



Como hacer una coreografía de Nado Sincronizado?

Lilianne Grenier
Entrenadora de la selección Antioquia

13/08/2011

INDICE

1. Juzgamiento

1.1 Técnico (Ejecución, Sincronización, Dificultades)

1.2 Artístico (Corografía, Interpretación de la música, Forma de Presentación)

2. Fortalezas y debilidades de las deportistas

3. Música

4. Tendencias Internacionales

5. Objetivos para cada rutina

5.1 Variedad

5.2 Creatividad y uso de la música

5.3 Ruta y propulsión

5.4 La sincronización

5.5 Nivel de dificultad y ejecución

5.6 Formaciones

5.7 Transiciones

6. Evaluación de la corografía

1. JUZGAMIENTO

El juzgamiento de las rutinas es el aspecto mas importante a considerar cuando se realiza el montaje de la coreografía. Usted debe ser consciente de todos los aspectos del juzgamiento de las diferentes pruebas y efectuar un montaje de rutina en acuerdo a los diversos aspectos como; el merito técnico y el merito artístico.

1.1 MERITO TECNICO

El merito técnico es la combinación de tres aspectos: la ejecución, la sincronización y el nivel de dificultad.

- **La ejecución** (40 y 50%): brazos, piernas, partes, técnicas de propulsión, precisión de la ruta
- **La sincronización** (10 y 30%): una con la otra y con la música
- **El nivel de dificultad** (30 y 40%): brazos, piernas, partes, ruta, sincronización

1.2 MERITO ARTISTICO

El merito artístico es la combinación de tres aspectos: la coreografía, la interpretación de la música y forma de presentación.

- **La coreografía (50 y 60%):** variedad, creatividad, cobertura de la piscina, los formaciones, las transiciones
- **Interpretación de la música (20 y 30%):** uso de la música
- **La forma de presentación (10, 20 y 30%):** control total

2. FORTALEZAS Y DEBILIDADES DE LAS DEPORTISTAS

Es importante realizar una evaluación de las fortalezas y debilidades de las deportistas antes de iniciar el montaje de la coreografía. Esta evaluación es muy importante para las rutinas de solo y dueto y debe comportar diferentes pruebas:

- **Flexibilidad**
- **Fuerza técnica**
- **Interpretación de diferentes músicas**
- **Propulsión**

3. MUSICA

La música debe ser elegida en función de:

- Las fortalezas y debilidades de las deportistas
- La edad de las deportistas
- El lado original y no vulgar (ya sea en español o no)

Por lo tanto, una búsqueda cuidadosa debe ser realizada por las deportistas, además de su entrenador.

La elección de un tema para la coreografía puede ayudar a facilitar la búsqueda musical y el montaje coreográfico.

4. TENDENCIAS INTERNACIONALES

Podemos ver las nuevas tendencias en el nivel internacional con respecto a la coreografía.

Hay mucha mas:

- **Investigación artística**
- **Velocidad**
- **Fluidez**
- **Formaciones**
- **Nivel de dificultad de los movimientos**
- **Elevaciones mas complejas**

5. OBJETIVOS

Cada una de las rutinas deben mostrar diferentes objetivos:

- Variedad
- Creatividad y uso de la música
- Ruta y propulsión
- La sincronización
- Nivel de dificultad y ejecución
- Formaciones
- Transiciones

5.1 VARIEDAD

Cada rutina debe incluir diferentes elementos, tratando de variar los movimientos y también los espacios de la piscina.

- Diferentes piernas: posición básica, giros, baracuda
- Diferentes brazos: batidora, batada, punto alto
- Diferentes entradas y salidas de los partes
- Flexibilidad
- Elevaciones

<http://www.youtube.com/watch?v=p-A3EwusWV4&feature=related>

5.2 CREATIVIDAD Y USO DE LA MUSICA

Es importante buscar los movimientos originales, diferentes y utilizar los diferentes elementos y ritmos de la música.

