

# 2018 UANA PAN AMERICAN ARTISTIC SWIMMING CHAMPIONSHIPS

## JUDGES COMMENTS FOR ROUTINES

### GENERAL COMMENTS:

For **2019** we are asking coaches to continue to focus on **EXTENSION** and **SYNCHRONIZATION** in all routines. We need to add one more very important skill to your list to improve routines at all levels - **PROPULSION**. In almost all of the judges comments routine propulsion was an issue in all age categories in all events except for Free Teams.

Check your routines for proper propulsion and pool coverage:

- Strength, power and energy shown in all transitions, strokes, kicking and sculling to move throughout the pool.
- Include traveling hybrids
- Transitions in and out of hybrids should travel to additional parts of the pool to show maximum movement.
- Avoid egg beater in horizontal positions on the back while performing strokes. It is an improper kicking action and will inhibit maximum travel/propulsion.

Additional **general comments** that were noted in most routines:

- Egg beater height was not as good as upside down height.
- There should be more uniform motion on the Technical Elements.
- Although walk ons are not judged, judges commented that they would prefer a more normal way of walking with good posture and confidence instead of the extreme shoulder movements.

**SPECIFIC JUDGES COMMENTS:** Beside Extension, Synchronization and Propulsion issues that were noticed in all routines, the comments below were specific to each event.

### *12 & Under Solos:*

- Good balance between difficulty and execution
- Good presentation and personality but show it to both panels of judges. Coaches should coach from both sides of the pool.
- Pay attention to the placement of highlights - should be center stage as much as possible and not hidden in the corner of the pool
- Need more balance between hybrids and strokes
- Need to see more difficulty in strokes
- Try for more variety in the use of music
- Work on body alignment and full extension, especially on vertical descents and spins. Finish movements by engaging the core.
- Work on propulsion and pool coverage

### *12 & Under Duets:*

- Height is improving
- Work on Synchronization especially in matching movements.
- Propulsion and power need work to cover more pool space and improve pool patterns. Include travel during hybrids where appropriate.

- Make sure the manner of presentation (especially facial expressions) match between partners.
- Want to see more sustained height, either single or double leg.
- Some had poor execution because the speed in choreography was too fast for what the athletes were able to handle.
- Would like to see more complexity in choreography

### ***12 & Under Teams:***

- Judges were impressed with highlights - keep this up!
- Need more connection with both panels of judges - make sure to coach from both sides of the pool
- Artistic impression would improve with more facial expression.
- Keep patterns small and clear.

### ***13-15 Solos:***

- Work on strong propulsion to improve pool coverage and pool pattern.
- Work on routine endurance so that the 2nd half of the routine has better execution.
- Work on extension the 2nd half of the routine.
- Need better manner of presentation to connect more with the judges and audience.
- Space difficulty evenly throughout the routine especially variety of difficulty
- Include more sustained height and difficult transitions.

### ***13-15 Duets:***

- Synchronization was better than the execution.
- Extension is improving - keep it up!
- Work on strong propulsion to improve pool coverage and pool pattern.
- Focus on music interpretation to ensure movements and choreography match. Music should drive the choreography.
- Make sure to coach from both sides of the pool so that good presentation is demonstrated to both panels of judges.
- Try to demonstrate more flexibility throughout the routine.

### ***13-15 Mixed Duet:***

- Would like to see more in the choreography that makes it look more like a mixed pair as opposed to a regular duet.
- Need more connection between the 2 swimmers.
- Work on synchronization and execution.

### ***13-15 Teams:***

- Propulsion and pool coverage is stronger than in the solos and duets.
- The highlights were very good, difficult and high. Would like to see more variety in them.
- Work on synchronization details - surfaces and descents and finishing each action clearly and precisely.
- Egg beater height needs improvement.
- Would like to see more surface pattern changes.
- Would like to see more difficulty in hybrids.

### ***Junior Solo Technical Routines:***

- Need more uniform motion in the Elements.
- Add more difficulty in the choreography between the Elements.
- Work on stability and control in the Elements.
- Make sure to complete movements with correct body positions.
- Select music that is appropriate for the skill, personality and age of the athletes.

***Junior Solo Free Routines:***

- Good use and interpretation of music.
- Good manner of presentation and connection with the audience.
- When flutter kicking on back make sure to lower the kick to avoid distracting splashes.
- Work on propulsion to improve pool coverage and pool pattern.
- Maintain good foot, ankle and knee extension throughout the routine.
- Good height in verticals. Height in egg beater needs improvement.
- Work on transitions to flow from one thing to the next - no breaks.
- Maintain good verticals on the ends of hybrids and descents by engaging the core.

