

花样轮滑

(规定图形)

王 旋
李 瑶
王 树
章 林
著

人民体育出版社

花样轮滑规定图形

王 旋 李瑶章 王树本 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花样轮滑规定图形/王旋, 李瑤章, 王树本著. —北京: 人民体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2648-0

I. 花… II. ①王…②李…③王… III. 花样滑轮—运动技术
IV. G862.819

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 058416 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.5 印张 132 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 7-5009-2648-0/G·2547

定价: 11.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

花样轮滑是一项深受广大青少年喜爱的运动，具有较强的趣味性和娱乐性。它是轮滑运动的重要组成部分，其中单人自由滑、双人自由滑、轮滑舞蹈，在音乐伴奏下，以各种不同类型的滑行和步法把跳跃、旋转等基本技术动作与优美的舞蹈动作有机地组合在一起进行表演，更给人以美的享受。

常参加花样轮滑运动，对改善人的心肺功能、增强四肢和躯干的肌肉力量、提高身体的平衡能力和协调能力，有着积极的作用，同时对培养机敏、顽强的意志品质也有良好的影响。它既可以丰富人们的业余生活，又能陶冶人们的情操。

《花样轮滑规定图形》结合我国花样轮滑运动发展趋势，援引了国际轮滑关于花样轮滑规则和比赛内容的最新资料，为推动我国花样轮滑运动水平早日进入世界先进行列，从理论上提高我们对花样轮滑的认识，给广大花样轮滑教练员、运动员和花样轮滑爱好者学习、探讨和深入研究花样轮滑运动提供方便，我们奉献此书以供参考。

书中不妥之处，请读者批评指正。

王 旋 李瑶章 王树本

目 录

第一章 基础动作技术、姿态及完成方法	1
第一节 概述	1
一、什么年龄开始训练	1
二、怎样选材	2
三、器材与服装 (图 1、2)	2
四、专用术语和符号 (图 3、4)	4
第二节 向前滑行	8
一、寻求平衡	8
二、前葫芦步 (图 5)	9
三、前双曲线 (图 6)	10
四、犁状停 (图 7、8)	12
五、单足向前直线滑行 (图 9)	13
六、规尺停 (图 10)	14
七、“T”形停止法 (图 11、12)	14
八、双足急停 (图 13)	15
第三节 向后滑行	16
一、后葫芦滑行 (图 14)	16
二、后滑双曲线 (图 15)	17
三、向后直线滑行	17

四、后滑停止法 (图 16、17)	19
五、跌倒站起 (图 18)	20
六、压步 (图 19、20)	20
七、弧线滑行 (图 21、22、23、24、25)	26
第二章 花样轮滑规定图形技术等级标准	32
第一节 国际轮滑联盟的有关规定和规定图形比赛内容	32
第二节 花样轮滑规定图形技术原理与标准	33
一、规定图形的内容	33
二、基本技术的定义	34
三、技术原理与标准	34
第三章 规定图形技术和完成方法	40
第一节 8 字形 (图 26)	40
一、前外 8 字形 (图 27、28、29)	41
二、前内 8 字形 (图 30、31、32)	45
三、后外 8 字形 (图 33、34、35)	48
四、后内 8 字形 (图 36、37、38)	52
第二节 变刃形 (图 39)	55
一、前变刃形 (图 40、41、42)	56
二、后变刃形 (图 43、44、45)	59
第三节 3 字形 (图 46)	62
一、前外 3 字形 (图 47)	63
二、前内 3 字形 (图 48)	66
第四节 双 3 字形 (图 49)	69
一、前外双 3 字形 (图 50)	69
二、前内双 3 字形 (图 51、52)	71