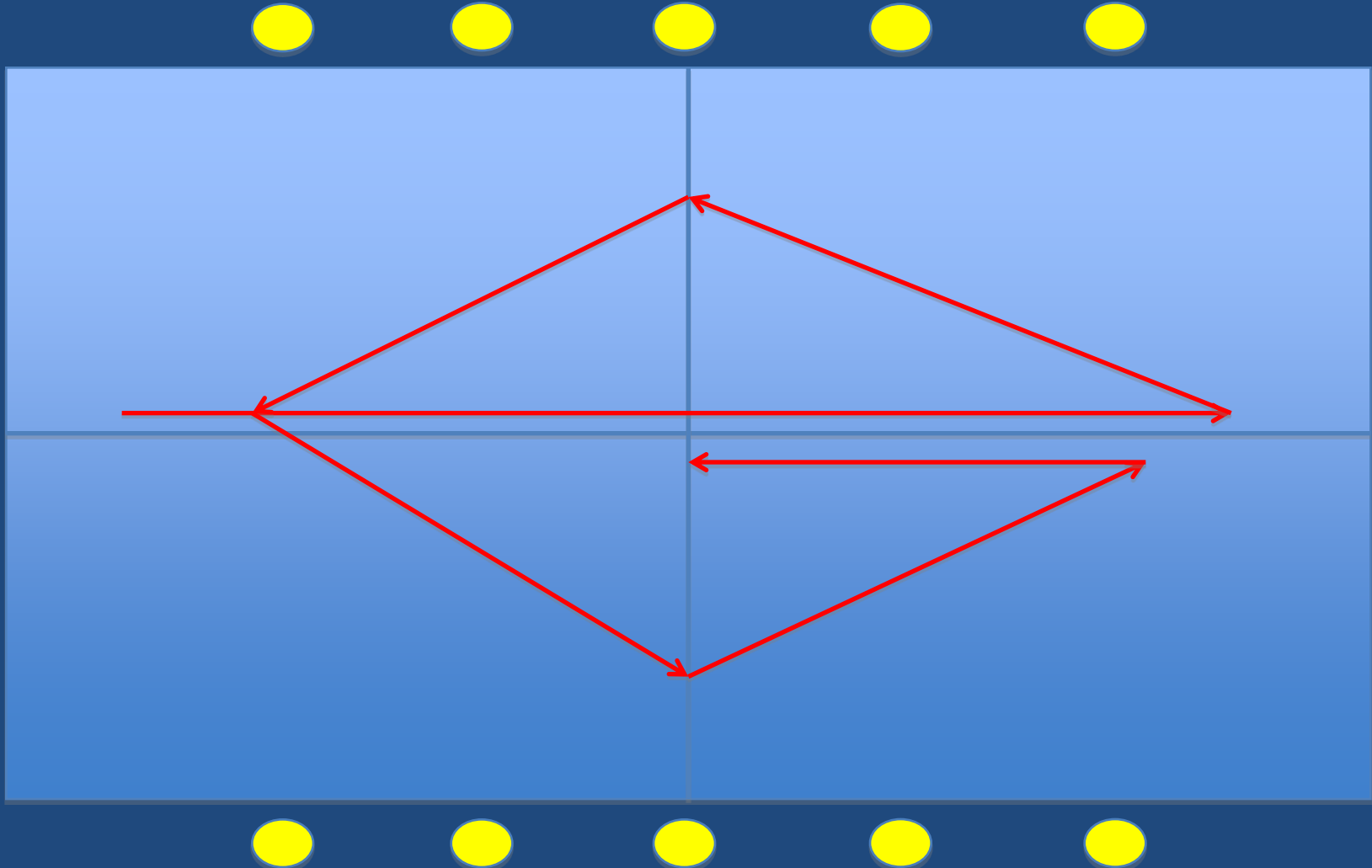
- Movimientos correspondiente con el tema de la rutina
- Utilizar los sonidos de la música
- Uso los diferentes ritmos

