



Акционерное общество «Ильмен-Тау»

АО «Ильмен-Тау»

ул.Ильмен-Тау, 22 «а», г. Миасс, Челябинская обл.,

Российская Федерация, 456320

Тел. (3513) 54-64-00, ОГРН 1077415002060, ИНН 7415054542

КПП 741501001

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РАЙДЕР»

(ВЕЙКБОРД)

Разработана на соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт (вейкборд), утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 июля 2015 г. № 740

Срок реализации 1-3 года

Разработчики программы:

Волгин Н.В.

Инютина Н.Б.

Миасс

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вейкборд (от английского языка «wakeboard», где «wake» означает кильватерную волну от катера, board – доску)- буквально означает катание на доске по волне, создаваемой катером. Вейкборд представлял собой сочетание водных лыж, скейта, серфинга и сноуборда. Первые доски появились в 90-х годах и напоминали форму досок для серфинга. В 1993 году Джимми Рэдмоном была разработана новая форма доски, которая получила название "twin-tip". Изменилась не только форма доски, но и расположение килей на ее концах, а также сама стойка спортсмена. Вейкборд представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга. Для трюков на воде спортсмен использует волну, которую создает катер. Волна является своеобразным трамплином для прыжков. Основным снаряжением для вейкборда является доска и фал (трос, соединяющий спортсмена и катер). Длина вейка 120-147 см. Управлять доской помогает киль, который прикреплен к днищу доски. При катании на вейке важно установить длину фала (средняя длина составляет 12-15 метров). Он предназначен для поддержания равновесия спортсмена. В вейкбординге выделяют две дисциплины: вейкборд-катер; вейкборд-электротяга (кабельный вейкбординг). В катерном вейкбординге спортсмен едет за катером, держась за фал, и выполняет различные трюки с помощью бегущей волны и трамплинов. Катер, двигаясь на скорости 29–38 км/ч с дополнительным балластом на борту, оставляет за собой волну, которую спортсмен использует как трамплин для прыжка. В прыжке можно исполнить множество разнообразных трюков. В кабельном вейкбординге движение спортсмена по воде происходит с помощью механизированной канатно-буксировочной установки, заменяющей катер. Существуют кольцевые установки, где движение происходит по кругу и реверсивные установки, где движение спортсмена возможно только вперед и назад. Кабельный вейкбординг развит гораздо больше, чем катерный, в силу своей доступности и экологичности. В вейк-парках на водной поверхности размещаются трамплины и другие плавучие либо стационарные фигуры, на которые спортсмены заезжают во время движения по кругу. В 1992 году вейкборд стал развиваться как самостоятельный вид спорта, по виду спорта стали проводиться международные соревнования. Все трюки в вейкбординге можно разделить на следующие группы:

Вращения; Сальто; Сальто с вращением; Основанные на рейли; Поднятие платформ (задней и передней).

Стороны доски называются следующим образом:

toe side - носок (широкая сторона доски, на которую смотрят пальцы ног);

heel side - пятка (широкая сторона доски, на которую смотрят пятки ног);

nose — нос (узкая сторона доски спереди);

tail — хвост (узкая сторона доски сзади).

Захват левой или правой рукой вейкборда в любом месте называется словом Грэб (Grabs). Существует множество видов грэбов, но основы группирования корпуса для всех практически одинаковы. Мастерство спортсмена состоит в технике катания и безошибочном исполнении трюков. Наиболее высокой оценки в вейкборде достигают спортсмены, программа которых состоит из прыжков и вращений. Прыжок выполняется со специального трамплина, реже с волны. В воздухе спортсмены могут выполнять ряд приемов акробатики: сальто, тулупы, разнообразные перевороты. Вращения могут быть как непосредственно на доске, так и в воздухе, после небольшого предварительного прыжка. Оценивание идет по количеству и красоте переворотов.

По характеру нагрузки вейкборд может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому спортсмен должен иметь хорошо развитые физические качества: ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и физическую подготовку.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта воднолыжный спорт (вейкборд)

	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-

Режим тренировочной работы

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм:

на этапе начальной подготовки до 2 часов .

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (52 недели)

	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	4	5
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	208	260

Примерный годичный цикл для групп начальной подготовки

Период	Основные задачи
Подготовительный	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты; Теория: общие сведения из истории вейкбордического спорта, типы и устройство вейкборда, элементы теории катания и безошибочном исполнении трюков, техника безопасности; работа с материальной частью: уход за вейкбордом, косметический ремонт.
Основной	Подготовка на воде: освоение основных приемов вейкбордического спорта, техника безопасности; Теория: инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок; Работа с материальной частью: уход за вейкбордом, косметический ремонт.
Переходный	Общая физическая подготовка, спортивные игры, лечебно-восстановительные мероприятия; Работа с материальной частью: подготовка и уборка вейкбордов на зимнее хранение.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теоретические занятия

На теоретических занятиях спортсмены получают необходимые знания, для успешного освоения спортивной специальности и обязательные для нормального развития личности. К последним относятся широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с традициями, водной культурой, правилами безопасности и т. п.

