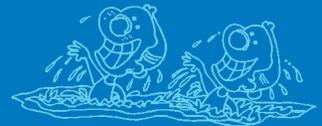
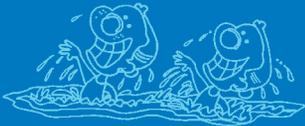
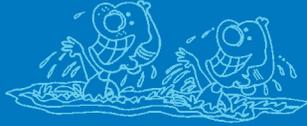


Mado Sincronizado

Ballet en el agua



Conoce lo básico y disfruta.
Historia, competencias, posiciones y movimientos básicos.



Los Deportes con los Esquincles **Nado Sincronizado**

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Ver cómo realizan, igualitas y al mismo tiempo, distintas figuras en la alberca las competidoras de Nado Sincronizado, es un espectáculo padrísimo, que cuando tengamos la oportunidad de asistir a verlo, no nos lo podemos perder.

Presenciar cómo se van hundiendo de cabeza, dejando únicamente sus piernas arriba del agua para hacer muchas figuras, o cómo de repente saltan y mantienen la mitad de su cuerpo bien derecho, para realizar espectaculares coreografías acompañadas por la música, es de verdad emocionante, pues en ningún momento tocan el piso de la alberca.

Estas atletas todo lo realizan nadando y aguantando por mucho tiempo la respiración bajo el agua. Es una competencia muy exigente y a la vez muy bella que se disfruta en grande.



Historia



Un deporte de película.

El ballet acuático se remonta a los primeros años del siglo XX, cuando la nadadora australiana Annette Lellerman popularizó los espectáculos acuáticos al recorrer y presentar por América del Norte acrobacias en una alberca de cristal. Después, Catherine Curtis unió las figuras hechas en el agua con la música, desarrollando esta manera de nadar como deporte.

La trascendencia y popularidad de este, digamos, ballet acuático musical fue tanta, que Esther Williams la década 1940 - 1950, lo llevó a los estudios MGM de cine, donde fue todo un éxito.

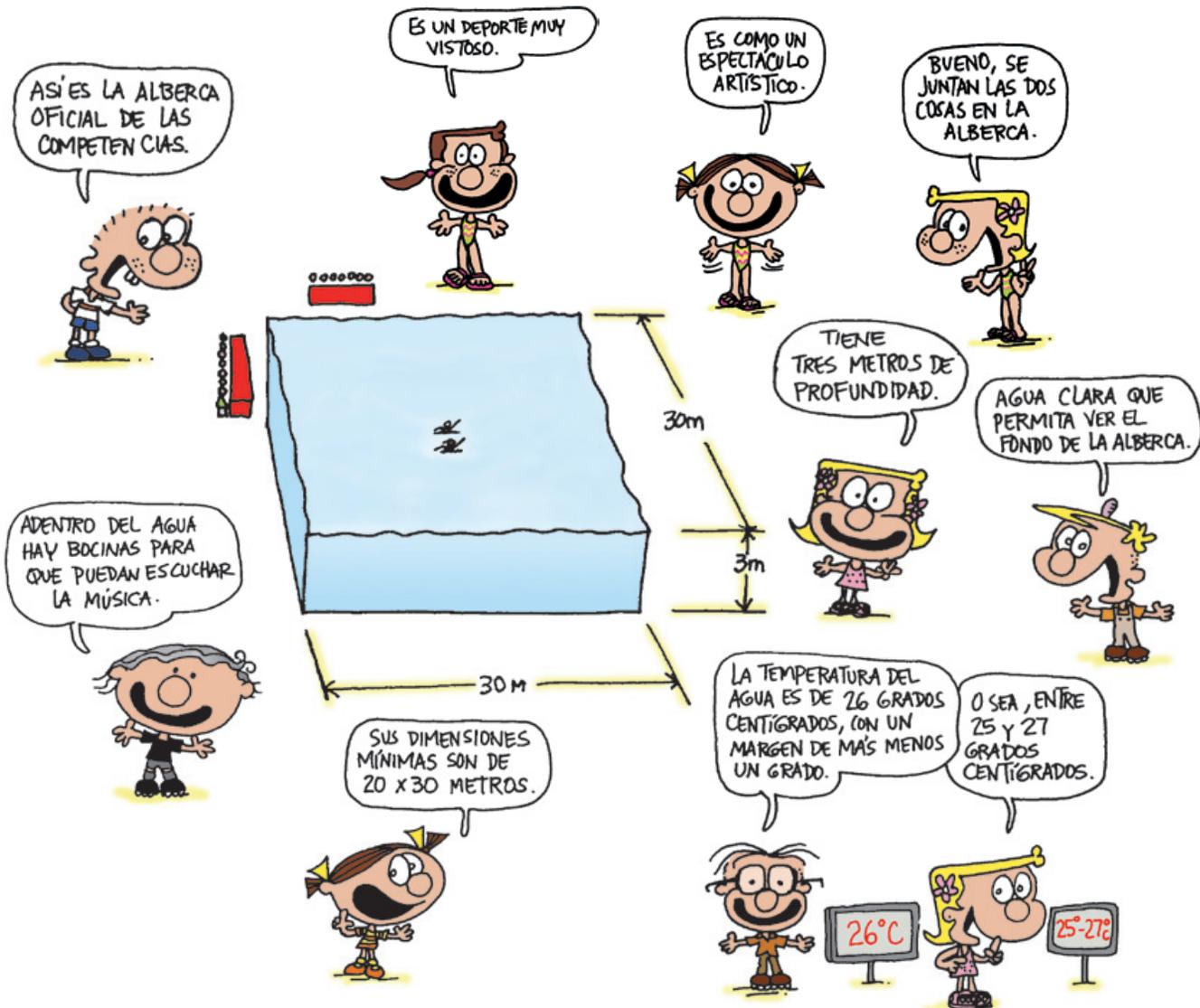
El debut del Nado Sincronizado como deporte de competencia se da en los Juegos Panamericanos de 1955 que, nada más ni nada menos, fueron en México. En las Olimpiadas de Los Ángeles en 1984 fue presentado como deporte de exhibición; y en Seúl 1988, como deporte oficial, en la modalidad de solo y dueto.

