

## **JUNIOR FIGURES**

### **BARRACUDA AIRBORNE SPLIT:**

- En la transición de posición boca arriba a posición de pike Mantener la cabeza alineada con la columna
- Las nadadoras más débiles necesitan mantener la alineación vertical en el pike y el trust
- Respetar la regla de mantener los dedos justo debajo de la superficie. Muchos pikes estuvieron demasiado hundidos.
- Los thrusts tienen que ser más explosivos.
- La altura de los thrusts generalmente fue buena.
- El split tiene que ser de 180 con las caderas cuadradas
- El tiempo de presionar los brazos y el split tiene que ser simultáneo.

### **PORPOISE TWIST SPIN:**

- generalmente buenas transiciones de extensión de frente a escuadra.
- Mantener la cadera, rodillas y pies sobre la superficie.
- Presentar posición de escuadra
- Generalmente la altura de la elevación y del giro fue buena.
- Trabajar en mantener el tronco en vertical durante la elevación.
- Mantener los giros en su mismo sitio
- Poner atención en el balance de la fuerza de lado derecho e izquierdo del cuerpo y la misma presión del manejo del brazo derecho e izquierdo.
- Mayor área de trabajo es en el giro - mantener fluido y la altura que se baja en cada giro y el tiempo. Los giros tienen que ser rápidos.

### **MANTA RAY:**

- Se necesita mayor extensión y Alineación de cabeza y pies en la posición inicial.
- La llegada al ballet fue buena.
- Ha mejorado la posición de flamenco.
- De flamenco a cola de pez, la pierna vertical tiene buena alineación.
- Trabajar que la desenrollada coincida en tiempo con la alineación de tronco vertical
- Trabajar en mantener la desenrollada en su lugar y una altura obvia desde el principio.
- Hombros y cadera deben estar "cuadrados" desde la vertical hasta la posición de rodilla flexionada sobre la superficie.
- La cabeza reemplaza a la cadera del arco en la superficie hasta la posición sobre la superficie.

## BUTTERFLY:

- Colocar la cabeza en la marca central del panel y asegurarse que se mueve hasta que la cadera reemplaza la cabeza.
- El tiempo de la figura en general fue bueno.
- La altura en las 2 colas de pez fueron buenas.
- Mantener la posición del cuerpo durante la transición de la primer cola de pez al segundo.
- Mostrar la posición de split.
- Mantener la altura de la cola de pez a la vertical.
- Línea vertical en el descenso fue buena.

## 13-15 FIGURES:

### ARIANA:

- Mantener el movimiento uniforme durante la figura.
- Mantener los hombros y cadera alineados, del arco en la superficie a caballero al primer split.
- No se hace pausa en la posición de caballero, durante la primera pierna que se eleva.
- Mantener una buena alineación de cuerpo y piernas durante la rotación.
- Algunos splits fueron buenos.
- Trabajar en la extensión de rodillas y puntas como punto principal
- Mantener posición estacionaria de caderas durante la elevación de la pierna, rotación y salida.
- Asegurar que la cabeza reemplaza la cadera durante la salida de arco en la superficie a posición sobre la espalda.

### BARRACUDA SPINNING 360:

- Alinearse apropiadamente!!!
- Posición inicial debe estar seca.
- Altura moderada y velocidad deseable de la posición sobre la espalda
- Posición de pike tiene que estar a 45 grados o menos con la espalda plana y la cabeza alineada.
- Definir claramente la posición vertical antes de iniciar el giro.
- Lograr extensión en la línea aun en la bajada.

### HERON:

- La primera posición de escuadra se detiene demasiado tiempo.

- Trabajar en lograr el diseño (manteniendo el ángulo de 90 grados) y control (fluidez) en la transición desde la posición de extensión de frente hasta la doble submarina y rotando por el eje. Cadera baja directamente en la línea vertical.
- Trabajar más en lograr la posición submarina de hero. (45 grados o menos con una pierna vertical y la otra a mitad de la pantorrilla).
- Generalmente buen diseño en el trust, pero requiere más fuerza.
- El trust y el descenso debe ser a la misma velocidad rápida.

#### CATALINA:

- Trabajar en estar estacionario en todas las posiciones y transiciones.
- Mas extensión en la posición sobre la espalda. La colocación de la cabeza debe estar con el cuello extendido para alinear las orejas, caderas y tobillos.
- La pierna de ballet debe ser mas alta.
- La rotación debe empezar desde la superficie (no llegar a posición de caballero) Definir la "Y" más clara. Mantener la cabeza en línea durante la rotación .
- De cola de pez a vertical es la parte mas fuerte de la figura.
- El descenso vertical es bueno.

#### 12 & UNDER:

##### BALLET LEG, SINGLE:

- La posición sobre la espalda alta, seca (especialmente los muslos y pies) y mejor lograda, especialmente orejas en línea.
- Mantener la uniformidad de movimiento durante toda la figura. Esto no significa tan lento como puedas.
- Mostrar las posiciones en negrita como máximo 2 tiempos.
- Mas altura requerida en la posición de velero .
- La posición de ballet generalmente fue buena.
- Demasiado avance en la figura.
- Máxima extensión durante toda la figura es necesaria para lograr la figura (ambas, horizontal y vertical)

##### BARRACUDA:

- Alinearse apropiadamente
- Se requieren posición extendida confiable, seca y extendida
- De la posición de extensión sobre la espalda a la posición de pike, el inicio de piernas y cuerpo es simultáneo. Tiempo moderado y altura es deseable.
- Lograr en la posición de pike 45 grados o menos con la espalda plana y lograr la alineación de cabeza y extensión de rodillas y de pies.

- Se requiere de Mayor velocidad en el trust.
- El descenso debe ser rápido.
- Lograr la alineación en el descenso, especialmente de media pantorrilla para abajo.

#### TOWER:

- Asegurar el movimiento uniforme de la figura
- Lograr una mejor alineación de la posición de frente a escuadra (cabeza, espalda y cadera)
- Mas exactitud en la posición de escuadra logrando los 90 grados
- Lo posición de cola de pez en general fue buena y con buena altura
- Mayor exactitud en la línea y extensión general desde cola de pez a vertical y minimizar el cambio de altura.

#### SWORDFISH, STRAIGHT LEG:

- De la posición de extensión de frente a la posición de split, mantener la pierna horizontal y el pie sobre la superficie.
- Mantener completa extensión en cadera, rodillas y pie a través de toda la figura. Esto es la prioridad número 1.
- En general el movimiento uniforme a través de la figura fue bueno, excepto por la primera pierna. (No se hace pausa a la mitad)
- En general la flexibilidad del split ha mejorado.
- La parte más débil es del arco en la superficie a la posición de extensión sobre la espalda.