Основными формами теоретических занятий являются:

лекции;

семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;

групповые и/или индивидуальные инструктажи;

разборы тренировочного процесса (групповые и/или индивидуальные);

игровые (игровые протесты, настольные или компьютерные игры воднолыжной тематики);

свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;

самостоятельные занятия;

сдача экзаменов и контрольно-переводных испытаний;

просмотр видеоматериалов.

Практические занятия

В ходе практических занятий спортсмены приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

По характеру практические занятия можно условно разделить на основные и дополнительные:

К основным относятся специальная подготовка (СП) - спортивные тренировки на воде, а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП).

К дополнительным относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг).

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

групповые тренировочные занятия;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;

тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);

медико-восстановительные мероприятия;

инструкторская и судейская практика;

работа с материальной частью;

Планирование и учет тренировочного процесса

Тренировочный процесс по вейкборду планируется на основе материалов данной программы.

В спортивных секциях должна вестись следующая документация планирования и учета:

Годовой план; Рабочий план-график;

Календарный план спортивных мероприятий;

Контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;

Расписание занятий.

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВЕЙКБОРДИСТОВ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления от родителей, справки о допуске в спортивную секцию, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

укрепление здоровья;

привитие интереса к занятиям вейкбордом;

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

овладение основами техники катания на вейкборде и других физических упражнений;

воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

№ п/п	Программный материал	Год подготовки		
		1	2	3
		6 ч/нед	9 ч/нед	9 ч/нед
1	Общая физическая подготовка	110	164	164
2	Специальная физическая подготовка	90	150	150
3	Техническая подготовка	93	120	120
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	28	28
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	6	6
Итого:		312	468	468

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении вейкборда. Вейкбординг в Мире и России. Порядок и содержание работы отделения. Значение вейкборда, как средства активного отдыха. Устройство кабельного вейка. Эволюция экипировки и инвентаря для вейкборда. Популярность вейкбординга в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных вейкбордистов. Просмотр видео с комментариями .

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для вейкборда, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Поведение на воде. Правила пользования катером и механизированной канатно-буксировочной установкой. Правила обращения со вейкбордом на занятии. Транспортировка вейкборда. Правила ухода за вейкбордом и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для вейкбординга. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды вейкбордиста при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви вейкбордиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Характеристика техники катания на вейкборде. Соревнования по вейкборду. Значение правильной техники для достижения высокого спортивного результата. Секреты падений. Основные элементы техники катания на вейкборде: стойки, повороты, движение. Типичные ошибки при освоении техники поворотов. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы обще-развивающих упражнений для различных групп мышц. Спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей. Кросс, и плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости. Методы тренировки — равномерный, игровой, переменный и контрольный

Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения на суше. Имитация вращений с рукояткой. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Использование батута для развития координации. Методы тренировки повторный, игровой, переменный, контрольный.

Техническая подготовка. Тестирование новичков. Определение уровня катания. Освоение технике катания на вейкборде. Освоение специально- подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Начальный уровень подготовки. Старт из воды. Движение по воде. Поворот. Первые шаги. Освоение базовых трюков на батуте с использованием рукоятки. Самостоятельная отработка материала. Разбор ошибок. Повороты во время движения. Освоение более сложных навыков и элементов. Самостоятельная отработка на воде под присмотром. Рейлы, фигуры. Закрепление материала за катером или гидроциклом. Соревнования в группе. Мастер-класс .

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта вейкборд;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта вейкборд.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе
начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Плавание 10 м (без учета времени)	Плавание 10 м (без учета времени)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достать пол пальцами)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достать пол пальцами)

Правила поведения в воднолыжном/вейкборд парке, на лебедке.

ПРАВИЛА КАТАНИЯ

Катание разрешено только при наличии шлема и сертифицированного спасательного жилета. В присутствии тренера. Четко выполнять все требования тренера.

Соблюдать правила поведения на воде.

СТАРТ

Старт осуществляется только в порядке очереди и по разрешению оператора.

Для катания, в зависимости от уровня подготовки и навыков катания, нужно занять стартовую позицию, принять у оператора фал и крепко удерживая его руками подготовиться к старту.

Сигнализацией о начале старта служит команда оператора канатной дороги.

Скорость и способ движения должны соответствовать возможностям и навыкам катающегося: Катающийся всегда должен иметь возможность остановиться или объехать установленные фигуры, людей, препятствия.