三、后外双 3 字形 (图 53)	74
四、后内双 3 字形 (图 54、55)	75
第五节 括弧形 (图 56)	77
一、前外括弧形 (图 57)	78
二、前内括弧形 (图 58)	80
第六节 勾手形	83
一、前外外勾形 (图 59、60、61、62)	83
二、前内外勾形 (图 63、64、65)	86
三、前外内勾形 (图 66、67、68、69)	88
四、前内内勾形 (图 70、71、72)	91
第七节 结环形 (图 73)	93
一、前外结环形 (图 74、75)	94
二、前内结环形 (图 76、77)	97
三、后外结环形 (图 78、79、80)	99
四、后内结环形 (图 81、82)	101
第八节 单足 8 字形 (图 83)	103
一、前外单足 8 字形 (图 84、85)	103
二、后外单足 8 字形 (图 86、87)	106
第九节 变刃 3 字形 (图 88)	109
一、前外变刃 3 字形 (图 89)	109
二、前内变刃 3 字形 (图 90)	111
第十节 变刃双 3 字形 (图 91)	113
一、前外变刃双 3 字形 (图 92)	114
二、后外变刃双 3 字形 (图 93、94)	116
第十一节 变刃结环形 (图 95)	118
一、前外变刃结环形 (图 96、97、98)	119
二、后外变刃结环形 (图 99、100)	121

第十二节 变刃括弧形 (图 101)	123
一、前外变刃括弧形 (图 102)	124
二、前内变刃括弧形 (图 103)	126
第十三节 单足 3 字形 (图 104)	128
一、前外单足 3 字形 (图 105)	129
二、后外单足 3 字形	132
第十四节 单足双 3 字形 (图 106)	133
一、前外单足双 3 字形 (图 107)	134
二、后外单足双 3 字形 (图 108)	136
第十五节 单足结环形 (图 109)	139
一、前外单足结环形 (图 110、111、112)	139
二、后外单足结环形 (图 113、114、115)	142
第十六节 单足括弧形 (图 116)	145
一、前外单足括弧形 (图 117)	146
二、后外单足括弧形	149
第四章 花样轮滑技术等级标准	151
第一节 C 级标准	151
第二节 B 级标准	154
第三节 A 级标准	157
第五章 有关规定图形的规则	160
第一节 滑行与标准	160
一、图形评分要求	160
二、图形扣分	160
三、图形评分总则	161
第二节 竞赛	164

一、评分要求	164
二、分组要求	166
三、图形图解及说明	166
四、图形抽签	166
五、滑行次序的抽签	167
六、图形的评分	167

第一章

基础动作技术、姿态 及完成方法

花样轮滑各个项目的训练均开始于基础技术练习，在此阶段练习者要学会掌握平衡、前后直线滑行、前后压步、前后内外四个弧线和停止方法等技术。练习者在掌握了以上这些技术后才能分别进行规定图形和自由滑的练习。

第一节 概 述

一、什么年龄开始训练

花样轮滑是个技巧性项目，它与速滑、冰球、田径等机能性项目的训练有本质上的差别，而与体操、技巧、跳水和花样滑冰却有相近之处，尤其是与花样滑冰相比，两个项目是同一起源，发展至今，除使用的滑行器材不同、个别动作名称不同之外，其他几乎完全一样。

花样轮滑是一项老少咸宜的体育项目，如果只是作为一项健身运动，任何年龄开始学习都不晚。

如果想从事专业训练，从5~7岁开始学习较为适宜，如果身体素质条件好，稍大一些也可以。因为滑冰者年龄太小，接受能力、力量较差，意志较弱，较为艰苦的训练会使孩子产生厌烦

心理,不利于接受长期的专业训练;年龄太大,则已经错过了技巧能力培养的最佳阶段。

二、怎样选材

花样轮滑是一项技巧性极强的项目,同时对运动员的力量特别是腿部力量要求也较高。

选材时首先应考虑运动员有着匀称的身材和端正的五官,第二看运动员的协调性、爆发力(速度力量),然后再看运动员的灵敏性、柔韧性和力量。

三、器材与服装(图1、图2)

(一) 轮滑鞋的构造与维护

轮滑鞋由鞋和轮两部分组成。

1. 鞋(图1)

选择一双合适的冰鞋,对运动员来说是极为重要的事情。轮滑鞋与花样滑冰鞋基本一样,一般初学者和业余爱好者不需要穿像滑冰鞋一样的硬度,但对于练习较难的跳跃的运动员和从事专业训练的人士,就需要穿较硬的鞋。轮滑鞋由高级皮革制成,高跟,高靿,鞋前部