Actualmente el Nado Sincronizado a nivel mundial se rige con la normatividad de la Federación Internacional de Natación (FINA).

Conocer para disfrutar

Un bello deporte nada fácil.

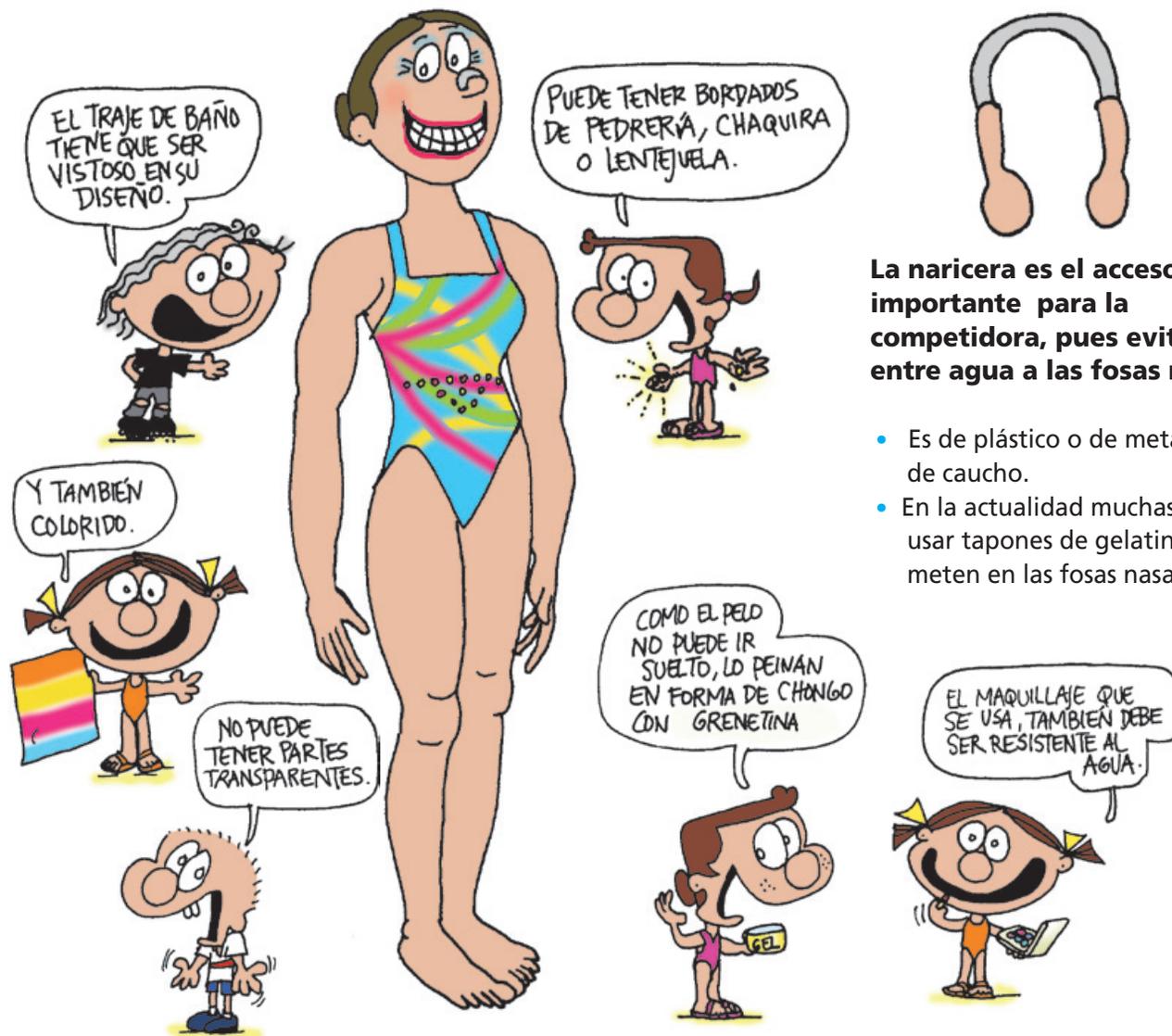
El Nado Sincronizado es un deporte que requiere de mucha fuerza corporal, de gran agilidad y flexibilidad, de gracia y belleza, de coordinación, de sentido musical y expresión artística, para ser un atleta altamente competitivo.



