Онлайн обучение по инклюзивному фитнесу

Главные тренеры могут рассмотреть возможность привлечения отдельного тренера по фитнес-подготовке, относящейся к их виду спорта (фитнес-тренер), или они могут направить своего помощника тренера и обучить его на онлайн-курсах для получения более глубоких знаний о фитнесе, и взять на себя проведение фитнес-тренировок для своих спортсменов. В любом случае, мы рекомендуем главным тренерам использовать модули онлайн-обучения как способ расширить свои знания и понимание фитнеса.

Посетите страницу learn.specialolympics.org где представлены эти курсы, а также многие другие доступные курсы, и начните обучение уже сегодня!

Физическая активность вне СО

Очень важно, чтобы программы Специальной Олимпиады не были единственным источником физической активности и физических упражнений для спортсменов. Как тренер, вы должны поощрять своих спортсменов к ежедневным тренировкам и обучать их различным способам оставаться активными вне организованных спортивных занятий.

Существует множество вариантов домашних тренировок спортсменов, которые помогут им оставаться здоровыми. Ходьба, бег, прыжки – это простые виды активности, которыми спортсмен может заниматься самостоятельно, укрепляя свою сердечно-сосудистую систему. Занятия фитнесом, такие как йога, тренировки, направленные на укрепление мышечного корсета, высокоинтенсивные тренировки и т.д., являются для спортсмена отличным способом поработать над своей физической формой и физическим здоровьем вне организованной спортивной практики.

Специальная Олимпиада предлагает пособие ФИТ 5 для спортсменов и тренеров. Для тренеров это отличный ресурс по использованию при обучении спортсменов о преимуществах физической активности для их общего здоровья и спортивных результатов.







5. ОСНОВЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ - ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ - ПРОГРАММА ЗНАКОВ

ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ - дисциплина фигурного катания, в которой фигуристы - мужчины и женщины - соревнуются индивидуально.

Одиночные фигуристы должны выполнить один или два сегмента соревнований, произвольную программу для уровней с 1 по 6 и дополнительную короткую программу для уровней 4-6.

В одиночном катании есть обязательные элементы, которые фигуристы должны выполнять во время соревнований и которые составляют хорошо сбалансированную программу катания. Они включают элементы катания, прыжки, вращения, последовательности шагов и хореографические последовательности.

ПРОГРАММА ЗНАКОВ помогает тренерам по фигурному катанию в обучении спортсменов особым элементам фигурного катания.

Всего существует 12 знаков, и после того, как они смогут выполнить все элементы определенных знаков, фигуристы получают право принимать участие в соревнованиях на уровне, который достигли.

Уровень 1: Знаки 1-5

Уровень 2: Знаки 6-9

Уровень 3: Знаки 10-12

Уровни 4-6: Знаки 1-12 + дополнительные элементы (описание на соответствующем уровне)

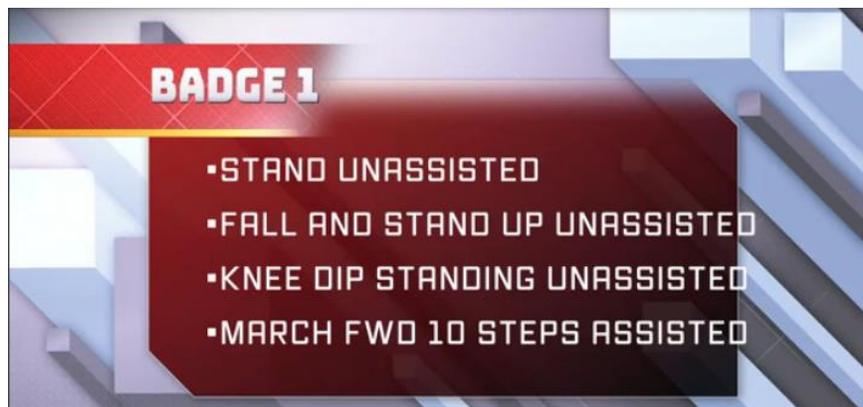


Рисунок 2: Уровни одиночного катания





5.1. ЗНАК 1



Знак 1: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео Знака 1

Развитие навыка - Знак 1 - Разбивка

- ❖ Стойте без поддержки в течение 5 секунд:
 - Ходите по льду.
 - Держите плечи прямо над бедрами.
 - Держите ступни параллельно, удерживая центр баланса прямо над центром конька.
 - Немного вытяните вперед руки для равновесия.
 - Сосредоточьте взгляд впереди и поднимите голову.

- ❖ Падайте и подымайтесь без посторонней помощи:
 - Примите положение стоя, руки вытянуты вперед.
 - Поднимите подбородок, чтобы держать голову прямо.
 - Согните колени и продолжайте приседать, опуская бедра ко льду.
 - Продолжайте опускаться, пока фигурист не упадет на одну ягодицу, держа руки близко к груди и не касаясь льда.
 - Примите положение стоя на четвереньках, положив ладони на лед.
 - Поднимите одно колено к груди, плотно прижав лезвие ко льду.
 - Поднимите туловище достаточно высоко, чтобы поставить второй конек рядом с первым.
 - Держите тело в скрученном положении, сохраняя равновесие.
 - Медленно поднимайтесь, выпрямляя колени и удерживая равновесие над коньком.
 - Примите положение стоя.





- ❖ Согните колено, стоя на месте, без посторонней помощи:
 - Примите положение стоя на льду.
 - Вытяните вперед руки.
 - Согните колени, чтобы опустить бедра, пока бедра не станут параллельны коленям.
 - Держите спину прямо, но под углом вперед в бедре, чтобы сохранить равновесие.
- ❖ Пройдите вперед 10 шагов с поддержкой:
 - Примите положение стоя на льду.
 - Держите центр равновесия прямо над коньками.
 - Встаньте с коньками в параллельное положение.
 - Маршируйте стоя; промаршируйте вперед на 10 маленьких шагов.
 - Опустите конек лезвием на лед.
 - Таким же образом промаршируйте вперед на другом коньке.
 - Повторите последовательность несколько раз, пока не добьетесь плавного маршевого движения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 11			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Стоять без помощи в течение 5 секунд	Ученики должны быть способны стоять на льду пять секунд без какой-либо помощи.	РАВНОВЕСИЕ	Отработайте со студентами стояние вне льда без поддержки. Поддерживайте равновесие фигуриста на льду, пока он не почувствует себя комфортно.
Сесть на лед или упасть и встать без посторонней помощи	Учащиеся должны научиться правильно падать и вставать с помощью правильной формы.	РАВНОВЕСИЕ	Объясните/продемонстрируйте, как правильно упасть (на бедра). Продемонстрируйте правильную технику вставания со льда (на руках и коленях, отталкиваться руками)
Стоять на колене без посторонней помощи	Учащиеся должны научиться приседать на колено без посторонней помощи	РАВНОВЕСИЕ	Опишите и продемонстрируйте приседание. Объясните правильное положение тела.
Пройти вперед 10 шагов с поддержкой	Учащиеся должны пройти вперед 10 шагов без падений с поддержкой.	РАВНОВЕСИЕ, СОГНУТЫЕ КОЛЕНИ	Продемонстрируйте правильную позицию катания и побудите учеников делать шаги вперед.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

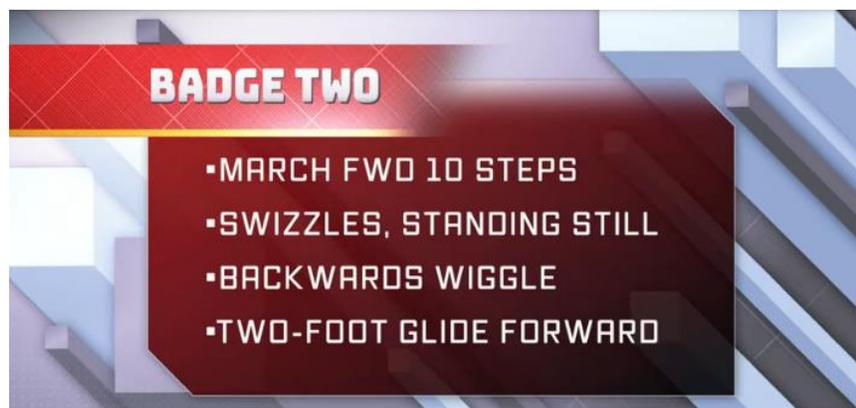
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Спортсмен ударяется зубцами лезвия конька.	Попросите спортсмена больше сгибать колени.
У спортсмена неправильное положение тела над лезвием.	При движении вперед вес тела должен идти от середины к задней части лезвия.
У спортсмена опущена голова.	Попросите спортсмена отрегулировать позу так, чтобы руки были вытянуты, спина поднята вверх, а глаза смотрели вперед.
Спортсмен слишком сильно наклоняется вперед.	Попросите спортсмена отрегулировать позу так, чтобы руки были вытянуты, спина поднята вверх, а глаза смотрели вперед.





5.2. ЗНАК 2

2



Знак 2: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео Знака 2

Развитие навыка - Знак 2 - Разбивка

- ❖ Пройдите вперед 10 шагов без посторонней помощи:
 - Примите положение стоя на льду.
 - Держите центр равновесия прямо над коньками.
 - Встаньте с коньками в параллельное положение.
 - Маршируйте стоя; промаршируйте вперед на 10 шагов.
 - Поднимите ногу маршевым движением, снова поставьте на лед, повторите другой ногой.
 - Повторите последовательность несколько раз, пока не добьетесь плавного маршевого движения.

- ❖ "Фонарики" ("Рыбки"), стоя прямо (3 повторения):
 - Примите положение стоя.
 - Поставьте ступни параллельно друг другу.
 - Вытяните пальцы ног наружу, а пятки вместе, лопатки слегка наклонены внутрь (внутренний край).
 - Направьте пальцы ног внутрь и пятки наружу, слегка наклонив лезвие внутрь (внутренний край).
 - Повторите эту последовательность несколько раз.

- ❖ Покачивание назад или маршировка с поддержкой:
 - Примите положение стоя.





- Поставьте лезвия на лед, а коньки параллельно.
 - Поднимите ступни, как в марширующем движении, переместив вес вперед на подушечку стопы.
 - «Походка пингвина» с пальцами ног вовнутрь, небольшими марширующими шагами назад.
 - Для покачивания в обратную сторону катайтесь назад, вращаясь вперед и назад в «покачивающемся» движении.
 - Держите голову вверх и лицом вперед, корпусом вперед, слегка согните колени и вытяните руки для равновесия, двигайте только бедрами, ногами и ступнями под верхней частью тела.
- ❖ Скольжение на два фута вперед на расстояние не менее длины тела:
- Примите положение стоя.
 - Катайтесь вперед небольшими маршевыми шагами.
 - Поставьте ступни на лед параллельно друг другу, держите голову кверху, а лицо вперед.
 - Колени слегка согнуты, руки слегка вытянуты вперед.
 - Скользите по длине тела.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 2			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Пройти вперед 10 шагов без посторонней помощи	Учащиеся должны пройти вперед 10 шагов без падений и посторонней помощи.	РАВНОВЕСИЕ, СОГНУТЫЕ КОЛЕНИ	Продемонстрируйте правильную позицию катания и побудите учеников делать шаги вперед.
Фонарики, стояние на месте, три повтора	Учащиеся должны трижды повторить движение "качалка".	РАВНОВЕСИЕ, РИТМ ДВИЖЕНИЯ КОЛЕНЕЙ	Продемонстрируйте движение "качалка" и укажите, какие мышцы при этом используются, чтобы учащиеся сконцентрировались на этих мышцах.
Покачивание назад или маршировка с поддержкой	Учащиеся могут шагать назад с помощью инструктора.	ТОЛЧОК, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	Продемонстрируйте обратную «ходьбу пингвина» и потренируйте «ходьбу пингвина» с помощью движений бедрами и переходом в змейки назад.
Скольжение вперед двумя ногами на расстояние не менее длины тела	Учащиеся должны катиться вперед, балансировать на двух ногах и скользить, не останавливаясь полностью, по крайней мере, на длину тела фигуриста.	РАВНОВЕСИЕ, ТОЛЧОК, ВЫРАВНИВАНИЕ ТЕЛА	Опишите и продемонстрируйте скольжение. Напомните учащимся, что им нужно немного набрать скорость, чтобы не упасть.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Спортсмен слишком сильно раскачивается на пятках.	Попросите спортсмена согнуть колени, чтобы удерживать равновесие над подушечками стоп. При движении назад баланс должен быть впереди на лезвии.
Ступни спортсмена слишком широко расставлены.	Попросите спортсмена поставить ступни на ширину бедер.





5.3. ЗНАК 3



Знак 3: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео Знака 3

Развитие навыка - Знак 3 - Разбивка

- ❖ Покачивание назад или маршировка без посторонней помощи:
 - Примите положение стоя.
 - Поставьте лезвия на лед, а коньки параллельно.
 - Катайтесь назад, вращаясь взад и вперед «покачивающимся» движением, переместив вес тела слегка вперед на подушечки стопы.
 - Маршировка назад: поднимите ступни, как в марширующем движении, переместив вес вперед на подушечку стопы.
 - Держите голову вверх и лицом вперед, корпусом вперед, слегка согните колени и вытяните руки для равновесия, двигайте только бедрами, ногами и ступнями под верхней частью тела.

- ❖ Пять "фонариков" ("рыбок") вперед:
 - Примите положение стоя.
 - Поставьте ступни параллельно друг другу.
 - Держите верхнюю часть тела прямо, а руки слегка вытянутыми вперед.
 - Сделайте несколько небольших шагов вперед, скользите на двух ногах, согнув ноги в коленях, прижмите ступни к внутреннему ребру, скользя вперед в наружном направлении, пока расстояние между ними не будет чуть больше ширины бедер.
 - Слегка поверните пальцы ног друг к другу, сведя ступни вместе с помощью внутренних ребер, колени слегка приподняты.





- Сосредоточьте взгляд в направлении движения.
 - Повторите последовательность.
- ❖ Катание вперед по катку:
 - Примите положение стоя.
 - Начните маршировать на согнутых коленях.
 - Слегка вытяните вперед руки.
 - Противовес должен быть распределен на обоих коньках равномерно.
 - Продолжайте движение по катку.
 - Дайте указание фигуристам перенести вес с одного конька на другой.
 - Сосредоточьтесь в направлении движения
 - ❖ Скользящее сгибание вперед с покрытием по крайней мере длины тела:
 - Примите положение стоя.
 - Начните кататься вперед, расположив коньки параллельно.
 - Скользите на двух ногах, поднимите голову и смотрите вперед.
 - Двигаясь вперед, согните колени, чтобы опустить бедра, пока они не станут параллельны коленям, и удерживайте эту позицию.
 - Снова примите положение стоя, продолжая скользить вперед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 3			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Покачивание назад или маршировка	Учащиеся выполняют змейку назад, полностью не останавливаясь, без посторонней помощи.	ТОЛЧОК, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	Продемонстрируйте обратную «ходьбу пингвина» и потренируйте «ходьбу пингвина» с помощью движений бедрами и переходом в змейки назад. Учащиеся должны двигаться по льду, а не стоять на месте, шевеля ягодицами.
Пять фонариков вперед, покрывающих не менее 10 длин ног	Ученики должны выполнить пять фонариков с покрытием не менее десяти длин ног на льду.	ТОЛЧОК, РЕБРА	Обсудите с фигуристами внутренние и наружные ребра. Продемонстрируйте, что толчок с внутреннего ребра придаст им больше скорости. Поработайте с учениками над движением "фонарики", стоя на одном месте, и перейдите к фонарикам в движении.
Катание вперед по катку	Учащиеся должны уметь кататься по катку, не падая	ТОЛЧОК, РАВНОВЕСИЕ	Продемонстрируйте правильную позицию при катании и отталкивания от льда, чтобы получить импульс движения.
Скользящее сгибание вперед с покрытием по крайней мере длины тела, левой и правой ногой	Ученики должны скользить на двух ногах, затем опускаться и удерживаться, по крайней мере, на всю длину своего тела.	РАВНОВЕСИЕ, СГИБАНИЕ КОЛЕНЕЙ	Продемонстрируйте правильные и неправильные способы приседания. Напомните ученикам о правильном положении тела.

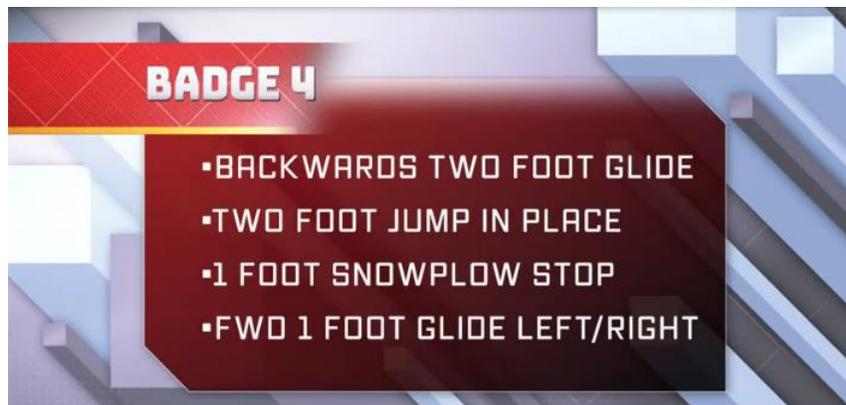
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Спортсмен не двигается назад.	Попросите спортсмена свести пальцы ног вместе и слегка переместить вес вперед к подушечкам стоп, пройти назад шагом или «походкой пингвина».
У спортсмена неправильное положение тела во время сгибания.	Попросите спортсмена сгибаться постепенно, слегка наклоняясь вперед.





5.4. ЗНАК 4



Знак 4: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео о Знаке 4

Развитие навыка - Знак 4 - Разбивка

- ❖ Скольжение назад на двух ногах, охватывающее не менее длины тела:
 - Примите положение стоя, повернувшись спиной к направлению движения.
 - Прокатитесь назад, используя технику маршировки или покачивания, с поднятой головой и глядя вперед. Следите за тем, чтобы на вашем пути не было других фигуристов.
 - Слегка согните колени и вытяните вперед руки.
 - Держите равновесие, направив вес на подушечку стопы.
 - Скользите на всю длину тела; коньки должны быть параллельны друг другу.
- ❖ Прыжок на двух ногах на месте:
 - Примите положение стоя, вытянув вперед руки.
 - Согните колени, качнитесь к подушечкам стоп и поднимитесь вверх для небольшого прыжка. (Если фигуристу удобнее двигаться, пусть он (она) совершит небольшой прыжок во время движения.)
 - Приземлитесь с согнутыми коленями на подушечку стопы, затем качнитесь назад к середине/задней части лезвия.
 - Медленно прокатитесь вперед, скользя двумя ногами, во время движения выполните прыжки на обе ноги.
- ❖ Плугообразная остановка одной ногой (левой или правой):
 - Примите положение стоя на льду.
 - Сначала потренируйтесь стоять, не двигаясь.





