

# ***СИНХРОННОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ***

**СОСТАВИЛА:  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ  
МАУДО «ДЮСШ»  
Катаева Н.А.**

**ГРАЦИЯ!**

**КРАСОТА!**

**ЕДИНСТВО!**



# КОРОТКО О ГЛАВНОМ...

- ▣ Синхронное фигурное катание — новейшая дисциплина фигурного катания. В современном виде синхронное катание появилось в 60-х годах в США, хотя идея группового катания появилась намного раньше. Например, в России соревнования по групповому катанию на коньках (пары, четверки, восьмерки) проводились еще в середине 20х гг. прошлого столетия, но тогда данный вид популярности не получил. В США этот вид стал развиваться как развлечение зрителей в перерывах хоккейных матчей. Оказалось, что синхронное катание — очень яркий и интересный вид спорта.
- ▣ Первые официальные соревнования по синхронному фигурному катанию прошли в 1976 году в Энн-Арборе, штат Мичиган, США. В 1994 году Международной союз конькобежцев (ISU), официально признал синхронное фигурное катание пятой дисциплиной фигурного катания. В 1996 г. в Бостоне в США прошел первый Кубок мира по синхронному фигурному катанию. Первый чемпионат мира под эгидой Международного союза конькобежцев прошел в 2000 году в Миннеаполисе, штат Миннесота. С основания соревнований лидирующие позиции удерживают команды Швеции и Финляндии. Наиболее популярен этот вид спорта в Канаде, США, Швеции, Финляндии, Великобритании, Франции

СИНХРОННОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ — ДИСЦИПЛИНА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ. НЕ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.





- Популярность спорта стала расти в конце 80-х годов XX века.
- Система оценок аналогична с фигурным катанием. Площадка — стандартный хоккейный каток.
- Состав включает в себя 16 человек (официально — не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству
- Наиболее популярен как вид спорта в Германии, Швеции и Финляндии. В России известен клуб «Парадиз», фактически это сборная страны.





- По правилам ИСУ (Международного союза конькобежцев), есть три основных категории, по которым выступают спортсмены в синхронном катании: новисы, юниоры, сеньоры.





- Новисы (1разряд) 10-15 лет, в команде 16человек+4запасных.Новисы «базовые» в официальных соревнованиях ИСУ не участвуют. Время программы новисов «базовых» 3 минуты 10 секунд. Новисы катают только произвольную программу. В программе новисов всего 6 элементов.





- Юниоры (КМС) 13-18 лет, в команде 16 человек + 4 запасных. Юниоры катают две программы короткую и произвольную. Время короткой программы 2 минуты 50 секунд. Время произвольной программы 4 минуты +/- 10 секунд. В короткой программе 5 элементов, в произвольной 9 элементов.





Сеньоры (МС) 15 лет и старш  
в команде 16 человек + 4 запасных

- Сеньоры катают две программы короткую и произвольную. Время короткой программы 2 минуты 50 секунд. Время произвольной программы 4 минуты + 30 секунд. В короткой программе 5 элементов, в произвольной 10 элементов.



- **Элементы**
- **Блок:** фигуристы выстраиваются в ряд и в таком виде движутся по льду. Бывает «взявшись за руки» и «поодиночке».
- **Линия:** шеренга или колонна.
- **Пересечение** — одна группа проезжает сквозь другую.
- **Синхронное вращение:** ничем не отличается от парного.
- **Колесо:** шеренги фигуристов («спицы») вращаются вокруг общего центра.
- **Круг** (хоровод), пересекающиеся круги, круг в круге. Также бывает взявшись за руки и поодиночке.
- **Попарные элементы:** фигуристы разбиваются на пары, выполняя поддержки, тодесы или совместные вращения.
- **Сольные элементы:** некоторая часть фигуристов (минимум трое, максимум половина команды) выполняет сложные элементы наподобие прыжков и поддержек.

# ЕКАТЕРИНБУРГ - СТОЛИЦА СИНХРОННОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ!





- В западных странах ситуация другая. Синхронное катание является одним из самых популярных зимних видов спорта в Европе, США и Канаде. Кубки мира по командному катанию проводятся уже полвека. В России первые соревнования по этому виду спорта были проведены в 1991 году. Тогда в них участвовало всего 8 команд. Интересно, что в Канаде тогда таких команд насчитывалось уже более 500.
- Возможно, в нашей стране красота танца на льду синхронных фигуристок остается в тени на фоне народной любви к популярным сегодня «ледовым шоу». Однако командное катание, которое вобрало в себя элементы балета, фигурного катания и танца, является зрелищем поистине незабываемым.
- Екатеринбургцам в этом плане повезло: в российской столице этого зрелищного вида спорта. Можно видеть воочию свое «ледовое шоу» в исполнении прославленных на весь мир девчонок-фигуристок из команды «Спартак-Юность».



