

ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ на РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА



Inl ine Figure Skating
School

Программа «Искусство фигурного катания на роликовых коньках» представляет собой десять уровней на которых рассматриваются базовые (фундаментальные) элементы фигурного катания на роликовых коньках: обучение как правильно кататься вперед и назад , остановки, дуги, перебежки, прыжки, тройки и моухоки. Овладев этими навыками, спортсмен может перейти на более высокий уровень фигурного катания на роликовых коньках.

Тренер (Coach) — Виталий Опекан (Vitaliy Opekan) : Трёхкратный победитель Кубков Мира по фигурному катанию на роликовых коньках WIFSA World Open 2015, 2016, 2017. Первый в истории России представитель и участник Чемпионатов Мира по фигурному катанию на роликовых коньках (Artistic, inline) по версии FIRS (World Skate в настоящее время) 2015 (Кали, Колумбия), 2016 (Новара, Италия). Чемпион Москвы и призер Советского Союза (СССР), победитель первенства Вооружённых сил СССР среди юниоров по фигурному катанию на коньках. Тренер с большим опытом работы с фигуристами в США. Более 20 лет опыта тренерской работы. На протяжении более десяти лет выступал в мировых шоу и профессиональных соревнованиях. Член крупнейшей международной Организации Фигуристов PSA (Профессиональной Ассоциации Фигуристов). Член WIFSA (Международной Ассоциации Фигуристов на роликовых коньках In-line).

ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ на РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА

Адрес: Москва, Россия.

WhatsApp (тел.): +7-929-6060-535
<https://rollerskate.club>
e-mail: v@opekan.com



ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ на РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА

**«Искусство
фигурного катания
на роликовых
коньках». Программа
обучения для
начинающих.**



Vitaliy Opekan's School
of Figure Skating Inl ine
(Artistic)

WhatsApp (телефон):
[+7-929-6060-535](https://rollerskate.club)
<https://rollerskate.club>
v@opekan.com

«Искусство фигурного катания на роликовых коньках». Программа обучения для начинающих.



Коньки с рамой "Snow White"
Рекомендованы для фигурного катания на роликовых коньках

Уровень (этап) 1

- Падать и вставать на роликовых коньках (далее коньки)
- Маршировать на месте в коньках
- Катить вперёд на двух ногах не менее метра
- Фонарики вперёд 7-10
- Продвижение назад змейкой 7-10
- Торможение двумя ногами вперёд (делать попытки)
- один фонарик вперёд и назад. Выполнять не менее трёх раз.
- Подпрыжка в коньках на двух ногах

Уровень (этап) 2

- Катить на коньках на одной ноге вперёд (пр. и лев.)
- Катить назад на двух ногах не менее метра
- Фонарики назад 7-10
- Повороты в коньках на 180 градусов на месте
- Торможение двумя ногами на скорости вперёд
- Слалом широкий (чередуется работа каждой ноги) вперёд

Уровень (этап) 3

- Катить "ёлочкой" вперёд (не менее 5 отталкиваний с каждой ноги)
- Пол фонарика: Подталкивание по кругу одной ногой по часовой и против часовой стрелки вперёд (обе ноги находятся на полу).
- Поворот на 180 градусов по часовой и против часовой стрелки при катении на коньках на двух ногах с переднего хода.
- Катить на одной ноге назад (пр. и лев.) не менее метра
- Слалом узкий (ноги до ширины плеч; обе ноги работают одновременно с равной силой)
- Вращение на двух ногах (не менее одного оборота)

Уровень (этап) 4

- Катить на одной ноге вперёд по дуге 1.5-2 метра (ПВН, ЛВН)
- Катить на одной ноге вперёд по дуге 1.5-2 метра (ПВВ, ЛВВ)
- Перебежки (подсечки) вперёд по часовой и против часовой стрелки
- Пол фонарика: Подталкивания по кругу одной ногой по часовой и против часовой стрелки назад (обе ноги находятся на полу)
- Катить (ёлочкой) назад.
- Остановка (тормоз) с заднего хода правой и/или левой ногой

Уровень (этап) 5

- Катить на одной ноге назад по дуге 1.5-2 метра (ПНН, ЛНН)
- Катить на одной ноге назад по дуге 1.5-2 метра (ПНВ, ЛНВ)
- Перебежки (подсечки) назад по часовой и против часовой стрелки
- Попытки вращения на одной ноге (до 2-х оборотов. Вход во вращение любой)
- Боковые подпрыжки на зубцах
- Тройки вперёд с места (ПВН, ЛВН)

Уровень (этап) 6

- Тройки вперёд с места (ПВВ, ЛВВ)
- Поворот на 180 градусов по часовой и против часовой стрелки при катении (не менее 1.5-2 метра) на коньках на двух ногах назад, потом вперёд (не менее 1.5-2 метра)
- Т-остановка (стоп)
- Выпад на правой и левой ноге
- Ласточка на правой и левой ноге
- Козлик
- Хоккейный тормоз (с заносом). Пробовать *.

Уровень (этап) 7

- Моухок : с ПВВ на ЛНВ и ЛВВ на ПНВ
- Катить назад по дуге с ПНН на ЛВН и нарборот с ЛНН на ПВН (скользить 1-2 метра на каждой ноге)
- Балетная подпрыжка
- 3-5 перебежек (подсечек) назад в позицию выезда (более 2 метров)
- Циркуль вперёд внутрь на правой и левой ноге

Уровень (этап) 8

- Тройки вперёд с переднего хода на скорости (ПВН, ЛВН, ПВВ, ЛВВ)
- Комбинация шагов: против часовой стрелки—две перебежки вперёд, моухок(ПВВ-ЛНВ), шаг ПНН, шаг скрестно назад ЛНВ, две перебежки назад и шаг ПВВ. Повторить по часовой стрелке. 3-5 раз подряд в обе стороны
- Вращение на одной ноге (не менее одного оборота)
- Перекидной



Коньки с рамой "Picskate" Рекомендованы для фигурного катания на роликовых коньках.

- Мазурка в обе стороны.

Уровень (практика) 9

- Дорожка по прямой: два козлика, выпад, четыре отталкивания ёлочкой, ласточка, моухок, четыре подпрыжки боком на зубцах, выезд вперёд. Выполнять дорожки с правой и левой ноги.

- Комбинация прыжков: перекидной, боковая подпрыжка, перекидной, мазурка, перекидной, балетная подпрыжка, тройка ПВВ на ПНН (держатъ выезд не менее 3 сек).

Уровень (практика) 10

- Программа на (1:50-2:10) минут, состоящая из элементов 9 уровня, вращения, перекидного и ласточки. Оцениваются скорость, высота прыжков, изящность позиций, скольжение, чистота и чёткость исполнения элементов, представление программы.

Школа фигурного катания на роликовых коньках Виталия Опекана.
Vitaliy Opekan's School of Figure Skating Inline (Artistic).

Адрес : Г. Москва, Россия.

+7-929-6060-535

<https://rollerskate.club>

e-mail: v@opekan.com