

АНАСТАСИЯ МАТРОСОВА

# БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ


# ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

**ВСЯ ГРАЦИЯ ЛЬДА**

ОТ ПЕРВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ  
ДО ЗВЕЗД XXI ВЕКА



ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ  
ИЗДАНИЕ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 796.912  
ББК 75.719.6  
М33

В оформлении обложки использованы фотографии и иллюстрации:  
Artur Didyk, Victoria VIAR PRO, Master1305, sanbah96, hanahusain, TMvectorart, YB14 / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

© Александр Вильф, Алексей Куденко, Александр Яковлев, Алексей Даничев, Алексей Филиппов, Виталий Арманд, Виталий Белоусов, Владимир Астапкович, Владимир Баранов, Владимир Вяткин, Владимир Песня, Владимир Родионов, Владимир Федоренко, Григорий Сысоев, Дмитрий Донской, Игорь Уткин, Илья Питалев, Максим Блинов, Мирослав Муразов, Павел Балабанов, Рамиль Ситдииков, С. Лидов, Сергей Бобылев, Сергей Гунеев, Сергей Пятаков, Целик, Юрий Сомов / РИА Новости;

© Архив РИА Новости;

© Мэтт Слокум / AP / POOL / РИА Новости;

© Jed Jacobsohn / Getty Images Sport / Gettyimages.ru;

© Album / The London Archives (City of London ) / Heritage Images / Legion-media;

© Colorsport, Daniel Derajinski / Imagoc / Legion-media;

© PCN Photography, piemags, kolvenbach, Darling Archive, ARTGEN, UtCon Collection / Alamy / Legion-media;

© Â Eric Canha / Cal Sport Media / Legion-media;

© Movie Star News via ZUMA Press Wire Service / Alamy / Legion-media;

© Keystone Pictures USA / ZUMAPRESS.com / Alamy Live News / Legion-media;

© Wolfgang Thieme, Amanda Sabga, Nora Tam, H. Ruckemann / Legion-media;

© Черноусов Александр, Ковалев Петр / PhotoXPRESS.ru / Legion-media;

© Tom Theobald, Globe Photos / ZUMAPRESS.com / Legion-media

### **Матросова, Анастасия Николаевна.**

М33 Большая энциклопедия фигурного катания. Вся грация льда : от первых соревнований до звезд XXI века / Анастасия Матросова. — Москва : Эксмо, 2026. — 184 с. : ил. — (Большая спортивная энциклопедия).

ISBN 978-5-04-214352-6

Фигурное катание — это спорт, в котором движение становится искусством, лед превращается в сцену, а каждый прыжок остается в сердце навсегда.

На страницах этой книги вы найдете: историю рождения и развития фигурного катания, уникальные элементы и техники, навсегда изменившие представление о возможном, триумфы и поражения, ставшие вдохновением для миллионов, биографии великих тренеров и чемпионов, которые превратили мечту в искусство, легендарные турниры и судьбоносные выступления, покорившие мир.

УДК 796.912  
ББК 75.719.6

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА	<b>01</b>	<b>КАК ПОЯВИЛОСЬ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ</b>	<b>6</b>
		В КАКОЙ СТРАНЕ ПОЯВИЛОСЬ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ? . . . . .	7
		ИЗ ЧЕГО МАСТЕРИЛИ ПЕРВЫЕ КОНЬКИ? . . . . .	7
		КАК В ФИГУРНОМ КАТАНИИ ПОЯВИЛАСЬ МУЗЫКА? . . . . .	7
		КАК И ГДЕ ЗАРОЖДАЛОСЬ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ В РОССИИ? . . . . .	8
		ЧТО ТАКОЕ «ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ФИГУРЫ»? . . . . .	8
		ЧТО ТАКОЕ ISU? . . . . .	9
ГЛАВА	<b>02</b>	<b>ЭЛЕМЕНТЫ И ВИДЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ</b>	<b>10</b>
		БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ:	
		ШАГИ, ПОВОРОТЫ, СПИРАЛИ . . . . .	10
		ВРАЩЕНИЯ . . . . .	14
		КАКИЕ БЫВАЮТ ПРЫЖКИ? . . . . .	17
		ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ	
		ПРОГРАММА ОДИНОЧНИКА? . . . . .	25
		ПАРНОЕ КАТАНИЕ И ОСОБЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЭТОГО ВИДА . . . . .	27
		ТАНЦЫ НА ЛЬДУ И ИХ ОСОБЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ . . . . .	32
ГЛАВА	<b>03</b>	<b>ОЦЕНКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ</b>	<b>35</b>
		КАК ОЦЕНИВАЛИ ПРОГРАММЫ ФИГУРИСТОВ РАНЬШЕ? . . . . .	35
		КАК СТАВЯТ ОЦЕНКИ ФИГУРИСТАМ СЕЙЧАС? . . . . .	38
		КАК ЧИТАТЬ СУДЕЙСКИЕ ПРОТОКОЛЫ? . . . . .	48

