

2014 UANA PAN AM CHAMIONSHIP  
FIGURE & ROUTINE DEBRIEF

2014 PANAMERICANO UANA

DEVOLUCION DE FIGURAS Y RUTINAS

JUNIOR FIGURES  
FIGURAS JUNIOR

In General, the judges thought that all swimmers need to pay more attention to and work on basics. Many of the easier parts of the figures were not performed as well as the more difficult parts.

En general, los jueces pensaron que todos los nadadores deben prestar más atención y trabajar en lo básico. Muchas de las partes más fáciles de las figuras no se realizaron como las partes más difíciles.

**BARRACUDA AIRBORNE SPLIT**

- Movement to submerged pike position should be simultaneous with the legs reaching vertical and the body submerging and the acute angle of the body
  - Tempo should be moderate
  - Maintain perpendicular alignment of the legs (no rocking over) and 45 degree angle or less
  - Thrusts need to be faster
  - Need to complete the vertical before the split
  - Work on better alignment of head, hips and shoulders in vertical position before and after the split
  - Splits need more extension and to be parallel to the surface. Flexibility needs work
- 
- El movimiento a la posición de escuadra atrás sumergida debe ser simultánea, con las piernas alcanzando la vertical y el cuerpo sumergiéndose y el ángulo agudo del cuerpo
  - Tempo debe ser moderado
  - Mantener la alineación perpendicular de las piernas (no girar de más) y el ángulo de 45 grados o menos
  - Estocadas tienen que ser más rápidas
  - Se necesita completar la vertical antes del split
  - Trabajar en mejorar la alineación de la cabeza, las caderas y los hombros en posición vertical antes y después del split

- Splits necesitan más extensión y ser paralelos a la superficie. Se necesita trabajo flexibilidad

### Porpoise Twist Spin

- Front layouts need to be executed with a smooth sculling action and set up with the head of the swimmer in line with the center judge. As a result most of the swimmers did the entire figure off center of the panel.
  - Make sure to travel into the Front Pike Position instead hinging at the waist.
  - Weaker swimmers need to maintain the 90 position during the lift. Better swimmers maintained the 90 angle well.
  - Height in the Vertical Position was the best part of the figure although body alignment needs attention.
  - Body alignment needs a great deal of work to improve the twist and in particular the spin.
  - The twist did maintain height on the stronger swimmers.
  - The spin (the highest value transition of the figure) needs the most work. Spin technique as well as maintaining the hips body and shoulders in alignment needs much review and practice. The sculling needs to be smoother and drop spaces even.
- 
- La posición inicial al frente debe ejecutarse con una acción de palmoteo suave y creado con la cabeza de la nadadora en línea con el juez central. Como resultado la mayoría de las nadadoras hicieron toda la figura fuera del centro del panel.
  - Asegúrese de trasladarse hacia la Posición de Escuadra al Frente en lugar de desde la articulación en la cintura.
  - Las nadadoras más débiles necesitan mantener la posición de 90° durante la elevación. Las mejores nadadoras mantienen bien el ángulo de 90°.
  - La altura en la posición vertical fue la mejor parte de la figura, aunque la alineación del cuerpo necesita atención.
  - La alineación del cuerpo necesita una gran cantidad de trabajo para mejorar el giro y en particular, el spin.
  - El giro hizo mantener la altura de las nadadoras más fuertes.
  - El giro (la transición de valor más alto de la figura) necesita más trabajo. Técnica de spin, así como mantener el cuerpo, los hombros y caderas alineadas necesitan más revisión y práctica. El palmoteo debe ser más suave y controlar aún más los espacios en la bajada.

### AURORA TWIRL

- Front layout to front pike and to submerged double ballet leg need more accuracy of movement and position
- Transition to knight position needs to be a simultaneous action of the body reaching vertical, the leg lowering and the rise to full height.

- Swimmers need to use their hips, body and legs to rotate to the fishtail position. No travel or swinging of legs.
- Maintain vertical height and body alignment on the join to vertical
- Twirls need to be faster and maintain vertical alignment before and after the twirl
- Descents need more control and vertical accuracy
- Desde la Posición inicial al Frente hasta la Posición de doble pierna de ballet sumergida, necesita más precisión de movimientos y posiciones.
- Transición a la Posición de caballero tiene que ser una acción simultánea del cuerpo que alcanza la vertical, la pierna que baja y la subida a la altura máxima.
- Las nadadoras deben utilizar su cadera, el cuerpo y las piernas para girar a la posición de cola de pez. Sin avance o balanceo de piernas.
- Mantener la altura vertical y la alineación del cuerpo en la cerrada a la vertical
- Los Twirls necesitan ser más rápidos y mantener la alineación vertical antes y después twirl.
- Descensos necesitan más control y precisión de la vertical

