

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΚΡΙΤΕΣ

ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΡΙΤΗ

1. Να είναι δίκαιος και ειλικρινής σε όλες τις κρίσεις και τις αποφάσεις που αφορούν την αθλήτρια
2. Να είναι γνώστης των κανόνων της FINA και να τους εφαρμόζει δίκαια
3. Να είναι απαλλαγμένος από οποιαδήποτε προκατάληψη
Για παράδειγμα:
 - α. Υπέρ ή κατά οποιουδήποτε αθλητή, ομάδας, λέσχης ή χώρας
 - β. Προσωπικές συμπάθειες ή αντιπάθειες - π.χ. μουσική
4. Να είναι απαλλαγμένος από πολιτικές πιέσεις και να μη τους επιτρέπει να επηρεάσουν τα σκορ
5. Να αποφεύγει να σχολιάζει τις παρουσιάσεις της αθλήτριας μέχρι την ολοκλήρωση του αγωνίσματος
6. Να αποφεύγει να δέχεται ραντεβού σαν Κριτής από τον προπονητή ή κοντινό συγγενή μιας αθλήτριας πριν από αγώνες
7. Να αποφεύγει να δίνει ή να δέχεται δώρα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα και μέχρι να ολοκληρωθεί ο αγώνας

ΚΩΔΙΚΑΣ ΝΤΥΣΙΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ FINA

Οι επίσημοι θα πρέπει να φορούν ολόασπρα ρούχα, εκτός αν ορίζεται διαφορετική στολή από τους διοργανωτές των αγώνων.

- Άσπρο πουκάμισο ή μπλούζα
- Άσπρο παντελόνι ή φούστα
- Άσπρα παπούτσια και κάλτσες

Μιλώντας γενικά, τα σορτς είναι ανάρμοστα. Παρόλα αυτά, σε περιπτώσεις υπερβολικής ζέστης και/ή υγρασίας, τα μακριά σορτς περιπάτου είναι αποδεκτά για τις φιγούρες.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΚΡΙΤΩΝ

1. Πλεονεκτήματα προσωπικότητας

- α. Να δείχνει ενδιαφέρον
- β. Αναλυτικός
- γ. Με κατανόηση
- δ. Με καλή μνήμη
- ε. Ικανός να κατευθύνει την προσοχή και να συγκεντρώνεται

- στ. Θετική συμπεριφορά
- ζ. Σταθερός
- η. Απολύτως σωστός
- θ. Ακριβής
- ι. Ηθικός

2. Επαγγελματική συμπεριφορά

- α. Να φοράει κατάλληλα ρούχα
- β. Συνεπής
- γ. Να γνωρίζει τους τρέχοντες κανόνες
- δ. Να επιδιώκει την εκπαίδευση των κριτών και την εξύψωση σε συνεχή βάση

3. Κίνητρα

- α. Να είναι ικανός να συμβάλει στην ανάπτυξη των αθλητών και του αθλήματος
- β. Να ανταποκρίνεται στην πρόκληση να γίνει ένας καλός, αντικειμενικός κριτής σε μια πολύπλοκη δραστηριότητα
- γ. Να αποκτήσει εμπειρία με κίνητρο την προσωπική ικανοποίηση και επιτυχία

4. Αντοχή σε καταστάσεις στρες όπως:

I) Εσωτερικά

- α. να αισθάνεται άρρωστος
- β. να μην αισθάνεται άνετα - π.χ. άβολες καρέκλες
- γ. κουρασμένος
- δ. προσωπικά συναισθήματα

II) Εξωτερικά

- α. αδύναμος φωτισμός
- β. θερμοκρασία του αέρα και/ή υγρασία
- γ. αντανάκλαση του νερού
- δ. θορυβώδες ακροατήριο ή αντίδραση στο δοσμένο σκορ
- ε. υπερβολικός αριθμός ρουτίνων/φιγούρων
- στ. συγγενείς/φίλοι των αθλητών και/ή προπονητές
- ζ. άλλοι κριτές
- η. φίλοι
- θ. προπονητές
- ι. επίσημοι Ομοσπονδίας

Η ΚΡΙΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Παρατηρητικότητα

- εκπαιδευμένος
 - να καταλαβαίνει μέσα από την παρατήρηση
- i) Τι φαίνεται?
- α. Το σώμα σε κίνηση, με καθαρή διαφορά ανάμεσα στις θέσεις του σώματος και τις εναλλαγές
 - β. Τα μέρη του σώματος σε σχέση το ένα με το άλλο, σωστά και με ακρίβεια στις θέσεις του σώματος
- ii) Πως κινείται?
- α. Βαθμός ελέγχου
 - β. Σταθερότητα
 - γ. Τέντωμα των μελών του σώματος
 - δ. Ευκολία της παρουσίασης
 - ε. Ταχύτητα και δύναμη της κίνησης
 - στ. Σταθερότητα της ταχύτητας
- iii) Που κινείται?
- α. Κατεύθυνση της κίνησης του άκρου, σε σχέση με τις απαιτήσεις του κανόνα
 - β. Το σχήμα που παίρνει το σώμα κατά τη διάρκεια της πράξης που εκτελείται
 - γ. Το ύψος που επιτυγχάνεται και διατηρείται
 - δ. Το διάστημα ανάμεσα
 - στα μέρη της φιγούρας, με τον πιο ακριβή και απευθείας τρόπο κίνησης κατά τη διάρκεια μιας μεταφοράς
 - στη φιγούρα και/ή τη ρουτίνα σαν σύνολο
 - ε. Το συνολικό είδος της κίνησης. Η ανάπτυξη των ποικίλων μερών της φιγούρας και/ή της ρουτίνας και οι εναλλαγές ανάμεσά τους

2. Ανάλυση

- μια κρίση για ό,τι έχει φανεί και μια εκτίμηση των οποιονδήποτε διαφορών από την τελειότητα
- α. Βλέπε φιγούρες
 - β. Βλέπε ρουτίνες

3. Υπολογισμός του σκορ

- υπολογισμός της αξίας αυτού που έχει φανεί ωστόσο φτάσει σε ένα υπολογίσιμο σκορ

SS 8.1 και SS 15.1 - Οι πόντοι θα υπολογίζονται από 0-10 χρησιμοποιώντας 1/10 πόντους

Τέλειο	10
Σχεδόν τέλειο	9.9 έως 9.5
Εξαιρετικό	9.4 έως 9.0
Πολύ καλό	8.9 έως 8.0
Καλό	7.9 έως 7.0
Ανταγωνίσσιμο	6.9 έως 6.0
Ικανοποιητικό	5.9 έως 5.0
Ελλειπές	4.9 έως 4.0
Αδύναμο	3.9 έως 3.0
Πολύ αδύναμο	2.9 έως 2.0
Δύσκολα ανταγωνίσσιμο	1.9 έως 0.1
Πλήρης αποτυχία	0

Στον υπολογισμό του σκορ, ο κριτής εκτιμά τι ΕΧΕΙ φανεί σε σχέση με το τι ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ να είχε φανεί για να επιτευχθεί η τελειότητα και έτσι δίνει ένα σωστό σκορ.

Επιπλέον περιγραφές των παραπάνω κατηγοριών του σκορ σημειώνονται στις σελίδες που ακολουθούν, για:

- . Φιγούρες
- . Ρουτίνες

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΝΑΣ ΚΡΙΤΗΣ

Κάθε Ομοσπονδία είναι υπεύθυνη για την εκπαίδευση, την προπόνηση, την αξιολόγηση και την πιστοποίηση των κριτών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το μέρος μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως οδηγός από κάθε Ομοσπονδία μέλος της FINA ώστε να τη βοηθήσουν στη διάκρισή της στον τομέα αυτό.

Τα ακόλουθα τέσσερα επίπεδα εκπαίδευσης είναι σχεδιασμένα για να χρησιμοποιούνται σε σχέση με το υλικό το οποίο είναι διαθέσιμο από το γραφείο της FINA στη Λωζάνη, Ελβετία:

- . το τρέχον βιβλίο της FINA
- . αυτό το εγχειρίδιο για κριτές, προπονητές και διαιτητές
- . 1998-2002 Φιγούρες της FINA και στοιχεία σε βίντεο τεχνικών ρουτίνων
- . ρουτίνα εκπαίδευσης κριτών (1998) σε τρία βίντεο

ΕΠΙΠΕΔΟ Ι - ΒΑΣΙΚΟ

A. Εκπαιδευτικοί σκοποί

1. Εκπαίδευση υποψηφίων για να κρίνουν στο βασικό επίπεδο αγωνισμάτων
2. Αύξηση γνώσης στην κριτική για προαγωγή στο επίπεδο II - Μεσαίο

B. Εκπαιδευτικές διαδικασίες και περιεχόμενο αγώνα

1. Χρήση της -κλίμακας με τους βαθμούς- FINA SS 8.1.1 & SS 15.1
2. Φιγούρες
 - α. Να αναπτυχθεί κατανόηση για τα γενικά μέρη της κριτικής των φιγούρων (συμπλ. IV - Περιγραφές φιγούρων, βιβλίο της FINA)
 - β. Να αναπτυχθεί γνώση των βασικών θέσεων και βασικών κινήσεων
 - γ. Να αναπτυχθεί γνώση των τρεχόντων Φιγούρων της FINA των γκρουπ ηλικίας (συμπλήρωμα IV) στο βιβλίο της FINA με τη χρήση:
 - . της "Ανάλυσης των φιγούρων της FINA" αυτού του εγχειριδίου
 - . του βίντεο της FINA των 1998-2002 στοιχείων φιγούρων και ρουτινών
 - δ. Να είναι ικανός να αναγνωρίσει τις φιγούρες
 - ε. Να αποκτά πρακτική εμπειρία συμμετέχοντας ως κριτής στα αγωνίσματα των γκρουπ ηλικιών
3. Ρουτίνες
 - α. Να αναπτυχθεί γνώση των στοιχείων της κριτικής των ρουτινών στο SS 15.2 και "Παρουσίασης κριτικής των ρουτινών" της Judith Mc Gowan
 - β. Να είναι ικανός να εφαρμόσει την κλίμακα των βαθμών (SS 15.1) στους αγώνες
 - γ. Να αποκτά πρακτική εμπειρία συμμετέχοντας ως κριτής στα αγωνίσματα των γκρουπ ηλικιών

B. Τεστ σε:

1. Γραπτές εξετάσεις
2. Αναγνώριση των φιγούρων

ΕΠΙΠΕΔΟ ΙΙ - ΜΕΣΑΙΟ

A. Προϋποθέσεις

1. Δραστηριότητα σαν κριτής βασικού επιπέδου για ένα χρόνο το λιγότερο

B. Εκπαιδευτικοί σκοποί

1. Εκπαίδευση κριτών για μεσαίου επιπέδου αγώνες
2. Ανάπτυξη γνώσης των καθηκόντων και των ευθυνών ενός διαιτητή στο Βασικό και Μεσαίο επίπεδο

Γ. Εκπαιδευτικές διαδικασίες και περιεχόμενο

1. Να αναπτυχθεί περαιτέρω γνώση των κανόνων και εφαρμογή των ποινών όπως αναφέρεται στο SS 9 (Φιγούρες) και στο SS 16 (Ρουτίνες)
2. Φιγούρες
 - α. Να αναπτυχθεί γνώση της καλύτερης βαθμολόγησης των φιγούρων από το "Λεπτομερές κλίμακα βαθμών των φιγούρων" αυτού του εγχειριδίου
 - β. Να αναπτυχθεί γνώση των τρεχόντων παιδικών φιγούρων της FINA (βιβλίο της FINA - Συμπλήρωμα V) με τη χρήση:
 - . της "Ανάλυσης των Φιγούρων της FINA" αυτού του εγχειριδίου
 - . του βίντεο της FINA ΤΩΝ 1998-2002 στοιχείων των φιγούρων και των τεχνικών ρουτίνων
 - γ. Να μάθει την δυσκολία των διαφόρων μερών κάθε φιγούρας με την "Αναγνώριση της δυσκολίας των φιγούρων"
 - δ. Να αποκτά πρακτική εμπειρία συμμετέχοντας ως κριτής στις φιγούρες των Junior γκρουπ ηλικιών
3. Ρουτίνες
 - α. Να αναπτυχθεί η ικανότητα να αναλύει την δυσκολία όλων των όψεων μιας ρουτίνας από την εκπαίδευση κριτών ρουτίνων της FINA και από το βίντεο #1 και #3.
 - β. Να είναι ικανός να εφαρμόσει την κλίμακα των βαθμών (SS 15.1) στους αγώνες από το "Λεπτομερές κλίμακα βαθμών για ρουτίνες"
 - γ. Να αποκτά πρακτική εμπειρία συμμετέχοντας ως κριτής στις ρουτίνες των Junior γκρουπ ηλικιών.
4. Διαιτητής
 - α. Να μάθει τα καθήκοντα και τις ευθύνες ενός διαιτητή από το SS 20 και το "Οδηγίες για διαιτητές".

Δ. Τεστ σε

1. Γραπτές εξετάσεις
2. Εκτίμηση των συμμετοχών
3. Προφορικό τεστ

ΕΠΙΠΕΔΟ ΙΙΙ - ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ

A. Προϋποθέσεις

1. Δραστηριότητα σαν κριτής προχωρημένου επιπέδου για ένα χρόνο το λιγότερο
2. Πρακτική εμπειρία με συμμετοχή σε αγώνες βασικού και μεσαίου επιπέδου για δυο χρόνια το λιγότερο

B. Εκπαιδευτικοί σκοποί

1. Να εκπαιδεύει κριτές για τα αγωνίσματα κύριου επιπέδου.
2. Να εκπαιδεύει διαιτητές για τα αγωνίσματα προχωρημένου επιπέδου.
3. Να αναπτυχθεί η γνώση και η ικανότητα ώστε να βοηθά στην οργάνωση και την εκπαίδευση κριτών

Γ. Εκπαιδευτικές διαδικασίες και περιεχόμενο

1. Να αναπτυχθεί πλήρης γνώση και εφαρμογή όλων των κανόνων της FINA που αφορούν τη Συγχρονισμένη Κολύμβηση
2. Να αναπτυχθεί μια ολοκληρωμένη γνώση και κατανόηση όλων των φιγούρων της FINA και των μερών τους από την πλευρά της τελειότητας - συγκεκριμένα αυτών που περιλαμβάνονται στο συμπλήρωμα V:
 - . "Ανάλυση των φιγούρων της FINA"
 - . Βίντεο της FINA των 1998-2002 στοιχείων φιγούρων και τεχνικών ρουτίνων
3. Να αναπτυχθεί μια ολοκληρωμένη γνώση και κατανόηση όλων των όψεων της κριτικής των ελεύθερων και τεχνικών προγραμμάτων
 - . "Κριτική ρουτίνων" από τον Dawn Bean
 - . Εκπαίδευση κριτών ρουτίνων της FINA, βίντεο #2 & #3
 - . "Τεχνικές ρουτίνες"

Δ. Τεστ βασισμένα στην ύλη που περιλαμβάνονται σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης

1. Γραπτές εξετάσεις
2. Αναγνώριση φιγούρων
3. Συμμετοχή σε αγώνες υψηλού επιπέδου
4. Προφορικές εξετάσεις

ΦΙΓΟΥΡΕΣ

ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΩΝ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΡΙΤΙΚΗ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

Μια φιγούρα είναι ένας συνδυασμός βασικών θέσεων και εναλλαγών του σώματος, παρουσιασμένη με τέτοιο τρόπο και σειρά όπως ορίζεται από τους κανόνες περιγραφών του βιβλίου της FINA.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ IV - ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

Εκτός αν προσδιορίζεται αλλιώς στην περιγραφή, οι φιγούρες θα πρέπει να εκτελούνται σωστά και ελεγχόμενα σε αρμονική κίνηση, με κάθε τμήμα, σαφώς ορισμένο

Σωστά και ελεγχόμενα: - Όποτε ζητείται από την περιγραφή της φιγούρας, είναι επιθυμητό, το μέγιστο ελεγχόμενο ύψος. Όταν κρίνονται "ορθές γωνίες" σπαγκάτ και ballet leg, το ύψος κρίνεται από τη σχέση του μηρού με την επιφάνεια του νερού.

Ο έλεγχος στις φιγούρες είναι η ικανότητα μιας αθλήτριας να:

- διατηρήσει σταθερά σωστές θέσεις
- κινήσει το σώμα απαλά, σωστά και χωρίς προσπάθεια στις απαιτούμενες εναλλαγές
- παραμείνει "στο σημείο της δράσης" εκτός αν ορίζεται αλλιώς στην περιγραφή
- δίνει την εντύπωση ότι με ευκολία εκτελεί τη φιγούρα

Σε αρμονική κίνηση: - Οι φιγούρες θα πρέπει να παρουσιάζονται με κάποια συνέχεια, με σταθερή ταχύτητα σε κάθε μέρος (εκτός αν ορίζεται αλλιώς στην περιγραφή) δίνοντας την εντύπωση αρμονικής κίνησης στον χώρο. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε εναλλαγή χρειάζεται τον ίδιο χρόνο, αλλά εξαρτάται από το πλήθος των κινήσεων που απαιτούνται.

Θα πρέπει να υπάρχει σταθερή ταχύτητα στην πράξη κατά τη διάρκεια κάθε εναλλακτικής κίνησης. Όταν τελειώσει η εναλλαγή, θα πρέπει να υπάρχει μια μικρή παύση - σαν "κόμμα", όχι μία "περίοδος" - για να καθορίζει την θέση και την ολοκλήρωση της εναλλαγής, πριν αρχίσει η επόμενη εναλλαγή.

Η έμφαση των κριτών δίνεται στην ελεγχόμενη ομοιομορφία της ταχύτητας της εκτέλεσης και όχι στην χρονική καθυστέρηση

Κάθε τμήμα σαφώς ορισμένο: - Οι θέσεις που απαιτούνται σε κάθε τμήμα μιας φιγούρας θα πρέπει να φαίνονται με ακρίβεια και σταθερότητα, πριν αρχίσει η επόμενη εναλλαγή. Οι βασικές κινήσεις θα πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με τον κανόνα περιγραφών στο Συμπλήρωμα III. Οι εναλλαγές θα πρέπει να εκτελούνται χωρίς οποιαδήποτε παύση ή σταμάτημα σ' αυτές.

1. Οι φιγούρες είναι καθορισμένες σύμφωνα με τα διάφορα μέρη τους: Τις θέσεις του σώματος και τις μεταφορές. Αναφορά στο Συμπλήρωμα II για τις απαιτήσεις των θέσεων του σώματος και Συμπλήρωμα III για τις περιγραφές των κοινών βασικών κινήσεων.
2. Μια μεταφορά είναι μια συνεχής κίνηση από τη μια θέση στην άλλη. Η ολοκλήρωση μιας μεταφοράς θα πρέπει να γίνεται ταυτόχρονα με την επιτυχή θέση του σώματος και το επιθυμητό ύψος. Εκτός όπου ορίζεται αλλιώς, το επίπεδο του νερού παραμένει σταθερό κατά τη διάρκεια μιας μεταφοράς.
3. Εκτός αν προσδιορίζεται αλλιώς στην περιγραφή των φιγούρων, το μέγιστο ύψος είναι πάντα επιθυμητό.
4. Εκτός αν προσδιορίζεται αλλιώς στην περιγραφή των φιγούρων, οι φιγούρες εκτελούνται σε μια σταθερή θέση. Οι εναλλαγές που επιτρέπουν κάποια κίνηση θα σημειώνονται με ένα βέλος στο διάγραμμα.
5. Τα διαγράμματα χρησιμοποιούνται μόνο σαν οδηγοί. Αν υπάρχει ασυμφωνία ανάμεσα σε ένα διάγραμμα και σε μια γραπτή περιγραφή, η Αγγλική γραπτή μετάφραση του βιβλίου της FINA θα επικρατεί.
6. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας φιγούρας, μια παύση μπορεί να γίνεται μόνο σε εκείνες τις θέσεις, οι οποίες είναι έντυπες με "ΕΝΤΟΝΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ" και προσδιορισμένες στο Συμπλήρωμα II.
7. Οι βασικές κινήσεις περιγράφονται μόνο μια φορά, στο Συμπλήρωμα III και είναι "γραμμένες λοξά" όταν αναφέρονται στην περιγραφή μιας φιγούρας.
8. Όταν το "και" χρησιμοποιείται για να ενώσει δυο πράξεις, σημαίνει ότι η μια ακολουθεί την άλλη, όταν το "καθώς (as)" χρησιμοποιείται, σημαίνει ότι δυο πράξεις γίνονται ταυτόχρονα.
9. Οι θέσεις και οι κινήσεις ώμων / χεριών είναι προαιρετικές.
10. Όταν το "γρήγορος" ή "γρήγορα" χρησιμοποιείται στην περιγραφή, θα αναφέρεται συγκεκριμένα στον ρυθμό της μεταφοράς στην οποία περιλαμβάνεται, και όχι σε όλη την φιγούρα.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

1. **Σχεδιασμός** - εκείνο το μέρος της φιγούρας που αποδίδεται στην εκτίμηση βαθμού με συμμόρφωση σε εκείνες τις θέσεις και κινήσεις που προσδιορίζονται στην περιγραφή των φιγούρων.

Προσδιορισμένα στοιχεία σχεδίασης - ακρίβεια σε όλες τις θέσεις και τις μεταφορές του σώματος

α. ακρίβεια στις γραμμές, στις γωνίες, στα τόξα και στους κύκλους

Παραδείγματα: α) ένα **Ballet Leg** είναι κάθετο στην επιφάνεια
β) ένα **Fishtail** έχει την πατούσα του τεντωμένου ποδιού στην επιφάνεια
γ) σε ένα **Dolphin**, το σώμα θα πρέπει να περιγράφει έναν κύκλο

β. ακρίβεια στην ευθυγράμμιση των μελών του σώματος

Παραδείγματα: α) στα "Verticals", ευθυγράμμιση του αυτιού, του ώμου, του μηρού, του αστράγαλου
β) σε ένα "Split", κατακόρυφη ευθυγράμμιση του κεφαλιού, του ώμου και του μηρού και οριζόντια ευθυγράμμιση του μηρού και των ώμων, με δυο οριζόντιες γραμμές τετραγώνου και παράλληλες η μια στην άλλη.

γ. σωστά pikes και tucks

Παραδείγματα: α) 90ο γωνία στο **Front Pike**
β) **Back Pike** 45ο γωνία ή λιγότερο, με τεντωμένα πόδια και κορμό
γ) **Tucks** όσο το δυνατό πιο συμμαζεμένα

δ. ακρίβεια στις κινήσεις μεταφοράς

Παραδείγματα: α) στο *assuming a Front Pike Position*, οι μηροί αντικαθιστούν το κεφάλι στην επιφάνεια
β) στο *arch to Back Layout* και *Walkouts*, το κεφάλι αντικαθιστά τους μηρούς στην επιφάνεια
γ) σε ένα *Combined Spin*, οι ανοδικές και καθοδικές περιστροφές πρέπει να είναι ισοδύναμα

2. **Έλεγχος** - εκείνο το μέρος της φιγούρας που αποδίδεται στην εκτίμηση του πόσο καλά μια εκτέλεση επιτυγχάνει τον έλεγχο των στοιχείων που αναφέρονται στο Α. Σωστά και ελεγχόμενα της προηγούμενης σελίδας. Ο έλεγχος είναι η χρήση της δύναμης και της συνένωσης των δυνάμεων στην αποδεδειγμένη ικανότητα εκτέλεσης μιας φιγούρας.