ГЛАВА **04** **ИНВЕНТАРЬ ФИГУРИСТА.  
КОНЬКИ, КОСТЮМЫ, ЛЕД** **51**

КОНЬКИ ФИГУРИСТА . . . . .	51
КОСТЮМЫ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ. . . . .	55
ЛЕД – ОСНОВА ОСНОВ . . . . .	59

ГЛАВА **05** **ВСЕ О СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ** **62**

КАК ПОЯВИЛОСЬ И ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ? . . . . .	62
---	----

ГЛАВА **06** **СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ** **70**

СОРЕВНОВАНИЯ И КАК ОНИ ПРОХОДЯТ? . . . . .	70
ИЕРАРХИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ – ОТ МЕСТЕЧКОВЫХ ДО МИРОВЫХ . . . . .	73
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. . . . .	73
КОНТИНЕНТАЛЬНЫЕ ПЕРВЕНСТВА: ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ И ЧЕМПИОНАТ ЧЕТЫРЕХ КОНТИНЕНТОВ . . . . .	75
ЧЕМПИОНАТ МИРА. . . . .	79
СЕРИЯ ГРАН-ПРИ ISU ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ . . . . .	82
ОЛИМПИАДА . . . . .	84
МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАРТЫ ДЛЯ ЮНИОРОВ. . . . .	88
НОВЫЕ НЕКЛАССИЧЕСКИЕ ФОРМАТЫ ТУРНИРОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ . . . . .	90

ГЛАВА **07** **ВЕЛИКИЕ ТРЕНЕРЫ И ФИГУРИСТЫ ПРОШЛОГО** **95**

ГЛАВА **08** **ВЕЛИКИЕ СОВЕТСКИЕ И РОССИЙСКИЕ  
ФИГУРИСТЫ И ТРЕНЕРЫ** **119**

ГЛАВА **09** **ВЕЛИКИЕ ПРОТИВОСТОЯНИЯ  
В ФИГУРНОМ КАТАНИИ** **155**

## ГЛАВА 10 ЛЕДОВЫЕ ШОУ 168

КТО ВООБЩЕ ПРИДУМАЛ ЛЕДОВЫЕ ШОУ? . . . . .	168
В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ ТОЖЕ БЫЛИ ЛЕДОВЫЕ ШОУ? . . . . .	169
КТО ОБЫЧНО КАТАЕТСЯ В ЛЕДОВЫХ ШОУ? . . . . .	170
КТО СЕЙЧАС ЗАНИМАЕТСЯ ЛЕДОВЫМИ ШОУ В РОССИИ? . . . . .	170
СБОРНИКИ ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ НОМЕРОВ. . . . .	171
СОЛЬНЫЕ ЛЕДОВЫЕ ШОУ . . . . .	172
ЦИРК НА ЛЬДУ . . . . .	172
БАЛЕТ НА ЛЬДУ. . . . .	173
ЛЕДОВЫЕ ШОУ НА КРУИЗНЫХ ЛАЙНЕРАХ. . . . .	173
КАКИЕ БЫВАЮТ ЛЕДОВЫЕ ТЕЛЕШОУ И ПОЧЕМУ ОНИ ПОПУЛЯРНЕЕ, ЧЕМ СОРЕВНОВАНИЯ? . . . . .	174