- **Танцующие на лезвии конька**
- Сегодня уральская школа синхронного фигурного катания считается одной из сильнейших в стране. Вот уже восемь лет подряд екатеринбургская команда по синхронному катанию «Спартак-Юность» становится абсолютным победителем первенства России. Лишь единожды наши спортсменки стали его серебряными призерами. А на мировом уровне главным их достижением является второе место на Кубке мира в 2002 году и 4–5 мировые позиции на протяжении трех следующих лет.
- Зарождение командного катания на Урале началось в 1996 году. В Новоуральске появился первый коллектив по командному катанию «Уральские самоцветы». Необычный балет на льду 16 первоуральских фигуристок вдохновил Владимира Борисовича Шестернина, **заведующего отделением фигурного катания СДЮСШОР «Юность»**, на создание собственной команды.
- Так в 1997 году в Екатеринбурге появился «Пируэт». Его организаторы – тренер по спортивным танцам Елена Мошнова, тренер и постановщик ледовых шоу Наталья Санникова и Светлана Букреева, директор школы танцев в екатеринбургском Дворце спорта, начали первые тренировки с 14–18-летними фигуристками-одиночницами. Но здесь нужен был совершенно иной подход.



## **Елена Мошнова, старший тренер «Спартак-Юность»:**

*– Каждый спортсмен, который добивается видимых результатов, лидер по своей натуре. Казалось, мы пытаемся соединить несоединимое: заставить уже состоявшихся фигуристок-одиночниц выступать как единое целое. Вначале каждая пыталась выделиться, доказать, что она катается лучше других. Мы долго вырабатывали главное – командный дух в танце, умение слушать друг друга. Очень важна оказалась атмосфера в коллективе. Кто не находил общий язык с командой, тот не поддерживал друг друга и в работе на льду. Целых два года руководители команды и обещаниями, и уговорами собирали лучших фигуристок-одиночниц Свердловской области в одну команду. Труд не прошел даром. В 2000 году уральский коллектив едет на Кубок мира в Швейцарию вместо чемпионов России из Самары.*



## Елена Мошнова:

*– Мы ехали на международные соревнования, совершенно не зная, что в первую очередь будут оценивать в нашей программе судьи. Система судейских оценок в России и на международном уровне могла не совпадать. Мы просто хотели попробовать свои силы.*

И вдруг неожиданный для фигурной команды «Юности» успех: четвертое место среди 12 команд-участниц!

Еще через год уральская команда вписывает свое имя золотыми буквами в историю побед Первенства России.

Апогей славы был достигнут в 2002 году. Уральские девушки покорили мировой пьедестал, завоевав долгожданное серебро.

Так «Пируэт», дважды поменявший название на «Спартак-лидер», а затем на «Спартак-Юность», встал на дорогу славы. Уральские фигуристки постоянно присутствуют в числе ведущих стран по синхронному катанию.



- На Первенство России-2008 уже семикратные чемпионки страны среди юниоров, фигуристки-синхронницы из СДЮСШОР «Юность» приехали с совершенно новой программой. В постановке заслуженного тренера России хореографа Михаила Павлюченко по-новому «заиграл» на льду балет Чайковского «Лебединое озеро».
- И вот результат. С всероссийских соревнований в родной город вернулись 32 золотые медалистки. Они одержали победу сразу в двух возрастных категориях: «Новисы» и «Юниоры». В марте старшая команда фигуристок «Спартак-Юность» выступает на Кубке мира в швейцарском городе Невшателъ. В этот раз для них установлена более высокая планка.
- **Елена Мошнова, старший тренер «Спартак-Юность»:**
- – *«Костяк» лидеров соревнований нелегко разбить. Например, в Канаде синхронное катание считается чуть ли не национальным видом спорта. Но мы намерены обойти команду из Германии и войти в пятерку стран-победительниц. Такая расстановка сил позволит России выставить на следующем Кубке сразу две команды, что считается очень престижным для страны-участницы.*
- Здесь есть определенные сложности. Российские традиции в синхронном фигурном катании, где важен артистизм, искусство танца, не всегда соответствуют международным нормам.



Фигурное катание по праву считается одним из зрелищных видов спорта. Этот вид спорта имеет много поклонников во всем мире.



В нем сочетается красота, элегантность и гармония движений, музыкальность и чувственность атлетизм и техническое мастерство.



# НАДЕЖДА И БУДУЩЕЕ НАШЕЙ ЮГРЫ!



- *Фигурное катание - один из самых красивых видов спорта! Если вы планируете отдать вашего ребенка заниматься фигурным катанием профессионально, то начинать надо с 4-5 лет, т. к. в более старшем возрасте всё дается гораздо труднее. Но, если у Вас вдруг проснулось желание позаниматься этим видом спорта исключительно для себя, тогда - вперед! Ведь в отличие от многих других видов спорта, фигурное катание применимо и в обычной жизни. Вы только представьте, как вы будете выделяться на катке, зимой, среди массы еле двигающихся "фигуристов". Этот спорт развивает осанку, мышцы, «точет» фигурку, улучшает дыхательную систему и вестибулярный аппарат.*
- *Я сама начала заниматься фигурным катанием с 4 лет и не жалею! На льду чувствую себя легко и уверенно.*  
*Прекрасный вид спорта, особенно для девушек –*  
***РЕКОМЕНДУЮ!***