- Прокатитесь вперед.
 - Скользяте на обоих коньках.
 - Один конек прокатите немного вперед и в сторону, двигайтесь вперед носком внутрь и надавливайте на внутреннее ребро и середину лезвия для скольжения.
 - Постепенно останавливайтесь.
 - Этот маневр следует выполнять по прямой линии.
 - Вытяните руки в стороны для равновесия, а голову подымите, руки должны быть вытянутыми в стороны и немного вперед.
- ❖ Скользяте вперед на одной ноге, охватывая не менее длины тела (левой и правой ногой):
- Примите положение стоя.
 - Катитесь вперед и скользяте на обоих коньках, направляя вес к середине задней части лезвий.
 - Перенесите баланс веса на один конек, другой конек поднимите до щиколотки стопы на льду.
 - Держите корпус вертикально, голову подымите, лицом смотрите вперед, а руки слегка вытяните вперед.
 - Скользяте по длине тела.
 - Повторите то же самое другой ногой.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 4			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Скольжение назад на двух ногах, охватывающее не менее длины тела	Учащиеся должны выполнять змейку назад с достаточной скоростью, чтобы удерживать движение назад на двух ногах, по крайней мере, на длину своего тела.	ТОЛЧОК НАЗАД, РАВНОВЕСИЕ	Изучите змейку назад и напомните фигуристам отталкиваться ото льда. Посоветуйте учащимся скользить по направлению к передней части лезвия, чтобы не упасть назад. Изучите надлежащее положение тела. НЕ УЧИТЕ СТУДЕНТОВ ОТТАЛКИВАТЬСЯ ОТ СТЕНЫ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ КАТИТЬСЯ НАЗАД!
Прыжок на двух ногах на месте	Учащиеся должны прыгать на месте, не падая.	РАВНОВЕСИЕ, ПРЫЖКИ	Продемонстрируйте цель и посоветуйте учащимся, как следует распределить вес по лезвию.
Плугообразная остановка одной ногой (левой или правой)	Учащиеся должны останавливаться с помощью плугообразной остановки одной ногой.	ВНУТРЕННЕЕ РЕБРО, ОСТАНОВКА	Продемонстрируйте царапающее движение внутреннего ребра. Студенты могут практиковать движение, скользя ногой по желтой части барьера. Напомните учащимся о мягкости движений. Они должны понять разницу между замедлением и остановкой. Напомните учащимся о надлежащем положении тела.
Скользите вперед на одной ноге, охватывая не менее длины тела (левой и правой ногой)	Учащиеся должны скользить на одной ноге, охватывая не менее длины своего тела (левой и правой ногой).	КОНТРОЛЬ РАВНОВЕСИЯ, ТОЛЧОК	Изучите техники переноса веса и позвольте ученикам попрактиковаться в стоянии на одной ноге, держась за барьер только мизинцем. Рассмотрите правильное положение тела, включая постановку свободной ноги при скольжении одной ногой.

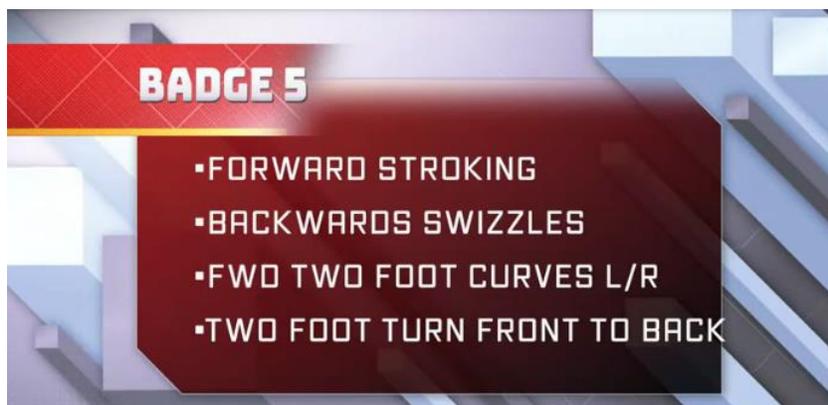
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Спортсмен слишком высоко поднимает свободную ногу при скольжении на одну ногу.	Попросите спортсмена поднимать ногу только до уровня лодыжки.
Спортсмену плохо дается плугообразная остановка.	Попросите спортсмена прислонить ногу, которая тормозит, к внутреннему ребру, слегка надавливая, и осторожно толкать только наружу.





5.5. ЗНАК 5



Знак 5: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео о программе Знака 5

Развитие навыка - Знак 5 - Разбивка

- ❖ Шагание вперед по катку:
 - Примите положение стоя, хорошо держа равновесие.
 - Держите центр равновесия прямо над коньками. При движении вперед вес тела должен приходиться на середину задней части лезвия, а колени должны быть слегка согнуты.
 - Встаньте так, чтобы пальцы одной ноги были повернуты наружу примерно на 60 градусов (Т-положение).
 - Толкать нужно внутренним ребром каждой ступни, не используя при этом зубец лезвия конька. Вес тела должен равномерно переноситься с одной ноги на другую при каждом толчке. Толчки должны совершаться в стороны и назад с вытянутой свободной ногой.
 - Руки должны быть слегка вытянуты вперед для равновесия.
 - Держите голову ровно и смотрите по направлению движения.
 - Необходимо сделать не менее четырех чередующихся шагов без перерыва.

- ❖ Пять "фонариков" ("рыбок") вперед:
 - Примите положение стоя, повернувшись спиной к направлению движения.
 - Катитесь назад на согнутых коленях, скользите на двух ногах, прижимая ступни к внутренним ребрам, пятки скользят наружу до тех пор, пока их расстояние слегка не превысит ширину бедер. Удерживайте равновесие на подушечках стоп.
 - Поверните пятки друг ко другу, продолжайте использовать внутренние ребра, сводя ступни вместе, при этом колени слегка приподнимаются.





- Держите верхнюю часть тела прямо, а руки вытяните в стороны и немного вперед.
- ❖ Кривые влево и вправо по катку вперед на двух ногах:
 - Примите положение стоя.
 - Начните катиться вперед, переходя на скольжение на двух ногах.
 - Чтобы начать выполнять кривую в любом направлении, согните колени, наклоните колени и лодыжки в направлении кривой, поверните верхнюю часть тела в направлении желаемой кривой и слегка подымите и согните колени.
 - Держите руки слегка вытянутыми вперед.
- ❖ Поворот спереди назад на месте на двух ногах:
 - Примите положение стоя, поставив ноги параллельно и согнув колени.
 - Поверните верхнюю часть тела на 90 градусов в направлении поворота, поверните голову и смотрите в сторону поворота.
 - Разверните бедра на 180 градусов в том же направлении, что и верхнюю часть тела.
 - Поднимитесь в коленях и на лезвии во время поворота, согните ноги в коленях, когда выполните поворот и вес сосредоточится на подушечках стоп.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 5			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Шагание вперед по катку	Ученики должны кататься по ширине льда, используя правильную технику шагания вперед, не падая.	СИЛА, ТОЛЧОК РЕБРОМ	Напомните ученикам о том, что нужно отталкиваться назад, сгибая колени и держа голову вверх. Они должны совершенствовать навык катания без толкания носком. Рассмотрите толкание внутренним ребром (Т-позиция).
Пять фонариков назад, покрывающих как минимум 10 длин ног	Учащиеся должны выполнить пять движений назад подряд, не останавливаясь полностью, с минимальным шумом зубца лезвия конька.	ЗАДНИЕ ВНУТРЕННИЕ РЕБРА, ТОЛЧОК НАЗАД, ПОЗИЦИЯ ТЕЛА	Рассмотрите змейку назад, фонарики вперед и качалку. Ученики могут начать выполнять фонарики назад из позиции качалки.
Кривые вперед на двух ногах по катку, левой и правой ногой	Учащиеся должны выполнить кривые на двух ногах по всей ширине катка.	РИТМ ТЕЛА, ВНУТРЕННИЕ И НАРУЖНЫЕ РЕБРА	Рассмотрите полуфонарики со сменой ноги в прямой линии. Студенты совершенствуют технику к движению обеими ногами в одном направлении в одно и то же время. Расскажите ученикам о действии "плечи над бедрами".
Тройка вперед-назад, на месте	Учащиеся должны поворачиваться спереди назад с правильным положением рук и головы в обоих направлениях.	ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ И ГОЛОВОЙ В ПОВОРОТЕ	Поставьте учеников на барьер и поговорите о том, какая часть лезвия находится на льду и какая рука находится впереди. Убедитесь, что они знают, что должны поворачивать голову вместе с телом.

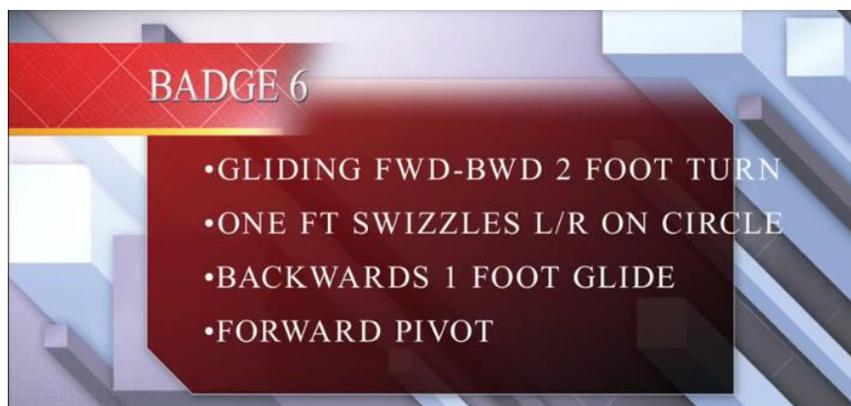
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Атлет выполняет кривые на двух ногах слишком ровно.	Попросите спортсмена выполнить движение коленями вниз-вверх, при помощи давления лодыжек и наклона корпуса.
Спортсмен не выполняет поворот.	Убедитесь, что спортсмен поворачивает бедра в направлении, противоположном плечам.





5.6. ЗНАК 6



Знак 6: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео о программе Знака 6

Развитие навыка - Знак 6 - Разбивка

- ❖ Скольжение вперед спиной назад на двух ногах:
 - Примите положение стоя.
 - Катитесь вперед, скользите, поставив ноги параллельно друг другу, колени согнуты, голова смотрит в сторону поворота.
 - Поверните верхнюю часть тела в направлении поворота.
 - Поверните бедра на 180 градусов, одновременно поворачивая верхнюю часть тела в обратном направлении для «контрольного положения».
 - Поднимите колени и наклонитесь к подушечкам стоп при повороте. После поворота согните колени.
 - Продолжайте скользящее движение назад с весом на подушечках стоп.
 - Поворот следует выполнять в обе стороны.

- ❖ Пять последовательных движений одной ногой вперед по кругу (левой и правой):
 - Примите положение стоя, поместив руку с внешней стороны вперед над кругом, а руку с внутренней стороны - вверх и назад (обнимая круг).
 - Катитесь вперед против часовой стрелки, скользите на двух ногах с согнутыми коленями, начинайте движение "фонариком" только внешней ногой, эта нога находится на внутреннем ребре. Другая нога находится на наружном ребре.





- Непрерывно повторяйте действие на полном круге, направляя равновесие к задней части лезвий.
 - Повторите указания выше в направлении по часовой стрелке.
- ❖ Скольжение на одной ноге назад на полную длину тела (левой и правой ногой):
- Примите положение стоя, повернувшись спиной к направлению движения.
 - Катитесь назад в двухстороннем скользящем движении, перенеся вес на одну ногу, удерживайте вес на подушечке стопы, поднимая другой конек на высоту щиколотки.
 - Удерживайте положение на расстоянии, равное длине тела.
 - Повторите другой ногой.
- ❖ Волчок вперед:
- Поставьте носок одной стопы на лед, приподняв пятку и направив ее на подъем другой стопы.
 - При помощи накачивающего движения другой ногой, перемещайтесь по кругу по направлению вперед на внутреннем ребре без остановки на один-полтора оборота.
 - Поднимите руки вверх и слегка поворачивайте их в направлении движения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 6			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Скольжение спереди назад с поворотом на двух ногах	Во время движения ученики разворачиваются на двух ногах и продолжают двигаться назад.	ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, ТОЛЧОК	Рассмотрите поворот на двух ногах, стоя на месте, и убедитесь, что ученики поняли, что они должны продолжать движение, поворачиваясь назад. Продемонстрируйте цель.
Пять последовательных фонариков одной ногой вперед по кругу (левой и правой)	Ученики должны выполнить пять последовательных фонариков одной ногой вперед по кругу в обоих направлениях.	ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, ОТТАЛКИВАНИЕ НА РЕБРАХ	Рассмотрите полуфонарики в прямой линии. Поместите студентов в круг и поговорите с ними о том, как поставить руки и голову (охватывая круг). Продемонстрируйте правильную технику отталкивания для выполнения приема.
Скольжение одной ногой назад на длину тела, левой и правой ногой	Ученики должны скользить одной ногой назад на длину своего тела.	РАВНОВЕСИЕ, ТОЛЧОК НАЗАД	Рассмотрите техники переноса веса, скольжение вперед на одной ноге и назад на двух ногах. Напомните ученикам, что они должны остаться на передней части лезвия. Изучите надлежащее положение тела.
Циркуль вперед	Ученики должны вращаться в циркуле вперед без полной остановки в обоих направлениях.	РЕБРА, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	Продемонстрируйте правильное положение тела: колено, выполняющее циркуль, согнуто, другая нога прямая, спина прямая, голова вверх, руки наружу.

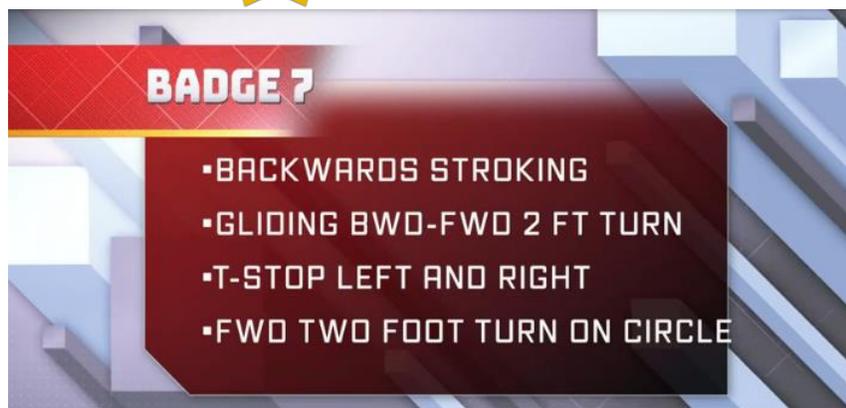
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Поворот на двух ногах: спортсмен выполняет поворот на 180 градусов	На уже согнутых коленях скользите вперед, вращайте плечами относительно бедер, слегка наклонитесь вперед на лезвии, чтобы повернуться назад.





5.7. ЗНАК 7



Знак 7: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео о программе Значка 7

Развитие навыка - Знак 7 - Разбивка

- ❖ Шагание назад по катку:
 - Примите положение стоя и хорошо удерживайте равновесие, повернувшись спиной к направлению движения.
 - Согните колени, перенесите вес на одну ногу, в то время как другая ступня будет двигаться в движении "полуфонарик" ("рыбка").
 - Затем толкающая нога поднимается перед ногой на коньке, слегка повернув пальцы ног и удерживая вес на подушечке стопы, согнутых коленях и на внутреннем ребре.
 - Поставьте толкающую ногу на лед параллельно другому коньку. Перенесите вес и повторите действие другой ногой.
 - Слегка вытяните руки вперед, голову и грудь поднимите вверх на уровне бедер.

- ❖ Скольжение назад с поворотом вперед на двух ногах:
 - Примите положение стоя и хорошо удерживайте равновесие, повернувшись спиной к направлению движения.
 - Катитесь назад/скользите на обеих ногах, согнутых в коленях.
 - Вытянув руки, поверните верхнюю часть тела на 90 градусов в направлении поворота.
 - Разверните бедра на 180 градусов в том же направлении, что и верхнюю часть тела. При повороте качайте лезвия от подушечек стоп к пяткам. Используйте легкий подъем и сгибание колен во время поворота.
 - Скользите вперед после поворота.





- ❖ Т-образная остановка левой или правой ногой (тормозящая нога позади):
 - Примите положение стоя с ногами в позиции «Т», с открытыми пальцами задней ноги, образующими вершину буквы «Т».
 - Какая бы нога не находилась позади, образуя вершину буквы «Т», та же рука должна быть впереди.
 - Слегка согните колени, оттолкнитесь с помощью ноги, находящейся сзади, и скользите по прямой на одной ноге.
 - Поставьте заднюю ступню на наружное ребро прямо за опорной ступней. Перенесите вес на заднюю часть ноги, надавливайте, чтобы создать скольжение на наружное ребро.
 - Удерживайте положение после завершения торможения.

- ❖ Поворот вперед двумя ногами по кругу (влево и вправо):
 - Примите положение стоя.
 - Катитесь вперед по кругу, скользите на двух ногах на правильных ребрах.
 - Поверните верхнюю часть тела на 90 градусов по кругу и в направлении поворота.
 - Ваши бедра должны повернуться по кругу, при этом плечи должны быть повернуты в противоположную сторону относительно бедер, приостановитесь и продолжайте скольжение назад по кругу, правильно перенося вес на переднюю часть лезвия при повороте.
 - Повторите в обоих направлениях.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 7			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Шагание назад по катку	Учащиеся должны выполнить шагание назад по ширине катка.	ОТТАЛКИВАНИЕ НА ЗАДНЕМ ВНУТРЕННЕМ РЕБРЕ, ТОЛЧОК НАЗАД	Рассмотрите шаги вперед и внутренние/наружные ребра. Продемонстрируйте, как отталкиваться с помощью внутреннего ребра в обратной Т-образной позиции.
Скольжение назад-вперед с поворотом на двух ногах	Ученики разворачиваются сзади вперед, сохраняя импульс движения, в обоих направлениях	ТОЛЧОК НАЗАД, ПОВОРОТ СЗАДИ ВПЕРЕД	Рассмотрите повороты на двух ногах спереди назад и напомните учащимся, где находится вес при повороте. Пусть учащиеся отработают у стены. Попросите учащихся отработать навык держания за руки.
Т-образная остановка правой или левой ногой	Учащиеся полностью останавливаются с помощью Т-образной остановки.	РАВНОВЕСИЕ, ОСТАНОВКА	Рассмотрите техники остановки и продемонстрируйте положение тела для Т-образной остановки. Покажите, что они должны использовать наружное ребро ноги, находящейся сзади, чтобы остановиться.
Поворот вперед двумя ногами по кругу (влево и вправо)	Во время движения ученики разворачиваются на двух ногах и продолжают двигаться назад.	ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	Рассмотрите поворот на двух ногах, стоя на месте. Убедитесь, что они осознают, что должны продолжать движение, поворачиваясь назад. Продемонстрируйте цель.