## ГЛАВА 11 КАК СТАТЬ ФИГУРИСТОМ САМОМУ? 177

С ЧЕГО НАЧАТЬ? . . . . .	177
ЕСТЬ ЛИ ВОЗРАСТНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ У ФИГУРИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ? . . . . .	177
КАК ВЫБРАТЬ КОНЬКИ И ГДЕ ИХ ЛУЧШЕ ПОКУПАТЬ? . . . . .	178
В ЧЕМ ЛУЧШЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ? . . . . .	178
ЧТО ЕЩЕ ПОТРЕБУЕТСЯ, КРОМЕ КОНЬКОВ И ФОРМЫ? . . . . .	178
СКОЛЬКО НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ ОВЛАДЕТЬ БАЗОЙ? . . . . .	178
А МОЖНО ЛИ ЧЕМУ-ТО НАУЧИТЬСЯ БЕЗ ТРЕНЕРА? . . . . .	179
ЧТО ЛУЧШЕ УЧИТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ? . . . . .	179
МОЖНО ЛИ ВЗРОСЛОМУ ЛЮБИТЕЛЮ ВЫУЧИТЬ ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК? . . . . .	179
ЛЮБИТЕЛИ МОГУТ СТАТЬ ТОЛЬКО ОДИНОЧНИКАМИ ИЛИ ЕСТЬ ДРУГИЕ ВИДЫ? . . . . .	179
КАКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЕСТЬ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ? . . . . .	180
В КАКИХ КАТЕГОРИЯХ СОРЕВНУЮТСЯ ЛЮБИТЕЛИ? . . . . .	180
МОЖНО ЛИ ИЗ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЕРЕЙТИ В ПРОФЕССИОНАЛЫ? . . . . .	180

## ПРИЛОЖЕНИЕ ФИГУРНЫЙ СЛЕНГ 181

# 1

ГЛАВА

# КАК ПОЯВИЛОСЬ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



Считается, что именно Петр Великий привез в Россию первые коньки

Фигурное катание как вид спорта распространяется по миру уже не первое столетие. Сейчас занятия фигурным катанием по своей сложности больше похожи на полет в космос — спортсмены готовятся к выступлениям годами, осваивая необходимые навыки и испытывая тяжелейшие нагрузки. А каким было фигурное катание на своей заре?

В этой главе мы отправимся на машине времени в прошлые века и попробуем разобраться, с чего же все-таки началось фигурное катание в мире и в нашей стране.



## В КАКОЙ СТРАНЕ ПОЯВИЛОСЬ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ?

Изначально катание на коньках было просто способом перемещаться по льду, о красоте движений никто не задумывался. Нидерланды можно считать одной из родных стран для всех коньковых видов спорта — на этих приспособлениях было легко перемещаться по замерзшим каналам.



Лондон, 1896 год — в центре города можно было покататься на коньках каждый день в зимнее время года

В Великобритании же появился первый клуб любителей фигурного катания. Это случилось в 1742 году в Эдинбурге, Шотландия. Объединение получило название «Эдинбургский конькобежный клуб». В Шотландии же появилась и первая книга о катании на коньках: ее автором стал Роберт Джонс, он описал некоторые фигуры, которые потом даже стали обязательными для фигурного катания.



## ИЗ ЧЕГО МАСТЕРИЛИ ПЕРВЫЕ КОНЬКИ?

Самые первые коньки делали из костей животных, их крепили к обуви ремнями. Позже коньки стали изготавливать из дерева, добавляя железный полоз: такая конструкция позволила перемещаться по льду намного быстрее.

Конек, похожий по внешнему виду на современный, впервые появился у американского фигуриста Джексона Хейнса. В России похожая модель получила название «снегурки»: из-за того, что на них не было зубцов и носок конька был круто загнут кверху, на таких коньках можно было перемещаться и по льду, и по твердому уплотненному снегу.



## КАК В ФИГУРНОМ КАТАНИИ ПОЯВИЛАСЬ МУЗЫКА?

И здесь не обошлось без Джексона Хейнса. В середине XIX века он ввел элементы музыкального сопровождения и хореографии в фигурное катание, стал первым конькобежцем, который не был зациклен только на рисовании фигур. Выступление Хейнса в Вене в 1868 году привело к созданию венской школы — по сути, тогда Джексон создал прообраз современной произвольной программы.



## КАК И ГДЕ ЗАРОЖДАЛОСЬ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ В РОССИИ?

Считается, что Петр I привез в Россию из Голландии первые коньки, а вместе с ними и такую забаву, как катание на коньках. В 1721 году в Санкт-Петербурге состоялся масленичный карнавал на льду — этот праздник задумал, конечно же, император.

Впервые фигурное катание на коньках в Москве упоминалось в 1826 году в издании «Дамский журнал», которое принадлежало князю П. И. Шаликову.