***Junior Duet Technical Routines:***

- Work on adding more difficulty and variety between the elements.
- The lift, jump or throw is too predictable.
- Work on stronger propulsion on transitions between the elements to cover more of the pool and improve pool patterns. Even though the elements need to be parallel to the judges panels, make use of diagonals on transitions.
- Synchronization needs work.
- Work on egg beater height.
- More uniform motion on elements.

***Junior Duet Free Routines:***

- The top duets had good exploration of use of music.
- Difficulty was noticed in the use of off angle movements and risk. Would like to see more variety in the type of risk movements.
- With the addition of more difficulty, execution needs more work so that the difficult movements are performed well.
- Would like to see more sustained height.
- Would like to see more complexity of arm strokes.
- Make sure the manner of presentation is the same between partners. It was noticed that facial expressions and mood was different between the partners in some routines.
- Would like to see more variety in transitions.
- In general, the first lap is too short.

***Junior Team Technical Routines:***

- Keep patterns clean and clear so that there is no confusion.
- The synchronization needs work on the choreography between the Elements.
- Need more creativity in the choreography between the Elements.
- Barracuda Airbone Split needs most work.
- Cadances that are in a circle or that include pattern changes are rewarded for difficulty and creativity.

### ***Junior Team Free Routines:***

- Highlights were good but the judges do not want such long set ups for them. This affects their difficulty as well as the artistic impression.
- Propulsion and pool coverage was better than in the Technical Teams.
- Would like to see more entire group swimming together and less small group combinations. It begins looking too much like a Combo routine.
- Keep patterns tighter.
- Good choreography was lost in some routines due to poor synchronization.
- 

### ***Senior Solo Technical Routines:***

- Manner of presentation is good
- Need more uniform motion in the Elements.
- Add more difficulty in the choreography between the Elements.
- Work on the Barracuda Continuous spin 720. Some penalties were assessed in not completing the spin. Some did an incorrect spin action to complete the 720 (ie. to avoid a penalty some did the last 360 at the ankles, almost like a twist).
- Pay attention to the part of the Stingray element that transitions from the Surface Flamingo position to the Fishtail position. Many did this transition incorrectly.
- Pool pattern was poor; some due to propulsion issues and some due to choreography.

### ***Senior Solo Free Routines:***

- Good use and exploration of total body movements on strokes
- Good use of foot expression on some routines.
- Good use and interpretation of music.
- When flutter kicking on back make sure to lower the kick to avoid distracting splashes.
- Engage the panel of judges on both sides of the pool to improve presentation score. Coach from both sides of the pool.
- Work on propulsion to improve pool coverage and pool pattern.

### ***Senior Duet Technical Routines:***

- Propulsion and pool coverage was better than other events
- Avoid doing elements right in a row (connected). Separate them so that they are clean and clear.
- Need more variety throughout the routine
- Work on synchronization
- Ballet leg element needs more uniform motion
- On the first element, make sure to continue spinning after the 1080 degree spin from the ankles under.
- Drop spaces need to be more even on all spins.
- Maintain vertical alignment on the Flying Fish and make sure that the horizontal leg comes all the way down to the surface to show a Fishtail position.
- Include more variety in the pace of the routine.

### ***Senior Mixed Duet Technical:***

- Would like to see more in the choreography that makes it look more like a mixed pair as opposed to a regular duet.

- Need more connection between the 2 swimmers

#### ***Senior Duet Free:***

- Good use of off balance angles to achieve more variety of difficulty in hybrids.
- Good, engaging presentation.
- Good interest and variety in transitions and hybrids. Need more in strokes.
- Need more variety in strokes.
- Need stronger propulsion to improve pool coverage and pool pattern.
- Transitions need to move more.

#### ***Senior Mixed Duet Free Routine:***

- Great connection between the 2 swimmers and good swimming close together.
- Like that the the male was lifted on one of the highlights which positively affected the variety score.
- The males' presentation needs improvement.
- Work on synchronization and propulsion.
- At times, the routine looked "heavy" which affected the flow throughout the pool.

#### ***Senior Team Technical Routines:***

- Choreography seemed to explore the moods and nuances in the music well.
- Good manner of presentation.
- Elements were weaker than the rest of the routine.
- Difficulty was shown.
- Work on Execution and Synchronization to elevate the level of the swims.