Συγκεκριμένα στοιχεία ελέγχου:

α) Προέκταση - όλου του σώματος κατά τη διάρκεια της φιγούρας, εκτός εάν προσδιορίζεται αλλιώς

β) Διατήρηση του μέγιστου ύψους - των μελών του σώματος σε σχέση με την επιφάνεια του νερού - εκτός αν προσδιορίζεται αλλιώς στη περιγραφή της φιγούρας

γ) Αρμονική κίνηση - σταθερή ταχύτητα της κίνησης κατά τη διάρκεια της φιγούρας - εκτός αν προσδιορίζεται αλλιώς στην περιγραφή της φιγούρας

Όταν ο κανονισμός απαιτεί έναν ρυθμό που αλλάζει κατά τη διάρκεια ενός ή περισσότερων μερών μιας φιγούρας, οι αλλαγές θα πρέπει να συμφωνούν με τον ρυθμό που ορίζεται

δ) Στασιμότητα - "στο σημείο της δράσης", χωρίς κίνηση, εκτός από την κίνηση που προσδιορίζεται στην περιγραφή της φιγούρας

ε) Σταθερότητα - στερεά, με διατηρημένη ισορροπία. Έλεγχος ανεπηρέαστος από την αλλαγή της θέσης

στ) Σαφήνεια - καθαρός προσδιορισμός ανάμεσα στις θέσεις και στην ευθεία, συνεχή πορεία της κίνησης στις μεταφορές

ζ) Ευκολία της εκτέλεσης - συνολική εντύπωση. Παρουσίαση πλήρους αυτοπεποίθησης και χωρίς προσπάθεια, ρευστή εκτέλεση χωρίς απόδειξη έντασης

Αν και οι κανονισμοί της FINA δεν επιβάλλουν τη χρήση του Σχεδιασμού και το Ελέγχου όταν γίνονται οι φιγούρες, είναι χρήσιμο για τους εκπαιδευόμενους κριτές.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

1. Ακριβή σημεία αναφοράς χρησιμοποιούνται όταν εκτιμούνται κατακόρυφες και οριζόντιες ευθυγραμμίσεις
2. Το κεφάλι πάντα ακολουθεί την ευθεία της σπονδυλικής στήλης
3. Όταν προηγείται μια μεταφορά, η αθλήτρια δεν αρχίζει ποτέ αντιστρέφοντας την καθορισμένη κατεύθυνση της κίνησης

4. Εκτός αν προσδιορίζεται αλλιώς από την περιγραφή της φιγούρας, όλες οι κινήσεις εκτελούνται έτσι ώστε να είναι ισοδύναμες στον χρόνο και το χώρο, συγχρόνως και με ταυτόχρονη κίνηση στις μεταφορές. Όλες οι προσδιορισμένες κινήσεις σε μια μεταφορά θα πρέπει να ξεκινούν από την προσδιορισμένη θέση εκκίνησης και να ολοκληρώνονται με την επιτυχία της προσδιορισμένης τελικής θέσης και του επιπέδου
5. Άξονας: - μια ευθεία γραμμή γύρω από την οποία περιστρέφεται το σώμα

α. Επιμήκης άξονας - ο κατά μήκος του σώματος

β. Πλάγιος άξονας - ο διερχόμενος λοξά από το σώμα, είτε διαμέσου ενός τμήματος (όπως οι μηροί) είτε έξω από το σώμα

Κατά τη διάρκεια μιας προσδιορισμένης κίνησης μιας φιγούρας, η χρήση του οριζόντιου ή του κατακόρυφου άξονα προσδιορίζει την σχέση του επιμήκη άξονα στην επιφάνεια του νερού.

6. Το ύψος κρίνεται με εκτίμηση τη σχέση του μηρού με την επιφάνεια του νερού.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

10 Τέλειο	9.5 - 9.9 Σχεδόν τέλειο	9.0 - 9.4 Εξαιρετικό	8.0 - 8.9 Πολύ καλό	7.0 - 7.9 Καλό	6.0 - 6.9 Ανταγωνισμο
Αλάνθαστο	Μικρή διαφορά από την τελειότητα	Σχεδόν κανένα λάθος	Λίγα ασήμαντα λάθη	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος. Άνετα
Θέσεις σώματος					
Πλήρης ακρίβεια	Πολύ ακρίβεια. Ρευστά. Μικρές διαφορές.	Σαφείς αλλά μερικές στερούνται καθαρότητας	Οι Περισσότερες είναι καθαρές και σαφείς	Μπορεί να στερούνται ακρίβειας αλλά όχι κύρια λάθη	Μερικές ασήμαντες ανακρίβειες Όχι συνέπεια
Μεταφορές					
Ικανή και ακριβής πορεία της κίνησης. Ρευστές και απαλές	Ευθεία πορεία της κίνησης. Σταθερές θέσεις. Όχι Κυματισμοί	Μικρές αλλά ασήμαντες ασάφειες ή σπάσιμο ρευστότητας	Μικρές διαφορές στην ακρίβεια, ικανές και ρευστές	Προφανής ανωμαλίες αλλά καμία κύρια	Ασυνέπεια. Προβλήματα με δύσκολες μεταφορές
Καθαρότητα/Ακρίβεια					
Ευκρίνεια ανάμεσα στις θέσεις και στις εναλλαγές	Έξυπνα. "Δείχνω και φεύγω". Ευκρίνεια ανάμεσά τους	Οι διαφορές είναι μικρές και ασήμαντες	Ακρίβεια και καθαρότητα με ασήμαντες διαφορές	Ευκρίνεια αλλά όχι πάντα ακριβής	Προφανές μπέρδεμα ανάμεσα στις θέσεις και στις μεταφορές
Ύψος					
Το μέγιστο, με διατηρημένο το ζητούμενο επίπεδο	Σχεδόν το μέγιστο χωρίς αλλαγές επιπέδου, εκτός εάν ζητείται	Κοντά στο μέγιστο με μικρές αλλαγές επιπέδου	Αρκετά ψηλά, αλλά χάνει ύψος σε δύσκολες μεταφορές	Μέτριο ύψος στα εύκολα μέρη με μικρές αλλαγές επιπέδου	Μέσο ύψος. Ασυνέπεια και αλλαγές
Αρμονική κίνηση/ταξίδι					
Απαλός, αρμονικός ρυθμός σε άνετη ταχύτητα. Όχι μετακινήσεις εκτός εάν ζητείται	Όχι ποικιλίες στον χρόνο ή τη θέση	Ασήμαντες ποικιλίες	Ο χρόνος λίγο γρήγορος ή λίγο αργός. Όχι πάντα αρμονικά. Λίγο ταξίδι	Αλλαγές ρυθμού. Περιοδική ένταση. Μικρό ταξίδι	Ρυθμός γρήγορος και / ή ανώμαλος. Προφανές ταξίδι σε μερικά μέρη
Ευκολία Παράστασης/Προέκταση/Σταθερότητα					
Σταθερές, ελεγχόμενες, χωρίς κούραση και με αυτοπεποίθηση με μέγιστη προέκταση	Οποιαδήποτε διαφορά από την τελειότητα είναι δύσκολο να ανακαλυφθεί	Ασήμαντα αλλά ευδιάκριτα σημάδια κούρασης. Σταθερότητα και με καλή προέκταση	Ασυνέπειες στην προέκταση, στη σταθερότητα και /ή στον έλεγχο. Όχι χωρίς προσπάθεια	Ένταση σε μέρη, με όχι διατηρημένη προέκταση και σταθερότητα	Έλλειψη ελέγχου σε δύσκολα μέρη. Ατελής προέκταση. Αποδειγμένη προσπάθεια

5.0 - 5.9 Ικανοποιητικό	4.0 - 4.9 Ελλειπές	3.0 - 3.9 Αδύναμο	2.0 - 2.9 Πολύ αδύναμο	0.1 - 1.9 Δύσκολα αναγνωρίσιμο	0 Πλήρης αποτυχία
Μέτριο. Σπουδαίες διαφορές	Προβλήματα συχνά και κύρια	Σκληρή προσπάθεια σε όλες τις απόψεις	Δύσκολο να αναγνωριστεί	Η παράσταση δεν έχει ομοιότητα με την περιγραφή	Βλέπε SS 9.2
Θέσεις σώματος					
Πολλά ασήμαντα προβλήματα. Κύρια λάθη σε κατώτερη σειρά	Πολλές ανακριβείς θέσεις με μερικά κύρια προβλήματα	Αναγνωρίσιμες Αλλά πολύ ανακριβείς	Γενική παρουσίαση αλλά όχι καθαρές θέσεις	Πλήρης έλλειψη ορισμού	Βλέπε SS 9.2
Εναλλαγές					
Ασυνεπής ακρίβεια. Μερικές κύριες διαφορές	Προσπάθεια να συναντήσει τις απαιτήσεις αλλά κύρια λάθη	Λίγη προσοχή στις μεταφορές που ορίζονται	Καμία προσοχή στις μεταφορές που ορίζονται	Απλές κινήσεις από τη μια θέση στην άλλη	Βλέπε SS 9.2
Καθαρότητα/Ακρίβεια					
Προσπάθεια να οριστούν οι θέσεις, αλλά όχι καθαρά	Ανακρίβεια και δυσκολία στην αναγνώριση	Πολύ αβέβαιες	Δυσκολία στην αναγνώριση μιας θέσης ή εναλλαγής	Αβέβαιη φιγούρα από την αρχή ως το τέλος	Βλέπε SS 9.2
Ύψος					
Αποδεδειγμένο ύψος σε εύκολα τμήματα	Χαμηλό και ασυνεπές. Αλλαγές επιπέδου	Χαμηλό. Ακραίες δυσκολίες	Φυσική πλεύση μόνο	Δουλεύοντας στο επίπεδο του σώματος	Βλέπε SS 9.2
Αρμονική κίνηση/Ταξίδι					
Συχνά με ορμή και σπάνια σταθερό. Τμηματικό	Συνήθως με ορμή. Πολύ ταξίδι. Ανώμαλος ρυθμός	Γρήγορος και ανώμαλος ρυθμός. Μετακίνηση	Όχι καθαρή μελέτη για χρόνο ή απαιτήσεις μετακίνησης	Πλήρης έλλειψη αρμονίας	Βλέπε SS 9.2
Ευκολία Παράστασης/Προέκταση/Σταθερότητα					
Ελάχιστος έλεγχος στις εναλλαγές. Ελάχιστη προέκταση. Αποδειγμένη προσπάθεια.	Φτωχή προέκταση. Χάσιμο ελέγχου σε πολλά μέρη. Όχι σταθερό. Δείχνει σαν δουλειά.	Σκληρή προσπάθεια. Πολλά κύρια προβλήματα	Όχι έλεγχος ή αποδειγμένη προέκταση		Βλέπε SS 9.2

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΙΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ

Το 1994 το Τεχνικό Συμβούλιο της FINA, ενέκρινε ένα αναθεωρημένο σετ της κατάταξης των δυσκολιών για τις φιγούρες της FINA. Οι αναθεωρημένες κατατάξεις είχαν προέλθει σαν αποτέλεσμα της εργασίας της Επιτροπής Βαθμολόγησης Δυσκολίας που ιδρύθηκε από την FINA με την συμβουλή της Τεχνικής Επιτροπής Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

Επιτροπή Βαθμολόγησης Δυσκολίας

Πρόεδρος: Judith S. McGowan, USA
Γραμματέας: Sandra Roberts, Canada
Μέλη: Jan De Maeyer, Belgium
Margo Erickson, USA
Jennifer Gray, Great Britain
Masayo Imura, Japan
Mary Ann Reeves, Canada

Κατά τη διάρκεια της πορείας της εργασίας της, αυτή η επιτροπή ορίζει μια κατάσταση δυσκολίας για κάθε κίνηση εναλλαγής που χρησιμοποιείται στην εκτέλεση των φιγούρων.

Εάν ένας κριτής γνωρίζει την σχετική δυσκολία ενός συγκεκριμένου μέρους μιας φιγούρας, αυτό θα τον βοηθήσει να κάνει περισσότερο αντικειμενικές αφαιρέσεις για λάθη, καθώς επίσης και να δίνει τη σχετική πίστωση όταν ένα δύσκολο μέρος μιας φιγούρας παρουσιαστεί απολύτως σωστά.

Ο παρακάτω πίνακας υποδεικνύει την αριθμητική αξία που ορίζεται, μετά από υπολογισμό, συζήτηση και σχολιασμό, για κάθε κίνηση εναλλαγής. **Ο δείκτης δυσκολίας για κάθε εναλλαγή περιλαμβάνεται στον πίνακα ανάλυσης των φιγούρων που αρχίζει, στη στήλη που ονομάζεται NV για την αριθμητική αξία (Numerical Value).** Αυτοί οι πίνακες και οι αξιολογήσεις που περιλαμβάνονται στους πίνακες είναι μόνο ένας οδηγός. Εάν υπάρχει ασυμφωνία ανάμεσα στις πληροφορίες όπως καταγράφονται σ' αυτό το εγχειρίδιο και όπως καταγράφονται στην τελική καταγραφή της Επιτροπής Βαθμολόγησης Δυσκολίας, η τελική καταγραφή θα επικρατεί. Η τελική καταγραφή θα αρχειοθετείται στο Γραφείο της FINA στη Λωζάνη μέχρι τον Δεκέμβριο του 1998.

1^η Category: Airborne - Horizontal Base

1.1 Back Layout to Bent Knee	10.5	1.7 Flamingo to Bent Knee (Ballerina)	15.0
1.2 Bent Knee to Ballet Leg	11.0	1.8 Back Layout to Tub	4.0
1.3 Ballet Leg to Bent Knee	11.0	1.9 Tub to Double Ballet Leg	19.0
1.4 Bent Knee to Back Layout	10.5	1.10 Double Ballet Leg to Tub	19.0
1.5 Ballet Leg to Flamingo	10.5	1.11 Tub to Back Layout	4.0
1.6 Flamingo to Double Ballet Leg	16.0	1.12 Front Layout to Bent Knee	7.5

Category 2: Airborne - Vertical Base

2.1 Front Pike to Crane	13.5	2.9 Vertical Bent Knee to Vertical	14.5
2.2 Crane to Split	16.5	2.10 Fishtail to Vertical	18.5
2.3 Front Pike to Split	21.0	2.11 Fishtail to Knight (Aurora Open)	17.0
2.4 Crane to Knight (Dalecarlia)	23.0	2.12 Vertical to Crane	19.5
2.5 Crane to Front Pike	17.5	2.13 Vertical to Split	19.0
2.6 Crane to Vertical	18.5	2.14 Vertical to Knight	21.5

2.7 Front Pike to Vertical Bent Knee	16.0	2.15 Crane to Vertical Bent Knee	14.5
2.8 Front Pike to Vertical	29.0	(Neptunus)	
<u>3. Arched Base or Movement</u>			
3.1 Arched Fishtail to Crane (Hightower)	11.0	3.12 Split to Surface Arch	24.0
3.2 Arched Vertical to Bent Knee Surface Arch (Pirouette)	20.0	3.13 Split to Knight	18.5
3.3 Arched Vertical Bent Knee to Ballet Leg (Swordasub)	22.5	3.14 Split to Crane	13.5
3.4 Knight to Ballet Leg	14.0	3.15 Split to Vertical	16.0
3.5 Knight to Vertical Bent Knee	16.0	3.16 Pirouette Arched Fishtail to Arched Vertical	24.5
3.6 Knight to Vertical	21.5	3.17 Bent Knee Surface Arch to Surface Arch	15.5
3.7 Knight to Bent Knee Surface Arch	19.5	3.18 Bent Knee Surface Arch to Bent Knee Vertical	21.0
3.8 Knight to Surface Arch	20.5	3.19 Surface Arch to Knight	17.5
3.9 Knight to Split	16.5	3.20 Surface Arch to Split	21.0
3.10 Bent Knee Front Layout to Bent Knee Surface Arch	31.0	3.21 Split to Front Pike	18.0
3.11 Front Layout to Split	30.0		
<u>Category 4: Arches/Arcs</u>			
4.1 Back Layout to Surface Arch	16.0	4.6 Bent Knee Front Layout to arched Bent Knee Vertical	28.0
4.2 Back Layout to Bent Knee Surface Arch	19.5	4.7 Surface Arch to Back Layout	11.0
4.3 Back Layout to Vertical	39.0	4.8 Bent Knee Vertical to Bent Knee Surface Arch	20.0
4.4 Ballet Leg to Knight	22.0	4.9 Vertical to Surface Arch	33.0
4.5 Front Layout to Arched Fishtail (Hightower)	25.5		
<u>Category 5: Circular Patterns</u>			
5.1 (HF/FF) Back Layout to Dolphin First 1/4	8.0	5.9 Dolphin entry to submerged Vertical	8.0
5.2 (HF/FF) Dolphin Second 1/4	8.0	5.10 Dolphin Arch Bent Knee to submerged Bent Knee Vertical	8.5
5.3 (HF/FF) Dolphin Third 1/4	8.0	5.11 Vertical Descent onto Dolphin Circle	8.0
5.4 (HF/FF) Dolphin Fourth 1/4	8.0	5.12 Bent Knee Vertical descent onto Dolphin Bent Knee Circle	8.5
5.5 (HF/FF) Back Layout to Dolphin Bent Knee - First 1/4	8.5	5.13 Foot First submerged Dolphin arch to submerged Vertical	8.0
5.6 (HF/FF) Dolphin Bent Knee Second 1/4	8.5	5.14 Foot First submerged bent Knee Dolphin arch to submerged	8.5
5.7 (HF/FF) Dolphin Bent Knee Third 1/4	8.5	5.15 Vertical Descent onto Dolphin Foot First Circle	8.0
5.8 (HF/FF) Dolphin Bent Knee Fourth 1/4	8.5	5.16 Bent Knee Vertical Descent onto Dolphin Foot First Bent Knee Circle	8.5

Category 6: Descending

6.1 Ballet Leg to submerged Ballet Leg	12.5	6.6 Vertical to submerged Vertical	14.0
6.2 Back Layout to submerged Double Ballet Leg	12.0	6.7 Bent Knee Vertical to submerged Bent Knee Vertical	10.0
6.3 Back Layout to submerged Back Pike	13.0	6.8 Vertical Bent Knee to submerged Vertical (Neptunus)	9.5
6.4 Double Ballet Leg to submerged Double Ballet Leg	15.0	6.9 Split to ankle level Vertical (Blossom)	7.0
6.5 Vertical to ankle level Vertical	14.0		

Category 7: Multi-dimensional

7.1 Back Layout to Front Pike (Albatross)	12.0	7.6 Side Ballet Leg to Front Pike	12.0
7.2 Ballet Leg to Crane (Catalina)	22.0	7.7 Submerged Ballet Leg to Crane (Subalina)	17.5
7.3 Ballet Leg to Pirouette arched Fishtail	23.0	7.8 Submerged Double Ballet Leg to Vertical (Gaviata)	23.0
7.4 Crane to Ballet Leg (Catalina Reverse)	22.0	7.9 Arched Bent Knee Vertical to submerged Flamingo (Swordalina)	20.5
7.5 Crane to Double Ballet Leg (Alba)	24.5		

Category 8: Submerged

8.1 Submerged Ballet Leg to Ballet Leg	10.5	8.7 Submerged Bent Knee Vertical to Bent Knee Vertical	10.0
8.2 Submerged Double Ballet Leg to Double Ballet Leg	19.0	8.8 Submerged Vertical to submerged Double Ballet Leg	10.0
8.3 Submerged Double Ballet Leg to submerged Ballet Leg	7.0	8.9 Submerged Vertical to submerged Back Pike	16.0
8.4 Submerged Double Ballet Leg to submerged Heron Pike	5.0	8.10 Submerged Vertical to Vertical	14.0
8.5 Submerged Flamingo to Ballet Leg	11.5	8.11 Submerged Vertical to Crane to Splits (Blossom)	9.5
8.6 Submerged Flamingo to Flamingo (Ballerina)	9.5	8.12 Submerged Double Ballet Leg to Splits (Blossom)	13.0

Category 9: Rotation - Lateral Axis

9.1 Back Layout to Tuck	4.0	9.9 Front Pike (head down) to Front Layout	9.0
9.2 Tuck to Tuck	8.0	9.10 Back Layout to Back Pike	16.0
9.3 Tuck to Back Layout	4.0	9.11 Back Pike to rotation to "V" (Back Pike Somersault)	15.0
9.4 Tuck to inverted Tuck	10.0	9.12 "V" Pike to Back Layout	3.0
9.5 Front Layout to Front Pike	12.0	9.13 Ballet Leg to Crane (tip)	26.0
9.6 Front Pike to submerged Double Ballet Leg	12.0	9.14 Crane to Ballet Leg (tip)	22.0
9.7 Submerged Double Ballet Leg to Front Pike (legs down)	12.0	9.15 Inverted submerged Ballet Leg to Crane (tip)	18.5
9.8 Front Pike (leg down) to Front Layout	10.0		

ΤΜΗΜΑ ΙΙΙ - ΡΟΥΤΙΝΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Η Υψηλής ποιότητας παραγωγή μουσικής σε ένα αγώνισμα Συγχρονισμένης Κολύμβησης είναι αναγκαία για την επιτυχία του και το κάνει αποδεκτό από τους θεατές, τα ΜΜΕ και τους κριτές.

Οι παρακάτω συμβουλές είναι από την Carol Tackett, Ελεγκτή Μουσικής στους Ολυμπιακούς του 1996 στην Ατλάντα και στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα του 1998 και υποστηρίζονται από την TSSC. Προς το παρόν, αυτές είναι συμβουλές που ακολουθούνται εθελοντικά. Αργότερα, μερικές μπορεί να γίνουν κανονισμοί.

- . Όλες οι μουσικές θα πρέπει να προμηθεύονται από το τελικό σετ της Διοργανώτριας Επιτροπής.
- . Ο χρόνος κάθε ρουτίνας ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ να καταγράφεται σε κάθε κασέτα της DAT.
- . Ο εισαγωγικός χρόνος για κάθε ρουτίνα δεν θα πρέπει να προσπερνά τα 8".
- . Κάθε Ομοσπονδία θα πρέπει να προμηθεύει αντίγραφα των κασετών για κάθε ρουτίνα.
- . Κάθε κασέτα θα πρέπει να περιέχει μόνο μια καταγραφή της μουσικής για μια ρουτίνα και θα πρέπει να γράφει καθαρά την ταχύτητα, το αγώνισμα, το όνομα της διαγωνιζόμενης και τη χώρα.
- . Οι κασέτες της DAT θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για Ολυμπιακούς Αγώνες και Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Για όλα τα άλλα αγωνίσματα της FINA, οι κασέτες της DAT είναι προαιρετικές.