В тридцатых годах XIX века в Санкт-Петербурге издали первую книгу, посвященную бегу на коньках, авторства Густава Маура де Паули. Состояла она в основном из рисунков, на которых показывалось, как можно скользить на коньках по льду, приводились примеры фигур.

Каток Русского гимнастического общества на Патриарших прудах — один из старейших в Москве, он работал в зимнее время года еще в конце XIX века. В Санкт-Петербурге колыбелью фигурного катания стал Юсуповский сад, там работал старейший каток в стране. Он открылся в 1865 году по инициативе Петербургского речного яхт-клуба. На нем же 5 марта 1878 года состоялось первое состязание российских фигуристов.

К 1881 году в состав «Общества любителей бега на коньках» входило уже около тридцати человек, а в 1890 году в Санкт-Петербурге был проведен первый неофициальный чемпионат мира. Выиграл его фигурист по имени Алексей Лебедев, его еще называют дедушкой российского фигурного катания. Когда начали проводить официальные чемпионаты мира под эгидой Международного союза конькобежцев (ISU), Лебедев уже тренировал — одним из его учеников был первый олимпийский чемпион в истории России Николай Панин-Коломенкин.

Уже в начале XX века стали различать петербургскую и московскую школы катания. К примеру, на соревнованиях в России поначалу доминировали

представители Санкт-Петербурга, но затем ситуация немного поменялась: в Москве основали первую бесплатную школу фигурного катания.



## ЧТО ТАКОЕ «ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ФИГУРЫ»?

Это уже устаревшая дисциплина фигурного катания, с которой, по сути, оно и началось. Такой вид программы еще называли «школа», потому что именно благодаря фигурам спортсмены учились кататься и развивали навыки владения коньком. Собственно, и называется вид спорта «фигурное катание» потому, что спортсмены чертили на льду коньками различные фигуры, соревнуясь в мастерстве.

После исполнения фигуры судьи внимательно изучали след на льду и оценивали, насколько точно спортсмен ее начертил, соблюдал ли пропорции, какого размера она оказалась. Также имело значение положение самого спортсмена во время упражнения, скорость выполнения им фигур. Среди фигур для выполнения на льду были круг, тройка и двукратная тройка, петля и скобка, крюк и выкрюк, параграф и его виды, восьмерка и ее виды.

По ходу развития спорта вес оценки за обязательные фигуры все снижался и снижался. Эту дисциплину убрали во многом из-за того, что соревнования в этой дисциплине были очень долгими, скучными, а также из-за того, что их невозможно было транслировать по телевидению. Иногда случалось, что фигурист вырывался вперед благодаря хорошей оценке за фигуры, которые не показывали по телевидению, а в произвольной программе делал ошибки, но все равно становился первым. Так, например, часто случалось с австрийской фигуристкой по имени Беатрис Шуба — она идеально исполняла обязательные фигуры, но ошибалась во время исполнения произвольной программы и все равно становилась чемпионкой. В 1972 году Шубе удалось выиграть чемпионат мира, несмотря на девятое место в произвольной программе! После

этого ISU решил поменять правила и снизить стоимость обязательных фигур.

С 1990 года «школы» в соревнованиях фигуристов больше нет, остались только короткая и произвольная программы.



## ЧТО ТАКОЕ ISU?

Международный союз конькобежцев (International Skating Union) — это одна из старейших спортивных федераций в мире. Ее создали для того, чтобы можно было организовывать международные старты и установить единые правила для всех коньковых видов спорта — а к ним сейчас относятся не только фигурное катание, но и синхронное катание, и конькобежный спорт, и шорт-трек.

23–25 июля 1892 года в голландском Схевенингене прошел первый конгресс, на котором и был создан Союз. Россию на этом конгрессе представляли четыре разные организации: «СПб. Кружок любителей спорта», «СПб. ОЛБК» (Общество любителей бега на коньках), Московское русское гимнастическое сообщество и Московский речной яхт-клуб.

За всю историю существования ISU у организации было 12 президентов — из Нидерландов, Швеции, Австрии, Норвегии, Италии, Франции, Великобритании, Швейцарии. Первым президентом союза стал голландец Пим Мюлир. С 2022 года организацию возглавляет представитель Южной Кореи Ким Чжаель. Сейчас штаб-квартира ISU располагается в швейцарской Лозанне.