ПРОХОЖДЕНИЕ ПОВОРОТОВ ТРАССЫ

При приближении к точке разворота необходимо резко изменить направление движения в сторону от линии троса.

В момент поворота необходимо не допускать значительного провисания фала, поскольку это может привести к резкому рывку, и как следствие возможному травматизму или окончанию движения.

ОКОНЧАНИЕ КАТАНИЯ

Во время схода с трассы, необходимо также изменить направление движения в сторону, противоположной берегу и отпустить фал. Запрещено финишировать в сторону пирса или в сторону берега.

В случае падения на всех этапах трассы необходимо доплыть до ручки и принять стартовую позицию в направлении движения каретки.

В экстренных ситуациях необходимо неукоснительно выполнять требования обслуживающего персонала канатной дороги.

Возможны технические остановки канатной дороги. В этом случае необходимо оставаться в пределах трассы, и ожидать повторного запуска лебедки.

ПРАВИЛА В ВЕЙК-ПАРКЕ. НА ФИГУРАХ

Каждый катающийся, заезжающий на фигуру вейк-парка, обязан посмотреть по сторонам, чтобы убедиться в том, что он может сделать это, не подвергая опасности себя и окружающих. Перед заездом на фигуру катающийся должен убедиться, что на фигуре или около неё нет других катающихся. Следует избегать нахождения в воде около фигур в вейк-парке без крайней на то необходимости. Катающийся должен останавливаться или находиться в воде только лишь на допустимом краю расстановки вейк-парка, чтобы не мешать движению других катающихся.

Если катающийся не хочет кататься по любой из фигур, он обязан аккуратно объехать её и двигаться дальше.

РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей (дополнительные упражнения)

Подтягивания/ отжимания.

Удержание равновесия и приседания на баланс-борде.

Плавание в разных водоемах.

Закаливающие процедуры.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по вейкборду разработана на основе следующих нормативных документов:

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от «15» июля 2015 г. N 740.

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325);

Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;

Примерная программа спортивной подготовки по сноуборду для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту);

Положение СШ.

Действующие правила соревнований по вейкборду.

ТЕРМИНОЛОГИЯ ВЕЙКБОРДА

Air Трюк: Трюк с использованием натяжения фала вместо волны для прыжка.

Air: Полет, наличие пространства между райдером и водой.

A-Фрейм: Термин, описывающий слайдер, имеющий рейл подъема, горизонтальный рейл и рейл спуска, образующие вместе подобие нижней части буквы «А».

Backside Boardslide/Lipslide: Boardslide или Lipside когда райдер приближается к слайдеру или волне спиной к объекту.

Backside вращение: Вращение, когда райдер начинает вращаться спиной к катеру. Для левосторонней стойки это по часовой стрелке. Иногда по ошибке называется как "blindside вращение".

Bail: Термин, описывающий падение вейкборда на воду.

Ballast (Балласт): Дополнительный вес, добавляемый в катер для увеличения размера волны. Балластом могут быть люди, емкости с водой, свинец или что-нибудь еще тяжелое. Некоторые катера имеют встроенную систему балласта, наполняемую водой.

Baller (Боллер) - трюк с передачей ручки фала во время вращения между ног. Изобретен вейкбордерами братьями Бонифай (Паркс и Шейн).

Blind (Блайнд) - термин приземления; означает, что райдер приземляется после вращения без передачи ручки фала, спиной к направлению движения. Например, фронфлип ту блайнд (Frontflip to Blind) – сальто вперед с приземлением в блайнд.

Blind: Приводнение blind (вслепую) также как и приводнение «в накруте», когда райдер не выполняет передачу фала и поэтому приводняется с фалом за спиной и спиной по направлению к катеру. Упоминается в названиях "Tantrum to Blind", или "Front Flip to Blind". Иногда вращения backside spins ошибочно называют "blind" вращениями.

Boardslide: Скольжение на препятствии или волне, когда нос доски пересек препятствие. Если вы приблизились к слайдеру лицом вперед, подпрыгнули вверх и скользите в положении, когда нос доски пересек слайдер.

Bone (выпрямить): bone грэб или выпрямить ногу означает полное выпрямление ноги. Поэтому "boned out grab" - это когда нога или ноги выпрямлены в момент взятия грэба.

Bonk: Дотрагивание/удар доской препятствия. Если райдер "bonks a buoy", это значит, что он быстро ударяет буй доской.

Bunny Hop (Банни Хоп) - еще одно название трюка «олли» (выпрыгивание на доске вверх, оттолкнувшись от воды хвостом доски).

Bunny Hop: Другое название для Ollie. Bunny Hop пришел из мира BMX байкинга, а Ollie - скейтбордический термин.