## LONDON

- Back layouts were quite good. The Ballet Leg timing needs to be “rapid”. Some were more controlled and slow.
- The roll from the Ballet Leg to the tuck was done quite well although there were those swimmers who were short or long and had problems extending to the Vertical along the designated line at the mid point.
- Vertical positions were high.
- Once again the spin needs attention. Make sure it is evident when the rise begins on the ascending spin and try to reach the same height as the beginning vertical. Very few were able to do so.
- There needs to be constant speed of action from the tuck through the vertical descent.
- La Posición inicial sobre la espalda es bastante buena. La Pierna de Ballet tiene que ser “rápida”. Algunas eran más controladas y lentas.
- El giro desde la Pierna de Ballet hasta la posición de bolita invertida se hizo bastante bien a pesar de que algunas nadadoras hicieron la rotación corta o larga y tenían problemas para extenderse en la vertical a lo largo de la línea designada en el punto medio.
- Las posiciones verticales eran altas.

- Una vez más el spin necesita atención. Asegúrese de que es evidente cuando la subida comienza en el giro ascendente y tratar de llegar a la misma altura que la vertical del principio. Muy pocas fueron capaces de hacerlo.
- Es necesario que haya una velocidad constante de la posición de bolita invertida a la posición de vertical.

### **ROUTINES:**

Below, are comments from the **Execution** Judges:

- Extension still needs work. Focus on full leg, knee and ankle extension (pretty feet). During a transition, full body extension needs to be maintained, on strokes and figures and layouts.
- Need to control the end of spins and vertical descents
- Focus on ankle extension during fast movements
- Learn to ‘Stick positions’ and hold positions with full extension in ‘silence’ without vibrating or rebounding. Hit a position and hold with maximum stretch.
- Transitions need more fluidity. The kicking action of the legs should accelerate with a significant tempo increase to support the transition. **Coach the leg transitions - how to move with flow and maximum speed during a transitional movement.**
- There needs to be more clarity of movement, especially on fast movements. Ensure the pathway and extension is completed before starting the next.
- Maintaining power and intensity throughout the routine needs work. Routine endurance is a must!
- Thrusts need to be higher and performed with more power
- Propulsion needs to be stronger to cover the pool
- In duets, synchronization needs a lot of work, especially the second half of the routine.
- Duets needed more matching in arm and leg angles and positions. Pay attention to position of the heads and focus.
- Eggbeater needs more height
- Vertical spins need work on maintaining vertical body alignment (plumb line). Make sure to finish the vertical descent without piking out at the end.

- Fast movements need to be more clear and performed with less splash. Focus energy “up” on downward movements to eliminate unnecessary splash.
- Swimmers need to swim on top of the water, not under a blanket of water. Provide the illusion of “light, not heavy”. Swim on top of the surface. This is related to full extension and stretching “up & out” with arms and legs.
- Work on stability of verticals
- Work on flexibility

Below, are comments from the judges who judged **DIFFICULTY** :

- In general, strokes need to be more powerful
- Pool coverage needs more distance
- Some had very basic movements with not enough sustained airborne weight (more double leg verticals - these were missing in many routines)
- There were very few swimmers using kinesthetic awareness
- There were some swimmers that had too much difficulty that they could not achieve. This would also affect their execution score
- In strokes, the swimmers need to use all the layers of the water and off the water as well as the whole body.
- Need more complexity of movement in arms and legs and connected movements in duets.
- In general, the way in which the music was used was pretty basic, easy
- Generally, there was a good balance of difficulty throughout the routines.
- The risk elements needed to be performed at a higher level to get full difficulty credit

Below, are comments from the judges who judged **ARTISTIC IMPRESSION** :

- Except for the top 3 solos, there were very few who covered the pool adequately. Check to make sure pool patterns are logical and travel in all four quadrants of the pool. Use a ‘mapping’ guide to ensure balance of content as well as balance of focus to both sides of the pool. It is important to always coach from both sides of the pool as well as coach from the angles and ends to see the full picture of your routine.
- Need more creativity in the use of music
- Routines need more variety of movement and positions. There is an overuse of crane positions.

