

Московский ФИГУРИСТ

№1 (61) 2021

Электронную версию
журнала читайте
на сайте www.figurist.ru



ЗНАЙ НАШИХ!

**МАРК
КОНДРАТЮК**

МАСТЕР-КЛАСС

**ОСОБЕННОСТИ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ
СБОРОВ**

ДИСКУССИЯ

**ВЫЖИВЕТ ЛИ
СИНХРОННОЕ
КАТАНИЕ
В РОССИИ?**

В ПОМОЩЬ ШКОЛАМ

**О НОРМАХ
И ПРОЦЕДУРАХ
ПО ПРИСВОЕНИЮ
РАЗЯДОВ**



ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ
ГОРОДА МОСКВЫ

johnwilsonblades.com

JohnWilsonBlades

@JohnWilsonBlade

@JohnWilsonBlades

jwilsonblades

ЧЕМПИОНКА МИРА



Anna Shcherbakova skates Gold Seal

John Wilson

Дорогие друзья! Коллеги!

Подошел к завершению неординарный сезон-2020/21. Он начинался как карантинный, а закончился как победный. Мы поздравляем всех вас с выдающимися достижениями наших спортсменов, сумевших покорить мир дважды, — на чемпионате мира в Швеции и на командном турнире в Японии. Эти результаты особенно вдохновляют накануне Олимпийских игр 2022 года, которые пройдут в Китае.

Однако сегодня я хочу обратить ваше внимание на еще один вид фигурного катания, который пока находится в тени. Речь пойдет о синхронном катании, о котором в узких кругах не принято вспоминать, а зря. Когда в 1991 году в России специалисты и тренеры по собственному почину начинали заниматься синхронным катанием, то и мечтать не могли стать мировыми лидерами, но именно это они и сделали, оправдав народную поговорку о том, что русские долго запрягают, но быстро едут. Уровень наших российских команд в лидерском сегменте настолько хорош, что мы являемся мировыми лидерами во всех возрастных категориях. Думаю, это яркий пример того, как без поддержки, без рекламы, без прессы, без болельщиков может развиваться и прогрессировать неолимпийский вид спорта, становясь все более и более массовым.

Однако если в регионах России этот вид продолжает набирать силу и популярность, то в Москве мы видим какое-то равнодушие к синхронному катанию, если не сказать пренебрежение. Люди, которые никогда не соприкасались с синхронным катанием, сложили о нем абсолютно ошибочное мнение как о спорте неудачников. Смешно думать, что это какой-то «второсортный» вид фигурного катания, если за его включение в программу Олимпийских игр столько лет упорно сражается ИСУ.



Мне грустно видеть, как Москва продолжает из года в год игнорировать синхронное катание, хотя оно является признанным в России видом спорта. Неужели все дело только в том, что этот вид неолимпийский? Я не могу в это поверить. Неужели лучше повесить коньки на гвоздь, чем продолжить кататься в экстремально интересном виде фигурного катания? Ведь очевидным плюсом синхронного катания является тот факт, что на пьедестал почета поднимаются не один-два спортсмена, а двадцать, что дает шанс многим фигуристам исполнить свою мечту и стать титулованными спортсменами. Мы в Москве обладаем необыкновенным спортсменским ресурсом и тренерским потенциалом, которые, объединившись, могут создать небывалый успех синхронного катания. Давайте не ждать, когда этот вид станет олимпийским, давайте сами начнем приближать этот день, создавая команды и обостряя конкуренцию, и тем самым развивая синхронное катание.

*С наилучшими пожеланиями,
ваша Ирина Рабер*

Президиум Федерации фигурного катания на коньках
г. Москвы:

президент Федерации Рабер Ирина Яковлевна
вице-президент Аксенов Эдуард Михайлович
вице-президент Овсянников Олег Владимирович
вице-президент Устинов Кирилл Игоревич
вице-президент Чайковская Елена Анатольевна
ответственный секретарь Вerezemskaya Ольга Ивановна

Члены президиума:

Бугаев Ярослав Владимирович
Бутырская Мария Викторовна
Волкова Людмила Сергеевна
Иванов Олег Александрович
Кандыба Светлана Петровна
Киташева Софья Николаевна
Курочкин Владимир Сергеевич
Кудрявцев Виктор Николаевич
Маркова Ольга Дмитриевна
Николаева Лидия Петровна
Росляков Сергей Сергеевич
Харченко Анна Вадимовна
Черкасова Марина Евгеньевна

«Московский фигурист»

Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы
за I квартал 2021 года.

Издатель: ООО «Местные новости».

Адрес издателя: 117246, г. Москва, Научный пр., 19, этаж 2,
комната 6д, офис 76.

Главный редактор: Ольга Вerezemskaya.

Бильдредатор: Ольга Вerezemskaya.

Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова, Михаил Шаров.

Дизайн: Татьяна Птухина.

Выпускающий редактор: Алла Сушина.

Верстка: Екатерина Хинтба.

Цветокоррекция: Дмитрий Бурак.

Корректурa: Татьяна Мельниченко.

Адрес Федерации: г. Москва, 1-й Стрелецкий пр., 14.

Адрес редакции (для писем): e-mail: mosfigurist@mail.ru.

Отпечатано в ООО «ОК Пресс», 127322,
г. Москва, ул. Яблочкова, 21, корп. 3, этаж 5, помещение X,
комната 2а.

Заказ №1092. Тираж 999 экз.

Подписано в печать 30.04.2021 г.



Фото на 1-й обложке:

Марк Кондратюк

4 НОВОСТИ ФФКМ

8 ЗНАЙ НАШИХ! ЖИЗНЬ АРТИСТА

Марк Кондратюк:

«Эмоции — непреложная сторона
спортивной жизни, они — часть игры»



СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В режиме реального времени

Александр Кузнецов,
технический специалист ИСУ:
«Техническая бригада оценивает
то, что видит, а не то, что
предполагалось спортсменом,
тренером или хореографом»

30 МАСТЕР-КЛАСС

Как я провел это лето

Особенности тренировочных
сборов для групп начальной
подготовки

Инна Гончаренко,
заслуженный тренер России

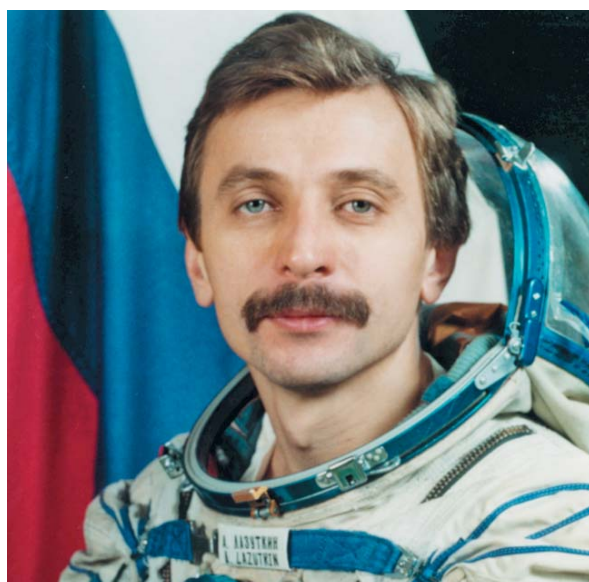


42

ДИСКУССИЯ

Бойцовский клуб

Выживет ли синхронное катание в России?



ПОДРОБНОСТИ

34 Космос зовет

Александр Лазуткин, российский космонавт, Герой России:
«Спорт помогает человеку быть гармонично развитым, а в космосе без этого никак»

50

В ПОМОЩЬ ШКОЛАМ

ЕВСК — как много в этом звуке...

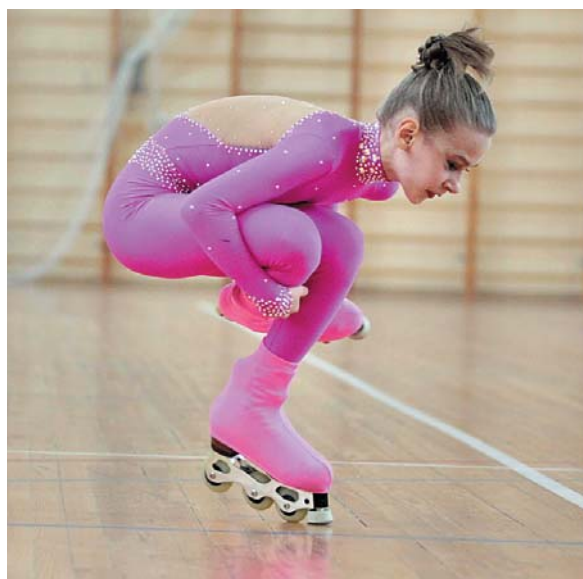
Все, что вы хотели знать о нормах и процедурах по присвоению разрядов

Вера Ткалина, советник президента ФФКМ по правовым вопросам

61

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

То же самое, только не на льду
Роллер-спорт рулит



Президиум ФФКМ провел рабочие заседания в удаленном формате

19 февраля в связи с объявлением пандемии новой коронавирусной инфекции президиум ФФКМ, выполняя постановления Роспотребнадзора и указы правительства Москвы, провел свое рабочее заседание в удаленном формате. В работе приняли участие президент ФФКМ **Ирина Рабер**, вице-президенты: **Эдуард Аксенов**, **Олег Овсянников**, **Кирилл Устинов**, ответственный секретарь **Ольга Вереземская**, члены президиума: **Олег Иванов**, **Светлана Кандыба**, **Владимир Курочкин**, **Ольга Маркова**, **Сергей Росляков**, **Анна Харченко**, а также сотрудники дирекции: **Михаил Гончаров**, **Сержан Галиев** и советник президента по правовым вопросам **Вера Ткалина**.

Президиум заслушал **Эдуарда Аксенова** и **Ольгу Маркову** с анализом выступлений московских спортсменов — членов сборной команды на чемпионате России, которые были отмечены как удовлетворительные. Обсуждая положение дел в московском парном катании, **Сергей Росляков** отметил, что московские фигуристки, принявшие решение перейти в парное катание, переезжают в другие регионы (Санкт-Петербург, Пермский край), поскольку в Москве наблюдается дефицит партнеров. В связи с этим президиум принял решение выйти с предложением к ФФКР указывать в документах пары московский регион в том случае, если партнерша из Москвы.

Далее президиум заслушал **Анну Харченко** с анализом выступлений московских команд на чемпионате и Первенстве по синхронному катанию на коньках, которая отметила, что впервые в чемпионате России приняли участие шесть команд, что соответствует требованиям действующей ЕВСК по присвоению звания «Мастер спорта России». Также было сказано, что московская команда мастеров («Кристалл Айс», УОР №4 им. А.Я. Гомельского) заняла второе место, сократив отставание от лидеров (команда «Парадиз», Санкт-Петербург) до 17 баллов. В Первенстве России среди юниоров московская команда («Кристалл Айс джуниор», УОР №4 им. А.Я. Гомельского) заняла также второе место.

Председатель СТК **Олег Овсянников** вынес на рассмотрение президиума ряд решений СТК от 12 февраля 2021 года. В частности, речь шла о соблюдении процедуры тестирования организациями, а именно о практикующемся несоответствии указанных в заявке тренеров, сопровождающих спортсменов, с теми, кто в действительности с ними приезжает на тестирование, что является нарушением Положения по тестированию. Несмотря на неоднократное указывание методистам школ и клубов на подобные нарушения со стороны тренеров, ситуация продолжает оставаться прежней. В результате президиум принял решение: в спортивных школах, которые проводят тестирование на своем катке, участие тренеров тестируемых спортсменов обязательно; в случае участия

в тестировании приглашенных спортсменов при подаче заявки надо указывать фамилию, имя тренеров, которые будут присутствовать на тестировании от данного клуба/школы; в случае отсутствия официального представителя спортивной школы/клуба на выездном тестировании спортсмены нарушившей положение организации лишаются права сдать тесты без возврата пожертвования; рассчитать необходимое время на принятие тестов по каждому разряду на одного спортсмена и впредь принимать заявки на участие в тестировании в количестве, не превышающем количества предоставляемого льда; в случаях нарушения данного положения составлять «черный список» нарушителей с последующим уведомлением об этом администрацию спортивной школы/клуба. В случае повторения нарушений со стороны данного тренера, спортсменов этого тренера не допускать к тестированию; разработать форму отчета по каждому тестированию на предмет соблюдения процедуры тестирования. Поручить председателям комиссий по тестированию подавать вместе с протоколом о тестировании также и отчет. Поручить председателю комиссии по тестированию **М.Е. Черкасовой** вести статистику по проведению тестирования с дальнейшей публикацией на сайте ФФКМ и в «МФ».

Следующий вопрос касался критической ситуации с присвоениями 2-го и 1-го спортивных разрядов в синхронном катании в Москве, о чем рассказала **Анна Харченко**. Такая ситуация сложилась в связи с тем, что для присвоения разрядов количество участников соревнований по требованиям ЕВСК должно быть не менее шести команд в каждом разряде, в то время как в Москве последние два сезона тренируется по 2-му спортивному разряду всего две команды (СШ «Радужный» и СК «Олимпийский») и три команды по 1-му спортивному разряду (УОР №4, СК «Олимпийский» и СШ «Созвездие»), что исключает возможность присвоения разрядов. В связи с этим команды по синхронному катанию находятся на грани развала, что представляет собой угрозу утратить синхронное катание в Москве. Согласно статистическим данным, в Москве в сезоне-2016/17 занимались синхронным катанием:

- 5 команд по 2-му спортивному разряду;
- 4 команды по 1-му спортивному разряду;
- 2 команды по разряду КМС;
- 2 команды по разряду МС.

Всего: 13 команд.

В настоящее время в сезоне-2020/21 синхронным катанием занимаются:

- 2 команды по 2-му спортивному разряду;
- 1 команда по 1-му спортивному разряду;
- 1 команда по разряду КМС;
- 1 команда по разряду МС.

Всего: 5 команд.

Сокращение количества команд и спортсменов, занимающихся синхронным катанием, также приведет к сокращению или даже прекращению притока лучших синхронистов в команды «Кристалл Айс джуниор» (КМС) и «Кристалл Айс» (МС) (УОР №4), которая является неоднократным призером и победителем чемпионата и Первенства России по синхронному катанию и участником чемпионата мира и чемпионата мира среди юниоров. Президиум постановил поручить **А.В. Харченко** создать рабочую группу из числа членов президиума и всех заинтересованных лиц по созданию «дорожной карты» по популяризации синхронного катания в Москве с целью увеличения числа команд по всем разрядам до шести и более. Включить в состав рабочей группы **Волкову Л.В., Овсянникова О.В., Устинова К.И., Ткалину В.Н., Кобазеву Д.А., Вереземскую О.И.**

Далее президиум заслушал **Кирилла Устинова** с информацией об использовании музыкальных фонограмм во время соревнований, а именно о необходимости выплат во Всемирную организацию интеллектуальной собственности (ВОИС) за использование во время любых соревнований музыки, на которую распространяются авторские

права. Президиум принял решение проинформировать всех организаторов соревнований московского календаря и всех заинтересованных лиц о том, что в случае обращения РАО необходимо будет выплачивать указанные суммы за публичное исполнение фонограмм на катках во время соревнований. Кроме этого обратиться к депутату Государственной думы РФ **Ирине Родниной** с просьбой инициировать рассмотрение возможности не взимать установленную плату с прослушивания фонограмм на соревнованиях, поскольку они являются частью тренировочного процесса и не имеют коммерческой составляющей.

Затем президиум утвердил предложение **Кирилла Устинова** в связи со снижением числа заражений COVID-19 в Москве разрешить всем участникам соревнований, включая тренеров и сопровождающих лиц, представлять на мероприятие документ о взятии на себя ответственности об отсутствии контактов с инфекционными больными, а также что не покидал пределы Москвы в течение четырнадцати дней до начала мероприятия, и данные документы предоставлять вместо справки ПЦР. Иногородним лицам оставить прежнюю форму допуска на соревнования: справка о ПЦР с отрицательным результатом.

18 апреля президиум провел свое рабочее заседание в удаленном формате. В работе приняли участие президент ФФКМ **Ирина Рабер**, вице-президенты: **Эдуард Аксенов, Кирилл Устинов**, ответственный секретарь **Ольга Вереземская**, члены президиума: **Олег Иванов, Владимир Курочкин, Ольга Маркова, Лидия Николаева, Сергей Росляков, Марина Черкасова**, а также сотрудники дирекции: **Михаил Гончаров, Сержан Галиев** и советник президента по правовым вопросам **Вера Ткалина**.

Президиум заслушал **Ольгу Маркову** об основных итогах сезона-2020/21, которые были отмечены как позитивные, хотя сезон проходил в сложной обстановке из-за ограничений, связанных с новой коронавирусной инфекцией.

О процессе формирования официального календаря соревнований в Москве на сезон-2021/22 президиуму доложил **Михаил Гончаров**, который отметил, что с этого года изменилась процедура подачи организациями заявок на участие спортсменов в соревнованиях всероссийского календаря: теперь заявки де-юре подает не ФФКМ, а Москомспорт. Также президиум проинформировали о порядке проведения собеседований с организациями по внесению соревнований в московский календарь.

Далее все заслушали **Веру Ткалину** о начале формирования списков сборной согласно действующим критериям. Школы должны будут предоставить свою информацию не позднее 24 апреля, после чего список будет направлен в ЦСТ Москомспорта на согласование. Президиум принял решение направить письма директорам школ о том, что за предоставление сведений согласно критериям формирования сборной

отвечают методисты школ, которые должны принципиально и грамотно и тщательно выполнить эту работу. Сформировать списки сборной команды Москвы не позднее 10 мая и направить их для анализа в СТК ФФКМ.

Следующий вопрос был посвящен информации о внесении изменений в ЕВСК, которую также доложила **Вера Ткалина**. Она обратила внимание, что главным изменениями стали новые критерии присвоения разряда КМС и звания МС, а именно: если раньше они присваивались согласно занятым местам, то теперь только согласно набранным минимальным техническим баллам по короткой и произвольной программам. Также изменились требования к судейской оценке, процедура подтверждения КМС и изменение возраста присвоения разряда КМС (*подробнее, см. статью в «МФ» на стр. 50 «ЕВСК — как много в этом звуке...»*). Президиум принял информацию к сведению и постановил поручить Дирекции ФФКМ распространить по электронной рассылке через чаты ФФКМ журнал «Московский фигурист» №61, в котором опубликована разъяснительная статья **В.Н. Ткалиной** о нормах и процедурах присвоения всех разрядов по всем видам фигурного катания. Поручить дирекции организовать проведение вебинаров для методистов и старших тренеров спортивных организаций в мае и сентябре 2021 года.

Далее президиум единогласно проголосовал за включение в Реестр ФФКМ организаций, осуществляющих подготовку по фигурному катанию ООО «Школа чемпионов «Будь первым».

Подробнее протоколы президиума ФФКМ см. на сайте www.ffk.ru в разделе «Документы».

Московские спортивные организации подали заявки на участие в смотре-конкурсе «Ростелекома» за 2020 год

Смотр-конкурс на призы «Ростелекома» проводится по двум номинациям «Высшее спортивное мастерство» и «Подготовка спортивного резерва» по видам «фигурное катание» (одиночное женское и мужское катание, парное катание, танцы на льду) и «синхронное катание». По итогам 2020 года заявки на участие в срок и по всей форме подали 13 московских организаций, а именно: Самбо-70, отделение «Хрустальный», УОР №4, СШ «Мегаспорт», СШОР №1, СШОР №2, СШОР «Воробьевы горы», СШОР «Москвич», СШ №7, СШ №10, СШ «Снежные барсы», СШОР «Юность Москвы», отделение «Сокольники», СШОР ЦСКА, Академия ФК «Ангелы Плющенко».

По итогам 2019 года на участие в смотре-конкурсе были поданы заявки от 11 спортивных организаций (всего приняли участие 25 организаций России).



Лучшими в номинации «Высшее спортивное мастерство» стали:

- 1-е место — Самбо-70, отделение «Хрустальный» (3215 очков);
- 2-е место — УОР №4 (1580 очков);
- 3-е место — СШОР «Москвич» (1060 очков).

В номинации «Подготовка спортивного резерва» стали:

- 1-е место — Самбо-70, отделение «Хрустальный» (931 очко);
- 2-е место — СШОР ЦСКА (615 очков);
- 3-е место — УОР №4 (546 очков).

Президиум наградил почетными знаками ФФКМ

Президиум ФФКМ единогласно постановил наградить почетным знаком ФФКМ «За развитие фигурного катания на коньках в г. Москве» следующих тренеров и специалистов Москвы:

1. Ананьева Елена Александровна — методист СШ «Мегаспорт».
2. Багина Елена Леонидовна — методист СШОР «Москвич».
3. Буцаева (Волчкова) Виктория Евгеньевна — старший тренер СШОР «Москвич».
4. Жгун Елена Вячеславовна — доцент РГУФКМиСТ.
5. Кандыба Светлана Петровна — старший методист СШОР №2.
6. Крылова Анжелика Алексеевна — тренер СШ «Мегаспорт».
7. Ляпина Светлана Евгеньевна — тренер СШ «Синяя птица».
8. Лакерник Александр Рафаилович — вице-президент ИСУ.
9. Моисеева Татьяна Викторовна — тренер СШ «Снежные барсы».
10. Протасеня Илона Ивановна — хореограф СШ «Снежные барсы».
11. Росляков Сергей Сергеевич — тренер СШОР №2.
12. Рублева Екатерина Борисовна — тренер СШОР «Сокольники».
13. Селицкая Марина Леонидовна — тренер СШОР ЦСКА.
14. Соколовская Светлана Владимировна — тренер СШОР ЦСКА.
15. Фомин Владислав Владимирович — тренер СШОР №2.
16. Шефер Иван Александрович — тренер СШОР «Сокольники».
17. Эйсмонт Елена Николаевна — тренер СШ №10.

Федерация пополнила свои ряды

19 февраля президиум ФФКМ заслушал заявления о приеме в члены ФФКМ от Абасовой Майры Абиловны и Шеховцовой Аллы Викторовны и единогласно постановил принять.