Μαζί με τα αντίγραφα των κασετών της DAT, κάθε αίτηση θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα επιπλέον αντίγραφο της κασέτας ή του CD.

- . Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και στους Ολυμπιακούς Αγώνες, κάθε επικεφαλής προπονητής ή αντικαταστάτης θα πρέπει να οργανώσει μια σύσκεψη με τον ελεγκτή της μουσικής πριν από την πρώτη εκκίνηση, για να ελέγξει κάθε μέρος της μουσικής ως προς τον χρόνο και την ένταση του ήχου.

ΟΧΙ ΚΡΙΤΙΚΗ, αλλά ...

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΡΟΥΤΙΝΩΝ

Μερικές πλευρές της παρουσίασης μιας ρουτίνας δεν είναι στοιχεία για κριτική. Παρόλα αυτά, μπορεί υποκειμενικά να επηρεάσουν την παρουσίαση και το πώς γίνεται αντιληπτή από τους θεατές, τους κριτές και τα ΜΜΕ.

Αν και οι κριτές εκπαιδεύονται για να εκτιμήσουν μόνο εκείνες τις πλευρές της εκτέλεσης, οι οποίες περιλαμβάνονται στους κανονισμούς, ασυνείδητα το σκορ τους -κυρίως για τον *τρόπο της παρουσίασης* - μπορεί να επηρεαστεί από άσχετα στοιχεία.

Αν και η Συγχρονισμένη Κολύμβηση κερδίζει σταθερά την αποδοχή ενός "πραγματικού αθλήματος", οι συμμετέχοντες θα πρέπει πάντα να έχουν γνώση του πώς οι κινήσεις τους μπορούν να γίνουν κατανοητές από τους θεατές και τα ΜΜΕ, οι οποίοι δεν καταλαβαίνουν την τακτική και δεν έχουν δει στο παρελθόν μερικές από τις σχετικά ασήμαντες πλευρές στην εκτέλεση μιας ρουτίνας.

Παρακάτω είναι οδηγίες τις οποίες οι προπονητές και οι αθλητές θα πρέπει να γνωρίζουν για την παρουσίαση των ρουτίνων:

1. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΡΟΥΤΙΝΩΝ

SS 12.1 Τα χρονικά όρια για τις Τεχνικές Ρουτίνες και για τις ελεύθερες ρουτίνες συμπεριλαμβανομένων δέκα (10) δευτ. για κίνηση στην αποβάθρα.

SS AG 6 Τα χρονικά όρια για γκρουπ διαφορετικών ηλικιών, συμπερ. δέκα (10) δευτ. για κίνηση στην αποβάθρα.

Είναι σημαντικό οι αθλήτριες να "παρουσιάζονται" στους κριτές και στους θεατές, αλλά μια ρουτίνα δεν θα πρέπει να ακολουθεί ένα ολόκληρο "σόου". Ο τρόπος με τον οποίο οι διαγωνιζόμενες φτάνουν στην θέση εκκίνησης - είτε είναι μέσα ή έξω από το νερό - θα πρέπει να είναι σύντομος και ικανός.

Η εισαγωγή και / ή ο προπαρασκευαστικός χρόνος δεν θα πρέπει να ξεπερνούν τα 25 δευτ. - από την εκκίνηση στην άκρη της καθορισμένης περιοχής ως τη λήψη της θέσης εκκίνησης.

Πολλές συμμετοχές έχουν περιορισμό χρόνου επιβαλλόμενο από την μετάδοση της τηλεόρασης, με χρονική διάρκεια βασισμένη στις διευκρινίσεις του κανονισμού για τον χρόνο της εκτέλεσης. Μεγάλες εισαγωγές είναι κατανάλωση χρόνου και μπορεί να κοπούν σε μια ζωντανή τηλεοπτική μετάδοση.

Ο Διαιτητής του αγωνίσματος έχει τον βασικό έλεγχο και θα πρέπει, αν είναι απαραίτητο, να επιβάλλει στους αθλητές και τους προπονητές να τροποποιήσουν μια εισαγωγή.

2. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΡΟΥΤΙΝΩΝ

GR 6 Στολές

GR 6.1 Οι στολές όλων των διαγωνιζομένων θα πρέπει να είναι ευπαρουσίαστες και κατάλληλες για την ατομική τεχνική των αθλημάτων.

GR 6.2 Όλες οι στολές θα πρέπει να είναι αδιαφανείς.

GR 6.3 Ο διαιτητής του αγώνισματος έχει το δικαίωμα να αποκλείσει οποιαδήποτε διαγωνιζόμενη της οποίας η στολή δεν συμμορφώνεται με αυτόν τον Κανονισμό.

SS 11.5 Στις ρουτίνες η στολή κολύμβησης θα πρέπει να συμφωνεί με το GR 6 και να είναι κατάλληλη για το αγώνισμα Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Η χρήση επιπλέον εξοπλισμού, γυαλιών και επιπλέον ρούχων δεν επιτρέπεται εκτός αν απαιτείται για ιατρικούς λόγους. Τα μντάκια μπορούν να φορεθούν.

SS 11.5.1 Στο αγώνισμα στο οποίο ο διαιτητής πιστεύει ότι η στολή κολύμβησης μιας διαγωνιζόμενης δεν συμφωνεί με το GR 6 και το SS 11.5, η διαγωνιζόμενη δεν επιτρέπεται να συμμετάσχει μέχρι να αλλάξει με την κατάλληλη στολή κολύμβησης.

Στην συνεχή προσπάθεια της Συγχρονισμένης Κολύμβησης να γίνει αποδεκτή χωρίς ερωτηματικά για το αν είναι ένα "πραγματικό άθλημα", η δημόσια εικόνα είναι σημαντική. Η κατάλληλη στολή κολύμβησης τονίζει αυτή την εικόνα - οι ακατάλληλες στολές την δυσφημούν. Η στολή κολύμβησης - που είναι μαγιό και κουάφ- θα πρέπει να καθρεφτίζει την αθλητική φύση της Συγχρονισμένης Κολύμβησης και να μην είναι μια στολή που ταιριάζει για μια "θεατρική" παράσταση.

Οποιαδήποτε πιθανότητα για ακατάλληλες φωτογραφίες ή κινηματογραφικό φιλμ θα πρέπει να αποφεύγεται. Κοντό ή ψηλό κόψιμο στο μαγιό δεν είναι αποδεκτό. Το μαγιό θα πρέπει να μένει στη θέση του χωρίς να ανεβαίνει από πίσω και να εκθέτει το οπίσθια, οι τιράντες δεν θα πρέπει να πέφτουν από τους ώμους, ή να γλιστράνε από μπροστά.

Το στυλ της στολής κολύμβησης και το χρώμα θα πρέπει να είναι κατάλληλα με την μουσική και την κολυμβήτρια.

Τεχνικές Ρουτίνες

Συνιστάται για τις Τεχνικές Ρουτίνες, τα μαγιό να είναι ολόσωμα και χωρίς στολίδια.

Οι κουάφ μπορούν να φορεθούν, αλλά θα πρέπει να είναι μικρές και σεμνές.

Ελεύθερες Ρουτίνες

Τα μαγιό θα πρέπει να είναι ολόσωμα και να μην έχουν υπερβολική διακόσμηση, επιπλέον στολίδια, ή επιπλέον χαρακτηριστικά τα οποία δεν είναι μέρος του πραγματικού μαγιό. Τέτοια πράγματα όπως φούστες, ποδιές, φράντζες, φούντες, κολλάρα ή παπιγιόν κ.α. είναι ανεπιθύμητα.

Οι κουάφ θα πρέπει να είναι κομψές, όχι υπερβολικές σε μέγεθος ή στυλ και σε αρμονία με το μαγιό και τη μουσική. Δεν θα πρέπει να καλύπτουν οποιοδήποτε μέρος του προσώπου ή του λαιμού.

3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΙΑΣ ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΗΣ

- . Οι κουάφ θα πρέπει να μένουν στη θέση τους και να μην χαλαρώνουν στο νερό.
- . Τα μαλλιά θα πρέπει να είναι κομψά φτιαγμένα και κατάλληλα για να φορεθεί η κουάφ. Θα πρέπει να μένουν σταθερά στην θέση τους, χωρίς άτακτα τσουλούφια.
- . Το μείκ-απ θα πρέπει να είναι κατάλληλο για την ηλικία της αθλήτριας και την ωριμότητά της και όχι πολύ έντονο. Η μάσκαρα δεν πρέπει να "τρέχει!". Ούτε το πρόσωπο δεν πρέπει να είναι σαν "μάσκα" - σαν το πρόσωπο ενός κλόουν, ή άσπρο με μαύρα δάκρυα στα μάγουλα.
- . Κοσμήματα - ρολόγια, κολιέ, βραχιόλια, σκουλαρίκια κ.α. - και πολύχρωμα μανό συνήθως δυσφημούν μια εκτέλεση.
- . Οι πατούσες θα πρέπει να είναι καθαρές!

4. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΟΥΣΙΚΗ

Φτωχής ποιότητας μουσική και παρουσίαση - κυρίως σε συνδυασμό με την υπερβολική ένταση του ήχου! - μπορεί να έχει πολύ αρνητικό αντίκτυπο στο πως μια εκτέλεση γίνεται αποδεκτή. Η επιλεγμένη μουσική θα πρέπει να είναι ανώτερης ποιότητος, χωρίς σφυρίγματα, κρότους, τρίξιμο κ.α.

Θα πρέπει να είναι ένα αρμονικό σύνολο, σε κατάλληλη και σεμνή έκδοση και ένα καλό μείγμα επιλογών. Προσπάθειες να συνδεθούν κομμάτια και μέρη άσχετων επιλογών - μερικές φορές με διαφορετικά "κλειδιά", μερικές φορές με τελείως διαφορετικούς χαρακτήρες και μερικές φορές σε τμήματα 20 δευτερολέπτων μόνο - μπορεί να είναι ενοχλητικές και ταραχώδεις. Ακόμα πιο συγκεκριμένα είναι τα φτωχά κομμάτια, κόψιμο των σημειώσεων και ήχοι στην κασέτα από απευθείας ηχογράφηση.

Αν και η επιλογή της μουσικής δεν αποτελεί στοιχείο για κριτική, η καλή μουσική τονίζει την εκτέλεση στο νου όλων των θεατών. Φτωχή μουσική - σε επιλογή, ποιότητα ή φτωχή καταγραφή - θα τη δυσφημίσουν τελικά.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΡΟΥΤΙΝΩΝ

SS 15ΚΡΙΤΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΩΝ

SS 15.1 Στις Ρουτίνες, η διαγωνιζόμενη μπορεί να αποκτήσει πόντους από 0 - 10 χρησιμοποιώντας 1/10 πόντους.

Τέλειο	10
Σχεδόν τέλειο	9.9 - 9.5
Εξαιρετικό	9.4 - 9.0
Πολύ καλό	8.9 - 8.0
Καλό	7.9 - 7.0
Ανταγωνιστικό	6.9 - 6.0
Ικανοποιητικό	5.9 - 5.0
Ελλειπές	4.9 - 4.0
Αδύναμο	3.9 - 3.0
Πολύ αδύναμο	2.9 - 2.0
Δύσκολα αναγνωρίσιμο	1.9 - 0.1
Πλήρης αποτυχία	0

SS 15.2 Για την ρουτίνα, δυο σκορ θα πρέπει να βαθμολογούνται με 0 - 10 πόντους

SS 15.2.1 Πρώτο σκορ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΥΠΟΨΗ	ΣΟΛΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ		
Η Εκτέλεση κινήσεων ,φιγούρων και μερών αυτών: τεχνικές προώθησης και υποστήριξης, ακρίβεια σχημάτων.	50%	40%	40%
Ο Συγχρονισμός ο ένας με τον άλλο και με τη μουσική	10%	20%	30%
Η Δυσκολία στις κινήσεις, φιγούρες, μέρη αυτών, σχήματα, συγχρονισμό	40%	40%	30%

SS 15.2.2 Δεύτερο σκορ - ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΥΠΟΨΗ	ΣΟΛΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ		
Η Χορογραφία , ποικιλία, δημιουργικό-τητα, κάλυψη της πισίνας, σχήματα, μεταφορές	50%	60%	60%
Η Μουσική εκτέλεση , χρήση της μουσικής	20%	20%	20%

Ο Τρόπος παρουσίασης, συνολικός έλεγχος 30% 20% 20%

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΡΟΥΤΙΝΩΝ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ		
Εκτέλεση	Συγχρονισμός	Δυσκολία
<i>Επίπεδο τελειότητας στην παρουσίαση ειδικών εξετάσεων</i>	<i>Κίνηση σε αρμονία, η μια με την άλλη και την συνοδεία</i>	<i>Ποιότητα δύσκολο να επιτευχθεί</i>
ΤΕΛΕΙΟ: 10		
Μέγιστο αποτέλεσμα με καθαρότητα, χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια. Μέγιστο ύψος, ακρίβεια, προέκταση, ευλυγισία και καθαρότητα, αντοχή, δύναμη, υπομονή και ευκολία στην παρουσίαση όλων των φιγούρων, εναλλαγές, προώθηση και σχήματα.	Πλήρης συγχρονισμός με την μουσική, πάνω και κάτω από την επιφάνεια του νερού. Απόλυτη ακρίβεια, συμπεριλ. των κινήσεων των χεριών και των ποδιών και των τεχνικών.	Πολλοί πολύπλοκοι συνδυασμοί που καλύπτουν όλα τα δύσκολα επίπεδα. Μπερδεμένα σχήματα, κλειστός χώρος, συχνές αλλαγές. Πολύπλοκη προώθηση μεγάλη κάλυψη της πισίνας. ΜΕΓΑΛΟ ΡΙΣΚΟ! Μπερδεμένος συγχρονισμός.
ΣΧΕΔΟΝ ΤΕΛΕΙΟ: 9.5 - 9.9		
Σχεδόν τέλειο, με μερικές διαφορές μόνο. Η προσπάθεια δεν φαίνεται.	Σχεδόν τέλειο. Μικρά λάθη. Ασήμαντες ποικιλίες στο χρόνο των κινήσεων των ποδιών και/ή στις μεταφορές.	Μικρές διαφορές στο επίπεδο δυσκολίας της προώθησης, φιγούρων, εναλλαγών, σχημάτων, επικίνδυνων κινήσεων, συγχρονισμού, χώρου και απόστασης που καλύπτονται.
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ: 9.0 - 9.4		
Λίγα ασήμαντα λάθη. Δυνατή και αποδεκτή προώθηση. Ρευστή, ψηλή, ακριβής, καθαρή και ικανή εκτέλεση όλων των φιγούρων, επικίνδυνα στοιχεία, σχήματα και αλλαγές.	Λίγα μικρά και ασήμαντα λάθη. Γενική ευστροφία και ακρίβεια με τη μουσική. Περισσότερα λάθη χρόνου γίνονται κάτω από την επιφάνεια. Λίγο χάσιμο της αρμονίας της κίνησης ανάμεσα στα μέλη του σώματος και τη μουσική.	Παρουσιάζονται πιο δύσκολα μέρη. Ένα στοιχείο "κλειδί" μπορεί να απουσιάζει. Π.χ. υπερβολική ευλυγισία, συνεχείς στροφές. Μικρά λάθη στην ένταση, κίνηση, πολυπλοκότητα. Μερικά επικίνδυνα στοιχεία.

ΠΟΛΥ ΚΑΛΟ: 8.0 - 8.9		
Ένα ανώτερο τέλος, δείχνει ικανότητα να επιτευχθεί τέλειος χρόνος. Όχι κύρια λάθη. Ένταση στα δύσκολα μέρη, κυρίως στο τρίτο κομμάτι. Μεγαλύτερη ρευστότητα. Λίγη αστάθεια. Γενικά αποδεκτή προώθηση.	Ασήμαντα λάθη. Ακρίβεια στο χρόνο. Επιτυχείς θέσεις στον χρόνο, αλλά μεταφορές εκτός χρόνου. Σχεδόν μαζί.	Περιορισμένη δυσκολία στα στοιχεία τα οποία οι κολυμβήτριες είναι πιο άνετα, εύκολοι συνδυασμοί, φαρδύς χώρος. Λιγότερη πολυπλοκότητα. Μπορεί να ξεκουράζονται ή να διανύουν μικρότερη απόσταση.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ		
Εκτέλεση	Συγχρονισμός	Δυσκολία
ΚΑΛΟ: 7.0 - 7.9		
Φιγούρες συνήθως καθαρές και ψηλές στα εύκολα μέρη. Ύψος μερικές φορές ασταθές. Τα περισσότερα σχήματα καθαρά. Δύναμη/ύψος/προώθηση μπορεί να μην είναι καλά. Αποδειγμένη προσπάθεια σε μερικά τμήματα.	Συγχρονισμός με τη μουσική και με τις συναθλήτριες γενικά "εντάξει", αλλά θα μπορούσε να είναι καθαρότερος και πιο ακριβής. Μερικά εμφανή λάθη αλλά τα περισσότερα λάθη είναι ασήμαντα.	Λίγη δυσκολία παντού. Λιγότεροι και ευκολότεροι συνδυασμοί. Περισσότερη δυσκολία μπορεί να υπάρχει στο πρώτο μισό. Λιγότερη πολυπλοκότητα ή προσπάθεια να καλυφθούν μέγιστες αποστάσεις.
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΙΜΟ: 6.0 - 6.9		
Ποικίλη εκτέλεση. Θέσεις, εναλλαγές σχήματα έχουν σπουδαία λάθη. Οι κολυμβήτριες κινούνται χωρίς δύναμη ή προσπάθεια. Το ύψος είναι ασταθές. Σχήματα και μεταφορές μερικές φορές δεν είναι καθαρά.	Σπουδαία λάθη και διαφορές στον χρόνο. Σε ομάδες, ένας ή δυο μπορεί να είναι "εκτός". Έλλειψη καθαρότητας και ταχύτητας σε μερικά τμήματα.	Κοντότερα, απλούστερα. Πολλές κινήσεις με ένα πόδι ή χέρι. Απλοί συνδυασμοί. Εύκολα σχήματα αλλάζουν, αλλά κάτω από το νερό. Πολύς χρόνος για ορατές διακοπές στις μεταφορές. Σημεία ξεκούρασης. Λιγότερη προώθηση.
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ: 5.0 - 5.9		
Σχήματα και θέσεις φιγούρων είναι αναγνωρίσιμα, αλλά συχνά ανακριβή και/ή αόριστα. Πολλά ασήμαντα λάθη, μερικά κύρια. Οι αλλαγές σχημάτων είναι άτακτες και όχι ικανοποιητικές. Συνολική ποιότητα της εκτέλεσης είναι εκκεντρική. Ύψος γενικά χαμηλό.	Μέτρια κύρια λάθη. Χρόνος συχνά ασαφής, με ενότητα στο σώμα. Προσπάθεια για κίνηση αλλά όχι επιτυχημένη. Δεν γίνεται προσπάθεια για συγχρονισμό κάτω από το νερό.	Μόνο σύντομες/εύκολες φιγούρες. Βασικοί συνδυασμοί. Απλά σχήματα με λίγες αλλαγές. Επικίνδυνα στοιχεία περιορίζονται σε εκείνα που δεν απαιτούν ύψος - π.χ. στην επιφάνεια του νερού. Μικρή χρήση πολύπλοκων κινήσεων. Βασικό 1-2-3-4 μέτρημα χρόνου παντού.
ΕΛΛΕΙΨΕΣ: 4.0 - 4.9		
Αγώνας παντού. Πολλά κύρια προβλήματα. Εύκολα μέρη μπορεί να δείξουν έλεγχο και ακρίβεια.	Προσπάθεια για συγχρονισμό, αλλά περισσότερο "εκτός" παρά "εντός". Μικρή σχέση	Περισσότερη προώθηση παρά φιγούρες. Η πιο δύσκολη φιγούρα είναι το Ballet Leg. Όχι κατακόρυφα.

Προώθηση συχνά το δυνατότερο στοιχείο.	ανάμεσα στα άκρα, κεφάλι, σώμα και μουσική. Πολλά κύρια λάθη.	Λίγα σχήματα και κρατούν πολλή ώρα.
ΑΔΥΝΑΜΟ: 3.0 - 3.9		
Οι περισσότερες θέσεις και σχήματα έχουν έλλειψη καθαρότητας και είναι ανακριβή. Η προώθηση είναι αδύναμη/ανεπαρκής. Δεν πηγαίνει πουθενά. Ανακατεμένα και ασαφή.	Σπάνια μαζί. Μικρή σχέση στις κινήσεις με τη μουσική.	Βασικά Sculling με περιστασιακή προσπάθεια στις απλές, σύντομες φιγούρες όπως οι τούμπες. Βασικά σχήματα με σπάνιες αλλαγές.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ		
Εκτέλεση	Συγχρονισμός	Δυσκολία
ΠΟΛΥ ΑΔΥΝΑΜΟ: 2.0 - 2.9		
Όλες οι θέσεις, οι εναλλαγές και τα σχήματα δεν αναγνωρίζονται. Πλήρεις ελλείψεις. Οι κολυμβητικές επιδεξιότητες δεν αποδεικνύονται.	Μικρή προσπάθεια συγχρονισμού. Η μουσική είναι στο φόντο.	Διατάξεις, απλές τούμπες κ.α. Πολλή πλευση.
ΔΥΣΚΟΛΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΜΟ: 0.1 - 1.9		
Πλήρης έλλειψη οποιασδήποτε ικανότητας ή επιδεξιότητας ρουτίνων.	Γιατί έχει μουσική;	

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ		
Χορογραφία	Χρήση Μουσικής και Παρουσίαση	Τρόπος Παρουσίασης
<i>Ισορροπία για δημιουργικά και τεχνικά στοιχεία για να διαμορφωθεί μια πλήρης ρουτίνα.</i>	<i>Ένα μείγμα κινήσεων και μουσική στην έκφραση.</i>	<i>Ο τρόπος με τον οποίο οι κολυμβήτριες παρουσιάζουν την ρουτίνα στους θεατές.</i>
ΤΕΛΕΙΟ: 10		
Γοητευτικό και δημιουργικό. Ολοκληρωτική ένωση με λογική δομή. Συνεχής κίνηση. Ισορροπημένο μείγμα ποικιλία στοιχείων για μέγιστη εντύπωση. Πολλά σχήματα με ρευστές, συχνές, λογικές αλλαγές. Καλύπτουν όλες τις περιοχές της πισίνας.	Ένα με τη μουσική. Οι κινήσεις απαιτούν φανερά αυτήν την μουσική. Οι κολυμβήτριες εκφράζουν και τις φανερές και τις λεπτές ποιότητες της μουσικής και έχουν το πλεονέκτημα με όλα τα μουσικά στοιχεία να πετυχαίνουν μια σύγκρουση συναισθημάτων.	Ολοκληρωτικός έλεγχος, σημαντική προσοχή. Σχεδιάζει με την προσωπικότητα και δίνει στους θεατές το αίσθημα της ρουτίνας. Χαρισματική. Πλήρης ισορροπία και αυτοπεποίθηση. Κάθε εκτέλεση εμφανίζεται φρέσκια και αυθόρμητη. Όλο το σώμα χρησιμοποιείται για έκφραση.
ΣΧΕΔΟΝ ΤΕΛΕΙΟ: 9.5 - 9.9		
Αξιομημόνευτη ρουτίνα που περιέχει μόνο μικρές διαφορές που φθείρουν τη συνολική εντύπωση.	Εκφραστική παρουσίαση με κινήσεις ταιριαστές με τη μουσική. Εξαιρετική χρήση των διαθέσεων, λεπτές και δυναμικές ποιότητες μουσικής. Αξιομημόνευτες στιγμές από ανώτερη παρουσίαση ειδικών μερών. Σύγκρουση συναισθημάτων.	Δύσκολο να φανταστείς άλλους να κάνουν αυτή την ρουτίνα. Είναι μοναδικά γοητευτικό και ειδικό γι' αυτούς.
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ: 9.0 - 9.4		
Καταπληκτική ρουτίνα αλλά μικρά λάθη δεν την κάνουν "σπέσιαλ". Όλα τα στοιχεία είναι παρόντα και καλά σχεδιασμένα αλλά μπορεί να έχει έλλειψη μοναδικότητας και συνολικής ένωσης.	Μερικά ασήμαντα λάθη στην ένταση και ολοκλήρωση της χρήσης και της παρουσίασης της μουσικής. Η δύναμη της σύγκρουσης δεν διατηρείται παντού. Μερικά μέρη έχουν δυνατή επίδραση στους	Με αυτοπεποίθηση και ενδιαφέρον, αλλά έχει περιστασιακά ασήμαντα λάθη στον σχεδιασμό και στην προσοχή.