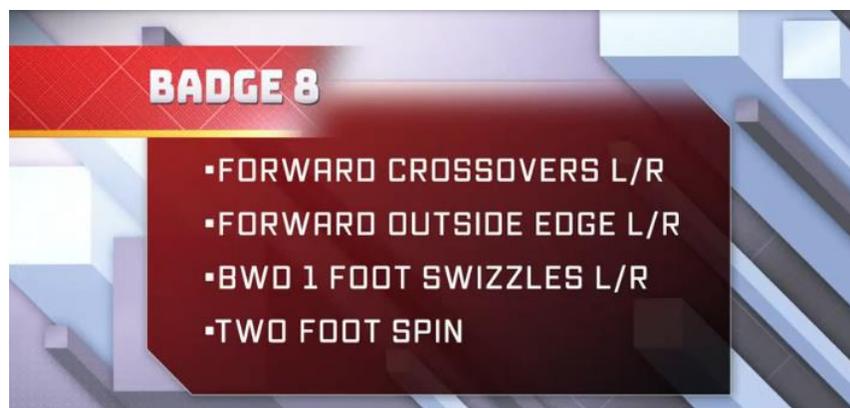
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Т-образная остановка: нога спортсмена, стоящая позади, захватывает внутреннюю часть.	Попросите спортсмена поставить стопу, стоящую позади, на скользящую стопу и осторожно поставить стопу, стоящую позади, на наружное ребро, чтобы создать скольжение.





5.8. Знак 8



Знак 8: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео о программе Знака 8

Развитие навыка - Знак 8 - Разбивка

- ❖ Пять последовательных подсечек вперед (левой и правой ногой):
 - Примите положение стоя, повернув голову, плечи и руки в центр круга.
 - Потренируйтесь стоять на месте перед началом движения.
 - Катитесь вперед по направлению против часовой стрелки, используя правильные ребра с согнутыми коленями.
 - Скользя на двух ногах, начните движение вперед внешней ногой, поднимая внешнюю стопу над скользящей стопой и поставив ее на внутреннее ребро, скрестив лодыжки, и удерживая вес на обеих ногах на пятках.
 - Теперь стопа на внешней стороне круга находится на наружном ребре, поднимите ее с поднятым носком и поставьте рядом со скользящей стопой, по-прежнему находящейся на наружном ребре.
 - Повторите на пяти последовательных подсечках.
 - Повторить по часовой стрелке

- ❖ Вперед на наружном ребре (левой и правой ногой):
 - Примите положение стоя, вытянув вперед руку на стороне скользящей ноги, а свободную руку вытяните назад.
 - Катитесь вперед по кругу и примите положение скольжения на двух ногах.





- Поднимите внешнюю ногу, поместите носок свободной ноги на пятку скользящей стопы, скользящая стопа будет на наружном ребре.
 - Продолжайте скольжение на ребре на одной ноге.
 - Повторите в другом направлении (по часовой стрелке и против нее).
- ❖ Пять последовательных "фонариков" ("рыбок") одной ногой назад по кругу (левой и правой):
- Примите положение стоя, поместив руку с внешней стороны вперед над кругом, а руку с внутренней стороны - вверх и назад (обнимая круг), глядя в направлении движения.
 - Катитесь назад против часовой стрелки по кругу, скользя на двух ногах.
 - Начните движение "фонарики" ("рыбки") только внешней ногой, используя внутреннее ребро, держа колени согнутыми и удерживая вес на подушечках стоп.
 - Повторяйте действие непрерывно на полном круге, сделайте минимум пять последовательных "фонариков" ("рыбок") одной ногой.
 - Следуйте инструкциям выше по кругу по часовой стрелке.
- ❖ Вращение на двух ногах:
- Примите положение стоя, пальцы ног слегка направлены внутрь и бедра на ширине плеч.
 - Слегка согните колени, вращая верхнюю часть тела в положении легкого «скручивания» (противоположное направление вращения).
 - Используйте положение легкого «скручивания», чтобы начать вращение и позвольте телу вращаться; колени слегка приподнимаются, а пальцы ног повернуты внутрь. Вес должен быть перенесен на подушечки стоп, носки должны быть направлены друг к другу.
 - После начала вращения притяните руки к груди для увеличения скорости вращения.
 - Вращение можно начинать из состояния покоя, поворота или движущейся кривой.





СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 8

НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Пять последовательных подсечек вперед левой и правой ногой	Студенты должны выполнить пять последовательных подсечек вперед левой и правой ногой с минимальным отталкиванием на зубце лезвия конька в обоих направлениях.	НАКЛОН ТЕЛА, РАВНОВЕСИЕ	Предложите учащимся научиться выполнять подсечки вперед по прямой, а затем по кругу, сохраняя правильное положение тела. В конце концов попросите учеников прислониться к стене и отталкиваться ногой, находящейся ниже, чтобы понять, как отталкиваться обеими ногами во время подсечек.
Движение вперед на наружном ребре левой и правой ногой	Учащиеся должны держаться на переднем наружном ребре по кругу, не раскачиваясь.	РАВНОВЕСИЕ, РЕБРА, КОНТРОЛЬ	Изучите внутренние и внешние ребра, перенос веса, скольжение на одной ноге и положение тела по кругу. Продемонстрируйте цель.
Пять последовательных полуфонариков в кругу левой и правой ногой	Учащиеся выполняют пять полуфонариков по кругу в обоих направлениях с правильным положением рук и головы.	ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, ОТТАЛКИВАНИЕ НА РЕБРАХ	Рассмотрите пульсацию полуфонариков со сменой ноги в прямой линии. Поместите студентов в круг и поговорите с ними о том, как поставить руки и голову (охватывая круг). Продемонстрируйте правильную технику отталкивания для выполнения приема.
Вращение на двух ногах	Ученики должны выполнить вращение на две ноги, не теряя равновесия и не останавливаясь полностью.	РАВНОВЕСИЕ, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	Продемонстрируйте правильную технику выполнения вращения на двух ногах и обсудите прижимание к себе рук для ускорения вращения. Покажите, как вес распределяется по лезвию. Учащиеся могут начать вращение, используя циркуль, катаясь во вращение, или другим подходящим для них способом.

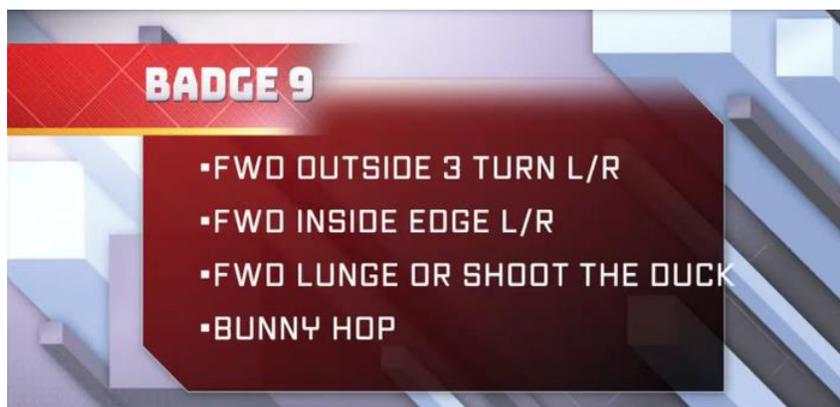
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Движение вперед на наружных ребрах: спортсмен находится не на нужном ребре.	Попросите спортсмена наклониться корпусом в круг, надавливая на лодыжки, и согнуть колени.
Спортсмен не применяет давление на накачивающую ногу.	Попросите спортсмена согнуть колени и дольше удерживать вес тела на толкающей ноге.
Подсечки: спортсмен испытывает трудности с выполнением подсечек.	Начните с подсечек стоя на одном месте. Попросите спортсмена встать у барьера, наклонить ступни влево или вправо, скрестить ступню, удержать, поднять ступню назад, вернуться на старт.





5.9. ЗНАК 9



Знак 9: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео о программе Знака 9

Развитие навыка - Знак 9 - Разбивка

- ❖ Тройной поворот вперед на наружном ребре (левой и правой ногой):
 - Встаньте в положение "Т", поставив переднюю ногу на наружное ребро, вытяните руку с внешней стороны вперед, руку с внутренней стороны - вверх и назад.
 - Слегка толкните и поставьте свободную ступню на пятку скользящей ноги, держа руки вытянутыми, а колени слегка согнутыми. Поднимите внешнюю стопу и поместите ее на скользящую пятку, продолжая кривую по наружному ребру с вращением верхней части тела.
 - Слегка поднимите колено скользящей ноги, чтобы наклониться вперед для поворота, позволяя бедрам повернуться на 180 градусов спереди назад в направлении кривой. Снова согните колено скользящей ноги, продолжая скольжение по задней части внутреннего ребра.
 - Следите за вращением бедер и плеч после поворота, удерживая плечи назад, а руку с внешней стороны держа перед корпусом так, чтобы верхняя часть тела была обращена внутрь кривой.
 - Держите свободную ногу у пятки скользящей ноги, голову вверх, а спину прямо во время всего маневра.
 - Продолжайте выполнять кривую на задней части внутреннего ребра.





- ❖ Внутреннее ребро впереди (левой и правой ногой):
 - Примите положение стоя, вытянув вперед свободную руку, а руку на стороне скользящей ноги вытяните назад.
 - Катитесь вперед по кругу и примите положение скольжения на двух ногах.
 - Поднимите внутреннюю стопу и поместите ее к пятке так, чтобы стопа находилась на внутреннем ребре.
 - Продолжайте скольжение на ребре на одной ноге.
 - Повторите в другом направлении (по часовой стрелке и против нее).

- ❖ Выпад вперед или "пистолетик" на любой глубине:
- ❖ Выпад вперед
 - Прокатитесь вперед.
 - Выполните скольжение на одной ноге (на любой).
 - Вытяните свободную ногу, ногу сзади держите ровно, а носок выверните.
 - Опустите бедра на высоту колена скользящей ноги, спину держите ровно, свободная нога должна быть позади в вытянутом горизонтальном положении.
 - Свободная нога скользит по льду во время выпада, при этом только одна сторона ботинка контактирует со льдом.

- ❖ "Пистолетик"
 - Прокатитесь вперед.
 - Согните колено.
 - Вытяните ногу вперед и параллельно льду. Вытяните руку вперед, чтобы помочь сохранить равновесие.
 - Вернитесь в согнутое положение и в вертикальное положение.

- ❖ Козлик:
 - Катитесь вперед, держа руки вытянутыми и слегка впереди.
 - Скользите вперед на одной ноге, согнутой в колене, свободная нога вытянута назад.
 - Прыгайте вверх, махнув свободной ногой вперед, отталкиваясь от колена скользящей ноги и приземляясь на зубец лезвия конька свободной ноги и плоскость лезвия ноги, совершившей прыжок.
 - Переместите свободную ногу вперед за скользящей ногой, поднимитесь на носок опорной ноги и подпрыгните вверх. Приземлитесь на зубец лезвия конька свободной ноги, затем





используйте плоскость лезвия прыгающей ноги для скольжения вперед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 9			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Тройка на переднем наружном ребре, левой и правой ногой	Учащиеся выполняют тройку на переднем наружном ребре из положения стоя и удерживают заднее внутреннее ребро вне поворота.	ПЛЕЧИ НАД БЕДРАМИ, КОНТРОЛЬ РЕБРА, ПЕРЕНОС ВЕСА	Просмотрите повороты на двух ногах вперед-назад и действие «плечи над бедрами». Пусть учащиеся отработают тройки у стены. Просмотрите технику переноса веса, скольжение одной ногой вперед и одной ногой назад.
Движение на переднем внутреннем ребре левой/правой ногой	Учащиеся должны держаться на переднем внутреннем ребре по кругу, не раскачиваясь, в обоих направлениях	РАВНОВЕСИЕ, РЕБРА, КОНТРОЛЬ	Изучите внутренние и внешние ребра, перенос веса, скольжение на одной ноге и положение тела по кругу. Продемонстрируйте цель.
Выпад вперед или "пистолетик" на любой глубине	Ученики должны выполнить выпад вперед или "пистолетик" с ровной спиной, поднятой головой и свободной рукой, удерживаемой на месте на счет три.	РАВНОВЕСИЕ, ГИБКОСТЬ	Покажите правильный и неправильный выпад и техники выполнения пистолетика. Покажите ученикам, где должна находиться свободная нога.
Козлик	Ученики должны выполнить козлики, не теряя равновесия.	РАВНОВЕСИЕ, НАЧАЛО ПРЫЖКОВ	Продемонстрируйте козлик, приземляясь на передний зубец лезвия конька и отталкиваясь для скольжения на одной ноге вперед.

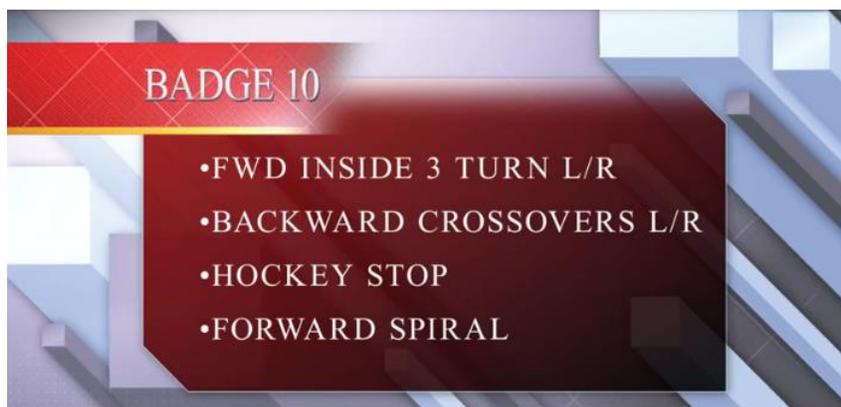
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Тройной поворот вперед на наружном крае: спортсмен поворачивается на не той части лезвия.	Попросите спортсмена совершать правильное движение коленом в повороте, слегка покачиваясь вперед к подушечке стопы при входе в поворот.
Тройной поворот вперед наружным ребром: спортсмен падает с ребра после поворота.	Попросите спортсмена выполнить сильное противоположное вращение, бедра против плеч, после поворота проверьте и при необходимости отрегулируйте положение бедер.
Выпад: спортсмен волочит зубец лезвия конька.	Попросите спортсмена больше открыть стопу, делающую выпад, чтобы ботинок заскользил по льду.
"Пистолетик": у спортсмена возникают проблемы с равновесием.	Попросите спортсмена постепенно наклоняться, слегка склонившись вперед, когда свободная нога вытягивается вперед противовесом.
"Козлик": спортсмен не приземляется на зубец лезвия конька.	Попросите спортсмена перенести свободную ногу за скользящую ногу и укажите на носок для приземления.





5.10. ЗНАК 10



Знак 10: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео о программе Знака 10

Развитие навыка - Знак 10 - Разбивка

- ❖ Тройной поворот вперед на внутреннем ребре (левой и правой ногой):
 - Встаньте в положение "Т", поставив переднюю ногу на внутреннее ребро, вытяните руку с внутренней стороны вперед, руку с внешней стороны - вверх и назад.
 - Слегка толкните и поставьте свободную ступню на пятку скользящей ноги, держа руки вытянутыми, а колени слегка согнутыми. Поднимите внутреннюю стопу и поместите ее на скользящую пятку, продолжая кривую по внутреннему ребру с вращением верхней части тела.
 - Слегка поднимите колено скользящей ноги, чтобы наклониться вперед для поворота, позволяя бедрам повернуться на 180 градусов спереди назад в направлении кривой. Снова согните колено скользящей ноги, продолжая скольжение по задней части наружного ребра.
 - Следите за вращением бедер и плеч после поворота, удерживая плечи назад, а руку с внешней стороны держа перед корпусом так, чтобы верхняя часть тела была обращена наружу кривой.
 - Держите свободную ногу у пятки скользящей ноги, голову вверх, а спину прямо во время всего маневра.
 - Продолжайте выполнять кривую на задней части наружного ребра.





- ❖ Пять последовательных подсечек назад (левой и правой ногой):
 - Примите положение стоя, повернув голову, плечи и руки в центр круга.
 - Катитесь назад, применяя "полуфонарики".
 - Скользите на двух ногах. Перенесите вес на внутреннюю ногу, поднимая внешнюю ногу над скользящей ногой и поместив ее на внутреннее ребро на внутренней кривой.
 - Теперь стопа на внешней стороне круга отрывается от наружного ребра и опускается вниз при скольжении на двух ногах.
 - Повторите на пяти последовательных подсечках.
 - Повторить по часовой стрелке.

- ❖ Хоккейная остановка:
 - Катитесь вперед, применяя скольжение на двух ногах с вытянутыми руками для равновесия и согнутыми коленями.
 - Держа верхнюю часть тела прямо впереди, быстро поверните обе ноги в одном направлении на 90 градусов и надавите вниз для быстрого скользящего движения. Чем больше давления вниз вы окажете, тем быстрее получится тормозящее движение.
 - Используйте внутреннее ребро переднего конька и наружное ребро заднего конька, чтобы создать скольжение.
 - Хоккейную остановку можно выполнять в любом направлении.

- ❖ Спираль вперед на три длины тела:
 - Примите положение готовности.
 - Прокатитесь вперед.
 - Скользите на обоих коньках.
 - Поднимите один конек со льда, выпрямив ногу назад, а другой скользя вперед.
 - Наклонитесь вперед в талии, пока верхняя часть тела не станет параллельна льду.
 - Поднимите вытянутую ногу так, чтобы колено и стопа были на уровне бедра, держа голову вверх и лицом вперед.
 - Согните спину и держите руки вытянутыми в стороны.