На 2025 год ISU объединяет 80 стран мира и 102 ассоциации: две в Океании, три — в Африке, девять — в Америке, 21 — в Азии и 45 — в Европе. У некоторых стран в состав ISU входят отдельная федерация по фигурному катанию и отдельная — по конькобежному спорту и шорт-треку.



# ЭЛЕМЕНТЫ И ВИДЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

## ГЛАВА

Основных видов фигурного катания всего четыре — мужское одиночное, женское одиночное, парное катание и танцы на льду.

В мужском одиночном на льду во время выступления находится один мужчина, в женском — одна женщина. Парное катание и танцы на льду похожи друг на друга тем, что на льду находятся и мужчина, и женщина, только вот элементы у танцоров и парников очень разные.

Сейчас соревнования по фигурному катанию проходят как двоеборье — спортсмены состязаются сначала в короткой, а потом в произвольной программе. За каждое выступление они получают баллы, и побеждает на соревнованиях тот, кто набрал больше баллов по сумме двух этапов.

Все программы фигуристов состоят из отдельных элементов, строго прописанных в регламенте, и переходов между ними. Обязательное условие — все программы фигуристы исполняют под музыку; предполагается, что в каждой постановке фигурист воплощает какой-то художественный образ.

Для того чтобы чуть лучше понять, что же именно фигуристы показывают на льду, разберем каждый элемент отдельно.



## БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ: ШАГИ, ПОВОРОТЫ, СПИРАЛИ

Для того, чтобы начать кататься на коньках и затем составить полноценную программу из элементов, сначала нужно научиться выполнять шаги. База фигурного катания — это шаги и повороты, без которых и к более сложным элементам не перейдешь, и даже не наберешь скорость для выполнения самого простого прыжка.

Шаги и повороты выполняются на одной или двух ногах, со сменой направления движения и ребра конька или без. В зависимости от этих параметров элементы делят на простые и сложные.

ПРОСТЫЕ ШАГИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ	СЛОЖНЫЕ ШАГИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ
Дуга	Петля
Беговой шаг	Крюк
Шассе	Выкрюк
Кроссролл	Чоктау
Перетяжка	Твизл
Тройка	Скобка
Моухок	

## ПРОСТЫЕ ШАГИ И ПОВОРОТЫ

**ДУГИ** — это простейшие шаги, с которых начинается фигурное катание. Фигурист скользит по траектории полукруга на одной ноге вперед или назад, наклонив лезвие конька наружу или внутрь.

**БЕГОВЫЕ** — шаги, с помощью которых набирается скорость перед исполнением других элементов. Спортсмен скользит по дуге, поочередно ставит ноги на лед и отталкивается. Фигурист может двигаться вперед или назад, по внешней или внутренней дуге.

**ШАССЕ** — еще один простейший шаг, при котором спортсмен скользит на лезвии одного конька и делает толчок лезвием второго, отводя ногу назад и увеличивая скорость. Можно выполнять шассе и на ход назад, и на ход вперед.

**КРОССРОЛЛЫ** — шаги со сменой ноги и направления движения, при которых фигурист скользит вперед по дуге одного круга, а затем перекрещивает ноги и скользит уже по дуге другого круга. Кроссроллы возможно выполнять и на ход назад.

**ПЕРЕТЯЖКА** — шаг, при котором фигурист скользит вперед или назад на одной ноге и меняет

ребро, на котором скользит. Одна смена ребра — это одна перетяжка.

**ТРОЙКА** — поворот на одной ноге, при котором фигурист скользит по дуге внутрь круга, например, на внутреннем ребре, а затем меняет направление и выезжает из круга назад уже на внешнем. След на льду от этого поворота напоминает цифру «3», от этого шаг и получил свое название.

**МОУХОК** — поворот переступанием со сменой опорной ноги, при котором меняется направление скольжения (вперед-назад), но фигурист продолжает скользить на том же ребре и сохраняет дугу.

## СЛОЖНЫЕ ШАГИ И ПОВОРОТЫ

**ЧОКТАУ** — элемент, который проще всего распознать по смене опорной ноги. Например, сначала фигурист скользит лицом вперед на наружном ребре правой ноги, затем переступает и продолжает движение спиной вперед на внутреннем ребре левой ноги.

**ТВИЗЛЫ** — вращение с продвижением по ледовой площадке. Спортсмен движется по прямой или по дуге и вращается вокруг своей оси на одной ноге. Обычно твизлы выполняют сериями из нескольких повторений без пауз.

