

# *Фигурное катание*



# СОДЕРЖАНИЕ

- История фигурного катания
- Аксель Паульсен
- Риттбергер
- Сальхов
- Спираль
- Бильман
- Тулуп
- Лутц
- Вывод

# История фигурного катания



Фигуристы 1860 года

Самые древние коньки были обнаружены на берегу Южного Буга, недалеко от Одессы, датированные периодом бронзового века. Такие коньки изготавливались из фаланги передних ног лошадей.

Родиной фигурного катания является Голландия. Именно там, в XIII — XIV веках появились первые железные коньки, которые дали мощный толчок развитию фигурного катания.

Все обязательные фигуры были созданы в Великобритании, именно здесь возникли первые клубы конькобежцев (Эдинбург, 1742 г.).

1882 г. в Вене состоялось первое международное состязание. 1772 год в Англии вышло первое издание правил по фигурному катанию.

Популярность фигурного катания возрастала, и уже в 1908 году соревнования фигуристов впервые были включены в программу летних Олимпийских игр в Лондоне.

# Аксель



Аксель Паульсен

*Аксель — один из прыжков в фигурном катании. Является рёберным прыжком. Единственный прыжок исполняющийся с движения вперед, в силу чего в нем «не целое» число оборотов.*

*Прыжок назван по имени норвежского фигуриста Акселя Паульсена, впервые исполнившего его в 1882 году. Одинарный аксель — это полтора оборота, тройной — три с половиной.*

*На прыжок обычно заходят с подсечки назад влево, некоторое время скользят на внешнем ребре на правой ноге назад, затем фигурист совершает открытый моухок и выпрыгивает в воздух. Приземляется на правую ногу, ход назад наружу.*

# Риттбергер



Дик Баттон

*Риттбергер — один из двух рёберных прыжков в фигурном катании. Этот прыжок назван в честь имени немецкого фигуриста Вернера Риттбергера, впервые исполнившего его в 1910 году, однако в англо- и франкоязычных странах прыжок называют «петля»*

*Выполняется после скольжения назад на наружном ребре. Отрыв от льда происходит за счёт увеличения центростремительной силы вследствие уменьшения радиуса толчковой дуги.*

*Свободной ногой выполняется мах вверх-назад. Приземление выполняется на наружное ребро той же ноги с которой выполнялся толчок в скольжение назад.*

*Первый тройной риттбергер исполнил на Олимпиаде 1952 Дик Баттон, среди женщин — Габриэлла Зайферт — дочь и ученица прославленного тренера Ютты Мюллер, на чемпионате Европы в 1968 году.*

# Сальхов



Микки Андо

*Сальхов - один из двух рёберных прыжков в фигурном катании. Прыжок назван по имени шведского фигуриста Ульриха Сальхова, впервые исполнившего его в 1909 году.*

*Заход на прыжок происходит с дуги назад-внутри, одновременно с этим свободная нога делает мах вокруг тела, приземление выполняется на наружное ребро на ход назад на маховую ногу.*

*В зависимости от количества вращений в воздухе различают одинарный, двойной, тройной или четверной сальхов.*

*На Олимпийских играх 1920 года американка Тереза Вельд стала первой в истории женщиной, исполнившей прыжок сальхов, однако судьям это не понравилось: по их выражению, «этот прыжок не подходит для леди, так как во время его исполнения юбка задирается выше колен».*

# Спираль



Ласточка

Спиралью - называется позиция с одним коньком на льду и свободной ногой выше уровня бедра.

Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой, ребром, направлением скольжения и позицией свободной ноги.

Рисунок последовательности спиралей это любая комбинация дуг. Только первые три дуги рассматриваются для получения черт уровня сложности.

Для того, чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 3 секунд.

Самой распространенной спиралью считается "ласточка". В "ласточке" свободная нога может находиться от 90 градусов относительно льда до полного шпагата.

# Бильман



Дениз Бильманн

*Бильман - выполняется с поднятием свободной ноги, захватом лезвия конька руками и прогибом в спине.*

*Назван в честь Дениз Бильманн, которая впервые исполнила на международных соревнованиях бильман как элемент вращения.*

*При идеальном исполнении получается почти вертикальный шпагат.*



# Тулуп



Микки Андо

*Тулуп— один из простейших прыжков в фигурном катании. Обычно фигуристы разучивают его сразу же после сальхова.*

*Наиболее распространенный заход на прыжок — по прямой с правой ноги, с тройки вперед на внутреннем ребре, на отталкивании конек правой ноги расположен на ход назад, на наружном ребре, а носком конька левой ноги фигурист отталкивается ото льда.*

*В воздухе фигурист вращается против часовой стрелки. Приземление осуществляется на ту же правую ногу, на ход назад, на наружном ребре.*

*Для фигуристов, делающих прыжки по часовой стрелке, действия левой и правой ноги меняются, соответственно.*

# Лутц



Лутц

Лутц — прыжок в фигурном катании. Является зубцовым прыжком. Названный в честь австрийского фигуриста Алоиза Лутца, впервые исполнившего его в 1913 году.

В зависимости от количества вращений в воздухе различают одинарный, двойной и тройной лутц.

Лутц является вторым по сложности после акселя. Чаще всего на лутц заходят с подсечки назад направо (по часовой стрелке).

Прыжок выполняется с хода назад с наружного ребра левой ноги, удар зубцом правой ноги. Приземление на правую ногу на ход назад наружу.

# Вывод

*Фигурное катание — зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку.*

*В официальных соревнованиях, как правило, разыгрываются четыре комплекта медалей: в женском одиночном катании, в мужском одиночном катании, в парном катании, а также в спортивных танцах на льду. Фигурное катание включено в программу Зимних Олимпийских игр.*