В Государственном музее спорта прошла выставка «Звезды льда» на основе коллекции музея «Ледяной Олимп»

С 3 марта по 30 апреля в Государственном музее спорта проходила выставка «Звезды льда», посвященная фигурному катанию на коньках. Экспозиция приурочена к двум важным датам: 130-летию первого чемпионата Европы и 125-летию первого чемпионата мира по фигурному катанию. На выставке представлены артефакты начала XX века, архивные фотографии катка «Юсупов сад», где впервые прошел чемпионат мира по фигурному катанию, автографы и документы первого олимпийского России **Николая Панина-Коломенкина**. Основная часть экспозиции повествует о расцвете советского фигурного катания, предметный ряд охватывает памятные и наградные медали различных турниров, костюмы известных фигуристов: **Елены Водорезовой, Марины Климовой, Игоря Бобрин, Людмилы Пахомовой, Александра Горшкова**. Выставка рассказывает также о победах российских спортсменов на главных мировых стартах. Посетители могут увидеть платье **Аделины Сотниковой, Анжелики Крыловой, Яны Хохловой, Елизаветы Туктамышевой** и других. Экспозиция организована совместно с частным музеем фигурно-



го катания «Ледяной Олимп» **Андрея Уварова**, который поблагодарил Государственный музей спорта за возможность провести совместную выставку и выразил надежду на дальнейшее сотрудничество.



ФФКМ подала в ЕКП заявку на проведение всероссийских соревнований, проводимых на территории Москвы

ФФКМ подала заявку на включение в «Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» на сезон-2021/22 следующие соревнования:

1. «Мемориал ЗМС СССР, первого отечественного чемпиона мира С. Волкова» (одиночное катание, спецпрограмма) — ноябрь 2021 г.
2. «На призы ЗТ СССР и России Е.А. Чайковской» (одиночное катание, КМС, МС) — 8-9 февраля 2022 г.
3. «Памяти И.С. Русакова» (все виды, КМС, МС) — 1-3 марта 2022 г.

4. «Памяти олимпийского чемпиона С. Гринькова» (одиночное катание, 1 сп.р, КМС, МС) — 10-20 марта 2022 г.
5. «На призы президента ФФКМ» (все виды КМС, МС) — апрель 2022 г.
6. 1-й этап Кубка России по синхронному катанию на коньках (синхронное катание, МС) — 5-7 ноября 2021 г.
7. Всероссийские соревнования «Кубок мечты» по синхронному катанию на коньках (синхронное катание, 1 сп.р., КМС).
8. Всероссийские соревнования «Весенний кубок» по синхронному катанию на коньках (синхронное катание, 1 сп.р., КМС).

Жизнь артиста

Марк Кондратюк: «Эмоции — непреложная сторона спортивной жизни, они — часть игры»

— Марк, ты помнишь, как начал заниматься фигурным катанием?

— Нет. Мне вообще кажется, что я катаюсь всю жизнь. Наверное, потому, что меня мама поставила на коньки в два года в торговом центре.

— Ты ее потом спрашивал, почему она так сделала?

— Я знаю, что она хотела, чтобы я точно занимался спортом, потому что мой старший брат Антон всю жизнь был сосредоточен на учебе, занимался в специализированных классах с углубленным изучением всего. Видимо, на мне решили оторваться: сначала мама поставила меня на коньки, а чуть позже на горные лыжи. Я до 7 лет активно занимался в школе «Кант», что на юге Москвы. Потом еще и на сноуборде научился. Давно, правда, не катался.

— А в какой школе ты занимался фигурным катанием?

— Родители выбрали каток «Москвич», потому что на тот момент он был один из самых лучших. Я с двух с половиной лет катался в группе Людмилы Алексеевны Сапроновой вместе с Матвеем Ветлугиным, Ильей Яблковым. На «Москвиче» я научился всей базе фигурного катания, всем двойным прыжкам, двойному Акселю и даже пару тройных там выучил. Потом в 10 лет перешел в ЦСКА в группу Светланы Соколовской.

— Как это получилось, что ты почти на два года прекратил заниматься фигурным катанием?

— У меня где-то в 13 лет начали сильно болеть колени, но я продолжал кататься, даже поехал на сборы, но потом понял, что мне настолько больно, что я не могу продолжать. Врачи сказали, что это болезнь Шляттера и надо сделать перерыв, чтобы вылечиться. Перерыв оказался в целый год, потому что остро все протекало. Я за это время начал регулярно ходить в школу, у меня появились новые интересы, я стал много читать, гулять, путешествовать с семьей. Но при этом я знал, что Шляттер не та болезнь, которая навсегда, просто надо дождаться, когда она пройдет.

— За это время ты вообще не тренировался?

— Я приходил в ЦСКА на занятия ОФП и хореографией, но бывали моменты, когда вообще не мог даже хореографией заниматься. Больно было. Когда становилось полегче, то приходил и занимался по своему графику. То, что мне было больно, того не делал.

— Почему ты вообще решил вернуться в фигурное катание?

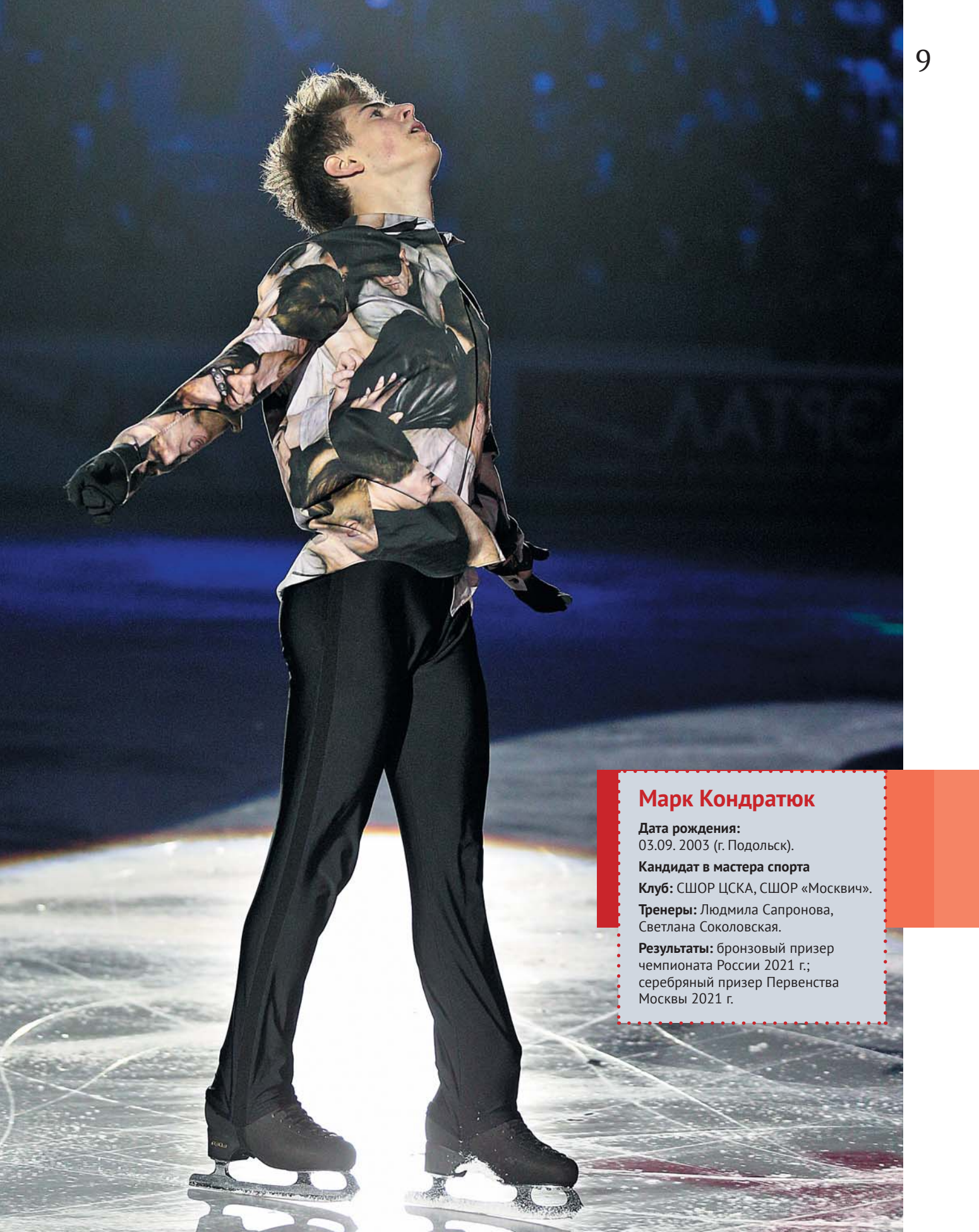
— Наверное, это моя стихия. Как рыба, выброшенная на берег, хочет обратно в море, так и я. Если честно, я уже какие-то подробности не помню. Помню, я решил для себя, что когда это закончится, то постараюсь вернуться в фигурное катание. Это все было не одномоментно, а постепенно. В какой-то момент я понял, что мне стало полегче и уже не так болит. Помню день, когда я вышел на лед кататься и не смог сделать двойной тулуп. Падаю и все. Потому что забыл, как его прыгать, точнее головой осознаю, как надо делать, а тело не слушается.

— В этом сезоне после карантина была похожая ситуация?

— Совсем нет. После карантина я стал лучше кататься. Наверное, произошел слом каких-то стереотипов, страхов, заезженных движений, и я начал как с чистого листа. Правда, во время карантина, когда мы дистанционно занимались ОФП и хореографией, мне казалось, что вернуться будет очень тяжело. Я представлял, что буду опять падать с двойных прыжков, как это уже было однажды, а на деле — вышел на лед и на первой же тренировке собрал все тройные и тройной Аксель. У меня было ощущение, что я как будто другой, что ли, как будто в голове что-то повернулось, и я перестал бояться четверных, стал увереннее прыгать.

— Я знаю, тебя можно поздравить с выполнением «Мастера спорта». На каких соревнованиях ты это сделал?

— Мы для этого ездили на всероссийские соревнования в Белгород, где я стал первым, чисто откатав обе программы, но Светлана Владимировна сказала, что результат надо закрепить. Мы поехали в Тольятти, где я опять чисто откатал и стал первым. Я не знаю, какой из этих стартов засчитают.



Марк Кондратюк

Дата рождения:
03.09. 2003 (г. Подольск).

Кандидат в мастера спорта

Клуб: СШОР ЦСКА, СШОР «Москвич».

Тренеры: Людмила Сапронова,
Светлана Соколовская.

Результаты: бронзовый призер
чемпионата России 2021 г.;
серебряный призер Первенства
Москвы 2021 г.

— Летом на сборах в Кисловодске ты собрал три четверных прыжка разом. Ты знаешь какой-то секрет?

— И да и нет. До этого тулуп и сальхов у меня еще получались пару раз, а риттбергер я вообще никогда не делал. У меня вообще была такая история, что я не очень понимал, как прыгать четверные. Я прилагал максимум усилий: толкался сильнее, группировался плотнее, а получалось три с половиной оборота и не больше. А когда тулуп получился, то я вдруг понял, что надо делать. Такое эфемерное ощущение появилось — его трудно описать словами, но я понял, как прыгать четверной. Я стал делать также на остальных прыжках, и они получились. Мне кажется, что если я в голове понял, как его сделать, и понял, что мне не страшно, то я могу зайти на прыжок и как минимум его скрутить, как максимум — чисто выехать.

— Почему у спортсменов бывают провальные прокаты? Если у тебя случается неудачный старт, ты находишь свое объяснение почему?

— У меня этап Кубка России в Москве по факту был один из самых провальных в этом сезоне. Ничего не предвещало, как говорится: знакомая арена, зрители, которые заряжают меня энергией, но, несмотря на это, я — даже не знаю почему — очень разволновался. Перед короткой тоже было волнительно, потому что я первый раз катал ее с четверными, но у меня все получилось. А перед произвольной программой вышел на прокат, поднял глаза на трибуны и понял, что ноги просто не держат и я ничего не могу сделать. Честно, не знаю, с чем это было связано, но я придумал фишки, чтобы полегче было в подобной ситуации.

— Придуманные фишки помогают?

— Да, когда у меня подобная ситуация повторилась на чемпионате России, я сделал то, что придумал, и это состояние схлынуло.

— Почему у тебя в финале Кубка России не получились какие-то вещи, которые прекрасно получались на чемпионате России и Кубке Первого канала?

— На Кубке Первого канала было очень классно! Это было реально круто: очень дружная команда, все друг друга поддерживали, я думаю, со стороны это было видно. Командный дух и все такое. А на финале Кубка, наверное, мешали мысли, что я в принципе могу поехать на чемпионат мира, что у меня есть такой шанс. Я старался не думать об этом, потому что это ненужная перед стартом мысль. Говорил себе: эта мысль пусть полежит, а я пока пойду покаताюсь. Физически я был готов к отбору на чемпионат мира, а вот эмоционально я, наверное, не успел отойти от Кубка Первого канала. Точнее успел отойти, но не успел подойти к финалу.

Врачи сказали, что это болезнь Шляттера и надо сделать перерыв, чтобы вылечиться



— Отношение ребят к тебе изменилось после того, как ты стал третьим на чемпионате России?

— Не знаю, я не почувствовал каких-то кардинальных изменений в общении. Все друг к другу нормально относятся. А насчет третьего места, да, есть такой приколы: никто не ожидал, все удивлялись и поздравляли.

— А ты сам ожидал?

— Нет, после проката я думал, что буду четвертый-пятый, потому что, когда я выходил на произвольную, мне послышалось, что Андрей Мозалев набрал 180 с чем-то баллов. И после проката я понимал, что столько я не наберу, тем более у меня было падение. Я со спокойным сердцем шел в Kiss&Cry, и когда увидел свои 170 с чем-то баллов, то совсем уверился, что я скорее всего четвертый. И только когда финальное табло открылось и я увидел, что у Мозалева не 180 и что по сумме я выше, то от неожиданности был в радостном шоке. Это была редкая по силе и яркости эмоция.

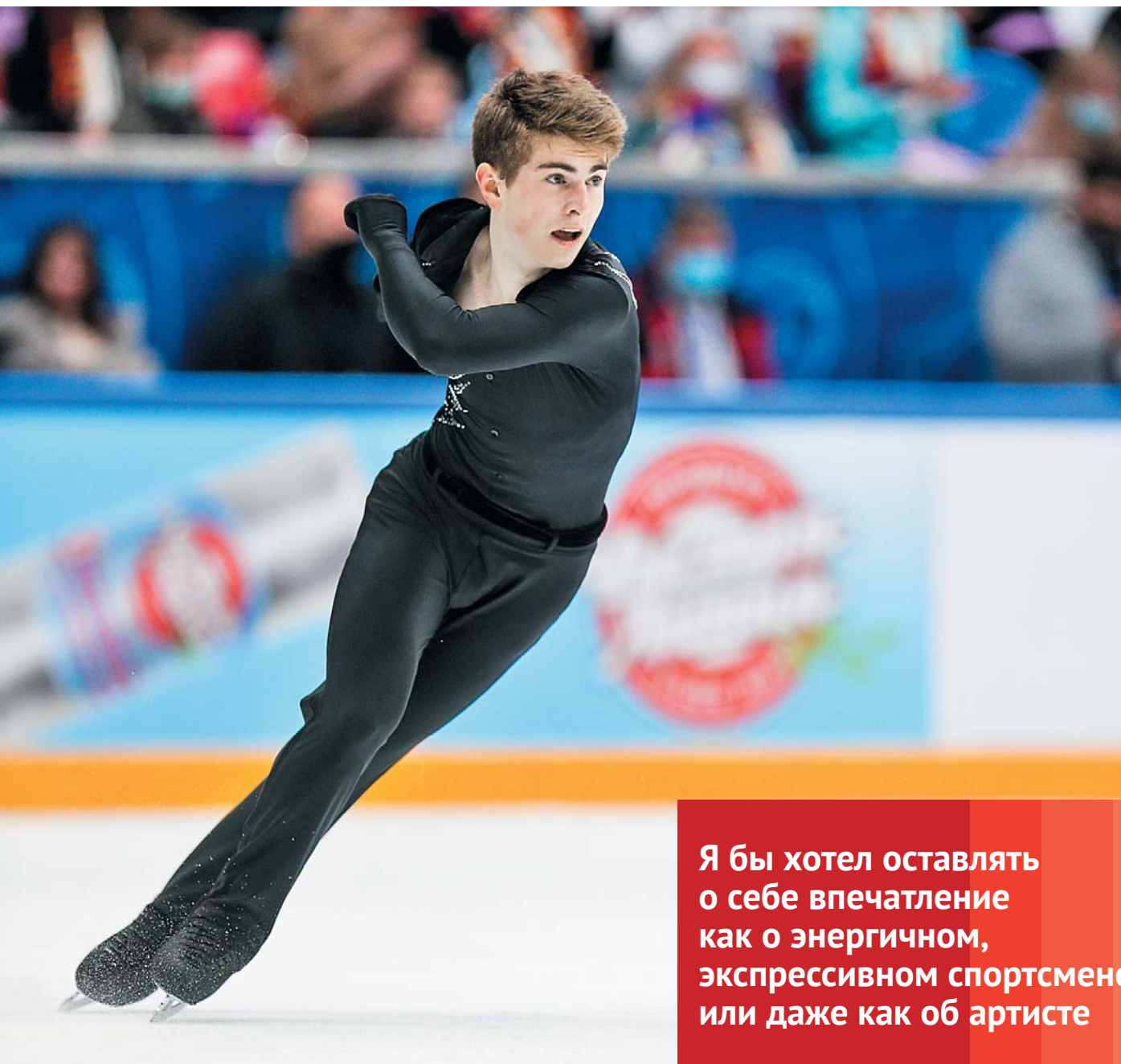
— Спортсмены, наверное, часто испытывают в своей карьере такие эмоции, которые человек в обычной жизни

ощущает изредка. Как ты относишься к тому, что приходится переживать не только позитивные, но и негативные эмоции?

— Безусловно, эмоции — непреложная сторона спортивной жизни, они — часть игры. Они бывают отрицательные, бывают положительные, но всегда яркие. Эти эмоции нельзя искусственно создать, нельзя испытать по собственному желанию, их сложно описать словами, потому что они уникальные. Они надолго запоминаются.

— Негативные эмоции тоже запоминаются надолго?

— Знаете, я отношусь к проигрышам или провалам достаточно спокойно: могу попереживать день-полдня, если совсем дно, а потом как-то приходит мысль, что если будешь горевать, то ничего от этого не изменится. Надо просто идти и работать дальше. Потихоньку преодолевать себя. А когда начинаешь работать, то все отрицательные переживания отступают. Вообще по жизни я понимаю, что если у меня есть какие-то страдания или я испытываю



**Я бы хотел оставлять
о себе впечатление
как о энергичном,
экспрессивном спортсмене
или даже как об артисте**

какие-то не очень положительные эмоции, то остальной мир от этого не вздрогнет. И я не буду винить его за это.

— **Над чем будешь в следующем сезоне работать?**

— Над всеми четверными. Будем добавлять риттбергер в программы. Летом будем следующим пробовать лутц. Флип скорее нет, потому что если выучу лутц, то особой необходимости во флипе не будет.

— **Остальные элементы будешь как-то совершенствовать?**

— Да, мы уже придумали несколько необычных заходов на вращения. Еще будем шлифовать сложные позиции: например, буду стремиться выпрямить ногу во флажке, чтобы она смотрелась эстетично. Возможно, покажу в программах прыжок в шпагат.

— **У тебя есть кумиры? Кто тебя заставляет задуматься?**

— Обычно меня заставляет задуматься Светлана Владимовна. Но вообще меня не перестает впечатлять **Юдзуру Ханю**. Он гений фигурного катания. Я когда смотрю его прокаты, то всегда думаю: вот завтра выйду на лед и буду такой же, как он. Буду работать еще больше, чтобы приблизиться к его катанию. Это реально самый крутой фигурист, который вызывает мое восхищение.

— **То есть ты хочешь по стилю катания быть как Ханю?**

Или все же ты ищешь свой собственный стиль?



— Ну если бы все были как Ханю, то болельщикам, наверное, стало скучно. Кто бы стал тогда смотреть фигурное катание? Я бы хотел оставлять о себе впечатление как о энергичном, экспрессивном спортсмене или даже как об артисте.

— **Кстати, об артисте. Только что в Москве прошла твоя выставка картин при содействии директора музея фигурного катания Андрея Уварова. Почему ты пишешь в жанре абстрактной живописи?**

— Ну это не совсем абстракционизм, скорее это неопреессионизм. Наверное, потому что портрет или пейзаж в стиле реализма я не напишу. Во-первых, не очень могу и,

во-вторых, уж точно не хочу. Меня больше привлекает образ. Образ каких-то эмоций, образ каких-то ситуаций, иногда людей. Вчера я делал портрет писателя **Виктора Пелевина**.

— **Ты читал его книги?**

— Сейчас читаю первую книгу «Тэ». Я знаю о его других произведениях, но решил начать знакомиться с творчеством с его последней работы. Я прочитал аннотацию к этой книге, и она заинтересовала меня. Я начал читать, решив, что если мне понравится, то прочту и другие.

— **Марк, как получилось, что ты сделал обложку альбома для рэпера St. Leroy II?**

— Вообще обычно я сам пишу рэперам, музыка которых мне понравилась, что, мол, так и так, я современный художник, могу показать вам свои работы и был бы не против сделать вам обложку для вашего трека или альбома. Кто-то вообще не отвечал, кто-то отвечал и отказывался, кто-то интересовался. А здесь получилась такая необычная история: я, условно 12 сентября вечером, предложил ему сделать обложку, а он ответил, что у него на следующий день буквально через несколько часов выходит альбом, и если я пришлю ему прямо сейчас что-то, что мне самому нравится, то он выберет из этого. Так и получилось. Я прислал, ему понравилось, и на следующий день этот альбом вышел.

— **Я вижу у тебя на шее цепочку и медальон с числом 99. Это что означает?**

— Когда-то под этим ником я начал выкладывать через Instagram в сеть свои картины. Я тогда понял, что не хочу быть под своим собственным именем, и решил выбрать псевдоним. Остановился на этом числе, только в буквенном написании и по-английски.

— **Понятно. А правда, что ты еще пробуешь себя в литературном творчестве? Абсурдная проза?**

— Это уже давно было, когда я со Шляттером боролся. Наверное, была какая-то острая потребность самореализации. Мне в семье с детства прививали любовь к чтению, и так получилось, что моментами мне хотелось самому что-нибудь создать. Когда мне было лет десять, то я написал свой собственный сборник детективных историй. Эти детективы наивны и написаны достаточно простым языком, но там есть сюжет, есть развязка, есть интрига. Потом я какие-то стихи пытался писать, но вскоре понял, что это скорее графомания, чем литература, и оставил это дело.

— **Куда планируешь поступать?**

— Пока я точно понимаю, что тренерская работа меня не увлекает. Наверное, хотелось бы поступать на какой-то факультет, связанный с искусством или литературой, но поступать туда, куда нравится, и не учиться там в полную силу, то какой в этом смысл? Так что я остановил свой выбор на Плехановке, факультет спортивного менеджмента, потому что эта деятельность мне тоже интересна. Надеюсь, что смогу совмещать спорт и обучение.



