

EJECUCION

QUE BIEN HACE LA
NADADORA LO QUE HACE

EJECUCION

Ejecución de brazadas y técnicas de propulsión.

- Brazadas y patadas eficientes.
- Líneas bien definidas.
 - Altura.
- Fuerza, potencia y nivel de energía.
 - Suavemente y sin esfuerzo.

EJECUCION

Ejecución de figuras y figuras híbridas.

- Altura: tan alto como sea posible.
 - Extensión total del cuerpo.
- Líneas y movimientos bien definidos.
- Mov. Suaves y sin aparente esfuerzo.

EJECUCION

Ejecución de transiciones.

- De brazadas a figuras.
 - Figuras a brazadas.
 - Dentro de una figura.
- De una figura a otra figura.
 - Formaciones cambiantes.
- Fluidas, suaves y sin esfuerzo.

EJECUCION

Ejecución de formaciones y cambios de formaciones.

- Formaciones claras, precisas y fácilmente identificables.
- Posiciones exactas de una nadadora con la otra y con el espacio de la piscina.
 - No considerar tipos, números y dificultad de las formaciones.
 - No debería nadarse mucho tiempo bajo el agua, ni tomarse mucho tiempo para alcanzar una nueva posición.

EJECUCION

Flotaciones, plataformas, elevaciones y lanzamientos.

- Se juzga con los mismos criterios que lo anterior:
 - altura.
 - Fáciles y claros para reconocer.
- Poco tiempo para establecer y finalizar la acción.
- Estabilidad al conseguir y mantener la posición.
 - Evaluar toda la acción de principio a fin.

EJECUCION

Ejecución de toda la rutina.

- Mantener nivel y energía toda la rutina.
- La puntuación debe reflejar toda la rutina.
- La ejecución no debe influir en la nota de dificultad ni en la de sincronización.



LINA ZAPATA - JUEZ FINA B - COLOMBIA



LINA ZAPATA - JUEZ FINA B - COLOMBIA



LINA ZAPATA - JUEZ FINA B - COLOMBIA

SINCRONIZACION

Hacer que las cosas ocurran al tiempo

SINCRONIZACION

Sincronización de una con la otra.

- Movimientos encima y debajo de la superficie.
 - Movimientos de descenso iguales.
- El retorno a la superficie: igual en cada parte designada.
- Saltos idénticamente iguales y en tiempos iguales.

SINCRONIZACION

Sincronización con la música.

- Coordinación con el ritmo, la melodía, acentos y momentos estelares.
- Sincronización de movimientos con efectos especiales de la música.
 - Cambiar la acción si cambia el ritmo.

MEZCLA ARMONIOSA DE LAS NADADORAS CON LA MUSICA Y DE UNA CON LA OTRA.



LINA ZAPATA - JUEZ FINA B - COLOMBIA



LINA ZAPATA - JUEZ FINA B - COLOMBIA

DIFICULTAD

Lo que hace difícil hacer una
cosa

DIFICULTAD

De las brazadas y de las técnicas de propulsión.

- Brazadas sostenidas a máxima altura.
 - Ritmo: desplazamientos rápidos.
- Contenido de la rutina: altura mantenida, tiempo bajo el agua, acciones difíciles mas cercanas.
 - Desplazamiento o moviéndose siempre.
- Brazadas que requieran flexibilidad extrema.

DIFICULTAD

Dificultad de las figuras y transiciones

- Numero y complejidad de acciones ejecutadas.
 - Giros y tornillos.
- Posición de cuerpo o de piernas fuera del eje.
- Desplazamiento planeado durante una figura.
 - Sostener máxima altura.
- 2 piernas / 2 brazos afuera del agua

DIFICULTAD

- Acciones difíciles una tras otra.
 - Acciones difíciles al final.
 - Proximidad de las nadadoras.
- Acciones que requieran mucha flexibilidad.
 - Numero de piscinas hechas.

DIFICULTAD

Dificultad en las formaciones.

- Mayor numero de formaciones.
- 5 o 7 cambios por piscina: mas cambios mas dificultad.
- Formaciones difíciles de conseguir y de mantener:
 - línea, diagonal, círculos y curvas.
 - Formaciones con movimiento y con cruces.
 - Cercanía de las nadadoras.
- Cambios efectivos por arriba, mas difícil que debajo del agua, y con mov. en distintas direcciones.
 - Cambios de formación a ciegas.

DIFICULTAD

Dificultad elementos de riesgo.

- Numero de nadadoras o cantidad de peso levantado.
- Cantidad de tiempo que se mantiene la elevación.
 - Mov. en lo alto de la plataforma.
 - Lanzamientos desde la plataforma.
- Mantener posición en desplazamiento.
 - Tiempos mínimos para conectar.

DIFICULTAD

Dificultad en la sincronización.

- Cuando hay mas nadadoras es mas difícil relacionar el tiempo con las acciones.

Dificultad en las acciones difíciles.

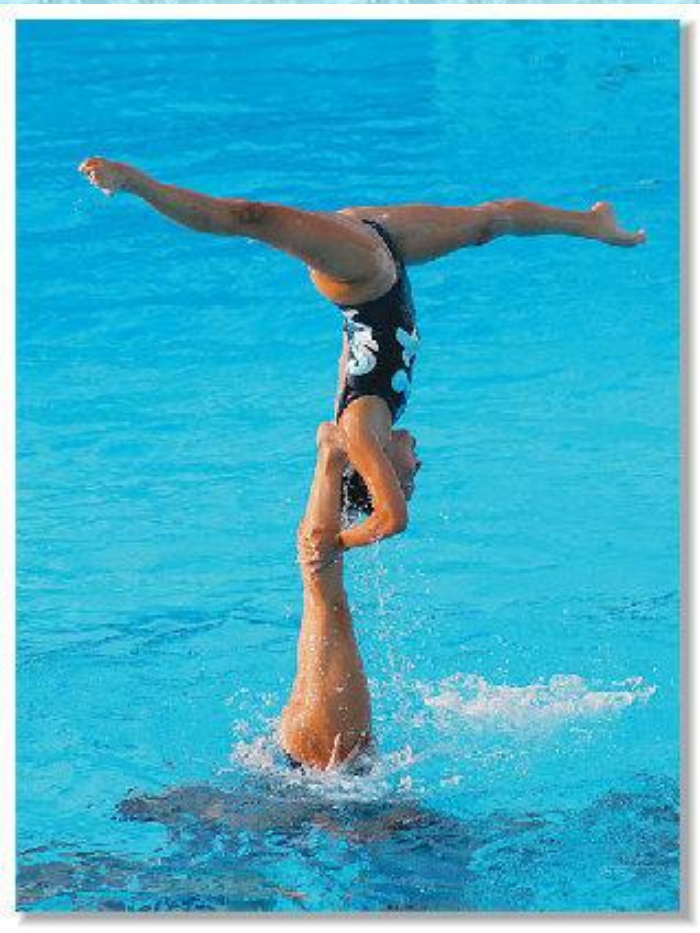
- A lo largo de la rutina.
 - Al final de la rutina



LINA ZAPATA - JUEZ FINA B - COLOMBIA



LINA ZAPATA - JUEZ FINA B - COLOMBIA



LINA ZAPATA - JUEZ FINA B - COLOMBIA



LINA ZAPATA - JUEZ FINA B - COLOMBIA

GRACIAS !!!