INDUMENTARIA

Un traje a la medida.

Para competir en Nado Sincronizado el equipo que se requiere es mínimo. Su característica principal es que sea cómodo y que dé seguridad de movimiento a las competidoras durante el desarrollo de su prueba.



La naricera es el accesorio más importante para la competidora, pues evita que le entre agua a las fosas nasales.

- Es de plástico o de metal forrado de caucho.
- En la actualidad muchas prefieren usar tapones de gelatina, que se meten en las fosas nasales.

Las competencias

El Nado Sincronizado es un deporte, como ya se ha dicho, que se deriva de la natación y que consiste de alguna manera, en una forma de ballet acuático, ya que las nadadoras realizan una coreografía en la que se mezclan natación, danza y gimnasia acompañadas de un elemento fundamental que es la música.



En el nado sincronizado existen competencias de solo, dueto, equipo y combinados.



RUTINAS, TÉCNICAS Y LIBRES

En las competencias tanto en la modalidad de dueto como en la de equipo, las nadadoras tienen que realizar dos rutinas: rutina técnica y rutina libre.

En la rutina técnica.

TIENEN QUE REALIZAR UN CONJUNTO DE ELEMENTOS OBLIGATORIOS Y EN UN ORDEN DETERMINADO.



ESTOS ELEMENTOS LOS ESCOGE EL COMITÉ TÉCNICO DE NATACIÓN SINCRONIZADA DE LA FINA CADA CUATRO AÑOS.



SON NUEVE ELEMENTOS EN LA MODALIDAD DE DUETO



Y DIEZ EN LA DE EQUIPOS.



LA MÚSICA ES LIBRE, CADA QUIÉN LA ESCOGE.



EL TIEMPO DE RUTINA TÉCNICA ES DE DOS MINUTOS VEINTE SEGUNDOS.



PARA LOS EQUIPOS EL TIEMPO ES DOS MINUTOS CON 50 SEGUNDOS.



Una noticia relacionada con los tiempos.

El tiempo para realizar las rutinas técnicas y libres, tanto en dueto como en equipo, ya incluye diez segundos para los movimientos fuera de la alberca. Y hay 15 segundos de más o de menos de tolerancia sobre los tiempos permitidos para las rutinas.

En la rutina libre.

AQUÍ LAS NADADORAS PUEDEN DESARROLLAR TODA SU CREATIVIDAD PARA DARLE UN TOQUE PERSONAL A SU EJERCICIO



LAS COMPETIDORAS ELIGEN LIBREMENTE LOS ELEMENTOS DE SU RUTINA



Y TAMBIÉN LA MÚSICA QUE LAS ACOMPAÑARÁ EN SU EJECUCIÓN.



EL TIEMPO PARA REALIZAR EL EJERCICIO EN DUETO ES TRES MINUTOS CON 30 SEGUNDOS.



LOS EQUIPOS TIENEN UN TIEMPO DE CUATRO MINUTOS PARA REALIZAR SU EJERCICIO.



PANEL DE JUECES

Los puntos los deciden los jueces.

Para calificar el desempeño de los ejercicios técnicos y libres, siempre habrá dos paneles de siete jueces cada uno. En caso de contar con menos jueces, los paneles serán de cinco jueces cada uno.

En la rutina técnica.

UN PANEL EVALÚA LA EJECUCIÓN.

EL OTRO PANEL EVALÚA LA IMPRESIÓN GENERAL.

EJECUCIÓN	
- REALIZACIÓN DE ELEMENTOS OBLIGATORIOS, DE LAS BRAZADAS, DE LAS FIGURAS Y SUS PARTES, LAS TÉCNICAS DE PROPULSIÓN Y PRECISIÓN DE LAS FORMACIONES.	70%
- LA REALIZACIÓN DEL RESTO DEL EJERCICIO.	30%

IMPRESIÓN GENERAL		
	DÚO	EQUIPO
- COREOGRAFÍA Y USO DE LA MÚSICA	40%	40%
- SINCRONIZACIÓN	20%	30%
- DIFICULTAD	30%	20%
- FORMA DE PRESENTACIÓN	10%	10%

En la rutina libre.

UN PANEL EVALÚA EL MERITO TÉCNICO.

EL OTRO PANEL EVALÚA LA IMPRESIÓN ARTÍSTICA.