Μερικές είναι ασυνήθιστες ή εκπληκτικές κινήσεις.	θεατές.	
ΠΟΛΥ ΚΑΛΟ: 8.0 - 8.9		
Ευχάριστη ρουτίνα. Δυνατή χορογραφία, αλλά έχει κενά στην δημιουργικότητα. Προβλέψιμη και με ελλείψεις στην ποικιλία. Τα στοιχεία "κλειδιά" είναι φτωχά τοποθετημένα. Μερικά μέρη έχουν ελλείψεις.	Προσοχή στην διάθεση και στο βήμα. Εκφράζει πολλά μουσικά στοιχεία, αλλά χάνει μερικές ευκαιρίες για ολοκληρωμένη έκφραση. Καλή χρήση των φανερών τόνων.	Με αυτοπεποίθηση αλλά προσεκτικά. Η γλώσσα του σώματος περιορίζεται στο πρόσωπο, το κεφάλι και τα χέρια. Ελλείψεις συναισθηματικής ενέργειας. Περιστασιακή έλλειψη προσοχής.

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ		
Χορογραφία	Χρήση Μουσικής και Παρουσίαση	Τρόπος Παρουσίασης
ΚΑΛΟ: 7.0 - 7.9		
Λίγες δημιουργικές στιγμές. Κυρίως "στάνταρτ" κινήσεις. Ισορροπημένο αλλά με ελλείψεις στην τροποποίηση. Φτωχή κάλυψη μπορεί να χάσει μερικές περιοχές. Λίγη πολυπλοκότητα.	Γενικά η κίνηση ταιριάζει με τη μουσική αλλά με χωρίς έμπνευση κινήσεις. Καλή προσπάθεια αλλά χρειάζεται συναισθηματικό ενδιαφέρον.	Προσεκτικό και με αυτοπεποίθηση. Μερικός έλεγχος. Προσπάθεια, αλλά ελλείψεις στην απόδειξη. Έλλειψη φυσικής και/ή συναισθηματικής ενέργειας.
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟ: 6.0 - 6.9		
Προβλέψιμη και κοινή, αλλά βασική, σταθερή χορογραφία αποδεικνύεται. Κινήσεις ρουτίνας, καλύπτεται η μεγαλύτερη περιοχή της πισίνας, τα σχέδια αλλάζουν αλλά όχι συχνά. Το περιεχόμενο είναι περιορισμένη από το επίπεδο ικανότητας των κολυμβητριών. Ασήμαντες λεπτομέρειες.	Τείνει προς μια μοιρασμένη παρουσίαση της φανεράς μελωδίας ή του ρυθμού. Προσπάθειες να εξερευνηθούν οι διαφορές/αλλαγές, που δεν πετυχαίνουν. Μικρή προσπάθεια να σχεδιαστεί η διάθεση.	Δοκιμαστικός. Η καλύτερη προσπάθεια είναι ένα "κολλημένο" χαμόγελο. Αποφεύγεται η επαφή των ματιών. Απόδειξη σχεδιασμένη εξωτερικής προσοχής, αλλά τείνει να είναι περισσότερο "εκτός" παρά "εντός".
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ: 5.0 - 5.9		
Περισσότερο κοινές κινήσεις και σχήματα. Αδέξιες εναλλαγές και λίγη πλευση. Ανισόρροπη κάλυψη της πισίνας. Στοιχεία "κλειδιά" φτωχικά τοποθετημένα. Περιορισμένο περιεχόμενο και επαναλαμβανόμενο.	Μηχανικά. Προβλέψιμες κινήσεις για εύκολους στη χρήση τόνους. Ασφαλής χρήση του φανερού ρυθμού. Μερικές κινήσεις μπορεί να μην έχουν σχέση με την μουσική.	Ορατή αμηχανία και νευρικότητα. Περισσότερη προσοχή εσωτερικά, συγκεντρωμένη στην παρουσίαση των επιδεξιοτήτων. Μικρή προσπάθεια στον σχεδιασμό.
ΕΛΛΕΙΠΕΣ: 4.0 - 4.9		
Χωρίς ποικιλία ή δημιουργικότητα. Περιορισμένη στα απλά βασικά. "Στάνταρτ" κινήσεις σε μοιρασμένη πλευση.	Προσπάθειες να παρουσιαστεί με τον ρυθμό, αλλά η διάθεση και ο χαρακτήρας αγνοούνται.	Δείχνει τρομαγμένη. Δύσκολη αναγνώριση από τους θεατές. Περιστασιακό έντονο χαμόγελο. Τεντωμένα και αλύγιστα

Απλά βασικά σχήματα. Φτωχή κάλυψη της πρίσνας.		σώματα.
ΑΔΥΝΑΜΟ: 3.0 - 3.9		
Αραιές σειρές απλών βασικών επιδεξιοτήτων με διάσπαρτες στοιχειώδεις τεχνικές προώθησης. Λίγη προσπάθεια στα σχήματα και τις σχεδιασμένες κινήσεις.	Οι κινήσεις έχουν μικρή σχέση με τη μουσική. Κυρίως στο φόντο.	Αλύγιστα και νευρικά. Σχεδόν συνολική εσωτερική προσοχή. Στα ντουέτα και στα ομαδικά κοιτούν περισσότερο ο ένας τον άλλον παρά τους θεατές.

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ		
Χορογραφία	Χρήση Μουσικής και Παρουσίαση	Τρόπος Παρουσίασης
ΠΟΛΥ ΑΔΥΝΑΜΟ: 2.0 - 2.9		
Μικρή απόδειξη του σχεδίου ή της δομής. Μια συνεχόμενη παράσταση απλών κινήσεων. Ελάχιστη συνένωση.	Οποιαδήποτε μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Καμία προσπάθεια παρουσίασης.	Αδεξιότητα. Μοναδική προσπάθεια στην παρουσίαση είναι το μαγιό
ΔΥΣΚΟΛΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΜΟ: 0.1 - 1.9		
Άμορφο, ασυναίσθητο και πλήρως μη αναγνωρίσιμο.	Οι κολυμβήτριες ξεχνούν την μουσική.	Μόνο προσπάθεια για κολύμβηση. Εμφανίζεται άσχετα από το περιβάλλον.

ΜΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΡΟΥΤΙΝΩΝ

Από την
Judith S. McGowan

A. ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΨΗ

Η πιο δύσκολη πλευρά της εκπαίδευσης ενός Κριτή Συγχρονισμένης Κολύμβησης είναι να μάθει πώς να κρίνει τις ρουτίνες. Είναι η πιο δύσκολη όψη επειδή υπάρχουν περισσότερες ποικιλίες να μελετήσει και ισχυροί κριτές έχουν τέτοια ποικίλα φόντα. Διαφορετική μελέτη του πώς οι παρακάτω κριτές μπορεί αρχικά να εκτιμήσουν μια ρουτίνα:

Κριτής Α - φόντο - πρώτος Παγκόσμιος Κολυμβητής
Κριτής Β - φόντο - ελεγκτής κλασικής μουσικής
Κριτής C - φόντο - ενδιαφερόμενος γονέας

Γ' αυτό είναι σημαντικό ο εκπαιδευτής των κριτών να μπορεί να είναι σίγουρος ότι ο κριτής εκπαιδεύεται να γίνει όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικός. Το βασικό σ' αυτή τη θεωρία είναι να ελευθερωθεί ο κριτής από τις προκαταλήψεις και / ή τους περιορισμούς του έτσι ώστε να μπορεί να γίνει ένας δίκαιος, αντικειμενικός κριτής, ο οποίος μπορεί να εκτιμήσει μια φιγούρα χωρίς οποιαδήποτε προδιάθεση.

Μαζί με τα παραδείγματα που δόθηκαν προηγουμένως, είναι πολύ σημαντικό ο κριτής να εκτιμά τις κολυμβήτριες χρησιμοποιώντας τα κριτήρια της κριτικής όπως ορίζονται στους κανόνες. Το SS 15.2 απαιτεί οι κριτές να μελετούν τα ποσοστά αυτού του κανόνα, όταν δίνουν βαθμολογίες για την ρουτίνα.

B. ΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Η Τεχνική Βαθμολογία είναι το επίπεδο της τελειότητας αποδεικνυόμενο από την τεχνική των υψηλών, ειδικών επιδεξιοτήτων της κολυμβήτριας. Η Τεχνική βαθμολογία καλύπτει τρεις περιοχές: Εκτέλεση: Συγχρονισμός και Δυσκολία. (Βλ. SS 15.2.1)

1. Κριτική της Εκτέλεσης

α. Οι Κολυμβητικές και προωθητικές τεχνικές θα πρέπει να έχουν ένα μέγιστο αποτέλεσμα με ελάχιστη προσπάθεια, με μια λέξη, ικανότητα. Ο κολυμβητής που έχει τέλειες κολυμβητικές και προωθητικές τεχνικές θα:

- είναι ψηλά σε σχέση με την επιφάνεια του νερού
- κινείται απαλά και χωρίς προσπάθεια
- χρησιμοποιεί μια κατάλληλη κίνηση του ποδιού για τις κινήσεις των χεριών που παριστάνονται

Eggbeater - αυτή η τεχνική είναι πολλή σημαντική στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση. Η αρχική χρήση της είναι μια τεχνική υποστήριξης σε σχέση με τις κινήσεις του χεριού. Χρησιμοποιείται για προώθηση όταν το σώμα είναι όρθιο και/ή κινείται από το κατακόρυφο στο οριζόντιο επίπεδο ή αντιστρόφως. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για πλάγια προώθηση. Αν χρησιμοποιείται για να κινηθεί το σώμα μπροστά, πλάγια ή πίσω, η εκτέλεση θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε το σώμα να μεταφερθεί ψηλά και να κινηθεί απαλά, χωρίς οποιαδήποτε αναπήδηση. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται το Eggbeater όταν παρουσιάζονται "στάνταρτ" κολυμβητικές κινήσεις. Όταν αυτό δεν συμβαίνει, το αποτέλεσμα θα είναι μια αδέξια κίνηση που δεν είναι ικανή και δυσφημεί την εκτέλεση.

Για να εκτιμηθούν οι κολυμβητικές και προωθητικές τεχνικές, ο κριτής χρειάζεται να γνωρίζει το επίπεδο αυτών των επιδεξιοτήτων. Πολύ συχνά ξεκινούν από ένα επίπεδο και όπως η ρουτίνα προοδεύει, αυτές πέφτουν. Γι' αυτό ο κριτής χρειάζεται να γνωρίζει το ύψος, την ένταση και την δύναμη των κολυμβητικών και προωθητικών τεχνικών κατά τη διάρκεια της ρουτίνας. Η κολυμβήτρια ανωτέρου επιπέδου αναμένεται να διατηρήσει την υψηλότερη ποιότητα της εκτέλεσης των κολυμβητικών και προωθητικών τεχνικών από την αρχή ως το τέλος.

Ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει συχνά ο κριτής είναι ότι μερικές διαγωνιζόμενες προσπαθούν για να πετύχουν ένα υψηλό βαθμό επιδεξιότητας στις φιγούρες, αλλά δεν αναπτύσσουν τις κολυμβητικές ικανότητες στο ίδιο επίπεδο. Για να είναι τέλεια στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση, η διαγωνιζόμενη θα πρέπει να είναι τέλεια κολυμβήτρια. Ο κριτής θα πρέπει να εκτιμά τις κολυμβητικές και προωθητικές τεχνικές και να λαμβάνει υπόψη του αυτή την εκτίμηση όταν δίνει τον συνολικό βαθμό για την Τεχνική Βαθμολογία.

Στα ντουέτα και στα ομαδικά, ο βαθμός της ακρίβειας των γωνιών των χεριών, ποδιών κ.α., αφορά την εκτέλεση και βαθμολογείται από τους κριτές της τεχνικής βαθμολογίας.

β. Φιγούρες και Μέρη αυτών

Πρωτότερα σ' αυτό το εγχειρίδιο, λεπτομερής προσοχή είχε δοθεί στην αξιολόγηση των μερών των φιγούρων. Όλες οι βασικές αρχές χρησιμοποιούνται όταν εκτιμάται η φιγούρα ή οι κινήσεις που εκτελούνται σε μια ρουτίνα.

Όλες οι "στάνταρτ" φιγούρες, έχουν αρχή, μέση και τέλος. Υπάρχει μια τάση από μερικούς να κόβουν το τέλος των φιγούρων. Αυτό το φαινόμενο είναι ιδιαίτερα εμφανές στα κατακόρυφα κατεβάσματα. Όταν συμβαίνει αυτό, γίνεται μια αφαίρεση από το μέρος της εκτέλεσης στο σκορ της Τεχνικής Βαθμολογίας. Εάν αυτό συμβαίνει επαναλαμβανόμενο σε μια ρουτίνα, τότε μια αφαίρεση θα γίνεται επίσης από το χορογραφικό μέρος στο σκορ της Καλλιτεχνικής Βαθμολογίας.

Κατεβαίνοντας την κλίμακα της τελειότητας, τα επιθυμητά στοιχεία θα είναι λιγότερα και σε μερικές περιπτώσεις δεν θα υπάρχουν.

Η ικανότητα είναι επίσης σημαντική στην αξιολόγηση των φιγούρων και/ή των μερών αυτών. Η κολυμβήτρια θα πρέπει ψηλά, απαλά, με ακρίβεια και χωρίς προσπάθεια να εκτελεί τις θέσεις, τις κινήσεις και τις μεταφορές. Ένα κοινό λάθος είναι να προσπαθεί να παρουσιάσει σε ένα υψηλότερο επίπεδο του νερού από αυτό το οποίο η κολυμβήτρια είναι ικανή να έχει έναν απαλό έλεγχο. Η τέλεια κολυμβήτρια θα αποδείξει ένα υψηλό βαθμό δύναμης, καθώς και την επαγγελματική της τεχνική. Η διαγωνιζόμενη που έχει επιτύχει αυτή την υψηλή ισορροπία ανάμεσα στην δύναμη και την τεχνική δεν θα χρειάζεται οποιαδήποτε άσχετη κίνηση του χεριού για να εκτελέσει την φιγούρα ή την κίνηση. Πραγματικά, όταν η κολυμβήτρια το έχει επιτύχει αυτό, πολύ δύσκολες φιγούρες μπορεί να φαίνονται εύκολες. Το βασικό είναι η "φινέτσα" της κίνησης.

γ. Ακρίβεια των σχημάτων

Η σαφήνεια των σχημάτων είναι εξαιρετικά σημαντική σε ένα ομαδικό αγώνισμα. Όταν τα σχήματα εκτελούνται με ακρίβεια, το συνολικό αποτέλεσμα θα είναι έξυπνο και θα φαίνεται καθαρά ο σκοπός. Οι σχέσεις ανάμεσα στις κολυμβήτριες θα πρέπει να είναι ακριβείς. Όταν η θέση είναι ασύμμετρη, θα πρέπει να αποδεικνύεται καθαρά. Η έλλειψη ακρίβειας στην εκτέλεση των σχημάτων θα δημιουργήσει μια "θολή" εντύπωση όχι μόνο στο σχήμα αλλά και σε ολόκληρη την ρουτίνα.

2. Συγχρονισμός

Ο Συγχρονισμός είναι η πράξη της κολύμβησης ή της εκτέλεσης κινήσεων σε συμφωνία, η μια με την άλλη και την συνοδεία της μουσικής.

α. Η μια με την άλλη - τα μέλη ενός ομαδικού και/ή ενός ντουέτου θα πρέπει να είναι τέλεια συγχρονισμένα από την αρχή ως το τέλος, συμπεριλαμβανομένων των κινήσεων κάτω από το νερό. Όλες οι θέσεις του σώματος, οι κινήσεις και οι μεταφορές θα πρέπει να είναι τέλεια συγχρονισμένες. Οι κολυμβήτριες θα πρέπει να είναι συγχρονισμένες πάνω, κάτω και στην επιφάνεια του νερού.

β. Με την συνοδεία της μουσικής - ο συγχρονισμός με τη μουσική θα πρέπει να αποδεικνύεται μέσα στις αποστάσεις που περιγράφονται στην παρουσίαση του τμήματος της μουσικής. Υπάρχουν δυο τύποι λαθών συγχρονισμού. Το πρώτο είναι όταν μια κολυμβήτρια είναι πολύ φανερά έξω από τον ρυθμό των άλλων κολυμβητριών. Το δεύτερο είναι όταν οι κολυμβήτριες είναι βασικά αλλά όχι έξυπνα συγχρονισμένα, σε όλη τη διάρκεια της ρουτίνας.

3. Δυσκολία

Δυσκολία είναι το προσόν του να είναι δύσκολο να επιτευχθεί

Αυτή η παράγραφος αξιολόγησης ρουτινών είναι πολύπλοκη. Είναι πολύ σημαντικό για τον κριτή να καταλαβαίνει όλα τα στοιχεία που επηρεάζουν την δυσκολία.

α. Οι κινήσεις των φιγούρων μπορεί να είναι δύσκολες εξαιτίας της δύναμης, της σχετικής γνώσης και/ή της επαγγελματικής τεχνικής που απαιτείται για να εκτελεστεί η φιγούρα.

i) Δύναμη - ορμή που απαιτείται εξαιτίας της ποσότητας του βάρους που κρατείται στον αέρα και υποστηρίζεται και/ή των κινήσεων οι οποίες κάνουν ένα καλό μοίρασμα της έντασης σε οποιοδήποτε γκρουπ μυών. Παράδειγμα: Ballet Leg

ii) Σχετική γνώση - η ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει την σχέση των μελών του σώματος της. Παράδειγμα: Dolphin

iii) Επαγγελματική τεχνική - κινήσεις που απαιτούν την δύναμη της τεχνικής για την εκτέλεσή τους. Παράδειγμα: "Spin"

Για να επιτευχθεί ένα υψηλό επίπεδο παρουσίασης σε μια δοσμένη φιγούρα ή κίνηση φιγούρας, οι παράγοντες είναι αλληλοεξαρτώμενοι. Σειρές δύσκολων φιγούρων είναι αυτές, που:

- έχουν πολλαπλές αλλαγές της θέσης της σπονδυλικής στήλης
- απαιτούν την ικανότητα πολλαπλών τεχνικών
- έχουν ένα εναλλασσόμενο κέντρο βαρύτητας
- έχουν ένα υψηλό ποσοστό του βάρους του συνολικού σώματος που σηκώνεται και/ή υποστηρίζεται από πάνω/πάνω από την επιφάνεια του νερού
- απαιτούν ένα υψηλό ποσοστό ευλυγισίας

β. Οι κολυμβητικές κινήσεις που είναι δύσκολες απαιτούν σταθερή κίνηση, δύναμη και δημιουργούν απαιτήσεις στο κυκλοφοριακό / καρδιοαναπνευστικό σύστημα.

Κινήσεις και των δυο χεριών πάνω από το νερό αυξάνουν την δυσκολία των προωθητικών τεχνικών. Οι κολυμβητικές κινήσεις μπορεί επίσης να είναι δύσκολες εξ αιτίας της πολυπλοκότητας του συνδυασμού της αλλαγής των γωνιών στα χέρια.

γ. Σχήματα - τα ομαδικά που αποδεικνύουν μια ποικιλία αλλαγής σχημάτων αυξάνουν την δυσκολία των ρουτινών τους εξ αιτίας:

- (i) της ανάγκης για πολλαπλές αλλαγές σε κάθε τμήμα της ρουτίνας
- (ii) την εναλλασσόμενη σχέση των κολυμβητριών η μια με την άλλη

Τα παρακάτω σχήματα είναι δύσκολο για ένα ομαδικό να τελειοποιηθούν:

- ευθείες και/ή διαγώνιες γραμμές
- κύκλοι και/ή καμπύλες γραμμές
- σχήματα που είναι σχετικά κοντά το ένα με το άλλο
- αλλαγές στην επιφάνεια του νερού
- πέρασμα ανάμεσα από τα σχήματα
- τυφλά σχήματα

δ. Τοποθέτηση - οι καλύτερες κολυμβήτριες θα είναι ικανές να εκτελέσουν δύσκολες κινήσεις στο τελευταίο μέρος της ρουτίνας με τον ίδιο βαθμό τελειότητας και χωρίς προσπάθεια όπως εκτελούσαν και στην αρχή.

ε. Συγχρονισμός - μπορεί να συμβάλει στην δυσκολία μιας ρουτίνας εξ αιτίας:

- του τύπου των χρησιμοποιούμενων κινήσεων
- του τύπου της χρησιμοποιούμενης μουσικής
- της εκτέλεσης όλων των κινήσεων μαζί και όχι των κολυμβητριών που κάνουν διαφορετικές αντίθετες κινήσεις την ίδια ώρα

στ. Παράγοντας ρίσκου - όταν η κολυμβήτρια εκτελεί επιδεξιότητες που την εκθέτουν στην τύχη μιας μικρότερης εκτέλεσης. Τέτοιοι παράγοντες είναι πολύ προφανείς όταν λείπουν. Για παράδειγμα:

- Ομαδικό αγώνισμα: - αλλαγές τυφλού σχήματος, μια κινούμενη ανύψωση, κυρίως όταν η κορυφαία κολυμβήτρια κινείται
- Αγώνισμα ντουέτου: - μια συνδεδεμένη κίνηση, κυρίως όταν προέρχεται από μια τυφλή κίνηση

Αγώνισμα σόλο: - ένα Rocket ακολουθείται από ένα αργό κατέβασμα, ένα Rocket ακολουθείται από ένα γρήγορο συνεχές Rocket Spin.

