

CAMPEONATOS DE NATACION ARTÍSTICA PANAMERICANA DE LA UANA 2019

COMENTARIOS DE LOS JUECES PARA RUTINAS

COMENTARIOS GENERALES:

Para 2020, les pedimos a los entrenadores que continúen enfocándose en EXTENSIÓN, SINCRONIZACIÓN y PROPULSIÓN en todas las rutinas. En casi todos los comentarios de rutina de los jueces, la extensión, la sincronización y la cobertura de la piscina fueron temas en todas las categorías de edad y en todos los eventos.

Verifique sus rutinas en cuanto a la propulsión y para que la cobertura de la piscina adecuada:

- Fuerza, potencia y energía que se muestran en todas las transiciones, brazadas y patadas para desplazarse por la piscina.
- Incluir híbridos con movimiento
- Las transiciones dentro y fuera de los híbridos deben avanzar a partes adicionales de la piscina para mostrar el máximo movimiento.
- Evite la batidora en posiciones horizontales de espalda mientras realiza brazadas. Es una acción de patada inadecuada e inhibirá el máximo recorrido / propulsión.
- "SI NO ESTÁ GIRANDO O REALIZANDO UN DESCENSO VERTICAL, DEBE AVANZAR"

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

- La altura de la batidora no era tan buena como la altura de los híbridos / figuras.
- Aunque no se juzga a la caminata, los jueces comentaron que preferirían una forma más normal de caminar con una buena postura y confianza en lugar de los movimientos extremos del hombro.
- LEA EL MANUAL DE ENTRENADORES Y JUECES DE NATACIÓN ARTÍSTICA y asegúrese de comprender las secciones de "aclaraciones". Hay cambios periódicos y aclaraciones que los entrenadores deben verificar constantemente. Los elementos reciben penalizaciones por movimientos y / o secuencias que se han enseñado incorrectamente a los atletas.

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

RUTINAS LIBRES:

12 y Menos Solos:

- Trabajar en extensión, rodillas y pies.
- Es necesario que haya más dificultad hacia el final de la rutina.
- Algunos eligieron música que era demasiado difícil y compleja para ellos y no pudieron manejarla.
- Trabajar en altura en brazadas y batidora.
- Trabajar en la cobertura de la piscina y propulsión, pero los jueces notaron que era mejor que el año pasado!
- Prestar atención al recorrido: muchos tenían seguimiento hacia atrás y no seguían un flujo lógico. Muchos nadaban a un lado de la piscina. Coreografiar el patrón de la piscina!
- La forma de presentación no es para ambos paneles de jueces. Asegúrese de entrenar desde ambos lados de la piscina para garantizar una buena presentación desde ambos lados.
- Intente finalizar las rutinas más hacia el centro de la piscina y frente a los jueces.
- Necesita más equilibrio entre híbridos y brazadas.

12 y Menores Duetos:

- ¡Buena cobertura de piscina! Buena cobertura de piscina e impresionados por los avances durante los híbridos.
- Necesitan más contacto visual con los jueces.
- Trabajar en precisión y claridad de movimientos.
- La dificultad es alta, pero muchas veces la exención no es buena.
- Trabajar en sincronización especialmente en movimientos coincidentes.
- Mantenga un espacio constante entre las parejas (a veces están lejos y otras cerca)
- La parte artística en los híbridos y los movimientos de las piernas es mejor que los brazos.
- Trabajar en brazos más interesantes y creativos.
- Muchos están agregando más velocidad en sus rutinas pero están sacrificando la ejecución y la sincronización
- Trabajar en transiciones más interesantes dentro y fuera de los aspectos más destacados.

12 y Menos Equipos:

- Los jueces quedaron impresionados con los Highlights: sigan así!
- El equilibrio entre brazos y las secciones híbridas es bueno.
- Algunos tuvieron grandes cambios de patrones y cadencias.
- Necesitan más variedad de giros sin verificar la precisión de cada pared 180. Esto disminuye la dificultad.
- Mantener la forma de presentación y energía en todo momento ... 2da mitad más débil que 1ra mitad
- Intentar con más variedad de movimientos y posiciones. (La segunda mitad de la rutina se ve igual que la primera mitad)

13-15 Solos:

