

ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ на РОЛИКАХ ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА



INLINE FIGURE SKATING
SCHOOL

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

Виталий Опекан — действующий фигурист и Мастер спорта по ФК, Чемпион Москвы и призер Союза среди юниоров (СССР).

Чемпион мира по фигурному катанию на роликовых коньках по версии WIFSA 2015. Тренер с большим опытом работы в США с фигуристами всех уровней и возрастов. На протяжении более десяти лет выступал в мировых шоу и профессиональных соревнованиях. Член крупнейшей Международной Организации Фигуристов PSA (Профессиональной Ассоциации Фигуристов). Член международной ассоциации фигуристов WIFSA (World Inline Figure Skating Association).

ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ на РОЛИКАХ ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА

Адрес :

**ДК Железнодорожников
ул. Новая, дом 2.**

+7-929-6060-535

www.rollerskate.club

E-mail: skate@opekan.com



ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ на РОЛИКАХ ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА

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



INLINE FIGURE SKATING
SCHOOL

+7-929-6060-535

www.rollerskate.club

«Искусство фигурного катания на роликах». Программа обучения для начинающих.



Коньки с рамой
"SNOW WHITE"
Рекомендованы для
фигурного катания на
роликах.

Уровень (ступень) 1

Падать и вставать на роликах
Маршировать на месте
Скольжение вперёд на двух ногах
Фонарики вперёд 7-10
Продвижение назад змейкой 7-10
Торможение двумя ногами вперёд
Фонарик вперёд-назад
Подпрыжка

Уровень (ступень) 2

Скольжение на одной ноге вперёд (пр. и лев.)
Скольжение назад на двух ногах
Фонарики назад 7-10
Повороты на 180 градусов на месте
Торможение двумя ногами на скорости вперёд
Слалом широкий (змейка широкая) вперёд

Уровень (ступень) 3

Скольжение "ёлочкой" вперёд
Подталкивание по кругу одной ногой по часовой и против часовой стрелки вперёд (обе ноги находятся на полу)
Поворот на 180 градусов по часовой и против часовой стрелки при скольжении на двух ногах с переднего хода
Скольжение на одной ноге назад (пр. и лев.)
Слалом узкий (ноги на ширине плеч)
Вращение на двух ногах

Уровень (ступень) 4

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

Уровень (ступень) 5

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

Уровень (ступень) 6

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

Уровень (ступень) 7

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

Уровень (ступень) 8

Тройки вперёд с переднего хода на скорости (ПВН, ЛВН, ПВВ, ЛВВ)
Комбинация шагов: две перебежки вперёд, моухок скрестно назад, две перебежки



Коньки с рамой "PICKATE"
Рекомендованы для
фигурного катания на роликах

назад и шаг вперёд внутрь (по часовой и против часовой стрелки). 3-5 раз подряд.
Винт (более двух оборотов)
Перекидной
Подпрыжка мазурка в обе стороны.

Уровень (практика) 9

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

Комбинация прыжков: перекидной, боковая подпрыжка, перекидной, мазурка, перекидной, балетная подпрыжка, тройка вперёд внутрь и выезд..

Уровень (практика) 10

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

Стоимость обучения:

— 8 занятий по 90 минут (абонемент) - 4000 рублей. Занятие включает ролики и СФП (ОФП). Разовое занятие (пробное) - 750 рублей
— 8 занятий по 60 минут (абонемент) - 3000 рублей. Занятие включает только ролики. Разовое занятие (пробное) — 600 рублей.
Индивидуальные занятия и мини-группы — по договорённости с преподавателем.

Возрастные группы: — дети от 4-5 лет; — Взрослые любого возраста.

Расписание: суббота с 14 до 15:30 и в воскресенье с 14:30 до 16.

Школа фигурного катания на роликах Виталия Опекана

**Адрес : Г. Москва, ул. Новая, дом 2
ДК Железнодорожников**

+7-929-6060-535

www.rollerskate.club

E-mail: skate@opekan.com