- Need more variety in spins
- Upper body needs more presentation
- Try for more original movements, element of surprise and “wow” factors.
- In some routines, good choreography was lost because of poor synchronization or execution.
- Routines need more communication with the audience and judges Do not release air until the mouth has cleared the surface.
- Avoid swimming straight across the pool which will enable you to cover more space

### RUTINAS

A continuación, son los comentarios de los Jueces de Ejecución:

- La extensión todavía necesita trabajo. Centrarse en toda la pierna, la rodilla y extensión del tobillo (pies bonitos). Durante la transición, la extensión de todo el cuerpo debe ser mantenida, en brazadas y figuras y posiciones en extensión.
- Necesidad de controlar el final de giros y descensos verticales
- Concéntrese en extensión del tobillo durante los movimientos rápidos
- Aprender a "posiciones de Estaca" y ocupan puestos con la extensión completa en 'silencio' y sin vibración o rebote. Lograr una posición y mantenerla con el máximo estiramiento.
- Las transiciones necesitan más fluidez. La acción de patada de las piernas debe acelerarse, con un aumento significativo de ritmo para apoyar la transición. **Entrene los tramos de transición - como moverse de forma fluida y con máxima velocidad durante un movimiento de transición.**
- Es necesario que haya más claridad de movimiento, sobre todo en los movimientos rápidos. Asegúrese de que el recorrido y la extensión se completa antes de iniciar la siguiente.
- Se necesita trabajar para mantener la energía y la intensidad a lo largo de la rutina. Resistencia de rutina es un deber!
- Estocadas tienen que ser más altas y con más fuerza.
- Propulsión tiene que ser más fuerte para cubrir la piscina

- En dúos, la sincronización necesita mucho trabajo, especialmente la segunda mitad de la rutina.
- Duetos necesitaban más precisión en brazos, piernas, ángulos y posiciones. Preste atención a la posición de las cabezas y de enfoque.
- Batidoras necesitan más altura
- En los giros de vertical se necesita trabajar en el mantenimiento de la alineación del cuerpo vertical (plomada). Asegúrese de terminar el descenso vertical sin centrarse al final.
- Los movimientos rápidos tienen que ser más claros y realizarlos con menos salpicaduras. Poner foco en la energía "hasta" en movimientos a la baja para eliminar salpicaduras innecesarias.
- Las nadadoras tienen que nadar en la parte superior del agua, no bajo una manta de agua. Proporcionar la ilusión de "luz, no pesado". Nadar en la parte superior de la superficie. Esto se relaciona con la extensión completa y estiramiento "arriba y hacia fuera" con los brazos y las piernas.
- Trabajar en la estabilidad de verticales
- Trabajar en la flexibilidad

A continuación, son los comentarios de los jueces que juzgaron **DIFICULTAD**:

- En general, las brazadas deben ser más potentes
- La cobertura de la piscina necesita más distancia
- Algunos tenían movimientos muy básicos sin suficiente peso en el aire sostenido (más verticales de piernas dobles - éstos habían desaparecido en muchas rutinas)
- Había muy pocas nadadoras que utilizan la conciencia quinestésica
- Hubo algunas nadadoras que tuvieron mucha dificultad que no podían alcanzar. Esto también afecta a su puntuación de ejecución
- En brazadas, las nadadoras deben utilizar todas las capas de agua dentro y fuera del agua, así como todo el cuerpo.
- Necesidad de una mayor complejidad de movimientos en brazos y piernas y movimientos conectados en duetos.
- En general, la forma en que se utilizó la música era bastante básica, fácil

- En general, hubo un buen equilibrio de dificultad a través de las rutinas.
- Los elementos de riesgo deben ejecutarse con máxima altura para pasar a un nivel superior

A continuación, son los comentarios de los jueces que juzgaron IMPRESIÓN ARTÍSTICA:

- A excepción de los 3 mejores solos, había muy pocos que cubrían adecuadamente la piscina. Compruebe que los patrones de la piscina tengan una lógica y se desplacen en los cuatro cuadrantes de la piscina. Use una guía de 'mapeo' para garantizar el equilibrio de los contenidos, así como el equilibrio de enfoque a ambos lados de la piscina. Es importante entrenar siempre desde ambos lados de la piscina, así como entrenar de los ángulos para terminar de ver el panorama completo de su rutina.
- Necesidad de una mayor creatividad en el uso de la música
- Rutinas necesitan más variedad de movimientos y posiciones. Hay un uso excesivo de las posiciones de la Crane.
- Necesidad de una mayor variedad de giros
- Parte superior del cuerpo necesita más presentación
- Trate de más movimientos originales, elemento de sorpresa.
- En algunas rutinas, la buena coreografía se perdió debido a la mala sincronización o ejecución.
- Rutinas necesitan más comunicación con el público y los jueces. No debe ser expulsado el aire hasta que la boca ha salido de la superficie.
- Evite nadar en línea recta de la piscina, le permitirá cubrir más espacio