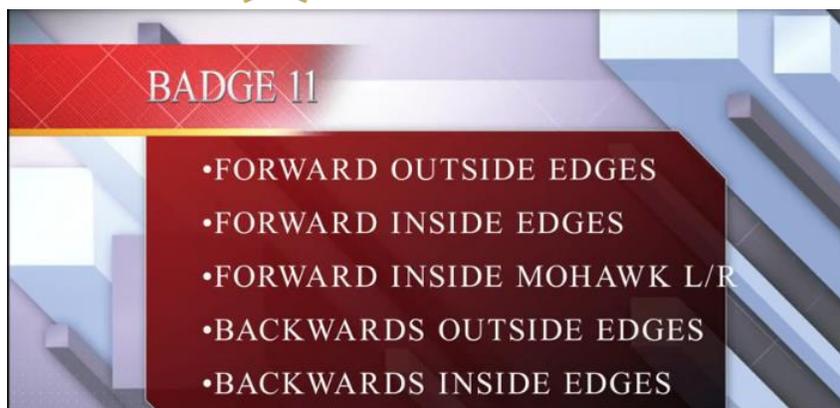
СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 10			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Тройка на переднем внутреннем ребре. Лево́й и правой ногой	Учащиеся выполняют тройку на переднем внутреннем ребре из положения стоя и удерживают заднее наружное ребро вне поворота.	ПЛЕЧИ НАД БЕДРАМИ, КОНТРОЛЬ РЕБРА, ПЕРЕНОС ВЕСА	Посмотрите повороты на двух ногах вперед-назад и действие «плечи над бедрами». Пусть учащиеся отработают тройки у стены. Посмотрите технику переноса веса, скольжение одной ногой вперед и одной ногой назад.
Пять последовательных подсечек назад левой и правой ногой	Учащиеся выполняют пять последовательных подсечек назад в ряд с минимальным царапанием льда носком.	ТОЛЧОК НАЗАД, РАВНОВЕСИЕ	Посмотрите полуфигуры назад в круг и переступания. Поставьте учащихся в круг для отработки переступаний. Они могут поворачивать бедра в позицию «назад» и продолжать переступания. Продемонстрируйте элемент вопросительного знака, выполняемый внешней ногой при переступании.
Хоккейная остановка	Учащиеся полностью останавливаются с помощью хоккейной остановки.	ОСТАНОВКА, РАВНОВЕСИЕ	Посмотрите плугообразную остановку. Продемонстрируйте позиции тела и ног для выполнения хоккейной остановки. Попросите учащихся отработать переступания к барьеру.
Спираль вперед в три раза длиннее тела фигуриста.	Учащиеся должны выполнить прямую спираль вперед со свободной ногой на уровне бедер или выше и удерживать расстояние в три раза больше роста учащихся.	ПЛЕЧИ НАД БЕДРАМИ, КОНТРОЛЬ РЕБРА, ПЕРЕНОС ВЕСА	Посмотрите скольжение на одной ноге и техники переноса веса. Учащиеся должны практиковать правильное положение спирали на стене. Они должны начать с скольжения одной ногой вперед, слегка отставив ногу за собой, и продвигаться к полной позиции спирали.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Тройной поворот вперед на внутреннем ребре: спортсмен поворачивается на не той части лезвия.	Попросите спортсмена совершать правильное движение коленом в повороте, слегка покачиваясь вперед к подушечке стопы при входе в поворот.
Тройной поворот вперед внутренним ребром: спортсмен падает с ребра после поворота.	Попросите спортсмена выполнить сильное противоположное вращение, бедра против плеч, после поворота проверьте и при необходимости отрегулируйте положение бедер.
Подсечки назад: спортсмен слишком сильно наклоняется вперед при движении назад, создавая царапины пальцами ног.	Попросите спортсмена согнуть колени так, чтобы вес тела находился над подушечками стопы, а не над зубцом лезвия конька, и разместите плечи над бедром.
Подсечки назад: спортсмен наклоняется за пределы круга.	Попросите спортсмена наклониться в круг, чтобы он стоял на правильных ребрах.
Хоккейная остановка: спортсмен испытывает трудности с остановкой двумя ногами.	Попросите спортсмена начать плугообразную остановку, а затем закрыть заднюю ногу, используя наружное ребро.
Спираль: спортсмен качается вперед на зубце лезвия конька.	Попросите спортсмена поднять свободную ногу в спиральное положение и надавить пяткой скользящей ноги. Отведите руки назад, грудь вверх, а подбородок наружу.
Спираль: свободная нога спортсмена находится слишком низко.	Попросите спортсмена растянуться в положении спирали вне льда или на досках.





5.11. ЗНАК 11



Знак 11: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео о программе Знака 11

Развитие навыка - Знак 11 - Разбивка

- ❖ Последовательное движение вперед на наружных ребрах (минимум два на каждой ноге):
 - Должна быть выполнена серия из не менее четырех полукругов с чередованием ног в рамках серии.
 - Начните с правой ноги, правая рука должна быть впереди, левая рука позади, а ступни в положении «Т» с левой ногой позади.
 - Толкание производится с внутреннего края, свободная нога остается у скользящей пятки, а остальное тело в исходном положении. Удерживайте такое скольжение на наружном ребре половину полукруга.
 - На половине полукруга медленно выведите свободную ногу вперед перед ступней, меняя положение руки так, чтобы свободная рука теперь была впереди, а рука над скользящей ногой была позади. Смените руки, опуская руки к бедрам и возвращаясь в исходное положение.
 - Держите вес на пятке на протяжении всего ребра.
 - Поверните опорную стопу в положение Т, чтобы начать движение на следующем ребре.

- ❖ Последовательное движение вперед на внутреннем ребре (минимум два на каждой ноге):
 - Должна быть выполнена серия из не менее четырех полукругов с чередованием ног в рамках серии.





- Начните с правой ноги, левая рука должна быть впереди, а правая - сзади. Ноги находятся в положении «Т», левая ступня находится у пятки скользящей ноги.
 - Толкание производится с левого внутреннего ребра, при этом свободная нога остается у пятки скользящей ноги, остальная часть тела находится в исходном положении, а скользящая ступня находится на внутреннем ребре. Продолжайте скользить таким образом на протяжении половины полукруга.
 - На половине полукруга медленно выведите свободную ногу вперед перед ступней, меняя положение руки так, чтобы рука над скользящей ногой теперь была впереди, а рука над свободной ногой была позади. Смените руки, опуская руки к бедрам и возвращаясь в исходное положение.
 - Держите вес на пятке на протяжении всего ребра.
 - Поверните опорную стопу в положение Т, чтобы начать движение на следующем ребре.
- ❖ Моухок вперед-внутрь (левой и правой ногой):
- Скользите вперед по кривой на переднем внутреннем ребре.
 - Свободную ногу нужно удерживать в развернутом назад положении.
 - Рука скользящей ноги должна быть впереди, а свободная рука должна быть за спиной, голова должна смотреть внутрь кривой.
 - Чтобы подготовиться к повороту, поверните верхнюю часть тела дальше по кривой, поставив свободную стопу на скользящую стопу под прямым углом так, чтобы пятка свободной стопы находилась близко к подъему скользящей стопы.
 - Чтобы сделать поворот, поставьте свободную ногу на лед, позволяя скользящей ноге быстро скользить по линии ее движения, а затем подняв ее, когда бедра повернутся к скользящей ноге. Вес переносится с одной ноги на другую.
 - Скольжение продолжается назад на внутреннем ребре, при этом рука над скользящей ногой направлена вперед, свободная рука удерживается за спиной, а голова смотрит внутрь кривой. Контрольная позиция похожа на окончание тройки вперед на наружном ребре.
- ❖ Последовательное движение назад на наружных ребрах (минимум два на каждой ноге):
- Примите положение стоя, повернувшись по направлению движения.





- Чтобы начать движение на ребре, начните "полуфонарик" ("рыбку") назад с левого заднего внутреннего ребра. Оттолкнитесь вправо к заднему наружному ребру, слегка склонитесь в круг. Свободная нога подходит к передней части опорной ноги. Свободная рука вытянута вперед, рука опорной ноги вытянута назад, а голова смотрит внутрь кривой по траектории. Удерживайте такое скольжение на наружном ребре половину полукруга.
 - В точке середины полукруга медленно приведите свободную ногу обратно к пятке ступни, меняя положение руки так, чтобы опорная рука теперь была впереди, свободная рука находилась позади, а голова смотрела наружу из-за кривой. Смените руки, опуская руки к бедрам и возвращаясь в исходное положение.
 - Повторите то же самое на другом ребре.
- ❖ Последовательное движение назад на внутреннем ребре (минимум два на каждой ноге):
- Примите положение стоя, лицом в сторону от направления движения.
 - Чтобы начать движение на ребре, начните "полуфонарик" ("рыбку") назад с левого заднего внутреннего ребра. Оттолкнитесь вправо к заднему внутреннему ребру, слегка склонитесь в круг. Свободная рука вытянута вперед, опорная рука вытянута назад, голова смотрит внутрь кривой, поднимите ногу с внутренней стороны и вытяните вперед по траектории. Удерживайте такое скольжение на внутреннем ребре половину полукруга.
 - На половине полукруга медленно верните свободную ногу к пятке опорной ноги и продолжайте слегка отводить назад по траектории опорной пятки. Измените положение руки так, чтобы теперь она была впереди, а свободная рука была позади, а голова смотрела внутрь кривой. Смените руки, опуская руки к бедрам и возвращаясь в исходное положение.





СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 11

НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Последовательное движение вперед на наружных ребрах, минимум два на каждой ноге	Учащиеся должны уметь выполнять последовательные движения на передней части наружных ребер на непрерывной оси.	ПЕРЕНОС ВЕСА, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, СКОРОСТЬ	Просмотрите движение вперед с правильным использованием лезвия. Продемонстрируйте цель. Напомните учащимся, что они должны набирать скорость с каждым толчком. Покажите учащимся связующий элемент из журнала наблюдений.
Последовательное движение вперед на внутренних ребрах, минимум два на каждой ноге	Учащиеся должны уметь выполнять последовательные движения на передней части внутренних ребер на непрерывной оси.	ПЕРЕНОС ВЕСА, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, СКОРОСТЬ	Просмотрите движение вперед с правильным использованием лезвия. Продемонстрируйте цель. Напомните учащимся, что они должны набирать скорость с каждым толчком. Покажите учащимся связующий элемент из журнала наблюдений.
Моухок на переднем внутреннем ребре левой/правой ногой	Учащиеся должны выполнить открытый моухок на переднем внутреннем ребре в обоих направлениях без потери скорости.	СМЕНА НОГИ, ПЕРЕНОС ВЕСА	Просмотрите действие "плечи над бедрами". При необходимости на льду можно нарисовать диаграмму для учащихся, чтобы наглядно увидеть, что это. Для начала учащиеся могут потянуть зубец лезвия конька свободной ноги по льду, затем толкнуть пятку вперед и опуститься, поднимая опорную ногу.
Последовательное движение назад на наружных ребрах, минимум два на каждой ноге:	Учащиеся должны уметь выполнять последовательные движения на задней части наружных ребер на непрерывной оси.	ПЕРЕНОС ВЕСА, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, КОНТРОЛЬ РЕБЕР	Объясните/просмотрите отталкивание назад. Продемонстрировать, что свободная нога должна идти впереди опорной ноги после толчка и движения свободной ноги, движущейся с передней к задней части пятки опорной ноги. Объясните позиции рук и головы относительно как внутренних, так и наружных ребер.
Последовательное движение назад на внутренних ребрах, минимум два на каждой ноге	Учащиеся должны уметь выполнять последовательные движения на задней части внутренних ребер на непрерывной оси.	ПЕРЕНОС ВЕСА, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, КОНТРОЛЬ РЕБЕР	Объясните/просмотрите отталкивание назад. Продемонстрировать, что свободная нога должна идти впереди опорной ноги после толчка и движения свободной ноги, движущейся с передней к задней части пятки опорной ноги. Объясните позиции рук и головы относительно как внутренних, так и наружных ребер.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Ребра: спортсмен слишком рано начинает вращение и слишком сильно размахивает руками при вращении.	Попросите спортсмена удерживать исходное положение половину полукруга, а затем попросите спортсмена опустить руки вниз близко к телу, а затем снова поднять вверх.
Ребра: у спортсмена неправильное положение свободной ноги при прохождении.	Попросите спортсмена направить носок прямо по траектории.
Моухок: спортсмен не поворачивается назад.	Попросите спортсмена повернуть верхнюю часть тела и вращать свободной ногой, причем пятки должны быть направлены друг к другу.





5.12. ЗНАК 12



Знак 12: Нажмите здесь, чтобы посмотреть видео о программе Знака 12

Развитие навыка - Знак 12 - Разбивка

- ❖ Перекидной прыжок:
 - Примите "Т"-образное положение стоя. Передняя нога называется прыгающей ногой, задняя - свободной ногой.
 - Сделайте шаг с силой на переднее наружное ребро согнутой прыгающей ноги, выведите свободную ногу вперед и вверх, чтобы начать прыжок, одновременно отталкивая прыгающую ногу в воздух (маленький "козлик").
 - Сделайте пол-оборота в воздухе и приземлитесь на ранее свободную ногу на заднее наружное ребро.
 - Голова должна быть направлена в том направлении, откуда пришел фигурист, руки вытянуты в стороны для равновесия, бедра квадратны, а свободная нога вытянута прямо назад в проверенном положении.
 - Продолжайте выполнять скольжение на задней части наружного ребра.

- ❖ Вращение на одной ноге (минимум три оборота):
 - Примите "Т"-образное положение стоя. Опорная нога стоит впереди.
 - Руку над опорной ногой следует потянуть через верхнюю часть тела, чтобы создать «кручение». Другая рука плотно прижата сзади. Руки начинают вращение перед толчком.
 - Надавите на плотную переднюю часть наружного ребра перед тем, как начать выполнять тройку на передней части наружного ребра,





чтобы начать вращение, в то время свободная нога разворачивается в сторону и подтягивается к опорной.

- Затем руки подтягиваются к груди, в то время как вращение продолжается на подушечке стопы и нижнем зубце лезвия конька.
- Выйдите из вращения, поставив свободную ногу на лед и оттолкнувшись задней частью наружного ребра.

❖ Дорожка шагов "моухок" (повторить по часовой стрелке и против). Можно сделать два необязательных вводных шага. Дорожка шагов состоит из (против часовой стрелки):

- левой ногой вперед на наружном ребре (LFO)
- Подсечка правой ногой вперед на внутреннем ребре (RFI)
- LFO
- "Моухок" правой ногой вперед на внутреннем ребре (RFI) - левой ногой назад на внутреннем ребре (LBI)
- Правой ногой назад на наружном ребре (RBO)
- Подсечка левой ногой назад на внутреннем ребре (LBI), шаг внутрь круга RFI, ноги вместе
- Повторить. Начните движение по часовой стрелке правой ногой.

❖ Комбинация трех движений, выбранных из программ знаков 9-12

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА 12			
НАВЫК	ЦЕЛЬ	ФОКУСИРОВКА	СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ
Перекидной прыжок	Учащиеся должны выполнить перекидной прыжок на заднем наружном ребре и занять правильную позицию при приземлении.	РАВНОВЕСИЕ, КОНТРОЛЬ РЕБЕР, ПРЫЖОК	Просмотрите движение на переднем наружном ребре, заднем наружном ребре и позицию приземления на заднее наружное ребро. Просмотрите вращение одной ногой, чтобы увидеть, в каком направлении фигуристу естественно вращаться. Также попросите учащихся выполнить прыжки и повороты на двух ногах, чтобы увидеть естественную для них сторону оборота. Учащихся можно научить входить в прыжок из традиционных подсечек назад или использовать подсечки вместо прыжка, а затем отталкиваться в позицию.
Вращение на одной ноге, минимум три оборота	Учащиеся вращаются на одной ноге как минимум три оборота, не теряя равновесия и не падая.	РАВНОВЕСИЕ	Просмотрите обычное вращение на одной ноге. Необходимо проверить выполнение надлежащего захода во вращение на одной ноге. Учащиеся должны сделать две-три подсечки назад, остановиться, вращать руками, принять Т-положение, выполнять толчок, удерживать ребро, выполнить тройку, свободная нога выходит под контролем, носок направлен внутрь, бедра толкаются назад. Этот навык хорошо объясняется с помощью диаграммы на льду. Покажите им, что тройка указывает на ребро, на которое они наступают. Они могут быть повернуты к средней части лезвия.
Подсечка вперед, внутренний моухок, подсечка назад, шаг вперед - дорожка шагов должна повторяться по часовой стрелке и против нее.	Учащиеся должны выполнить последовательность шагов, поставив ступни близко друг к другу и постоянно сохраняя произвольное положение.	ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, ВЫТЯНУТАЯ НОГА, СКОРОСТЬ	Просмотрите моухок. Объясните элемент, который ученики должны соблюдать в последовательности. Разбейте последовательность на отдельные шаги, прежде чем ожидать от учеников выполнения всей последовательности. Покажите.

Комбинация трех движений, выбранных из программ знаков 9-12





ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
Перекидной прыжок: спортсмен ударяется зубцами лезвий коньков при прохождении свободной ноги.	Попросите спортсмена приподняться на колене при ударе, как при прыжке "козлик".
Перекидной прыжок: спортсмен недокручивается при перекидном прыжке.	Попросите спортсмена повернуть бедра на пол-оборота и перенести вес тела на приземляющуюся ногу в начале прыжка.
Перекидной прыжок: спортсмен недостаточно контролирует верхнюю часть тела при приземлении.	Попросите спортсмена держать свободную руку немного впереди, а руку над опорной ногой отводить в сторону.
Вращение: у спортсмена недостаточно плотное вхождение во вращение.	Попросите спортсмена больше согнуть колено на переднем ребре вхождения в тройку, и пусть спортсмен дольше остается на ребре вхождения перед тройкой.
Вращение: спортсмен вращается не на той части лезвия.	Попросите спортсмена удерживать вес на подушечках стопы и подушечке пальцев.
Вращение: Спортсмен вращает плечами за пределами круга.	Попросите спортсмена держать голову и верхнюю часть тела в направлении вращения.





6. ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ - УРОВНИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЯ

Коньки

Лезвия для фигурного катания, используемые во время соревнований Специальной Олимпиады, должны быть заточены для получения поперечного сечения от плоского до вогнутого без изменения ширины лезвия, измеренной между двумя краями. Однако допускается небольшое постепенное заострение или сужение поперечного сечения лезвия.

ОДЕЖДА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Одежда участников должна быть скромной, достойной и подходящей для спортивных соревнований, а не кричащей или театральной по дизайну. Вместе с тем одежда может отражать характер выбранной музыки.

Одежда не должна вызывать эффект излишней наготы, несоответствующей дисциплине. Мужчины должны носить длинные брюки и не должны носить колготки. Кроме того, в танцах на льду женщины должны носить юбку. Аксессуары и реквизит запрещены.

За костюм, не соответствующий требованиям, с участника снимается 0,5 балла. Украшения на костюмах должны быть несъемными. Падение на лед детали костюма или украшения наказывается вычетом 0,5 балла.

МУЗЫКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Все участники должны предоставить музыку для соревнований отличного качества на компакт-диске или в любом другом утвержденном формате.

Каждая программа (короткая программа/произвольное катание) должна быть записана одной композицией и на отдельном диске.

Участники должны предоставить резервную копию музыки для каждой программы.





ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ - УРОВНИ

Уровень 1

Это программа произвольного катания для новичков.

Фигуристы должны выполнить отобранные шесть элементов, перечисленные ниже, из Знаков 1-5.

Элементы могут выполняться в любом порядке.

- "Фонарики" вперед (минимум 5) (*FSw*)
- "Фонарики" назад (минимум 5) (*BSw*)
- Скольжение вперед на одной ноге - левой и правой (*FGl*)
- Прыжок на двух ногах на месте или в движении (только вперед) (*TFJu*)
- Плугообразная остановка одной ногой вперед (левой или правой) (*FSSl*)
- Кривые вперед на двух ногах левой и правой ногой (ноги должны быть параллельны и наклоняться к кривой) (*FTCu*)

[Памятка тренерам - уровень 1](#)

С помощью памятки тренерам вы можете проверить, может ли ваш спортсмен уже выполнять все необходимые на данном уровне элементы. Также вы можете набросать программу на странице 2 и отметить элементы на их месте.

Кроме того, это поможет вам заполнить [Форму планируемого содержания программы](#).

Уровень 2

Это продвинутая программа произвольного катания для новичков.