MERITO TÉCNICO		
	DÚO	EQUIPO
- EJECUCIÓN DE LAS BRAZADAS, LAS FIGURAS Y SUS PARTES, LAS TÉCNICAS DE PROPULSIÓN Y PRECISIÓN DE LAS FORMACIONES.	40%	40%
- SINCRONIZACIÓN DE LAS NADADORAS ENTRE SÍ Y CON LA MÚSICA.	30%	30%
- DIFICULTAD DE LAS BRAZADAS, LAS FIGURAS Y SUS PARTES, LAS FORMACIONES Y LA SINCRONIZACIÓN.	30%	30%

IMPRESIÓN ARTÍSTICA		
	DÚO	EQUIPO
- COREOGRAFÍA: VARIEDAD, CREATIVIDAD, RECORRIDO DE LA ALBERCA, FORMACIONES Y TRANSICIONES.	50%	50%
- INTERPRETACIÓN MUSICAL: USO DE LA MÚSICA.	30%	30%
- FORMA DE PRESENTACIÓN: IMPRESIÓN GLOBAL DEL EJERCICIO.	20%	20%

Los criterios de puntuación

Los jueces dan su calificación de las rutinas, teniendo en cuenta los aspectos que deben evaluar durante el desarrollo de las competencias de acuerdo con los criterios que la FINA ha establecido y que veremos a continuación.



Algunas penalizaciones.

En los ejercicios se restará un punto si

- Se pasan de los 10 segundos para movimientos fuera del agua.
- Se pasa del tiempo total de la rutina.
- Existe una desviación del tiempo límite permitido.

Se restarán dos puntos si

- Una competidora hace uso del piso de la alberca.
- Una competidora interrumpe la competencia durante los movimientos fuera del agua y se le permite comenzar nuevamente.

SI UNA O MÁS COMPETIDORAS DEJAN DE NADAR ANTES DE QUE TERMINE EL EJERCICIO... ¡ PUES ES DESCALIFICADO!



En las rutinas técnicas se restarán dos puntos de la nota de ejecución, por cada elemento obligatorio

que no se realice. Y un punto por cada parte de un elemento obligatorio que no ejecuten todas las competidoras. Y medio punto por cada competidora que omita una parte de algún elemento.

ÉSTE ES UN EJEMPLO DE PUNTUACIÓN CON UN PANEL DE SIETE JUECES.



9.8 9.6 9.0 9.4 8.9 9.5 9.4

CALIFICACIÓN SIETE JUECES

SE ELIMINAN LA MÁS ALTA Y LA MÁS BAJA.

SE SUMAN LAS RESTANTES

SE DIVIDE ENTRE CINCO JUECES PARA OBTENER LA NOTA FINAL.

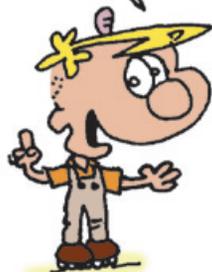
X

X

$$9.6 + 9.0 + 9.4 + 9.5 + 9.4 = 46.9$$

$$46.9 \div 5 = 9.38$$

LA PUNTUACIÓN FINAL DE LA RUTINA TÉCNICA, ES LA SUMA DEL PANEL QUE EVALUÓ LA IMPRESIÓN GENERAL Y SU EJECUCIÓN.



Y LA DEL EJERCICIO LIBRE, ES LA SUMA DEL PANEL QUE EVALUÓ EL MÉRITO TÉCNICO CON LA DEL PANEL QUE EVALUÓ LA IMPRESIÓN ARTÍSTICA.



¡QUIEN MÁS PUNTOS TENGA, SE LLEVA LA MEDALLA DE ORO!



EXIGENCIAS DEL DEPORTE

Empezar a practicar el Nado Sincronizado desde pequeñas es lo mejor. Así se van desarrollando las capacidades tanto físicas como artísticas que se requieren para triunfar en este duro y bello deporte.

Las atletas de alto rendimiento entrenan de seis a ocho horas al día.

Toman clases de:



• Danza.



• Natación.



• Expresión corporal



• Pesas.



• Jogging.



• Música.



• Gimnasia.

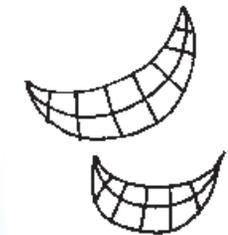


• Acrobacia.



Nadan con los ojos abiertos debajo del agua.

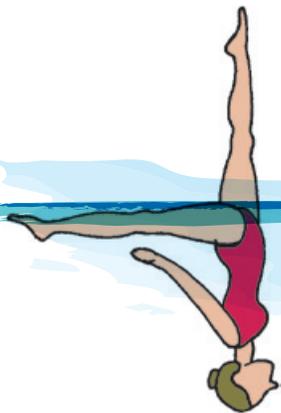
Aprenden a comunicarse sin hablar, sólo con pequeños gestos y, sobre todo con la mirada.



A pesar del esfuerzo que realizan, siempre sonríen.

POSICIONES BÁSICAS

Las posiciones básicas y las transiciones se van combinando para realizar las rutinas técnicas y libres.



