

2016 UANA CHAMPIONSHIPS ROUTINE COMMENTS

After reading all of the figure and routine comments from the judges and observing the competition, we are asking all coaches and athletes to focus on one thing for the next year: **EXTENSION**. Full body, head, neck, back, spine, legs, knees, feet and ankles will automatically improve almost all judging categories. Below are general and specific judges comments on the routines in this years' UANA competition.

GENERAL:

- View deck work from all sides and angles to determine if it is appropriate. If you took a still picture, would you want everyone to see that position?
- All swimmers at all levels need to work on propulsion to cover more pool area
- Pay attention to underwater work. It needs to be cleaner, more precise.
- Work on **EXTENSION** to improve the following judging categories:

1. EXECUTION:

- Will be become taller and higher on all movements. You will be more vertical on sustained height, descents and spins. Improves flexibility.
- Synchronization will improve - less fuzzy and floppy, improving the accuracy of all movements in time and space.

2. ARTISTIC IMPRESSION:

- Improves the overall command and "look" of the performance.
- Choreography will be presented more perfectly - less splashy and sloppy.
- Legs and feet can "talk" if extension is properly applied.
- Improves posture and presentation of upper body.

3. DIFFICULTY:

- Want to get full credit for your difficulty? - EXTEND!!!
- Judges will see the intended difficulty more clearly enhancing the ability to achieve full credit.

SPECIFIC JUDGES COMMENTS:

TEAMS:

- Transitions and patterns require more clarity.
- More pool coverage and fluidity is required.
- Presentation is OK.
- Synchronization needs more work. Lack of feet and knee extension is causing synchronization problems.
- Pay attention to surfacing and descents to match and synchronize.
- Some music selections were too advanced for the level of the swimmers.
- 4 x 4 segments need to compliment each other.

SOLOS:

- All age groups need more extension.
- Work on sustained height movements.
- Dynamic height is getting better.
- Work on propulsion to cover more of the pool and transitions that make sense to continue the flow of the routine throughout.
- Transitions and propulsion need more variety. There were a lot of up and downs and not enough horizontal swimming.
- Make sure to move out of the spot where one movement ends and another begins.
- Juniors need more complexity of movements to add more difficulty to their routines.
- Use the upper body more to add additional expression to stroke segments.
- Choreography needs more creativity to create memorable moments. Pay attention to the music and its use.
- More endurance is needed to finish the routines with good extension and execution.

DUETS:

- Synchronization and matching need work.
- More height and better posture on egg beater is desirable.
- Work on routine endurance to be able to maintain it at the end of the routine.
- Propulsion needs work to cover more of the pool.
- More memorable highlights are needed throughout the routine.
- The choreography needs to match the music and use the different nuances in the music.
- Arm movements need more variety.
- Swimmers need to project more and demonstrate more command.
- Execute the boosts, lifts and highlights with better execution to add to the content of the routine and improve the overall execution score.
- Preparation time for highlights should be as short as possible to create an element of surprise.
- Choreography should match the level of the swimmer. Some had more difficulty than they could handle which negatively affected the execution score.
- 12 & Under - Pay attention to the balance of the routine. Some need more figures and hybrids.

ELEMENTS:

- Work on vertical body alignment.
- More height is required on the elements.

COMBO:

- Pay attention to the structure and balance of the routine.
- Attempt to join the individual parts to create a cohesive whole.
- Accuracy of lines needs attention.

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.