Οι παράγοντες ρίσκου που παρουσιάζονται καλά τονίζουν μια ρουτίνα και αφήνουν στο κοινό αξιομνημόνευτες στιγμές της ρουτίνας.

Γ. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Η Καλλιτεχνική Βαθμολογία είναι μια εντύπωση, εικόνα ή αίσθημα που διατηρείται σαν αποτέλεσμα της απόδειξης της επιδεξιότητας και του καλού γούστου της κολυμβήτριας. Το σκορ της Καλλιτεχνικής Βαθμολογίας καλύπτει τρεις περιοχές: Χορογραφία, Εκτέλεση της Μουσικής και Τρόπος της Παρουσίασης (Βλ. SS 15.2.2)

1. Αξιολόγηση Χορογραφίας

Χορογραφία είναι η τέχνη της δημιουργίας και της συμφωνίας των ρουτινών. Η Χορογραφία είναι ένα πολύ προσωπικό πράγμα ανάμεσα στον προπονητή και στην κολυμβήτρια. Είναι πολύ σημαντικό για τον Κριτή να είναι "ανοιχτόμυαλος" και να έχει την ικανότητα να εκτιμά την ποικιλία των στυλ, ακόμα και εάν προτιμά ένα στυλ περισσότερο από ένα άλλο. Στην εκτίμηση της χορογραφίας ο κριτής πρέπει να λαμβάνει υπόψη του τα ακόλουθα μέρη:

α. Ποικιλία - τροποποίηση, ταξινόμηση. Η κατάσταση της τροποποίησης.

Η Κολυμβήτρια θα πρέπει να αποδεικνύει μια ποικιλία των θέσεων του σώματος, κινήσεις φιγούρων, κολυμβητικές κινήσεις, κινήσεις των χεριών και προωθητικές τεχνικές για να αποδείξει την τελειότητα στις ποικίλες επιδεξιότητες της Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Όταν αποδεικνύει αυτές τις επιδεξιότητες, είναι επιθυμητό να χρησιμοποιεί μια ποικιλία των επιπέδων του χώρου. Η κολυμβήτρια θα πρέπει να δείχνει μια ισορροπία στις κολυμβητικές κινήσεις, τις φιγούρες και τις προωθητικές τεχνικές που είναι κατάλληλες με τη μουσική. Δεν είναι απαραίτητο να περιλαμβάνουν κάθε επιδεξιότητα και λίγη επανάληψη μπορεί να τονίσει την εκτέλεση.

β. Δημιουργικότητα - η τέχνη του να είσαι πρωτότυπο ή φανταστικό. Ο κριτής αξιολογεί τη δημιουργικότητα σύμφωνα με τη χρήση του σώματος στις φιγούρες. Αυτό είναι οπωσδήποτε αλλά και ένα μέρος της μελέτης. Ο κριτής επίσης λαμβάνει υπόψη του την πρωτοτυπία των κινήσεων των χεριών και της διάπλασης των σχημάτων.

Η ρουτίνα μπορεί επίσης να αποδείξει μια δημιουργική χρήση της μουσικής. Αυτό αναφέρεται στην χρήση της μουσικής με έναν κατάλληλο τρόπο αλλά άλλον από τον αναμενόμενο στερεότυπο για την χρησιμοποιούμενη μουσική.

γ. Κάλυψη της πισίνας - η πορεία που διανύει η κολυμβήτρια στο νερό. Η καλά χορογραφημένη ρουτίνα θα είναι σταθερά κινούμενη και θα καλύπτει την πισίνα. Στην ρουτίνα με καλή κάλυψη της πισίνας, η κολυμβήτρια θα αποφεύγει να βρίσκεται παρατεταμένες χρονικές περιόδους σε μια μικρή περιοχή της πισίνας.

δ. Σχήματα - οι διαπλάσεις που γίνονται από την σχέση ανάμεσα στα μέλη ενός ομαδικού. Η χορογραφία των σχημάτων (και της επόμενης εκτέλεσής τους) θα συμβάλει στην επιτυχία της ομαδικής ρουτίνας. Το ομαδικό θα πρέπει να περιέχει έναν αριθμό από αλλαγές σχημάτων. Οι κορυφαίες ομάδες μπορούν να έχουν πέντε έως επτά αλλαγές για κάθε 25 μέτρα της πισίνας. Τα σχήματα θα πρέπει να κρατιούνται ή να "κλειδώνονται" σε μια θέση αρκετά έτσι ώστε ο κριτής να παρατηρήσει το σχέδιο. Κατώτερου επιπέδου ομάδες θα έχουν την τάση να μένουν σε ένα δοσμένο σχήμα για μια παρατεταμένη χρονική περίοδο, η οποία δεν είναι επιθυμητή.

ε. Μεταφορές - συνδεδεμένες κινήσεις που διευκολύνουν την κολυμβήτρια να αλλάξει από τη μια θέση στην άλλη, το ένα σχήμα στο άλλο, την κολυμβητική κίνηση στη φιγούρα κ.α. Είναι η χορογραφία των μεταφορών που μπορεί να ορίσει την πρόοδο της ρουτίνας. Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της κολυμβήτριας, τόσο πιο σημαντικές γίνονται οι μεταφορές.

Στο ομαδικό αγώνισμα, οι μεταφορές "εντός" και "εκτός" των σχημάτων μπορούν να δίνουν έτσι που ο κριτής να μην γνωρίζει πως έγινε η αλλαγή του σχήματος. Σε μια απλό χορογραφημένη ρουτίνα, ο κριτής μπορεί να παρατηρήσει έναν αριθμό παύσεων ανάμεσα στις κινήσεις.

2. Αξιολόγηση της Εκτέλεσης της Μουσικής

Η Εκτέλεση της μουσικής είναι ένα σχέδιο της μουσικής που εκφράζεται με την εκτέλεση της κολυμβήτριας. Χρήση της μουσικής. Η εκτέλεση της μουσικής θα πρέπει να κρίνεται με "ανοιχτό μυαλό", επιτρέποντας την διεύρυνση της ατομικής παρουσίασης. Για παράδειγμα:

- μερικές κολυμβήτριες χρησιμοποιούν το βασικό ρυθμό
- μερικές κολυμβήτριες χρησιμοποιούν τη μελωδία
- μερικές κολυμβήτριες χρησιμοποιούν τους μουσικούς τόνους

Αν και ένας κριτής μπορεί να προτιμά μια από αυτές τις εκτελέσεις, όλες είναι αποδεκτές στις οδηγίες για την κριτική αυτού του θέματος. Οι κολυμβήτριες θα πρέπει, παρόλα αυτά, να προσπαθούν να καταλάβουν τον χαρακτήρα ή την διάθεση της μουσικής. Ο κριτής θα πρέπει να μην κρίνει την επιλογή της μουσικής.

3. Αξιολόγηση Τρόπου Παρουσίασης

**Τρόπος παρουσίασης είναι ο τρόπος με τον οποίο η κολυμβήτρια παρουσιάζει την ρουτίνα της για αξιολόγηση από το κοινό (ακροατήριο και κριτές).
Συνολικός έλεγχος**

Η κολυμβήτρια θα πρέπει να αποδείξει ότι προσέχει πλήρως τη παρουσίαση της, συμπεριλαμβανομένης και της ίδιας της κολυμβήτριας (εσωτερικό και εξωτερικό).

Αυτή η ολοκλήρωση απαιτεί ένα υψηλό επίπεδο ενέργειας, φυσικό και συναισθηματικό σε όλη την εκτέλεση της ρουτίνας. Όταν η κολυμβήτρια αποδεικνύει αυτή την ικανότητα για την τελειότητα, το κοινό θα πειστεί από την παρουσίαση.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΡΟΥΤΙΝΩΝ

Από τον
Dawn Bean

Η αξιολόγηση των ρουτινών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης μπορεί να είναι περισσότερο δύσκολη από το κριτικό έργο για οποιοδήποτε άλλο αγώνισμα. Ακόμα και με τον χωρισμό της κριτικής σε δυο μέρη - ένα για την *Τεχνική Βαθμολογία*, το άλλο για την *Καλλιτεχνική Βαθμολογία* - κάθε Κριτής έχει περισσότερα από ένα στοιχεία για να εκτιμήσει ταυτόχρονα και συνεχώς σε όλη την ρουτίνα από τους κριτές για οποιοδήποτε άλλο αγώνισμα. Αξιόπιστες αναλύσεις μπορούν να γίνουν μόνο από έναν κριτή που είναι καλά προετοιμασμένος, που έχει εξοικειωθεί με καθεμιά από τις κατηγορίες και τα στοιχεία που θα αναλυθούν και ο οποίος έχει αναπτύξει μια λογική κλίμακα τελειότητας για να την εφαρμόσει στο καθένα. Ο κριτής θα πρέπει να εφαρμόσει όλες τις κλίμακες με μια ισορροπημένη άποψη και με την χρησιμοποίηση των κριτηρίων όσο γίνεται πιο αντικειμενικά.

Μαζί με την εξαιρετική τροποποίηση των τοπικών στολών, συμπεριφορών και στυλ που έχουν αναπτυχθεί σε όλο τον κόσμο, καθένας από εμάς, εξαιτίας της εκπαίδευσης και της εμπειρίας, μπορεί να βρει κάτι που να του είναι πιο οικείο ή πιο διασκεδαστικό από τα άλλα. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να δημιουργήσουν μεγαλύτερη ευαισθησία σε μερικά στοιχεία κριτικής απ' ότι σε άλλα. Έτσι ένας δάσκαλος χορού ή μουσικής μπορεί να κοιτάει μια ρουτίνα κάπως διαφορετικά από έναν προπονητή κολύμβησης ή κατάδυσης. Οι πρώτοι αθλητές τείνουν να βλέπουν τις ρουτίνες από την εμπειρία τους και οι γονείς συχνά βλέπουν τις ρουτίνες διαφορετικά απ' ότι οι προπονητές και οι κριτές. Οι δικές μας εμπειρίες μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο χειρισμού της βαρύτητας των βαθμολογιών και των ταυτόχρονων εκτιμήσεων που γίνονται στη κριτική των ρουτινών. Ο κριτής θα πρέπει να απέχει από τέτοιους περιορισμούς. Προτού εκπαιδευτούν οι κριτές στα σωστά αναλυτικά κριτήρια, τα σκορ που δίνουν μπορούν να είναι τόσο διαφορετικά όσο τα φόντα. Αλλά, με την εκπαίδευση και την συνειδητή εφαρμογή των "στάνταρτς", όλοι οι κριτές θα πρέπει να είναι ικανοί να παράγουν αξιόπιστα και έγκυρα σκορ.

Αυτή είναι η θέση προς την οποία θα πρέπει όλοι να δουλεύουμε:

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ

**ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ, ΑΠΑΛΛΑΓΜΕΝΗ ΑΠΟ
ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥΣ
ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ**

Η *Τεχνική Βαθμολογία* θα πρέπει να εκτιμά την επιδεξιότητα της διαγωνιζόμενης. Η αξιολόγηση της *Τεχνικής Βαθμολόγησης* μπορεί να εμφανίζεται σαν ένα απλό βήμα πάνω από την αξιολόγηση των φιγούρων, αλλά είναι πολύ πιο πολύπλοκη. Αν και πολλά από τα κριτήρια που εφαρμόζονται στην αξιολόγηση των φιγούρων χρησιμοποιούνται και στο *Εκτελεστικό* τμήμα στη *Τεχνική Βαθμολογία*, θα πρέπει να εφαρμόζονται επιπλέον κριτήρια για τις κολυμβητικές κινήσεις, τις φιγούρες και τις κινήσεις που δεν έχουν εφαρμογή στις Φιγούρες. Οι αξιολογήσεις του *Συγχρονισμού* και της *Δυσκολίας* θα πρέπει να γίνονται ταυτόχρονα. Η κατάλληλη αξιολόγηση όλων των κατηγοριών της *Τεχνικής Βαθμολογίας* και η διατήρηση της ορισμένης βαρύτητας του καθενός είναι ένα προκλητικό και τρομακτικό έργο.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Απλά ορισμένη εκτέλεση είναι το πόσο καλά η διαγωνιζόμενη κάνει ότι είναι να κάνει. Κάθε κίνηση εκτιμάται: κολυμβητικές κινήσεις, προωθητικές τεχνικές, φιγούρες, πετάγματα, μεταφορές και αλλαγές σχημάτων. Η εκτέλεση περιλαμβάνει ότι γίνεται πάνω, κάτω και στην επιφάνεια του νερού.

Οι κριτές λαμβάνουν υπόψη τους:

1. ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ των κολυμβητικών και προωθητικών τεχνικών

- **Μέγιστο αποτέλεσμα με ελάχιστη προσπάθεια**
Οι κριτές κοιτούν για ικανά, αποτελεσματικά Sculling και Eggbeater. Αυτό περιλαμβάνει απαλά Eggbeater με γρήγορες κινήσεις και ύπτιο (τα γόνατα δεν αγγίζουν την επιφάνεια του νερού στο ύπτιο), κατάλληλα Eggbeater με ελεύθερη κολύμβηση και κατακόρυφες θέσεις.
- **Καλά ορισμένες γραμμές**
Οι θέσεις του χεριού θα πρέπει να είναι καλά ορισμένες: τεντωμένο όταν είναι απαραίτητο, με καθαρές γωνίες των χεριών. Έλλειψη συνδυασμού ευστροφίας και σαφήνειας στα Ντουέτα και τα Ομαδικά θα πρέπει να θεωρείται σαν λάθος εκτέλεση και όχι φτωχός συγχρονισμός.

Οι θέσεις του κεφαλιού και του ώμου θα πρέπει να είναι καλά ορισμένες για τις κολυμβητικές κινήσεις και σε ευθυγράμμιση για τα Sculling. Η είσοδος στο νερό θα πρέπει να είναι απολύτως ικανή.
- **Ύψος**
Οι κολυμβητικές κινήσεις με Eggbeater θα πρέπει να έχουν τους ώμους και τις μασχάλες καλά πάνω από την επιφάνεια του νερού. Τα χέρια στο ύπτιο θα πρέπει να σηκώνονται καθαρά από το νερό. Όλες οι οριζόντιες κολυμβητικές κινήσεις θα πρέπει να έχουν το σώμα κοντά ή στην επιφάνεια του νερού.
- **Αντοχή, δύναμη, επίπεδο ενέργειας**

Οι κολυμβητικές κινήσεις, τα Eggbeater και τα Sculling θα πρέπει να είναι δυνατά για να υποστηρίξουν το βάρος ώστε να διατηρηθεί η αθλήτρια πάνω από το νερό και να έχει ικανή, αποτελεσματική και προώθηση. Θα πρέπει να υπάρχει απόδειξη ενός υψηλού επιπέδου ενέργειας χωρίς χάσιμο δύναμης, ταχύτητας ή ύψους σε όλη την ρουτίνα. Ένα μέτρο της αντοχής και της δύναμης της προώθησης μιας ρουτίνας είναι η απόσταση που καλύπτει - στο κύριο επίπεδο, συνήθως 20-30 μέτρα ανά λεπτό της χορογραφίας.

- **Απαλά και χωρίς προσπάθεια**

Όλες οι κολυμβητικές κινήσεις, Eggbeater και Sculling θα πρέπει να είναι απαλές και να φαίνονται ότι γίνονται χωρίς προσπάθεια παντού χωρίς αναπηδήσεις, τινάγματα ή πιτσιλίσματα εκτός αν ορίζεται αλλιώς στην χορογραφία.

2. ΕΚΤΕΛΕΣΗ των φιγούρων

Τα κριτήρια που δόθηκαν παραπάνω για την αξιολόγηση των κολυμβητικών και προωθητικών τεχνικών μπορούν να εφαρμόζονται στις φιγούρες των ρουτινών μαζί με εκείνα που δόθηκαν για την αξιολόγηση των φιγούρων στο τμήμα των φιγούρων αυτού του εγχειριδίου και όπως σημειώνεται παρακάτω.

- **Ύψος**

Όσο το δυνατό πιο ψηλά είναι το μέγιστο της πλειοψηφίας των φιγούρων Παραδείγματα:

- για τις φιγούρες Ballet Leg το σώμα σχεδόν οριζόντιο με το επίπεδο του νερού ψηλά στον μηρό
- για ανύψωση και εξελισσόμενες φιγούρες, η γραμμή του νερού στο σωστό επίπεδο
- για στροφές στη θέση του Crane, το πίσω μέρος του οριζόντιου ποδιού πάνω ή στην επιφάνεια του νερού
- για στροφές στη θέση του "Κατακόρυφου Λυγισμένου Γόνατου", ταιριάζει το επίπεδο των ποδιών ή ψηλότερα
- για στροφές στην "Κατακόρυφη" θέση, πλάτος ενός χεριού πάνω από το γόνατο ή ψηλότερα
- για τη Rocket και τα πετάγματα, στη μέση ή ψηλότερα

- **Προέκταση, πλήρης προέκταση του σώματος παντού στην κίνηση**

Όπου είναι κατάλληλο για τη φιγούρα, τα γόνατα, οι αστράγαλοι, οι πατούσες και τα δάχτυλα των ποδιών θα πρέπει να είναι πάντα τελείως τεντωμένα χωρίς χαλάρωση της προέκτασης κατά τη διάρκεια οποιουδήποτε μέρους της εκτέλεσης. Οι οριζόντιες και κάθετες ευθυγραμμίσεις θα πρέπει να είναι ακριβείς [κεφάλι (αυτιά), γοφοί και αστράγαλοι στη σειρά].

- **Καλά ορισμένες γραμμές και κινήσεις**

Οι κριτές πρέπει να κοιτούν την σαφήνεια όλων των γραμμών και θέσεων, αξιολογώντας αυτές με τον ίδιο τρόπο όπως στο αγώνισμα των φιγούρων. Να κοιτούν για τις οριζόντιες και κατακόρυφες γραμμές, τις ακριβείς και συμπυκνωμένες θέσεις, τις πλατιές χωριστές θέσεις (πλήρεις 180ο), το σωστό "Ballet Leg", το "Λυγισμένο Γόνατο", το "Crane" και το "Fishtail" κ.α. Στις

κινήσεις, θα πρέπει να υπάρχουν ακριβείς θέσεις σώματος και γοφών, με γωνίες καλά ορισμένες.

- **Αντοχή, δύναμη και επίπεδο ενέργειας**

Οι αθλήτριες θα πρέπει να αποδεικνύουν αντοχή και δύναμη για υποστήριξη σε οποιοδήποτε βάρος διατηρημένο πάνω από το νερό, για ανύψωση και κινήσεις πετάγματος και για σταθερότητα σε όλες τις θέσεις και τις κινήσεις των φιγούρων. Το επίπεδο ενέργειάς τους θα πρέπει να παραμείνει υψηλό για να ελέγχει και να διατηρεί τις κινήσεις τους παντού με συνεπή ρυθμό.

- **Απαλές και φανερά χωρίς προσπάθεια κινήσεις**

Ευκολία της παρουσίασης, με φανερή και χωρίς προσπάθεια κίνηση θα πρέπει να δείχνεται σε όλες τις θέσεις, κινήσεις και μεταφορές από την αρχή ως το τέλος.

3. ΕΚΤΕΛΕΣΗ των μεταφορών

Οι μεταφορές κρίνονται από τις ίδιες αρχές που κρίνονται από τα κολυμβητικά στυλ, η προώθηση και οι φιγούρες. Οι μεταφορές από κολυμβητικό στυλ σε φιγούρα, από φιγούρα σε κολυμβητικό στυλ, μέσα σε μια φιγούρα, ή τα εναλλασσόμενα σχήματα σε ένα ντουέτο ή ομάδα, θα πρέπει να ρέουν από την αρχή ως το τέλος - απαλά, λογικά και χωρίς προσπάθεια. Θα πρέπει να είναι ικανές και με σκοπό

- **Αντοχή και δύναμη**

Χρειάζεται αρκετή δύναμη και αντοχή για να διατηρηθούν ή να επιτευχθούν τα επιθυμητά επίπεδα του σώματος κατά τη διάρκεια των μεταφορών. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια των στροφών, των ενώσεων του "Crane", των ξεχωριστών ενώσεων σε κατακόρυφο κ.α., το επίπεδο του ύψους θα πρέπει να παραμένει σταθερό. Χρειάζεται επίσης αντοχή και δύναμη και τις μεταφορές από τα κολυμβητικά στυλ σε φιγούρες.

- **Σταθερότητα και έλεγχος**

Δεν θα πρέπει να υπάρχουν υπερβολικές, άσχετες κινήσεις, ασχεδίαστη μετακίνηση, χάσιμο του ελέγχου, της προέκτασης ή του ύψους κατά τη διάρκεια μιας μεταφοράς. Ο ρυθμός θα πρέπει να είναι σταθερός (εκτός και αν επιβάλλεται για χορογραφική εντύπωση) με καθαρές, ρευστές κινήσεις από την αρχή ως το τέλος. Η κίνηση θα πρέπει να ρέει από κολυμβητικό στυλ σε φιγούρα και από φιγούρα σε κολυμβητικό στυλ, χωρίς χάσιμο του ύψους ή της ικανότητας. Οι γραμμές και οι θέσεις του σώματος θα πρέπει να διατηρούνται, χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια και κίνηση στις μεταφορές. Οι βυθίσεις πρέπει να ολοκληρώνονται μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών να φθάσουν να είναι κάτω από την επιφάνεια και η επιστροφή στην επιφάνεια να γίνεται με καθαρές υποβρύχιες κινήσεις.

- **Απαλή και χωρίς προσπάθεια κίνηση παντού**

Η ροή φαίνεται σε όλες τις μεταφορές. Οι πιο εντυπωσιακές είναι εκείνες που δύσκολα γίνονται κατανοητές από τον παρατηρητή, συμπληρωμένες τόσο απαλά και φυσικά που τελειώνουν πριν ο άλλος καταλάβει τι έγινε.

4. ΕΚΤΕΛΕΣΗ σχημάτων και αλλαγές σχημάτων

Σ' αυτό το στοιχείο της εκτέλεσης, ο κριτής δεν μελετά τους τύπους, τον αριθμό ή την δυσκολία των σχημάτων - μόνο την τελειότητα της παρουσιάσής τους.

