

World Aquatics: Aclaraciones sobre las Acrobacias en Parejas y Grupo C

1. Para un movimiento acrobático en pareja:

Para la verificación clara de un movimiento Acrobático en Pareja:

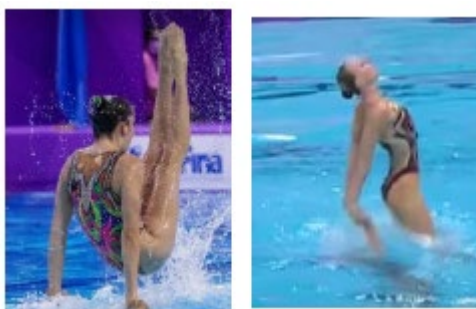
- Es muy recomendable mantener un movimiento de Elevación (Lift) "L or L!" durante 1-2 segundos. Recomendación: levantar al featured-swimmer con los brazos.
- Si es un Lanzamiento (Throw) "W" o un Salto (Jump) "J" debe verse claramente una desconexión – idealmente en el Aire
Recomendación: empujar al featured-swimmer con los pies
- Si no puedes lograr una desconexión claramente vista, entonces debes declarar una Elevación en su lugar.
- Debe verse claramente la diferencia entre Acrobacia en Pareja dinámica y de equilibrio.

Por ejemplo: si es una Elevación (Lift) de piernas hacia arriba con una rotación de 360° (L!r1): el nadador de la base necesita mantener al featured-swimmer durante 1-2 segundos y luego girar al featured-swimmer (le ayuda a no descender muy rápido, hace de soporte) o desconectarse y el compañero se sumergirá con la rotación.

Por el contrario: si es un Lanzamiento (Throw) de piernas hacia arriba con una rotación de 180° (W!r0,5): el nadador de la base necesita acelerar y empujar al featured-swimmer en el aire y desconectarse. El featured-swimmer rota 180° y se sumerge.

2. Movimientos acrobáticos como estos son considerados Elevaciones cabeza arriba (L):

Por ejemplo, en la imagen de la izquierda el featured-swimmer se eleva de cabeza, levanta las piernas y luego rompe la superficie, o como en la imagen de la derecha se levanta recta y luego se sumerge:



Sin embargo, estos tipos de movimientos que se muestran a continuación se consideran Asistencia en Pareja y, por lo tanto, son Transiciones:



3. Si las nadadoras hacen un Salto de cabeza y un Somersault de 270°:

- No es un somersault completo de 360° PERO el entrenador puede declarar en su lugar "Jump-Dive" y permanecer dentro de "la regla de permisividad" que puedes sobre-rotar pero al menos "pasar" la rotación requerida.

4. Permisibilidad:

Para somersaults:

- 90° menos de lo declarado = Base Mark
- Si declaras un somersault 360° pero rotas 260°, debería ser Base Mark, pero si rotas 300° es correcto
- Sin embargo, puedes sobre-rotar. Por ejemplo, el entrenador declara somersault 360° pero las nadadoras hacen 400°o incluso 540° - esto está correcto
- Para un somersault 360° - deberá ser completamente visible por encima del agua y para la entrada está permitido que hasta la mitad del cuerpo se sumerja. Esto significa: si el entrenador declara somersault atrás 360 en posición de flexibilidad y durante la rotación en el aire la cabeza de la featured-swimmer se desliza dentro del agua pero la nadadora rota lo suficientemente rápido como para completar el somersault antes de la permisibilidad de entrada en el agua – es ejecución.
- Si no es un somersault completo de 360° - el entrenador puede declarar en su lugar "Jump-Dive" y permanecer en las reglas de permisibilidad que puedes sobre-rotar pero al menos pasar la rotación requerida.

Para elevaciones y saltos que son cabeza arriba:

- Calculamos el número de rotaciones hasta que el nivel del pecho de la featured-swimmer.

Para elevaciones o lanzamientos cabeza abajo:

- Calculamos el número de rotaciones hasta que la parte superior de la rodilla/nivel de la rótula (ipero no por debajo de la rótula!) de la featured-swimmer.

Para rotaciones (en el eje vertical de uno mismo / es decir - twisting)

- Para rotaciones de 360°: 180 grados menos de lo declarado = Base Mark
 - Significa que si declaras 360° pero rotas 170° a nivel de **pecho/rodilla** esto será Base Mark, pero si son 200° está bien.
- Para rotaciones de 180°: 90° menos de lo declarado = Base Mark
 - Significa que si declaras 180° pero rotas 75° a nivel de **pecho/rodilla** esto será Base Mark, pero si son 100° está bien.
- Las nadadoras pueden sobre-rotar – puedes hacer más hasta la permisibilidad (pecho/rodilla) ipero no menos!

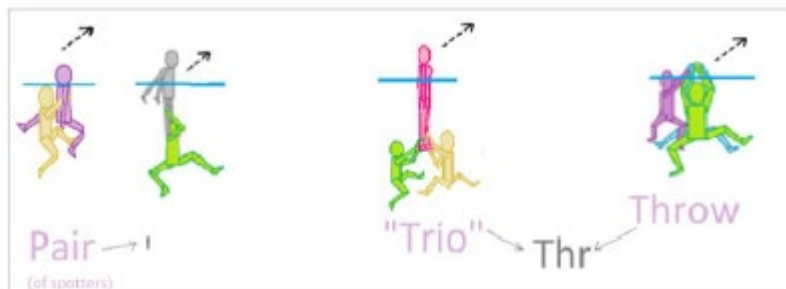
5. Posiciones de flexibilidad:

Las posiciones de flexibilidad son consideradas como:

- Split y over-split o variaciones donde la pierna de atrás está doblada en la que los dedos de los pies toquen el agua. Es posible flexionar la pierna de adelante un poco, pero tiene que verse igualmente una clara flexibilidad (deseablemente 180° entre las piernas) no la posición "Zebra" (como en el grupo B en el Catálogo de Acrobacias)
- Vertical Split/Glass/Swan/Eye positions (refiriendo al grupo B en el Catálogo de Acrobacias)
- Knight (donde el muslo está 90° atrás y la pierna está doblada de manera que los dedos de los pies toquen el agua), cualquier variación de la posición "Willow" del Grupo B del Catálogo de Acrobacias.
- Ring (arqueado con los dedos de los pies tocando o cerca de la cabeza)

Grupo C Movimientos Acrobáticos de Equipo – NOTA IMPORTANTE:

Cuando vemos el código "Thr" – que significa una menor "pusher" formation (formación de empuje) desde la cual la featured-swimmer salta a una segunda formación. Puede constar de: un par de "Spotters" (no importa cómo agarren/empujen entre ellas) o "Simple Throw" (que consta de 3 nadadoras "square" empujadas) o "Trio" (2 nadadoras base elevan 1 nadadora soporte desde la cual la featured-swimmer salta). Esto significa: si el equipo tiene en una formación más pequeña 3 nadadoras o menos: pueden decidir sus roles y empujar como quieran.



Si el TC ve durante la rutina la declaración de " " pero en su lugar las nadadoras realizan alguna variación de Throw (como se describe arriba) - ¡no es Base Mark! Y lo contrario: si las nadadoras declaran "Thr" pero en su lugar empujan "desde parejas de spotters" - ¡no es Base Mark! ¡Es la decisión de las nadadoras cómo empujar!