Фигуристы должны выполнить отобранные семь элементов, перечисленные ниже, из Знаков 1-9.

Элементы могут выполняться в любом порядке.

- Козлик (*BHo*)
- Т-образная остановка левой или правой ногой (*TSt*)
- Шаги назад (6-8 шагов со сменой ноги) (*BSt*)
- Вращение вперед на двух ногах (минимум три оборота) (*FTFSp*)
- Тройка вперед на наружном ребре (левой и правой ногой) (на месте или в движении) (*FoTTu*)
- Последовательные подсечки вперед (левой и правой ногой) в одном элементе "восьмерка" (4-6 подсечек за круг) (*FCr*)
- Выпад вперед или "пистолетик" (на любой глубине) (*FLu*)

[Памятка тренерам - уровень 2](#)

С помощью памятки тренерам вы можете проверить, может ли ваш спортсмен уже выполнять все необходимые на данном уровне элементы. Также вы можете набросать программу на странице 2 и отметить элементы на их месте.

Кроме того, это поможет вам заполнить [Форму планируемого содержания программы](#).

Уровень 3

Это программа среднего уровня произвольного катания для новичков.

Фигуристы должны выполнить отобранные семь элементов, перечисленные ниже, из Знаков 1-12.

Элементы могут выполняться в любом порядке.

- Спираль вперед (*FSp*)





- Винт на одной ноге / вращение стоя (*USp*) (минимум 3 (три) оборота)
- Перекидной прыжок (*W*) на месте или в движении
- Последовательные подсечки назад (левой и правой ногой) в одном элементе "восьмерка" (4-6 подсечек за круг) (*BCr*)
- Последовательное движение на передней части внутреннего ребра (очередность из четырех ребер со сменой ноги = итого четыре ребра) (*FiEd*)
- Тройка на передней части внутреннего ребра (влево и вправо) (на месте или в движении) (*FITTu*) - считается одним элементом, три поворота должны последовательно следовать друг за другом, но между ними разрешены минимальные шаги.
- Дорожка шагов (*StSq*), состоящая из шагов и поворотов из Знаков 9-12 (покрывающая не менее половины поверхности льда, можно использовать прямую или круговую схему).

[Памятка тренерам - уровень 3](#)

С помощью памятки тренерам вы можете проверить, может ли ваш спортсмен уже выполнять все необходимые на данном уровне элементы. Также вы можете набросать программу на странице 2 и отметить элементы на их месте. Кроме того, это поможет вам заполнить [Форму планируемого содержания программы](#).





Уровень 4

КОРОТКАЯ ПРОГРАММА

Фигуристы должны выполнить отобранные три из перечисленных элементов.

Элементы могут выполняться в любом порядке.

- Одинарный сальхов (*1S*) или одинарный тулуп (*1T*)
- Одинарное вращение сидя без смены ноги (*SSp*) (минимум 3 оборота в положении сидя)
- Последовательность навыков катания на коньках А (*SSkSqA*): дорожка шагов "вальсовая тройка": выполняется в одном элементе "восьмерка". Может быть добавлен заход из двух шагов.

Произвольная программа

Это более продвинутая программа произвольного катания.

Фигуристы должны выполнить отобранные девять из перечисленных ниже элементов.

Элементы могут выполняться в любом порядке.

- Пять прыжковых элементов.

Разрешенные прыжки: перекидной (*W*), одиночный сальхов (*1S*), одиночный тулуп (*1T*), одиночная петля (*1Lo*). Каждый одинарный прыжок может быть выполнен два раза, всего должно быть не более пяти прыжковых элементов. Можно выполнить две комбинации или последовательности прыжков (с не более чем двумя прыжками).

- Три вращения
 - Одно вращение в одном положении без смены ноги (стоя, заклон, сидя или либела) (*Usp/LSp/SSp/CSp*) с как минимум 3 (тремя) оборотами
 - Одно вращение стоя назад без смены ноги (*UBSp*) (разрешен любой заход) с как минимум 3 (тремя) оборотами





- Одно вращение с одной сменой положения без смены ноги (*CoSp*) с минимум 2 (двумя) оборотами в каждом положении
- Одна хореографическая последовательность (*ChSq*) (покрывающая всю поверхность льда, включая шаги и повороты и как минимум одно положение спирали)

[Памятка тренерам - уровень 4](#)

С помощью памятки тренерам вы можете проверить, может ли ваш спортсмен уже выполнять все необходимые на данном уровне элементы. Также вы можете набросать программу на странице 2 и отметить элементы на их месте. Кроме того, это поможет вам заполнить [Форму планируемого содержания программы](#).

Уровень 5

КОРОТКАЯ ПРОГРАММА

Фигуристы должны выполнить отобранные четыре из перечисленных ниже элементов.

Элементы могут выполняться в любом порядке.

- Одинарная петля (*1Lo*)
- Комбинация прыжков - одинарный сальхов + одинарный тулуп (*1S+1T*)
- Либела без смены ноги (*CSp*) (минимум 3 (три) оборота в положении "либела")
- Последовательность навыков фигурного катания В (*SSkSqB*): эта комбинация может выполняться по длине или ширине поверхности льда. Последовательность выполняется на обеих ногах и непосредственно друг за другом с минимальным интервалом между шагами.





Произвольная программа

Это продвинутая программа произвольного катания.

Фигуристы должны выполнить отобранные десять из перечисленных ниже элементов.

Элементы могут выполняться в любом порядке.

- Шесть прыжковых элементов. Разрешенные прыжки: перекидной (*W*), одинарный сальхов (*1S*), одинарный тулуп (*1T*), одинарная петля (*1Lo*), одинарный флип (*1F*), одинарный лутц (*1Lz*).

Каждый одинарный прыжок может быть выполнен два раза, всего должно быть не более пяти прыжковых элементов. Можно выполнить три комбинации или последовательности прыжков (с не более чем двумя прыжками).

- Три вращения (заход в виде прыжка или прыжок во вращение не разрешены)
 - Одно вращение в одном положении со сменой ноги или без (стоя, отклонение, сидя или либела) (*Usp/CUSp/LSp/CLSp/SSp/CSSp/CSp/CCSp*) с как минимум 3 (тремя) оборотами на каждой ноге
 - Два вращения с как минимум одной сменой положения со сменой ноги или без нее, с минимум 2 (двумя) оборотами в каждой позиции и 3 (тремя) оборотами на каждой ноге (*CoSp/CCoSp*)
- Одна хореографическая последовательность (*ChSq*) (покрывающая всю поверхность льда, включая шаги и повороты и как минимум одно положение спирали)

[Памятка тренерам - уровень 5](#)

С помощью памятки тренерам вы можете проверить, может ли ваш спортсмен уже выполнять все необходимые на данном уровне элементы. Также вы можете набросать программу на странице 2 и отметить элементы на их месте.

Кроме того, это поможет вам заполнить [Форму планируемого содержания программы](#).





Уровень 6

КОРОТКАЯ ПРОГРАММА

Фигуристы должны выполнить отобранные пять из перечисленных ниже элементов.

Элементы могут выполняться в любом порядке.

- Одинарный аксель (1A)
- Комбинация прыжков - одинарный флип + одиночная петля + одинарный тулуп (1F+1Lo+1T)
- Комбинированное вращение с одной сменой положения и одной сменой ноги (CcoSp) с минимум 3 (тремя) оборотами на каждой ноге и минимум 2 (двумя) оборотами в каждом положении.
- Чинян (FSSp) или прыжок в либелу (FCSp) без смены положения и без смены ноги, не менее чем с 3 (тремя) оборотами
- Последовательность навыков катания С (SSkSqC): эта последовательность рассматривается как один элемент и должна последовательно выполняться друг за другом, но минимальные промежуточные шаги допустимы.

Произвольная программа

Это наиболее продвинутая программа произвольного катания.

Фигуристы должны выполнить отобранные одиннадцать из перечисленных ниже элементов.

- Семь прыжковых элементов: разрешенные прыжки: все одинарные и двойные прыжки (кроме перекидного прыжка и двойного акселя).

Каждый одинарный прыжок может быть выполнен два раза, всего должно быть не более пяти прыжковых элементов. Можно выполнить три комбинации или последовательности прыжков (с не более чем тремя прыжками).





- Три вращения
 - Одно вращение со сменой ноги и положения (*CcoSp*) с минимум 5 (пятью) оборотами на каждой ноге и минимум 2 (двумя) оборотами в каждом положении.
 - Одно вращение со входом прыжком со сменой ноги или без и со сменой положения или без, но в целом не менее чем с 6 (шестью) оборотами
 - Одно вращение на выбор
 - Одна хореографическая последовательность (*ChSq*) (покрывающая всю поверхность льда, включая шаги и повороты и как минимум одно положение спирали)

[Памятка тренерам - уровень 6](#)

С помощью памятки тренерам вы можете проверить, может ли ваш спортсмен уже выполнять все необходимые на данном уровне элементы. Также вы можете набросать программу на странице 2 и отметить элементы на их месте. Кроме того, это поможет вам заполнить [Форму планируемого содержания программы](#).





ФОРМА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Каждый фигурист/пара должен предоставить Форму содержания программы, то есть официальную форму с указанием запланированных элементов для каждого сегмента соревнования, за исключением обязательных танцев.



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: _____

Эта форма должна быть заполнена в соответствии с уровнем спортсмена и с соответствующими аббревиатурами - также см. соответствующее руководство для получения дополнительной информации.





Аббревиатуры:

НАВЫКИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ	
"Фонарики" вперед	Fsw
"Фонарики" назад	Bsw
Скольжение вперед на одной ноге	FGI
Плугообразная остановка вперед на одной ноге	FSt
Кривые вперед на двух ногах	FTCu
Козлик	BHo
Т-образная остановка	TSt
Шаги назад	BSt
Тройка вперед на наружном ребре	FOTTu
Подсечки вперед	FCr
Выпад вперед или "пистолетик"	Flu
Спираль вперед	FSp
Подсечки назад	BCr
Движение вперед на внутреннем ребре	FIEd
Тройка на передней части внутреннего ребра	FITTu
Последовательность навыков катания А	SSkSqA
Последовательность навыков катания В	SSkSqB
Последовательность навыков катания С	SSkSqC
Хореографическая последовательность	ChSq
StSq	StSq

ВРАЩЕНИЯ	
Вращение вперед на двух ногах	FTFSp
Вращение стоя	Usp
Вращение назад стоя	UBSp
Винт со сменой ноги	CUSp
Прыжок в винт	FUSp
Прыжок в винт со сменой ноги	FCUSp
Заклон	LSp
Волчок	SSp
Волчок со сменой ноги	CSSp
Чинян	FSSp
Волчок со сменой ноги с заходом в прыжок	FCSSp
Либела	CSp
Либела со сменой ноги	CCSp
Прыжок в либелу	FCSp
Либела со сменой ноги с заходом в прыжок	FCCSp
Комбинированное вращение	CoSp
Комбинированное вращение со сменой ноги	CCoSp
Комбинированное вращение со сменой ноги с заходом в прыжок	FCCoSp

ПРЫЖКИ			
Прыжок на двух ногах	TFJu	Двойной лутц	2Lz
Перекидной прыжок	W	Одинарный аксель	1A
Одинарный сальхов	1S	Двойной сальхов	2S
Одинарный тулуп	1T	Двойной тулуп	2T
Одинарная петля	1Lo	Двойная петля	2Lo
Одинарный флип	1F	Двойной флип	2F
Одинарный лутц	1Lz		





ВРЕМЯ НА РАЗМИНКУ

Время на разминку должно быть предоставлены всем участникам; тренеры на лед не допускаются.

Продолжительность разминки такова:

Одиночное катание:

Уровень 1-3: 4 минуты

Уровень 4-6: Короткая программа 4 минуты

Уровень 4-6: Произвольная программа - 6 минут

РАЗМИНКА В ГРУППАХ

Одиночное катание: в одной группе на разминке должно быть не больше шести фигуристов.

6.1. УРОВЕНЬ 1

Подробную информацию о правилах соревнований для всех уровней см. в соответствующем руководстве.



Уровень 1: Нажмите здесь, чтобы увидеть видео Произвольной программы Уровня 1





6.2. УРОВЕНЬ 2

Подробную информацию о правилах соревнований для всех уровней см. в соответствующем руководстве.



Уровень 2: Нажмите здесь, чтобы увидеть видео Произвольной программы Уровня 2

6.3. УРОВЕНЬ 3

Подробную информацию о правилах соревнований для всех уровней см. в соответствующем руководстве.



Уровень 3: Нажмите здесь, чтобы увидеть видео Произвольной программы Уровня 3

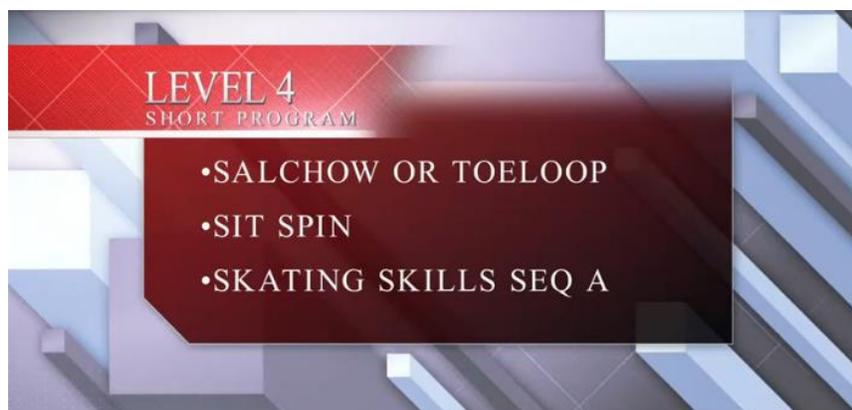




6.4. УРОВЕНЬ 4

Подробную информацию о правилах соревнований для всех уровней см. в соответствующем руководстве.

КОРОТКАЯ ПРОГРАММА



*Уровень 4.1: Нажмите здесь, чтобы увидеть видео Короткой программы
Уровня 4*

Произвольная программа



*Уровень 5.2: Нажмите здесь, чтобы увидеть видео Произвольной программы
Уровня 4*





6.5. УРОВЕНЬ 5

Подробную информацию о правилах соревнований для всех уровней см. в соответствующем руководстве.

КОРОТКАЯ ПРОГРАММА



Уровень 5.1: Нажмите здесь, чтобы увидеть видео Короткой программы

Уровень 5

Произвольная программа



Уровень 5.2: Нажмите здесь, чтобы увидеть видео Произвольной программы

Уровень 5





6.6. УРОВЕНЬ 6

Подробную информацию о правилах соревнований для всех уровней см. в соответствующем руководстве.

КОРОТКАЯ ПРОГРАММА



Уровень 6.1: Нажмите здесь, чтобы увидеть видео Короткой программы Уровня 6

Произвольная программа



Уровень 7.2: Нажмите здесь, чтобы увидеть видео Произвольной программы Уровня 6





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

ОДИНАРНЫЕ ПРЫЖКИ



Дополнительные материалы 1: нажмите, чтобы посмотреть видео по одинарным прыжкам

КОМБИНАЦИЯ ПРЫЖКОВ



Дополнительные материалы 2: нажмите, чтобы посмотреть видео по комбинациям прыжков

Вращения



Дополнительные материалы 3: нажмите, чтобы посмотреть видео по вращениям





7. ОСНОВЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ - ПАРНОЕ КАТАНИЕ - ПРОГРАММА ЗНАЧКОВ

Парное катание - это дисциплина фигурного катания, определяемая как «катание двух человек в унисон, которые выполняют движения в такой гармонии друг с другом, что это производит впечатление настоящего парного катания по сравнению с независимым одиночным катанием».

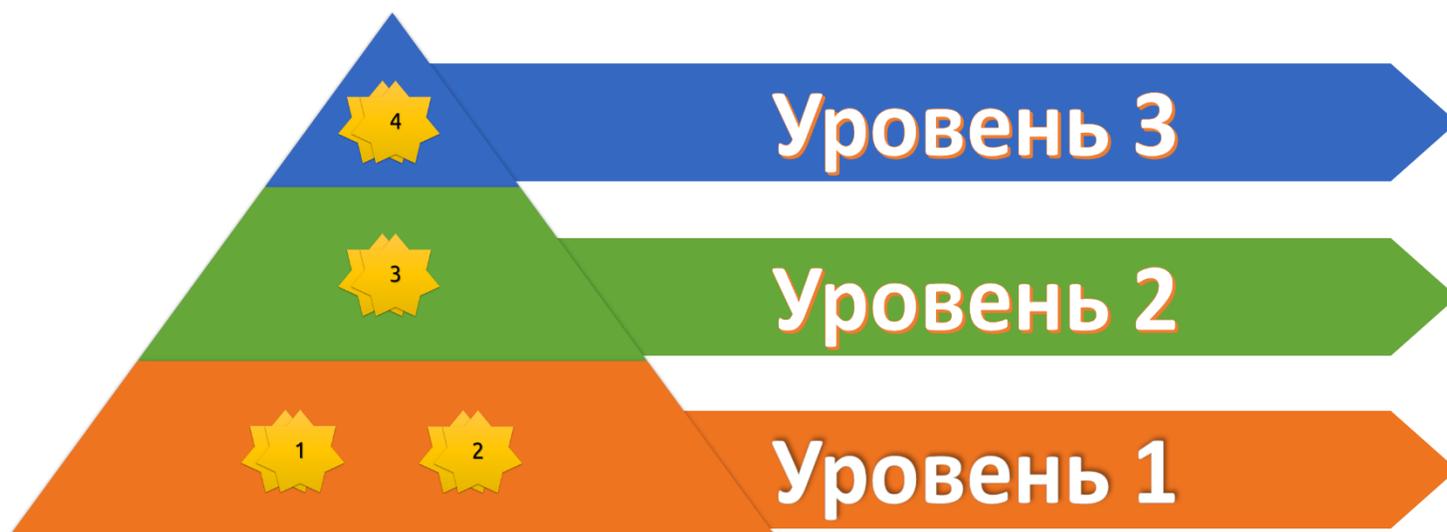
Команда парного катания состоит из одной женщины и одного мужчины, двух женщин или двух мужчин.

Парные фигуристы должны выполнить один или два сегмента соревнований, произвольную программу для уровней с 1 по 2 и дополнительную короткую программу уровня 3.

Уровень 1: Знаки 1-2

Уровень 2: Знаки 1-3

Уровень 3: Знаки 1-4



7.1. ЗНАК 1



Развитие навыка - Знак 1: пары - Разбивка

- ❖ Шаги вперед в унисон, держась за руки:
 - Примите устойчивое положение стоя, держась за руки.