Butt Check (Батт Чек) - приземление трюка «на пятую точку», считается неуверенным приземлением.

Butt Check: Когда райдер приземляется и тащит либо шлепает рукой или частью тела по воде. обычно это считается неуверенным приземлением.

Butter (масло): Термин для описания гладкой воды.

Cable: Кабельный вейкбординг - это катание за канатной дорогой вместо катера. Кабалный парк - это место, где серия механических тросов, натянутых между вышек, буксируют райдера по воде. Более 100 кабельных парков существует во всем мире, большинство из них расположено в Европе.

Canadian bacon Исполняется задней рукой, которая проводится между ног сзади и хватает носок доски по центру.

Case: Выполнить "case" означает неожиданно приземлиться прямо на гребень волны.

Choppy: Слово, используемое для плохой воды (рябь).

Core (сердцевина): Внутренний материал в вейкборде. Обычно используется пена, соты или дерево.

Corked Spin: Другое название для вращений off-axis (вне оси). Когда райдер вращается, отклоняется от вертикальной оси и доска поднимается до уровня плеч или выше в момент вращения.

Crail Задняя рука хватает носок доски перед передней ногой.

Deep-Water Start (старт из воды): Нормальный способ начала движения на вейкборде - это сидеть в воде, по мере набора скорости подняться из воды.

Dicken salad Исполняется передней рукой, которая проводится между ног спереди и хватает пятку у доски по центру.

Digger (шахтер, землекоп): Плохой wreck.

Dock Start: Способ начала движения. Райдер может стоять и прыгнуть с бона, или сидеть и начать скольжение на канте при начале движения.

Double-Up: Когда катер поворачивает по кругу и пересекает свой след по углом около 90 градусов, конвергенция волн дает суммарную волну вдвое большей высоты. Это и есть Дабл-Ап. Если райдер правильно рассчитает время, он может зарезаться на эту волну, что даст полет больший, чем обычно.

Edge (кант): Стороны вейкборда называются кантами. Есть задний (Heelside Edge) и передний (Toeside Edge) канты на доске.

EVA Foam: Легкая пена, используемая для изготовления креплений и ручек фалов.

Eye-Opener (открыватель глаз): Падение лицом вниз так быстро, что вы не успеваете закрыть глаза до удара о воду. Мы не рекомендуем падать таким образом.

Faceplant (швабра): Падение, когда передний кант цепляет воду и вы падаете очень быстро с ударом лицом о воду.

Fakie (Фэйки) - езда-приземление в обратной стойке, «не своей» ногой вперед (для регуляров – правой, для гуфи – левой).

Fakie: Скейтбордический термин, означающий движение в обычной позиции но в другую сторону. В действительности это невыполнимо в случае вейкбординга, т.к. вы не можете менять положение ступней на доске, поэтому fakie часто заменяют на термин "Switchstance" в вейкбординге, что просто означает ездю в противоположной стойке (другой ногой вперед).

Fin (Плавник): Плавники - это выступы на передней и задней частях поверхности доски, служат для стабилизации доски в воде.

Flats (ровная вода): участки воды снаружи волн от катера, где вода ровная. Если райдер делает большой прыжок и приземляется за волной, он делает трюк на ровную воду - "out to the flats".

Flip (флип): Термин, заменяющий "Invert" (сальто), но в вейкбординге Flip обычно используется для описания вращения доски "носок над хвостом". Тем не менее, есть некоторые исключения.

Frontside Boardslide/Lipslide: Boardslide или Lipside когда райдер приближается к слайдеру или волне передом.

Frontside вращение (FS): Вращение, когда райдер вращается передов к катеру вначале. Для тех, кто едет левой ногой вперед это будет вращение против часовой стрелки.

Get Up (встать на воде): Термин, используемый для ситуации, когда райдер встает из воды и продолжает движение стоя на вейкборде.

Goofy Foot: Вейкбордисты, катающиеся правой ногой вперед.

Grab (грэб): В полете, если райдер наклоняется и хватает доску рукой - это Грэб. Существует много различных типов грэбов, которые могут выполняться самостоятельно или в комбинации с другими трюками.

Handle (ручка фала): Располагается на конце фала, обычно до 45см шириной.

Handle Pass (передача фала): Когда ручка фала передается из одной руки в другую, это называется Handle Pass. Обычно упоминается только в случае передачи за спиной.

Heelside Edge (задний кант): Задний кант - это сторона доски в районе пяток креплений. Для большинства начинающих райдеров это наиболее комфортный кант для движения.

Helmet (шлем): Шлем обычно используется при движении с препятствиями – с лайдерами и кикерами.

Indy Задняя рука хватает носок доски по центру.

Invert (сальто): Когда райдер в воздухе переворачивается вниз головой.