<http://www.youtube.com/watch?v=7k2Fj-gbVWc>

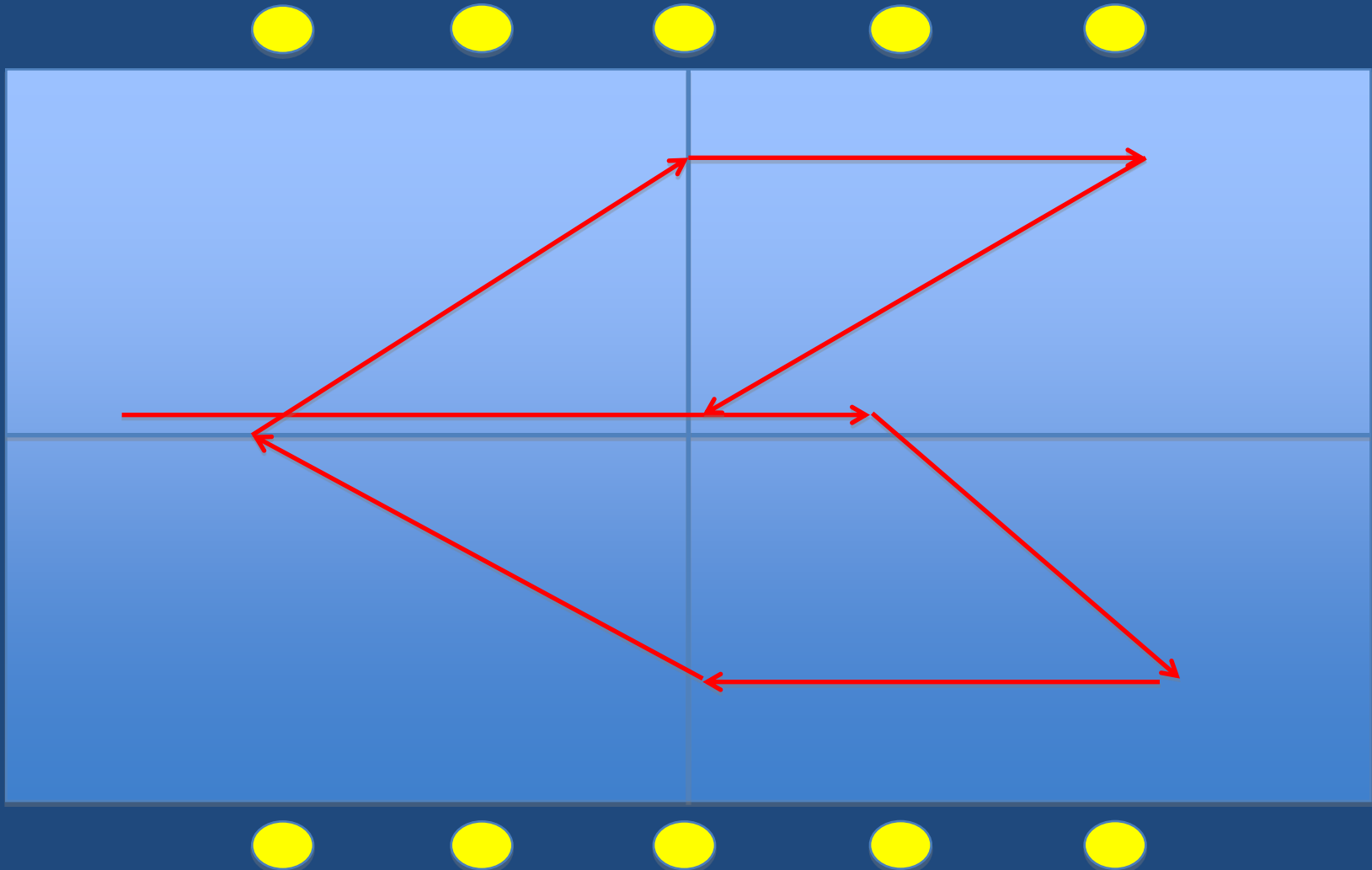
5.3 RUTA Y PROPULSION

Es importante durante el montaje de la coreografía, cubrir todas las partes de la piscina, hacer la máxima cantidad de piscinas y mirar en todas las direcciones donde estan los jueces.

EJEMPLO



EJEMPLO



5.3 LA SINCRONIZACION

La coreografía debe ser lo mas sincronizada con la música, pero todavía podemos jugar con el, es decir, una música lenta pueden fácilmente contener los movimientos rápidos.

<http://www.youtube.com/watch?v=AtlwkTdYf4w&feature=related>

5.4 NIVEL DE DIFICULTAD Y EJECUCION

Es importante variar y jugar con el nivel de dificultad de los movimientos. Respetando que estos movimientos se ejecuten correctamente.

