

3А: Тройной аксель, также известный как тройной с половиной, отличается от других пяти типов прыжков тем, что выполняется с переднего хода, что требует на пол-оборота больше вращения в воздухе по сравнению с другими тройными прыжками. Это довольно сложный элемент, и для мужчин наличие 3А является негласным критерием для выхода на международный уровень. Женщины редко способны выполнить 3А, и на данный момент наиболее известными исполнительницами тройного акселя являются Мидори Ито (ее 3А был настолько мощным, что мог сравниться с мужскими), Тоня Хардинг (еще одна устрашающая спортсменка), Кимми Мейсснер (серьезные недокруты, быстро потеряла форму, одна из наименее заметных чемпионки мира), Мао Асада (знаменитая Мао, ее фирменный элемент, в ранние годы она также использовала вход с рокером, что выглядело очень эффектно), Елизавета Туктамышева (ЕТ, вдохновляющая история о девушке, которая поднялась со дна Байкала) и Рика Кихира (яркая восходящая звезда, все шесть тройных прыжков выполнены без ошибок на ребре).

4-3-2: Каскад из четверного, тройного и двойного прыжков, обычно подразумевает 4t3t2lo, что в эпоху Плющенко считалось уровнем инопланетянина. Однако из-за новых правил, которые делают такой каскад менее выгодным с точки зрения оценки, даже если спортсмены способны его выполнить, они больше не включают его в свои программы.

TES: Техническая оценка, один из компонентов системы COP (Code of Points), состоит из BV (базовой стоимости) и GOE (оценки за исполнение). BV — это базовый уровень сложности элемента, а GOE оценивает качество его выполнения, с диапазоном от -3 до +3. Вместе они формируют TES.

PCS: Оценка за компоненты программы (важно: это не художественная оценка! Не путать с артистизмом!), которая делится на пять категорий и добавляется к TES после вычета штрафов, формируя итоговый результат. Оценка за компоненты программы включает пять параметров: техника катания, связующие элементы, исполнение, хореография и выразительность.

COP: Новая система судейства в фигурном катании, которая представляет собой сумму TES и PCS.

6.0: Система оценок, использовавшаяся в фигурном катании до 2005 года. В короткой программе оценивались обязательные элементы и артистизм, а в произвольной — технический уровень и артистизм. Судейская шкала варьировалась от 0.0 до 6.0. Эта система подвергалась критике, так как оценки больше отражали рейтинг спортсменов, что делало сравнение результатов разных соревнований бессмысленным. Скандал на зимних Олимпийских играх 2002 года в Солт-Лейк-Сити привел к отказу от этой системы.

В прошлой жизни Сью Линцзюнь, завершив карьеру из-за травмы, не покинул лед, который так любил. Его возраст был еще невелик, и учеба всегда давалась ему неплохо. Упрямый, он всегда мечтал добиться успеха на льду, и по совету своего учителя Гэ Тяньсина поступил в спортивный институт на факультет спортивных травм и науки о теле человека. После окончания он вернулся на каток, где работал его учитель, и стал молодым тренером по фигурному катанию.

Не удалось стать чемпионом мира? Не беда! Я стану лучшим тренером, который воспитает чемпиона!

Жизнь, казалось, снова вошла в привычное русло. Общаясь с наивными и милыми детьми, Сью Линцзюнь, казалось, вновь обрел смысл жизни. Однако эта идиллия длилась недолго, и с громким «бах» наш тренер оказался отброшен на 16 лет назад.

Поблагодарив судьбу за спасение жизни, Сюй Линцзюнь не мог не подумать, что год его рождения действительно оказался неудачным.

Надо было послушать госпожу Хэ Фэйфэй и каждый день носить красные трусы и носки.

Потряс головой, отбрасывая эти сложные мысли, не подходящие для восьмилетнего ребенка, молодая тренерша объявила об окончании занятия. В отличие от других детей, которые, надев чехлы на коньки, бросились в объятия родителей, Хэ Фэйфэй и Сюй Ханшэн сегодня были заняты, и Сюй Линцзюнь остался на катке для дополнительной тренировки. Переобувшись, он сел за маленький столик у края катка, достал тетрадь и задумался о своей будущей карьере в фигурном катании.