Jib: Касание рейла, слайдера, бона и т.д. Обычно движение/скольжение по чему-либо кроме воды.

Kevlar (кевлар): Не тянущийся материал для изготовления фалов.

Kicker (кикер): Трамплин для подброса вейкбордиста в воздух.

Life Jacket (спас-жилет): Используется для удержания райдера на поверхности воды.

Lipslide: Скольжение, когда хвост доски первым пересекает препятствие.

Loading the Line (натяжение линии): Термин, используемый для увеличения натяжки фала во время прогрессивной подрезки. Чем больше натяжение фала в момент взлета, тем больший подброс это вам даст.

Lube (смазка): Скользящая субстанция, используемая для облегчения вставки ног в крепления. Есть специально разработанные смазки, однако можно использовать любые шампуни, кремы для бритья и т.п.

Melon Передняя рука хватает пятку доски по центру.

Method Передняя рука хватает пятку доски по центру, как Melon, доска подтянута к талии.

Mobe или Mobius: Сальто, которое содержит еще вращение как минимум на 360 градусов.

Monkey вращение: Другое название для вращений off-axis. Когда райдер вращается, он отклоняется от вертикальной оси, доска поднимается вверх, на уровень плеч или выше во время вращения.

Mute Передняя рука хватает носок доски по центру.

Nose: Перед доски, ближайшая к катеру часть.

Nosegrab Передняя рука хватает нос доски.

Nuclear Задняя рука хватает нос доски.

Off-Axis вращение: Когда райдер вращается, он отклоняется от вертикальной оси, доска поднимается вверх, на уровень плеч или выше во время вращения.

Ole': Когда райдер выполняет вращение, но вместо передачи фала поднимает ручку фала над головой.

Ollie: Когда райдер подбрасывает доску в воздух нажатием на заднюю ногу и взлетом передней ноги. Точно как Ollie в скейтбординге.

Pop: Это когда вы отрываетесь от воды. Аналогичен термину "Air" (прыжок, полет).

Progressive Edge (прогрессивная подрезка): Правильная техника использования подрезки. Прогрессивная подрезка, это когда райдер увеличивает подрезку по мере приближения к волне таким образом, что достигает максимума как раз на вершине волны.

Pylon (Пилон): Металлическая труба, используемая для крепления фала к катеру.

Rail (рейл): Длинные перила из металла, пластика или дерева, используемые для скольжений вейкбордистами.

Raley-Based Tricks (рэйлевые трюки): Трюки, основанные на движении "рэйли", что означает все трюки, в которых тело отбрасывается назад, доска поднимается выше головы, но сальто не выполняется.

Rampy Wake (рамповая волна): Волна, имеющая очень плавную форму. Этот тип волны предпочтителен для трюков, требующих подрезки сквозь волну (Бэк-Ролл например).

Re-Entry: Когда райдер прыгает и приземляется на одной и той же волне. Часто выполняется на волне от Дабл-Ап.

Regular Foot: Райдер, катающийся левой ногой вперед.

Revert (реверт): Используется для описания приземления в свиче или Fakie. Roll To Revert - это Back Roll с вращением на 180 приводящим райдера к приземлению в другой стойке, т.е. Revert.

Rider (райдер): Другое название человека, катающегося на вейкборде.

Roast beef Задняя рука проводится между ног хватает пятку доски по центру.

Rocker (рокер): Степень кривизны вейкборда. Если вейкборд имеет рокер 2 дюйма, это значит, что нос и хвост доски на 5 см выше, чем ее середина. Есть два типа рокера - непрерывный (continuous) и трехсекционный (three-stage). Непрерывный рокер - это плавная кривая, а в трехсекционном середина доски имеет меньшую кривизну.

Roll (Ролл): Сальто, когда доска совершает вращение "кант-на-кант". Тем не менее, некоторые трюки, использующие это вращение не называются роллами, а Бэк-Ролл имеет вращение "нос-над-хвостом", так что все очень запутано

Rope (фал): Фал соединяет ручку с катером. Обычно его длина в диапазоне 17-24 м.

Seatbelt Передняя рука дотягивается через всё тело и хватает носок доски за задним креплением.

Slider (слайдер): Длинные перила из металла, пластика или дерева, используемые для скольжений вейкбордистами.

Slob Передняя рука хватает носок доски перед передней ногой.

Spectra Rope: Фал, изготовленный из материала Spectra, который не растягивается. Вейкбордисты стремятся использовать не растягивающиеся фалы из Spectra или кевлара.

Spin (вращение): Вращение, когда райдер и доска вращаются вокруг вертикальной оси.

Stalefish Задняя рука хватает пятку доски по центру.

Standing Tall (встать прямо): Когда райдер близок к вылету с волны, он должен принять это положение, что означает распрямление бедер, коленей и спины, чтобы они не поглотили энергию, вызываемую ударом доски о волну.