- **Καθαρές, ακριβείς γεωμετρίες, εύκολα αναγνωρίσιμες**
Το σχήμα θα πρέπει να είναι εύκολα αναγνωρίσιμο, με σοφή τοποθέτηση των αθλητριών σε σχέση η μια με την άλλη και τον χώρο της πισίνας.
- **Διατήρηση του σχήματος**
Οι αθλήτριες πρέπει να είναι ικανές να διατηρήσουν τη γεωμετρία του σχήματος καθώς κινούνται ή παρουσιάζουν μια φιγούρα.
- **Καλά ορισμένες, ικανές αλλαγές σχημάτων**
Όλες οι αλλαγές σχημάτων πρέπει να είναι καλά ορισμένες, λογικές και ικανές - και οι αλλαγές που γίνονται στην επιφάνεια και εκείνες που γίνονται κάτω από νερό. Αυτό γίνεται με κολύμβηση όχι μεγάλης διάρκειας κάτω από νερό ή χωρίς το χάσιμο υπερβολικού χρόνου για να φτάσουν σε νέες θέσεις.

5. ΕΚΤΕΛΕΣΗ των Πλεύσεων, Πλατφορών, Ανυψώσεων και Πεταγμάτων

Η εκτέλεση αυτών των κινήσεων κρίνεται με τις ίδιες αρχές που καθοδηγούν τα στοιχεία άλλης εκτέλεσης. Ο κριτής πρέπει να είναι προσεχτικός να εκτιμήσει όλη την κίνηση, από την προετοιμασία ως την ολοκλήρωση, και όχι μόνο το τελικό αποτέλεσμα - η επιτυχία της θέσης "πλεύσης" ή η σταθερή "πλατφόρμα" με ένα "άγαλμα" τοποθετημένο στη κορυφή.

- **Καθαρά ορισμένες**
Αυτές οι ειδικά τονισμένες κινήσεις πρέπει να είναι καθαρές και εύκολα αναγνωρίσιμες, να δείχνονται για αρκετό χρόνο για να γίνονται κατανοητές και να έχουν μια ακριβή ολοκλήρωση της κίνησης.
- **Μικρή προετοιμασία και αναπληρωματικός χρόνος**
Λίγος χρόνος θα πρέπει να δίνεται για την προετοιμασία και την ολοκλήρωση της κίνησης. Και τα δυο θα πρέπει να επιτυγχάνονται χωρίς υποβρύχιο scramble ή προσπάθεια.
- **Σταθερότητα στην επίτευξη και στη διατήρηση των θέσεων**
Δεν θα πρέπει να υπάρχει οποιοδήποτε "πέσιμο" ή "χάσιμο" της ισορροπίας, αποτυχία στη επίτευξη μιας ανύψωσης ή πετάγματος ή σύνδεσης σε μια πλεύση κ.α., σε οποιοδήποτε τέτοιες κινήσεις που επιχειρούνται σε μια ρουτίνα. Όλες είναι μέρος της εκτέλεσης της κίνησης, και πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στο σκορ της εκτέλεσης.
- **Ύψος όπου είναι απαραίτητο**

Αποτελεσματικά "πετάγματα" και ανυψώσεις θα επιτύχουν καλά ύψη, με τις αθλήτριες να φτάνουν καθαρά τα κατάλληλα επίπεδα, συχνά καλά πάνω από την επιφάνεια.

6. ΕΚΤΕΛΕΣΗ της συνολικής ρουτίνας

Οι κριτές πρέπει να θυμούνται ότι το σκορ της *Εκτέλεσης* είναι για ολόκληρη την ρουτίνα. Σε μερικές περιπτώσεις, η κούραση μπορεί να υποβαθμίσει την εκτέλεση όσο προοδεύει η ρουτίνα. Ο κριτής χρειάζεται να μελετά αν η αθλήτρια διατηρεί το ίδιο επίπεδο τελειότητας από την αρχή ως το τέλος, μετά να βεβαιώσει ότι το σκορ καθρεφτίζει τη συνολική ρουτίνα και να μην αφήνει ένα πρόβλημα στο τέλος ή στη μέση να γίνει καθοριστικό για τη συνολική εκτέλεση.

Οι κριτές δεν πρέπει να επιτρέπουν το σκορ της *Εκτέλεσης* να επηρεάζει τα σκορ τους για τον *Συγχρονισμό* ή την *Δυσκολία*. Το καθένα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ξεχωριστά, σε σχέση με το ποσοστό της αξίας του, και έτσι να ορίζεται το συνολικό σκορ της *Τεχνικής Βαθμολογίας*.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΥ

Το να "συγχρονίζεις" σημαίνει να "κάνεις τα πράγματα να συμβαίνουν την ίδια στιγμή", να "είναι σε συμφωνία". Επειδή είναι εύκολο να ανακαλυφθεί η αποτυχία μιας κολυμβήτριας να κινηθεί σε τέλεια συμφωνία με τους άλλους, ο Συγχρονισμός μπορεί να είναι μια από τις ευκολότερες παραμέτρους που κρίνονται. Ο κριτής πρέπει να παίρνει προφυλάξεις, να μην τον ξεγελάει η απλότητα να κατευθύνει την εξουσία του στο σκορ της *Τεχνικής Βαθμολόγησης*. Στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση, όχι μόνο οι κινήσεις των κολυμβητριών θα πρέπει να είναι σε συμφωνία, αλλά οι κινήσεις θα πρέπει να συγχρονίζονται και με την συνοδεία της μουσικής. Για ένα Σόλο, το δεύτερο είναι η μόνη μορφή *Συγχρονισμού*, έτσι μπορεί να οριστεί πιο χαλαρά. Οι κινήσεις πρέπει να είναι συγχρονισμένες με τον ρυθμό της μουσικής, τη μελωδία, τα τονισμένα σημεία, ή απλά να αντιπροσωπεύουν την διάθεσή της αθλήτριας. Αποτελούν μόνο το 10% της *Τεχνικής Βαθμολόγησης* του Σόλο. Γι' αυτό ο κριτής θα πρέπει να δείχνει με τη κρίση του αν υπάρχουν κύριες αποκλίσεις από τον ρυθμό ή το συναίσθημα, ή προφανής αποτυχία να συνδυαστούν οι κινήσεις με τον μουσικό τόνο ή τον τονισμό.

Η αξία του *Συγχρονισμού* φτάνει το 20% για τα Ντουέτα, και το 30% για τα Ομαδικά, εξ αιτίας της ανάγκης και της δυσκολίας, καλού συνδυασμού δύο ή περισσότερων κολυμβητριών. Η εκτίμηση του συγχρονισμού των Ντουέτων ή των Ομαδικών βοηθιέται από την τάση να χρησιμοποιείται μουσική με δυνατούς ρυθμούς για να απλοποιείται ο χρόνος για τις κινήσεις. Εάν η μουσική είναι πολύπλοκη και δύσκολο να μετρηθεί, θα πρέπει να υπάρχει επιοίκεια στη *Δυσκολία* του συγχρονισμού.

Η ταχύτητα και η πολυπλοκότητα της κίνησης μπορεί να επηρεάσουν την ευκολία της εκτίμησης του Συγχρονισμού. Λάθη σε αργές κινήσεις μπορεί να είναι ευκολότερο να ανακαλυφθούν απ' ότι σε αργές σειρές, αλλά οι γρήγορες και πολύπλοκες κινήσεις μπορεί να δημιουργήσουν περισσότερα λάθη. Περιστασιακά, λάθη στην εκτέλεση όπως, διαφορετικές γωνίες σε χέρια ή πόδια σε κίνηση, μπορεί να εμφανιστούν σαν έλλειψη ευστροφίας, μια εικόνα εκτός προσοχής και να θεωρηθούν σαν πρόβλημα

συγχρονισμού.

Ο κενός χώρος μπορεί να επηρεάσει σημαντικά λάθη εξαιτίας της δυσκολίας του ταυτόχρονου τραβήγματος των κινήσεων της κολυμβήτριας. Συχνά οι κολυμβήτριες πράττουν ξεχωριστά ή σε γκρουπ με χορογραφική πρόθεση. Οι κινήσεις σε σειρά θα πρέπει να έχουν καθαρό σκοπό στην χορογραφία. Η ομαδική δουλειά τους θα πρέπει να είναι καθαρή και να μην αφήνει πιθανά ερωτηματικά ότι ένα λάθος μπορεί να έχει συμβεί. Η ακρίβεια στο χρόνο των ξεχωριστών κινήσεων είναι ο παράγοντας που τις κάνει αποτελεσματικές.

Οι Κριτές μελετούν:

1. ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

Σε αυτό το στοιχείο, όλες οι κινήσεις θα πρέπει να δείχνονται με καθαρότητα και ακρίβεια. Οι κριτές αξιολογούν: όλες τις κινήσεις πάνω, κάτω και στην επιφάνεια του νερού.

- **Κολυμβητικά στυλ και κινήσεις φιγούρων:**

Όλες οι κινήσεις θα πρέπει να είναι σαφώς καθορισμένες χρονικά και σε όλη τη διάρκειά τους - από την αρχή ως την ολοκλήρωση. Όλες οι βυθίσεις γίνονται με το ίδιο ακριβώς "βήμα" στην βύθιση. Όλα τα spins και twists πραγματοποιούνται με τον ίδιο τρόπο.

- **Κάτω από το νερό**

Οι κινήσεις πρέπει να ταιριάζουν όσο περισσότερο γίνεται, με tucks outs στον ίδιο χρόνο, eggbeater στον ίδιο ρυθμό (μπροστινά και πλαϊνά eggbeater κυρίως), συγχρονισμένα χέρια σε υποστήριξη των support και spin.

- **Επιστροφή στην επιφάνεια**

Οι κινήσεις στην επιφάνεια πρέπει να ταιριάζουν όσο περισσότερο γίνεται, με το προσδιορισμένο μέρος του σώματος να σπάει ταυτόχρονα την επιφάνεια ή σε καθαρά προσδιορισμένους χρόνους.

- **Πλεύσεις, ανυψώσεις, πετάγματα, πλατφόρμες**

Οποιαδήποτε και αν είναι η κίνηση, θα πρέπει να επιτευχθεί την ίδια στιγμή, ή σε καθαρά προσδιορισμένα διαστήματα.

1. ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

Ο Συγχρονισμός με την μουσική μπορεί μόνο να οριστεί χαλαρά από την στιγμή που είναι σε συμφωνία με τον ρυθμό, την μελωδία, ή ακόμα τους τόνους. Προφυλάξεις μπορεί να παρθούν για να αποφευχθεί να θεωρηθεί η εκτέλεση της μουσικής στοιχείο της Καλλιτεχνικής βαθμολογίας και ο συγχρονισμός στοιχείο της Τεχνικής βαθμολογίας.

- **Τύποι συγχρονισμού της μουσικής**

Ο κριτής πρέπει να λαμβάνεται υπόψη αν ο συγχρονισμός της ρουτίνας συμφωνεί με τον ρυθμό, την μελωδία, τους τόνους ή τους τονισμούς και αν υπάρχει συγχρονισμός με τα ειδικά «εφέ» της μουσικής που χρησιμοποιούνται για ανυψώσεις, πετάγματα, spin, rocket, κ.α.

- **Ρυθμός και αλλαγές ρυθμού**
Η κίνηση θα πρέπει να σχετίζεται με τον ρυθμό της μουσικής και αν οι αλλαγές του βηματισμού να γίνονται όπως οι αλλαγές του ρυθμού.
- **Καθαρές κινήσεις παντού**
Όλες οι κινήσεις θα πρέπει να υποστηρίζονται καθαρά από τις ποιότητες της μουσικής. Οι σειρές θα πρέπει να είναι ακριβώς συγχρονισμένες με την μουσική.

Το κλειδί για την τελειότητα στον συγχρονισμό είναι ο αρμονικός συνδυασμός των κολυμβητριών με την μουσική μεταξύ τους.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

Η Δυσκολία λαμβάνεται υπόψιν δικαιολογημένα για ένα μεγάλο μέρος του σκορ της Τεχνικής Βαθμολογίας και υπολογίζεται στο 40% στα Σόλο και στα Ντουέτα και στο 30% στα Ομαδικά. Το επίπεδο δυσκολίας μιας ρουτίνας είναι ένα τεστ του επιπέδου επιδεξιότητας της κολυμβήτριας. Στην αξιολόγηση της δυσκολίας, ο κριτής καθορίζει το μέγεθος της πρόκλησης για την διαγωνιζόμενη. Οι καλύτερες ρουτίνες θα περιλαμβάνουν κινήσεις υψηλού επιπέδου δυσκολίας μοιρασμένες σε όλη την ρουτίνα από την αρχή ως το τέλος. Όταν οι αθλήτριες έχουν στις ρουτίνες τους την πρόκληση με αποδείξεις τέλειας εκτέλεσης σε όλες τις δύσκολες κινήσεις θα πρέπει να τους δίνεται πλήρης ανταμοιβή. Η ανάλυση της ρουτίνας πρέπει πάντα να καθορίζει αν η εκτέλεση της μειώνει την αξία της δυσκολίας. Για παράδειγμα, μια πλήρης στροφή στο ύψος της μισής γάμπας δεν μπορεί να ανταμειφθεί με την ίδια δυσκολία όπως μια πλήρης στροφή παρουσιασμένη σε ένα επίπεδο νερού πάνω από τα γόνατα. Η αξιολόγηση της δυσκολίας μιας ρουτίνας είναι ένα πολύπλοκο θέμα που απαιτεί ένα υψηλό επίπεδο γνώσης και εμπειρίας. Η γνώση και η κατανόηση όλων των παραγόντων που διέπουν τις σχετικές δυσκολίες των ποικίλων μεταφορών στις φιγούρες θα πρέπει να αναφέρονται στην ανάλυση όλων των ειδών των κινήσεων στις ρουτίνες, όχι μόνο στις φιγούρες. Οι κριτές πρέπει να μελετούν την δυσκολία όλων των κολυμβητικών κινήσεων και προωθήσεων, φιγούρων, μεταφορών, επικίνδυνων κινήσεων, σχημάτων και κάλυψης πισίνας.

Οι κριτές λαμβάνουν υπόψη τους:

1. ΔΥΣΚΟΛΙΑ των κολυμβητικών και προωθητικών τεχνικών

Η δυσκολία των κολυμβητικών στυλ και της προώθησης συνδέεται με το ποσό της ενέργειας, της δύναμης και της αντοχής που χρειάζεται για να παρουσιαστούν οι κινήσεις, με την πολυπλοκότητά τους.

- . **Ενέργεια που απαιτείται για τις κινήσεις**
Η δυσκολία αυξάνεται όσο αυξάνεται η ένταση επιβάρυνσης στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα μέσα από τις απαιτήσεις της ρουτίνας όπως είναι:
 - . Ο ρυθμός (ο γρήγορος είναι πιο απαιτητικός)
 - . Το μέγεθος της μετακίνησης (μέγεθος του μήκους)
 - . Η ταχύτητα της μετακίνησης
 - . Το περιεχόμενο της ρουτίνας (διατήρηση υψηλών επιπέδων, χρόνος κάτω από το νερό, αριθμός δύσκολων κινήσεων)

 - . **Δύναμη και αντοχή που χρειάζεται**
Η δυναμική και συνεχής κίνηση σε όλη τη ρουτίνα είναι περισσότερο απαιτητική από μια ρουτίνα με σημαντικά σημεία ξεκούρασης. Οι δυναμικές κινήσεις θα πρέπει να είναι φανερές ακόμα και αν η μουσική είναι αργή.

 - . **Εναέριο βάρος**
Το ύψος των κολυμβητικών στυλ και το ποσό του βάρους του σώματος που διατηρείται ή κρατείται πάνω από την επιφάνεια προσθέτει στην δυσκολία. Τα χέρια θα πρέπει εύκολα να καθαρίζουν το νερό στα οριζόντια κολυμβητικά στυλ με το σώμα κοντά ή στην επιφάνεια. Οι ώμοι και το σώμα θα πρέπει να είναι καλά πάνω από την επιφάνεια του νερού. Διατηρημένα κολυμβητικά στυλ στο μέγιστο ύψος είναι περισσότερο απαιτητικά από τα γρήγορα κολυμβητικά στυλ.

 - . **Υποχρεωτική Ευλυγισία**
Τα κολυμβητικά στυλ που απαιτούν μεγάλη ευλυγισία - όπως εκείνα με το τεντωμένο χέρι πίσω από την γραμμή του ώμου - είναι πολύ δύσκολα εξαιτίας της ευλυγισίας που χρειάζεται.

 - . **Πολυπλοκότητα των κινήσεων**
Πολύ γρήγορες, πολλαπλές κινήσεις αλλαγής της θέσεως του χεριού προσθέτουν δυσκολία.

 - . **Κοντινή απόσταση των κολυμβητριών**
Μικρός χώρος μεταξύ των κολυμβητριών περιορίζει την ελευθερία των κινήσεων τους και δημιουργεί ακαταστασία στο νερό που προσθέτει στη δυσκολία της κίνησης.
- 2. ΔΥΣΚΟΛΙΑ των φιγούρων**
- Η δυσκολία των φιγούρων συνδέεται με το ποσό της ενέργειας, της δύναμης και της αντοχής που χρειάζεται για να παρουσιαστούν οι κινήσεις καθώς και ο αριθμός και η πολυπλοκότητα των συνδυασμένων κινήσεων.
- . **Δύναμη και αντοχή που χρειάζεται**
Δύναμη και αντοχή χρειάζεται για:
 - . να ανυψωθεί σε εναέρια θέση

- Παραδείγματα: . Back Layout to Ballet Leg
- . Porpoise lift
- . Flamingo unroll
- . Crane join to Vertical
- . να διατηρηθεί το εναέριο βάρος χωρίς χάσιμο του ύψους
- Παραδείγματα: . Twists
- . Catalina rotations
- . Hybrid φιγούρες με πολλαπλές αλλαγές κινήσεων
- . να εκτελεστεί "το σχεδιασμένο travel" κατά τη διάρκεια της παράστασης μιας φιγούρας
- Παραδείγματα: . κινούμενοι συνδυασμοί «Ballet Leg»
- . συνδυασμός κινήσεων «Hybrids»
- . κινούμενη θέση «Crane»

- . **Ύψος πετυχημένο ή διατηρημένο**
Όλες οι κινήσεις είναι περισσότερο δύσκολες όταν παρουσιάζονται και διατηρούνται σε μέγιστα επίπεδα ύψους.
- . **Ποσοστό σώματος έξω από το νερό**
Η δυσκολία αυξάνεται έχοντας περισσότερα μέρη του σώματος έξω από το νερό την ίδια στιγμή.
Παραδείγματα: . η «κατακόρυφη θέση» είναι περισσότερο δύσκολο από το «κατακόρυφο λυγισμένο γόνατο»
- . και τα δυο χέρια πάνω από την επιφάνεια είναι περισσότερο δύσκολο από το ένα χέρι
- . **Κινησθητικές απαιτήσεις**
Η δυσκολία αυξάνεται όσο αυξάνεται η ανάγκη για τη γνώση του σώματος
Παραδείγματα . η τοποθέτηση του σώματος σε χώρο που χρειάζεται για τα «Dolphins, «Somersaults» και περιστροφές
- . η αλλαγή της ευθείας του σώματος (ειδικά στο «στριφογυριστό» σκοινί) όπως στην «Gaviata», «Castle», «Nova», «Aurora» και «Knight»
- . η αλλαγή στις θέσεις του σώματος σε φιγούρες που περιλαμβάνουν κινήσεις όπως οι ανοικτές περιστροφές ή οι θέσεις ανοιχτών γωνιών.
- . **Υποχρεωτική ευλυγισία**
Η δυσκολία αυξάνεται με την προσθήκη των κινήσεων που απαιτούν μεγάλη ευλυγισία όπως τα Walkouts, Nova lift, Aurora και Knight.
- . **Απαιτήσεις πολυπλοκότητας**
Η δυσκολία αυξάνεται με την προσθήκη των:

- . πολύπλοκων φιγούρων που περιλαμβάνουν πολλά μέρη
- . στοιχείων που απαιτούν μια τεχνική ειδικών επιδεξιοτήτων όπως τα "Spins", "Thrusts", "Rotations" και "Rockets".

- . **Πλησίασμα μεταξύ των κολυμβητριών**

Ο μικρός χώρος μεταξύ των κολυμβητριών μειώνει την ελευθερία των κινήσεων τους και η δημιουργία διαταραχής στο νερό προσθέτει δυσκολία στις ασκήσεις.

- . **Διάρκεια χρόνου κάτω από το νερό**

Η αξιολόγηση της δυσκολίας σε μακριές σειρές θα πρέπει να παραμένει αρχικά πάνω από την παρουσιασμένη πολυπλοκότητα και την φυσική ένταση της σειράς των κινήσεων και όχι πάνω από τη διάρκεια του χρόνου που ξοδεύεται κάτω από το νερό. Συσσωρευμένη καρδιοκυκλοφορική ένταση θα αυξήσει τη δυσκολία της εκτέλεσης ακόμα και σε απλές κινήσεις, αλλά ο χρόνος κάτω από το νερό δεν θα πρέπει να θεωρείται σαν αρχικός παράγοντας δυσκολίας.

Οι κριτές χρειάζεται να ψάχνουν για δύσκολες κινήσεις, που η μια ακολουθεί την άλλη. Για παράδειγμα, διπλές στροφές του ποδιού παρουσιάζονται καλά πάνω από τα γόνατα και rocket που φτάνουν σε μεγάλα ύψη, τα οποία μπορεί να ακολουθούνται από πολλαπλά spin, να ακολουθούνται από προωθήσεις που γίνονται ολόκληρες έξω από το νερό, να ακολουθούνται από γρήγορο βήμα, πολύπλοκα κολυμβητικά στυλ, δημιουργούν περισσότερη ένταση στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα απ' ό,τι μακρές σταθερές κινήσεις που απαιτούν λίγη αντοχή, δύναμη ή κίνηση. Να ψάχνουν τους παράγοντες δυσκολίας περισσότερο από την διάρκεια του χρόνου κάτω από το νερό.

3. ΔΥΣΚΟΛΙΑ των μεταφορών

Η δυσκολία στις μεταφορές των φιγούρων κρίνεται με τις ίδιες οδηγίες που σημειώνονται προηγουμένως στη παράγραφο #2. Η δυσκολία των μεταφορών για σχήματα και ριψοκίνδυνες κινήσεις σημειώνεται στις παραγράφους #4 & #5.

4. ΔΥΣΚΟΛΙΑ των διαμορφώσεων των σχημάτων

Τα σχήματα γίνονται πιο δύσκολα με την αύξηση του αριθμού και των τύπων των αλλαγών που γίνονται και με τις αλλαγές σε σχέση με τις κολυμβήτριες.