- Movimientos
- Ruta
- Formaciones (cantidad y la talla)
- Altura

http://www.youtube.com/watch?v=gOmog8_csjA&feature=related

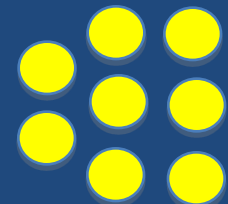
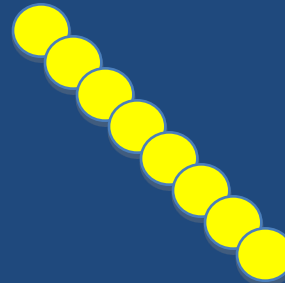
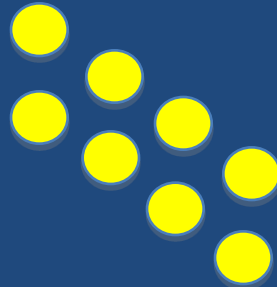
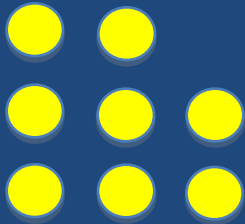
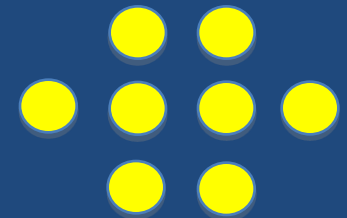
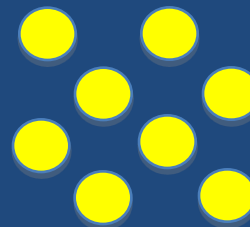
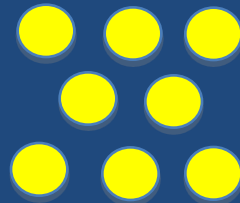
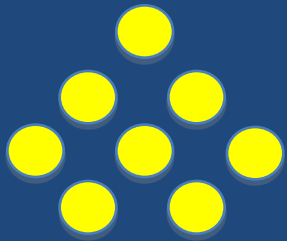
5.5 FORMACIONES

Para una coreografía de equipo o de combinado, es importante inventar e incluir varias formaciones diferentes y de preferencia completa, no formaciones vacías.

<http://www.youtube.com/watch?v=teh73JQGCqc&feature=related>

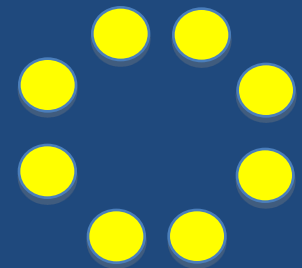
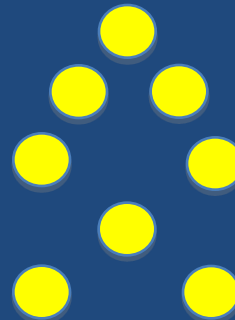
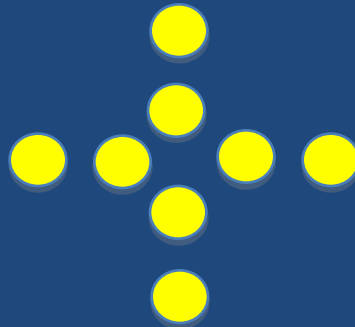
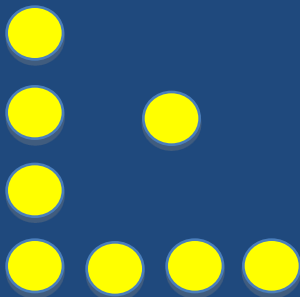
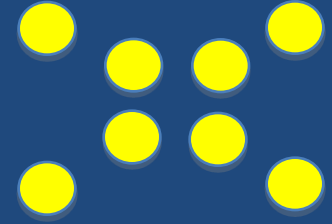
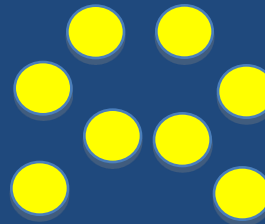
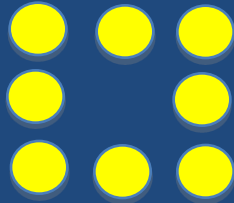
EJEMPLO

FORMACIONES COMPLETAS



EJEMPLO

FORMACIONES VACIAS



5.6 TRANSICIONES

Es importante que las transiciones entre las diferentes partes de la rutina se lleve a cabo tan pronto sea posible, de manera diferentes y originales.

- Brazos-piernas, piernas-brazos
- Elevaciones-formaciones, formaciones-elevaciones
- Formación – formación

<http://www.youtube.com/watch?v=fUPZAMtBObU>

PREGUNTAS ???

MUCHAS GRACIAS

!!!!