

2016 UANA FIGURE DE-BRIEF AND JUDGES COMMENTS

12 & Under Age Group:

SWORDFISH STRAIGHT LEG:

- * Keep the horizontal leg at the surface when lifting the first leg
- * Work on the design of the figure. The lower back must arch on the first leg (no pikes). It also needs to slow down on the first half of the first leg lift
- * Initiate the submergence of the body and lifting of the leg at the same time on the first leg
- * More flexibility and extension in the split position
- * Work on control and maintain knee extension on the walkout
- * Keep the feet at the surface from the surface arch to back layout

BALLET LEG, SINGLE:

- * Need more extension throughout the figure
- * Keep hips at the surface in the bent knee position and extended ballet leg position
- * Scull deeper during the entire transition to eliminate splash
- * Work on uniform motion

BARRACUDA:

- * More extension in back layouts
- * Good pikes - some still too deep
- * Maintain vertical alignment of the legs at the beginning of the thrust
- * Need more speed on the thrust
- * Height is improving
- * Verticals have improved

TOWER:

- * Hips replace head on front pike
- * Maintain height and stationary position on join to vertical
- * Maintain extension throughout the figure and vertical alignment on descent

13-15 Age Group:

ARIANA:

- * Work on uniform motion throughout the figure.
- * Height has improved except in the surface arch position in the beginning and the end. Keep hips at the surface prior to the lift (and during the lift) of the first leg and at the end of the second leg.
- * Keep working on extension. There has been some improvement. Continue to work on flat splits. Pay more attention to knee extension (both knees).
- * Need stationary walk outs. Pause in the surface arch on the walkout. Eliminate foot first travel on the finish of the walkout.

FLAMINGO BENT KNEE:

- * Ballet Leg:
 - * Sculling needs to be more calm, no ruffling the water. Scull deeper to prevent this. Work on bent knee height and neck extension (head in line).
 - * From Bent knee to Ballet Leg, maintain full extension of the horizontal leg. Keep the thigh vertical from the bent knee position to the ballet leg position.
 - * Keep the foot at the surface from ballet leg to flamingo position.
- * Keep the neck extended at the beginning and during the unroll (head position) and maintain height on the unroll.
- * Unroll:
 - * Remain stationary. Palms of scull need to face the bottom of the pool.
 - * Work on simultaneous timing of body, bent knee and vertical in achieving the vertical bent knee position.
- * Height on the Bent Knee Vertical is improving. Work to maintain the height on the join and double vertical. Work on a smooth support scull maintaining constant pressure on the water using a flatter scull. Hold a stable vertical position before the descent.
- * Vertical Descent: Eliminate travel and maintain vertical alignment.

BARRCUDA SPIN 360:

- * Fully extended back layout
- * Many back pikes are too deep. Keep head in line.
- * Keep legs vertical on the Thrust. Many rock over the face to achieve more height.
- * Maintain good vertical alignment on the spin. Loss of alignment is causing the spins to fall.
- * Overall extension is improving.

PORPOISE SPIN UP 180:

- * Make sure to travel the correct amount from front layout to front pike position (hips replace the head) and the front pikes are at 90 degrees. Many are overpiked, chest forward, lower back arched. Flatten backs in the front pike position and maintain a straight spine on the left.
- * Vertical height has improved.
- * Maintain the vertical alignment on spin up and pay attention to water levels so that they are even in time and space.

Junior Age Group:

JUPITER:

- * Front pikes need to be 90 degrees (many overpiked)
- * Good height in fishtail
- * Maintain height from fishtail to knight position, knee extension and the 90 angle of the legs
- * Transition from knight to fishtail - maintain vertical leg stability, line and extension.
- * Maintain stationary position, body alignment and height on the join to vertical and descent

IBIS CONTINUOUS SPIN:

- * Keep the hips at the surface from the back layout to the bent knee position - full body extension
- * On the crane tip maintain the 90 angle of the legs. Keep the hands deeper under the hips during this transition. The body, horizontal leg and vertical leg must achieve the fishtail position simultaneously. Use pressure on the back of the head to help with the tip back. Many heads were forward and out of line.
- * Maintain height and a stationary position on the join to vertical
- * Spins need to be rapid

BARRACUDA AIRBORE SPLIT:

- * Make sure to have the toes just beneath the surface before the thrust (many too deep)
- * Keep the legs perpendicular to the surface on the thrust
- * More speed on the thrust
- * Complete the thrust before the split
- * More extension and alignment of the split position

PORPOISE TWIST SPIN:

- * Maintain vertical body alignment of the torso prior to the lift (many overpiked)
- * Verticals need more height
- * Smooth skulls during the twist to maintain a constant waterline
- * Keep the core tight during the spin to prevent weaving of torso

2016 UANA FIGURAS DEVOLUCION Y COMENTARIOS DE LOS JUECES

Grupo de Edad 12 & Menores:

PEZ ESPADA PIERNA ESTIRADA:

- * Mantener la pierna horizontal en la superficie cuando se eleva la primera pierna
- * Trabajar en el diseño de la figura. La espalda debe estar arqueada en la primera pierna (no sentadas). También necesitan hacer más lenta la primera mitad de primer pierna.
- * Iniciar la sumergida del cuerpo y la subida de la pierna al mismo tiempo
- * Más flexibilidad y extensión en la posición de Split.
- * Trabajar en el control y mantener la extensión de la rodilla en la salida de paseo al frente
- * Mantener el pie en la superficie desde la posición de arco a la posición final en superficie