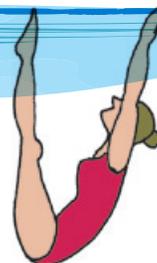
Caballero ***Knight position***

Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, los hombros y la cabeza en línea vertical. Una pierna en vertical y la otra extendida dorsalmente, con el pie en la superficie y tan próxima a la horizontal como sea posible.



Escuadra ***Front pike position***

Cuerpo flexionado a la altura de las caderas, formando un ángulo de 90°. Piernas extendidas y juntas. Tronco extendido con la espalda recta y la cabeza alineada.



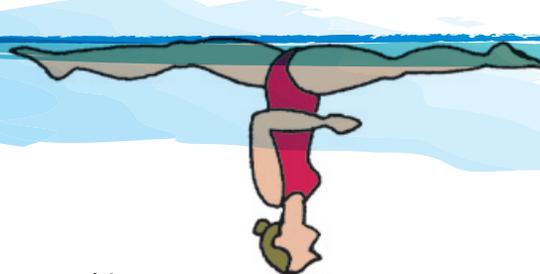
Escuadra atrás ***Back pike position***

Cuerpo flexionado a la altura de las caderas formando un ángulo agudo de 45° o inferior. Piernas extendidas y juntas. Tronco extendido con la espalda recta y la cabeza alineada.



Encogida ***Tuck position***

Cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas. Talones pegados a las nalgas. Cabeza pegada a las rodillas.

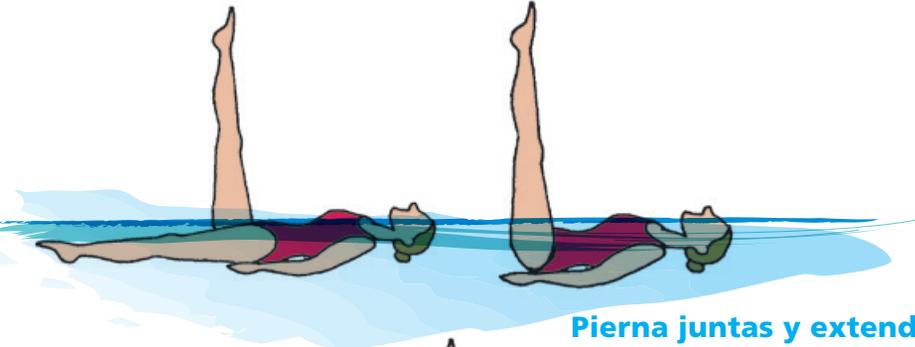


Split ***Split position***

Piernas uniformemente abiertas, una frontal y la otra dorsalmente, con los pies y los muslos en la superficie. Parte inferior de la espalda arqueada, con las caderas, los hombros y la cabeza en línea vertical.

Pierna de ballet *Ballet leg position*

Cuerpo en posición extensión/la espalda. Una pierna extendida perpendicularmente a la superficie.



Pierna juntas y extendidas *Ballet leg double position*

Piernas juntas y extendidas en un ángulo de 90°, la cara se mantiene en la superficie.



Posiciones con una rodilla doblada *Single bent knee positions*

El cuerpo puede estar en posición extensión/la espalda, posición estirada de frente, posición vertical o posición arqueada. Una pierna doblada, con el dedo gordo del pie tocando la cara interna de la pierna extendida a la altura de la rodilla. En las posiciones de extensión/espalda y arqueada en superficie, el muslo de la pierna doblada debe estar perpendicular a la superficie del agua.



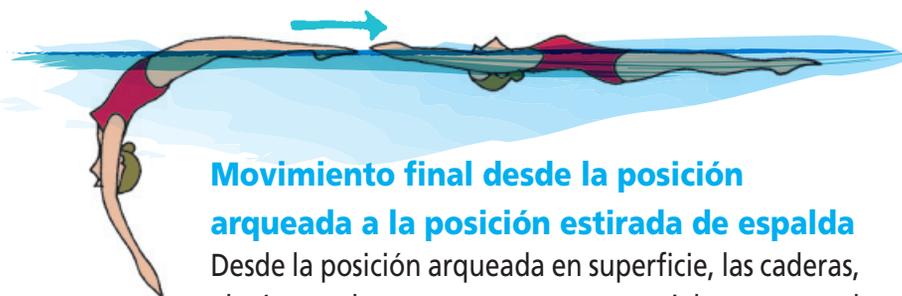
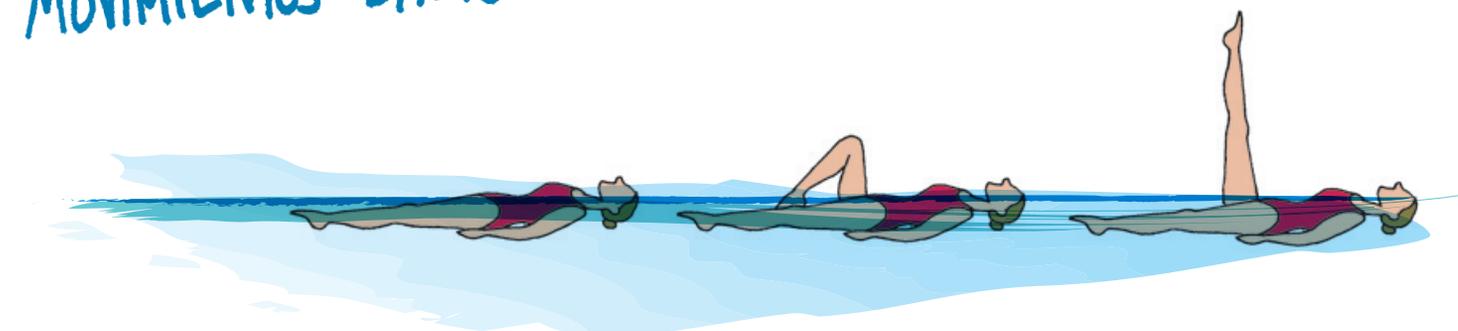
Vertical *Vertical position*