- . **Τύπος του σχήματος**

Μερικά σχήματα είναι περισσότερο δύσκολο να επιτευχθούν και να διατηρηθούν απ' ό,τι κάποια άλλα. Αυτά περιλαμβάνουν:

- . ευθείες γραμμές
- . διαγώνιες γραμμές
- . κύκλους
- . καμπύλες γραμμές

Οι απαιτήσεις για πολυπλοκότητα και αλλαγή του σχήματος αυξάνει τη δυσκολία:

- . τα κινούμενα σχήματα είναι περισσότερο δύσκολο να διατηρηθούν σταθερά

- τα διαπεραστά σχήματα είναι δύσκολο να επιτευχθούν και να διατηρηθούν εξαιτίας της μειωμένης ελευθερίας της κίνησης των κολυμβητριών

Αριθμός των αλλαγών του σχήματος

Ο αριθμός των αλλαγών του σχήματος που γίνονται, αυξάνει αποτελεσματικά τη δυσκολία με περισσότερες αλλαγές να γίνονται πιο δύσκολα. Μερικές ομάδες μπορεί να έχουν 5-7 στο μήκος. Στους Ολυμπιακούς του 1996, ο μέσος όρος του αριθμού των αλλαγών του σχήματος στο ομαδικό (ελεύθερο) πρόγραμμα ήταν 28, που ισοδυναμεί με μια αλλαγή κάθε 10 δευτερόλεπτα. Ψάχνουν για συνεχείς αλλαγές σχημάτων που "κλειδώνουν" σε μια θέση και μετά κινούνται στην επόμενη.

Δυσκολία σε καθορισμένες διαμορφώσεις

Οι αποτελεσματικές αλλαγές των σχημάτων στην επιφάνεια είναι δυσκολότερες από εκείνες που εκτελούνται κάτω από το νερό, κυρίως όταν οι κολυμβήτριες κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Η μεγάλης διάρκειας κολύμβηση κάτω από το νερό, μπορεί να είναι δυσκολότερη εξαιτίας του αυξημένου χρόνου κράτησης της αναπνοής, αλλά διευκολύνει συχνά εξαιτίας του αυξημένου χρόνου προετοιμασίας που επιτρέπει και είναι συχνό φαινόμενο φτωχού σχεδιασμού της χορογραφίας.

5. ΔΥΣΚΟΛΙΑ στο στοιχείο του ρίσκου

Οι αθλήτριες μπορούν να επιλέξουν μια ρουτίνα αποτελούμενη από πλήρως "ασφαλείς" κινήσεις, ή να χρησιμοποιήσουν δύσκολες κινήσεις στις οποίες ένα λάθος στην εκτέλεση μπορεί να δημιουργήσει μια απαράδεκτη παρουσίαση.

Μια "ασφαλής" ρουτίνα μπορεί να έχει δύσκολες κινήσεις αλλά δεν έχει ρίσκο. Μια τέτοια ρουτίνα μπορεί να περιλαμβάνει διπλές κατακόρυφες στροφές, υψηλά κολυμβητικά στυλ, προσεκτικά ελεγμένα spin, ακόμα και πολύπλοκα κολυμβητικά στυλ. Ο ρυθμός της μουσικής της εξασφαλίζει αρκετό χρόνο για αργές και προσεκτικές κινήσεις.

Μια "ριψοκίνδυνη" ρουτίνα χρησιμοποιεί υπερβολικό ύψος που ακολουθείται από πολλαπλά spin, συγχρονισμένα χωριστά rocket split, προωθήσεις, πετάγματα και συνδυασμένες πλατφόρμες και μπορεί να αυξήσει τη δυσκολία εξαιτίας του πρόσθετου ρίσκου του κύριου λάθους. Η αποτυχία σε μια ριψοκίνδυνη κίνηση μπορεί επίσης να είναι προκαλέσει εκνευρισμό και να επηρεάσει την ισορροπία μιας ρουτίνας. Οι ριψοκίνδυνες κινήσεις πρέπει να ανταμείβονται με μια επιπλέον κρίση στη δυσκολία.

Κινήσεις που απαιτούν ένα υψηλό επίπεδο επιδεξιότητας ή συμφωνίας

Μερικές κινήσεις είναι ριψοκίνδυνες από μόνες τους π.χ. rocket thrust, rocket split. Η δυσκολία στο στοιχείο του ρίσκου αυξάνεται με τις επιπλέον κολυμβήτριες. Το επίπεδο του ρίσκου για το ίδιο στοιχείο είναι υψηλότερο σε ένα Ντουέτο ή Ομαδικό απ' ότι σε ένα Σόλο. Είναι πιο ριψοκίνδυνο να κάνουν και τα 8 μέλη μιας ομάδας ένα συνεχές spin, απ' ότι να το κάνουν οι 4 και οι άλλοι να κάνουν κάτι ευκολότερο.

- **Πλατφόρμες, ανυψώσεις, πετάγματα**

Το ρίσκο αυξάνεται από :

- τον αριθμό των κολυμβητριών ή το βάρος που σηκώνεται
- την χρονική διάρκεια που διατηρείται η θέση
- κινήσεις στη κορυφή της πλατφόρμας, όπως ανυψώσεις ποδιού, χωρίσματα ή χορευτικές κινήσεις
- "πετάγματα" από την πλατφόρμα ή ανύψωση
- διατήρηση της θέσης κατά τη διάρκεια της προώθησης

- **Πλεύσεις και ενωμένες κινήσεις**

Το ρίσκο αυτών των κινήσεων είναι η αποτυχία στη σύνδεση, κυρίως αν ο χρόνος που επιτρέπεται για τη σύνδεση, είναι περιορισμένος.

- **Αλλαγές τυφλών σχημάτων**

Κινήσεις όπου οι κολυμβήτριες δεν μπορούν να δουν η μια την άλλη είναι περισσότερο ριψοκίνδυνες και κυρίως εκείνες που απαιτούν κινήσεις "πλάτη με πλάτη" ή που παρουσιάζονται με κατακόρυφες κινήσεις (με το κεφάλι κάτω από το νερό).

6. ΔΥΣΚΟΛΙΑ στον συγχρονισμό

Η δυσκολία προκύπτει και από τις επιλεγμένες κινήσεις των αθλητριών και από το πώς συγχρονίζονται με τη μουσική.

- **Αριθμός των κολυμβητριών**

Όσο περισσότερες κολυμβήτριες υπάρχουν, τόσο πιο δύσκολο είναι να ταιριάζει ο ρυθμός των κινήσεων, κυρίως:

- στις αξίες της περιστροφής
- στα επίπεδα της καθόδου των κατακόρυφων και των spin
- στο χρόνο, στο ύψος και στο πλάτος του ανοίγματος και στην ένωση του χωρίσματος ενός Rocket Split.

- **Τύπος της μουσικής**

Ποικίλοι ρυθμοί και μελωδικές αλλαγές κάνουν κάποια μουσική περισσότερο δύσκολη από τα "στάνταρτ" 4/4, 3/4 ή οικείους "ποπ"τόνους. Μια ξεχωριστή μουσική είναι δυσκολότερη για συγχρονισμό

επειδή οι τόνοι ή οι τονισμοί απαιτούν συγκεκριμένες κινήσεις να γίνονται σε πολύ συγκεκριμένους χώρους.

7. ΔΥΣΚΟΛΙΑ που σχετίζεται με την τοποθέτηση των δύσκολων κινήσεων

Τοποθέτηση των κινήσεων σε μια ρουτίνα μπορεί να επηρεάσουν την συνολική δυσκολία. Η δυσκολία αυξάνεται:

- . για μια δύσκολη φιγούρα όταν αυτή ακολουθεί άλλη δύσκολη φιγούρα ή μακριά σειρά κάτω από το νερό
- . όταν τοποθετείται παντού στη ρουτίνα
- . όταν τοποθετείται στο τέλος της ρουτίνας

ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΝΤΥΠΩΣΗΣ

Για να γίνει κατανοητό το περιεχόμενο της *Καλλιτεχνικής Εντύπωσης*, ένας ορισμός είναι χρήσιμος. *Καλλιτεχνική* ορίζεται η "*επίδειξη επιδεξιότητας ή γούστου*" ενώ η *εντύπωση* σημαίνει *ένα αποτέλεσμα, μια εικόνα ή ένα συναίσθημα που διατηρείται σαν συνέπεια της εμπειρίας*. Εξαιτίας της υποκειμενικής φύσης πολλών στοιχείων σε αυτό το περιεχόμενο, επιτρέπεται μεγαλύτερη ελευθερία στις επιλογές. Ότι θεωρείται καλλιτεχνικό από ένα άτομο μπορεί να δείχνει κοινό σε κάποιο άλλο. Η εκτίμηση μιας ποικιλίας κουλτούρων, στυλ, τύπων μουσικών και παρουσιάσεων θα πρέπει να καλλιεργείται. Προσωπικά συναισθήματα - αν ενός του αρέσει η ρουτίνα ή όχι - δεν θα πρέπει να επηρεάζουν την αντίληψη του κριτή. Η εκτίμηση και τα σκορ θα πρέπει να βασίζονται στο πως η ρουτίνα ανταποκρίνεται στα κριτήρια της αξιολόγησης.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η χορογραφία ορίζεται σαν *η τέχνη των συναρμολογημένων κινήσεων έτσι ώστε να έχουν νόημα, στυλ και μορφή*. Τα δημιουργικά και τεχνικά στοιχεία είναι ενωμένα για να διαμορφώσουν μια σύνθεση που έχει συνέχεια, δομή, σκοπό και νόημα. Η ρουτίνα δεν πρέπει να είναι μόνον ένας συνδυασμός άσχετων κινήσεων. Θα πρέπει να μοιάζει με νουβέλα και όχι με μια συλλογή μικρών ιστοριών.

Η χορογραφία υπολογίζεται για το μεγαλύτερο τμήμα της Καλλιτεχνικής Βαθμολογίας, με σκορ: 50% για το Σόλο και 60% για το Ντουέτο και το Ομαδικό. Η ποικιλία, η δημιουργικότητα, η κάλυψη της πισίνας, τα σχήματα και οι μεταφορές είναι τα στοιχεία που αξιολογούνται στη Χορογραφία.

1. ΠΟΙΚΙΛΙΑ

Ποικιλία σε μια ρουτίνα σημαίνει ότι συμπεριλαμβάνει πολλές επιδεξιότητες για να δείξει την τεχνική διαφορετικών στοιχείων του αθλήματος, καθώς και να

προκαλέσει το ενδιαφέρον. Μια ρουτίνα θα πρέπει να έχει μια ισορροπία των επιδεξιότητων κατάλληλη με τη μουσική και το επίπεδο των κολυμβητριών. Οι περιορισμένες επαναλήψεις είναι κατάλληλες αν ταιριάζουν με τη μουσική, αλλά οι πολλές μπορεί να δημιουργήσουν ερωτηματικά για το ποιες επιδεξιότητες έχουν επιβλεφθεί.

Οι Κριτές λαμβάνουν υπόψη τους:

. ΠΟΙΚΙΛΙΑ στα κολυμβητικά στυλ

Οι πιθανές ποικιλίες στα κολυμβητικά στυλ είναι ατελείωτες. Μερικά παραδείγματα:

- . τα χέρια μπορεί να είναι λυγισμένα, ίσια, με γωνία, καμπυλωτά
- . μονά ή διπλά χέρια
- . οι θέσεις του χεριού με τα δάχτυλα μπορεί να είναι απλωμένες, επίπεδες, με γωνία, ίσιες, κλειστές ή καμπυλωτές
- . οι γωνίες του κεφαλιού με το σώμα μπορεί να γέρνουν, να στρίβουν, να ανυψώνονται ή να παραμένουν όρθιες
- . οι κινήσεις μπορεί να γίνουν πολύπλοκες με πολλαπλές αλλαγές των θέσεων των χεριών.
- . το ύψος ή η θέση του σώματος αλλάζει με μια σειρά:
 - . από μπροστά προς τα πίσω, το πλάι κ.α.
 - . από οριζόντια σε κατακόρυφα και αντιστρόφως
 - . προωθήσεις και πηδήματα
- . η κατεύθυνση αλλάζει από ευθεία σε πλάγια σε γωνία σε στροφή κ.α.
- . η ταχύτητα και η ενέργεια μπορεί να ποικίλουν από γρήγορα σε αργά σε μέτριες και να περιλαμβάνουν "στατικές" κινήσεις

. ΠΟΙΚΙΛΙΑ στην προώθηση

Υπάρχουν λίγες μόνο ποικιλίες στις κινήσεις των ποδιών:

- . φτερουγίσματα (flutter) . μίξερ (eggbeater) . ψαλίδι (scissors)
- . μαστίγωμα (whip) . δελφίνι (dolphin)

Οι κωπηλατικές ποικιλίες είναι σχεδόν ατελείωτες όπως οι κολυμβητικές κινήσεις:

- . στάνταρντ . περιστροφή . τορπίλη/προπέλα . κανό . κροκόδειλος
- . υποστήριξη . κατακόρυφη υποστήριξη, κ.α., κ.α.

Οι αλλαγές μπορούν να γίνουν ως προς τη ταχύτητα της κίνησης των ποδιών και την κατεύθυνση. Για τις κωπηλασίες, η κατεύθυνση μπορεί να είναι προς τα μπροστά, πίσω, πλάγια, το κεφάλι, ή η πατούσα. Η ταχύτητα και η ενέργεια μπορεί να ποικίλουν στη κατεύθυνση της κίνησης από γρήγορα, σε αργά, σε μέτρια, σε σταθερά.

· **ΠΟΙΚΙΛΙΑ στις φιγούρες**

Υπάρχουν ακόμα περισσότερες πιθανές ποικιλίες στις φιγούρες:

- οι θέσεις του σώματος: διάταξη, κατακόρυφο, λόγχη, δίπλωμα, χώρισα, λυγισμένο γόνατο, πόδι μπαλέτου κ.α.
- στάνταρντ φιγούρες και εναλλαγές όπως τούμπες, περπατήματα, στριφογυρίσματα, περιστροφές, σπρωξίματα κ.α.
- πολυδιάστατες κινήσεις όπως η ανύψωση της Gaviata με μια περιστροφή
- η αρχή και το τέλος μπορεί να ποικίλουν με ανάσκελες, μπρούμυτες ή κινήσεις κάτω από το νερό
- οι ολοκληρώσεις των φιγούρων μπορεί να χρησιμοποιήσουν τέτοια πράγματα όπως κατακόρυφες καθόδους, καμάρες σε ανάσκελη ή μπρούμυτη θέση, διπλώσεις και κυλίσματα, το διάσημο split-splash κ.α.
- αναρίθμητοι συνδυασμοί και φιγούρες όπως χωριστή ρουκέτα, walkover σε στριφογύρισμα, ibis σε auropa κ.λ.π.
- ανοδικά, καθοδικά, συνεχείς, ανοιχτά και κλειστά στριφογυρίσματα, στρόβιλοι και δυνατές περιστροφές σε ένα πλήθος θέσεων και συνδυασμών του σώματος

· **ΠΟΙΚΙΛΙΑ στην ταχύτητα, την κατεύθυνση και το επίπεδο**

Η ταχύτητα της κίνησης μπορεί να αλλάξει από γρήγορη σε αργή, από επιταχυνόμενη σε επιβραδυνόμενη, να σταματήσει ή να γίνει υπερβολικά γρήγορη. Το ύψος και η κατεύθυνση της κίνησης μπορεί να αλλάξει κατά τη διάρκεια μιας κίνησης ή κατά την ολοκλήρωση.

· **ΠΟΙΚΙΛΙΑ στην δυσκολία**

Περιλαμβάνει ένα μίγμα από:

- μεγάλες και μικρές φιγούρες
- πολύπλοκες και απλές κινήσεις
- μονές και διπλές κινήσεις του χεριού
- ποικιλίες στην ταχύτητα από γρήγορη σε αργή σε λίγες στιγμές
- κινήσεις που απαιτούν δύναμη, όπως οι δυνατά twist, thrust, boost, lifts
- κινήσεις που απαιτούν συνδυασμό, ακριβή χρόνο και ευκινησία όπως rocket split, spin και περιστροφές

· **ΠΟΙΚΙΛΙΑ στις μεταφορές**

Μια ποικιλία από κινήσεις μεταφορών (συνδετικοί κρίκοι των κινήσεων τόσο για τις φιγούρες όσο και για τις θέσεις και τα κολυμβητικά στυλ) θα πρέπει να χρησιμοποιείται όταν κινούνται μέσα ή έξω από κολυμβητικά στυλ και φιγούρες. Αυτές οι μεταφορές μπορεί να περιλαμβάνουν κίνηση σε μια φιγούρα σε μια διαφορετική θέση από ανάσκελα ή μπρούμυτα όπως:

- κίνηση σε front pike από το πλάι
- έναρξη μιας κατακόρυφου με:

- . μια εκκίνηση κάτω από το νερό
- . μια εκκίνηση με arch Nova

Η επιστροφή στην επιφάνεια που ακολουθεί μια κατακόρυφη βύθιση μπορεί να ποικίλει με τέτοια πράγματα όπως:

- . tuck out . swim up . arch out . walkout . boost up

Οι αλλαγές των σχημάτων μπορεί να γίνουν στην επιφάνεια μέσα από τα κολυμβητικά στυλ, ή κάτω από το νερό με την κολύμβηση

. **ΠΟΙΚΙΛΙΑ στα σχήματα**

Προσδοκούν να δουν πολυάριθμα σχήματα που περιλαμβάνουν:

- . απλωμένα σχήματα και κλειστές διαμορφώσεις
- . καμπύλες γραμμές και κύκλους
- . ευθείες γραμμές και διαγώνιες
- . κινούμενα και σταθερά σχήματα
- . συμμετρικά και ασύμμετρα σχήματα

2. **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ**

Η δημιουργικότητα θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη με την πλατιά έννοια του, να κάνεις κάτι έξω από τα συνηθισμένα, απρόσμενο ή έκπληκτο. Μπορεί να συνδυάζει ή να αλλάζει, για να προσφέρει κάτι μοναδικό, ή μπορεί να είναι ο τρόπος που χρησιμοποιείται η μουσική για να προκαλέσει την έκπληξη, ή όπου το φανερό στερεότυπο αντικαθίσταται από το απροσδόκητο. Το νόημα του "δημιουργικός", δεν θα πρέπει να περιορίζεται στο "πρωτότυπος" αλλά αντίθετα η δημιουργία μιας τελικής εντύπωσης, μια αξιομνημόνευτη στιγμή. Οι κριτές για δημιουργικότητα σε όλες τις κινήσεις, τις φιγούρες, τα κολυμβητικά στυλ, τις τεχνικές προώθησης υποστήριξης, τις μεταφορές, τα σχήματα και τις αλλαγές σχημάτων, στο ντουέτο και το ομαδικό. Μια ρουτίνα υψηλού επιπέδου θα χρησιμοποιεί μια μεγάλη ποικιλία δημιουργικών κινήσεων και σχημάτων.

Οι Κριτές λαμβάνουν υπόψη τους:

. **Μοναδικότητα**

Ψάχνουν για μοναδικές, ασυνήθιστες, καινούριες, έξω από τα συνηθισμένα, εκπληκτικές και απροσδόκητες κινήσεις

. **Κινήσεις στο Ντουέτο και Ομαδικό**

Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν μεμονωμένες ή όχι κινήσεις σε ντουέτα ή ομαδικά, πλεύσεις και συνδεδεμένες κινήσεις, ανυψώσεις, πετάγματα (όπως τούμπες στον αέρα) και πλατφόρμες με "αγάλματα"

. **Τονισμοί και αξιομνημόνευτες στιγμές**

Μαζί με τα παραπάνω, αξιομνημόνευτες στιγμές μπορεί να υπάρχουν από:

- . ένα συνδυασμό κινήσεων
- . γρήγορη αλλαγή συνδυασμών σε πλωτές σειρές
- . συνδυασμοί φηγούρων και / ή κολυμβητικών στυλ σε σειρά
- . κινήσεις σε peel-off και add-on ρυθμού
- . εκπληκτικές κινήσεις φηγούρων όπως Rocket Split, Rocket thrusts, spins, trthust spins, και πολλαπλά spin ποικίλων ρυθμών

ΨΑΧΝΟΥΝ ΓΙΑ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΡΙΝΕΙΣ!

3. ΚΑΛΥΨΗ ΤΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ

Η κάλυψη της πισίνας περιγράφεται σαν το "μονοπάτι" που παίρνει η κολυμβήτρια μέσα στο νερό. Είναι επιθυμητή η συνεχής μετακίνηση κατά τη διάρκεια της ρουτίνας. Το πώς οι κολυμβήτριες κινούνται στο χώρο της πισίνας καθώς και το σχήμα της κίνησης που διαγράφουν, είναι ένα χαρακτηριστικό μιας χορογραφία. Τα Σόλο και τα Ντουέτα μπορούν και θα πρέπει να καλύπτουν το χώρο της πισίνας σχεδόν στο σύνολο. Πολλοί στο κύριο επίπεδο επεκτείνουν ισάζια τις τρεις διαστάσεις σε τέσσερις, συμπεριλαμβάνοντας και τις γωνίες.

Η κάλυψη της πισίνας ή το σχήμα που κάνει η κολυμβήτρια στο σόλο θα πρέπει να ποικίλει στην χρήση του χώρου της πισίνας. Τα Ντουέτα θα πρέπει επίσης να έχουν ποικίλη κάλυψη του χώρου για να κάνουν ενδιαφέρουσες κινήσεις σχημάτων. Τα Ομαδικά έχουν λιγότερο χώρο, αλλά θα πρέπει να περιλαμβάνουν πλάγιες ή διαγώνιες κινήσεις, μέσα και έξω και / ή ενδιάμεσες κινήσεις καθώς καλύπτουν σχεδόν ένα μήκος πισίνας το λεπτό, ή την ισοδύναμη απόσταση, κατά τη διάρκεια πέντε λεπτών ρουτίνας.

Οι Κριτές λαμβάνουν υπόψη τους:

- . **Τη συνεχή κίνηση πλεύσης**

Κάλυψη της πισίνας κατά μήκος και με γωνίες, στις γωνίες και τις πλευρές της πισίνας καθώς γίνονται κινήσεις μέσα και έξω από τα σχήματα. Η πλεύση θα πρέπει να συνεχίζεται χωρίς απότομα σταματήματα ή αντίστροφες κινήσεις ή ανιχνευτική κάλυψη εκτός και αν είναι για χορογραφική εντύπωση. Ο χρόνος που ξοδεύεται σε οποιοδήποτε σημείο θα πρέπει να είναι ελάχιστος.

4. ΣΧΗΜΑΤΑ (ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΕΙΣ)

Οι ρουτίνες των ομαδικών αποτελούνται από μια σειρά σχημάτων και τις κινήσεις ανάμεσα σε αυτά τα σχήματα. Τα σχήματα θα αλλάζουν συνεχώς και θα πρέπει να αλλάζουν τόσο αποτελεσματικά ώστε οι αλλαγές δύσκολα να γίνονται αντιληπτές. Οι αλλαγές των σχημάτων γίνονται κάτω από το νερό ή στην επιφάνεια. Οι αλλαγές στην επιφάνεια είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακές, αν και είναι δυσκολότερο να σχεδιαστούν και να παρουσιαστούν. Η χρονική διάρκεια ενός σχήματος θα πρέπει να εξαρτάται από την επιδεξιότητα και την εμπειρία των κολυμβητριών, τον τύπο της κίνησης που επιλέγεται και την μουσική. Όλα τα σχήματα πρέπει να είναι καλά ορισμένα και να διαρκούν τόσο ώστε να αναγνωρίζονται.