#### ***Senior Team Free Routines:***

- Highlights were good but the judges do not want such long set ups for them. This affects their difficulty as well as the artistic impression.
- Propulsion and pool coverage was better than in the Technical Teams.
- Would like to see more entire group swimming together and less small group combinations. It begins looking too much like a Combo routine.
- Would like to see some variation in the ending of spins (not just tuck out) but true vertical descents. Also, would like to see longer spins in teams, not just 360 to ankles and then tuck.
- Place more flexibility movements throughout.
- Egg beater is lower than upside down movements.
- Good choreography was lost in some routines due to poor synchronization.

#### ***Free Combination Routines (13 & Over):***

- Propulsion and pool coverage is better than in other events.
- There was good variety and difficulty in highlights with clean entries (after a lift or throw). Set ups were quick which is what the judges want to see.
- Contained surprises and interesting choreography.
- Some exchanges were not clear.
- Work on synchronization of fast movements especially the beginning and starting positions to achieve more clarity and precision.

## 2018 CAMPEONATOS PANAMERICANOS DE NATACIÓN PANAMERICANOS DE LA UANA

### JUECES COMENTARIOS PARA RUTINAS

#### COMENTARIOS GENERALES:

Para 2019 pedimos a los entrenadores que continúen enfocándose en EXTENSIÓN y SINCRONIZACIÓN en todas las rutinas. Necesitamos agregar una habilidad más importante a su lista para mejorar las rutinas en todos los niveles: PROPULSIÓN. En casi todos los jueces, la propulsión en rutinas fue un problema en todas las categorías de edad en todos los eventos excepto en los Equipos Libres.

Verifique sus rutinas para la propulsión sea adecuada para lograr la cobertura de la piscina:

- Fuerza, poder y energía que se muestran en todas las transiciones, brazadas, patadas y remadas para moverse por la piscina.
- Incluir híbridos con avance
- Las transiciones dentro y fuera de los híbridos deben desplazar a partes adicionales de la piscina para mostrar el movimiento máximo.
- Evite la batidora horizontal sobre la espalda mientras realiza movimientos. Es una acción de patada impropia e inhibirá el máximo desplazamiento / propulsión.

Comentarios **generales adicionales** que se anotaron en la mayoría de las rutinas:

- La altura de la batidora no era tan buena como la altura invertida.
- Debería haber un movimiento más uniforme en los Elementos Técnicos.
- Aunque las caminatas no son juzgados, los jueces comentaron que preferirían una forma más normal de caminar con buena postura y confianza en lugar de los movimientos extremos del hombro.

**COMENTARIOS ESPECÍFICOS DE LOS JUECES:** Además de los problemas de extensión, sincronización y propulsión que se notaron en todas las rutinas, los comentarios a continuación fueron específicos de cada evento.

#### **Solos 12 y Menos:**

- Buen equilibrio entre dificultad y ejecución
- Buena presentación y personalidad, pero mostrarla a los dos paneles de jueces. Los entrenadores deben entrenar desde ambos lados de la piscina.
- Preste atención a la ubicación de los puntos altos: debe ser el centro de atención tanto como sea posible y no estar oculto en la esquina de la piscina.
- Necesita más equilibrio entre híbridos y brazadas
- Necesita ver más dificultad en las brazadas
- Intente obtener más variedad en el uso de la música
- Trabajar en la alineación del cuerpo y la extensión completa, especialmente en descensos y giros verticales.
- Trabajar en propulsión y cobertura de piscinas

#### **Duetos 12 y Menos:**

- La altura está mejorando
- Trabajar en Sincronización, especialmente para alcanzar movimientos.
- La propulsión y la potencia necesitan trabajo para cubrir más espacio en la piscina y mejorar los patrones de la piscina. Incluya avance durante híbridos donde sea apropiado.
- Asegúrese de que la forma de presentación (especialmente las expresiones faciales) coincidan entre las nadadoras.
- Quiere ver una altura más sostenida, ya sea de pierna simple o doble.
- Algunos tuvieron una ejecución deficiente debido a que la velocidad en la coreografía fue demasiado rápida para lo que los atletas pudieron manejar.
- Les gustaría ver más complejidad en la coreografía

### **Equipos 12 y Menos:**

- Los jueces quedaron impresionados con los highlights: ¡sigan así!
- Necesita más conexión con ambos paneles de jueces: asegúrese de entrenar desde ambos lados de la piscina
- La impresión artística mejoraría con más expresión facial.
- Mantenga los patrones pequeños y claros.