Теперь он начал заниматься фигурным катанием на пять лет раньше, чем в прошлой жизни, и его предыдущий опыт дал ему преимущество на старте. Однако этого было недостаточно, чтобы гарантировать успех в этом сложном виде спорта.

Дело в том, что этот точный вид спорта предъявляет высокие требования к телу. Даже несколько лишних килограммов или пара сантиметров роста в период полового созревания могут привести к искажению движений, и то, что раньше казалось простым, становится неустойчивым. Это одна из главных причин, по которой многие талантливые девушки терпят поражение на этапе пубертатного кризиса.

Хотя Сюй Линцзюнь не был девушкой, и для мальчиков увеличение мышечной массы в период полового созревания, наоборот, способствует повышению сложности прыжков (за исключением тех, кто делает низкие прыжки с высокой скоростью вращения), он теперь был на целых 40 сантиметров ниже ростом, и его тонкие ручки и ножки напоминали ему о суровой реальности:

«После перезагрузки даже мастерам приходится начинать с нуля».

Сюй Линцзюнь всегда был человеком, который мог быть строг к себе, что видно из его прошлой жизни, где он, не глядя на риски, повышал сложность. Однако, прожив жизнь заново, он понял, что спешка ни к чему хорошему не приводит. Его нынешнее тело не подходило для тренировок с прежней интенсивностью, и теперь он мог лишь максимально использовать каждую минуту, подаренную судьбой, чтобы раскрыть весь свой потенциал.

В его философии, если уж делать что-то, то делать это на высшем уровне. Сюй Линцзюнь знал, насколько редок его талант. В современной системе оценок COP в фигурном катании наибольший вес имеют прыжки, и можно сказать, что уровень прыжков почти определяет, сможет ли спортсмен войти в круг лучших. И это как раз его сильная сторона — все выполненные прыжки имеют заметный замах, высокий, далекий и красивый полет, устойчивую ось и мягкое приземление. Лутц и флип выполняются без ошибок на ребре, и их можно использовать в учебных видео ISU.

Что касается скольжения и вращений, которые в прошлой жизни из-за позднего начала тренировок были немного грубоваты, то это то, что ему нужно было отшлифовать в этой жизни.

При мысли об этом он почувствовал боль в бедре — воспоминания о том, как Гэ Тяньсин растягивал его, были до сих пор свежи. Хотя в прошлой жизни он несколько лет занимался балетом перед тем, как начать кататься, его гибкость была лишь удовлетворительной. Не говоря уже о том, чтобы выполнять сложные вращения, которые некоторые одаренные мужчины использовали для повышения уровня, его первая попытка сделать «колечко» оставила Гэ Тяньсина в шоке:

— Боже мой, это же не «колечко», это больше похоже на «пятиугольник»!

При мысли о том, что ему придется пройти через это снова, Сюй Линцзюнь сглотнул комок в горле.

Что делать? Конечно, идти вперед!

Ведь я же парень, который войдет в Зал славы!

При этой мысли Сюй Линцзюнь почувствовал прилив энергии. Сосредоточившись, он нарисовал в тетради большую скобку, сверху написал «Физическая подготовка», а снизу — «Техника». Затем после слова «Техника» поставил еще одну скобку и по порядку написал: прыжки, вращения, скольжение.

Подумав, он написал на самом верху листа крупными буквами: «Не травмироваться».

Закончив, он взглянул на свои детские, аккуратно выведенные буквы и немного огорчился. Руки стали меньше, и даже сила нажима изменилась. При мысли о том, что такие некрасивые буквы были написаны его рукой, он едва сдержал желание порвать страницу и уничтожить доказательства.

С трудом убедив себя не обращать внимания на почерк, Сюй Линцзюнь еще раз подумал и аккуратно записал в скобках:

«Вставать в шесть утра, бегать полчаса, растягиваться пятнадцать минут...»

Тщательно записав все, что нужно сделать, он серьезно проверил список, закрыл тетрадь и глубоко вздохнул.

Не успел он выдохнуть, как над головой раздался знакомый голос:

— Парень, хочешь научиться кататься на коньках?

Прожив жизнь заново, Сюй Линцзюнь снова стал учеником Гэ Тяньсина.

<http://bllate.org/book/17684/1649489>