Cuerpo extendido perpendicular a la superficie, piernas juntas, cabeza hacia abajo, cabeza en línea con caderas y tobillos.

Tres características de las posiciones básicas.



MOVIMIENTOS BÁSICOS

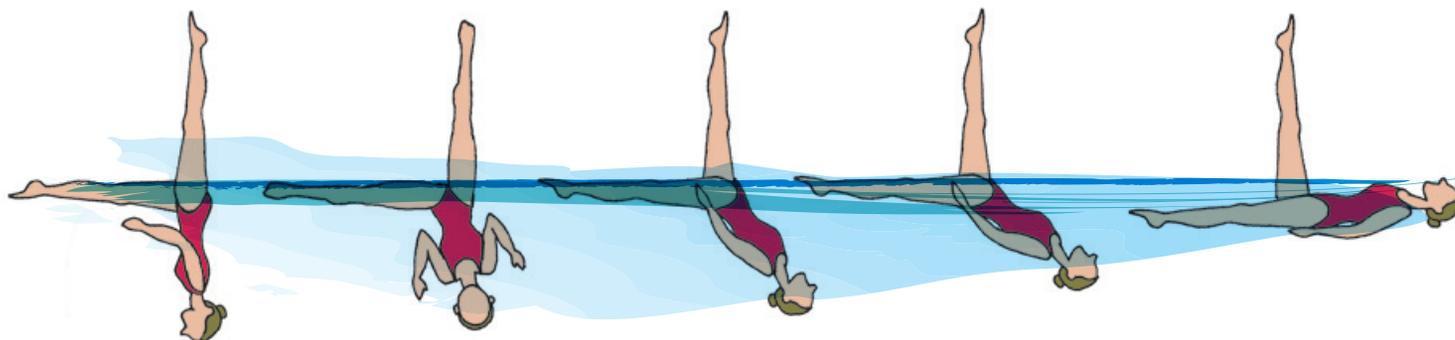


Movimiento final desde la posición arqueada a la posición estirada de espalda

Desde la posición arqueada en superficie, las caderas, el tórax y la cara emergen secuencialmente en el mismo punto, con un movimiento hacia los pies, hasta que se alcanza la posición extensión/la espalda y que finaliza cuando la cabeza ocupa la posición que tenía las caderas al inicio del movimiento.

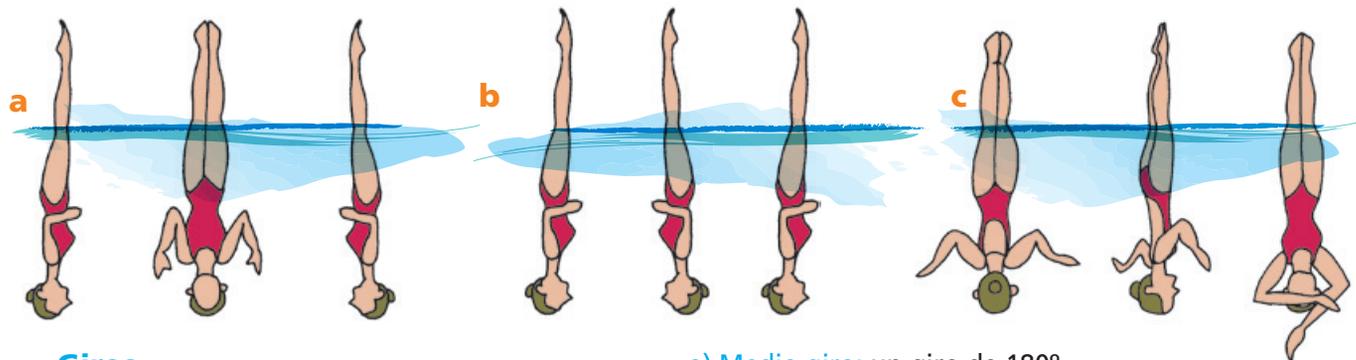
Adoptar una pierna de ballet

Se empieza en posición estirada de espalda. Una pierna permanece en la superficie todo el tiempo. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la posición rodilla doblada. Se estira entonces la rodilla, sin producir movimiento alguno en el muslo, hasta alcanzar la posición pierna de ballet.