### **Solos 13-15:**

- Trabajar en una fuerte propulsión para mejorar la cobertura y el patrón de la piscina.
- Trabajar en la resistencia de rutina para que la segunda mitad de la rutina tenga una mejor ejecución.
- Trabajar en extensión la segunda mitad de la rutina.
- Necesita una mejor forma de presentación para conectarse más con los jueces y la audiencia.
- Distribuir la dificultad de manera uniforme a lo largo de la rutina, especialmente la variedad de dificultad
- Incluir más altura sostenida y transiciones difíciles.

### **Duetos 13-15:**

- La sincronización fue mejor que la ejecución.
- La extensión está mejorando, ¡siga así!
- Trabajar en una fuerte propulsión para mejorar la cobertura y el patrón de la piscina.
- Concéntrese en la interpretación musical para asegurar que los movimientos y la coreografía coincidan. La música debería conducir la coreografía.
- Asegúrese de entrenar desde ambos lados de la piscina para que se muestre una buena presentación a ambos paneles de jueces.
- Tratar de demostrar más flexibilidad a lo largo de la rutina.

### **Dueto Mixto 13-15:**

- Les gustaría ver más en la coreografía que lo haga parecer más un dueto mixto que un dueto regular.
- Necesita más conexión entre los 2 nadadores.
- Trabajar en sincronización y ejecución

### **Equipos 13-15:**

- La propulsión y la cobertura de la piscina es más fuerte que en los solos y duetos.
- Los highlights fueron muy buenos, difíciles y altos. Les gustaría ver más variedad en ellos.
- Trabajar en detalles de sincronización: superficies y descensos y terminar cada acción de forma clara y precisa.
- La altura del batidor necesita mejorar.
- Les gustaría ver más cambios de patrones en superficie.
- Les gustaría ver más dificultad en los híbridos.

### **Rutinas Técnicas Junior Solo:**

- Necesita un movimiento más uniforme en los Elementos.
- Agregue más dificultad en la coreografía entre los Elementos.
- Trabajar en la estabilidad y el control en los Elementos.
- Asegúrese de completar movimientos con posiciones correctas del cuerpo.
- Seleccione la música que sea apropiada para la habilidad, personalidad y edad de los atletas

### **Rutinas Libres Solo Junior:**

- Buen uso e interpretación de la música.
- Buena forma de presentación y conexión con la audiencia.
- Cuando se patea de espalda cerca de la superficie, asegúrese de bajar la patada para evitar salpicaduras.
- Trabajar en la propulsión para mejorar la cobertura y el patrón de la piscina.
- Mantenga una buena extensión de pie, tobillo y rodilla a lo largo de la rutina.
- Buena altura en verticales. La altura en batidora necesita mejorar.
- Trabajar en las transiciones para fluir de una cosa a la siguiente, sin interrupciones.
- Mantenga buenas verticales en los finales de los híbridos.

### **Rutinas Técnicas Dueto Junior:**

- Trabajar para agregar más dificultad y variedad entre los elementos.
- La elevación, el salto o el lanzamiento son demasiado predecibles.
- Trabajar en una propulsión más fuerte en las transiciones entre los elementos para cubrir más y mejorar los patrones de la piscina. Aunque los elementos deben ser paralelos a los paneles de los jueces, haga uso de diagonales en las transiciones.
- La sincronización necesita trabajo.
- Trabajar en la altura de la batidora.
- Movimiento más uniforme en los elementos.

### **Rutinas Libres Dueto Junior:**

- Los mejores duetos tuvieron una buena exploración del uso de la música.
- Se notó dificultad en el uso de movimientos de ángulos y de riesgo. Les gustaría ver más variedad en el tipo de movimientos de riesgo.
- Con la adición de más dificultad, la ejecución necesita más trabajo para que los movimientos difíciles se desempeñen bien.
- Les gustaría ver una altura más sostenida.
- Les gustaría ver más complejidad en las brazadas.
- Asegúrese de que la forma de presentación sea la misma entre las nadadoras. Se observó que las expresiones faciales y el estado de modo eran diferentes entre las compañeras en algunas rutinas.
- Les gustaría ver más variedad en las transiciones.
- En general, el primer largo es demasiado corto.

### **Rutinas Equipo Técnico Junior:**

- Mantenga los patrones limpios y claros para que no haya confusión.
- La sincronización en la coreografía entre los Elementos necesita trabajo.
- Se necesita más creatividad en la coreografía entre los Elementos.
- Barracuda Airbone Split necesita más trabajo.
- Las cadencias que están en un círculo o que incluyen cambios de patrón son recompensadas por dificultad y creatividad.