- Держите центр равновесия прямо над коньками. При движении вперед вес тела должен приходиться на середину задней части лезвия, а колени должны быть слегка согнуты.
 - Встаньте так, чтобы пальцы одной ноги были повернуты наружу примерно на 60 градусов (Т-положение).
 - Толкать нужно внутренним ребром каждой ступни, не используя при этом зубец лезвия конька. Вес тела должен равномерно переноситься с одной ноги на другую при каждом толчке. Толчки должны совершаться в стороны и назад с вытянутой свободной ногой.
 - Руки должны быть слегка вытянуты вперед для равновесия.
 - Держите голову ровно и смотрите по направлению движения.
 - Необходимо сделать не менее четырех чередующихся шагов без перерыва.
- ❖ Подсечка вперед в унисон, держась за руки:
- От не менее четырех до шести подсечек в одном направлении.
 - Примите положение стоя, повернув голову, держась за руки, наклонив туловище и плечи к кругу.
 - Потренируйтесь стоять на месте перед началом движения.
 - Катитесь вперед по направлению против часовой стрелки, используя правильные ребра с согнутыми коленями.
 - Скользя на двух ногах, начните движение вперед внешней ногой, поднимая внешнюю стопу над скользящей стопой и поставив ее на внутреннее ребро, скрестив лодыжки, и удерживая вес на обеих ногах на пятках.
 - Теперь стопа на внешней стороне круга находится на наружном ребре, поднимите ее с поднятым носком и поставьте рядом со скользящей стопой, по-прежнему находящейся на наружном ребре.
 - Повторите на пяти последовательных подсечках.
 - Повторить по часовой стрелке
- ❖ Синхронное вращение на двух ногах (бок о бок, не менее трех оборотов):
- Примите положение стоя, пальцы ног слегка направлены внутрь и бедра на ширине плеч.
 - Слегка согните колени, вращая верхнюю часть тела в положении легкого «скручивания» (противоположное направление вращения).
 - Используйте положение легкого «скручивания», чтобы начать вращение и позвольте телу вращаться; колени слегка приподнимаются, а пальцы ног повернуты внутрь. Вес должен быть





- перенесен на подушечки стоп, носки должны быть направлены друг к другу.
 - После начала вращения притяните руки к груди для увеличения скорости вращения.
 - Вращение можно начинать из состояния покоя, поворота или движущейся кривой.
- ❖ "Фонарики" назад (не менее 5), держась за руки
 - Примите положение стоя, повернувшись спиной к направлению движения, держась за руки
 - Катитесь назад на согнутых коленях, скользите на двух ногах, прижимая ступни к внутренним ребрам, пятки скользят наружу до тех пор, пока их расстояние слегка не превысит ширину бедер. Удерживайте равновесие на подушечках стоп.
 - Поверните пятки друг ко другу, продолжайте использовать внутренние ребра, сводя ступни вместе, при этом колени слегка приподнимаются.
 - Держите верхнюю часть тела прямо, а руки вытяните в стороны и немного вперед.
- ❖ Скольжение на одной ноге вперед (левой и правой, на длину тела), держась за руки
 - Примите положение стоя, держась за руки.
 - Катитесь вперед и скользите на обоих коньках, направляя вес к середине задней части лезвий.
 - Перенесите баланс веса на один конек, другой конек поднимите до щиколотки стопы на льду.
 - Держите корпус вертикально, голову подымите, лицом смотрите вперед, а руки слегка вытяните вперед.
 - Скользите по длине тела.
 - Повторите то же самое другой ногой.
- ❖ Прыжок на двух ногах на месте или в движении (только вперед), держась за руки
 - Держаться за руки.
 - Согните колени, качнитесь к подушечкам стоп и поднимитесь вверх для небольшого прыжка. (Если фигуристу удобнее двигаться, пусть он (она) совершит небольшой прыжок во время движения.)
 - Приземлитесь с согнутыми коленями на подушечку стопы, затем качнитесь назад к середине/задней части лезвия.





- Медленно прокатитесь вперед, скользя двумя ногами, во время движения выполните прыжок на обе ноги.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
У спортсменов слабая позиция рук.	Попросите спортсменов сохранять твердую позицию при соединении рук.
Спортсмены испытывают сложности с синхронизацией.	Попросите одного из спортсменов считать вслух.

7.2. Знак 2



Развитие навыка - Знак 2: пары - Разбивка

- ❖ Один партнер выполняет скольжение вперед на одной ноге, а второй партнер - скольжение назад на одной ноге (на длину тела), держась за руки
 - Примите положение стоя, держась за руки.
 - Один партнер скользит вперед, другой - назад, скольжение на обоих коньках с весом, направленным на середину задней части лезвий.
 - Перенесите баланс веса на один конек, другой конек поднимите до щиколотки стопы на льду.
 - Держите корпус вертикально, голову подымите, лицом смотрите вперед, держитесь за руки.
 - Скользите по длине тела.
- ❖ Синхронные циркули вперед (бок о бок):
 - Выполняются бок о бок. Не менее одного оборота. Вход опциональный.
 - Циркуль должен выполняться согласно описанию в Знаке 6:
 - Поставьте носок одной стопы на лед, приподняв пятку и направив ее на подъем другой стопы.
 - При помощи накачивающего движения другой ногой, перемещайтесь по кругу по направлению вперед на внутреннем ребре без остановки на один-полтора оборота.





- Поднимите руки вверх и слегка поворачивайте их в направлении движения.
- ❖ Синхронные козлики (держась руками):
 - Фигуристы скользят вперед бок о бок, держась руками.
 - Оба фигуриста скользят на двух ногах, выполняя элемент, как описано в Знаке 9:
 - Скользите вперед, вытянув руки.
 - Скользите вперед на одной ноге, согнутой в колене, свободная нога вытянута назад.
 - Прыгайте вверх, махнув свободной ногой вперед, отталкиваясь от колена скользящей ноги и приземляясь на зубец лезвия конька свободной ноги и плоскость лезвия ноги, совершившей прыжок.
 - Переместите свободную ногу вперед за скользящей ногой, поднимитесь на носок опорной ноги и подпрыгните вверх. Приземлитесь на зубец лезвия конька свободной ноги, затем используйте плоскость лезвия прыгающей ноги для скольжения вперед.
- ❖ Парное вращение на двух ногах (опциональное положение, когда оба фигуриста находятся на двух ногах, совершая не менее трех оборотов):
 - Держите корпус и голову прямо.
 - Не менее трех оборотов.
 - Положение фигуристов опционально.
- ❖ Выпад в удерживаемой позиции (бок о бок)
 - Прокатитесь вперед.
 - Выполните скольжение на одной ноге (на любой).
 - Вытяните свободную ногу, ногу сзади держите ровно, а носок выверните.
 - Опустите бедра на высоту колена скользящей ноги, спину держите ровно, свободная нога должна быть позади в вытянутом горизонтальном положении.
 - Свободная нога скользит по льду во время выпада, при этом только одна сторона ботинка контактирует со льдом.
- ❖ Т-образная остановка (тормозящая нога позади), держась руками, левой или правой ногой
 - Примите положение стоя с ногами в позиции «Т», с открытыми пальцами задней ноги, образующими вершину буквы «Т».





- Какая бы нога не находилась позади, образуя вершину буквы «Т», та же рука должна быть впереди.
- Слегка согните колени, оттолкнитесь с помощью ноги, находящейся сзади, и скользите по прямой на одной ноге.
- Поставьте заднюю ступню на наружное ребро прямо за опорной ступней. Перенесите вес на заднюю часть ноги, надавливайте, чтобы создать скольжение на наружное ребро.
- Удерживайте положение после завершения торможения.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
У спортсменов слабая позиция рук.	Попросите спортсменов сохранять твердую позицию при соединении рук.
Спортсмены испытывают сложности с синхронизацией.	Попросите одного из спортсменов считать вслух.

7.3. Знак 3



Развитие навыка - Знак 3: пары - Разбивка

- ❖ Подсечки назад в унисон (опциональное положение, по часовой стрелке и против):
 - Не менее четырех подсечек в одном направлении.
 - Подсечки должны выполняться согласно описанию в Знаке 10:
 - Примите положение стоя, повернув голову, плечи и руки в центр круга.
 - Катитесь назад, применяя "полуфонарики".
 - Скользите на двух ногах. Перенесите вес на внутреннюю ногу, поднимая внешнюю ногу над скользящей ногой и поместив ее на внутреннее ребро на внутренней кривой.





- Теперь стопа на внешней стороне круга отрывается от наружного ребра и опускается вниз при скольжении на двух ногах.
- Повторите на пяти последовательных подсечках.
- Повторить по часовой стрелке.

- ❖ Козлик с поддержкой (схватывание перекрестной руки или подмышки):
 - Фигуристы скользят вперед бок о бок в выбранном положении.
 - В то время как оба фигуриста скользят на двух ногах, один из партнеров выполняет козлик согласно описанию в Знаке 9:
 - Скользите вперед, вытянув руки.
 - Скользите вперед на одной ноге, согнутой в колене, свободная нога вытянута назад.
 - Прыгайте вверх, махнув свободной ногой вперед, отталкиваясь от колена скользящей ноги и приземляясь на зубец лезвия конька свободной ноги и плоскость лезвия ноги, совершившей прыжок.
 - Переместите свободную ногу вперед за скользящей ногой, поднимитесь на носок опорной ноги и подпрыгните вверх. Приземлитесь на зубец лезвия конька свободной ноги, затем используйте плоскость лезвия прыгающей ноги для скольжения вперед.
 - После совершения прыжка партнера поднимают и опускают, совершив правильное приземление.
 - Другой партнер остается на двух ногах в течение всей поддержки.

- ❖ Парное вращение с поддержкой килиан (не менее трех оборотов):
 - Фигуристы стоят на противоположных сторонах круга, вытянув руки.
 - Начните заход с подсечки назад, сделайте шаг вперед навстречу друг другу и примите позицию килиан.
 - Фигуристы могут выполнить вращение на двух ногах, один - на одной ноге или оба на одной ноге.
 - Завершив вращение, оба фигуриста выдвигаются на задней части наружного ребра.

- ❖ Синхронное вращение на одной ноге (минимум три оборота):
 - Фигуристы используют вход вперед или назад.
 - Оба фигуриста входят во вращение на одной ноге согласно описанию в Знаке 12:
 - Примите "Т"-образное положение стоя. Опорная нога стоит впереди.





- Руку над опорной ногой следует потянуть через верхнюю часть тела, чтобы создать «кручение». Другая рука плотно прижата сзади. Руки начинают вращение перед толчком.
 - Надавите на плотную переднюю часть наружного ребра перед тем, как начать выполнять тройку на передней части наружного ребра, чтобы начать вращение, в то время свободная нога разворачивается в сторону и подтягивается к опорной.
 - Затем руки подтягиваются к груди, в то время как вращение продолжается на подушечке стопы и нижнем зубце лезвия конька.
 - Выйдите из вращения, поставив свободную ногу на лед и оттолкнувшись задней частью наружного ребра.
 - Оба фигуриста выходят из вращения одновременно.
- ❖ Дорожка шагов (опциональный прием):
- Фигуристы могут держаться руками или плечами либо кататься не касаясь друг друга. Они должны стараться сохранять унисон.
 - Шаги представляют собой плавную комбинацию ранее выученных поворотов и шагов, таких как тройка, моухок и подсечки.
 - Последовательность покрывает половину длины льда.
- ❖ Синхронный перекидной вальс (бок о бок):
- Фигуристы могут использовать любой заход, вперед или назад.
 - Каждый фигурист выполняет перекидной прыжок согласно описанию в Знаке 12.
 - Фигуристы скользят бок о бок на протяжении прыжка.
- ❖ Синхронный одинарный сальхов, бок о бок
- Фигуристы могут выбрать любой заход (тройка или моухок), но он должен быть одинаковым для обоих фигуристов.
 - Ребро захода должно быть задней частью внутреннего ребра, свободная нога и рука вытянуты позади опорной руки спереди туловища.
 - Продемонстрируйте движение свободной ноги и рук в прыжке, нажав на носок и завершив поворот в воздухе.
 - Приземление выполняется на скользящую заднюю часть наружного ребра.
 - Фигуристы скользят бок о бок в унисон на протяжении прыжка.
- ❖ Спирали в элементе поддержки (опциональная позиция):
- Оба фигуриста скользят вперед при выборе позиции поддержки.





- Оба фигуриста выполняют спираль вперед согласно описанию в Знаке 10:
- Скользите на обоих коньках.
- Поднимите один конек со льда, выпрямив ногу назад, а другой скользя вперед.
- Наклонитесь вперед в талии, пока верхняя часть тела не станет параллельна льду.
- Поднимите вытянутую ногу так, чтобы колени и стопа были на уровне бедра, держа голову вверх и лицом вперед.
- Согните спину и держите руки вытянутыми в стороны.
- Спираль должна удерживаться как минимум на протяжении трех длин тела.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
У спортсменов слабая позиция рук.	Попросите спортсменов сохранять твердую позицию при соединении рук.
Спортсмены испытывают сложности с синхронизацией.	Попросите одного из спортсменов считать вслух.
Спортсмены выполняют спирали на разной высоте.	Попросите спортсменов растянуться в позиции спирали вне льда. Потренируйтесь.
Козлик с поддержкой: фигурист не выполняет прыжок.	Потренируйтесь вне льда, сгибайте колени, чтобы помочь подняться в воздух.

7.4. Знак 4



Развитие навыка - Знак 4: пары - Разбивка

- ❖ Фигура "циркуль"/ спираль "циркуль":
 - Один партнер выполняет циркуль, второй находится в положении спирали; циркуль и спираль могут выполняться в положении вперед или назад (видоизмененный тодес)
 - Партнер выполняет не менее одного оборота в положении спирали.





- ❖ Перекидной прыжок с поддержкой:
 - Перекидной прыжок с поддержкой выполняется с использованием открытой позиции танцевальной поддержки с хватом за подмышку (см. «Позиции удержания»).
 - Фигуристы скользят вперед на наружном ребре.
 - Оба фигуриста сгибают колени в унисон, мужчина - на двух ногах.
 - Один партнер выполняет перекидной прыжок, а другой помогает ему подняться и совершить прыжок.
 - Поднимающая рука партнера, выполняющего поддержку, должна быть полностью вытянута.
 - По завершении перекидного прыжка поднимаемый партнер должен быть поставлен на заднюю часть наружного ребра с вытянутой свободной ногой.
 - Партнер, выполняющий поддержку, остается на двух ногах в течение поддержки и приземления после перекидного прыжка. После завершения приземления фигуристы могут выпрямить свободную ногу, скользя на наружном ребре. Партнер, осуществивший поддержку, отпускает подмышку поднимаемого партнера и снова выпрямляет руку.

- ❖ Синхронный волчок без смены ноги бок о бок
 - Заход фигуристов опционален, необходимо войти в волчок на передней части наружного ребра, чтобы создать вращение.
 - Фигуристы должны находиться в узнаваемом положении сидя.
 - Положение сидя должно удерживаться не менее трех оборотов.
 - Вращение должно выполняться в унисон.

- ❖ Дорожка шагов (опциональный прием):
 - Фигуристы используют опциональные схватывания руками или катаются, не касаясь друг друга, сохраняя унисон.
 - Шаги представляют собой плавную комбинацию ранее выученных поворотов и шагов, таких как тройка, моухок и подсечки.
 - Прием является опциональным.
 - Могут использоваться абсолютно любые шаги и повороты
 - Рекомендуются, чтоб фигуристы делали шаги и повороты по часовой стрелке и против нее.
 - Прием должен выполняться в унисон.

- ❖ Синхронный одинарный тулуп
 - Заход опциональный.





- Отталкивание происходит на задней части наружного ребра с правильной постановкой носка на лед.
 - Продемонстрируйте движение свободной ноги и рук в прыжке, нажав на носок и завершив поворот в воздухе.
 - Приземление выполняется на скользящую заднюю часть наружного ребра.
 - Фигуристы скользят бок о бок в унисон на протяжении прыжка.
- ❖ Синхронная одинарная петля
- Заход опциональный.
 - Отталкивание происходит на задней части наружного ребра.
 - Фигуристы нажимают на подушечку/переднюю часть стопы, поднимаясь в воздух и совершая одно полное вращение в воздухе.
 - Продемонстрируйте движение свободной ноги и рук в прыжке.
 - Приземление выполняется на скользящую заднюю часть наружного ребра.
 - Фигуристы скользят бок о бок в унисон на протяжении прыжка.
- ❖ Синхронная комбинация прыжков - одинарный сальхов + одинарный тулуп
- Комбинации прыжков должны выполняться без шагов или поворотов между ними.
 - Заход опциональный.
 - Просмотрите прыжки сальхов и тулуп сверху.
 - Объясните входной удар носком с задней части наружного ребра приземления первого прыжка.
 - Продемонстрируйте временные рамки и движение свободной ноги и рук во втором прыжке.
 - Приземление выполняется на скользящую заднюю часть наружного ребра.
 - Фигуристы скользят бок о бок в унисон на протяжении прыжка.
- ❖ Перекидной выброс
- Заход опциональный.
 - Оба фигуриста должны двигаться в этом элементе.
 - Один партнер выбрасывает другого в воздух, и тот выполняет перекидной прыжок.
 - На передней части наружного ребра входа противоположная рука должна находиться в руке партнера, другая рука фигуриста, совершающего прыжок, должна быть на плече или предплечье партнера (совершающего выброс), другая рука должна быть на





бедре/талии совершающего прыжок фигуриста, чтобы бросить его в воздух для совершения перекидного.

- Во время этого прыжка фигуристы должны расслабить захват рукой, а фигурист, выполняющий прыжок, должен самостоятельно приземлиться на заднее наружное ребро.
- Другой партнер должен продолжать катание плавным движением вперед на одной или двух ногах, пока выполняется прыжок.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
У спортсменов слабая позиция рук.	Попросите спортсменов сохранять твердую позицию при соединении рук.
Спортсмены испытывают сложности с синхронизацией.	Попросите одного из спортсменов считать вслух.
Спортсменам не хватает надежной и крепкой позиции поддержки.	Попросите спортсменов отработать поддержки вне льда прежде чем выходить на лед.
Спортсмены не выполняют хороший прыжок или поддержку.	Поработайте над временем и сгибом коленей.
Перекидной выброс: партнер выполняет поддержку слишком долго или не отпускает руку фигуриста, совершающего прыжок.	Партнер, выполняющий выброс, должен держать ладонь открытой, чтобы сопротивляться желанию держаться рукой





8. ПАРНОЕ КАТАНИЕ - УРОВНИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЯ

Коньки

Лезвия для фигурного катания, используемые во время соревнований Специальной Олимпиады, должны быть заточены для получения поперечного сечения от плоского до вогнутого без изменения ширины лезвия, измеренной между двумя краями. Однако допускается небольшое постепенное заострение или сужение поперечного сечения лезвия.

Одежда для СОРЕВНОВАНИЙ

Одежда участников должна быть скромной, достойной и подходящей для спортивных соревнований, а не кричащей или театральной по дизайну. Вместе с тем одежда может отражать характер выбранной музыки.

Одежда не должна вызывать эффект излишней наготы, несоответствующей дисциплине. Мужчины должны носить длинные брюки и не должны носить колготки. Кроме того, в танцах на льду женщины должны носить юбку. Аксессуары и реквизит запрещены.

За костюм, не соответствующий требованиям, с участника снимается 0,5 балла. Украшения на костюмах должны быть несъемными. Падение на лед детали костюма или украшения наказывается вычетом 0,5 балла.