Steep Wake (крутая волна): Волна очень резкой и крутой формы. Она имеет форму стены, и лучше для трюков, когда райдер хочет остановиться и взлететь, или прыгнуть больше в высоту, чем в длину

Stomp: Когда райдер приземляет трюк очень чисто и плавно, это называется "stomped" the trick.

Style (стиль): Как выглядит райдер в момент проезда. Уникальный стиль - это уникальный внешний вид выступления. Трюки обычно смотрятся стильно, когда имеют хорошие грэбы, плавные приземления, отточенное выполнение и т.д.

Surface Trick (трюк на поверхности): Трюк, выполняемый на доске без отрыва ее от воды.

Switchstance: Движение на доске в положении отличном от вашего нормального положения.

Tail (хвост): Конец доски, наиболее удаленный от катера во время движения.

Tailfish Похож на Tindy. Задняя нога хватает пятку доски между задним креплением и хвостом.

Tailgrab Задняя рука хватает хвост доски.

Taipan air Передняя рука тянется за переднюю ногу и хватает носок доски между креплениями.

Thumb Screws: Винты, используемые для установки креплений на вейкборд. Производители - Lokz, Hyperlocks, Bones, G-bolts, и т.д

Tindy Задняя рука хватает носок доски за задним креплением.

Tip (нос): Конец доски, ближний к катеру во время движения.

Tower (вышка): Сооружение, напоминающее ворота, установленное на катере, служащее для крепления фала, перевозки вейкбордов, установки звуковых систем, прожекторов освещения и т.п.

Triple-Up: Так же как и Дабл-Ап, только катер делает дополнительный поворот, который вызывает формирование волны даже большее, чем в Дабл-Ап.

Tweak: Когда райдер двигает доской или ногой во время выполнения грэба. Tweaking out a Method Grab означает, что райдер сначала делает грэб, а затем выпрямляет одну из ног.

Vest: Спасжилет, используемый для поддержания райдера на поверхности воды.

Wake: Волна, созданная катером и используемая вейкбордистом для прыжков или скольжений.

Wake to Wake: Когда райдер выполняет трюк путем отрыва от одной волны и приземления на скат другой волны, трюк будет "wake to wake".

Wakeboard (вейкборд): Доска для занятий вейкбордингом.

Washy Wake: Волна, не очень чистая. Это означает наличие брызг, гребней, пены на верхушке волны.

Wipe Out: Термин, описывающий падение на вейкборде.

Wrapped (из накрута): Когда райдер оборачивает фал вокруг спины во время движения, он готовится к выполнению трюка "из накрута" (Wrapped). Это позволяет выполнить вращение без выполнения передачи фала, таким образом это позволяет делать уникальные грэбы.

Wreck: Когда райдер падает и не может больше удерживать фал в руках.

А-фрейм (A-Frame) - термин, описывающий слайдер, имеющий рейл подъема, горизонтальный рейл и рейл спуска, образующие вместе подобие нижней части буквы «А».

Борд Rack: Держатель доски, используемый для хранения вейкбордов и вейкскейтов. Обычно крепится к вышке катера.

Борд: укороченная версия слова "вейкборд".

Бордер: укороченная версия слова "вейкбордер".

Бордслайд (Boardslide) - скольжение по препятствию лицом вперед, доска развернута поперек препятствия. Первым на препятствие заносится нос доски.

Боун (Bone) - исполнение грэба (захвата) с полностью выпрямленными ногами (ногой).

Бэксайд бордслайд/Липслайд (Backside Boardslide/Lipslide) - скольжение по препятствию спиной вперед, доска развернута поперек препятствия. Первым на препятствие заносится хвост доски.

Бэксайд-вращение (Backside Spin) - вращение, при котором вектор движения сначала проходит спина спортсмена. Для регуляра (спортсмена, катающегося левой ногой вперед), это будет вращение по часовой стрелке. Для гуфи (правая нога впереди) – против часовой стрелки.

Вращение Офф-Эксиз (Off-Axis Spin) - вращение спортсмена в горизонтальной плоскости.

Вращение фронтсайд (Frontside Spin) - вращение, при котором вектор движения сначала проходит грудь спортсмена. Для регуляра (спортсмена, катающегося левой ногой вперед), это будет вращение против часовой стрелки. Для гуфи (правая нога впереди) – по часовой стрелке.

Грэбзахват (Grab) - захват райдером доски в воздухе во время исполнения трюка.

Давайте здесь будем собирать словарь терминов в вейкбординге и вейкскейтинге. Думаю что многим это будет интересно и полезно. Если вы не нашли какие-либо термины, добавляйте их сюда

Добавочный пилон: Пилон, обычно 180см или выше, используемый для крепления фала, позволяющий поднять точку крепления выше над водой. Это позволяет избежать тяги вниз во время прыжков.