**КРЮК И ВЫКРЮК** — повороты, при выполнении которых фигурист скользит по дуге на одной ноге, разворачивается на 180 градусов и продолжает движение на той же ноге без смены ребра. В результате след на льду напоминает букву S. Если во время разворота спортсмен закручивается внутрь дуги — он выполняет крюк, наружу — выкрюк.

**СКОБКА** — вид поворота, при котором фигурист скользит по дуге на одной ноге с внешним или внутренним наклоном ребра конька, затем разворачивается на 180 градусов и продолжает движение на той же ноге, но с другим наклоном ребра. В результате он описывает полукруг.

**ПЕТЛЯ** — поворот, при котором спортсмен движется по дуге, затем оборачивается вокруг своей оси и продолжает скольжение по той же траектории. В результате след от конька напоминает полукруг с петлей посередине.

## Из чего складывается дорожка шагов у одиночников?

**ДОРОЖКА ШАГОВ** (в протоколах — *Step Sequence*) — это обязательная часть короткой и произвольной программ у одиночников. Фигурист последовательно выполняет связки сложных шагов и поворотов, при этом каждый из них нельзя повторять больше двух раз.

Существует пять уровней сложности дорожки — от базового до четвертого. Они оцениваются от 1,5 до 3,9 балла соответственно. Чем больше связок исполнил фигурист в блоках, тем более высокий уровень он получает, зарабатывая больше баллов. Максимальное число присуждается за 11 и более выполненных шагов и поворотов.

## СПИРАЛИ

При исполнении спирали фигурист скользит в одной позе на четком ребре конька — так спираль классифицирует Международный союз конькобежцев.

Сейчас у спиралей нет базовой стоимости. Как шаги и прыжки в один оборот, их включают в хореографические дорожки, за которые выставляют баллы. Также спирали выступают в роли связок и влияют на общее впечатление от программы.

## Какие бывают спирали?

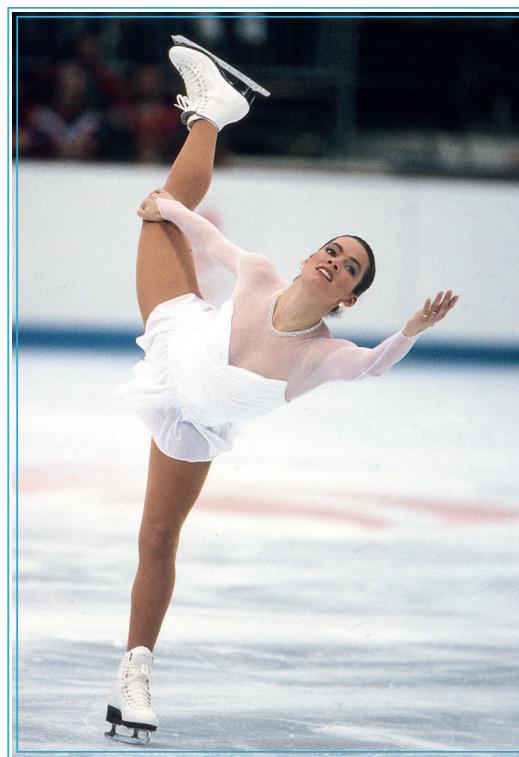
**ЛАСТОЧКА, CAMEL SPIRAL.** Самый популярный элемент группы, также иногда эту позицию называют «спиралью в арабеске». Фигурист скользит вперед или назад на одной ноге, поднимает другую перпендикулярно опорной или выше, если позволяет растяжка. Корпус наклонен параллельно льду, взгляд направлен вперед.

**КЕРРИГАН, KERRIGAN SPIRAL.** Эта спираль названа в честь вице-чемпионки Олимпийских игр из США Нэнси Керриган. В каком-то смысле это вариация ласточки, в которой свободную ногу фигурист захватывает рукой.