Музыка для СОРЕВНОВАНИЙ

Все участники должны предоставить музыку для соревнований отличного качества на компакт-диске или в любом другом утвержденном формате.

Каждая программа (короткая программа/произвольное катание) должна быть записана одной композицией и на отдельном диске.

Участники должны предоставить резервную копию музыки для каждой программы.





ФОРМА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Каждый фигурист/пара должен предоставить Форму содержания программы, то есть официальную форму с указанием запланированных элементов для каждого сегмента соревнования, за исключением обязательных танцев.



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	
		4	
3		5	
		6	
4		7	
		8	
5		9	
		10	
6		11	
		12	
7		13	
		14	

Date: _____

Signature: _____





Эта форма должна быть заполнена в соответствии с уровнем спортсмена и с соответствующими аббревиатурами - также см. соответствующее руководство для получения дополнительной информации.

Аббревиатуры:

НАВЫКИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ	
Подсечка вперед (8) (держась руками)	PFCr
Подсечка назад (8) (держась руками)	PBCr
Скольжение на одной ноге (вперед/назад)	PGL
Выпад вперед в удерживаемой позиции (бок о бок)	Plu
Спирали в том же положении	Sp
Дорожка шагов	StSq

Винт на одной ноге бок о бок	Usp
Винт на двух ногах вперед бок о бок	FTFSp
Парное вращение на двух ногах	TFPSP
Парное вращение в позиции килиан	KHPSp
Парное вращение в волчке или либеле	PSp

Прыжок на двух ногах	TFJu
ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК	Wju
ОДИНАРНЫЙ ТУЛУП	1T
ОДИНАРНАЯ ПЕТЛЯ	1Lo

Козлик с поддержкой	BHLi
ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОДДЕРЖКОЙ	WJLi

Фигура "циркуль" (видеоизмененный тодес)	PiF
--	-----

Одинарный перекидной выброс	1WTh
Одинарный сальхов выброс	1STh





ВРЕМЯ НА РАЗМИНКУ

Время на разминку должно быть предоставлены всем участникам; тренеры на лед не допускаются.

Продолжительность разминки такова:

Парное катание:

Уровень 1-2: 4 минуты

Уровень 3: Короткая программа - 4 минуты

Уровень 3: Произвольная программа - 6 минут

РАЗМИНКА В ГРУППАХ

Парное катание: в одной группе на разминке должно быть не больше четырех пар фигуристов.

8.1. УРОВЕНЬ 1

Уровень 1

Подробную информацию о правилах соревнований для всех уровней см. в соответствующем руководстве.



[Памятка тренерам - пары, уровень 1](#)

С помощью памятки тренерам вы можете проверить, может ли ваш спортсмен уже выполнять все необходимые на данном уровне элементы. Также вы можете набросать программу на странице 2 и отметить элементы на их месте.

Кроме того, это поможет вам заполнить [Форму планируемого содержания программы](#).





8.2. УРОВЕНЬ 2

Уровень 2

Подробную информацию о правилах соревнований для всех уровней см. в соответствующем руководстве.



[Памятка тренерам - пары, уровень 2](#)

С помощью памятки тренерам вы можете проверить, может ли ваш спортсмен уже выполнять все необходимые на данном уровне элементы. Также вы можете набросать программу на странице 2 и отметить элементы на их месте. Кроме того, это поможет вам заполнить [Форму планируемого содержания программы](#).





8.3. УРОВЕНЬ 3

Уровень 3

Подробную информацию о правилах соревнований для всех уровней см. в соответствующем руководстве.



[Памятка тренерам - пары, уровень 3](#)

С помощью памятки тренерам вы можете проверить, может ли ваш спортсмен уже выполнять все необходимые на данном уровне элементы. Также вы можете набросать программу на странице 2 и отметить элементы на их месте. Кроме того, это поможет вам заполнить [Форму планируемого содержания программы](#).





9. ОСНОВЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ - ТАНЦЫ НА ЛЬДУ - ПРОГРАММА ЗНАКОВ

Танцы на льду (иногда называемые балетом на льду) - это дисциплина фигурного катания, которая исторически связана с балльными танцами. Команда танцев на льду состоит из одной женщины и одного мужчины, двух женщин или двух мужчин. Одиночный танец на льду может быть исполнен одной женщиной или одним мужчиной.

Танец на льду состоит из уровней 1-6. На каждом уровне от фигуристов требуется исполнить два конкретно заданных обязательных танца.

Вальс

9.1. Вальс - Знак 1



Развитие навыка - Вальс - Знак 1 - Разбивка

- ❖ Беговой на шесть счетов (левой и правой ногой):
 - Примите положение стоя.
 - Катитесь вперед против часовой стрелки для выполнения бегового влево и по часовой стрелке для бегового вправо.
 - Скользя на двух ногах, начните движение вперед внешней ногой, повернув плечи внутрь круга.
 - Внешняя стопа ударяется о лед рядом и проходит вперед мимо опорной стопы, таким образом отрывая ставшую свободной стопу от льда, следуя за новой опорной стопой.
 - Поставьте ноги вместе и ударьте внутреннее ребро внешней стопой.





- Хронометраж бегового на шесть счетов: два счета на первый шаг, один счет на второй шаг, три счета на третий шаг.
- ❖ Маховая дуга на наружном ребре вперед на шесть счетов (левой и правой ногой):
 - Примите положение стоя, руки вытянуты в стороны и немного вперед.
 - Толкнитесь к наружному ребру; толкающая ступня отталкивается от внутреннего ребра под углом 45 градусов к опорной стопе.
 - Опорное колено согнуто, свободная нога отводится назад на три удара, опорное колено поднимается, в то время как свободная нога проходит рядом с опорной стопой и выдвигается вперед на три удара.
 - Ребро представляет собой целый полукруг или клин.

9.2. Вальс - Знак 2



Развитие навыка - Вальс - Знак 2 - Разбивка

- ❖ Последовательные беговые вперед на шесть счетов (левой и правой ногой, не менее двух в каждом направлении):
 - Примите положение стоя, руки вытянуты в стороны и немного вперед.
 - Выполните беговой согласно описанию в "Вальсе - Знак 1".
 - Сведите ступни вместе и немедленно перейдите на внутреннее ребро для толчка в следующий беговой (переход).
 - Повторите не менее двух раз.
- ❖ Последовательные маховые дуги на наружном ребре вперед на шесть счетов (левой и правой ногой, не менее двух в каждом направлении):
 - Примите положение стоя, руки вытянуты в стороны и немного вперед.
 - Выполните маховые дуги согласно описанию в "Вальсе - Знак 1".
 - Сведите ступни вместе и немедленно перейдите на внутреннее ребро для толчка в следующую маховую дугу.
 - Повторите не менее двух раз.





9.3. Вальс - Знак 3



3

Развитие навыка - Вальс - Знак 3 - Разбивка

- ❖ Голландская вальсовая музыка: вальс в размере $\frac{3}{4}$, 138 ударов в минуту; два приема или один раз вокруг поверхности льда:
 - Позиция килиан. Партнеры смотрят в одном направлении, первый партнер справа от второго партнера, правое плечо второго партнера находится позади левого плеча первого. Левая рука первого партнера вытянута вперед через туловище второго партнера к его левой руке, в то время как правая рука второго партнера находится за спиной первого, обе правые руки сложены и лежат на талии первого партнера над ее бедренной костью.
 - Вступительные шаги: трехдольный шаг левой ногой, трехдольный шаг правой ногой, трехдольный шаг левой ногой, трехдольный шаг правой ногой
 - Оба партнера выполняют те же самые шаги.



Танго

9.4. Танго - Знак 1



1

Развитие навыка - Танго - Знак 1 - Разбивка

- ❖ Шассе вперед на четыре счета (левой и правой ногой):
 - Примите положение стоя, руки вытянуты в стороны и немного вперед.
 - Катитесь вперед против часовой стрелки для выполнения шассе влево и по часовой стрелке для шассе вправо.
 - Скользя на двух ногах, начните шаги вперед внешней ногой, повернув плечи внутрь круга.





- Сведите стопы вместе и поднимите опорную стопу до щиколотки ставшей опорной стопы, сохраняя параллельную линию ко льду.
 - Поставьте стопы вместе на лед и оттолкнитесь внутренним ребром опорной стопы, чтобы завершить шассе.
 - Хронометраж шассе на четыре счета: один счет - первый шаг, один счет - второй шаг, два счета - третий шаг.
- ❖ Скользящее шассе вперед на четыре счета (левой и правой ногой):
- Примите положение стоя, руки вытянуты в стороны и немного вперед.
 - Катитесь вперед против часовой стрелки для выполнения скользящего шассе влево.
 - Скользя на двух ногах, начните шаги вперед внешней ногой, повернув плечи под прямым углом ко льду.
 - Сведите ноги вместе и скользите внутренней ногой вперед, сгибая опорное колено.
 - Сведите ноги вместе.
 - Хронометраж скользящего шассе на четыре счета: два счета - первый шаг, два счета - второй шаг.
- ❖ Маховая дуга на наружном ребре вперед на четыре счета (левой и правой ногой):
- Примите положение стоя, вытянув руки.
 - Толкнитесь к наружному ребру; толкающая ступня отталкивается от внутреннего ребра под углом 45 градусов к опорной стопе.
 - Свободная нога отводится назад на два счета с согнутым коленом, затем проходит рядом с опорной стопой и выходит вперед на два счета, поднимаясь на опорное колено.
 - Ребро представляет собой целый полукруг или клин.

9.5. ТАНГО - ЗНАК 2



Развитие навыка - Танго - Знак 2 - Разбивка

- ❖ Последовательные шассе вперед на четыре счета (левой и правой ногой, не менее двух в каждом направлении):
- Примите положение стоя, руки вытянуты в стороны и немного вперед.
 - Выполните шассе согласно описанию в "Танго - Знак 1".





- Сведите ступни вместе и немедленно перейдите на внутреннее ребро для толчка (переход) в следующее шассе.
- Повторите не менее двух раз.

- ❖ Последовательное скользящее шассе вперед на четыре счета, маховая дуга на наружном ребре на четыре счета (влево и вправо, минимум по два в каждом направлении):
 - Примите положение стоя, руки вытянуты в стороны и немного вперед.
 - Последовательность должна состоять из: шага на два счета на правом переднем наружном ребре, скользящая нога согнута в колене. Поднимитесь, сведите ноги вместе, повторно согнитесь для скользящего шассе на левом переднем внутреннем ребре на два счета, поднимитесь, сведите ноги вместе, оттолкнитесь и выполните маховую дугу на четыре счета на правом переднем наружном ребре. На счет "один" и "два" колено фигуриста согнуто, а свободная нога отведена назад; на счет "три" и "четыре" опорное колено поднимается, в то время как свободная нога движется вперед. Шаг левым передним наружным ребром на два счета, скользящее шассе правым передним внутренним ребром на два счета, маховая дуга левым передним наружным ребром на четыре счета.
 - Повторите последовательность дважды.

9.6. ТАНГО - ЗНАК 3



Развитие навыка - Танго - Знак 3 - Разбивка

- ❖ Канаста-танго под музыку: два элемента или один раз по поверхности льда:
 - Танцевальная позиция - обратный килиан. Исходная позиция та же, как в позиции "килиан", но первый партнер находится слева от второго.
 - Вступительные шаги: двудольный шаг левой ногой, двудольный шаг правой ногой, двудольный шаг левой ногой, двудольный шаг правой ногой
 - Оба партнера выполняют те же самые шаги.





РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ

9.7. РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ ЗНАК 1



Развитие навыка - Ритм-энд-блюз - Знак 1 - Разбивка

- ❖ Беговой на левом переднем наружном ребре (четыре счета) - маховая дуга на правом переднем наружном ребре (четыре счета)
 - Примите положение стоя.
 - Катитесь вперед против часовой стрелки для выполнения бегового влево.
 - Скользя на двух ногах, начните движение вперед внешней ногой, повернув плечи внутрь круга.
 - Внешняя стопа ударяется о лед рядом и проходит вперед мимо опорной стопы, таким образом отрывая ставшую свободной стопу от льда, следуя за новой опорной стопой.
 - Поставьте ноги вместе и ударьте внутреннее ребро внешней стопой.
 - Хронометраж бегового на четыре счета: один счет на первый шаг, один счет на второй шаг, два счета на третий шаг.
 - Сведите ноги вместе; выполните небольшой переход к левому переднему внутреннему ребру и оттолкнитесь для выполнения маховой дуги на правом переднем наружном ребре. (Два счета со свободной ногой сзади и согнутым опорным коленом и два счета со свободной ногой вперед и вверх на опорное колено).
- ❖ Факел на левом переднем наружном ребре (два счета) - беговой на правом наружном внутреннем ребре (четыре счета):
 - Примите положение стоя.
 - Оттолкнитесь на левое переднее наружное ребро с согнутым коленом (один счет)
 - На счет "два" опорное колено поднимается, а свободная нога продолжает выпрямляться назад под углом 45 градусов к опорной ноге. Так образуется "факел".





- Опустившись на колени и оставаясь на том же клине, правая стопа движется на правом переднем внутреннем ребре (один счет), левом переднем наружном ребре (один счет), правом переднем наружном ребре (два счета). Это беговой на переднем внутреннем ребре.

9.8. РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Знак 2



2

Развитие навыка - Ритм-энд-блюз - Знак 2 - Разбивка

- ❖ Маховые дуги с левого переднего внутреннего ребра на правое переднее внутреннее ребро (по четыре счета каждая):
 - Примите положение стоя на длинной оси.
 - Оттолкнитесь от правого переднего внутреннего ребра (последний шаг бегового на внутреннем ребре) к маховой дуге на левом переднем внутреннем ребре, начиная и заканчивая на длинной оси (четыре счета, выполняемые на счета три, четыре, один, два).
 - Оттолкнитесь с маховой дуги на левом переднем внутреннем ребре на маховую дугу на правом переднем внутреннем ребре (четыре счета, счет три, четыре, один, два).
- ❖ Беговой на левом переднем наружном ребре (четыре счета, делается на счет три, четыре, один, два), шаг на перекрещивание сзади на правом переднем внутреннем ребре (счета три, четыре), перекрещивание сзади на левом переднем наружном ребре (счета один, два), правом переднем внутреннем ребре (по два счета, на счет три, четыре). (Конец элемента):
 - Начиная с верхней части клина, выполняйте беговой на левом переднем ребре, создавая угол элемента.
 - Перекрещивания сзади должны продолжаться на небольшой кривой.
 - Ноги должны соединиться; колени должны снова согнуться и подготовиться к возобновлению второго элемента.

Необязательный конечный элемент: после бегового на левом переднем ребре и первого перекрещивания сзади на правом переднем внутреннем ребре фигурист может опустить перекрещивание сзади на левом переднем наружном ребре, поставить стопы вместе и оттолкнуться к левому переднему наружному ребру. После этого выполняется второе перекрещивание сзади на правом переднем внутреннем ребре:





- Начиная с верхней части клина, выполняйте беговой на левом переднем ребре, создавая угол элемента.
- Первое перекрещивание сзади должно продолжаться на небольшой кривой.
- Поставьте ноги вместе и оттолкнитесь к левому переднему наружному ребру (это необязательный шаг), скрестите правую ногу сзади для второго перекрещивания.
- Ноги должны соединиться; колени должны согнуться и подготовиться к возобновлению второго элемента.

9.9. РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ ЗНАК 3



3

Развитие навыка - Ритм-энд-блюз - Знак 3 - Разбивка

- ❖ Ритм-энд-блюз с музыкой (два элемента):
 - Танцевальная позиция - килиан. Исходная позиция такая же как в голландском вальсе.
 - Вступительные шаги: двудольный шаг левой ногой, двудольный шаг правой ногой, двудольный шаг левой ногой, двудольный шаг правой ногой
 - Оба партнера выполняют те же самые шаги.

УРОВЕНЬ 1

От фигуристов требуется исполнить голландский вальс, канаста-танго или ритм-энд-блюз.

УРОВЕНЬ 2

От фигуристов требуется исполнить свинг, фиеста-танго или ча-ча-ча.

УРОВЕНЬ 3

От фигуристов требуется исполнить тен-фокс, ивовый вальс или хикори хоудаун.

УРОВЕНЬ 4

От фигуристов требуется исполнить марш, европейский вальс или фокстрот.

УРОВЕНЬ 5

От фигуристов требуется исполнить танго, рокер-фокстрот и американский вальс.

УРОВЕНЬ 6

От фигуристов требуется исполнить звездный вальс, килиан, блюз и пасадобль.





10. ТАНЦЫ НА ЛЬДУ - СОРЕВНОВАНИЕ

Коньки

Лезвия для фигурного катания, используемые во время соревнований Специальной Олимпиады, должны быть заточены для получения поперечного сечения от плоского до вогнутого без изменения ширины лезвия, измеренной между двумя краями. Однако допускается небольшое постепенное заострение или сужение поперечного сечения лезвия.

Одежда для СОРЕВНОВАНИЙ

Одежда участников должна быть скромной, достойной и подходящей для спортивных соревнований, а не кричащей или театральной по дизайну. Вместе с тем одежда может отражать характер выбранной музыки.

Одежда не должна вызывать эффект излишней наготы, несоответствующей дисциплине. Мужчины должны носить длинные брюки и не должны носить колготки. Кроме того, в танцах на льду женщины должны носить юбку. Аксессуары и реквизит запрещены.

За костюм, не соответствующий требованиям, с участника снимается 0,5 балла. Украшения на костюмах должны быть несъемными. Падение на лед детали костюма или украшения наказывается вычетом 0,5 балла.

Музыка для СОРЕВНОВАНИЙ

Все участники должны предоставить музыку для соревнований отличного качества на компакт-диске или в любом другом утвержденном формате.

Каждая программа (короткая программа/произвольное катание) должна быть записана одной композицией и на отдельном диске.

Участники должны предоставить резервную копию музыки для каждой программы.





ФОРМА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Каждый фигурист/пара должен предоставить Форму содержания программы, то есть официальную форму с указанием запланированных элементов для каждого сегмента соревнования, за исключением обязательных танцев.



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: _____

Эта форма должна быть заполнена в соответствии с уровнем спортсмена и с соответствующими аббревиатурами - также см. соответствующее руководство для получения дополнительной информации.





Аббревиатуры:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЫ	
Канаста-танго	CT
Ритм-энд-блюз	RB
Голландский вальс	DW
Свинг	SD
Фиеста-танго	FTA
Ча-ча-ча	CC
Тен-фокс	TF
Ивовый вальс	WW
Хикори Хоудаун	HH
Европейский вальс	EW
Фокстрот	FT
Марш	FO
Танго	TA
Рокер-фокстрот	RF
Американский вальс	AW
Звездный вальс	SW
Килиан	KI
Блюз	BL
Пасадобль	PD

ВРЕМЯ НА РАЗМИНКУ

Время на разминку должно быть предоставлены всем участникам; тренеры на лед не допускаются.