Rotación de contracatalina

Desde la posición grulla, las caderas efectúan una rotación a la vez que el tronco asciende con movimiento lateral hasta adoptar la posición pierna de ballet. Durante toda la rotación las piernas mantienen un ángulo de 90° entre ellas.



Giros

Un giro es una rotación a una altura sostenida. El cuerpo permanece sobre su eje longitudinal durante toda la rotación.

Si no se indica lo contrario, se realiza en posición vertical. Un giro se completa con un descenso vertical.

a) Medio giro: un giro de 180°

b) Giro completo: un giro de 360°

c) Medio giro rápido: un giro rápido de 180°



Giro descendente

Un giro descendente es una rotación en posición vertical. El cuerpo permanece sobre su eje longitudinal durante toda la rotación. A menos que se especifique otra cosa, los giros se ejecutan a ritmo uniforme.

d) Giro descendente de 180°

Rotación de 180° .

e) Giro descendente de 360°

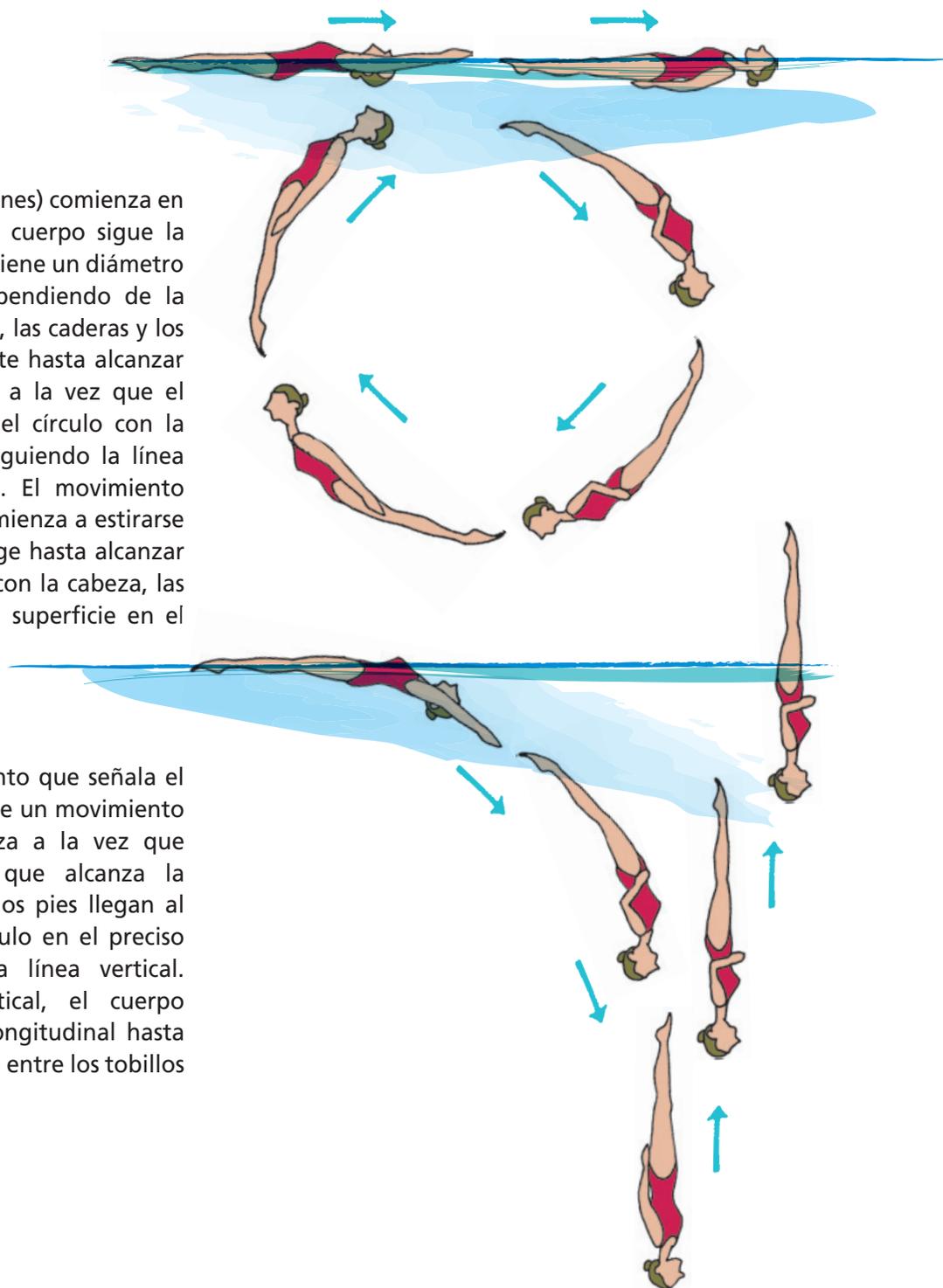
Rotación de 360° .

f) Giro descendente y continuo

Rotación rápida de un mínimo de 720° , que se completa antes de que los talones lleguen a la superficie del agua y que continúa hasta la total inmersión de los pies.