PIERNA DE BALLET SIMPLE:

- * Necesita más extensión en toda la figura
- * Mantener las caderas en la superficie en velero y posición de pierna ballet
- * Palmotear más abajo durante las transiciones para evitar el splash
- * Trabajar en la uniformidad de movimiento

BARRACUDA:

- * Más extensión en la posición inicial
- * Buenas escuadras – algunas todavía muy hundidas
- * Mantener la alineación vertical de las piernas en el comienzo de la estocada
- * Se necesita más velocidad en la estocada
- * La altura está mejorando
- * Verticales han mejorado

TORRE:

- * Caderas remplazan la cabeza en la escuadra
- * Mantener la altura y posición estacionaria en la subida a vertical
- * Mantener la extensión durante la figura y alineación vertical en el descenso

Grupo de Edad 13-15:

ARIANA:

- * Trabajar en la uniformidad de movimiento durante toda la figura.
- * La altura ha mejorado excepto en la posición de arco de superficie del principio y final. Mantener las caderas en la superficie antes de la elevación de la pierna y en el final de la segunda pierna.
- * Seguir trabajando en la extensión. Se ve alguna mejoría. Continuar trabajando en el flat splits. Prestar más atención en la extensión de las rodillas (ambas rodillas).
- * Necesitan trabajar en las salidas. Pausa en la superficie en la posición de arco

FLAMINGO PIERNA FLEXIONADA:

- * Pierna de Ballet:
 - * El palmoteo debe ser más calmo, no agitar el agua. Palmotear más abajo previene esto. Trabajar en la altura del velero (cabeza en línea).
 - * Desde el velero a la Pierna de Ballet, mantener la completa extensión de la pierna horizontal. Mantener el muslo en vertical desde el velero a la posición de pierna de ballet.
 - * Mantener el pie en la superficie desde la pierna de ballet a la posición de flamenco.
- * Mantener el cuerpo extendido hasta el comienzo del desenrollo (posición de la cabeza) y mantener la altura durante la transición.
- * Desenrollo:
 - * Permanecer en el lugar. Las palmas de las manos en el palmoteo deben ver el fondo de la piscina.
 - * Trabajar en el ritmo del cuerpo, la pierna flexionada llega a su posición y la vertical se alcanzan simultáneamente ,
- * Altura en la vertical con rodilla flexionada está mejorando. Trabajar en mantener la altura en la subida a vertical. Trabajar en un palmoteo de soporte más suave, constante y manteniendo la presión en el agua usando un palmoteo plano. Mantener una posición de vertical estable antes del descenso.
- * Descenso Vertical: Eliminar el avance y mantener la alineación vertical.

BARRACUDA SPIN 360:

- * Extensión complete en la posición inicial
- * Muchas escuadras están muy hundidas. Mantener la cabeza en línea.
- * Mantener la vertical en la estocada. Muchas piernas van hacia la cara para lograr más altura.
- * Mantener Buena alineación vertical en el spin. Se pierde la alineación causando la caída en los spins.
- * Extensión en general está mejorando.

TONINA SPIN UP 180:

- * Estar segura que la cantidad de avance es el correcto desde el comienzo a la escuadra (caderas remplazan la cabeza) y la escuadra está a 90°. Muchas están cerradas, pecho hacia adelante, parte baja de la espalda arqueada. Aplanar la espalda en la posición de escuadra y mantener la columna recta.
- * La altura de Vertical ha mejorado.
- * Mantener la alineación vertical en el spin up y prestar atención en el nivel del agua, no está bien proporcionado.

Grupo de Edad Junior:

JUPITER:

- * Escuadras son de 90° (muchas están cerradas)
- * Buenas Alturas en fishtail
- * Mantener la altura desde la fishtail a la posición de knight, extensión de rodilla y ángulo de 90° en las piernas.
- * Transición desde knight a fishtail – mantener la estabilidad la pierna vertical, línea y extensión.
- * Mantener la posición estacionaria, alineación del cuerpo y altura en la subida a vertical y descenso

IBIS CONTINUOUS SPIN:

- * Mantener las caderas en la superficie desde el inicio a la posición de velero – cuerpo en complete extensión
- * En el giro mantener el ángulo de 90° entre las piernas. Mantener las manos debajo de las caderas durante la transición. El cuerpo, la pierna horizontal y la vertical tienen que llegar a la posición de fishtail simultáneamente. Usar más presión en la parte de atrás de la cabeza para ayudar a bajar. Muchas cabezas están hacia adelante, fuera de la línea.
- * Mantener la altura y la posición estacionaria en la subida a vertical.
- * Spins necesitan ser rápidos.

BARRACUDA AIRBORE SPLIT:

- * Estar seguras de que los pies están justo debajo de la superficie antes de la estocada (muchos muy hundidos)

- * Mantener las piernas perpendiculares a la superficie en la estocada
- * Más velocidad en la estocada.
- * Completar la estocada antes del split
- * Más extensión y alineación en la posición de split

PORPOISE TWIST SPIN:

- * Mantener la alineación vertical del cuerpo antes de la subida (muchas están cerradas)
- * Verticales necesitan más altura.
- * Keep the core tight during the spin to prevent weaving of torso
- * Palmoteos continuos durante el giro para mantener una línea de flotación constante.
- * Mantenga el apretada la zona media durante el giro