Я понимаю, что если у меня
есть какие-то страдания
или я испытываю какие-то
не очень положительные
эмоции, то остальной мир
от этого не вздрогнет.
И я не буду винить его за это

Светлана Соколовская:

«Я в каждого своего спортсмена верю»



— Светлана Владимировна, у вас в группе катаются два спортсмена — Александр Самарин и Марк Кондратюк, — каждый в свое время неожиданно для многих выстрелил своими сильными прокатами и сложными элементами, чем привлекли внимание специалистов и зрителей. Эта способность внезапно удивлять кроется в схожести их характеров?

— Для меня они схожи тем, что оба очень честные, искренние и открытые парни. Они не будут заискивать, не будут лицемерить, не будут держать кукиш в кармане.

Мне легко их хвалить, ими восхищаться и легко с ними ругаться, потому что их реакция на все мои слова правильная: они не обижаются и не встают в позу. Нет каких-то затаенных обид друг на друга, я ощущаю их как своих детей. Наверное, кто-то скажет, что это неправильно, должна быть дистанция тренер — спортсмен, возможно, но у меня вот так. Они оба — мои люди, но при этом они полная противоположность друг друга.

— Это как у Пушкина: «Они сошлись. Волна и камень, стихи и проза, лед и пламень»?

— Да, так, можно сказать. **Саша Самарин** — боец, просто самурай. Выучит самый сложный прыжок — и сразу в бой! Марк не будет нестись с места в карьер. Ему надо все основательно освоить, в голове все собрать, добиться стабильности и только потом включать этот элемент в программу. Вот сейчас он мозгами созрел до риттбергера. Я понимала, что риттбергер можно попробовать уже на финале Кубка России, но Марк сказал, давайте в следующий раз. Он показывает товар лицом.

— **Вот эта его история болезни, когда он практически два года не катался. Каково это работать со спортсменом, когда не знаешь, победит он болезнь или нет?**

— Да, он целый год вообще не катался, а второй год приходил на занятия, когда мог терпеть боль. Мы даже стартовали на каких-то соревнованиях, чтобы не потерять ощущения, пробовали учить какие-то элементы... Но в основном надо было прежние удержать и тройные прыжки не потерять.

— **Вы в него верили?**

— Я в каждого своего спортсмена верю. Главное, работать, а там уже как сложится. Про Марка могу сказать, что он мне всегда нравился. Он болеет, пропускает тренировки, падает на соревнованиях, но что-то в нем есть такое, что меня в нем интересует. У него такая интеллигентная семья, которая никогда не вмешивалась в процесс тренировки, не лезла с советами. Марк такой же, для него слово тренера — закон. Он слышит меня и других специалистов. Ему не надо приказывать, не надо заставлять, он сделает задание от и до.

— **Вы ждали, что он в этом сезоне так блестяще прокатится на двух важных стартах?**

— Мы всегда от своих спортсменов этого ждем. Я была безумно счастлива и рада за Марка, когда на чемпионате России у него получилось показать уверенные прокаты. Очевидно, он хорошо был готов к чемпионату и сделал свой максимум, показал все, что наработал. Я умом понимала, что стоять на пьедестале ему еще рано, но он доказал себе и всем, что уже готов к этому. Накануне чемпионата России у нас был в Сочи совместный с группой **Евгения Руковицына** сбор (у нас с этой группой давно сложились прекрасные отношения, и мы с удовольствием их поддерживаем), на котором Марк очень хорошо работал. Когда я в Сочи увидела его тренировочные прокаты, то поняла, что количество переходит в качество, поскольку на тренировках появились стабильность и уверенность. У меня, если честно, проскакивали мысли, что на чемпионате страны он будет вполне конкурентоспособен, а вот с кем и как — это будет видно. Я единственное думала, сможет ли он справиться на старте с волнением, потому что до сих пор у него такого опыта не было. Представляете, другие спортсмены уже столько лет прыгают четверные, а он только-только их запрыгал.

— **А когда это случилось?**

Сборы в Сочи. Слева направо: Макар Игнатов, Дмитрий Алиев, Евгений Руковицын, Дмитрий Самарин, Марк Кондратюк.



Накануне чемпионата России у нас был в Сочи совместный с группой Евгения Руковицына сбор, на котором Марк очень хорошо работал

— Летом на сборе в Кисловодске сделал сальхов и тулуп, а в сентябре на Первенстве Москвы мы их уже показывали, правда, на этапах Кубка России было очень заметно, что прыжки еще сырые.

— **А вы говорили, что Марк с места в карьер не бросается...**

— Для Марка имеет значение, не сколько времени прошло, а когда он будет морально готов к исполнению этого элемента. У него сальхов и тулуп срелись в голове, он как будто ключ к замку подобрал и тот открылся. Теперь очередь за риттбергером.

— **Мне показалось, что на Кубке Первого канала Марк выглядел еще более ярко и убедительно. Эта уверенность в себе появилась после бронзы на чемпионате России?**

— А это уже благодаря драйву и командному духу. Ему вообще невозможна мысль, что он может подвести кого-то, а тем более свою команду. Это правильная черта. И это дало ему один из лучших прокатов. Он поймал этот настрой.

— Многие ждали, что он будет бороться за путевку на чемпионат мира. Почему не вышло?

— Конечно, было бы здорово, если бы он смог поехать на чемпионат мира, но как тренер я понимаю, что для такого важного старта он еще не был готов. Это олимпийский сезон и на спортсменах лежит большая ответственность завоевать для страны квоты на Олимпийские игры. И потом не может спортсмен в течение всего сезона постоянно набирать форму, должен на чем-то случиться спад. Тем более что это был отборочный турнир, который всегда для спортсменов более стрессовый, чем обычный. Но Марк боролся за каждый прыжок, не сделал ни одной бабочки, шел на каждый элемент. В целом я была довольна его выступлением, потому что он сделал четверной сальхов во второй половине программы, и вообще по технической оценке за произвольную программу он приехал вторым.

— Какие таланты в нем проявляются ярче всего?

— У него потрясающие природные данные. Он очень легкий и ловкий, очень эмоциональный и музыкальный.

**Главное, работать,
а там уже как сложится**



Он когда катает свои программы, то может уйти в какой-то свой мир, добавить эмоций, каких мы не видели на тренировках, а если все прыжки сделал, то дальше может вообще начать импровизировать.

— Вы не ругаете его за эти импровизации?

— Если он не выбивается из технического контента и все уровни сложности выдерживает, то ругать не за что. Мне, наоборот, нравится смотреть на его свободный полет фантазии и эмоций. Когда хореографы с ним работают, я всегда их предупреждаю, что на соревнованиях эмоций будет в два раза больше. Он вообще любит зрителя. На тренировке, если кто-то заходит на лед, то Марк просто преображается, сразу усталости нет, все начинает получаться, глаз горит. Чем больше ему внимания, тем ярче он выглядит. Это, конечно, большой плюс для фигуриста, дай бог, чтобы и дальше так было.

— Какие ждать программы в новом сезоне? Кто будет их ставить?

— Программы будет ставить **Никита Михайлов**, мы даже не приглашаем никого со стороны, потому что за чем? Программы будем менять, задумок — миллион, но пока все активно обсуждаем. Я бы хотела показать какую-то силу, мощь, но, может быть, что-то легкое, в чем-то хулиганское. Посмотрим. На самом деле Марк может все.

GRAF
Made in Switzerland



Хавьер
Фернандес



В режиме реального времени

Александр Кузнецов, технический специалист ИСУ:
«Техническая бригада оценивает то, что видит, а не то, что предполагалось спортсменом, тренером или хореографом»

Текст: **Ольга Вerezемская**
 Фото: **Ольга Тимохова**

— Александр Валентинович, вы как технический специалист постоянно обслуживаете соревнования от взрослых международных стартов до российских юниорских. Глядя на российское фигурное катание, какие рекомендации вы можете дать нашим тренерам, чтобы уровень катания стал еще выше?

— Судейский корпус не должен учить тренеров, как им тренировать спортсменов, как их обучать тем или иным элементам. Это было бы просто неэтично. Судьи должны просто оценить катание спортсмена и больше ничего. Однако специалисты, которые находятся в руководстве российского судейского корпуса, регулярно проводят для тренеров семинары с целью в очередной раз объяснить им требования ИСУ, которые необходимо выполнять, чтобы элементы ценились выше и лучше. Особенно учитывая, что эти требо-

вания меняются от сезона к сезону, а тренеры, как правило, увлечены самим процессом тренировки и иногда упускают из вида эти новшества.

С другой стороны, мы уже с 2003 года существуем в этой системе судейства, и за прошедшие 18 сезонов тренеры имели возможность обратить внимание, каким образом оценивают катание их спортсменов, и стать опытными специалистами. Безусловно, все тренеры обладают глубоким знанием тех нюансов, которые прописываются как для судей, так и для технических специалистов. Больше нет удивленных глаз и того вала вопросов, который был в первые годы работы по новым правилам. Сегодня все понимают, что техническая бригада оценивает то, что она видит, а не то, что предполагалось спортсменом, тренером или хореографом. Но в любом случае тренеры должны внимательно читать

Надо честно сказать, что в правилах есть серые зоны, которые позволяют техническим специалистам интерпретировать ситуацию либо в одну, либо в другую сторону

то коммюнике, которое действует в данном сезоне, чтобы подготовить своих спортсменов к встрече на соревнованиях с техническими специалистами во всеоружии. Правда, надо честно сказать, что в правилах есть серые зоны, которые позволяют техническим специалистам интерпретировать ситуацию либо в одну, либо в другую сторону.

— **Что вы имеете в виду?**

— Например, в правилах сказано, что в случае фиксации недокрута в четверть оборота техническая брига-

Петр Гуменник

да должна в протоколе его пометить буквой q. Этот недокрут не влияет на базовую стоимость прыжка, но влияет на GOE. Дальше недокрут более четверти, но менее половины оборота, то есть в пределах 91-179 градусов включительно обозначается знаком (<) и наказывается снижением стоимости прыжка на 20%. Недокрут в половину и более оборота обозначается знаком (<<) и оценивается как пониженный на один оборот прыжок, то есть базовая стоимость

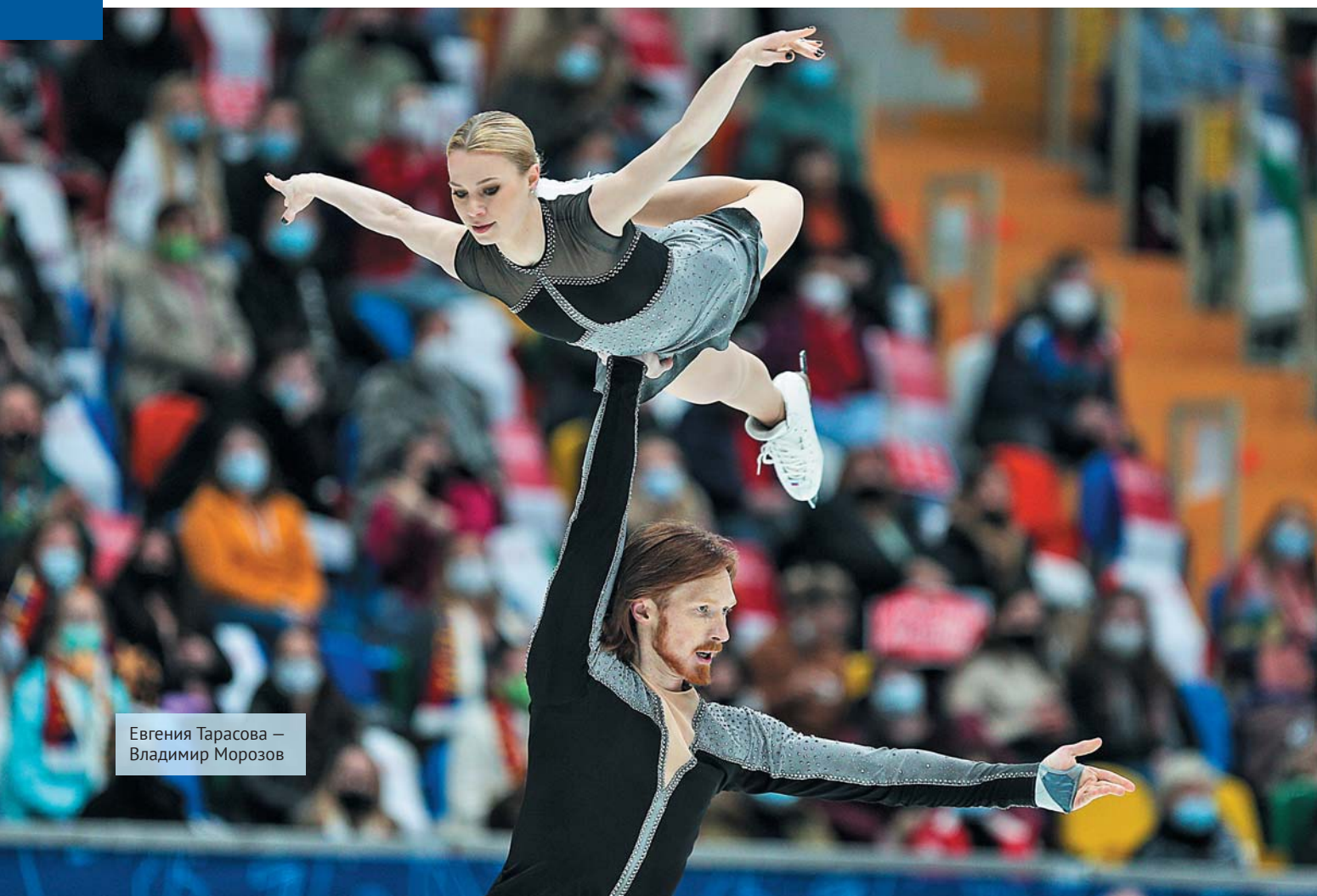
тройного прыжка падает до стоимости двойного и тому подобное. Вроде бы все понятно. Однако получается, что прыжок считается чистым, если недокрут составляет меньше 90 градусов. Таким образом, выходит, что для углов 89, 90 и 91 градус будет три разных результата, что с точки зрения здравого смысла вызывает вопросы. Да, на соревнованиях я могу вам сказать, что этот прыжок был чистый, этот был со знаком q, а этот был недокручен на более чем

90 градусов, по факту это будет мое оценочное суждение. Но так записано в правилах, и я буду исходить из них, потому что каждый технический специалист обязан быть буквоедом. С другой стороны, это не означает, что у меня нет на этот счет своей позиции, которая со временем может меняться.

— **Что может повлиять на изменение вашей точки зрения?**

— Моя точка зрения сегодня — это не истина в конечной инстанции:

Новое поколение исполняет элементы на высоком уровне сложности, они более гибкие, более координированные, те позиции, которые они исполняют, были недоступны спортсменам по 6-балльной системе



Евгения Тарасова —
Владимир Морозов

.....

есть еще мнение тренеров и спортсменов, к мнению которых есть смысл прислушиваться. Иногда я думаю о том, что когда я катался, то какие-то позиции во вращении мне казались, да и сейчас кажутся, сложными, а сегодня они оцениваются как простые. Я, например, никогда не делал заклоны, и все они мне кажутся очень сложными вращениями, однако я прислушиваюсь к мнению тренеров и спортсменов, которые так не считают. Видимо, дело в том, что новое поколение исполняет элементы на высоком уровне сложности, они более гибкие, более координированные, и, собственно говоря, часто те позиции, которые они сейчас исполняют, были вообще недоступны спортсменам по 6-балльной системе.

Собственно, работа судейского корпуса в лице всего сообщества технических специалистов заключается в том, чтобы выработать единую позицию и найти общие подходы не только на основе каких-то теоретических знаний, но еще на основе опыта.

— Эта позиция вырабатывается внутри сообщества во время каких-то дискуссий или спонтанно?

— Безусловно, было бы разумно находить общие критерии оценок во время каких-то семинаров и практикумов, но сейчас оно вырабатывается во время живого общения. В этом общении всегда принимают участие тренеры и спортсмены, мнение которых для нас очень ценно, поскольку они являются изобретателями и исполнителями элементов, а мы лишь интерпретаторами их исполнения. Для того чтобы находить общий язык с моими оппонентами, надо жить фигурным катанием, думать и рассуждать об этом постоянно. У технического специалиста должен быть острый ум, быстрая реакция, потому что решение, от которого зависит результат спортсмена, принимается в режиме реального времени. Да, у нас должно быть ментальное оценочное суждение в



Дарья Павлюченко —
Денис Ходыкин

Сейчас мы имеем плеяду парников со своим запоминающимся лицом

рамках действующих правил, которое мы должны уметь объяснить и защитить. Процент верно принятых решений должен быть максимально высоким и от этого зависит, будете ли вы судить соревнования уровня чемпионата России, чемпионата мира, Олимпийских игр или нет.

— В чем причина того, что в одиночном катании все стали уделять внимание преимущественно прыжкам?

— В одиночном катании удельный вес стоимости прыжков и каскадов существенно доминирует над стоимостью всех остальных элементов. Если спортсмен в произвольной программе идеально сделает все три вращения, дорожку шагов на максимальный уровень плюс хореографическую последовательность на хорошие плюсы, то наберет по общей стоимости этих элементов примерно 25 баллов и никуда выше не смо-



Анастасия Мишина —
Александр Галлямов

Недавно Тамара Москвина очень верно заметила, что в парном катании все элементы давно изучены и посчитаны

жет сдвинуться с этой цифры. Если же спортсмен без помарок исполнит в программе 11 прыжков, то за счет них может набрать по базе 75-85 баллов, особенно если это **Нейтан Чен** или **Анна Щербакова**, которые за один успешный каскад 4Л-3Т могут набрать 19-20 баллов. То есть стоимость пяти элементов — трех вра-

щений, дорожки шагов и хореографической последовательности, которые спортсмен отрабатывает всю спортивную жизнь, совершенствуя реберность скольжения, наращивая обороты, совершенствуя координацию, гибкость, равна максимально 25 баллов, и эту сумму можно получить, выполнив один каскад ультра-

тра-си. Часто этот фактор и является определяющим в одиночном катании для определения победителя.

— Существует какая-то базовая граница сложности программ, которую невозможно пересечь?

— Верхняя граница сложности в одиночном катании ограничена только количеством исполненных прыжков из разряда ультра-си, чего, к моему сожалению, нельзя сказать о парном катании. Недавно **Тамара Николаевна Москвина** в своем интервью очень верно заметила, что в парном катании все элементы давно изучены и посчитаны. Например, в подкрутках существует всего пять признаков, по которым определяется уровень сложности: сложная вариация захода (шаги, движения непосредственно перед оттачиванием), разножка партнерши, разведение рук партнера, поднятие рук вверх партнершей и ловля партнерши партнером без касания ее льда. То же самое и с тодесом, где признаками являются вариация захода или выезда, количество оборотов в низкой позиции одновременно для партнера и партнерши. Ничего креативного здесь нет, только чистый тодес с тремя оборотами в низкой позиции. Что касается комбинированных вращений, то стандартизация встречается еще чаще, и для меня они разительно не интересны в сравнении с танцевальными вращениями. Мне так и хочется сказать, давайте на один-два сезона разрешим парникам делать танцорские вращения, чтобы получить больше разнообразия в позициях. На мой взгляд, именно поэтому в парном катании мы достигли максимума по набору баллов. Я не могу представить, что какая-то топ-пара может получить за технику по базовой стоимости на 10-20 баллов больше, чем другие такие же пары, потому что все наборы элементов в программах давно посчитаны. Ничем нельзя превзойти другую пару, разве только качеством исполнения и стабиль-

ностью. Если же спортсмены захотят что-то исполнить в виде четверной подкрутки, то им будет невыгодно идти на этот риск, поскольку базовая стоимость элемента не настолько велика по сравнению с тройной. Если сделать четверную подкрутку на базовую стоимость или на плюс 1, то вы проиграете тем, кто сделал тройную такого же уровня на плюс 4 и 5. К чему все и пришли.

— **Вроде бы это было сделано специально, чтобы спортсмены не убивались на этом элементе в желании выиграть?**

— Четверная подкрутка — это не убийство, потому что элемент имеет контролируемый вход в нее и выход. Если пересмотреть стоимость этого элемента, то многие начнут ее делать, потому что это управляемый элемент в отличие от четверного выброса. Лично у меня нет вопросов по ограничению стоимости за четверные выбросы, потому что при

большой амплитуде выброса любая ошибка на заходе чревата проблемами приземления партнерши на ноги. Те пары, которые делали четверные выбросы на соревнованиях, отличались непредсказуемостью приземления, что повлекло решение о снижении стоимости элемента. На самом деле я тоже считаю, что прогресс не остановить и четверные выбросы все равно будут делать. Кстати, **Юко Кавагути — Александр Смирнов** уже 9-10 лет назад делали выбросы четверной риттбергер и сальхов. Они их делали контролируемо и грамотно, что присуще при работе с грамотными тренерами, коих в парном катании большинство.

Посмотрите, как у нас в этом году катаются пары. У каждой из них есть сверхзадача, они максимально используют свои возможности для достижения цели, и это двигает каждую пару индивидуально и все российское парное катание в целом сильно вперед. Посмотрите, **Дарья Павлюченко — Денис Ходыкин** взяли на короткую программу музыку, которую обычно используют танцоры, и попытались включить в нее танцевальные движения, акробатические связки. Возможно, в начале сезона это смотрелось несколько натужно, а сейчас просто изумительно легко. Короткая программа **Анастасии Мишиной — Александра Галлямова** — это гро-

По-моему мнению, на большинстве элементов девочки на порядок техничнее мальчиков

Дарья Усачева



теск, это фейерверк игры и эмоций. Катание **Евгении Тарасовой** — **Владимира Морозова** в этом сезоне заиграли новыми красками. **Александра Бойкова** — **Дмитрий Козловский** качеством своего катания очевидно переросли поставленные им ранее программы и явно готовы поразить всех своими постановками на предстоящих Олимпийских играх.

Сейчас мы имеем плеяду парников со своим запоминающимся лицом. Давайте возьмем парное катание в Перми: вы бы слышали восторженные комментарии **Теда Бартон** в

адрес **Апполинарии Панфиловой** и **Дмитрия Рылова**, которые любой парный элемент исполняют непринужденно и легко, но чего стоит эта легкость. Посмотрите, какие классные вещи в этом году делают **Ясмينا Кадырова** и **Иван Бальченко**. Для меня российское парное катание, что на юниорском, что на взрослом уровне, лучшее в мире.