Катер: Вейкбордиста обычно буксирует моторный катер.

Крепления: Резиновые/полиуретановые башмаки, прикрепленные к доске и удерживающие доску на ногах райдера.

МоубМобиус (Mobe or Mobius) - вращение минимум на 360 градусов.

Обычно от 115 до 145 см в длину и in length, and 38-43 см в ширину.

Wakeboarder (вейкбордист): Человек, катающийся на вейкборде.

Оле! (Ole!) - передача ручки фала во время вращения не на уровне груди, а над головой.

Олли (Ollie) - выпрыгивание на доске вверх, оттолкнувшись от воды хвостом доски.

Реверт (Revert) - приземление в обратную стойку (фэйки). Например, ролл ту реверт (Roll To Revert) – это вращение назад через голову с поворотом на 180 градусов.

Рейл (Rail) - препятствие для скольжения в формы трубы, выполненное из металла, пластика или дерева.

Ролл (Roll) - вращение вокруг своей оси.

Скорость катера: Имеется в виду скорость катера в момент буксировки вейкбордиста.

Большинство райдеров катаются между 18-24 миль/час (28-38 км/час), в зависимости от длины фала и уровня мастерства.

Слайдер (Slider) - препятствие для скольжения на вейкборде.

Спинвращение (Spin) - вращение вокруг вертикальной оси.

Т.е., если вы подошли к слайдеру передом, подпрыгнули и перенесли хвост доски через препятствие, вы выполняете Frontside Lipslide.

Твик (Tweak) - движение доской или ногой во время выполнения захвата грэба. Твик аут метод грэб (Tweaking out a Method Grab) означает, что райдер осуществил захват, а затем выпрямил ногу ноги в воздухе.

Тоеайд (Toeside) - передний кант доски (у носков райдера).

Трюки на поверхности (Surface Trick) - трюки, во время выполнения которых вейкборд не отрывается от поверхности воды.

Фронтсайд бордслайд/Липслайд (Frontside Boardslide/Lipslide) - скольжение по препятствию лицом вперед, доска развернута поперек препятствия. Первым на препятствие заносится нос доски.

Хиллсайд (Heelside Edge) - задний кант доски (у пяток райдера).

Хэндл пасс (Handle Pass) - передача ручки фала из одной руки в другую (в основном во время вращений, за спиной).

Эйр-трюки (Air tricks) - трюки, которые спортсмен выполняет непосредственно за фалом лебедки, без «зарезания» (смены угла движения, ухода вправо или влево).

ОПИСАНИЕ ТРЮКОВ В ВЕЙКБОРДЕ

(Обзор трюков представлен райдером команды Centurion Boats Александром Сучковым)

HS FS 180. Для того чтобы сделать любое 180, надо научиться кататься в switch, так как либо приземление, либо выход с волны будет в switch. Перед тем как начать прыгать, попробуйте сначала на воде менять стойку в switch и обратно. Для начала лучше попробовать без килей, чтобы не словить переднего канта. Не пытайтесь просто переставлять ноги, надо переносить тягу катера и свой вес с одного бока на другой. Чтобы это сделать отпустите переднюю руку (для GOOFY правую, для REGULER левую). от ручки и начните выводить заднюю ногу вперед, перенеся больше веса на переднюю ногу (для GOOFY правую, для REGULER левую). Остальное за вас сделает тяга катера и развернет вас другим боком вперед. Когда вы будете уверенно менять стойку на воде, можно переходить к прыжкам. Чтобы сделать HS FS 180, после отталкивания с волны, так же как и на воде, отпустите переднюю руку, и тяга катера развернет вас другим боком вперед. При приземлении доставьте ноги по движению и переведите вес на передний кант (в сторону от катера). Для начала можно пробовать прыгать через одну волну.

HS FS 360. Перед тем как начать делать HS FS 360, лучше научиться делать HS FS 180, но не обязательно, я научился первым делать HS FS 360. Для начала можно попробовать делать FS 360 на воде, чтобы почувствовать тягу катера.

1) Не зарезайтесь слишком сильно. Чем сильнее вы будете зарезаться, тем сильнее будет тяга катера в воздухе, и тем труднее будет перехватить веревку.

2) Отталкивайтесь с плоской доски.

3) После отталкивания резко и сильно потяните (дерните) веревку (лучше с двумя руками) за заднее бедро (для GOOFY за левое, для REGULER за правое). За счет этого задастся крутка, а веревка ослабится и позволит вам с легкостью перехватить ручку за спиной.

4) Держите ручку как можно ниже и как можно ближе к корпусу.