- Trabajar en una fuerte propulsión para mejorar la cobertura y el patrón de la piscina.
- Las vueltas deben extenderse y alargarse. Los que patearon con fuerza, intentar evitar las salpicaduras.
- Evitar subir y bajar en lugar de moverse siempre a una parte diferente de la piscina.
- El uso de la música fue bueno, sin embargo, en algunas rutinas fue demasiado difícil para el nivel del nadador.
- Trabajar en la extensión de las rodillas y los pies, así como en la flexibilidad.
- Trabajar en la altura de la batidora. Es más bajo que la altura vertical.
- Necesitan más variedad de híbridos, especialmente giros. Sin embargo, los híbridos tenían más variedad e interés que los movimientos de brazos.
- Intentar agregar variedad y más parte artística en los brazos y un mayor uso de la parte superior del cuerpo para una mejor interpretación.
- Asegúrese de terminar los movimientos.
- A los jueces les gustaría ver más contacto visual.
- Trabajar en resistencia de rutina. Las rutinas parecen esfumarse al final.
- Incluya una altura más sostenida, transiciones difíciles y ángulos fuera de eje para aumentar la dificultad.

13-15 Duetos:

- Los jueces notaron que parece haber vacíos en la coreografía. Intente llenarlos.
- Terminar con la música (no haga movimientos adicionales una vez que la música haya terminado)
- La coreografía fue estándar. Esfuércese por movimientos y transiciones más variadas y únicas, incluir una mayor variedad en el final de las figuras.
- Muchos se volvieron descuidados hacia el final. Trabajar en resistencia de rutina

- Los duetos superiores configuran los aspectos más destacados rápidamente
- Seguir trabajando en la sincronización y movimientos coincidentes.
- Necesita un mejor equilibrio entre los híbridos y los brazadas. (Hay más piernas que brazos)

13-15 Duetto Mixto:

- A los jueces les gustaría ver más en la coreografía que lo haga ver más como un duetto mixto en lugar de un duetto regular.
- Necesita más conexión entre los 2 nadadores.
- Trabajar en sincronización y ejecución.

13-15 Equipos:

- Los Highlights destacados fueron geniales, mostrando dificultad, variedad y movimientos únicos. Los riesgos están siendo tomados y apreciados / recompensados por los jueces. .
- Hubo muchos cambios en los patrones que crearon los efectos del caleidoscopio. Hubo algunos cambios de patrón durante las figuras que muestran una parte artística y dificultad
- Continuar trabajando en la sincronización y la claridad del movimiento para que se pueda apreciar la buena coreografía.
- Prestar atención a la sincronización en ascensos y descensos y en la finalización de cada acción de forma clara y precisa.
- Muchos están intentando poner velocidad en sus rutinas. Esto es bueno siempre que no afecte negativamente la ejecución y la sincronización.
- Muchos tenían muy buen uso de la música.
- Lo highlights necesita más sorpresa en la configuración
- Hubo un mejor equilibrio entre brazadas e híbridos que en los duetos.

Rutinas Libres Solo Junior:

- Esforzarse por que la música dicte la coreografía. Los jueces sintieron que la música fuerte necesitaba movimientos más fuertes.
- Mantenga una buena altura en las brazadas/ batidoras y agregue más dificultad. La altura vertical es mejor.
- Parece que hay puntos muertos en las secuencias del brazo.
- Trabajar en una mejor fluidez en las transiciones de las brazadas a híbridos, sin interrupciones. Mantener una buena propulsión en todo momento para cubrir más área de la piscina.
- Los híbridos mostraron una buena variedad de giros y ángulos de inclinación. Asegurarse de terminarlos limpiamente.
- Mantene una buena extensión del pie, tobillo y rodilla durante toda la rutina.

Rutinas libres de Duetto Junior y Senior:

- Continuar trabajando en sincronización, precisión y claridad de movimiento. Necesitan de hacer las terminaciones más limpias.
- A menudo, cuando la rutina era muy rápida, las puntuaciones de sincronización y ejecución se veían negativamente afectadas. Los jueces están deduciendo por esto.
- Los highlights fueron creativos y arriesgados. En los movimientos de los brazos conectados, intentar más dificultad.
- Necesita más dificultad, complejidad y momentos memorables en las secciones de secuencias. Los brazos eran demasiado genéricos y estándar.
- Necesitan más uso de la parte superior del cuerpo para una mejor su presentación.
- Buscar el equilibrio entre las brazadas y las secciones híbridas. Hay más piernas que brazos.