— **На ваш взгляд, за счет чего парное катание могло бы обрести второе дыхание?**

— Я давно думаю о том, что с точки зрения развития парному ката-

нию могло бы пойти на пользу разделение техкома по одиночному и парному катанию на два отдельных техкома. Члены техкома по парному катанию прислушаются к мнению тренеров и специалистов и тогда, возможно, появятся свежие идеи и парное катание заиграет новыми красками. Лично мне хотелось бы видеть в произвольной программе больше свободы, чтобы спортсмены могли показывать какие-то инновационные элементы, которые будут оценены, или чтобы они имели возможность повторять какие-то элементы, которые сейчас строго лимитированы. Возможно, так когда-нибудь будет.

— **Когда смотришь фигурное катание, то мальчики чаще делают бабочки, чем девочки. С чем это связано?**

— Мальчики, как правило, физически сильнее девочек, поэтому они могут более свободно трактовать технику фигурного катания. Недаром же есть поговорка про летающие табуретки. Мальчишки могут вылететь на большую высоту и там сделать необходимое количество оборотов. У девочек нет таких сил, поэтому требования к девичьей технике более высокие, более строгие при обучении и исполнении, потому что любая мелкая ошибка в технике на дуге захода или при отталкивании даст отрицательный результат. У женщин немного другой состав тела, поэтому им просто необходимо в совершенстве владеть техникой. По моему мнению, на большинстве элементов девочки на порядок техничнее мальчиков.

— **Получается, что тренеры мальчиков мирятся с этим? Или мальчики в процессе тренировок сбрасывают часть требований и приспосабливают технику под себя?**

— Тренеры в принципе к мальчикам менее требовательны, потому что их изначально меньше в фигурном катании, они более свободно подходят к тренировкам и соревнованиям. Девочка понимает, что одна



Майя Хромых

.....

ошибка и она улетит на далекое место во втором десятке, а мальчик понимает, что «бабочка» откинет его на несколько мест назад, что звучит не так страшно при в два раза меньшем количестве мальчиков, принимающих участие в соревнованиях. Это с детства формируется. У девочек все жестко, поэтому они должны быть более стабильны и выносливы. В предыдущие десятилетия мужчины уже делали четверные прыжки, а женщины в массе своей только тройные, причем каскад 3-3 был элементом ультра-си, а каскад тройной лутц — тройной риттбергер несколько лет назад казался нам экзотикой, а тройной Аксель — выдающимся прыжком. Сегодня у девочек огромная конкуренция, и они понимают, что должны идти на риск, быть безошибочными, иначе окажутся во втором составе или вообще надо заканчивать. А у мальчиков нет второго состава, его поглядят по головке и продолжат с ним работать.

— Если говорить о вращениях, у вас есть свой список черт сложности или позиций, который вы редко видите?

— Да, например, во вращениях редкая смена направления вращения. Ее довольно часто можно увидеть в парных вращениях в парном катании, где оно считается вполне ординарной штукой, и очень редко в одиночном. В этом сезоне, например, я видел одного или двух фигуристов, которые сделали смену направления вращения после смены ноги. Вообще, если я правильно помню, в одиночном катании существует 21 черта, увеличивающая сложность вращения. Спортсмены обычно используют в своем арсенале 12-14 черт сложности, которые приходятся на все вращения в двух программах. Получается, что 6-7 признаков сложности всегда одни и те же. Правда, воспитанники группы **Этери Тутберидзе** используют, как правило, около 15-16 признаков сложности. Они могут делать вращения, которым можно было бы смело поста-



Камила Валиева

Каждый тренер стремится к тому, чтобы спортсмен мог на 100% стабильно и красиво исполнить каждый элемент даже на усталых ногах

вить 5-6-й уровень сложности, если бы такие были.

— В чем причина такого подхода команды Тутберидзе?

— Там думают о будущем, о каком-то запасе и о восприятии зри-

телями и судьями. Да, в этой группе спортсмены могут сделать идеальное вращение, которое будет состоять из восьми черт, потому что так хочется и может. Но кто-то может сказать, что у меня там впереди еще полпрограм-

мы, поэтому сделаю четыре черты и достаточно. Так было всегда: все ведущие тренеры делают все по максимуму и даже больше, чем это требуется.

— **То есть черт, увеличивающих уровень сложности вращений, прописано много, но мертвых из них — почти десяток. Ваше мнение, с чем это связано?**

— Просто тренер ищет те варианты, которые обеспечат 100%-ный

успех. С другой стороны, каждый тренер стремится к тому, чтобы спортсмен мог на 100% стабильно и красиво исполнить каждый элемент, в конце программы даже на уставших ногах мы, как правило, видим очень стандартизированные комбинированные вращения в мужском и женском одиночном катании. Иногда сидим и просто предугадываем, какая позиция будет следующая. Да,

это четвертый уровень, но это мало интересно зрителям и судьям. С точки зрения развития фигурного катания я бы предложил ИСУ ввести в короткую программу, например, обязательный определенный набор черт, которые мало популярны или вообще не используются в одиночном катании. Например, смена направления вращения или видимое ускорение. Тогда всем волей-неволей придется усложняться в этом направлении. С какой долей успеха? Неизвестно, но интересно будет посмотреть. По крайней мере будет интрига.

— **Представляю, какой шок может случиться с теми, кому либела со сменной ноги кажется сложным элементом.**

— Ну либела со сменной ноги как обязательный элемент прописана чуть ли не во втором юношеском разряде по ЕВСК. Поэтому сложно или несложно, но спортсмен должен исполнять этот элемент как ему предписано. С другой стороны, я могу подтвердить, что даже на чемпионатах мира можно увидеть спортсменов, которые делают смену ноги через дугу выезда и дугу въезда на другой ноге, что мы фиксируем не как смену ноги, а как второе вращение.

— **Для вас как должна выглядеть дорожка шагов, чтобы вы ее определили как ультра-си? Не как дорожку четвертого уровня, а как суперсложный элемент?**

— Безусловно, такая дорожка должна содержать в себе весь набор, который прописан в правилах: шесть разнообразных сложных поворотов и шагов, сделанных вправо и влево, две комбинации сложных поворотов с разных ног. Что же касается работы корпуса, хореографии, презентации, музыкальности исполнения и прочего, то это прерогатива судей, хотя я как технический специалист запомнил бы такого спортсмена, несмотря на то, что перед глазами катаются по 40-50 участников, как это

Лично мне хотелось бы видеть в произвольной программе больше свободы, чтобы спортсмены могли показывать какие-то инновационные элементы



Нейтан Чен
(США)



Прыгай выше



обычно бывает, скажем, на Первенстве Москвы.

На самом деле у нас довольно часто спортсмены уровня чемпионов Олимпийских игр, таких как **Юдзуру Ханю**, получают иногда и третий уровень сложности за дорожку шагов. Великий маг конька **Стефан Ламбьель** делал на льду прекрасные вещи, которые не вписывались в правила соревнований, и он мог ощущать досаду и неудовлетворение

от вида поставленных оценок. Однако умение реализовать все свои фееричные идеи в рамках существующих правил — это тоже искусство. Что касается моего понимания дорожки уровня ультра-си, то приведу в пример **Елену Радионову**. Ей в сезоне-2016/17 **Ше-Линн Бурн** поставила короткую программу на музыку *It Ain't Necessarily So* из оперы «Порги и Бесс» **Джорджа Гершвина**. Так вот, я, наверное, на всю жизнь запом-

нил дорожку по кругу, которая была прелесть что такое. Она была великолепна, феерична, она отражала все мои чаяния и все мои представления об идеальной дорожке. Правда, когда я ее первый раз увидел, Лена катала ее на свежие ноги и отдельно от программы, когда же я смотрел ее уже в прокате программы, то понял, что повороты и шаги она сделала на 2-3-й уровень, что половина движений корпусом куда-то исчезла и вся эта феерия тоже куда-то ушла, испарилась. Такой казус исполнителя случается сплошь и рядом: сделать чисто элемент на тренировке или перед друзьями — это не то же самое как сделать его в программе на соревнованиях.

Или, например, есть такой элемент, как последовательность спиралей. В правилах прописаны четкое начало движения и четкий конец, без указания, что должно быть внутри. Есть спортсмены, которые придумывают креативные решения, затрачивают силы на их исполнение, но в результате не сильно много от этого приобретают, поскольку базовая стоимость элемента невысока, а получить +5 от судей за его исполнение — это редкость. Поэтому основная масса спортсменов используют этот время как отдых перед финальной частью произвольной программы. Искусство владения коньком как раз заключается в том, чтобы в любых обстоятельствах — в условиях стресса, плохого льда, шума с трибун, при плохом освещении — спортсмен выходит и показывает класс катания.

— **Насколько все это оказывает влияние на судей? Какую роль играет расположение элементов на площадке поставленная программа, выбор музыки?**

— Это все играет огромную роль, но ваш вопрос лучше адресовать судьям, чем к техническому специалисту: мы просто определяем уровень элемента и все. Решения технической бригады обусловлены правилами

Казус исполнителя случается сплошь и рядом: сделать чисто элемент на тренировке или перед друзьями — это не то же самое как сделать его на соревнованиях



Елена Радионова

.....

ми и только. Даже если меня эмоционально захватывает происходящее на льду, я должен контролировать свои эмоции, пренебрегать симпатиями, иначе меня надо увольнять с этой должности. У судей их эмоциональная вовлеченность в программу закономерна, потому что они оценивают компоненты программы. Компоненты — это вообще отражение того, что видит судья, как он проникается происходящим. Это правильно, ведь фигурное катание должно влиять на людей и вызывать эмоциональный ответ.

— **Вы смотрите фигурное катание вне своей работы по судейству?**

— Мне ужасно интересно фигурное катание. Я получаю удовольствие, наблюдая движения на льду. Если бы фигурное катание меня разочаровало, то я этим перестал бы заниматься, но я не представляю, что такое может произойти. На каждом соревновании случаются какие-то события, которые потрясают, я вижу спортсменов, которые меня впечатляют или, наоборот, огорчают, потому что невозможно повторить прокат программы один в один: исполнение элементов, эмоциональный настрой и прочее — все будет разное, и в этом очарование фигурного катания. Вы попробуйте не полюбить фигурное катание, например, после произвольной программы **Анны Щербаковой** на чемпионате России в Челябинске. С моей точки зрения это же одно из лучших исполнений в истории женского фигурного катания! Но если вы хотите эти ощущения перенести на другой прокат, то не получится. И там будет совсем другая Щербакова...



Анна Щербакова

.....

Искусство владения коньком заключается в том, чтобы в любых обстоятельствах — в условиях стресса, плохого льда, шума с трибун, при плохом освещении — спортсмен выходит и показывает класс катания

.....

Как я провел это лето

Особенности тренировочных сборов
для групп начальной подготовки

Инна Гончаренко, заслуженный тренер России

Если еще лет десять назад детей приводили в фигурное катание в 4 года, то сегодня многие тренеры считают 3-3,5 года золотым возрастом для начала обучения. Это стало общим правилом, которое можно объяснить общим усложнением фигурного катания и, как следствие, необходимостью еще раньше начинать обучать детей технике. Сегодня в фигурное катание чаще приводят детей те родители, которые изначально нацелены на результат, но есть и те, кто пришел попробовать и не знает, какое решение будет принято. Однако уже на третий год обучения, то есть накануне того, как детям будет пора идти в 1-й класс, семья определяется с позицией: продолжать заниматься или нет. Как только родители осознают, что для них и их ребенка в приоритете, происходит естественный отбор, и в группе остаются те, кто готов идти за результатом. По моему опыту, задумываться о необходимости проведения летних сборов целесообразно именно в этот момент, точнее за год до 1-го класса, чтобы у семьи не было никаких иллюзий, особенно если семья подумывает отдать ребенка в школу с гимназическими и лицейскими классами с углубленным изучением чего-либо, в которых никто не разрешит ходить на тренировки в учебное время. Поэтому ровно за год до школы нужно проводить первый сбор, чтобы родители и дети понимали, что их ждет в перспективе.

К Как только группа детей, ставящих перед собой задачу работать на результат, сложилась, им пора по-настоящему знакомиться с фигурным катанием, тем более что они уже втянулись в процесс и знают, чего хотят, поэтому детей группы начальной подготовки третьего года обучения можно смело начинать вывозить на сборы. Кстати, с малышами чаще всего работают молодые тренеры, которые только начинают свое становление как специалисты, поэтому для них это тоже школа и опыт работы. Сборы помогают организовать будущий тренировочный процесс, помогают выработать тактику и стратегию на сезон, даже если мы говорим о детях, которые только начинают входить в мир фигурного катания.

Зачем нужны сборы?

Фигурное катание — сложно координационный вид спорта, а это значит, что все наработанные сложные движения быстро теряются, полученные навыки забываются, если их постоянно не поддерживать, поэтому большие перерывы в занятиях фигуристам противопоказаны.

Летом всегда стоит острая необходимость продолжать тренировки на льду, что вынуждает тренеров либо искать лед в пределах Москвы, либо выезжать на сборы в регионы России, где стоимость аренды льда более щадящая, чем в столице, а также за умеренную плату можно получить хореографический зал, питание, проживание в гостинице, а еще природу, чистый воздух, смену декораций. Поэтому тренеры всегда стараются вывести детей на природу в лесной массив либо на море к солнцу, где есть возможность проводить закаливание организма, укреп-



Гончаренко Инна Германовна

Заслуженный тренер России

Кандидат в мастера спорта по фигурному катанию

Образование: высшее, МОГИФК (1991, красный диплом).

Тренеры: Нина Жук, Елена Лобода, Зинаида Подгорная, Сергей Громов.

Ученики: Вероника Кропотина, Аделина Сотникова, Евгения Казанцева, Мария Шелупанова, Егор Петрунин, Екатерина Александровская, Алина Максимова, Елена Радионова, Яна Веденева, Александр Самарин, Дмитрий Михайлов, Юлия Ли, Александра Проколова, Анабель Морозов, Екатерина Алексеева, Даниил Бернадинер, Валерия Евсеева, Максим Ковтун, Сергей Воронов и другие.

плять тело и заниматься специализацией движений по общей и специальной физической подготовке. Конечно, можно каждый день ездить на массовые катания по всей Москве, но в результате лишь накопится эмоциональная усталость, да и выйдет дороже.

Обычно группы начальной подготовки распускают на летние каникулы в середине — конце мая и до начала августа, поскольку спортивные школы топят лед и уходят на профилактические работы обычно сроком на 1,5-2 месяца, поэтому летом можно провести два сбора: в июне сбор ОФП, в июле — ледовый сбор. Если же нет возможности провести два сбора, то нужно проводить один в июле, чтобы после него сразу же выйти на лед, буквально через день-два. В этом случае родители должны будут понимать, что если они после этого своих детей повезут куда-то отдыхать на недельку, то результат от сбора будет нулевым.

Для юных фигуристов первые сборы — это вовлечение в специальность. Тренер должен дать понять детям, что такое фигурное катание и с чего все начинается. Родители имеют возможность своими глазами увидеть, как выглядит оптимальный режим дня, здоровое питание, что такое работа на выносливость, на силу, на координацию, на гибкость и прочее. Если родители сами были далеки от спорта, то их надо познакомить с этим в первую очередь, чтобы они с пониманием относились к работе своего маленького спортсмена. Сборы — это также возможность узнать поближе характеры спортсменов и их родителей (если они присутствуют на сборе) и возможность установить какие-то дружеские или приятельские отношения между спортсменами группы. На этапе начала серьезной работы все это необходимые психологические установки, и хотя процесс становления спортсмена будет идти не один год, сборы в этом играют важную роль особенно на первом этапе.

Чтобы правильно рассчитать количество дней, надо принять во внимание три фактора: цели сборов, климатическая зона и возраст спортсменов. Если это выездные сборы в другую климатическую зону, то планировать надо не меньше 14 дней с учетом дней приезда и отъезда, а главное, понимать, сколько времени может потребоваться на акклиматизацию. Для малышей, я считаю, надо закладывать не меньше чем две недели. Даже врачи не рекомендуют ехать куда-то на курорт к морю меньше чем

Для юных фигуристов первые сборы — это вовлечение в специальность

на этот срок, поскольку идет адаптация организма. Если вы из своей полосы не выезжаете, то можно и меньше 14 дней, но все равно надо понимать, какие цели вы преследуете. По моему опыту оптимальное количество дней: 21-24 для юных спортсменов и 26-28 для спортсменов более старшего возраста.

Сборы ОФП в средней полосе

Летние сборы было бы правильно называть восстановительными, потому что активное движение, закаливание, солнечные ванны, восполнение витамина Д, общение с природой, эмоциональный подъем от смены привычной обстановки — все способствует укреплению здоровья, а регулярные тренировки помогают спортсменам восстановить

свои прежние умения и вернуть тело в рабочие кондиции. У юных фигуристов еще пока нет отборочных соревнований, поэтому восстановление организма, укрепление связок и косточек для них важнее, чем работа над выносливостью. Мне всегда нравились сборы в нашей полосе, потому что летний климат средней полосы теплый и мягкий и ничто не отвлекает спортсмена от занятий, не выбивает из привычного образа жизни: никаких поездок, никакой смены климата, никакого изменения водно-питьевого режима и прочее. Можно полностью сосредоточиться на тренировках, сделать плотный график и работать.

Для начинающих фигуристов необязательно в первый же год проводить ледовый сбор, можно сосредоточиться только на ОФП, поскольку за время его проведения можно успеть дать детям массу различной информации, на которую в условиях обычной тренировки никогда нет времени. На самом деле сбор ОФП — это общее название, который включает в себя занятия специальной физической подготовкой, хореографией и СФП, то есть специфическими для фигурного катания упражнениями, а также теоретические занятия. Ведь дети — чистый лист в понимании основ фигурного катания. Я, например, использовала сборы для того, чтобы как можно больше объяснить и рассказать и чтобы затем уже в Москве не тратить на это время на ледовых тренировках. Это могут быть как специальные теоретические занятия на 15–20 минут, так и просто какая-то информация в процессе тренировки, но в любом случае к этим занятиям надо готовиться. Раньше я сама рисовала для детей схемы, показывала какие-то картинки, привозила с собой книги, а сейчас все это можно найти в интернете, сделать видеоподборку, закачать на гаджет и привезти с собой. Все в пользу будет.

Если есть возможность пригласить на сбор каких-то специалистов, то их надо приглашать, чтобы тренер не делал всю работу один. На заре своей тренерской деятельности у меня был опыт проведения сборов в одиночку, когда я была и хореографом, и постановщиком, и специалистом ОФП, потому что раньше так все работали. Сейчас времена изменились, и все понимают, что по ходу взросления и становления спортсменов нужно привлекать разных специалистов, потому что тренер не может вытащить все сам. Сегодня многие группы выезжают на сборы со специалистами по всем направлениям: ОФП, скольжение, растяжка, хореография — все на высшем уровне. Конечно, тренеры могут сами вести хореографию и растяжку, потому что на начальном этапе их знаний будет достаточно, но если мы сегодня говорим о работе на результат, то лучше пригласить хореографа, который может позволить себе дать детям не только станок и середину, но и заняться с ними растанцовкой. Мне всегда нравилось, когда наш хореограф приезжала с музыкальной подборкой танцев разных народов мира (русская, венгерская, испанская, итальянская и прочая для характерных танцев) и разных направлений (классическая, современная) для разучива-

ния с ними небольших танцевальных фрагментов. Сборы — это такое благодатное время, когда спортсмены не загружены своими школьными обязанностями, домашними делами, и все новое, что даешь им, они усваивают легко и с удовольствием. При этом по нагрузкам сбор может быть спланирован интенсивнее, чем обычные тренировки, поскольку здесь отсутствуют какие-либо другие нагрузки, связанные с повседневной жизнью спортсмена в городе. На сборах все находится на одной территории, получают сбалансированное питание, нет переездов по городу, занятий в школе и прочее. Тем более если мы говорим о маленьких спортсменах, то это — дети, а они выносливы от природы. Это тренер может уставать так, что рук не поднимать, а они будут продолжать бегать, прыгать и смеяться.

**По нагрузкам
сбор может быть
спланирован
интенсивнее, чем
обычные тренировки,
поскольку здесь
отсутствуют другие
нагрузки, связанные
с повседневной жизнью
спортсмена в городе**

Сборы ОФП в горах

О пользе проведения тренировочных сборов в горах знают или слышали, наверное, все, поэтому время от времени у тренера возникают мысли провести летний сбор где-нибудь на высоте, чтобы эффект от тренировок продержался как можно дольше. Скажу сразу, для спортсменов, которые собираются в течение сезона пройти сквозь череду отборочных соревнований, такой сбор, скорее всего, будет актуален. Сбор в горах хорош для выработки выносливости, для выкачивания программ, однако, чтобы грамотно провести такой сбор и чтобы след от него додержался до главных стартов в сезоне, необходимы консультация и наблюдение врача. Обычно спортсмены перед выездом проходят углубленное медицинское обследование, делают тесты, сдают анализы, на их основе составляется график тренировок и отдыха. По окончании сборов все эти процедуры надо проделать вторич-

но, чтобы убедиться, получен ли нужный эффект. Оговорим сразу, что речь идет о сборах в среднегорье, то есть высота не должна превышать 2000 метров над уровнем моря. Мне в свое время, когда я сама была спортсменкой, запомнился такой сбор в Приэльбрусье: горный воздух, натуральное питание, много солнца и чистой воды. Чтобы с пользой провести такой сбор, его надо планировать сроком не меньше чем на 3-4 недели, потому что первая неделя будет занята акклиматизацией. Что касается начинающих фигуристов, то если у них нет задач в течение сезона удерживать соревновательную форму как можно дольше, то нет смысла с этим возиться.

Ледовые сборы

Если вы проводите два сбора, первый из них обычно бывает по ОФП, а второй уже ледовый. Безусловно, каждый тренер сам определяет приоритетные задачи, которые он собирается решить на ледовом сборе, но в целом этот набор задач хорошо понятен: постановка или корректировка программ, работа над скольжением, отработка новых позиций во вращениях, разучивание новых прыжковых элементов, которыми необходимо будет владеть по этому году обучения, и прочее. Остановить аппетит тренера в его планах на ледовый сбор может только количество льда, которое у него будет, поэтому, прежде чем планировать, советую исходить не столько из желаний, сколько из реальных возможностей. Еще надо учесть, что на ледовых сборах в большинстве случаев дети раскатывают ботинки, о чем при планировании задач необходимо помнить и быть готовыми к тому, что какие-то суперпланы реализовать может не получиться.