### **Rutinas Libres de Equipo Junior:**

- Los puntos highlights fueron buenos, pero los jueces no quieren una preparación tan larga para ellos. Esto afecta su dificultad así como la impresión artística.
- La cobertura y la propulsión de la piscina fue mejor que en los Equipos Técnicos.
- Les gustaría ver más partes nadando juntas y menos combinaciones de grupos pequeños. Comienza a parecerse demasiado a una rutina de Combo.
- Mantenga los patrones más cerrados.
- Se perdió una buena coreografía en algunas rutinas debido a una mala sincronización.

### **Rutinas Técnicas Solo Senior:**

- La forma de presentación es buena
- Necesita un movimiento más uniforme en los Elementos.
- Agregue más dificultad en la coreografía entre los Elementos.
- Trabajar en el Barracuda Continuous spin 720. Se evaluaron algunas penalizaciones al no completar el giro. Algunos hicieron una acción de giro incorrecta para completar el 720 (es decir, para evitar una penalización, algunos hicieron los últimos 360 en los tobillos, casi como un giro).
- Preste atención a la parte del elemento Stingray que pasa de la posición Surface Flamingo a la posición Fishtail. Muchos hicieron esta transición incorrectamente.
- El patrón de la piscina era pobre; algunos debido a problemas de propulsión y otros debido a la coreografía.

### **Rutinas Solo Libre Senior:**

- Buen uso y exploración de los movimientos corporales en las brazadas
- Buen uso de la expresión del pie en algunas rutinas.



- Buen uso e interpretación de la música.
- Cuando se patea de espalda, asegúrese de bajar la patada para evitar salpicaduras.
- Involucrar al panel de jueces en ambos lados del grupo para mejorar el puntaje de la presentación. Entrenar de ambos lados de la piscina.
- Trabajar en la propulsión para mejorar la cobertura y el patrón de la piscina.

#### **Dueto Mixto Técnico Senior:**

- Les gustaría ver más en la coreografía que lo haga parecer más un dueto mixto que un dueto regular.
- Necesita más conexión entre los 2 nadadores

#### **Dueto Libre Senior:**

- Buen uso de ángulos de desbalance para lograr más variedad de dificultad en híbridos.
- Buena y atractiva presentación.
- Buen interés y variedad en transiciones e híbridos. Necesito más brazadas
- Necesita más variedad en brazadas
- Se necesita una propulsión más fuerte para mejorar la cobertura y el patrón de la piscina.
- Las transiciones necesitan moverse más.

#### **Rutina Libre de Dueto Mixto Senior:**

- Gran conexión entre los 2 nadadores y nadaron bien juntos.
- Como el hombre fue levantado en uno de los puntos culminantes, se afectó positivamente el puntaje de la variedad.
- La presentación de los hombres necesita mejorar.
- Trabajar en sincronización y propulsión.
- En ocasiones, la rutina se veía "pesada", lo que afectaba la flotación en toda la piscina.

#### **Rutinas de Equipo Técnico Senior:**

- La coreografía parecía explorar los estados de ánimo y los matices de la música.
- Buena forma de presentación.
- Los elementos eran más débiles que el resto de la rutina.
- Dificultad fue mostrada.
- Trabajar en ejecución y sincronización para elevar el nivel de las nadadoras.

#### **Rutinas Libres de Equipo Senior:**

- Los highlights fueron buenos, pero los jueces no quieren una preparación tan larga para ellos. Esto afecta su dificultad así como la impresión artística.
- La cobertura y la propulsión de la piscina fue mejor que en los Equipos Técnicos.
- Les gustaría ver más equipos nadando juntos y menos combinaciones de grupos pequeños. Comienza a parecerse demasiado a una rutina Combo.
- Les gustaría ver alguna variación en el final de los giros (no solo en el salto), sino verdaderos descensos verticales. Además, me gustaría ver giros más largos en equipos, no solo 360 tobilleros y luego meter.
- Coloque más movimientos de flexibilidad en todo.
- La batidora es más baja que los movimientos invertidos.
- Se perdió una buena coreografía en algunas rutinas debido a una mala sincronización.

#### **Rutinas Libre Combinadas (13 y más):**

- La cobertura y la propulsión en la piscina es mejor que en otros eventos.
- Hubo buena variedad y dificultad en los highlights con entradas limpias (después de un levantamiento o lanzamiento). Las preparaciones fueron rápidas, que es lo que los jueces quieren ver.
- Contenido sorprendente y coreografía interesante.
- Algunos cambios no fueron claros.
- Trabajar en la sincronización de movimientos rápidos, especialmente en las posiciones inicial y de inicio para lograr más claridad y precisión.