

Известные  
российские  
фигуристы  
и тренеры

**Алексей Ягудин** - российский фигурист, заслуженный мастер спорта России. Родился 18 марта 1980 года. Алексей Ягудин является Олимпийским чемпионом 2002 года, четырехкратным чемпионом мира, трехкратным чемпионом Европы, двукратным победителем финалов Гран-при по фигурному катанию, а также двукратным чемпионом мира среди профессионалов.



**Ирина Слуцкая** - российская спортсменка, фигуристка, заслуженный мастер спорта. Родилась 9 февраля 1979 года. Ирина Слуцкая - двукратная чемпионка мира (2002, 2005), первая в истории семикратная чемпионка Европы (1996, 1997, 2000, 2001, 2003, 2005, 2006) по фигурному катанию, единственная в мире фигуристка-одиночница четырехкратная победительница Финалов мировой серии Гран-при по фигурному катанию (1999-2000, 2000-2001, 2001-2002, 2004-2005). За свою карьеру Ирина Слуцкая завоевала 40 золотых, 21 серебряную и 18 бронзовых медалей.



**Татьяна Тарасова** - выдающийся советский и российский тренер по фигурному катанию. Заслуженный тренер СССР. Родилась 13 февраля 1947 года. Среди известных учеников Татьяны Тарасовой можно назвать таких как: **Ирина Роднина, Алексей Ягудин, Илья Кулик, Наталья Бестемьянова, Марина Климова, Саша Коэн, Алиса Дрей, Джонни Вейр, Сидзука Аракава, Оксана Грищук, Барбара Фузар-Поли.**



**Евгений Плющенко** - выдающийся российский фигурист. Родился 3 ноября 1982 года. Евгений Плющенко является олимпийским чемпионом 2006 года, двукратным серебряным медалистом Олимпиад 2002 и 2010 годов, трехкратным чемпионом мира, семикратным чемпионом Европы и девятикратным чемпионом России в мужском одиночном катании. Евгений Плющенко стал первым в истории фигуристом, показавшим комбинацию четверной тулуп-тройной, тулуп-тройной риттбергер (на Кубке России в 2002), первым среди мужчин выполнил вращение бильман, каскад тройной аксель-ойлер-тройной флип (2001).



**Татьяна Навка** - известная российская фигуристка. Родилась 13 апреля 1975 года. Пара **Роман Костомаров** и Татьяна Навка стали олимпийскими чемпионами, двукратными чемпионами мира, трехкратными чемпионами Европы, трехкратными победителями финалов Гран-при и трехкратными чемпионами России.



**Александр Жулин** - советский и российский фигурист, тренер. Родился 20 июля 1963 года. Александр Жулин выступал в танцах на льду в паре с **Майей Усовой**, с которой они стали бронзовыми призерами Олимпийских игр 1992 года (в составе Объединенной команды) и серебряными призерами Игр 1994 года (за Россию). Кроме того, пара - чемпионы мира, Европы и СССР.

→ Олимпиада - 2014

**Татьяна ЧЕКМАРЕВА**

**Мы продолжаем наш проект, посвященный спорту и предстоящим зимним Олимпийским играм в Сочи. Первой ласточкой стала сдача норм Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса (бывшего ГТО). На этот раз нам покорился лед.**

Очередная планерка. Предложение в канун открытия зимней Олимпиады в Сочи встать на коньки сотрудникам разных отделов редакции вызвало настоящий ажиотаж.

И вот самые преданные любители фигурного катания отправились в Ледовый дворец «Шахтинец». Два журналиста, дизайнер, рекламист, специалист по распространению, а также юный корреспондент — шестеро смелых по дороге во Дворец обсуждали свои достижения в катании на коньках. Статистика вещь серьезная, но, прямо скажем, неутешительная для нас. Опыт общения со льдом в той или иной степени имели все — один поскользнулся зимой и падал, чувствуя твердость и скользкость замерзшей воды, другой успешно делал лед в морозилке, третий даже ходил на зимнюю рыбалку и сам бурил лунки. На коньках стояли двое, остальные имели огромное желание научиться это делать.

Руководитель Ледового дворца **Юрий Дворников** встретил нас в холле. Получив коньки, кстати, их нужно брать на размер больше, мы прошли в раздевалку. Обуваясь. Оказывается, тут есть свои тонкости — обязательны носки и плотная шнуровка ботинок. Не все справились самостоятельно. Силенок наших женских не хватило для правильного завязывания и стягивания шнурков. Наконец мы готовы, выходим в помещение катка. Красота! Лед сверкает, прожектора светят, музыка играет.

