

2016 UANA FIGURAS DEVOLUCION Y COMENTARIOS DE LOS JUECES

Grupo de Edad 12 & Menores:

PEZ ESPADA PIERNA ESTIRADA:

- * Mantener la pierna horizontal en la superficie cuando se eleva la primera pierna
- * Trabajar en el diseño de la figura. La espalda debe estar arqueada en la primera pierna (no sentadas). También necesitan hacer más lenta la primera mitad de primer pierna.
- * Iniciar la sumergida del cuerpo y la subida de la pierna al mismo tiempo
- * Más flexibilidad y extensión en la posición de Split.
- * Trabajar en el control y mantener la extensión de la rodilla en la salida de paseo al frente
- * Mantener el pie en la superficie desde la posición de arco a la posición final en superficie

PIERNA DE BALLET SIMPLE:

- * Necesita más extensión en toda la figura
- * Mantener las caderas en la superficie en velero y posición de pierna ballet
- * Palmotear más abajo durante las transiciones para evitar el splash
- * Trabajar en la uniformidad de movimiento

BARRACUDA:

- * Más extensión en la posición inicial
- * Buenas escuadras – algunas todavía muy hundidas
- * Mantener la alineación vertical de las piernas en el comienzo de las estocada
- * Se necesita más velocidad en la estocada
- * La altura está mejorando
- * Verticales han mejorado

TORRE:

- * Caderas remplazan la cabeza en la escuadra
- * Mantener la altura y posición estacionaria en la subida a vertical
- * Mantener la extensión durante la figura y alineación vertical en el descenso

Grupo de Edad 13-15:

ARIANA:

- * Trabajar en la uniformidad de movimiento durante toda la figura.
- * La altura ha mejorado excepto en la posición de arco de superficie del principio y final. Mantener las caderas en la superficie antes de la elevación de la pierna y en el final de la segunda pierna.
- * Seguir trabajando en la extensión. Se ve alguna mejoría. Continuar trabajando en el flat splits. Prestar más atención en la extensión de las rodillas (ambas rodillas).
- * Necesitan trabajar en las salidas. Pausa en la superficie en la posición de arco

FLAMINGO PIERNA FLEXIONADA:

- * Pierna de Ballet:
 - * El palmoteo debe ser más calmo, no agitar el agua. Palmotear más abajo previene esto. Trabajar en la altura del velero (cabeza en línea).
 - * Desde el velero a la Pierna de Ballet, mantener la completa extensión de la pierna horizontal. Mantener el muslo en vertical desde el velero a la posición de pierna de ballet.
 - * Mantener el pie en la superficie desde la pierna de ballet a la posición de flamingo.
- * Mantener el cuerpo extendido hasta el comienzo del desenrollo (posición de la cabeza) y mantener la altura durante la transición.
- * Desenrollo:
 - * Permanecer en el lugar. Las palmas de las manos en el palmoteo deben ver el fondo de la piscina.
 - * Trabajar en el ritmo del cuerpo, la pierna flexionada llega a su posición y la vertical se alcanzan simultáneamente ,
- * Altura en la vertical con rodilla flexionada está mejorando. Trabajar en mantener la altura en la subida a vertical. Trabajar en un palmoteo de soporte más suave, constante y manteniendo la presión en el agua usando un palmoteo plano. Mantener un posición de vertical estable antes del descenso.
- * Descenso Vertical: Eliminar el avance y mantener la alineación vertical.

BARRCUDA SPIN 360:

- * Extensión complete en la posición inicial
- * Muchas escuadras están muy hundidas. Mantener la cabeza en línea.
- * Mantener la vertical en la estocada. Muchas piernas van hacia la cara para lograr más altura.
- * Mantener Buena alineación vertical en el spin. Se pierde la alineación causando la caída en los spins.
- * Extensión en general está mejorando.

TONINA SPIN UP 180:

- * Estar segura que la cantidad de avance es el correcto desde el comienzo a la escuadra (caderas remplazan la cabeza) y la escuadra está a 90°. Muchas están cerradas, pecho hacia adelante, parte baja de la espalda arqueada. Aplanar la espalda en la posición de escuadra y mantener la columna recta.
- * La altura de Vertical ha mejorado.
- * Mantener la alineación vertical en el spin up y prestar atención en el nivel del agua, no está bien proporcionado.

Grupo de Edad Junior:

JUPITER:

- * Escuadras son de 90° (muchas están cerradas)
- * Buenas Alturas en fishtail
- * Mantener la altura desde la fishtail a la posición de knight, extensión de rodilla y ángulo de 90° en las piernas.
- * Transición desde knight a fishtail – mantener la estabilidad la pierna vertical, línea y extensión.

- * Mantener la posición estacionaria, alineación del cuerpo y altura en la subida a vertical y descenso

IBIS CONTINUOUS SPIN:

- * Mantener las caderas en la superficie desde el inicio a la posición de velero – cuerpo en complete extensión
- * En el giro mantener el ángulo de 90° entre las piernas. Mantener las manos debajo de las caderas durante la transición. El cuerpo, la pierna horizontal y la vertical tienen que llegar a la posición de fishtail simultáneamente. Usar más presión en la parte de atrás de la cabeza para ayudar a bajar. Muchas cabezas están hacia adelante, fuera de la línea.
- * Mantener la altura y la posición estacionaria en la subida a vertical.
- * Spins necesitan ser rápidos.

BARRACUDA AIRBORE SPLIT:

- * Estar seguras de que los pies están justo debajo de la superficie antes de la estocada (muchos muy hundidos)
- * Mantener las piernas perpendiculares a la superficie en la estocada
- * Más velocidad en la estocada.
- * Completar la estocada antes del split
- * Más extensión y alineación en la posición de split

PORPOISE TWIST SPIN:

- * Mantener la alineación vertical del cuerpo antes de la subida (muchas están cerradas)
- * Verticales necesitan más altura.
- * Keep the core tight during the spin to prevent weaving of torso
- * Palmoteos continuos durante el giro para mantener una línea de flotación constante.
- * Mantenga el apretada la zona media durante el giro