Продолжительность разминки такова:

Танец на льду:

Уровень 1-3: 4 минуты с музыкой

Уровень 4-6: 5 минут с музыкой

РАЗМИНКА В ГРУППАХ

Танцы на льду: в одной группе на разминке должно быть не более пяти танцевальных команд.





11. СИНХРОННОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Синхронное катание - это новая дисциплина, в которой от шести до 16 фигуристов выступают вместе, как команда. Они движутся по льду как единое целое, выполняя движения и элементы.

Команда по синхронному катанию может состоять из мужчин и женщин.

Существует два уровня, и фигуристы должны выполнить один сегмент - произвольная программа.

УРОВЕНЬ 1

- Линия (только вперед)
- Круг (только вперед; по часовой стрелке и против нее)
- Блок (только вперед)
- Колесо (только вперед)
- Пересечение (только вперед)
- Держаться руками необязательно.

Навыки, разрешенные для использования в качестве переходных движений:

- Катание вперед
- "Фонарики" вперед
- "Полуфонарики" вперед
- Скольжение вперед на одной ноге
- "Фонарики" назад (не более двух последовательных "фонариков")





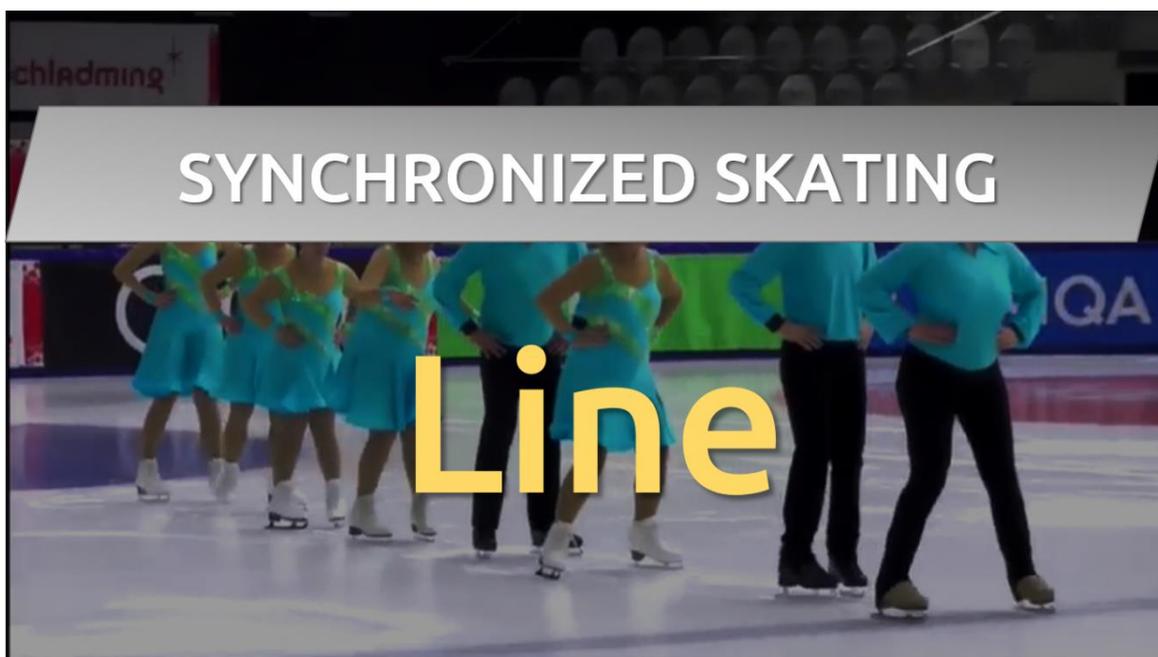
УРОВЕНЬ 2

- Линия (может быть диагональной)
- Круг (вперед или назад; должна происходить смена направления)
- Блок (включая смену осей)
- Колесо (включая катание назад)
- Пересечение (опциональное направление)

Держаться руками необязательно.

Навыки, разрешенные для использования в качестве переходных движений:

- Катание вперед и назад
- "Фонарики" вперед и назад
- "Полуфонарики" вперед
- Скольжение вперед и назад на одной ноге
- Тройки
- Моухок



Синхро1: Нажмите, чтобы увидеть видео синхронного катания по линии





Синхро2: Нажмите, чтобы увидеть видео синхронного катания по кругу



Синхро3: Нажмите, чтобы увидеть видео синхронного катания в блоке





Синхро4: Нажмите, чтобы увидеть видео синхронного катания по колесу



Синхро5: Нажмите, чтобы увидеть видео синхронного катания с пересечением





12. Позиции хвата

12.1. Позиции лицом к лицу

12.1.1. Исходная позиция

Партнеры смотрят прямо друг на друга, один движется вперед, а другой - назад. Правая рука первого партнера держит левую руку второго партнера, левая рука первого партнера держит правую руку второго партнера.





12.1.2. Вальсовая позиция

Партнеры смотрят прямо друг на друга, один движется вперед, а другой - назад. Правая рука первого партнера плотно прижата к спине второго партнера на уровне его левой лопатки, локоть поднят и согнут в достаточной степени, чтобы держать его близко к себе. Левая рука второго партнера расположена у правого плеча второго партнера спереди, при этом рука второго партнера удобно лежит на руке партнера, их локти прижаты друг ко другу. Левая рука первого партнера и правая рука второго партнера вытянуты на средней высоте плеч, а руки сцеплены. Плечи партнеров должны быть параллельны.





12.1.3. Позиция со скрестным хватом

Фигуристы стоят лицом к лицу, скрестив руки и держась теми же руками.





12.2. Позиции БОК О БОК

12.2.1. Держась руками

Второй партнер держит одной рукой руку первого партнера, при этом руки удобно вытянуты.





12.2.2. Позиция со скрестным хватом

Партнеры стоят бок о бок, глядя в одном направлении. Партнеры переплетают правые и левые руки.





12.2.3. Позиция килиан

Партнеры смотрят в одном направлении, первый партнер справа от второго партнера, правое плечо второго партнера находится позади левого плеча первого. Левая рука первого партнера вытянута вперед через туловище второго партнера к его левой руке, в то время как правая рука второго партнера находится за спиной, лежа на бедренной кости первого партнера. Правая рука первого партнера сжимает руку второго партнера, которая находится на тазовой кости первого партнера.





12.2.4. Открытая позиция танцевальной поддержки с хватом за подмышку

Партнеры смотрят в одном направлении, скользя на одной ноге, правая рука первого партнера находится в левой второго, а правая рука второго партнера - под левой рукой первого партнера. Левая рука первого партнера находится на правом плече второго партнера.





12.2.5. Позиция с одной рукой

Партнеры стоят бок о бок, глядя в одном направлении. Вытянутая левая рука первого партнера находится в левой руке второго, рука второго партнера находится под левой рукой первого партнера, правая рука первого партнера свободна.





12.2.6. Позиция "позади друг друга"

Партнеры стоят бок о бок, глядя в одном направлении. Вытянутая левая рука первого партнера находится в левой руке второго, правая рука второго партнера находится под левой рукой первого партнера, правая рука первого партнера свободна.





13. СЛОВАРЬ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Термин	Определение
Счетовод	Должностное лицо на соревнованиях по фигурному катанию, который собирает и подсчитывает оценки, выставленные судьями, для определения мест участников.
Подход	Шаги или движения по льду, ведущие к прыжку, вращению или другому движению. Также см. Заход.
Ось	Воображаемая прямая линия, вокруг которой симметрично сгруппированы кривые катания. Также см. "Длинная ось", "Короткая ось".
Обратный винт	Любое вращение на одной ноге, при котором фигурист, вращающийся против часовой стрелки, вращается на правой ноге, а вращающийся по часовой стрелке - на левой. Также известен как "вращение назад".
Козлик	Простой прыжок без поворотов в воздухе, при котором фигурист движется прямо на одной ноге, машет вперед свободной ногой и совершает прыжок на зубце лезвия конька этой ноги, отталкиваясь прямо от поверхности лезвия опорной ноги.
Смена ребра	Движение качания на одной ноге от одного ребра к другому (например, от наружного к внутреннему или наоборот), образуя таким образом узор серпантина на льду.
Шассе	В танцах на льду - шаг, начинающийся на наружном ребре, при котором свободная нога приближается к опорной ноге и ставится на внутреннее ребро, в то время как опорная нога поднимается вертикально и совсем немного отрывается ото льда. Также см. Скользящее шассе.
Последовательность шассе	После шассе следует удар по изначальному наружному ребру. Может выполняться как вперед, так и назад. Обратите внимание, что простой шассе состоит только из двух ребер, тогда как последовательность шассе состоит из трех ребер.
Проверка	Движение контроля вращения, вращения плеч в противоположную сторону относительно бедер.
Подсечка	Движение, начинающееся с наружного ребра, вперед или назад, при котором свободная нога проходит вокруг носка и перед ним и ставится на внутреннее ребро.
Кросс-ролл вперед	Движение по дуге, начинающееся с переднего наружного ребра, при котором свободная нога проходит вокруг и перед носком





	опорной ноги на переднее наружное ребро с толчком от исходного наружного ребра. В танцах на льду это действие обычно называют «поперечным ударом».
Режим танца	Фраза, описывающая манеру, которой делают определенные движения танцоры на льду, в отличие от того, как те же движения совершают фигуристы в произвольной программе. Обычно танцор выполняет очень аккуратные движения с отличной осанкой, в то время как в произвольной программе не так важна аккуратность движения ног и фигурист может не иметь настолько прямую осанку.
Моухок с выносом вперед свободной ноги при толчке	Моухок, за которым следует немедленная смена ноги, все движение продолжается по кривой исходного ребра. Это в основном танцевальный термин; например, RFI на LBI - открытый моухок, за которым следует сведение ног вместе и немедленный толчок к ребру RBO.
Тройка с выносом вперед свободной ноги при толчке	Очень распространенный термин в танцах на льду, который также может использоваться для обозначения произвольной программы. В танцах на льду это тройка на переднем наружном ребре, за которой сразу следует заднее наружное ребро другой ноги, все движение продолжается по кривой исходного ребра.
Ребра	Две стороны лезвия конька по обе стороны от рифленого центра. Существует внутреннее ребро (ребро на внутренней стороне ноги) и наружное ребро (ребро на внешней стороне ноги). У каждого ребра есть передняя и задняя часть, что в сумме равно четырем различным ребрам.
Вход	Чаще всего используется для обозначения ребра, непосредственно предшествующего вращению или прыжку, часто называемого «ребром входа». Также см. Подход.
Расширенная позиция лицом к лицу	Поза, принимаемая парами, в которой они смотрят друг на друга, держась за противоположные руки, вытянутые руки примерно на уровне плеч.
Шаги	Иногда известно как "танцевальные шаги". Обозначает последовательность ребер, обычно содержащих повороты, такие как тройки и моухоки, образующие связь между другими произвольными или танцевальными движениями.
Скольжение	Движение по льду на одной или двух ногах вперед или назад.
Хоккейная остановка	Хоккейная остановка с правой стороны (стопы направлены вправо) начинается с скольжения вперед на двух ногах, колени согнуты, плечи и руки расправлены, вес сосредоточен на





	лезвиях. Чтобы создать торможение, слегка приподнимите колени, направьте в обратную сторону руки (влево) и бедра и ступни (вправо), вдавливая переднее внутреннее ребро левой ноги и переднее наружное ребро правой ноги в лед, чтобы «соскоблить лед», что приводит к остановке. Хоккейная остановка с левой стороны - противоположные направления.
ИСУ	Международный союз конькобежцев, международная федерация фигурного катания.
Позиция килиан	Танцевальная позиция, при которой партнеры смотрят в одном направлении, первый партнер справа от второго партнера, правое плечо второго партнера находится позади левого плеча первого. Левая рука первого партнера вытянута вперед через туловище второго партнера к его левой руке, в то время как правая рука второго партнера находится за спиной, лежа на бедренной кости первого партнера. Правая рука первого партнера сжимает руку второго партнера, которая находится на тазовой кости первого партнера.
Длинная ось	Воображаемая прямая линия, проходящая по всей поверхности льда и разделяющая ее на две половины. Также воображаемая линия, вокруг которой сгруппированы последовательные полукруги.
Мазурка	Простой прыжок на коньках на пол-оборота, у которого существует множество вариаций. Рекомендуется, чтобы фигурист с заднего наружного ребра ударял носком другой ноги о лед, приземлялся на носок противоположной стопы (который прошел перед носком впереди), отталкиваясь от переднего наружного ребра при выполнении движения.
Моухок	Поворот вперед-назад (или назад-вперед), с одной ноги на другую, каждое ребро образует части одной и той же кривой. Моухок может быть открытым или закрытым, выполняться в танце или в произвольной программе. Самой известной формой этого поворота является открытый моухок на передней части внутреннего ребра.
Движение	Термин, обычно используемый в произвольной программе, произвольном танце или парном катании, чтобы обозначить почти все, что фигурист делает на льду, что можно рассматривать как единое целое; часто сочетание движений, образующих одно целое.





"Фонарики" на одной ноге ("рыбки")	Метод движения по кругу, при котором ступня, наиболее удаленная от круга, совершает движение внутрь и наружу, обеспечивая толчок от давления на внутреннее ребро лезвия, не позволяя лезвию оторваться ото льда. Нога, находящаяся ближе к кругу, также не покидает лед, а остается на наружном ребре. Часто известен как "пульсация".
Плугообразная остановка одной ногой	Остановка, которая выполняется подобно плугу, за исключением того, что только одна нога наклонена под углом для скольжения. Это действие приводит тело в положение немного боком по отношению к траектории движения.
Вращение на одной ноге	Вращение, выполняемое на одной ноге - на двойном ребре или на ребре лезвия. Вспомогательную роль может выполнить зубец лезвия конька.
Циркуль	Движение в произвольной программе, когда фигурист упирается зубцом лезвия конька в лед и описывает вокруг него круги.
Беговой	В танцах на льду - шаг, который почти всегда начинается с наружного ребра, при котором смена ноги происходит, когда свободная нога проходит мимо опорной ноги и ставится на лед на внутреннее ребро. Может выполняться как вперед, так и назад.
Пульсация	Альтернативный термин для "рыбок" или "фонариков" на одной ноге.
Винт	Вращение на одной ноге с весом на нижнем зубце лезвия конька и небольшой частью лезвия сразу за зубцом, которая производит царапающий эффект.
"Пистолетик"	Движение, при котором фигурист скользит вперед или назад на одной ноге, наклоняясь как можно ниже и вытягивая вперед свободную ногу.
Короткая ось	В фигурном катании - воображаемая линия, отделяющая один круг от другого под прямым углом к длинной оси. Этот термин также используется, когда фигуристы пересекают длинную ось при прохождении последовательных полукругов.
Метод "из стороны в сторону"	Метод катания назад, при котором фигурист одновременно поворачивает пятки из стороны в сторону, перенося вес с одной ноги на другую. Этот метод также может использоваться при скольжении вперед.





Опорная сторона	Означает сторону тела или любую ее часть на той же стороне, что и нога, на которой фигурист катается в любой конкретный момент.
Скользящее шассе	В танцах на льду - шаг, который начинается на передней части наружного ребра, при котором свободная нога приближается к опорной ноге и ставится на переднюю часть внутреннего ребра, а ставшая свободной нога выдвигается вперед.
Плугообразная остановка	Движение двумя ногами, при котором обе ноги находятся под углом, в результате чего лезвия скользят, что приводит к остановке фигуриста.
Спираль	В произвольной программе - позиция, сравнимая с арабесками в балете, в которой верхняя часть тела наклонена вперед, спина выгнута, а свободная нога поднята так, чтобы свободная стопа находилась на одном уровне с головой. Руки обычно вытянуты в стороны, но могут находиться в любом удобном положении. Изначально это название описывало рисунок, который появлялся на льду, когда позиция удерживалась в течение длительного периода времени.
Дорожка шагов	Комбинация ребер и поворотов.
Шаги	Движение по льду таким образом, чтобы координация отталкивания, сгибания в коленях и переноса веса использовалась для достижения наилучших результатов.
Мах	Движение прохождения свободной ногой мимо опорной ноги.
Маховая дуга	В танцах на льду - движение на ребре, удерживаемое в течение нескольких долей музыки, во время которых свободная нога проходит мимо опорной ноги, прежде чем она ставится на лед рядом с опорной ногой.
"Фонарики"	Метод движения на обеих ногах вперед или назад путем движения ног внутрь и наружу на внутренних ребрах. Также называются "рыбками".
Тройка	Также известна как "разворот "тройка". Поворот на одной ноге вперед-назад или наоборот, когда ребра входа и выхода образуют часть одной кривой. Может выполняться, начиная с любого из четырех ребер. При указании конкретного типа тройки необходимо указать ребро, направление и ногу.
Зубец лезвия конька	Любой из острых выступов на передней части лезвия конька, но чаще всего относится к самому низкому и обычно самому выступающему зубцу.





Вращение на двух ногах	Любое вращение, при котором обе ноги находятся на льду одновременно.
Вальсовая позиция	В танцах на льду - прием, при котором партнеры прямо смотрят друг на друга, один из них движется вперед, а другой - назад. Правая рука первого партнера плотно прижата к спине второго партнера на уровне его левой лопатки, локоть поднят и согнут в достаточной степени, чтобы держать его близко к себе. Левая рука второго партнера расположена у правого плеча второго партнера спереди, при этом рука второго партнера удобно лежит на руке партнера, их локти прижаты друг ко другу. Левая рука первого партнера и правая рука второго партнера вытянуты на средней высоте плеч, а руки сцеплены. Плечи партнеров должны быть параллельны.
Вальсовая тройка	Термин, используемый в танцах на льду. Как и в случае тройки с выносом вперед свободной ноги при толчке, включает в себя тройку вперед на наружном ребре с последующей сменой стопы на заднюю часть наружного ребра. Во всех используется три ребра, однако временной режим довольно разный и специфический. Ребра внутрь и наружу в тройке считаются на три счета каждое, с последующей задней частью наружного ребра, удерживаемой на шесть счетов, в течение которых свободная нога выполняет мах. Эта форма тройки используется в американском вальсе и появляется как упражнение в вальсовой восьмерке.





14. ПРИЛОЖЕНИЕ:

ПАМЯТКИ ТРЕНЕРАМ:

Одиночное катание - Уровень 1

[Ссылка](#)

Одиночное катание - Уровень 2

[Ссылка](#)

Одиночное катание - Уровень 3

[Ссылка](#)

Одиночное катание - Уровень 4

[Ссылка](#)

Одиночное катание - Уровень 5

[Ссылка](#)

Одиночное катание - Уровень 6

[Ссылка](#)

Форма планируемого
содержания программы



Парное катание - Уровень 1

[Ссылка](#)

Парное катание - Уровень 2

[Ссылка](#)

Парное катание - Уровень 3

[Ссылка](#)



Отсканируйте здесь, чтобы получить доступ ко всем памяткам тренерам на странице ресурсов





ОБРАЗЕЦ ПЛАНИРУЕМОГО СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ:

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	SSt
6		6	FTSp
7		7	
		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
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

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

Date: _____

Signature: _____