«На лед выходят...». Но так говорят на соревнованиях. На самом деле мы на лед не выходили, мы на него чуть ли не вползали. Это один из самых простых элементов, требующих предельной концентрации и отдачи. Один за другим за бортик вываливались наши журналисты и тут же намертво цеплялись за него. Однако **Насте Бубновой** и этот трюк не удался. Спустив одну ногу на лед и почувствовав, что он еще и скользкий, она наотрез отказалась продолжать движение вперед и в мгновение ока оказалась в «уголке слез и поцелуев» - так называют фигуристы скамью ожидания оценок судьей за выполненную программу.

Здравствуй, бортик, это я!

Здравствуй,  
бортик, это я!

Еще один элемент фигурного катания мне очень нравится. Называется «ласточка». Это спираль, в которой туловище расположено горизонтально, а свободная нога отведена назад. Смотрится, ну очень красиво! Но... если бы мы исполняли такую фигуру на льду, получилась бы «лежачая ласточка», а у спасительного бортика наши «фигуристки» с легкостью продемонстрировали идеальный вариант «ласточки». А самое главное - **Ирина Вознесенская** и **Наталья Перек** не принужденно улыбались в камеру. И даже тогда, когда сосредоточенно, еле переставляя ноги, отработывали элементы одиночного и парного катания.

Этот элемент могут выполнять только профессионалы. Далеко не каждый сможет упасть по четвертому уровню сложности — перемена ребра конька, ноги, позиции и направление движения, но сотрудник

6:0

Да простит меня легендарный тренер, консультант сборной России по фигурному катанию **Татьяна Тарасова**, но наша команда старалась получить 6:0 именно за артистизм. За технику исполнения и уровень сложности мы не ругались. Наши девчонки хореографично воздевали руки к небу, точнее к куполу катка, плавно или резко, у кого как получалось, взмахивали ими. Ноги сами становились в четвертую позицию, а в момент притяжения ко льду произвольно произносились отрывистые выражения, типа «Ох, елки зеленые!».

Аксель - это вам  
не тулуп

Самый сложный прыжок в фигурном катании — это аксель. Нужно пятиться на правой ноге, затем быстро развернуться, наступить на лед левой, подпрыгнуть и крутиться сколько сможете. Можно даже на полу. Если смогли полтора оборота — вы девушка, два с половиной — мужчина, три с половиной — **Алексей Ягудин**, четыре с половиной — наглый врунишка. Если не получилось вообще ничего — вы нормальный человек. К нашему счастью, все без исключения сотрудники редакции оказались совершенно нормальными людьми. Если вы, уважаемые читатели, думаете, что мы только и делали на льду, что падали, вы глубоко ошибаетесь. Мы очень старались выполнять известные в фигурном катании элементы. Например, «пистолетик». Это такая позиция в приседе на одной ноге, когда вторая вытянута. «Почти пистолетик» вполне получился у **Светланы Журавки**.

26 - минимальный размер коньков в Ледовом дворце «Шахтинец», максимальный - 47.

Улыбайтесь,  
вас снимают!

Падение четвертого уровня

Падение  
четвертого уровня

Этот элемент могут выполнять только профессионалы. Далеко не каждый сможет упасть по четвертому уровню сложности — перемена ребра конька, ноги, позиции и направление движения, но сотрудник

## Ледниковый

Как журналисты



Шестеро смелых (шестой за кадром с фотоаппаратом).



К сожалению, Насте Бубновой коньки не подошли.



Парное и одиночное катание. Тренер Юрий Дворников.



Без комментариев, но с артистизмом.

→ справка

Ледовый дворец «Шахтинец» официально открылся 25 мая 2013 года. До этого он функционировал, но с перерывами. Площадь катка 1568 кв. м (длина 56м, ширина 28м). Лед настоящий, каток заливается дистиллированной водой при температуре 70 градусов, так заливаются все профессиональные катки в мире. По словам заведующего Ледовым дворцом «Шахтинец» **Ю.А. Дворникова**, наш каток единственный в Ростовской области, соответствующий европейским стандартам. Каток может работать круглый год, лед чистится через каждые два часа использования. Температура воздуха в помещении катка поддерживается от +7 до +12 градусов при влажности 40 процентов.