Ледовый сбор обычно планируется как совмещенный, где ледовая подготовка доминирует, но уже с упором на СФП и хореографию. Для маленьких спортсменов я советую планировать одну ледовую тренировку в день при условии их загруженности на СФП и хореографии. Ежедневный режим дня может выглядеть так: зарядка на свежем воздухе, завтрак, основная ледовая тренировка, обед, отдых. Во второй половине дня СФП или хореография, ужин, пробежка или вечерние подвижные игры (эстафета, вышибалы, салки и прочая беготня), чтобы не только побегать, но и эмоционально разрядиться.

Ледовый сбор на море

Среди тренеров и родителей бытует такое мнение, что ледовый сбор нельзя проводить на море, потому что вода очень расслабляет тело и поэтому сбор будет бесполезен. Купание действительно расслабляет, особенно если лежать на пляже часами и плавать в море, не вылезая. Но если сбор организован грамотно, то очевидных плюсов больше, чем минусов. Если мы говорим о летнем сборе, то важно помнить, что это не столько подготовительный сбор, сколько

восстановительный для организма, а морская вода очень полезна для костей, сухожилий и связок, для кожи и волос, а солнечные ванны восполняют дефицит витамина Д. Если сбор проходит на море, важно грамотно спланировать отдых на пляже и купание, чтобы обойтись без тепловых и солнечных ударов. Скажу по себе: я много раз проводила ледовые сборы на берегу моря и у нас никогда не было столько свободного времени, чтобы можно было лежать на берегу сколько хочешь. Плавать лучше всего утром до завтрака в рамках зарядки, второй выход на море целесообразно делать с 16 до 17 часов, когда солнце не такое активное или вечером перед сном, чтобы сбросить дневное напряжение. И обязательно учить плавать тех, кто этого не

**Ровно за год до школы
нужно проводить
первый сбор, чтобы
родители и дети
понимали, что их ждет
в перспективе**

умеет, потому что спортсмены должны быть всесторонне развиты, их надо учить всему с детства, пока они этого хотят и ничего не боятся. Расписание ледового сбора на морском берегу в целом может выглядеть так: подъем, зарядка с купанием, завтрак, ледовая тренировка, обед, дневной отдых, СФП или хореография, купание в море, ужин, кросс или подвижные игры, что предпочтительней.

В конце хочу сказать, что в группе всегда найдутся родители, чьи дети на сборы ни за что не поедут, аргументируя тем, что официально у детей каникулы и им надо отдохнуть. Заставить их нельзя, потому что действительно проведение летних сборов — дело добровольное, основанное на желании спортсменов и энтузиазме тренера. Еще встречаются родители, которые уверены, что сами могут организовать подобные сборы своему ребенку где-нибудь на море или на даче, потому что «ничего сложного в этом нет», или же вообще использовать лето для беспорядочной беготни по подкаткам. Я неоднократно наблюдала таких родителей, которые считали, что если они постоянно на тренировке за дверью и посмотрели, что и как, то дальше могут сами тренировать. Надо признать, что для тренера они самый тяжелый контингент, и с ними надо либо вести разъяснительные беседы, либо им жестко, даже ультимативно ставить свои условия, либо расставаться, потому что другого не существует: главным в тренировочном процессе был и остается тренер.

10

10 лет назад в московском календаре соревнований появился турнир «На призы Героя России, космонавта Александра Лазуткина», который, как и положено такому турниру, проходит в апреле на катке «Мечта». Журнал «МФ» решил рассказать московским фигуристам о космонавте Лазуткине, из чьих рук вот уже 10 лет они, стоя на пьедестале, получают свои награды. Это история о ребенке, который целенаправленно шел к своей мечте. История о космонавте, который во время полугодового полета на станции «Мир» в составе своего экипажа пережил небывалое в истории число внештатных ситуаций, в том числе и тех, которые грозили гибелью. История о человеке, который посвятил свою жизнь популяризации российского космоса среди школьников и студентов. Это история о спортсмене, который усвоил основное правило: никогда не сдавайся!



Текст: Ольга Вerezемская
 Фото: из архивов Александра Лазуткина

Космос зовет

Александр Лазуткин, российский космонавт, Герой России:
 «Спорт помогает человеку быть гармонично развитым,
 а в космосе без этого никак»

— Александр Иванович, в этом году исполняется 10 лет проведению соревнований на ваши призы. На ваш взгляд, есть что-то общее между фигуристами и космонавтами?

— И те и другие вращаются, только мы в космосе, а они на льду. Но если серьезно говорить, то общее между нами то, что в космосе без спорта не выживешь. Спорт не только позволяет быть сильным и ловким, он еще учит владеть собой, совершенствуется силу воли.

— То, что вы мастер спорта по спортивной гимнастике, помогло вам в космосе?

— Прежде всего мне это помогло попасть в отряд космонавтов, потому что я достаточно долго не мог пройти медицинскую комиссию: меня постоянно списывали, я уходил, тренировался, затем приходил вновь и так до тех пор, пока не прошел. Наверное, если бы не был спортсменом, то смирился бы с выводом комиссии: списали и ладно. Так что спорт, точнее, мой тренер, который сформировал мое мировоззрение, помог мне стать космонавтом.

— А почему вас списывали?

— У меня вестибулярный аппарат был неустойчивый. Когда тебя просматривают в отряд, то проверяют всего, и не только выявляют слабые места, но еще смотрят, насколько кандидат может развить в себе недостающие качества. Я все кувырки делал прекрасно, а вот вращения вокруг своей продольной оси — из рук вон плохо. Мне постоянно говорили: иди еще потренируйся. Хотя его очень противно тренировать. Мне

как раз в этом вопросе фигурное катание помогло. Я тогда подумал: вот фигуристы — все, кто пришел в фигурное катание, вращаются, значит, к этому можно привыкнуть. Я с детства был дружен с **Виктором Миневым**, который, как и я, был гимнастом. Так вот мой лучший друг был женат на трехкратной чемпионке СССР по фигурному катанию **Людмиле Бакониной**, поэтому фигурное катание было мне не чуждо.

— А почему вы вообще решили стать космонавтом?

— Я не помню того дня, когда я не думал бы об этом. Когда полетел **Гагарин**, я был слишком маленький, но помню, что в детском саду мы все играли в космонавтов. Потом большую роль сыграли книжки по научной фантастике, которые меня очень захватывали описанием полетов в межзвездном пространстве, чужих миров, других планет. Помню, как мы с моей мамой сидели вечерами на даче и смотрели в ночное небо. Она показывала мне звезды, а я думал, что надо запомнить их расположе-

жение, чтобы потом проложить путь корабля от одной звезды к другой. Я даже сделал телескоп, чтобы смотреть на звезды. Вся дорога, начиная со школы, была проложена в этом направлении. Космос — это была мечта, а авиация — дорогой к мечте. Я всегда думал стать военным летчиком, но не стал.

— Почему?

— Для меня самого загадка. Подал документы не в летное училище, а в Московский авиационный институт. Я никогда не хотел быть инженером, потому что эта профессия у меня всегда ассоциировалась со скукой. Всклощенные волосы, очки, пиджак с короткими рукавами — бухгалтер, словом. А образ военного летчика — это же сила, красота и риск в одной профессии. Когда я заканчивал школу, то знал, в какое летное училище я буду поступать. Выписал адрес, узнал, как туда ехать, а по дороге зашел в МАИ. Словом, я пошел в инженеры, что означало, что буду космонавтом-инженером. Я отучился в МАИ, пришел в 1984 году на пред-

Когда тебя просматривают в отряд, то не только выявляют слабые места, но смотрят, насколько кандидат может развить в себе недостающие качества

приятие, где делают космическую технику, и сразу написал заявление в отряд космонавтов. И только через семь лет, в 1992 году, я был зачислен. Мне было 34 года.

— **А в отряд космонавтов большой конкурс?**

— В отряд космонавтов набирают по другой системе: объявляется вакансия, например, одно или десять свободных мест, которые надо заполнить. Тут же все отрасли, которые так или иначе связаны с космосом, получают задание найти людей на эти места. Желающие пишут заявления и сразу же начинается отбор. Сначала все проходят медкомиссию, на которой срезаются порядка 90%. Кто прошел, сдают экзамены, и в отряд зачисляются тех, кто выдержал испытания.

— **Что надо знать и уметь, чтобы стать космонавтом? Какие качества**

должны быть у человека, чтобы его приняли в отряд «небожителей»?

— Есть два критерия, по которым отбирают в отряд: здоровье и интеллект. У космонавтов обязательно должно быть высшее образование, в основном инженерные специальности, но если программа полета требует каких-то особых участников, то их специально набирают. Например, когда американцы летали на Луну, то брали специалиста по геологии. Врачи уже летают в космос, ученые из разных естественно-технических наук.

— **Сложно сдать экзамен на космонавта?**

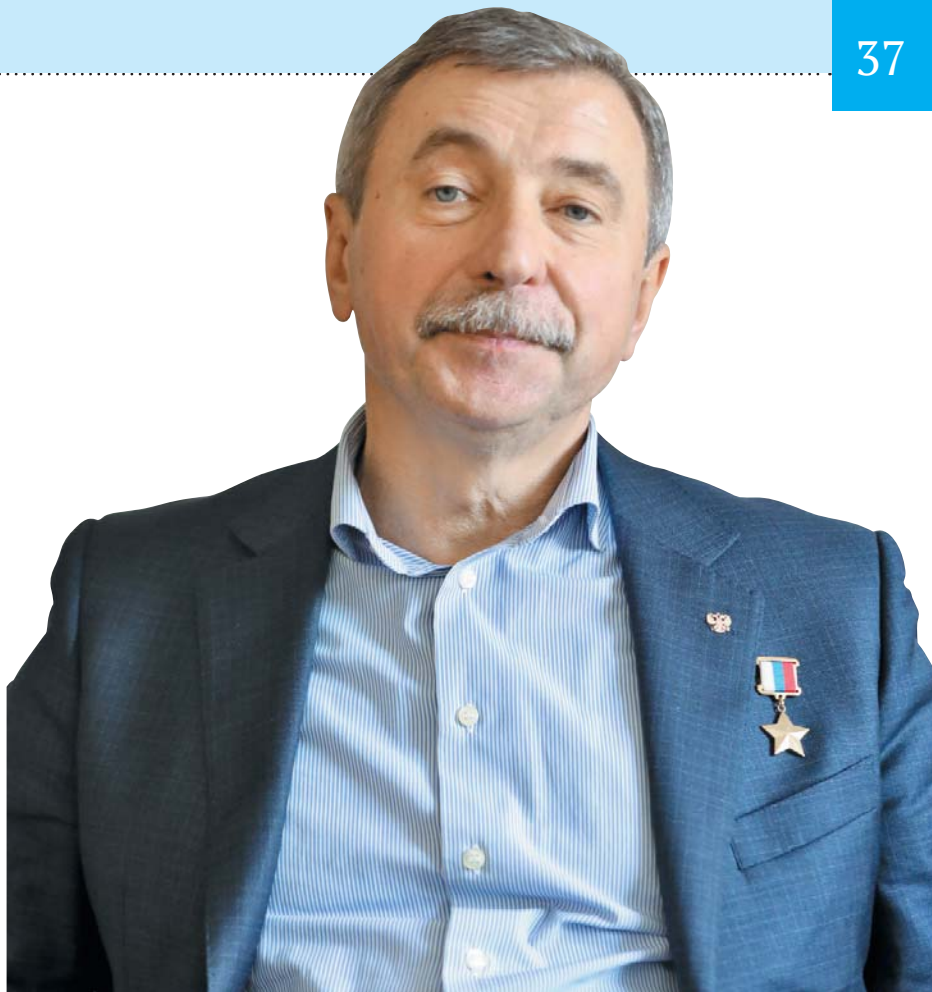
— Раньше кандидаты сдавали экзамены по разным дисциплинам: теория полета, конструкция корабля и прочее. Мы тянули билеты, но билеты — только повод. Комиссия — а это около 15-20 человек из разных космических профессий — смотрела не столько на то, знаешь ли ты билет или нет, сколько на умение думать, соображать, на твой кругозор. Сейчас кандидаты в отряд экзамены не сдают, а проходят так называемое собеседование, что по факту

***Есть два критерия,
по которым отбирают в отряд:
здоровье и интеллект***



те же экзамены, только без билетов. Все члены комиссии задают вопросы по разным направлениям, а ты должен произвести хорошее впечатление на всю комиссию. Могут внезапно задать вопрос, не относящийся к полетам и науке, а, например, из области искусства, чтобы посмотреть, как человек мыслит в других категориях, какая у него скорость реакции. Ведь дело в том, что космонавт — это не профессия, это — задание. Мы же туда летим непросто так: есть объемная научная программа, которую нам необходимо выполнить.

Когда сам участвовал в полете, то остро понимал, что мы — вершина пирамиды огромного количества ученых, научных коллективов и институтов, чью работу мы должны на орбите проверить или завершить. Все, кто формировал для нас программу, кто проводил исследования, кто пробивал свои эксперименты, — результат труда всех этих людей зависит от нас. Мы должны стать рука-



Александр Иванович Лазуткин

Герой Российской Федерации

Российский космонавт

Мастер спорта по спортивной гимнастике

1-й спортивный разряд по парашютному спорту

Дата рождения: 30 октября 1957 г. (Москва, СССР)

Космическая миссия: Союз ТМ-25 (бортинженер)

Время в космосе: 184 дня, 22 часа 7 минут.

Образование: высшее; окончил Московский авиационный институт (МАИ) в 1981 году по специальности инженер-механик

Карьера

Инженер КБ НПО «Энергия» (1984-1992).

Зачислен в отряд космонавтов (3 марта 1992 г.).

Получил звание «Космонавт-испытатель» (5 марта 1995 г.).

Начало непосредственной подготовки к полету в космос — дублер Юрия Усачева при полете экипажа «Союз ТМ-23» (с 18 апреля 1995 г.).

Полет в космос в составе экипажа «Союз ТМ-25» и орбитальном комплексе «Мир» (10 февраля 1997 г. — 14 августа 1997 г.) в составе:

— экипаж старта: **Василий Циблиев** (командир, Россия),

Александр Лазуткин (бортинженер, Россия), **Райнхольд**

Эвальд (космонавт-исследователь, ФРГ);

— экипаж возвращения: Василий Циблиев (командир, Россия), Александр Лазуткин (бортинженер, Россия). За время полета произошло небывалое количество нештатных ситуаций, в том числе 23 февраля — пожар на станции, 25 июня — разгерметизация станции в результате столкновения с кораблем «Прогресс», которые экипаж героически преодолел.

Освобожден от должности космонавта-испытателя по медицинским показателям (22 ноября 2007 г.).

Директор Мемориального музея космонавтики (с июля 2011 г. по февраль 2014 г.).

В настоящее время: заместитель генерального конструктора АО «НПП «Звезда» им. Г.И. Северина».

Награды

Герой Российской Федерации (10 апреля 1998 г.) — за мужество и героизм, проявленные во время длительного космического полета на орбитальном научно-исследовательском комплексе «Мир».

Летчик-космонавт Российской Федерации (10 апреля 1998 г.) — за мужество и героизм, проявленные во время длительного космического полета на орбитальном научно-исследовательском комплексе «Мир».

Медаль «За космический полет» (НАСА).

Медаль «За общественные заслуги» (НАСА).

ми и глазами, чтобы делать то, что придумали их головы. Когда я готовился к своему полету, то было ощущение, что я часть всей этой махины. Мы должны были провести эксперименты из разных областей наук и, чтобы справиться с заданием, посещали эти институты, лаборатории, впитывали информацию, чтобы понимать, что предстоит делать, чтобы общаться с людьми, которые придумали эксперимент, на одном научном языке.

— Если к космонавтам такие требования по интеллекту, то по здоровью они вообще должны быть суперменами?

— Совсем нет, просто твое здоровье должно быть полноценным, чтобы все системы работали нормально. Это несложно, если ты с самого начала живешь и не портишь свое здоровье. А еще лучше, если занимаешься спортом, потому что практически любой вид спорта направлен на развитие человека. Еще древние греки говорили: «Хочешь быть здоровым — бегай, хочешь быть умным — бегай». Спорт помогает человеку быть гармонично развитым, а в космосе без этого никак. Ведь суметь усвоить те знания, которые в тебя вкачивают, без физкультуры невозможно. Если будешь только сидеть и учить, то станешь инвалидом. Нужно заниматься спортом, только так можно все выдержать. Я когда был на подготовке, то однажды подумал, что устал быть здоровым. Потому что я никогда столько не учился, не сдавал столько экзаменов, сколько пришлось там. А тут еще врачи тебя все время проверяют, и ты должен быть постоянно в форме, постоянно продолжать тренироваться. А как все это совместить? В сутках 24 часа, как у всех. Если я буду учиться меньше, то я не выучу и сорву подготовку, но где мне в этот график еще и спорт вклинить? Но недаром говорится, что отдых — это смена деятельности. Я использовал каждую минуту либо на занятия, либо на

учебу. Только регулярная физическая нагрузка помогла все это выдержать, все запомнить, усвоить.

— Александр Иванович, а ваш собственный полет, чем вам запомнился?

— Наш полет запомнился как самый сложный в истории мировой космонавтики. До сих пор даже не могут подсчитать количество внештатных ситуаций, которые произошли с нами за эти полгода. Первая внештатная ситуация случилась через девять минут полета, как только мы вышли на орбиту. Пока мы долетели до станции, их случилось уже три — это очень много. Скажем, нормой считается три за полгода, а тут за два дня. Потом у нас на станции «Мир» был пожар, потом отказывали системы, которые производят кислород, потом которые выводят углекислый газ, потом которые температуру поддерживают, потом электричество пропадало, потом от удара грузового

— Это была ситуация, когда случился пожар на станции или когда произошла разгерметизация от удара грузового корабля?

— Нет, это было связано именно со мной, с моим самочувствием. В начале полета я ужасно тяжело проходил адаптацию к невесомости. Если бы я был на земле, то давно уже вызвал «скорую», лег в больницу и уж точно взял бы больничный. А на станции я понимал, что «скорая» не придет, что заменить меня на рабочем месте никто не сможет, поэтому я продолжал работать, хотя каждый день мне становилось все хуже и хуже: круглосуточная головная боль, боль в спине, потому что позвонки в невесомости растягиваются, тошнота. Мои коллеги по станции наслаждаются невесомостью, кайфуют, а мне с каждым днем жить хочется все меньше. Я знал, что от невесомости еще никто не умирал, но я думал, что буду первым. В один день я дошел

Наш полет запомнился как самый сложный в истории мировой космонавтики

спутника произошла разгерметизация станции, а последняя внештатная ситуация случилась в последний момент: у нас отказали двигатели мягкой посадки и мы очень жестко ударились о землю.

Мне в принципе хотелось бы сказать еще раз, чтобы посмотреть, каково это, когда ничего не случается. Когда от нечего делать люди начинают стихи сочинять, картины писать, а у нас была сплошная борьба за жизнь и за станцию. Нам потом многие говорили: «Как вам не повезло». А я думал: «Как было круто». Полет дал мне массу впечатлений. Я там понял, что значит смириться с близкой смертью. Я раньше думал, как это: не бороться за свою жизнь, пока сам не попал в такую ситуацию.

до такого состояния, что понял: следующий уровень — это смерть. Я понял, что умру этой ночью, потому что достиг дна физической боли. Я мысленно попрощался с друзьями, со станцией «Мир», со своим отражением в зеркале. Была полная обреченность. Когда утром проснулся, то очень удивился, что еще живой. Выплыл из мешка и понял, что симптомов нет больше. У меня был такой подъем сил и энергии, что хотелось кричать от радости, что я живой. Я своим сказал: «Мужики, я сегодня родился».

— О вашем полете есть какие-то фильмы?

— Первый канал снял документальный фильм-реконструкцию «Некуда бежать. Пожар на космической станции».



— И все? А художественный фильм есть?

— Пока нет. Да и планов, похоже, тоже нет.

— Знаете, мне очень нравится фильм «Аполлон-13», снятый американцами по реальным событиям, но такое ощущение, что ваши реальные события были гораздо драматичнее.

— Фильм «Аполлон-13» я тоже считаю одним из лучших фильмов про космос. Он вышел незадолго до нашего полета, и мы его взяли с собой на станцию. Так вот, когда у нас была очередная внештатная ситуация, командира «Аполлона-13» спросили журналисты про их полет и наш. Кому, по его мнению, было сложнее, им или нам? Джеймс Ловелл сказал, что смешно сравнивать, у русских все намного сложнее. Наверное, если снять фильм про наш полет, то это будет блокбастер, но я не представляю, как сможет кинематограф передать происходящее на станции. Как показать героизм экипажа, который в ситуации пожара или в ситуации разгерметизации МКС без пани-

ки делал все от них зависящее? Как показать, что человек, зная об угрозе смерти, продолжает невозмутимо делать то, что должен?

— Вам самому не приходила идея написать сценарий фильма, а лучше книгу?

— Да уже все давно написано, я же дневник вел в полете. Но никак не могу решиться отдать книгу в печать. Долго правил текст, а потом у нас вышли фильмы «Время первых» и «Салют-7». Я подумал, что если по моей книге вот так фильмы снимут, то я так не хочу.

— Что не так с этими фильмами?

— Понимаете, это исторические фильмы, по реальным событиям, а в них эту реальность поискать надо. Например, выход в открытый космос Алексея Леонова в фильме выглядит как ерунда-вопрос. А ведь Леонов выходил в открытый космос первым в истории человечества. Ему никто не мог рассказать, как там, в космосе-то. На самом деле люди, которые выходят в космос, до сих пор испытывают очень сильный стресс.

Потому что там нет горизонта, кругом черная бездна бесконечной Вселенной, в которой человек невесом. Бывали случаи, что страх и ужас просто парализовали человека. Вряд ли у Алексея Леонова было такое лицо, какое показали в фильме. Из таких моментов и складывается нежелание смотреть фильмы про космос.

— А разве космонавтов в качестве консультантов не привлекают к работе над фильмами?

— Самое удивительное, что не привлекают. Герои фильма «Время первых» космонавты Владимир Джанибеков и Виктор Савиных — живы-здоровы, но их не привлекали как консультантов. Савиных книгу написал «Записки из мертвой станции», они ее даже не читали. Фильм «Салют-7» я не стал смотреть, потому что прочел сценарий. Я им говорю: «На «Салюте-7» не было пожара». Они в ответ: «Но ведь у кого-то был? Вот пусть и у них будет». Потом вышел фильм «Спутник», куда меня как консультанта пригласили, чтобы я правильные термины в диалоги вставил. Я по-

смотрел эпизод, который они снимали, и говорю: «Вот все, что вы снимаете, такого в жизни нет. И не может быть». Они в ответ: «Ну и ладно». Короче, я считаю, что так исторические фильмы нельзя снимать.

