

COMENTARIOS DE LOS JUECES, JUEGOS PANAMERICANOS 2019

DUETO TECNICO

PANEL DE EJECUCIÓN:

- Centrarse en mejorar la extensión. Para recibir altos puntajes de ejecución, los jueces deben ver más extensión en las posiciones de rodilla, tobillo y split, así como también en las brazadas. Los entrenadores deben entrenar la extensión en cada entrenamiento y hacer que sea una prioridad en todas las sesiones de práctica.
- Prestar mucha atención a los ángulos de brazos y piernas y dedicarle tiempo haciéndolos coincidir.
- La propulsión necesita trabajo para permitir una mayor cobertura de la piscina.
- Continuar trabajando en la sincronización ... tendrá un impacto en todas las áreas de evaluación.
- Las transiciones de superficie deben deslizarse hacia arriba y sobre la superficie. Evitar pasar "a través" o debajo de la superficie del agua.
- Recuerde que los pequeños errores se agravan y afectarán negativamente su puntaje.

PANEL DE IMPRESIÓN:

- Los jueces consideraron que la presentación en posición vertical era buena pero se perdió en la propulsión horizontal.
- Muchos duetos necesitan más presentación y conexión con la audiencia.
- Asegúrese de incluir la dificultad en las partes entre los elementos.
- Algunos movimientos no se sincronizaron bien con la música o no coincidían con la intención, los altibajos y el estado de espíritu de la música.
- Necesita más altura en las posiciones de verticales dobles.
- Cuando los movimientos fueron rápidos, hubo una pérdida definitiva de altura. Intentar mantener las caderas en la superficie durante los híbridos para aumentar la altura / dificultad.

PANEL DE ELEMENTOS:

- Estos se ubicaron bien en la rutina y se identificaron fácilmente.
- Trabajar en los elementos al final de la rutina. Son más débiles que los del principio. La resistencia de rutina necesita mejorar.
- Limpiar las terminaciones descuidadas de los elementos.
- A los jueces les gustaría ver más extensión en los diseños al principio y al final de los elementos y una mejor ejecución para los elementos de inicio y finalización.

Elemento # 1: Las verticales necesitan líneas más rectas y los niveles de altura de las nadadoras no coinciden. El nivel del agua en los giros cuando bajan debe coincidir, deben ser consistentes.

Elemento # 2: Prestar atención a la posición de las piernas de ballet, especialmente a las posiciones de flamenco.

Elemento # 3: La posición básica de la cola de pez debe ser exacta. La velocidad debe ser rápida, una diferencia definida respecto de los otros elementos. Los jueces necesitan ver esta diferencia.

Elemento # 4: Al lograr la vertical en este elemento se debe mostrar la altura máxima. Mantener un movimiento uniforme en todo momento. Se necesita mostrar más extensión en la posición de split.

Elemento # 5: Asegúrese de lograr una posición precisa de back pike position con las piernas perpendiculares a la superficie. Mostrar una posición vertical después del empuje, antes de que la pierna caiga a la cola de pez.

* Los jueces quieren enfatizar que la sincronización es la mitad del puntaje tanto en el puntaje de los elementos como en el de ejecución. Trabajar en el timing y el tiempo para lograr una mejor sincronización en toda la rutina.

EQUIPO TÉCNICO:

PANEL DE EJECUCIÓN:

- La sincronización era un problema en la mayoría de las rutinas, incluso en las de alto nivel.
- Los jueces quieren ver una propulsión más fuerte y más cobertura de la piscina.
- Los patrones deben ser más claros y precisos. No hay bordes claros en los patrones.

PANEL DE IMPRESIÓN:

- Algunas rutinas tenían música potente, pero el nivel de las nadadoras no era lo suficientemente fuerte como para lograrlo. Asegúrese de seleccionar la música apropiada para el nivel de las nadadoras.
- Prestar atención a los cuadrantes de la piscina. Muchas rutinas nadaban a un lado de la piscina.
- La colocación de los elementos es importante. Evite colocarlos demasiado lejos en los extremos de la piscina.
- El contenido antes y después de los elementos era bueno, sin embargo, a los jueces les gustaría ver más variedad en los movimientos de piernas.
- Los jueces pensaron que las rutinas en general tenían un buen rango de movimientos acrobáticos en los levantamientos.
- Algunas rutinas se relacionaron con la audiencia/ jueces. Pero esto todavía necesita mejorar.
- A los jueces les gustaría ver que naden más cerca (patrones más ajustados) para crear más dificultad.

PANEL DE ELEMENTOS:

- Elemento #1: Asegúrese de tener las piernas perpendiculares a la superficie para comenzar el Trust. La posición vertical básica no fue lograda por todos los miembros del equipo en el Trust.
- Elemento #2: Trabajar para mantenerse en el patrón durante este elemento. Hubo muchos traslados durante el giro, incluso en los mejores equipos. En los equipos más débiles, los giros se hundieron demasiado rápido en la primer parte de los giros. Prestar atención incluso para dejar los mismos espacios en cada giro.
- Elemento #3: Asegúrese de lograr un buen diseño de la posición inicial del elemento. Estabilizar la posición vertical después del giro. La posición de split necesita más extensión.
- Elemento #4: prestar atención a las buenas posiciones de las piernas de ballet.
- Elemento #5: asegurarse de comenzar en una buena posición de back pike con las piernas perpendiculares a la superficie. La sincronización en el split fue débil en algunos equipos. Prestar atención a la posición vertical al final del elemento. Trabajar en el final.