Delfín

Un delfín (y todas sus modificaciones) comienza en posición estirada de espalda. El cuerpo sigue la circunferencia de un círculo que tiene un diámetro aproximado de 2.5 metros, dependiendo de la altura de la nadadora. La cabeza, las caderas y los pies se sumergen secuencialmente hasta alcanzar la posición arqueada de delfín, a la vez que el cuerpo se desplaza alrededor del círculo con la cabeza, las caderas y los pies siguiendo la línea imaginaria de la circunferencia. El movimiento continúa hasta que el cuerpo comienza a estirarse (enderezarse) a la vez que emerge hasta alcanzar la posición estirada de espalda, con la cabeza, las caderas y los pies rompiendo la superficie en el mismo punto.



Delfín a vertical

Cuando la cabeza alcanza el punto que señala el primer cuarto de círculo mediante un movimiento continuo, el cuerpo se endereza a la vez que continúa descendiendo hasta que alcanza la posición vertical. Los dedos de los pies llegan al punto del primer cuarto de círculo en el preciso momento en que alcanzan la línea vertical. Manteniendo la posición vertical, el cuerpo asciende a lo largo de su eje longitudinal hasta que se establece un nivel de agua entre los tobillos y las caderas.

Sabías que...

El nombre de este deporte se debe al nadador olímpico Norman Ross, quien al terminar de ver una presentación de los alumnos de Curtis, en la Feria de Chicago en 1934, lo bautizó con la expresión "nado sincronizado".



A una señal del árbitro, todos los jueces deben mostrar sus puntuaciones ¡ al mismo tiempo!

El Nado Sincronizado es oficialmente deporte olímpico desde los Ángeles en 1984.



La música en las competencias de Nado Sincronizado se escucha mejor por debajo del agua.

Las nadadoras de sincronizado no tocan el fondo de la alberca. Todos sus saltos son a puro pulso.



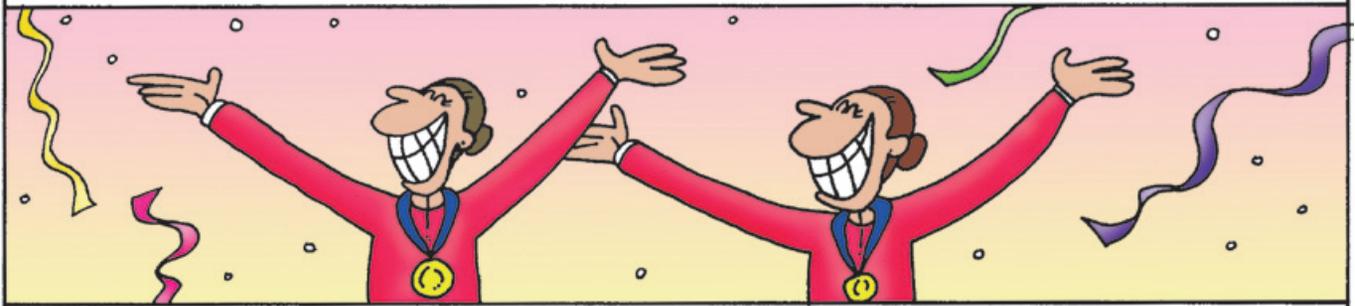
Para competir olímpicamente se requiere tener 15 años como mínimo.

75 m.

Algunas competidoras pueden nadar 75 metros por debajo del agua sin salir a respirar.



Zona de juego



PALABRAS SINCRONIZADAS



Chongo

Manera de **recogerse todo el pelo en forma de bola arriba de la nuca.**

Coreografía

Conjunto de **pasos y figuras para formar una rutina.**

Dueto

Un equipo formado solamente por **dos personas.**

Nariceras

Nombre de las **pinzas que se ponen para evitar que entre agua a la nariz.**

Panel

Es un **grupo de jueces.**

Rutinas

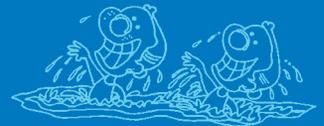
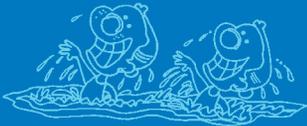
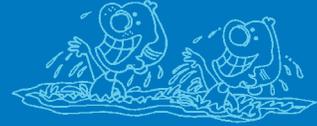
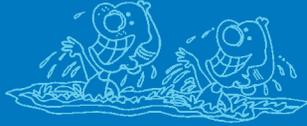
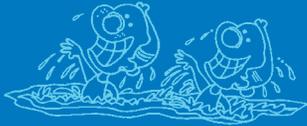
Otro nombre de llamar a los **ejercicios técnicos y libres.**

Sincronización

Hacer que **coincidan en el tiempo dos o más movimientos.**

Transiciones

El **momento en que se pasa de una figura a otra** sin detener el movimiento.



Vive el Deporte con CONADE