— **Ваша дальнейшая связь с космосом продолжается? Или вы свою вахту отработали и вернулись к земной жизни? Как это обычно бывает у космонавтов?**

— Бывает по-всякому. Кто-то уходит в политику, кто-то идет дальше трудиться по своей профессии, кто-то остается в космических программах. У меня жизнь сложилась так, что я стал заниматься просветительской деятельностью, работаю с детьми и молодежью, хотя никогда об этом вообще не думал. После полета меня много приглашали выступать исклю-



Награждение победителей. Слева направо в нижнем ряду: Вера Ткалина, Илья Климин, Людмила Минеева, Александр Лазуткин

Спорт не только позволяет быть сильным и ловким, он еще учит владеть собой, совершенствует силу воли

чительно в школы и вузы. Выступал и в колонии для несовершеннолетних преступников. Я рассказывал детям о космосе и полетах, а главное — о силе знаний. В результате этих встреч я понял, что одно эпизодическое выступление ничего не изменит в жизни человека: он меня как увидел, так и забудет. Нужна какая-то программа, которая могла бы погрузить детей в космические полеты и в науку. Я начал делать образовательные программы, которые стали востребованы. Сначала я делал программы для школьников, но потом понял, что им не хватает знаний, поэтому предложил их студентам. Сейчас одна из них успешно работает в МВТУ им. Баумана в Москве, а другая — в Сибирском аэрокосмическом университете в Красноярске. В этом году ей исполняется уже 15 лет.

— **Что за программа?**

— Она называется «Космическая Одиссея». В ней я смоделировал профессию космонавта, то есть если ты хочешь себя попробовать в качестве космонавта, то у тебя будет такая возможность. Программа рассчитана на два-три месяца и включает в себя занятия по теории полетов, прыжки с парашютом, специальную подготовку на выживание и прочее. Фактически программа предусматривает все, что делают космонавты, кроме реального полета, конечно. Вместо этого у ребят проходит космический полет на тренажере, точно на таком же, на каких настоящие космонавты проходят тренинг. Они получают опыт управления кораблем, правда, без условий невесомости, а мы создаем им всякие внештатные ситуации, чтобы проверить их на прочность.

— **А для школьников что-то есть?**

— Да, для детей я продолжаю делать разные программы, которые позволяют им не столько увлечься космонавтикой, сколько пробудить в них желание учиться. Сам я много и часто езжу по стране, мне нравится работать со школьниками, особенно где-нибудь в глубинке. Кстати, их там в школах учат порой лучше, чем в столицах.

— **На ваш взгляд, сегодня молодежь к космосу испытывает интерес или равнодушие?**

— Скажем, романтика профессии как была, так и осталась. Отряд космонавтов постоянно пополняется. Но в то же время полеты в космос больше не вызывают такого восторга, как это было во времена Гагарина. Когда я вернулся после полета домой, то думал, что вся страна будет говорить только об этом, а на деле никто даже не заметил. Я считаю это абсолютно нормальной реакцией, потому что полеты в космос вышли на рутинный уровень, хотя в этом деле рутины и обыденности быть не может. Это всегда экстремальный риск для жизни, на который решаются романтики.

**То, что ты надеваешь, не только заставит тебя сиять,
но и поможет выдать максимальный результат!**

*Наши колготки и нижнее белье помогут вам сохранить тепло,
а также всегда быть готовыми к выходу на лед*

**Минимум мышечных травм
и максимум гибкости**

В моменты передышек особенно важно не дать мышцам остывать, так как это может привести к их зажиманию и напряжению, и далее к травмам. Очень важно поддерживать здоровую температуру тела.

**Наши колготки сохраняют ваше тепло,
а платья заставят вас сверкать!**



MONDOR
OO

Мондор, ваш партнер в выступлениях - www.mondor.com



Бойцовский клуб

Выживет ли синхронное катание в России?

Текст и фото: **Ольга Тимохова**

— В чем сложность и красота синхронного катания?

■ **Ольга Бадяева**, тренер команды «Кристалл Айс» (Москва):

— Когда одновременно катаются 16 человек и делают элементы в унисон, то красота в этом. Однако очень сложно добиться от 16 человек, чтобы они это делали как один. Чтобы показать класс исполнения, нам надо подготовить 16 спортсменов, владеющих всеми элементами: скольжением, вращениями, спиралями, реберностью. Даже в Москве сложно собрать команду, потому что в синхронное катание тоже нужен просмотр и отбор.

■ **Наталья Говенко, Ирина Янцен, Татьяна Шикирун**, тренеры команд «Санрайз» (Санкт-Петербург):

— Сложность в том, что на один уровень надо выкатать 16 спортсменов плюс 4 запасных, потому что чисто исполнить программу должны все, а не один-два спортсмена.

■ **Миляуша Нарбикова, Евгения Полысалова**, тренеры команды «Казаночка» (Казань):

— Красота в хореографии танца, в линиях, в безупречном исполнении сложных элементов. Красиво и сложно, когда все делают эти движения одинаково.

■ **Наталья Санникова**, тренер команды «Юность» (Екатеринбург):

— Красота и сложность в количестве спортсменов на льду.

■ **Анна Харченко**, тренер команды «Созвездие» (Москва):

— Сложность в подготовке спортсменов, чтобы они синхронно двигались, имели одинаковую технику, дышали как единый организм, хотя это 16 разных характеров, темпераментов. Еще это разная антропометрия и вообще все разное, а должно быть одинаковое, насколько это возможно. Это сложнее, чем парное катание или танцы на льду ровно в 8 раз. Кроме этого, синхронное катание включает в себя самые зрелищные и сложные элементы со всех видов фигурного катания. Тренеры должны научить спортсменов делать дорожки шагов и твиззлы как танцоры, делать поддержки и тодесы как парники, делать вращения и спирали как одиночники. Это сложно отрабатывать, но кто способен на это, тот создает классную команду и зрелищный продукт.



Ольга Бадяева

■ **Ульяна Чиркова**, член техкома ИСУ по синхронному катанию, тренер команды «Ямал» (Салехард):

— Сложность и красота заключается в синхронности. На людей это оказывает гипнотическое действие. Можно сравнить с парадом, когда даже самые простые движения, сделанные синхронно, вызывают завораживающий эффект.

■ **Ирина Яковлева**, тренер команды «Парадиз» (Санкт-Петербург):

— Когда на льду одновременно столько молодых и красивых спортсменок — это впечатляет. Наш вид спорта вообще очень зрелищный, поэтому во всем мире он нравится зрителям.



Ирина Яковлева

— Раскрывают ли действующие правила весь потенциал синхронного катания?

■ **Ольга Бадяева**, тренер команды «Кристалл Айс» (Москва):

— Я думаю, да. Сейчас в техкоме ИСУ делают все, чтобы у каждой команды было индивидуальное лицо, чтобы команды искали свой стиль и свой путь. Особенно это хорошо видно на международных стартах, когда команды высшего класса выполняют все элементы на четвертый уровень и способны из своих соревновательных программ сделать шоу.



Евгений Безменов

■ **Евгений Безменов**, член исполкома ФФКР от Республики Татарстан:

— Я думаю, не только раскрывают, но и перекрывают их, потому что спортсменки делают на льду слишком много сложных элементов: пересечения, удержание ровной линии, сложные шаги в блоках и все это в унисон. Поддержки, которые теперь включены в программу, на мой взгляд, опасны: три внизу, одна наверху и достаточно одному человеку споткнуться, чтобы вся конструкция рухнула на лед под коньки.

■ **Наталья Санникова**, тренер команды «Юность» (Екатеринбург):

— На данный период раскрывают. Правила постоянно совершенствуются, требования к элементам меняются. Мы всякий раз к ним подстраиваемся, и когда это происходит, то потом уже не хочется каких-то перемен.

■ **Анна Харченко**, тренер команды «Созвездие» (Москва):

— Мне нравились правила, когда количество спортсменов в команде было равно 24. Это позволяло делать на льду огромное число разнообразных перестроений, вариантов рисунка, и программы смотрелись более зрелищно. Но ИСУ в силу стремления включить синхронное катание в олимпийские виды спорта пошло по пути сокращения числа участников команды, что понятно. Сейчас речь идет уже о 12 человек, что однозначно потеряет по зрелищности перестроений, театрализации программ, но выиграет в спорте, то есть явно приобретет по технической составляющей.

■ **Ульяна Чиркова**, член техкома ИСУ по синхронному катанию, тренер команды «Ямал» (Салехард):

— Я бы сказала, что действующие правила очень разнообразны и созданы для команд разного уровня. Поэтому в действительности они раскрывают потенциал и новисов, и юниоров, и сеньоров. То есть позволяют даже вновь созданным командам показать зрителям приличное катание. Если же команда опытная и профессиональная, то правила позволяют им показать себя во всей красе. Правила один и те же, но уровень элементов разный. Это

как корзинка, в которую можно положить разные вещи, и чем сильнее человек, тем полнее будет корзинка, которую он может нести.

■ **Ирина Яковлева**, тренер команды «Парадиз» (Санкт-Петербург):

— Как сказать. Обычно тренеры и спортсмены недовольны правилами, потому что нам хочется большей свободы, всегда кажется, что нас в чем-то сдерживают.

— Если бы вы могли добавить какие-то элементы, то что бы добавили или убрали?

■ **Ольга Бадяева**, тренер команды «Кристалл Айс» (Москва):

— На самом деле элементы меняются из года в год, перемешиваются, многое пробуется. Сейчас столько разновидностей артистических и хореографических элементов, которые дают возможность воплощаться, творить что-то новое. Произвольные программы стали не такими похожими друг на друга, как раньше. Я считаю, что у синхронников больше возможности выразить музыку в программе, чем у одиночников.

■ **Евгений Безменов**, член исполкома ФФКР от Республики Татарстан:

— Я бы исключил поддержки и думаю, что многие тренеры меня поддержали бы. Вообще, прежде чем включать в правила те или иные элементы, надо эти предложения выносить на совет тренеров, которые занимаются этим видом, думают о нем и знают его.

■ **Наталья Говенко, Ирина Янцен, Татьяна Шикирун**, тренеры команд «Санрайз» (Санкт-Петербург):

— Наверное, мы бы хотели, чтобы командам новисов разрешили делать вольты как подготовительные элементы к поддержкам, которые исполняют юниоры и сеньоры. Во-первых, это облегченное обучение поддержкам, а во-вторых, программы смотрелись бы более зрелищно. Сильные команды могли бы создавать более интересные образы и тем самым готовить себя к взрослому уровню.

Еще можно было бы дать командам в произвольной программе больше свободы творить, чтобы она вызывала эмоциональный отклик у зрителей. Пусть короткая программа будет технической, а произвольная станет действительно произвольной.

■ **Миляуша Нарбикова, Евгения Польшалова**, тренеры команды «Казаночка» (Казань):

— Можно было бы исключить поддержки, потому что это очень травмоопасно, хотя и очень зрелищно. Все команды стараются их сделать безопасно, но для этого

приходится много работать над силовой подготовкой девушек, что сложно. Шанс, что поддержка не получится, достаточно велик, потому что одновременно на ходу поднять наверх четырех спортсменок, для этого от всех требуется сила, координация и предельная концентрация.

■ **Анна Харченко**, тренер команды «Созвездие» (Москва):

— Правила все время меняются. Раньше я была противником поддержек, сейчас понимаю, что это очень эффективный элемент и без него нельзя. Как нельзя уже без тодесов. Немного есть шаблонность программ, но она присутствует и в остальных видах. Мы вынуждены выполнять всю эту бухгалтерию, чтобы соответствовать максимальным уровням. Сейчас техком ИСУ пытается внедрить креативные элементы, чтобы было хоть какое-то творчество, но непонятно, во что это дальше выйдет. Может быть, надо просто перечислить элементы, которые разрешено делать креативно.



Наталья Говенко,
Ирина Янцен,
Татьяна Шикирун

■ **Ульяна Чиркова**, член техкома ИСУ по синхронному катанию, тренер команды «Ямал» (Салехард):

— Фактически эти правила пишу я в содружестве с коллегами из разных стран. Я бы добавила больше сложности в скольжении на одной ноге, сделала бы спирали сложнее и интересней, потому что наши спортсмены готовы делать более сложные вещи, если их сравнивать с зарубежными соперниками.



Анна Харченко

■ **Ирина Яковлева**, тренер команды «Парадиз» (Санкт-Петербург):

— Я вот уже 25 лет занимаюсь синхронным катанием и могу сказать, что оно базируется на групповых перестроениях, не даром этот вид раньше назывался «точные линии». Однако базовая подготовка должна быть коньковая, поэтому с первого дня занятия этим видом и по сей день я ставлю именно на владение техникой фигурного катания. За эти четверть века техника владения элементами и скольжением выросла неимоверно. Можно сказать, что это полноценная дисциплина фигурного катания. Если раньше еще можно было говорить, что это спорт для неумеющих кататься, то сейчас это будет нонсенс.

— Может ли синхронное катание быть интересным зрителям?

■ **Евгений Безменов**, член исполкома ФФКР от Республики Татарстан:

— Синхронное катание уже заинтересовало зрителей в Северной Америке и в Европе. Посмотрите, как заполнены стадионы на чемпионатах мира! Как публика визжит от восторга! Неважно, из какой страны выступает команда, они — ценители этого вида спорта, понимающие все тонкости синхронного катания. У нас нет такого отношения, потому что его совсем не показывают по телевидению.

■ **Анна Харченко**, тренер команды «Созвездие» (Москва):

— Для меня это более зрелищный спорт, чем другие виды фигурного катания. Если зрителям одиночного катания надо еще разбираться, какой это прыжок, а в танцах на льду вообще не понять, выполнил дуэт key-points или нет, то в синхронном катании все проще: видно и рисунок фигуры, и изменение рисунка, и синхронность исполнения. Зрелищность спорта всегда связана с борьбой, то есть всегда должны быть элементы, которые сложно выполнить, как, например, в одиночном катании — это прыжки, в парном — прыжки и выбросы, в танцах — твиззлы и поддержки. В синхронном катании почти все элементы сложные и могут быть сорваны, потому что исполняются командой в 16 человек и в унисон, именно поэтому этот вид интереснее смотреть.

■ **Ульяна Чиркова**, член техкома ИСУ по синхронному катанию, тренер команды «Ямал» (Салехард):

— Для зрителя синхронное катание будет понятно, когда будут понятны правила. Как только ты начинаешь в чем-то разбираться, то и любить начинаешь. Почему все любят футбол? Потому что там очень понятные правила. Забили гол и сразу понятно, кто выиграл. В синхронном катании правила сложные, однако не настолько, чтобы в них не разбираться. Тут дело скорее в информированности. Если грамотно комментировать соревнования, то будет понятно, что происходит на льду.

— Что надо сделать, чтобы синхронное катание стало популярным в России?

■ **Ольга Бадяева**, тренер команды «Кристалл Айс» (Москва):

— Его надо финансировать. Есть спортсмены, которые хотят кататься в синхронном катании, но аренда льда, костюмы, коньки, выезды на соревнования — все это за счет родителей. Набрать в команду талантливых спортсменов из обеспеченных семей — это невозможная задача. Будет финансирование — синхронное катание станет очень популярным.

■ **Наталья Говенко, Ирина Янцен, Татьяна Шикирун**, тренеры команд «Санрайз» (Санкт-Петербург):

— Его надо больше показывать зрителям, больше привлекать команды выступать на открытии или закрытии каких-то турниров, шоу, праздников. Было бы полезно делать совместные с одиночным катанием старты. Несколько лет назад у ИСУ была отличная идея сделать совместный финал Гран-при в Барселоне. Уверены, тогда много любителей фигурного катания впервые увидели синхронное катание и вообще узнали, что оно есть.



**Миляуша Нарбикова,
Евгения Полысалова**

■ **Миляуша Нарбикова, Евгения Полысалова,** тренеры команды «Казаночка» (Казань):

— Нам кажется, что оно уже популярно в России. Однако в последнее время усложнилась процедура присвоения разрядов, из-за чего не всегда получается привлечь в синхронное катание тех спортсменов, которые хотели бы им заниматься.

■ **Наталья Санникова,** тренер команды «Юность» (Екатеринбург):

— Для этого по телевидению надо транслировать соревнования с грамотными комментариями.

■ **Анна Харченко,** тренер команды «Созвездие» (Москва):

— Я думаю, что как только оно станет олимпийским видом, так сразу все поменяется: в государственных школах будут открыты группы и налажена система подготовки. Пока же все тренеры и спортсмены по синхронному катанию работают на своем энтузиазме. К сожалению, за годы существования синхронного катания в России никто не смог привлечь к этому виду внимания спонсоров и бизнесменов, как это принято в Америке и Европе, где команды по синхронному катанию являются лицом каких-то брендов, продвигают на рынке различную продукцию, связанную со здоровым образом жизни, и прочее. Мы тоже живем в условиях рынка, но при этом такой хватки, к сожалению, у нас нет.

■ **Ульяна Чиркова,** член техкома ИСУ по синхронному катанию, тренер команды «Амал» (Салехард):

— Я думаю, что это дело рук самих спортсменов и тренеров. Тренеры из одиночного катания из года в год стращают своих спортсменов: «будешь плохо кататься, пойдешь в синхронное катание». Мне кажется, со стороны таких тренеров ведется какая-то подрывная работа, которая негативно влияет на дальнейшую жизнь спортсме-

нов, которые могли бы продолжить свою карьеру в других видах, в том числе и синхронном катании, где такая же яркая и полноценная спортивная жизнь.

■ **Ирина Яковлева,** тренер команды «Парадиз» (Санкт-Петербург):

— В России синхронное катание с каждым годом становится все популярнее. Посмотрите на чемпионат России — уже последние пять лет проводятся отборочные Кубки России, чтобы завоевать право в нем участвовать. Так что наш вид спорта популярный, просто ему мало уделяется внимания, поскольку он неолимпийский. Но вообще, глядя на чемпионаты России, глядя, как быстро растет и развивается наш вид, понятно, что у нас очень высокий уровень синхронного катания во всех возрастах. Сегодня в мире нам равных нет.

— Что надо сделать, чтобы оно стало олимпийским видом спорта?

■ **Евгений Безменов,** член исполкома ФФКР от Республики Татарстан:

— Все страны, развивающие синхронное катание, ждут, что этот вид включат в олимпийскую программу. Как только это произойдет, стране потребуются тренеры по синхронному катанию, ведь надо будет открывать группы, готовить спортсменов. Поэтому вид должен присутствовать в стране, чтобы были специалисты, готовые работать.



Ульяна Чиркова

■ **Наталья Говенко, Ирина Янцен, Татьяна Шикирун,** тренеры команд «Санрайз» (Санкт-Петербург):

— Надо продолжать искать компромисс с МОК, надо пытаться как-то сдвинуть позицию тех, кто стоит там у руля, нельзя опускать руки, надо продолжать развивать синхронное катание, и тогда МОК сможет прийти к положительному решению. Мы уверены, что можно найти баланс по количеству участников, можно привозить двух запасных вместо четырех, можно сделать на Олимпийские игры более жесткий отбор и допускать не 25 команд, как на чемпионат мира, а, скажем, 15 сильнейших. Если захотеть, то баланс по количеству участников можно найти.

■ **Наталья Санникова,** тренер команды «Юность» (Екатеринбург):

— Мы все очень надеемся, что в ближайшее время это произойдет. ИСУ в этом году предложил свести количество к 12 участникам в команде, что наверняка означает поиск компромиссов с МОК.



Наталья Санникова

■ **Анна Харченко,** тренер команды «Созвездие» (Москва):

— Я предполагаю, что любой олимпийский вид требует средств от федераций на подготовку, и чем меньше этих затрат, тем лучше. Синхронное плавание тоже когда-то начиналось с большого количества участниц, но лишь после существенного их сокращения они стали олимпийским видом. Возможно, в ближайшее время какой-то компромисс с МОК уже будет достигнут, раз ИСУ

в этом году заявил о создании команд уровня Elite, где будут кататься 12 человек. Эта новость вновь дает надежду, что синхронное катание получит шансы попасть в олимпийскую семью.

■ **Ульяна Чиркова,** член техкома ИСУ по синхронному катанию, тренер команды «Ямал» (Салехард):

— Тут сложно. Два года назад МОК попросил ИСУ урезать количество спортсменов в других видах, что было сделано. ИСУ убрал какое-то количество участников в шорт-треке и в конькобежном спорте, но проблема с численностью участников в команде по синхронному катанию все еще остается. Вторая проблема — это зрелищность. Техком ИСУ старается сделать наш вид более ярким. К сожалению, на скольжение простому обывателю смотреть скучно, потому что они не понимают, насколько это сложно координационно, какая реберность у того или иного элемента, в чем сложность движения по рисунку. Зрителю хочется видеть сложность элементов, понимать, в чем заключается риск. Например, сложность элемента спирали состоит в том, что если команда хочет получить высший уровень, то они все должны поднять ноги в ласточку на 135 градусов, что довольно высоко, плюс должны одновременно и на максимально близком расстоянии катиться на одной ноге не менее 6 секунд на высокой скорости. Спортсменкам в этот момент необходимо контролировать траекторию движения, оставаться на дуге и держать ребро. Для судей это тоже сложный элемент, потому что все происходит одновременно и им приходится очень концентрироваться, чтобы все увидеть. Чтобы команде понизили уровень за спирали, должна ошибиться четверть команды, и судья должен увидеть эти ошибки в реальном времени. Он не может потом сказать: давайте посмотрим повтор и проверим, как был сделан элемент. Он должен конкретно сказать, в какой линии кто ошибся, чтобы пересмотреть элемент. Еще один из сложных элементов называется дорожка без хвата, которую команда делает синхронно. Требования к синхронисткам предъявляются точно такие же, как и к одиночникам: надо показать разнообразие поворотов и шагов, сделать их чисто по ребрам, синхронно по исполнению и еще музыкально. Есть элементы, которые требуют физической силы: групповая поддержка в категории сеньоры. Есть элементы, которые требуют смелости, как, например, пересечение. Спортсменки в момент пересечения должны на 100% доверять своему партнеру с закрытыми глазами, грубо говоря, ехать на ощупь. Если один испугается или замешкается, то есть риск столкнуться. Недавно в программу были включены вращения, как парные, так и индивидуальные в любой конфигурации. За последнее время техком последовательно включил в программу поддержки, тодесы, пересечения, чтобы сделать синхронное катание более рисковым, а значит, более интересным.

