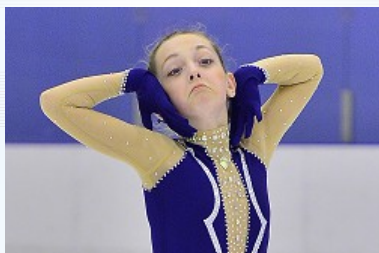


# Вращение в позиции «Сидя»

Выполнила: Юрченко В.

Группа ТГ-4

Тренер: Хаблова С. Г.



## Вращение в фигурном катании что это?



- \* Вращения (пируэты) на одной ноге являются необходимым элементом фигурного катания. Различают пять классических поз вращения: стоя («винт»), заклон, бильман, сидя («волчок») и вращение в «ласточке» (либела). Кроме этих пяти, существует огромное количество вариаций: полубильман, «флажок», заклон «колечком» и другие. Самое быстрое вращение происходит в винте, когда скорость может превышать 2 оборота в секунду. Заклон и бильман – вращения чисто женские, мало кто из мужчин способен на них.
- \* Для фигуриста, вращающегося против часовой стрелки (к которым большинство), вращение на левой ноге считается «вращением вперёд», на правой – «вращением назад», по направлению захода. Спортсмен может, не переставая крутиться, переходить с одной ноги на другую («вращение со сменой ноги»), менять позу («комбинированное вращение»), заходить на вращение прыжком («прыжок во вращение» или «комбинированное вращение с прыжковым заходом»).
- \* Вращения не являются особенно травмоопасными, но при сильном скручивании колена можно повредить колленные связки. Кроме того, фигуристы парного катания могут ранить друг друга при синхронном вращении.

## Виды вращений:

**Простой волчок.** Самое классическое и каноническое исполнение, бедро опорной ноги параллельно льду, свободная нога либо вытянута вперёд, либо немного согнута внутрь, спина прямая и наклонена вперёд, руки тянутся вперёд.



я вариация позиции волчка.

Простой волчок, низкий вариант. Бедро опорной ноги заметно ниже, чем уровень параллели льду.



классификация по ПСС: простая вариация позиции волчка. С точки зрения судейства ничем не отличается от классического варианта.

**Простой волчок, высокий вариант.** Современные правила предъявляют довольно жёсткие требования к позиции волчка, бедро опорной ноги должно быть хотя бы параллельно льду. Строго говоря, из-за высокого положения опорного бедра это уже не волчок, а промежуточная позиция, близкая к волчку.



**Классификация по НСС:** скорее промежуточной позиции. Такая сложности вращения, а равно не позиции и комбинированных.

фицирован как простая вариация какие-либо черты, повышающие уровень лненного волчка во вращении в одной

Пушка, волчок с захватом свободной ноги руками. Свободная нога распрямлена, вытянута вперёд, удерживается руками параллельно льду. Часто исполняется как в прямых, так и обратных вращениях.



...я вариация позиции волчка. Сам по себе захват ноги не делает вариацию факторы, усложняющие вращение.

**Складка.** Волчок, в котором корпус и голова плотно сложены к опорной ноге, свободная нога или вытянута вперёд, тогда такой вариант ещё называют "пушкой", либо согнута внутрь – последний вариант ещё иногда называют Cannonball. Вариации часто исполняются как в прямых, так и обратных вращениях.



К

ика, категория SF (SitForward).

Волчок - стульчик, со свободной ногой, находящейся за опорной. Свободная нога заводится назад за опорную, и удерживается противоположной рукой за конёк или ботинок. Для усложнения вращения корпус и голову складывают к опорной ноге, или, возможно, делают какие-либо иные вариации. Исполняется как в прямых, так и обратных вращениях.



Сложном исполнении трактуется как сложная вариация волчка



Волчок, с руками в замке за спиной. Корпус складывается к опорной ноге, руки находятся в замке за спиной, натянуты вверх.



Классическое исполнение точно сложном исполнении трактуется как сложная вариация волчка категории SF (SitForward).

**PancakeSpin(блинчик).** Конёк свободной ноги лежит на колене или бедре опорной, при этом позиции рук могут варьироваться, руки могут обхватывать опорный конёк, быть отведены в стороны или сомкнуты в замке за спиной. Вариация исполняется как в прямых, так и обратных вращениях.



**Классификация по НСС:** При хорошем исполнении эта вариация классифицируется как SitForward (SitForward). Но, эту вариацию сложно считать за Pancake Spin, так как в этой вариации эта позиция будет трактоваться как сложная вариация волчка категории SF

Если плечо было достаточно низким, и тогда эта вариация классифицируется как Pancake Spin.

Волчок с горизонтально развёрнутым корпусом. Очень необычная и оригинальная позиция.



Классификация по НСС: Сложная вариация категории SF (SitForward)

**Скрученный волчок.** Корпус сильно скручивается так, что линия плеч становится перпендикулярна льду. Свободная нога скрещивается спереди с опорной. Распространённая вариация для обратных вращений.



**Классификация по НСС:** сложная вариация вариаций вроде складок.

(tForward). Существенно отличается от