DUETO LIBRE:

PANEL DE EJECUCIÓN:

- Se recompensa la buena sincronización. Los errores / problemas en sincronizados están afectando las puntuaciones negativamente.
- Los movimientos de las piernas parecen estar mejor ejecutados que los movimientos de los brazos, especialmente en su altura. Las nadadoras muestran una altura sostenida en las piernas pero no tanto en los brazos. Recuerde que los brazos son parte de la coreografía y no deben usarse solo como recuperación durante la rutina.
- La propulsión necesita trabajo para cubrir más del área de la piscina. Intentar usar más híbridos con avance para ayudar en esto.

PANEL DE IMPRESIÓN ARTÍSTICA:

- Muchas de las rutinas de nivel superior tuvieron momentos memorables
- Asegurarse de completar todos los movimientos para obtener el crédito total por la impresión positiva y el arte
- Si selecciona música fuerte y difícil, asegúrese de que los movimientos coincidan y coincidan con la habilidad de los atletas. Algunas rutinas tenían música que era demasiado difícil para las nadadoras y no podían seguir el ritmo.
- A los jueces les gustaría ver más variedad y uso de la expresión corporal en las brazadas.
- Preste atención a la ubicación de los highlights: intente espaciarlos por igual a lo largo de la rutina y asegúrese de que no se coloquen en la misma área de la piscina.
- Coreografiar transiciones que tengan un flujo continuo de una cosa a otra para lograr más fluidez.

PANEL DE DIFICULTAD:

- A los jueces les gustaría ver verticales más sostenidos
- Las transiciones deben ser más difíciles.
- Necesita más variedad y diferentes tipos de dificultad en híbridos, como ángulos fuera de línea.
- La propulsión debe mostrar más potencia y fuerza para crear más movimiento a través de la piscina mostrando más dificultad para que la rutina no se quede estancada en un lugar.
- Las rutinas superiores demostraron un alto nivel de velocidad que aumenta su puntaje de dificultad.

EQUIPO LIBRE:

PANEL DE EJECUCIÓN:

- Muchas rutinas tenían demasiado splash. Cuando se muevan rápido, asegúrese de tener un comienzo y un final definidos para cada movimiento y nadar "por encima" de la superficie, no en la superficie o a través de ella. Despeje la superficie para evitar recoger tanta agua.
- Muchas rutinas fueron demasiado rápidas y sacrificaron una buena ejecución y sincronización.
- Los patrones no eran lo suficientemente claros y precisos y los cambios de patrones deben ocurrir más rápido.
- Continuar trabajando en la sincronización para mejorar el puntaje de ejecución. La falta de sincronización también afectará a otras categorías de juzgamiento.
- La extensión aún necesita trabajo. Los entrenadores deben estar entrenando extensión en todos los niveles y en cada práctica.
- A los jueces les gustaría ver una propulsión más fuerte para una mayor cobertura de la piscina.
- Muchas rutinas comenzaron con fuerza pero perdieron la fuerza, poder y ejecución a medida que avanzaba la rutina. El primer tercio de la rutina es más fuerte que el último tercio. Trabajar en la resistencia de rutina.

PANEL DE IMPRESIÓN ARTÍSTICA:

- La presentación debe continuar cuando se nada en posición horizontal.
- Los jueces enfatizaron que el Equipo Libre no es un Combo. Les gustaría ver menos nadar en 2/2/2/2 o 4/4 y más de 8 juntas. En algunas rutinas, todo el primer largo parecía un Combo.
- Hacer transiciones de coreografías que mantengan el interés.
- Algunas rutinas fueron tan rápidas y con tanto splash que se perdió la coreografía.
- Intentar hacer una coreografía que no tenga espacios en vacíos.
- Algunos equipos tuvieron momentos muy creativos e impresionantes.
- Asegúrese de tener un equilibrio entre brazos y piernas. Algunas rutinas solo usaban brazos para la recuperación en lugar de la interpretación.
- Muchos equipos necesitan trabajar en la confianza.

PANEL DE DIFICULTAD:

- Muchos de los mejores equipos tuvieron mucha dificultad.
- Algunos necesitan tener patrones más cerrados para aumentar la dificultad.
- Algunas rutinas eran demasiado difíciles para el nivel de las nadadoras.
- Evitar los tiempos de preparación largos en los highlights para así aumentar la dificultad.
- Los equipos de nivel inferior necesitan más cambios de patrones para aumentar su dificultad.
- Es necesario agregar una altura más sostenida en las piernas y los brazos y más movimientos fuera del ángulo para aumentar la dificultad.