После перехвата ручки тяга катера сама выведет вас лицом к катеру. Не пытайтесь закручиваться сразу на волне. Крутка задается не корпусом, а в основном веревкой и после отталкивания. Держите все четыре пункта в голове, когда будете пробовать этот трюк.

TS FS 360. TS FS 360 считается самым простым из всех видов 360. Перед тем как начать делать TS FS 360, лучше научиться делать TS FS 180. Для начала можно попробовать делать FS 360 на воде, чтобы почувствовать тягу катера. Не зарезайтесь слишком сильно. Начало трюка точно такое же как и TS FS 180 (лучше с двумя руками). В верхней точке полета, когда вы окажитесь лицом к катеру, потяните ручку за переднее бедро (для GOOFY за левое, для REGULER за правое) и перехватите ручку. Если вас будет перекручивать в 540, попробуйте перехватывать ручку в момент приземления.

HS BS 360. Для начала можно попробовать делать BS 360 на воде, чтобы почувствовать как выводить корпус в обратное положение после перехвата ручки. Не зарезайтесь слишком сильно. В полете наклоните немного корпус в сторону от катера и держите ручку как можно ниже, чтобы вас не утянуло на спину. Не пробуйте закрутиться сразу на 360. Выпрыгнете как будто вы собираетесь делать просто HS BS 180, держа ручку как можно ближе к корпусу, в верхней точке полета перехватите ручку и доставьте оставшиеся 180 градусов. Если вы не можете докрутить HS BS 360 или вас при приземлении разворачивает обратно в switch, постарайтесь после перехвата ручки взяться за нее другой рукой (для GOOFY правой, для REGULER левой) и приземлиться держась двумя руками за ручку.

TS FS 540. Не зарезайтесь слишком сильно. Начало трюка точно такое же, как и TS FS 360 (лучше с двумя руками). После отталкивания, когда вы выкрутите 180 и окажитесь лицом к катеру,

закрутитесь на оставшиеся 360, сильно потянув ручку за переднее бедро (для GOOFY за левое, для REGULER за правое), перехватите ручку и доставьте ноги по движению. Если вы не можете докрутить TS FS 540 или вас при приземлении разворачивает обратно в switch, постарайтесь после перехвата ручки взяться за нее другой рукой (для GOOFY левой, для REGULER правой) и приземлиться держась двумя руками за ручку.

HS FS 540. Чтобы научиться делать HS FS 540, надо, для начала, научиться приземлять HS FS 360, держась двумя руками за ручку. Когда вы научитесь это делать, вам останется прибавить к этому HS FS 180, отпустив переднюю руку (для GOOFY правую, для REGULER левую) и доставив ноги по движению. При приземлении переведите вес на передний кант (в сторону от катера).

HS FS 360 off axis. Я пытался научиться этому трюку 3 года, пока мой друг Oliver Deleforte из Бельгии не объяснил мне как это делается. Чтобы научиться делать HS FS 360 off axis нужно держать в голове четыре пункта.

К волне надо подъезжать со слабой зарезкой и на плоской доске. При подъезде ручку держите близко к корпусу.

При отталкивании не надо забрасывать ноги назад, а выталкиваться ровно вверх, чтобы проще перехватить веревку.

После отталкивания подносите ручку к заднему бедру (для GOOFY к левому, для REGULER к правому) и держите ручку в таком положении как можно дольше, тяга катера выведет вас в положение off axis.

Потом просто перехватывайте ручку и приземляетесь.

Важно выполнять четко все четыре пункта. Невыполнение этих пунктов сделает перехват ручки очень сложным. Потом когда вы научитесь стабильно выполнять этот трюк, этими пунктами можно будет пренебрегать.

HS FS 540 off axis. Чтобы научиться делать HS FS 540 off axis, надо, для начала, научиться приземлять HS FS 360 off axis, держась двумя руками за ручку. Когда вы научитесь это делать, вам останется прибавить к этому HS FS 180, отпустив переднюю руку (для GOOFY правую, для REGULER левую) и доставив ноги по движению. При приземлении переведите вес на передний кант (в сторону от катера).

TS FS 540 off axis. При TS FS 540 off axis зарезайтесь к волне как при простом TS FS 540. Не забрасывайте ноги назад сразу. После отталкивания, когда вы выкрутите 180 и окажитесь лицом к катеру, потяните ручку к переднему бедру (для GOOFY к левому, для REGULER к правому) и держите ручку в таком положении как можно дольше, тяга катера выведет вас в положение off axis. Потом просто перехватывайте ручку и приземляетесь. Если вы не можете докрутить TS FS 540 off axis или вас при приземлении разворачивает обратно в switch, постарайтесь после перехвата ручки взяться за нее другой рукой (для GOOFY левой, для REGULER правой) и приземлиться держась двумя руками за ручку.