

2018 UANA ARTISTIC SWIMMING CHAMPIONSHIPS FIGURE DE-BRIEF
JUDGES COMMENTS

12 & UNDER FIGURES:

STRAIGHT BALLET LEG:

- + Good height
- Smooth out the scull
- Work on uniformity of motion throughout the ballet leg
- Full body extension at the end

- + Buenas alturas
- Mejor la altura pero mucho "splash"
- Mucha pausa en Ballet Leg, pierde uniformidad
- Falta extensión en final de figura

BARRACUDA:

- + They are taking the risk for height
- + Good height on the thrust
- + Better extension than last year
- The Back Pike Position is not stable
- Toes "just below the surface". Some are too deep
- Maintain full extension on the descent

- + Se ve riesgo en el Trust
- + Buenas alturas
- + Mejor extensión que el año pasado
- No es estable la Posición de Back Pike
- Dedos "justo debajo de la superficie", algunas se hundieron mucho
- Falta extensión en la bajada del Trust

KIP:

- + Height and vertical alignment is improving
- + Many layouts showed full body extension
- Avoid constant head checks (looking at the marker)
- More uniform motion throughout
- The unroll needs to be more exact in achieving the vertical
- Work on stability in the vertical
- Keep stationary on the unroll and descent (no travel)

- + Altura y alineacion vertical esta mejorando
- + Muchas posiciones finales se mostraron con completa extension
- No mirar con la cabeza (miran la marca)

- Mas uniformidad de movimiento en todo momento
- Trabajar en la estabilidad en la vertical
- No avanzar en el desenrrollo y descenso

SWORDFISH:

- + Overall height on the 180 arc over surface to bent knee surface arch is good
- + Bent knee surface arch position is high
- + Although the position of the head at the beginning is optional, it was noted that the swimmers who started with their faces in the water had a better arch at the beginning
 - Smooth out the sculling in front layout to bent knee position (too much upper arm movement creates rough scull)
 - Work on uniform motion throughout
 - Some need more arch (avoid flat backs)
 - More knee extension throughout
 - Work on body alignment in surface arch position, ending and bent knee to surface arch
 - Head must replace the hips from surface arch to back layout. Some traveled too much and some not enough

- + Mejor la altura en el arco de 180 sobre la superficie a la posición de arco rodilla flexionada
- + La posición de arco de superficie rodilla flexionada está alta
- + A pesar de que la posición de la cabeza en el comienzo es opcional, se notó que las nadadoras que comenzaron con la cabeza dentro de la cabeza lograron mejor arco en el comienzo
 - Hacer el palmoteo más suave en la posición de extensión para flexionar la pierna (los brazos están más arriba y crea movimiento)
 - Trabajar en la alineación en la posición de arco rodilla flexionada a la posición de arco
 - La cabeza debe reemplazar las caderas en la posición de arco de superficie a posición de extensión. Algunas avanzan mucho y otras no lo suficiente

13 - 15 FIGURES:

ARIANA:

- + Control is improving
- Too much time in the back layout before the dolphin action
- Keep hips square (no rotation) before starting to raise the first leg
- Stay stationary on the first leg when changing hands to split scull
- More uniform motion during the split rotation
- Align the shoulders in the splits
- No pause in the Knight Position

- The middle split is generally better than the 1st and 2nd split

- + Mucho tiempo en la posición inicial
- Cadera rotada antes de comenzar a subir la 1er pierna
- Desplazamiento en la 1er transición
- Hacer más fluida la transición de los splits
- Alinear los hombros en los splits
- No hacer una pausa en posición de Knight
- El medio split esta mejor que los splits

RIO:

- + Good height in the Thrust
- + There were no penalties!
- + Good spins
- Figure needs to be stationary from beginning to end
- Toes should be “just under the surface”. Many too deep
- Maintain correct head position on the drop
- More uniform motion on the first part of the figure

- + Buena altura en los Trust
- + No hubo penalizaciones!!
- + Buenos spins
- Mucho desplazamiento
- Desplazamiento en la bajada
- Posición de Back Pike muy hundida
- Cabeza se cierra en la superficie
- Mala uniformidad de movimiento en la 1er parte de la figura

ALBATROSS 1/2 TWIST:

- + Height is improving in the bent knee vertical
- + Extension is improving
- + Join to vertical good
- Beginning needs work - proper amount of travel with the legs remaining on the same horizontal plane (no swinging to the side) with the body turn, trunk descent and hip movement along the surface occurring simultaneously. Hips replace head.
- Show a good front pike position
- Keep trunk on vertical line during the lift to bent knee vertical
- Smooth the split scull at the end of the join.
- Loss of vertical alignment on join & descent

- + La altura esta mejorando en la posición de vertical rodilla flexionada
- + La extensión esta mejorando
- + La cerrada a vertical es buena
- Cosas que necesitan trabajar - apropiado movimiento del avance con las piernas que permanecen en el mismo plano horizontal (no girar a) cuando el cuerpo rota, el

tronco desciende y el movimiento de las caderas ocurre simultaneamente. Las caderas remplazan la cabeza.

- Mostrar una buena posicion de escuadra
- Mantener el cuerpo vertical durante la elevacion a vertical
- Hacer mas suave el palmoteo en el final de la cerrada
- Pierden la alinacion en la cerrada y descenso.

SWORDTAIL:

- + Surface arch position good
- + Height in Knight position good
- Swim out too long!!
- There should be continuous motion of the extended leg in the arc over the surface.

No stop in vertical during the transition from bent knee to knight position.

- The foot of the bent knee needs to follow a vertical line to assume the knight position.

- More simultaneous movement to knight position of the 2 legs.
- Accuracy of travel from surface arch position to back layout.

- + La posicion de arco es buena
- + La altura en la posicion de Knight es buena
- La salida muy larga
- Debe haber uniformidad de movimiento cuando se extiende la pierna en el arco sobre la superficie

No parar en la vertical durante la transicion desde la rodilla flexionada a la posicion de Knight

- El pie de la pierna vertical necesita seguir la linea vertical para asumir la posicion de knight

- Mas movimiento simultaneo a la posicion de knight en ambas piernas
- Poco avance en la salida de arco de superficie a extension.