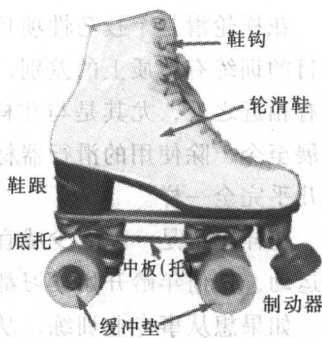


图 1

有鞋眼，鞋帮上有鞋钩，以便穿脱和系紧。鞋的大小要合适，运动员的脚要与鞋紧紧地贴在一起，在鞋内不能前后左右移动，但也不能太紧，否则会妨碍血液循环。如果穿新鞋，要先将鞋帮和鞋帮揉一下，以免将脚磨破或造成畸形。总之，鞋要舒适合脚。

儿童随着脚的长大，一般每年都要换一次鞋，这样费用太高，但在集中训练的情况下，这一问题就会得到解决，轮滑鞋每年可进行一次调整。鞋要专用，不能像从溜冰场租鞋一样使用冰鞋。一般男子穿黑色鞋，女子穿白色鞋。或订做其他任何喜爱的颜色。

2. 轮 (图 2)

花样轮滑的轮是由轮托(底板)、轮、轮轴、轴螺母、轴承(密封)、缓冲垫、大螺钉、装配架和可调节的制动轮构成。比赛用轮在中托下还有一个起加固作用的中板(中托)。

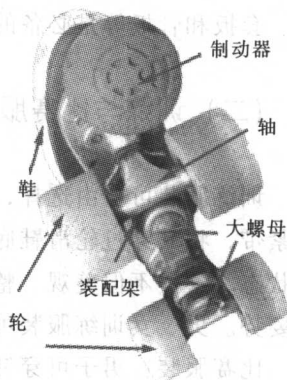


图 2

滑行中，人体的倾斜将会带动轮滑鞋和轮托倾斜，四个轮子基本不离冰面。由于轮的装配架具有可活动性，以及缓冲垫的缓冲作用，使轮具有内收和外展的功能，运动员才能沿曲线滑行。如果调整缓冲垫的松紧度，将会使轮具有更大的灵活性。

轴承必须是密封的，否则轮子处在较低的位置，飞起的灰尘会很快弄脏轴承，增加滑行的阻力，这是极不利的事情。制动轮并不是在鞋的正前方，而是偏向鞋的内侧。

另外，要根据冰面的材质选择所使用的轮子，其目的是为了

保证具有适宜的摩擦力，能够蹬冰时不打滑，增加蹬冰的效果。目前，轮子的材质很多，但比赛用轮主要是聚胺脂类的合成材料。

将轮镶到鞋上时位置要合适，才能有利于保持平衡，促进技术的进步。一般可用螺钉或透钉将轮托固定在轮滑鞋上，两前轮轴应处在跖骨的结节处，制动轮的皮头稍突出轮滑鞋，两后轮的轴处在鞋后跟的中部，轮托的后缘与鞋后跟的后缘相一致，制动轮可根据运动员的习惯和动作的要求调整高低。身体重心必须处在四轮所形成的矩形中心点上。对轮子要经常进行保养，花扳手、套扳和管扳等是必备的工具。

（二）训练与比赛服装的选择

训练服装可自由选择，以适用为原则，最好是在裤角处缝上松紧带，将其穿过轮滑鞋底，挂在另一边的裤角，使裤管保持笔直状态，这样不但美观、整齐，而且也有利于教练员纠正运动员的姿势。男、女训练服装可以相同，但女运动员可穿长筒袜。