- Las rutinas necesitan más cobertura de la piscina. Asegúrese de que los patrones de su rutina sean lógicos y cubran todos los lados de la piscina. Muchos terminaron demasiado estrechos, nadando en un lado de la piscina solamente.
- A los jueces les gustaría ver la variedad en el uso de la música.
- Los giros podrían ser más rápidos y mostrar más variedad. Se veían "seguros".
- Debe haber un flujo continuo a lo largo de la rutina sin puntos muertos, especialmente en las transiciones.
- Alguna música era demasiado difícil para el nivel de habilidad de los nadadores. Necesita más equilibrio entre dificultad y habilidad.

Dueto Libre Mixto Junior:

- En general, los jueces quedaron impresionados con la rutina.
- Apreciaron que la mujer levantó al hombre
- Los levantamientos en general deben ser más altos
- Los highlights funcionaron bien juntos

Rutinas Libres del Equipo Junior:

- Los highlights deben colocarse adecuadamente. Muchos estaban demasiado lejos de la piscina para recibir el beneficio completo de una buena apreciación.
- La mayoría de las rutinas eran creativas y usaban bien la música. ¡Hubo momentos inesperados de "wow"!
- Hubo una buena variedad de tempo y las acciones reflejaron los cambios en la música.
- En general, las transiciones fueron buenas. Hubo algunos que no fluyeron bien
- Algunas rutinas tenían demasiada dificultad para la habilidad de las nadadoras. Esto se reflejó tanto del puntaje de ejecución como del puntaje de impresión artística. Además, no obtuvieron crédito completo por su dificultad.
- La sincronización sigue siendo un problema para algunos.
- Los highlights fueron buenos, pero los jueces no quieren que los preparen durante tanto tiempo. Esto afecta tanto su dificultad como la impresión artística.
- La cobertura de la piscina y la propulsión fue mejor que en los equipos técnicos.
- A los jueces les gustaría ver más grupos enteros nadando juntos y menos combinaciones de grupos pequeños. El comienzo se pareció demasiado a una rutina Combo.
- Mantener los patrones más apretados.
- Se perdió una buena coreografía en algunas rutinas debido a una pobre sincronización.

Rutinas Libres de Solo Senior:

- Asegúrese de entrenar desde ambos lados de la piscina para que haya una buena presentación en ambos paneles.
- Los nadadores parecen estar nadando para sí mismos en lugar de involucrar a los jueces / audiencia
- Las brazadas necesitan más expresión de la parte superior del cuerpo y movimientos de todo el cuerpo para ser menos genéricos.
- Las secuencias de brazadas parecían ser "puntos de descanso"
- Nadar por debajo del agua mucho tiempo afectan la dificultad y la parte artística.
- Se necesita ver más flexibilidad corporal en las brazadas para aumentar la dificultad
- Muchos nadadores no están nadando al ritmo de la música y permiten que la música dicte cuál debe ser la coreografía.
- La cobertura de la piscina es pobre debido a los recorridos pobres de la piscina y la falta de una fuerte propulsión.
- Trabajar en resistencia de rutina. Había falta de extensión hacia el final de la rutina.

Rutinas de dueto Senior: vea los comentarios de dueto junior, más arriba. Los jueces tenían los mismos comentarios para ambos.

Rutinas Libres del Equipo Senior:

- Los jueces quedaron impresionados con la variedad de brazos y cómo usaron los brazos suaves para reflejar las partes lentas de la música.
- Había demasiadas partes donde descansaban los nadadores. Necesitan seguir moviéndose
- Se perdieron buenas coreografías en algunas rutinas debido a una pobre sincronización y natación salpicada
- En algunas rutinas, la música era más difícil que el nivel de habilidad y la habilidad de los atletas. Intente seleccionar música apropiada para la edad / nivel de habilidad de los nadadores.

RUTINAS TÉCNICAS:

Rutinas Técnicas de Solo Junior y Senior:

- Coreografiar los elementos claramente y evitar que otros híbridos se vean como los elementos.
- Colocar dificultad durante la rutina, pero asegúrese de realizar con una buena ejecución.
- Volver a leer la descripción del elemento Stingray. Se dieron 2 ceros por secuencia incorrecta.
- En el elemento Barracuda, gire desde la parte superior del empuje (no lo deje caer y luego comience a girar)
- Prestar atención a los elementos: cuentan un 40%!
- Trabajar en la altura de la batidora.
- Terminar con la música: los jueces no están premiando la coreografía adicional después de que la música ha terminado.

