

## CAMPEONATOS UANA 2016 COMENTARIOS DE RUTINA

Después de leer todos los comentarios de la figuras y de rutinas de los jueces y la observación de la competencia, se convoca a todos los entrenadores y atletas para centrarse en una cosa para el próximo año: **EXTENSIÓN**. Cuerpo completo, la cabeza, el cuello, la espalda, la columna vertebral, piernas, rodillas, pies y tobillos mejorarán automáticamente en la mayoría de todas las categorías a juzgar. A continuación se presentan comentarios generales y específicos de jueces sobre las rutinas en la competencia UANA de este año.

### GENERAL:

- Mirar el trabajo desde todos los lados y ángulos de la piscina para determinar si es apropiado. Si tomó una imagen fija, ¿le gustaría que todos puedan ver esa posición?
- Todos los nadadores de todos los niveles necesitan trabajar en la propulsión para cubrir más área de la piscina
- Preste atención a los trabajos bajo el agua. Tienen que ser más limpios, más precisos.
- Trabajar en la **EXTENSION** para mejorar las siguientes categorías juzgar:

#### 1. **EXECUCION:**

- Todos los movimientos serán más altos. Va a ser más vertical en alturas sostenidas, bajadas y giros. Mejora la flexibilidad.
- Sincronización mejorará - menos difusos y flexible, la mejora de la exactitud de todos los movimientos en el tiempo y el espacio.

#### 2. **IMPRESIÓN ARTISTICA:**

- Mejora el comando general y "aspecto" de la actuación.
- La coreografía se presentará con mayor perfección - menos splash y menos descuidada.
- Las piernas y los pies pueden "hablar" si la extensión se aplica correctamente.
- Mejorar la postura y la presentación de parte superior del cuerpo.

#### 3. **DIFICULTAD:**

- ¿Quieres conseguir el crédito por dificultad? - Extenderse !!!
- Los jueces identificarán la dificultad más claramente y mejorará la capacidad de lograr el crédito completo.

### COMENTARIOS ESPECIFICOS DE LOS JUECES:

#### **EQUIPOS:**

- Las transiciones y los patrones requieren una mayor claridad.
- Se requiere mayor cobertura de la piscina y fluidez.
- La presentación está bien.
- La sincronización necesita más trabajo. La falta de extensión en pies y rodillas está causando problemas de sincronización.
- Prestar atención a la superficie y las bajadas para que coincida y sincronice.
- Algunas selecciones de música eran demasiado avanzadas para el nivel de los nadadores.

#### **SOLOS:**

- Todos los grupos de edad necesitan más extensión.
- Trabajar en la altura de los movimientos sostenidos.
- La altura dinámica está cada vez mejor.

- Trabajar en la propulsión para cubrir más piscina y las transiciones que tengan sentido para continuar la fluidez de la rutina en todas partes.
- Las transiciones y propulsiones necesitan más variedad. Había un muchas subidas y bajadas y no nadaban en la suficiente lo suficiente.
- Asegúrese de moverse del lugar donde se terminó el movimiento y empieza el otro.
- Las Juniors necesitan una mayor complejidad de movimientos, añadir más dificultad a sus rutinas.
- Usar más la parte superior del cuerpo más que añadir expresión adicional en brazadas.
- La coreografía necesita más creatividad para crear momentos memorables. Prestar atención a la música y su uso.
- Se necesita más resistencia para terminar las rutinas con buena extensión y ejecución.

### ***DUETOS:***

- La sincronización y exactitud necesitan más trabajo.
- Es deseable más altura y una mejor postura de batidora
- Trabajar en la resistencia de rutina para ser capaz de mantenerla hasta el final de la rutina.
- Se necesita más propulsión para cubrir más de la piscina.
- Se necesitan más momentos destacados en toda la rutina.
- La coreografía debe coincidir con la música y el uso de los diferentes matices de la música.
- Los movimientos de brazos necesitan más variedad.
- Las nadadoras deben proyectar más y demostrar más comando.
- Añadir y ejecutar el contenido de los boost, elevaciones y momentos memorables con una mejor ejecución de la rutina y mejorará la puntuación global de la ejecución.
- El tiempo de preparación para los momentos memorables debería ser lo más corto posible para crear un elemento de sorpresa.
- La coreografía debe coincidir con el nivel del nadador. Algunos tenían más dificultad del que podían manejar que afectó negativamente a la puntuación de ejecución.
- 12 años y menores - Tener en cuenta el equilibrio de la rutina. Algunos necesitan más figuras e híbridos.

### ***ELEMENTOS:***

- Trabajar en la alineación del cuerpo en vertical.
- Se necesita más altura en los elementos.

### ***COMBO:***

- Prestar atención en la estructura y balance de la rutina.
- Tratar de unir las partes individuales para crear un todo coherente.
- Las líneas necesitan más atención para tener más precisión.