比赛服装：男子可穿针织的并具有弹性的长裤和上衣，女运动员穿连衣短裙和长筒袜（可参考花样滑冰的比赛服装）。

四、专用术语和符号（图3、图4）

（一）术语

1. 前滑

身体面对滑行方向，向前滑行称为“前滑”，简称“前”，用左脚向前滑行，称为“左前”，右脚向前滑行称为“右前”。

2. 后滑

身体背对滑行方向，向后滑行时，我们称为“后滑”，简称“后”。用左脚向后滑行，称为“左后”；右脚向后滑行称为“右后”。

3. 刃

花样轮滑鞋底下有四个小轮，当人体向内或向外倾斜时，就会从底托产生一定的倾斜使体重分配到不同的轮上。

向外倾斜时，偏向使用外侧刃，我们称为“外刃”，简称“外”，根据滑行方向，向前滑行称为“前外”，向后滑行称为“后外”，左脚滑行外刃称为“左外”，右脚滑行外刃称为“右外”。

向内倾斜时，身体重心会偏向内侧刃，我们称为“内刃”，简称“内”，同样向前滑行称为“前内”，向后滑行称为“后内”，左脚滑行称为“左内”，右脚滑行称为“右内”。

当我们直立时，两个刃同时着冰，我们称为“平刃”或“双刃”。

4. 冰面

轮滑场的地面，无论用何种材质构成，均称为“冰面”。

5. 蹬冰

在滑行中，两腿交替用轮子的内刃或外刃蹬冰，获得滑行速度。



图 3

6. 滑足

在冰面上滑行的脚，称为滑足。

7. 浮足

离开冰面的脚，称为浮足。

8. 浮髌

与浮足同侧的髌，称浮髌。

9. 轮中心

四个小轮形成长方形的中心，称轮中心。

10. 纵轴

将图形纵向分为对等两半的一条直线。

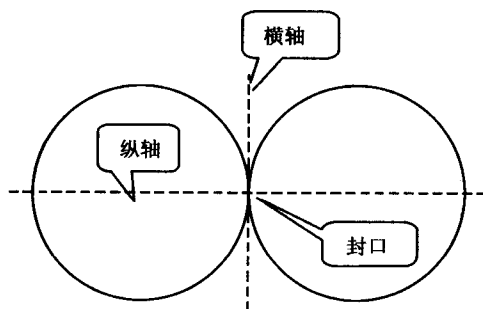


图 4

11. 横轴

将图形横向分为对等两半的一条直线。

12. 封口

两圆或三圆图形的切点处，或纵横轴交叉点处。

(二) 符号

L——左

F——前

I——内

Pr——滑进

SLCh——滑动夏塞步

Cho——乔克塔乌步

Cl - 闭

Sw——摆动

SwMo——摆动莫霍克步

XF——前交叉步（步法开始时，浮足在滑足前交叉）

XB——后交叉步（步法开始时，浮足在滑足后交叉）

——冰面上的线痕

R——右

B——后

O——外

Ch——夏塞步

Mo——莫霍克步

Op——开

CR (XR) ——交叉摇滚步

SR——摆动摇滚步

TW——特维兹勒步

——→滑行方向

 在空中旋转半周

3 转 3

∨ 开脚

 在空中旋转一周

! 点冰

第二节 向前滑行

基础训练是一切技术的基础，技术教学要遵循循序渐进原则：直线滑行、压步、换脚转体。按这个次序练习，才能获得稳定的技术基础，这四部分的技术质量高，才会为顺利进入规定图形和自由滑的练习提供充分的技术保证。

滑行是在平衡的条件下，克服轮子与冰面的摩擦阻力，向前或向后滑动。在基础动作的训练中，必须注意每一个动作的质量，只有在高质量的基础上发展起来的动作才有价值，无质量的动作也就无难度，因此，动作的质量是我们在学习中应高度重视的问题。

为了提高动作质量，必须重视基本技术和基本姿态的训练，提高掌握基本技术和姿态的能力。

一、寻求平衡

轮滑鞋的四个小轮构成一个长方形，接触冰面积较大，初学者不易摔跤；但是因轮子与冰面的摩擦力小，易滚动，初学者难以控制身体的平衡，所以初学者上冰的第一课就是学习轮上站立，寻求、掌握平衡。

在开始阶段可以通过以下几种方法使学员达到目的。

1. 原地双足滑动

完成方法

1) 原地站立，双脚稍分开，重心在两脚脚心位置，上体