JACKSON ULTIMA

Созданы для чемпионов

8 ТУРНИРОВ - 8 ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ



Matrix

LIGHTWEIGHT PERFORMANCE

JACKSONULTIMA.COM

JACKSON 5000 SERIES BOOTS

СОЗДАНЫ ДЛЯ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ

DJ5300



Jackson Elite



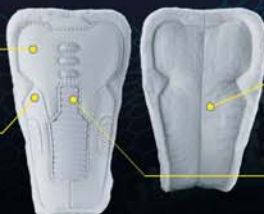
Lightweight Stability Platform



Новый язык ботинок для серии Supreme

Формованная вставка уменьшает давление шнурков и не дает языку скользить и скручиваться

Дизайн вставки обеспечивает упругость и необходимую жесткость языка



Высокотехнологичный войлок стоек к истиранию, но сохраняет **прочность и комфорт**. Технология, проверенная десятилетним использованием в хоккее

Иновационный дизайн предотвращает **собираение шнурков** в одном месте при сильном сгибании ноги. Впервые примененное в фигурном катании, такое строение языка позволяет **равномерно распределять** давление шнурков на дельтовидную связку

DJ5362



Подгонка по ноге в течение минут



The Figure Skate Company

WWW.JACKSONULTIMA.COM

ЕВСК — как много в этом звуке...

Все, что вы хотели знать о нормах
и процедурах по присвоению разрядов

Вера Ткалина, советник президента ФФКМ по правовым вопросам



— Вера Николаевна, тренеры хорошо ориентируются в процедуре присвоения разрядов?

— Я бы сказала, наоборот. Особенно это касается частных клубов. Я не понимаю, как можно открыть клуб или школу и не изучить правила, по которым предстоит работать. Каждая вторая частная организация ничего не знает и даже не обращается за консультацией. На данный момент в Реестре ФФКМ насчитывается около 100 организаций — это уже целая армия. Если в государственных школах есть методисты, которые знают свое дело, то в частных школах оформлением присвоения разрядов занимаются сами тренеры, которые зачастую

даже не пытаются сориентироваться в правилах. К примеру, на соревнованиях сплошь можно видеть ситуации, когда спортсмены не знают, что им делать, если на старте вдруг что-то случилось: развязался шнурок, включили не ту музыку или она замолчала в момент проката, и прочее. Тренер не объяснил спортсмену, что во всех случаях надо остановить прокат и подбежать к рефери. Это вообще базовые вещи, которые тренер должен объяснить каждому спортсмену, начиная с третьего юношеского разряда. А что уж говорить про процедуру присвоения разрядов, где необходимо знать такие вещи, как сроки действия разрядов, подачи документов,

перечень документов, которые надо подать, то как их грамотно оформить, и так далее.

— Почему так происходит? Правила слишком сложно написаны, что их трудно понять?

— На самом деле сама процедура присвоения ничего сложного в себе не имеет, все прописано в «Положении о ЕВСК», причем где-то уже больше десятилетия, меняются только частности. Все разряды по процедуре присвоения можно разделить на три группы: все юношеские разряды, затем 3-й и 2-й спортивные разряды и, наконец, 1-й спортивный разряд и разряд «Кандидат в мастера спорта». «Мастер спорта» и дальше — это уже не разряды, а зва-

ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ

Требования к выполнению разрядов (нормы) прописаны в Единой всероссийской спортивной классификации. Процедура присвоения разряда прописана в «Положении о Единой всероссийской спортивной классификации». Оба документа утверждены указами Минспорта РФ. Лицам, не имеющим гражданства РФ, никакие разряды присваиваться не могут.

Срок действия разрядов — 2 года с момента присвоения
Возраст присвоения — с 6 лет

ТРЕБОВАНИЯ

Соревнования: разряды присваиваются только по результатам официальных соревнований, которые входят в Единый календарный план (ЕКП) субъекта.

Судейская коллегия: 2 спортивных судьи не ниже «второй категории» и 1 спортивный судья не ниже «третьей категории». Для присвоения юношеских разрядов минимальное количество полевых судей 3.

Тесты по скользянию: для присвоения спортивных разрядов ОБЯЗАТЕЛЬНО наличие отметки о сдаче тестов по скользянию. На территории Москвы отметку о сдаче тестов ставит только ФФКМ.

Протокол: норма на выполнение разряда выполнена, если:

- а) в протоколе сумма технической оценки не ниже:
 - 3-й юношеский разряд — 7 баллов (произвольная программа);
 - 2-й юношеский разряд — 11 баллов (произвольная программа);
 - 1-й юношеский разряд — 13 баллов (произвольная программа);
- б) все предписанные элементы выполнены без падений, также предписанные прыжковые элементы не понижены (отсутствует знак <<);
- в) минимальное количество участников — 6.

ПРОЦЕДУРА

Сроки подачи документов на оформление разрядов: в течение 4 месяцев с момента окончания соревнований.

Перечень документов (в одном экземпляре):

- а) представление о присвоении 3/2/1 юношеского разряда;
- б) копия протокола или выписка из протокола соревнований, подписанного главным судьей, отражающего выполнение норм, требований и условий их выполнения;
- в) детализация судейских оценок на данного спортсмена;
- г) копия справки о составе и квалификации судейской коллегии, подписанной главным судьей;
- д) оригинал зачетной книжки спортсмена со всеми необходимыми отметками;
- е) копия свидетельства о рождении спортсмена.

Организация, присваивающая разряды

Согласно «Положению ЕВСК», юношеские разряды присваивают физкультурно-спортивные организации, где числятся спортсмены. Физкультурно-спортивными организациями считаются юридические лица и индивидуальные предприниматели, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

Примечание. Все частные организации, входящие в Реестр ФФКМ, визируют представление на присвоение юношеских разрядов в ФФКМ.

ния, решение о присвоении которых принимает Министерство спорта РФ.

— Насколько на практике просто следовать предписаниям ЕВСК?

— Да вроде бы все ясно, но на деле всплывают разные нюансы. Например, в ЕВСК прописано, что разряд считается выполненным при условии исполнения всех предписанных элементов. А какой элемент считается неисполненным? Который завершился падением? А если спортсмен не исполнил предписанное количество оборотов в прыжке или техническая бригада зафиксировала недокрут больше 180 градусов и в протоколе обозначила понижение количества оборотов? В ЕВСК такое требование не прописано, но в комментариях ФФКР указывает,

— Насколько спортсменам, выступавшим по юношеским разрядам, сложно набрать эти технические баллы?

— Анализируя распечатки детализации протокола, видно, что для одиночного катания баллы достаточно низкие, поэтому выполнить нормы юношеских разрядов особого труда не составляет. Учитывая уровень развития фигурного катания в Москве, такие низкие нормы и требования не очень вдохновляют. Но ЕВСК действует на территории всей России и для Москвы или Санкт-Петербурга не будет иных правил, как общие. Но нам бы в Москве хотелось, чтобы на уровне массового спорта детей фигурному катанию обучали, а не просто штамповали разрядников. Мы были бы заинтересованы либо в повышении тех-

есть проблемы с выполнением даже юношеских разрядов. Во-первых, в Москве фигурным катанием занимается огромное количество спортсменов. Это же не только спортсмены государственных школ, это еще и частные клубы, секции и прочее. Тем более что сейчас разряды надо еще и подтверждать, поэтому все постоянно стартуют. Во-вторых, большая часть тренеров выполнение разрядов своими спортсменами пускает на самотек. Есть такие организации, которые не хотят проводить соревнования на своем льду, потому что лед у них коммерческий. Есть такие государственные школы, которые не проводят у себя соревнования, потому что у них на это нет резерва льда. В результате дело доходит до

Надо отметить, что история с подтверждением разрядов не такая кровавая, как это представляется спортсменам, их родителям и тренерам, если подходить к ней с умом

что подобный элемент не считается выполненным, и мы принимаем это во внимание при принятии решения.

— Разве возможно набрать необходимый технический балл, если какой-то элемент закончился падением? Ведь минимальный балл должен быть так рассчитан, чтобы подобное не было возможным, иначе зачем он был бы нужен?

— Как показывает практика, можно набрать необходимые технические баллы, имея и падения, и все прыжковые элементы с ошибками, и даже не засчитанные вращения. Надеюсь, что к следующей редакции ЕВСК это будет каким-то образом отражено. Если бы в ЕВСК было указано, что должно быть набрано определенное количество минимальных баллов и при этом установлены требования к средней оценке всех судей за каждый элемент, как это сделано для КМС и МС, либо прописаны ошибки, которые считаются критичными (падение, неправильное ребро, недокруты и проч.), тогда бы с юридической точки зрения это было правильно.

нического балла, либо в повышении требований к исполнению элементов для массовых разрядов.

— В реальности есть какие-то проблемы с выполнением массовых разрядов?

— За последние годы календари соревнований всех субъектов РФ стали контролироваться жестче. В «Положении о ЕВСК» прописано, что разряды присваиваются по результатам официальных соревнований, а официальными соревнованиями считаются те, которые входят в Единые календарные планы соответствующего уровня (ЕКП). Скажу больше: все соревнования, начиная с районного уровня, должны входить в ЕКП. Если их нет в календаре, то никаких разрядов вы присвоить не можете. В Москве это проверить очень легко — у всех официальных соревнований, включенных в ЕКП субъекта, есть реестровый номер мероприятия.

Также хочу заметить, что, несмотря на объемный календарь московских соревнований, у нас все равно

того, что большая часть спортсменов не стартуют вообще или стартуют очень редко. На мой взгляд, всего этого можно избежать, если выполнение разрядов спортсменами планировать в сезоне заранее.

— Насколько сложно подтверждать «сгорающие» разряды?

— Это совсем несложно, если не доводить ситуацию до критической. В пункте 59 «Положения о ЕВСК» содержится исчерпывающая информация на эту тему. Там сказано, что в случае если спортсмен в течение срока, на который был присвоен спортивный разряд, повторно выполнил нормы, требования и условия, то срок действия такого спортивного разряда продлевается на соответствующий срок со дня окончания срока, на который он был присвоен. Надо отметить, что история с подтверждением разрядов не такая кровавая, как это представляется спортсменам, их родителям и тренерам, если подходить к ней с умом. Вместо того чтобы сразу по получе-



нии одного разряда начинать гоняться за следующим, надо сразу же подтвердить текущий, потому что подтвердить разряд можно с момента его присвоения. Только документы на подтверждение следует подавать не сразу, а когда разряд начнет сгорать, то есть не раньше чем за два месяца до окончания срока действия разряда и не позже даты окончания разряда. Например, спортсменка получила 1 марта приказ о выполнении ею 1-го юношеского разряда, следующим шагом — пока она владеет этими элементами, пока у нее есть программа, пока платье в пору — ей надо продолжить кататься по 1-му юношескому, чтобы его подтвердить. Дальше она может со спокойным сердцем два года штурмовать 3-й спортивный: если выполнила — молодец, если нет и 1-й юношеский начинает гореть, то вместо того чтобы через два года вспоминать свою старую программу или ставить новую, вместо того чтобы шить новое платье, надо всего лишь достать свои документы и отдать их на подтверж-

дение в положенный срок. Эта схема работает для всех разрядов, включая и 3-й юношеский, и КМС, с той лишь разницей, что срок действия КМС три года. ФФКМ обращает не в первый раз на это внимание, но, к сожалению, мы постоянно наблюдаем за множеством сгорающих разрядов. Специально хочу отметить: травмы, болезни, переходы в другие виды фигурного катания не являются уважительными причинами, которые позволили бы автоматически продлить срок действия текущего разряда. Поэтому с момента присвоения разряда — и это рекомендация ФФКМ — еще раз выполните присвоенный разряд, чтобы потом не было мучительно больно.

— Почему ФФКМ включила в процедуру присвоения юношеских разрядов свое визирование документов для частных клубов?

— Таким образом мы разделяем с ними ответственность за присвоение спортсменам разрядов. Сегодня эти спортсмены катаются в частном клубе, завтра они захотят перейти в го-

сударственную школу. Для того чтобы потом не возникало вопросов, кто и как им присваивал юношеские разряды, спортсмены всегда могут сослаться на ФФКМ, которая своей подписью подтверждает подлинность и соответствие разрядов требованиям ЕВСК. Кроме того, если частный клуб или индивидуальный предприниматель намерен работать серьезно, то их спортсмены рано или поздно будут выступать по спортивным разрядам, присвоение которых невозможно без непосредственного участия ФФКМ, т.к. согласно «Положению о ЕВСК» представление на присвоение разряда подает аккредитованная федерация по виду спорта. Так что, когда они придут к нам за присвоением этих разрядов, они уже будут знать, как работаем мы, а мы будем в курсе, как работают они.

— Частные организации, не входящие в Реестр, могут присваивать своим спортсменам юношеские разряды?

— Конечно. Только в этом случае, когда их спортсмены начнут кататься по спортивным разрядам или захотят перейти в государственные школы, Федерация не сможет им подставить плечо, поскольку не в курсе их реального положения вещей. Для вхождения в Реестр не требуется ничего сверхъестественного, только базовые требования законодательства РФ, поэтому я бы скорее сказала, что отсутствие в нем организации или индивидуального предпринимателя является серьезным поводом задуматься, стоит ли доверять им самое ценное — собственных детей. К сожалению, мы на практике сталкиваемся с ситуациями, когда ребенок катается несколько лет, думает, что у него разряды есть, но вдруг оказывается, что спортивная организация их присваивать не имела права, а время безвозвратно упущено.

Травмы, болезни, переходы в другие виды фигурного катания не являются уважительными причинами, которые позволили бы автоматически продлить срок действия текущего разряда

3-Й И 2-Й СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ

Требования к выполнению разрядов (нормы) прописаны в Единой всероссийской спортивной классификации. Процедура присвоения разряда прописана в «Положении о Единой всероссийской спортивной классификации». Оба документа утверждены указами Минспорта РФ. Лицам, не имеющим гражданства РФ, никакие разряды присваиваться не могут.

Срок действия разрядов — 2 года с момента присвоения

Возраст присвоения — с 8 лет 3-й спортивный, с 9 лет 2-й спортивный

ТРЕБОВАНИЯ

Соревнования: разряды присваиваются только по результатам официальных соревнований, которые входят в Единый календарный план (ЕКП) субъекта.

Судейская коллегия: 1 спортивный судья не ниже «первой категории» и 2 спортивных судьи не ниже «второй категории». Для присвоения спортивных разрядов минимальное количество полевых судей 3.

Тесты по скольжению: для присвоения спортивных разрядов ОБЯЗАТЕЛЬНО наличие отметки о сдаче тестов по скольжению. На территории Москвы отметку о сдаче тестов ставит только ФФКМ.

Протокол: норма на выполнение разряда выполнена, если:

а) одиночное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

— 3-й спортивный разряд — 16 баллов (произвольная программа);

— 2-й спортивный разряд — 13 баллов (короткая программа), 19 баллов (произвольная программа);

— все предписанные элементы выполнены без падений, также предписанные прыжковые элементы не понижены (отсутствует знак <<);

б) танцы на льду: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

— 3-й спортивный разряд — 19,5 балла (сумма за два паттерн-танца); 9 баллов (произвольный танец);

— 2-й спортивный разряд — 23,5 балла (сумма за два паттерн-танца); 14 баллов (произвольный танец);

— все предписанные элементы выполнены без падений;

в) парное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

— 2-й спортивный разряд — 13 баллов (произвольная программа);

— все предписанные элементы выполнены без па-

дений, также предписанные прыжковые элементы не понижены (отсутствует знак <<);

г) синхронное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

— 2-й спортивный разряд — 21 балл (произвольная программа);

— все предписанные элементы выполнены без падений;

д) минимальное количество участников для каждой дисциплины — 6.

ПРОЦЕДУРА

Сроки подачи документов на оформление разрядов: в течение 4 месяцев с момента окончания соревнований. Документы подаются методистами школ Москомспорта и спортивных обществ ЦСКА и «Динамо» в электронном виде в информационную автоматизированную систему ИАС «Спорт» (далее — ИАС). Методисты частных клубов и индивидуальные предприниматели подают документы в электронном виде специалисту ФФКМ, который, в свою очередь, вносит их в виде представлений в ИАС.

Перечень документов:

а) представление на присвоение 3/2 спортивных разрядов;

б) копия свидетельства о рождении/паспорта спортсмена;

в) копия зачетной книжки спортсмена.

Протокол и справка о составе судейской бригады не требуется, т.к. вся эта информация загружается в ИАС организаторами соревнований.

Организация, присваивающая разряды

Согласно «Положению ЕВСК» решение о присвоении 3-го и 2-го спортивных разрядов принимает орган исполнительной власти региона (в Москве — Москомспорт).

Примечание. По поручению Москомспорта процедуру присвоения осуществляет Центр инновационных спортивных технологий и подготовки сборных команд Москомспорта (ГКУ «ЦСТиСК Москомспорта»).

.....

— Что собой представляет процедура присвоения 3-го и 2-го спортивных разрядов?

— Для присвоения 3-го и 2-го спортивных разрядов методисты школ Москомспорта, а также спортивных сообществ ЦСКА и «Динамо» подают документы в ГКУ «ЦСТиСК Москомспорта» в электронном виде, используя для этого информационную автоматизированную систему (ИАС «Спорт»). В ИАС находятся все необходимые сведения по всем фигуристам Москвы, а именно: Единый календарный план (ЕКП), отчетные документы соревнований — положения/регламенты, списки судейских бригад, итоговые протоколы, биографические данные спортсменов и проч.

— И разряд присваивается?

— На данном этапе нет. Сформированное представление отправляется на согласование специалиста ФФКМ, имеющего соответствующие полномочия и доступ в систему. Он проверяет все документы и по результатам проверки либо согласует, либо отклоняет представление. Согласованные представления направляются на проверку специалистов ЦСТиСК Москомспорта, и в случае утверждения спортсменов попадает в приказ о присвоении соответствующего разряда. После того как приказ о присвоении вышел, методисты берут зачетные книжки своих спортсменов и едут в ЦСТиСК, где им проставляют разряды, ставят подписи и печати.

— Какая предусмотрена процедура присвоения для коммерческих организаций?

— Частные клубы не имеют доступа к ИАС, поэтому раньше они сначала везли свои документы в ФФКМ, потом в Центр физической культуры и спорта Центрального администра-

тивного округа Москвы (ГБУ «ЦФКиС ЦАО Москомспорта») по месту юридической регистрации ФФКМ. Там специалист ЦФКиС ЦАО проверял эти документы и вносил их данные в ИАС. А дальше процедура присвоения выглядела так же, как и для государственных школ, только с указанием, что подающая документы организация не коммерческий клуб или секция, а ФФКМ, потому что по закону именно спортивные федерации подают документы на присвоение от 3-го спортивного разряда и выше.

— Очень сложный бюрократический путь надо пройти, чтобы подать документы и получить разряд, согласны?

— Да. Именно поэтому в результате взаимодействия Федерации, ЦФКиС ЦАО и ЦСТиСК Москомспорта с недавнего времени методисты частных клубов и индивидуальные предприниматели подают документы в электронном виде специалисту ФФКМ, который, в свою очередь, вносит их в виде представлений в ИАС. Поскольку в системе уже загружены все отчетные документы соревнований, то даже протоколы искать и прикладывать не нужно. Сейчас для них самое сложное — это отсканировать часть документов и отправить по электронной почте в Федерацию, остальное мы делаем сами.



Согласно действующим нормам в этапах и в финале Кубка России могут принимать участие только мастера спорта

1-Й СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Требования к выполнению разрядов (нормы) прописаны в Единой всероссийской спортивной классификации. Процедура присвоения разряда прописана в «Положении о Единой всероссийской спортивной классификации». Оба документа утверждены указами Минспорта РФ. Лицам, не имеющим гражданства РФ, никакие разряды присваиваться не могут.

Срок действия разряда — 2 года с момента присвоения
Возраст присвоения — с 10 лет

ТРЕБОВАНИЯ

Соревнования: разряд присваивается только по результатам официальных соревнований, которые входят в Единый календарный план (ЕКП).

Судейская коллегия: 2 спортивных судьи не ниже «первой категории» и 1 спортивный судья не ниже «второй категории». Для присвоения спортивных разрядов минимальное количество полевых судей — 3.

Тесты по скольжению: для присвоения спортивных разрядов ОБЯЗАТЕЛЬНО наличие отметки о сдаче тестов по скольжению. На территории Москвы отметку о сдаче тестов ставит только ФФКМ.

Протокол: норма на выполнение разряда выполнена, если:

а) одиночное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 19 баллов — короткая программа;
- 30 баллов — произвольная программа;
- все предписанные элементы выполнены без падений, также предписанные прыжковые элементы не понижены (отсутствует знак <);

б) танцы на льду: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 26 баллов (сумма за два паттерн-танца);
- 23 балла (произвольный танец);
- все предписанные элементы выполнены без падений;

в) парное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 17 баллов — короткая программа;
- 23 балла — произвольная программа;
- все предписанные элементы выполнены без падений, также предписанные прыжковые элементы не понижены (отсутствует знак <);

г) синхронное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 28 баллов (произвольная программа);
- все предписанные элементы выполнены без падений;

д) для соревнований субъекта РФ минимальное количество участников для каждой дисциплины — 6;

е) для всероссийских и межрегиональных соревнований минимальное количество участников для каждой дисциплины — 3, минимальное количество субъектов РФ — 3.

ПРОЦЕДУРА

Сроки подачи документов на оформление разряда: в течение 4 месяцев с момента окончания соревнований. Документы подаются специалисту ФФКМ, а затем в Департамент спорта города Москвы.

Перечень документов:

а) представление о присвоении 1-го спортивного разряда в двух экземплярах;

б) копия документа о государственной аккредитации ФФКМ;

в) копия протокола или выписка из протокола соревнования, подписанного председателем главной судейской коллегии соревнования (главным судьей) и главным секретарем соревнований, отражающего выполнение норм, требований и условий их выполнения — 1 экземпляр;

г) детализация судейских оценок на данного спортсмена — 1 экземпляр;

д) копия справки о составе и квалификации судейской коллегии, подписанной председателем судейской коллегии (главным судьей) и лицом, уполномоченным организацией, проводящей соревнования, — 1 экземпляр;

е) копия документа, удостоверяющего принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации (оригинал зачетной книжки спортсмена со всеми необходимыми отметками);

ж) копии второй и третьей страниц паспорта гражданина Российской Федерации — 1 экземпляр, для лиц, не достигших возраста 14 лет, — копия свидетельства о рождении — 1 экземпляр;

з) копия положения (регламента) о спортивном соревновании, на котором спортсмен выполнил нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивного разряда.

Если соревнования всероссийские или межрегиональные, то дополнительно:

и) копия документа (справка, протокол), подписанного председателем главной судейской коллегии соревнования (главным судьей), содержащего сведения о количестве субъектов Российской Федерации, принявших участие в соответствующем соревновании (минимальное количество субъектов РФ — 3).