**ШАРЛОТТА, CHARLOTTE SPIRAL.** Спираль названа в честь немецкой фигуристки Шарлотты Эль-



Алина Загитова исполняет спираль «ласточка»



Нэнси Керриган исполняет фирменную спираль, которую назвали в ее честь

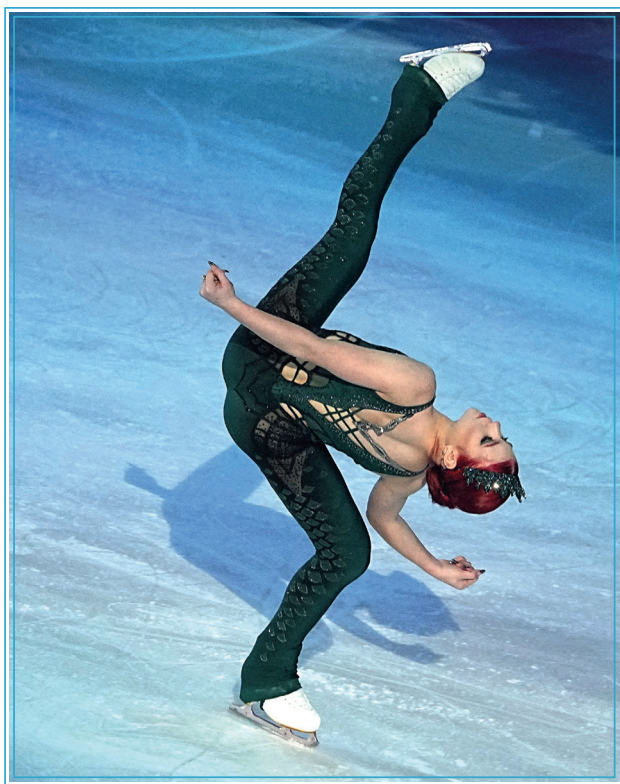
шлегель. Спортсмен движется на одной ноге назад, опускает туловище к опорной ноге и обхватывает ее, а вторую поднимает в вертикальный шпагат.

**ФЛАЖОК, Y-SPIRAL.** Спортсмен скользит на одной ноге, а вторую поднимает в вертикальный шпагат и придерживает рукой. Положение фигуриста в классической версии напоминает букву Y. Обычно флажок выполняется спиной вперед. Есть вариация, при которой фигуристы завершают спираль поворотом на опорной ноге.

**СОБАЧКА, FAN-SPIRAL.** Единственная спираль, в которой фигурист поднимает свободную ногу вперед, а не назад. Спортсмен скользит на одном коньке спиной вперед, откидывает корпус и вытягивает свободную ногу перпендикулярно льду или выше.

## КОРАБЛИКИ И ДРУГИЕ ЗНАКОВЫЕ ХОРЕЭЛЕМЕНТЫ

Кораблики некоторые источники причисляют к спиральям, но это будет неточностью: во время



Александра Трусова исполняет спираль «собачка»

исполнения корабликов фигурист скользит на двух ногах, а не на одной.

**КОРАБЛИК, SPREAD EAGLE.** Фигурист выворачивает носки наружу на 180 градусов и скользит на двух ногах по дуге. В зависимости от положения корпуса различают кораблик внутрь и наружу. В первом варианте торс наклонен вперед, и фигурист скользит на внутренних ребрах конька, во втором — назад на внешних ребрах. Иногда фигуристы выполняют кораблик перед заходом на прыжок, усложняя заход.

**БЕСТИ, BESTI SQUAT.** Низкий кораблик, в котором фигурист сгибает ноги и скользит в глубокой посадке. Назван по производной от фамилии олимпийской чемпионки Натальи Бестемьяновой, которая популяризировала этот вид кораблика.

**КАНТИЛЕВЕР, LAYBACK SPREAD EAGLE.** Этот элемент также называют корабликом Климкина — в честь российского одиночника Ильи Климкина, который его популяризовал. Кантилевер похож на кораблик, но выполняется на согнутых ногах и с откинутым корпусом. Во время исполнения можно касаться льда руками.

**БАУЭР, BAUER.** Элемент назван в честь австрийской фигуристки Ины Бауэр. Спортсмен скользит на двух ногах, ноги вывернуты на 180 градусов. Передняя согнута, задняя вытянута. По возможности добавляется прогиб в спине, чтобы элемент выглядел эффектнее, но он необязателен.

**ГИДРОБЛЕЙД, HYDROBLADE.** Также называется гидроспиралью. Фигурист скользит по дуге назад и садится в глубокий присед на одной ноге. Свободная нога перекрещивает опорную сзади или спереди, либо выносится в сторону. Иногда фигуристы опираются руками о лед.

## ДОРОЖКА СПИРАЛЕЙ

Архивный элемент из произвольной программы в женском одиночном и в парном катании. Каждую из спиралей в такой дорожке нужно было додержать не менее трех секунд. Сейчас дорожку спиралей можно увидеть только в произвольной программе по второму и третьему юношескому разряду.

## ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Это отдельный элемент у одиночников и одиночниц, а также у спортивных пар в произвольной программе. По сути, в «хореодорожку» можно включить не только спирали, но и подпрыжки, вариации вращений, шагов и поворотов, хореографию — главное, чтобы эта дорожка была хорошо отличима среди других обязательных элементов. По текущим правилам обязательно исполнить в хореопоследовательности хотя бы два элемента, иначе ее обнулят.



### ВРАЩЕНИЯ



Самый головокружительный элемент фигурного катания — это, конечно, вращения. Все они делятся на три группы по базовой позиции: либелу, волчок (вращение сидя) и вращение стоя. У каждой из этих позиций есть вариации, которые различаются положением корпуса или ног.

В короткой и произвольной программах обязательно выполнить вращение в одной базовой позиции, комбинированное и прыжок во вращение. Чем сложнее тип элемента — тем выше уровень сложности. Всего их пять: от базового до четвертого.

## ВРАЩЕНИЕ В ПОЗИЦИИ «ЛИБЕЛА»

**ЛИБЕЛА, CAMEL SPIN, CSP.** Фигурист занимает такую же исходную позицию, как в ласточке: наклоняет корпус вперед параллельно льду, выпрямляет опорную ногу, а свободную поднимает так, чтобы колено оказалось на уровне бедра или выше. Стоимость — от 1,1 балла за базовый уровень до 2,6 за четвертый.

Согласно характеристикам ISU, есть три вариации либелы, все они подразделяются по типу разворота плеч:

-  **КЛАССИЧЕСКАЯ ЛИБЕЛА** — когда плечи и корпус располагаются параллельно льду.
-  **ЛИБЕЛА С РАЗВОРОТОМ ВБОК**, часто встречается вариация «кольцо» (англ. *Donut Camel*): фигурист наклоняет корпус к опорной ноге под углом 90 градусов, прогибается в спине



Александра Трусова сделала кантилевер фишкой своих программ

и захватывает свободную ногу рукой, образуя кольцо.

#### **ЛЕЖАЧАЯ ЛИБЕЛА, LAYOVER CAMEL SPIN.**

В отличие от классической, в этой позиции плечи и свободная нога развернуты вверх, а не вниз. Встречается вариант исполнения с согнутой в колене свободной ногой.

## ВРАЩЕНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

**ВРАЩЕНИЕ СТОЯ, UPRIGHT SPIN, USP.** Спортсмен вращается вокруг своей оси на опорной ноге, а свободная обвивает ее. В динамике движение напоминает процесс закручивание винта. Стоимость — от 1 балла за базовый уровень до 2,4 балла за четвертый.

**ЗАКЛОН, LAYBACK SPIN, LSP.** Одна из самых популярных вариаций вращения стоя. Спортсмен наклоняет корпус назад или вбок и откидывает голову. Свободную ногу выносит назад и сгибает в колене. Есть разновидность, в которой фигурист берет согнутую ногу в руку.

**БИЛЬМАН, BIELLMANN.** Элемент назван в честь швейцарской фигуристки Денизе Бильманн. Спортсмен прогибается в спине и откиды-

вает голову, а затем вытягивает свободную ногу сзади над головой, удерживая ее за лезвие конька. Мужчины-одиночники эту вариацию исполняют редко, ведь для такого вращения требуется очень хорошая растяжка.

**КАРАНДАШ, I-SPIN.** Фигурист вращается, стоя на одной ноге, вторую ногу поднимает в поперечный шпагат, обхватывает ее и прижимает к корпусу и голове. Этот элемент также называют вращением в затылке.

## ВРАЩЕНИЕ В ПОЗИЦИИ СИДЯ

Это вращение, при котором опорная нога согнута и верхняя часть ноги (бедро) располагается параллельно льду.

**ВОЛЧОК, SIT SPIN, SSP.** Выполняется на согнутой опорной ноге, фигурист садится на ней так, чтобы бедро было параллельно льду, принимая положение сидя. Свободная нога вытянута вперед или немного согнута внутрь, к опорной ноге. Стоимость — от 1,1 балла за базовый уровень до 2,5 за четвертый. У волчка есть три вариации:

 волчок со свободной ногой спереди;



Михаил Коляда исполняет лежащую либелу