Rutinas Técnicas de Dueto Junior:

- El mejor elemento para los mejores nadadores fue el elemento número 1.
- Algunos realizaron un buen elemento de Flying Fish.
- En la mayoría de los duetos, la ejecución de los elementos se realizó bien mostrando buena resistencia de rutina.
- Prestar atención a la sincronización en los elementos. Recordar, cuenta el 50% de la puntuación para cada elemento.
- En el elemento # 2, no hay empuje de altura en la posición de la pierna de ballet doble de superficie antes del descenso. Además, verificar que los nadadores estén realizando las posiciones correctas de Flamingo.
- En el elemento # 3, los giros de cola de pez deben ser rápidos y mantener una altura constante. Algunos seleccionaron música lenta para este elemento que resultó en giros lentos.
- Asegurarse de hacer coincidir los elementos con la música.
- Los duetos superiores tenían buen contenido entre elementos. Otros necesitan trabajar para agregar más dificultad y variedad entre los elementos.
- Colocar estratégicamente los elementos para garantizar que el Panel de impresión tenga cosas que juzgar durante toda la rutina. Algunas rutinas tenían muchos elementos colocados en el prime largo, de modo que el Panel de impresión tenía muy poco que juzgar.
- Hubo muchas deducciones de sincronización en partes que no son elementos. Trabajar en la sincronización de todas las partes de la rutina.

Rutina Técnica de Dueto Mixto Junior:

- Los jueces quedaron impresionados con la interacción entre los nadadores.
- La coreografía fue apropiada para un dueto mixto.
- Elemento # 3, Barracuda Twirl y elemento # 4, elemento Knight, necesitan más coreografía entre ellos.

- Trabajar en movimientos de extensión y acabado.
- Buena presentación pero necesita trabajar en una postura erguida.

Rutinas Técnicas de Equipo Junior:

- La cobertura de la piscina fue mejor
- Algunas rutinas tenían una buena ubicación de las cadencias, lo que creó una sorpresa.
- La forma de presentación fue genial !!
- Las brazadas deben ser más altas, especialmente las batidoras y boosts.
- Muchos errores de sincronización afectaron la puntuación de ejecución a lo largo de la rutina.
- Mantener los patrones limpios y claros para que no haya confusión. Tienden a ser confusos entre uno y otro.
- Si realiza cambios de patrón durante la cadencia, asegúrese de que estén muy claros.

Rutinas Técnicas Solo Senior: Ver rutinas Técnicas Junior Solo, arriba. Los jueces tuvieron los mismos comentarios para ambos.

Rutinas Técnicas de Duetto Senior:

- Las partes de la rutina fuera de los elementos eran buenas y llenaban bien la rutina.
- Los jueces apreciaron la dificultad colocada entre los elementos.
- En general, la sincronización era la peor parte de los elementos.
- Los giros en los elementos deben ser más rápidos.
- En el elemento de la pierna de ballet, prestar atención a las posiciones correctas.
- Intentar igualar el nivel de altura de los nadadores. Algunos tenían grandes diferencias.

Rutinas Técnicas de Equipo Senior:

- La forma de presentación fue buena
- La ubicación de la dificultad fue buena durante la rutina.
- En muchas rutinas, cuando había mucha velocidad y había mucho “splash” y no se podía apreciar la coreografía. Prestar atención al comienzo y al final de cada acción y “limpiar” las brazadas o las piernas de la superficie para evitar levantar agua.
- Las transiciones y las brazadas eran más limpias que las acciones de la pierna.

Rutinas Libre Combinada:

- Los jueces premiaron las principales rutinas por su variedad y originalidad.
- Los highlights fueron altos, bien ejecutados y difíciles con múltiples rotaciones y cambios de posición en los lanzamientos.
- A los jueces les gustaría ver un mejor equilibrio de ejecución de los highlights y el resto de la rutina. Los mejores momentos tuvieron una buena ejecución, pero el resto de la rutina no fue tan buena.
- Algunos highlights parecían peligrosos cuando la persona que se arroja cae en el mismo lugar y la base y tiene que esquivar el golpe. Esto fue una distracción para algunos jueces.
- Vimos mucha variedad y originalidad en las principales rutinas.
- Las partes pequeñas (solos y duetos) no mostraron tan buena ejecución como el resto de la rutina. Asegúrese de que estas secciones destacadas estén bien ejecutadas y sincronizadas.
- Mantenga los intercambios muy juntos. Algunos estaban demasiado separados
- Asegúrese de mantener despejadas las partes individuales y evitar que se superpongan demasiado. No haga movimientos para distraer de los highlights o las partes más pequeñas.
- Prestar atención al patrón de la piscina. Algunas rutinas estaban atascadas en el medio de la piscina.
- Si avanza en diagonal, intente mantener el contacto visual con el panel.