Организация, присваивающая разряд

Согласно «Положению ЕВСК» решение о присвоении 1-го спортивного разряда принимает Департамент спорта города Москвы (Москомспорт).



Коллекция итальянской одежды для
льда и улицы от Каролины Костнер
в сети магазинов «Фигурит»



SAGESTER
alta moda nello sport



РАЗРЯД «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА»

Требования к выполнению разрядов (нормы) прописаны в Единой всероссийской спортивной классификации. Процедура присвоения разряда прописана в «Положении о Единой всероссийской спортивной классификации». Оба документа утверждены указами Минспорта РФ. Лицам, не имеющим гражданства РФ, никакие разряды присваиваться не могут.

Срок действия разряда — 3 года с момента присвоения
Возраст присвоения — с 13 лет

ТРЕБОВАНИЯ

Соревнования: разряд присваивается только по результатам следующих официальных соревнований:

- Первенство России;
- Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации;
- другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП;
- Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов;
- Первенство Москвы;
- Кубок Москвы (финал).

Судейская коллегия: 3 спортивных судьи не ниже «всероссийской категории» и 3 спортивных судьи не ниже «первой категории». Для присвоения спортивных разрядов минимальное количество полевых судей — 5.

Протокол: норма на выполнение разряда выполнена, если:

- а) одиночное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:
 - 30 баллов (короткая программа девушки)/32 балла (короткая программа юноши),
 - 49 баллов (произвольная программа девушки)/50 баллов (произвольная программа юноши);
 - средняя оценка всех спортивных судей за все элементы в короткой и произвольной программах — не менее чем оценка спортивного судьи (-2);
- б) танцы на льду: в протоколе сумма технической оценки не ниже:
 - 27 баллов (ритмический танец);
 - 38 баллов (произвольный танец);

— все предписанные элементы выполнены без падений;
 в) парное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 27 баллов — короткая программа;
- 47 баллов — произвольная программа;
- средняя оценка бригады спортивных судей в произвольной программе за качество исполнения всех поддержек, выбросов и прыжковых элементов должна быть не ниже оценки спортивного судьи (-2);

г) синхронное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 20 баллов — короткая программа;
- 36 баллов — произвольная программа;
- все предписанные элементы выполнены без падений;

д) для соревнований субъекта РФ минимальное количество участников для каждой дисциплины — 6;

е) для всероссийских и межрегиональных соревнований минимальное количество участников для каждой дисциплины — 3, минимальное количество субъектов РФ — 3.

ПРОЦЕДУРА

Сроки подачи документов на оформление разряда: в течение 4 месяцев с момента окончания соревнований. Документы подаются специалисту ФФКМ, а затем в Департамент спорта города Москвы.

Перечень документов: такой же, как и для 1-го спортивного разряда.

Организация, присваивающая разряд

Согласно «Положению ЕВСК» решение о присвоении КМС принимает орган исполнительной власти региона, в Москве это Департамент спорта города Москвы (Москомспорт).

— На ваш взгляд, какой фактор является ключевым для присвоения КМС?

— Это требования ЕВСК по статусу соревнований. Все соревнования, на которых можно выполнить разряд КМС, указаны непосредственно в ЕВСК. В частности, на территории Москвы как субъекта возмож-

ны только два таких старта: Первенство и Кубок Москвы (финал), в остальных случаях эти соревнования должны входить во всероссийский календарь, именно поэтому каждый год ФФКМ борется за право проводить у себя всероссийские соревнования.

— Почему в списке ЕВСК не указаны этапы Кубка России?

— Потому что, согласно действующим нормам, в этапах и в финале Кубка России могут принимать участие только мастера спорта.

— Могут ли московские спортсмены выполнить разряд КМС в другом регионе?

— Могут, при условии, что эти соревнования внесены в ЕКП Минспорта. Если же в соревнованиях участвуют спортсмены из другого региона, а в статусе соревнований они указаны как региональные, то разряд им присвоен не будет, так как формально они не имели права в них участвовать.

— Какие требования ЕВСК предъявляет к всероссийским соревнованиям?

— С 3 апреля правила значительно изменились. Поскольку у нас теперь все разряды, включая КМС и звание МС, присваиваются по нормам, а не требованиям, то теперь мы руководствуемся пп. 21 «Положения о ЕВСК», а не пп. 24-26, что значительно меняет порядок. Отныне количество участников всероссийских и межрегиональных соревнований для каждой дисциплины должно быть не менее 3 и минимальное количество представленных субъектов РФ — 3 (ранее было 6 и 22 соответственно).

— А что изменилось в требованиях к выполнению КМС и МС?

— С 3 апреля 2021 года их присвоение осуществляется не по занятым местам, а по сумме баллов за техническую оценку в короткой и произвольной программах (при условии выполнения предписанных элементов). Баллы высокие, но для нас это революционные изменения, т.к. отныне большее количество спортсменов, участвовавших в соревнованиях, может выполнить нормы. При этом следует помнить, что согласно программе ЕВСК средняя оценка всех спортивных судей за все элементы в короткой и произвольной программах — не менее чем оценка спортивного судьи (-2).

— В предыдущей редакции ЕВСК была предусмотрена возможность подтверждения разряда КМС, если спортсмен, выступает по МС. Как теперь это будет работать, если выполнение разряда от занятых мест больше не зависит?

— Если раньше в ЕВСК была указана возможность подтверждения разряда КМС на соревнованиях по МС, то теперь такой возможности нет и, если спортсмен выступает по МС, то КМС на этих соревнованиях он подтвердить не может. Хочу особенно обратить внимание на тот момент, что в правилах соревнований указана верхняя граница возраста присвоения КМС, поэтому спортсмену для подтверждения своего разряда надо будет находиться в пределах этого возраста. Я настоятельно советую всем спортсменам КМС и их тренерам внимательно отнестись к этим требованиям и рекомендовать подтверждать разряд КМС сразу же, как только он будет присвоен. Как только КМС подтвержден, дальше можно со спокойной душой кататься по МС, иначе можно остаться без всего. На мой взгляд, это лишь вопрос тренерской стратегии планирования сезона для спортсменов.

ЗВАНИЕ «МАСТЕР СПОРТА»

Требования к выполнению разрядов (нормы) прописаны в Единой всероссийской спортивной классификации. Процедура присвоения разряда прописана в «Положении о Единой всероссийской спортивной классификации». Оба документа утверждены указами Минспорта РФ. Лицам, не имеющим гражданства РФ, никакие звания присваиваться не могут.

Срок действия — бессрочно

Возраст присвоения — с 14 лет (одиночное, парное катание, танцы на льду), с 15 лет (синхронное катание)

ТРЕБОВАНИЯ

Соревнования: звание присваивается только по результатам следующих официальных соревнований:

- Чемпионат России;
- Кубок России (финал);
- Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации среди сильнейших спортсменов;
- другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди мужчин и женщин;
- Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов;
- Чемпионат Москвы.

Судейская коллегия: 5 спортивных судей не ниже «всероссийской категории» и 4 спортивных судьи не

ниже «первой категории». Для присвоения спортивных разрядов минимальное количество полевых судей — 7.

Протокол: норма на выполнение звания выполнена, если:

а) одиночное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 35 баллов (короткая программа женщины)/38 баллов (короткая программа мужчины),
- 53 балла (произвольная программа женщины)/63 балла (произвольная программа мужчины);
- средняя оценка всех спортивных судей за все элементы в короткой и произвольной программах — не менее чем оценка спортивного судьи (-2);

б) танцы на льду: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 34 балла (ритмический танец);
- 54 балла (произвольный танец);
- все предписанные элементы выполнены без падений;

в) парное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 34 балла — короткая программа;
- 58 баллов — произвольная программа;
- средняя оценка бригады спортивных судей в произвольной программе за качество исполнения всех подержек, выбросов и прыжковых элементов должна быть не ниже оценки спортивного судьи (-2);

г) синхронное катание: в протоколе сумма технической оценки не ниже:

- 39 баллов — короткая программа;
- 67 баллов — произвольная программа;
- все предписанные элементы выполнены без падений;

д) для соревнований субъекта РФ (чемпионат Москвы) минимальное количество участников для каждой дисциплины — 6;

е) для всероссийских и межрегиональных соревнований минимальное количество участников для каждой дисциплины — 3, минимальное количество субъектов РФ — 3.

ПРОЦЕДУРА

Сроки подачи документов на оформление разрядов: в течение 9 месяцев с момента окончания соревнований. Документы подаются специалисту ФФКМ, а затем в Департамент спорта города Москвы, затем в Министерство спорта Российской Федерации.

Перечень документов:

- а) представление о присвоении звания МС — 1 экземпляр;
- б) копия протокола или выписка из протокола соревнования, подписанного председателем главной судейской коллегии соревнования (главным судьей) и главным секретарем соревнований, отражающего выполнение норм, требований и условий их выполнения, — 1 экземпляр;
- в) детализация судейских оценок на данного спортсмена — 1 экземпляр;
- г) копия справки о составе и квалификации судейской

коллегии, подписанной председателем судейской коллегии (главным судьей) (за исключением международных соревнований), — 1 экземпляр;

д) копии удостоверений «спортивный судья всероссийской категории» (минимум 9);

е) две фотографии размером 3х4 см;

ж) копия документа, удостоверяющего принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации;

з) копии второй и третьей страниц паспорта гражданина Российской Федерации — 1 экземпляр;

и) копия положения (регламента) о спортивном соревновании, на котором спортсмен выполнил нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания;

к) копия документа (справка, протокол), подписанного председателем главной судейской коллегии соревнования (главным судьей), содержащего сведения о количестве стран (для международных соревнований) или субъектов Российской Федерации (для всероссийских и межрегиональных соревнований), принявших участие в соответствующем соревновании;

л) в случае если в соревнованиях приняли участие представители меньшего количества субъектов Российской Федерации (менее 22 регионов), спортивный разряд присваивается при условии выполнения дважды в течение 3 лет требований и условий их выполнения, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов. Т.е. документы подаются сразу по двум соревнованиям;

м) копия документа о государственной аккредитации ФФКМ;

н) копия доверенности лица, уполномоченного подписывать документы от Федерации.

Организация, присваивающая разряд

Согласно «Положению ЕВСК» решение о присвоении принимает Министерство спорта Российской Федерации.

— Изменились ли требования к оценке судьями элементов?

— К сожалению, да. Если в предыдущей редакции были дополнения о том, что при выполнении спортсменом на чемпионате России прыжка Аксель в 3,5 оборота и (или) прыжка в 4 оборота оценка спортивного судьи (-2) не учитывается, то в новой

редакции данные дополнения отсутствуют. Другими словами, больше нет никаких послаблений по исполнению спортсменами элементов ультра-си.

— Вера Николаевна, как в целом вы оцениваете новую редакцию ЕВСК?

— С одной стороны, это принципиально новый подход, поскольку

отменена зависимость присвоения разрядов и званий от занятого места на соревнованиях. С другой стороны, требования по нормам выполнения достаточно высокие и выполнить их будут в состоянии единицы. В любом случае мы будем ждать практику, чтобы посмотреть, как все будет работать в действительности.

Текст: Ольга Тимохова
Фото: Ольга Вerezemская

То же самое, только не на льду

Роллер-спорт рулит

Роллер-спорт — общее название видов спорта, в которых спортсмены используют различные виды роликовых коньков. Роллер-спорт можно разделить на несколько направлений: фристайл, роликотбежный спорт или спидскейтинг, фигурное катание на роликах, агрессивное катание (стрит, верт), скейт-кросс, хоккей. Роллер-спорт во всем мире очень активно развивается. К настоящему времени Международный олимпийский комитет уже дважды рассматривал заявки от Международной федерации роллер-спорта на включение в Олимпийские игры роликотбежного спорта. Кроме того, роллер-спорт уже включен в официальную программу Мировых игр и Азиатских игр (по материалам сайта Федерации роллер-спорта России).

Нам, конечно, ближе всего фигурное катание на роликах, поэтому об этом направлении мы решили рассказать подробнее. Мы попросили **Елену Эйсмонт**, которая, будучи тренером СШ «Орбита» в Зеленограде, судьей и техническим контролером Всероссийской категории по фигурному катанию, примерно 10 лет назад начала проводить тренировки и по фигурному катанию на роликовых коньках. В роллер-спорте Елена Николеевна оказалась случайно — однажды ее пригласили посудить соревнования по фигурному катанию на роликах. Об увиденных соревнованиях она рассказала на своем катке, и со временем группа фигуристов решила попробовать себя в этом виде спорта, совмещающая фигурное катание на льду и на роликах.



— Елена Николаевна, насколько отличаются занятия фигурным катанием на льду и на роликовых коньках? Есть миф, что занятия на роликах могут испортить технику фигурного катания.

— Тренировки абсолютно идентичны. Многие говорят, что эти виды разные, что все абсолютно по-другому. Но девочки, которые катаются, не чувствуют большой разницы. Ну кроме падений, поскольку нет такого скольжения, которое смягчает падение на льду. Но тем не менее никаких серьезных травм за эти годы я не видела. В целом на роликах все делать немного сложнее, но и программа ЕВСК по роликам, естественно, чуть легче, чем в фигурном катании.

— Для вас как для тренера объяснить элемент на льду и на роликах...

— ...абсолютно одинаково.

— Есть ли разница между элементами на ледовых и роликовых коньках? Какие элементы сложнее всего перенести на паркет?

— Практически нет никакой разницы. Возможно, вращения будет сделать сложнее всего, однако дети справляются и делают все те же позиции, что и на льду.

— А на каком месте происходит вращение на роликах?

— На переднем колесе. Как на коньках — вы вращаетесь на передней части, так и на роликах — на переднем колесе. Многие тренеры относятся к роликам консервативно, однако я отношусь очень положительно. Особен-

Из инвентаря — нужно купить специальную раму, которую можно поставить на те же ботинки для фигурного катания вместо лезвий

но рекомендую занятия на роликах для маленьких детей, которые учат фонарики, цапельки, саночки, перебежки, тройки и т.д. Очень удобно на роликах все объяснять. Потому что делают на роликах абсолютно все то же самое, нет никакой разницы между занятием на льду и в зале. Многие малыши даже больше любят на роликах заниматься из-за комфортных внешних условий — тепло, светло, хорошо слышно. Можно, например, сесть на пол, поговорить, объяснить. Многим это нравится больше. Но мы стараемся заниматься одновременно и на льду, и в зале. Некоторые дети приходят ко мне заниматься только на роликах, но в таком случае обучение идет сложнее. Сами ролики тяжелее и имеют большее сцепление с паркетом и, чтобы толкнуться и прокатиться, нужно затра-



тить больше усилий. Что касается фигуристов, то можно считать это дополнительной общефизической подготовкой, т.к. сами рамы тяжелее лезвия, толкаться надо сильнее, приседать больше и т.д.

— Можно ли на обычных роликах делать элементы фигурного катания?

— Можно, но сложно. Во-первых, там нет зубца, у нас вместо зубца идет стопор (мы его называем бобышка). Во-вторых, в отличие от специальных (инлайн) роликов для фигурного катания у обычных роликов нет дуги. В инлайн-роликах три колеса расположены на разной высоте — среднее чуть ниже, два по краю чуть выше. Создается некая дуга при движении, точно такая же, как у конька. А у обычных роликов абсолютно прямая линия.

— Существуют два вида роликов для фигурного катания (инлайн и квады), какие получили наибольшее распространение в России?

— У нас развиты занятия только на инлайн-роликах, квадами пока практически никто не занимается. В нашем спорте много фигуристов, катание на инлайн-роликах идентично катанию на льду, а квады — это совсем другое. В квадах четыре колеса как у машины, а у нас одна линия как в коньках и колеса стоят по дуге, создавая такие же ощущения, как в ледовом коньке. Также колесо в сечении имеет овал, который имитирует катание на ребрах.

— Где вообще можно тренироваться на роликовых коньках?

— В любом месте на абсолютно любом покрытии, кроме асфальта. Асфальт и улица не рекомендуются, потому что забиваются подшипники пылью, грязью. После дождя категорически нельзя кататься, потому что потом подшипники скорее всего придется менять. Также на асфальте довольно быстро может стереться стопор. Так что подходят залы с любым покрытием — линолеум, доски... К сожалению, у тренеров бывают проблемы с поиском зала, потому что им отказывают, боясь, что ролики испортят покрытие. Однако это совершенно не так, они оставляют только небольшой след, который смывается мокрой тряпкой.

Роликовые рамы для фигурного катания



уже в продаже в сети магазинов «Фигурист»!

- Роликовая рама для фигурного катания от лидирующего производителя в мире роллер-спорта
- Итальянское качество
- Платформа подходит для установки на любые фигурные ботинки
- Уникальная система рокеринга позволит имитировать кривизну дуги лезвий в 7, 8 и 9 футов



Закажите на сайте www.figurist.ru

— **Что нужно для фигуриста, чтобы заняться фигурным катанием на роликах?**

— Только желание. Из инвентаря — нужно купить специальную раму, которую можно поставить на те же ботинки для фигурного катания вместо лезвий.

— **По деньгам роллер-спорт дешевле фигурного катания?**

— В первую очередь дешевле аренда зала. Если аренда льда стоит от 5 тысяч в час минимум в регионах и до 11, а то и 20 тысяч рублей, то зал, где мы катаемся, стоит 3000 в час — разница большая. Рамы и ботинки стоят так же, как и ледовые ботинки и лезвия. Костюмы такие же, как в фигурном катании. Тренировки все проходят в группе, подкаток у нас нет.

— **Много ли проходит соревнований и насколько легко в них принять участие?**

За последние 10 лет уровень фигурного катания на роликах поднялся очень сильно. На паркетe исполняют практически все то же самое, что и на льду

— У нас есть чемпионат России по фигурному катанию на роликах, чемпионат и первенство Москвы и множество других турниров. При создании календаря мы стараемся, чтобы соревнования проходили примерно раз в месяц. У нас нет официальных школ, как в фигурном катании, поэтому все занимающиеся роллер-спортом состоят в региональной федерации, куда платят раз в год членский взнос и могут заявляться от федерации на любые соревнования. По результатам соревнований присваиваются официальные разряды. Также наши фигуристы могут легко принять участие в международных соревнованиях, в том числе чемпионатах мира и Европы, которые мы уже неоднократно выигрывали. Кстати, чемпионаты в роллер-спорте проходят сразу по всем возрастам и категориям — от пусинов до сеньоров.

Вообще за последние 10 лет уровень фигурного катания на роликах в России поднялся очень сильно. На паркетe уже исполняют практически все то же самое, что и на льду. Единственное, пока тройные у нас не прыгают, но начали делать попытки Акселя в 2,5 оборота, все двойные делают... Тройные — это вопрос времени, ведь фигурному катанию на льду в России уже сто лет, а нам всего ничего.

— **А в чем сложность исполнения тройных на роликовых коньках? Тяжелее ботинок или техника другая?**

— Я думаю, дело в страхе. Выталкивания и наезды на льду легче проходят, чем здесь... Здесь немножко страшно

девочкам, т.к. и падается на паркете немного по-другому.

— **А судейская система насколько близка к системе в фигурном катании?**

— Она абсолютно идентична, та же программа стоит, те же компьютеры, точно так же все считается, те же детализации раздаются. Вообще нет разницы никакой.

— **То есть в целом можно взять ледовую программу и перенести ее на ролики?**

— Абсолютно, а с маленькими детьми можно даже разучивать в зале программу для льда, например. То есть дети катают программу в зале, разучивают новые движения, меняют что-то, а потом они выходят и катают ее на льду.

— **Сколько человек в Москве занимаются фигурным катанием на роликах?**

— Я думаю, около 120-150 человек, включая самых маленьких. У меня две группы, в которых катается около 25 человек, но основная школа в Москве находится в Южном Бутово у **Елены Петровны Снетковой**. Она является у нас первооткрывателем; одна из первых, кто начал заниматься фигурным катанием на роликах. Первая российская чемпионка мира также занималась у нее, и вот на данный момент у нее три девочки выполнили разряд КМС.

— **А где в России развивается этот вид спорта?**

— В Ярославле начали им заниматься, в Новосибирске... В Московской области — Звенигород, Жуковский... В целом не очень много.

— **Как бы вы могли порекламировать этот вид спорта для фигуристов?**

— Во-первых, это совершенно пустая ниша. Дети, которые не достигают большого уровня в фигурном катании, могут всегда перейти в ролики, и здесь у них много шансов себя показать, раскрыть, развить, хотя секций пока немного, но соревнования проходят и разряды у нас присваиваются официальные. Здесь намного проще попасть на международные соревнования, даже такие, как чемпионат мира, так как на нем представлены все разряды, начиная с самых маленьких. То есть в роллер-спорте очень большие возможности для того, чтобы заниматься, ездить на соревнования и самореализовываться.

В сети магазинов «Фигурист» теперь можно приобрести инлайн-рамы для фигурного катания на роликовых коньках. Впервые мы привезли в Россию раму от мирового лидера в производстве товаров для роллер-спорта — Roll-line (Италия). Благодаря новой системе крепления колес вы можете легко имитировать лезвие фигурных коньков с дугой в 7, 8 или 9 футов, а такая рама подойдет как для новичка, так и для профессионала. Для тех спортсменов, которые уже занимаются на инлайн-роликах, у нас есть подшипники, колеса разного диаметра и жесткости, стопоры, а при необходимости наши мастера установят раму на ботинки, поменяют колеса и подшипники и отрегулируют стопор.

Не пропускайте тренировки, пока растоплены льды! Катайтесь на роликах для фигурного катания!

Фигурист

Фигурист
магазин

РЕЖИМ РАБОТЫ
понедельник-суббота
10:00-21:00
воскресенье
10:00-19:00





Фигурист

сеть магазинов

Москва

Ленинградский пр-т, 44
Тел.: +7 (495) 542-68-68

Москва

Ленинский пр-т, 32
Тел.: +7 (495) 641-82-82

Москва

Сокольнический вал, 48
Тел.: +7 (495) 177-35-35

Санкт-Петербург

Набережная канала Грибоедова, 33
Тел.: +7 (812) 645-77-88

Екатеринбург

Ул. Степана Разина, 95.
Тел.: +7 (343) 334-34-35

Казань

Ул. Пушкина, 52.
Тел.: +7 (843) 202-09-09

Коньки ♦ Лезвия ♦ Ботинки для фигурного катания
Одежда для выступлений и тренировок
Аксессуары ♦ Заточка и установка лезвий



реклама

[VK /figurist.store](#) [Instagram figurist_store](#) [Facebook /figuristshop](#)

WWW.FIGURIST.RU