Οι Κριτές λαμβάνουν υπόψη τους:

- . **Καθαρότητα**
Το είδος του σχήματος θα πρέπει να αναγνωρίζεται αμέσως, όπως:
 - . τετράγωνο, παραλληλόγραμμο, τρίγωνο, κύκλος, διαμάντι, σιδηρόδρομος, ζικ-ζακ
 - . ευθείες, διαγώνιες και καμπύλες γραμμές
 - . ένα γράμμα του αλφαβήτου όπως 'O', 'X', 'H', 'T', 'L', 'V', 'Y', 'I', 'Z'
 - . συμμετρικό ή ασύμμετρο
 - . ο χώρος που καταλαμβάνει μπορεί να είναι μεγάλος ή μικρός
- . **Κινούμενα ή σταθερά σχήματα**
Τα σχήματα μπορεί να είναι σταθερά και να διατηρούνται σε ένα μέρος, ή μπορεί να κινούνται ή να κυλάνε
- . **Συχνότητα των αλλαγών**
Τα σχήματα αλλάζουν συχνά (3-7 φορές ανά μήκος πισίνας και με 20-30 φορές σε μια ομαδική ρουτίνα).

5. ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

Μεταφορά είναι ένα πέρασμα από μια θέση ή μέρος σε ένα άλλο. Στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση, είναι οι συνδυαστικές κινήσεις που χρησιμοποιούν οι κολυμβήτριες για να αλλάξουν θέση - από μια θέση σε άλλη, από κολυμβητικά στυλ σε φιγούρα κ.α. Κατάλληλα σχεδιασμένες μεταφορές θα διατηρούν την πλευση στη ρουτίνα και θα τονίζουν πάντα την ποιότητα.

Παραδείγματα διαφορετικών ειδών μεταφορών:

- . **Από θέσεις σε μια φιγούρα:** Front layout σε Front Pike, μετά Submerge Double Ballet Leg, ανύψωση σε Knight, περιστροφή σε Fishtail, χαμηλότερο πόδι σε Surface arch, μετά στην επιφάνεια σε Back Layout (έξι διαφορετικές μεταφορές φιγούρων)
- . **Από κολυμβητικά στυλ σε φιγούρα:**
 - . Από Backstroke, αφήνει το χέρι πάνω καθώς το σώμα γίνεται σαν τόξο σαν στο Dolphin
 - . Από το πλάι, κίνηση σαν ψαλίδι σε Front Pike
- . **Από φιγούρα σε κολυμβητικά στυλ:**
 - . Κατακόρυφη βύθιση, tuck-out και επιστροφή σε eggbeater ή flutter kick stroking
 - . Κατακόρυφη βύθιση σε arch over σε επιστροφή με το πόδι στην επιφάνεια, καλύπτεται από:
 - . torpedo - tub σε stroking
 - . torpedo - marlin σε stroking
 - . torpedo arch leg κάτω και ανύψωση σε eggbeater κ.α.

- . **Από οριζόντια σε κατακόρυφη θέση:**
 - . πλάγιο Eggbeater και κολυμβητικά στυλ σε arm-up eggbeater
 - . αργή κολυμβητική κίνηση σε poirpaise ανύψωση
 - . ύπτιο σε διάταξη σε ανύψωση τόξου (Spiral)

- . **Από κατακόρυφη σε οριζόντια θέση:**
 - . arm-up eggbeater σε πλάγια
 - . eggbeater σε ύπτια ή πρόσθιο κολυμβητικό στυλ ή διάταξη
 - . κατακόρυφη ανύψωση σε arch-out στο πλάι ή πίσω

- . **Στην αλλαγή σχήματος:**

Αλλαγή στις θέσεις των κολυμβητών στο σχήμα:

 - . από 3-2-3 σε διαμάντι
 - . από 4-4 σε 2-2-2-2
 - . από V σε γραμμή X σε V, O σε I, O σε II, L σε T. κ.α.

Οι Κριτές λαμβάνουν υπόψη τους:

- . **Την αποτελεσματικότητα των μεταφορών**

Όλες οι μεταφορές πρέπει να είναι:

 - . απαλές και ρευστές
 - . αργή λογική πρόοδος των κινήσεων
 - . αποδειγμένη ευκολία της κίνησης με αλλαγές χωρίς προσπάθεια

- . **Το χρόνο που χρειάζεται για την παρουσίαση των μεταφορών**

Όλες οι μεταφορές θα πρέπει να γίνονται αποτελεσματικά, χωρίς υπερβολικό χρόνο για αλλαγές ή για θέσεις προετοιμασίας υπερβολικής διάρκειας ή με τα 4 στυλ κολύμβησης κάτω από το νερό ή spin-up.

ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Η εκτέλεση της μουσικής και η χρήση της μουσικής, υπολογίζεται μόνο για το 20% του σκορ της Καλλιτεχνικής βαθμολογίας, είτε για Σόλο, Ντουέτο ή Ομαδικό. Παρόλα αυτό, έχει πραγματικά μια μεγάλη επίδραση επειδή η μουσική είναι η βάση για όλες τις άλλες κατηγορίες. Η χορογραφία εξαρτάται απ' αυτήν.

Ο τρόπος της Εκτέλεσης σχετίζεται με το συναίσθημα που έχει η κολυμβήτρια γι' αυτό και όλα τα τεχνικά μέρη, Εκτέλεση, Συγχρονισμός και Δυσκολία επηρεάζονται από το πώς χρησιμοποιείται η μουσική. Αποτελεσματική χρήση της μουσικής θα πρέπει να θεωρείται το μείγμα των κινήσεων και της μουσικής στη μοναδικότητα της έκφρασης.

Η Συγχρονισμένη Κολύμβηση χτίζεται πάνω στο στοιχείο της μουσικής. Η μουσική είναι αυτό που δίνει ζωή στο άθλημα. Η Καλλιτεχνική βαθμολογία καλείται αρχικά για υποκειμενική ανάλυση, όπου η προσωπική εμπειρία και το συναίσθημα μπορούν

να επηρεάζουν την κρίση περισσότερο απ' ότι σε οποιαδήποτε άλλο μέρος της βαθμολογίας. Δεν υπάρχει κανένας κανονισμός που να υπαγορεύει ποια χρήση είναι "καλή" ή "κακή". Αν και η κρίση βασίζεται σε προσωπικές αντιλήψεις του τι συνθέτει μια καλή ή κακή παρουσίαση, οι κριτές δεν μπορούν να επιτρέψουν οποιαδήποτε προσωπική αποστροφή από μια μουσική να επηρεάσει το σκορ τους. Οι αθλήτριες χρειάζεται μόνο να δείχνουν τον χαρακτήρα, την διάθεση και τα συναισθήματά τους.

Ένα κοινό πρόβλημα στις ρουτίνες μετρίου επιπέδου, είναι το αποδεδειγμένο κενό στη σχέση της χορογραφίας με τη μουσική, με μοιρασμένες κινήσεις που παρουσιάζονται στο "φόντο" της μουσικής. Αυτές οι ρουτίνες δίνουν την εντύπωση ότι είχαν χορογραφηθεί και μετά επιλέχθηκε η μουσική, ή σε έναν μικρότερο βαθμό, συγκεκριμένα στοιχεία συμπεριλήφθηκαν επειδή οι αθλητές σκέφθηκαν ότι είναι "κομψοί" και/ή μπορούσαν να τα κάνουν καλά, είτε ταιριάζουν με τη μουσική είτε όχι.

Η μουσική μπορεί να κυμαίνεται από δυνατή, έντονη, διακεκομμένη και με μεγάλη ένταση, σε απαλή, υποτασσόμενη, λεπτή και ρευστή. Δυνατή, δυναμική μουσική επιλέγεται για δυνατές και σημαντικές κινήσεις. Απαλή, ρευστή μουσική επιλέγεται για πιο λυρική παρουσίαση με κυκλικές, ρευστές και λεπτές κινήσεις. Οι γρήγορες και πολύπλοκες κινήσεις ταιριάζουν με μουσική που έχει γρήγορο ρυθμό, ενώ οι αργές χαριτωμένες κινήσεις πρέπει να δίνουν για πιο αργές μεταφορές. Η διάθεση της μουσικής μπορεί να παροτρύνει για ένταση ή ενθουσιασμό. Άλλη μουσική έχει σταματήματα και εκκινήσεις που απαιτούν διακεκομμένη κίνηση. Η φύση και οι απαιτήσεις της μουσικής θα πρέπει να βρίσκονται στην απόδοση της διαγωνιζομένης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Η εκτέλεση της μουσικής στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση σημαίνει την εναλλαγή των ήχων, ρυθμών, δυναμικών μελωδιών, διαθέσεων, τόνων και τονισμών στη μουσική για τις κατάλληλες εκφράσεις της κίνησης στο νερό. Η ποιότητα της μουσικής, από μεγάλες συμφωνικές ορχήστρες σε ένα ατομικό κονσέρτο βιολιού, από συμφωνικά συγκροτήματα σε "ποπ" μπαλάντες, καθορίζει τον τύπο της κίνησης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εκφράσει τη διάθεση και τις συναισθηματικές αποκρίσεις που χρειάζονται για την απεικόνιση της.

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Η έκφραση *χρήση* σημαίνει *την ωφέλεια κάποιου για κάτι ως ένα μέσον για κάποιο τίμημα*. Οι ρυθμοί, η δυναμική και οι τόνοι της μουσικής θέτουν τον ρυθμό και την δύναμη για τις κινήσεις. Πραγματικότητα είναι το πώς οι κολυμβήτριες χρησιμοποιούν τους ρυθμούς και τα μέτρα, "ψηλά για χαμηλά", ποικίλα μελωδικά θέματα, διαφορετικούς ήχους οργάνων και τις αλλαγές της δυναμικής (τονισμοί και τόνοι).

Μουσικά, ο ρυθμός μπορεί να ονομαστεί "presto" , "moderato", "lento" ή γρήγορος, μέτριος, αργός. Αυτοί οι ρυθμοί θα πρέπει να παρατηρούνται σε γρήγορες, πολύπλοκες κινήσεις για το "presto" και αργές, χαριτωμένες κινήσεις να συνοδεύουν τα "lento" περάσματα. Αν τα κολυμβητικά στυλ και οι φιγούρες παραμένουν στο ίδιο στυλ καθώς η μουσική αλλάζει από τον ένα ρυθμό στον άλλο, δημιουργείται αρνητικός συνδυασμός της κίνησης με τη μουσική.

Οι τονισμοί και οι τόνοι στη μουσική προετοιμάζουν για κάτι ειδικό όπως οι προωθήσεις, πλατφόρμες, πετάγματα, Rocket split ή πολλαπλά spin. Μια υψηλού επιπέδου ρουτίνα πάντα ταιριάζει με τους τονισμούς και τους ειδικούς τόνους της μουσικής. Αυτές είναι οι "αξιομνημόνευτες στιγμές" που μένουν στη μνήμη των θεατών.

Οι Κριτές λαμβάνουν υπόψη τους:

1. Παρουσίαση του χαρακτήρα, της διάθεσης, του συναισθήματος

- **Χαρακτήρας, ποιότητα**
Λαμβάνουν υπόψη τους τον ήχο: πλήρως συμφωνική ενορχήστρωση ή ατομικό όργανο, "ποπ" φωνητικά ή στρατιωτική μπάντα, "κουαρτέτο" δωματίου ή ροκ μπάντα, προκαταρκτικοί ρυθμοί ή απαλή, ρευστή μελωδία. Μετά λαμβάνουν υπόψη τους αν ο χαρακτήρας της μουσικής έχει αποδοθεί από τις κινήσεις μέσα στο νερό.
- **Διάθεση, νόημα**
Λαμβάνουν υπόψη τους τη διάθεση ή το νόημα της μουσικής: δυνατή, ρομαντική, χαρούμενη, λυπητερή, πατριωτική κ.α. Ίσως και γνωρίζουν τι έχει ο συνθέτης στο μυαλό του; Λαμβάνουν υπόψη τους αν είναι κατανοητές οι φανερές και λεπτές ποιότητες της μουσικής.
- **Συναίσθημα, πόθος και πάθος**
Τελικά, λαμβάνουν υπόψη τους τη συναισθηματική εναλλαγή της μουσικής και το πως γίνεται κατανοητή. Οι αθλήτριες πρέπει να είναι ικανές να δείχνουν το συναίσθημα στους θεατές κατά τη διάρκεια της παρουσίασης που γίνεται.

2. Χρήση των δυναμικών στοιχείων της μουσικής

- **Αλλαγές ρυθμού**
Οι κινήσεις πρέπει να ταιριάζουν με την ταχύτητα του ρυθμού - γρήγορες, μέτριες, αργές ή στατικές - και να αλλάζουν όταν πρέπει.
- **Δύναμη και λεπτότητα**

Οι κινήσεις πρέπει να ταιριάζουν με τη δύναμη και την λεπτότητα. Δυνατές και έντονες κινήσεις χρησιμοποιούνται περισσότερο για λυρικά, μελωδικά μέρη. Οι εναλλαγές spins σε αργό ή γρήγορο ρυθμό στη μουσική συνδυάζονται με κινήσεις ψηλά ή χαμηλά στο νερό.

- **Τόνοι και τονισμοί**

Αξιομνημόνευτες στιγμές θα πρέπει να συνδυάζονται με τους τόνους και τους τονισμούς της μουσικής - τα crescendos και descendos, οι ήχοι του τυμπάνου κ.α.

3. Επιλογή της μουσικής

- **Κατάλληλота με το στυλ της κολυμβήτριας**

Η μουσική θα πρέπει να είναι σε αρμονία με το στυλ κολύμβησης των αθλητριών, κατάλληλη με την ικανότητά τους και σε συμφωνία με την ηλικία και το επίπεδο της ωριμότητάς τους.

- **Στη συνολική σύνθεση**

Θα πρέπει να υπάρχουν λόγοι για τη χρήση ποικίλων επιλογών και κατάλληλος συνδυασμός τμημάτων για να εκφραστεί μια μουσική εκτέλεση.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

Ο τρόπος παρουσίασης είναι ο "τρόπος με τον οποίο η κολυμβήτρια παρουσιάζει την ρουτίνα για επιθεώρηση και αξιολογηση από τους θεατές". Είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος του σκορ. Στο Σόλο υπολογίζεται για το 30%, αλλά πέφτει στο 20% για το Ντουέτο και το Ομαδικό. Υπάρχουν αντικειμενικά και υποκειμενικά μέρη.

Οι ρουτίνες που αποκτούν υψηλά σκορ σ' αυτή την κατηγορία δείχνουν δυναμισμό και δύναμη και δεν είναι στατικές, είναι χαριτωμένες και γοητευτικές. Είναι δελεαστικές, με μια γοητεία των αισθήσεων, και ένα μαγνητισμό. Εν ολίγοις, έχουν χάρη. Ο τρόπος παρουσίασης είναι κάτι περισσότερο από ένα χαμόγελο. Περιλαμβάνει το πρόσωπο και ολόκληρο το σώμα. Οι κολυμβήτριες πρέπει να αποδείξουν ότι έχουν τον έλεγχο. Ο πλήρης έλεγχος απαιτεί μια συνολικότητα της παρουσίασης που αποδεικνύει εμπιστοσύνη, ισορροπία και άνεση προσπάθειας, ένα υψηλό επίπεδο ενέργειας, σωματικής και συναισθηματικής, συνέπεια της παρουσίασης και διατήρηση μια αυταπάτης ευκολίας παντού. Θα πρέπει να υπάρχει ανταπόκριση στα συναισθήματα που εκφράζονται από την μουσική και η χορογραφία να είναι κατάλληλη με την ικανότητα της αθλήτριας και να διασκεδάσει τους θεατές έτσι ώστε να απορροφούνται και να αισθάνονται ότι παίρνουν μέρος στον αγώνα.

Οι Κριτές λαμβάνουν υπόψη τους:

1. Την ολοκλήρωση της παράστασης

- **Χρήση ολόκληρου του σώματος, γλώσσα του σώματος**
Οι ανωτέρου επιπέδου αθλήτριες θα αποδείξουν τέλεια κίνηση και θέση του σώματος και θα είναι ικανές, να χρησιμοποιήσουν την γλώσσα του σώματος με θέσεις του κεφαλιού και του κορμού, κινήσεις ποδιών και χεριών και με τις εκφράσεις του προσώπου να μεταφέρουν ένα μήνυμα στους θεατές.
- **Προσοχή του σώματος και του προσώπου**
Ψάχνουν για επαφή των ματιών και χρήση του κεφαλιού. Η στάση μπορεί να είναι όρθια με ίσους ή τετραγωνισμένους ώμους, ή μπορεί να είναι κοντή, καμπύλη, στρεφόμενη με γερμένους ώμους. Η κατεύθυνση της προσοχής δεν θα πρέπει να είναι "χαμένη" στον ουρανό ή την επιφάνεια της πισίνας.
- **Χρήση ποικίλων διαθέσεων**
Η αθλήτρια θα πρέπει να είναι ικανή να αποδείξει μια επιθυμητή διάθεση: αγάπη, δύναμη, διασκέδαση, λύπη, θυμό, πόνο κ.α. που επιτρέπουν στους θεατές να αισθάνονται κι αυτοί τα συναισθήματα που αποδίδονται.

2. Επίδραση της συνολικής προσοχής, αυτοπεποίθηση

- **Πειστική παρουσίαση**
Ακόμα και αν δεν υπολογίζονται στο σκορ, η αρχική εμφάνιση, το περπάτημα και οι θέσεις στην αποβάθρα θα πρέπει να γίνονται με αυτοπεποίθηση, να είναι ισορροπημένες, θετικές και να απαιτούν την προσοχή. Η είσοδος στο νερό να είναι καθαρή και εντυπωσιακή. Η τελική θέση να είναι επίσης έξυπνη, καθαρή και απαιτητική. Η συνολική παρουσίαση να είναι φιλόδοξη, ενδιαφέρουσα και να απαιτεί την προσοχή, με έναν αέρα αυτοπεποίθησης και αυτοσυγκέντρωσης.
- **Η παρουσίαση να είναι παντού "φρέσκια" και αυθόρμητη!!**
- **Χωρίς προσπάθεια παντού**

Μια αυταπάτη ευκολίας να διατηρείται σε όλη τη διάρκεια της παρουσίας. Η αναπνοή να είναι ήσυχη και χωρίς εκρήξεις και αναστεναγμούς. Το Eggbeater και τα Sculling να εμφανίζονται χωρίς προσπάθεια. Οι φιγούρες να παραμένουν υψηλές, σταθερές και να εκτελούνται καθαρά μέχρι την ολοκλήρωσή τους. Οποιαδήποτε επιστροφή στην επιφάνεια και συνέχιση να είναι απαλή και εύκολη, χωρίς "φτυσίματα" και μπουρμπουλήθρες. Οι αθλήτριες να παραμένουν σε ισορροπία, να έχουν αυτοπεποίθηση και το βλέμμα τους να μη δείχνει πανικό.

- **Συνέπεια της παρουσίας με συνεχή κίνηση**
Οι κορυφαίες αθλήτριες δεν φαίνονται βιαστικές ή εξουθενωμένες, αλλά αποδεικνύουν μια συνέπεια στο επίπεδο της παρουσίας τους από την αρχή ως το τέλος. Η ρουτίνα ρέει, με συνεχή κίνηση παντού,

έτσι ώστε ο θεατής να οδηγείται από την μια κίνηση στην επόμενη, χωρίς να είναι ικανός να κοιτάξει μακριά ούτε για λίγο γιατί δεν υπάρχουν σταματήματα ή σημεία ξεκούρασης.

· **Ανταπόκριση στη μουσική**

· **Απεικόνιση του συναισθήματος της μουσικής**

Η αθλήτρια θα πρέπει να απεικονίσει τα συναισθήματα που αισθάνεται με τη μουσική: χαρούμενη, λυπημένη, δυνατή κ.α. Τα συναισθήματα και η συγκίνηση θα πρέπει να εμφανίζονται και να προέρχονται από μέσα της και να καθρεφτίζουν εκείνα που εκφράζονται από τη μουσική.

· **Ρουτίνα ένα αρμονικό σύνολο**

Μια ρουτίνα θα πρέπει να δίνει την αίσθηση ότι είναι ένα αρμονικό σύνολο, μια νουβέλα παρά μια συλλογή μικρών ιστοριών. Για να συμπληρωθεί αυτό, η μουσική πρέπει να είναι ανώτερης ποιότητας, χωρίς ταραχές, σφυρίγματα, εκρήξεις ή γρατζουνίσματα. Η έκδοση πρέπει να είναι σεμνή και κατάλληλη με τις επιλογές.

· **Η ρουτίνα δείχνει να είναι αποκλειστικά του διαγωνιζόμενου!**

Χάρισμα και επικοινωνία

· **Ικανότητα να επικοινωνεί με τους θεατές**

Η προσωπική παρουσία της κολυμβήτριας μπορεί να είναι γοητευτική, με τέρψη ενδιαφέρουσα, μαγευτική κ.α.

· **Έκφραση προσώπου**

Αν η διάθεση της μουσικής αλλάζει, το ίδιο πρέπει να κάνει και η έκφραση του προσώπου. Ένα "κολλημένο" χαμόγελο είναι σπάνια κατάλληλο, κυρίως όταν το συναίσθημα της μουσικής είναι σοβαρό, δυνατό, άγριο ή λυπημένο

· **Ειλικρίνεια**

Για να είναι πειστικές, οι αθλήτριες θα πρέπει να είναι ικανές να έχουν οπτική επαφή με τους κριτές και το ακροατήριο

· **Επίδειξη**

Οι εκφράσεις μαγνητισμός, μαγεία, γοητεία και χάρισμα είναι εκφράσεις που πιστοποιούν πως οι αθλήτριες εκφράζονται στους θεατές. Πρέπει να "πουλάνε" την παρουσίαση κάθε φορά που εκτελείται και πάντα να την κάνουν να εμφανίζεται νέα και ανανεωμένη. Κάθε παρουσίαση θα πρέπει να προκαλεί φανερή διασκέδαση, προκαλώντας το αυθόρμητο χειροκρότημα των θεατών.

**ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΟΡΩΝ
ΓΙΑ ΤΙΣ
ΡΟΥΤΙΝΕΣ**

Accent - επίδειξη διαφορετικών εντάσεων, συχνά σε αντίθεση με ότι έγινε πριν. Η ένταση είναι διαφοροποιημένη από τη μεγαλύτερη ή μικρότερη βία.

Ασυμμετρία - ανώμαλη ισορροπία ή προώθηση στο χρόνο, το χώρο ή την ενέργεια. Αντίθεση στην ισορροπία ή την συμμετρία.

Καλλιτεχνική εντύπωση - μια εντύπωση, εικόνα ή συναίσθημα διατηρημένο σαν αποτέλεσμα της απόδειξης της επιδεξιότητας και του καλού γούστου των κολυμβητών.

Προώθηση - μια γρήγορη, με το κεφάλι πρώτο ανύψωση, με ένα μέγιστο ποσοστό του σώματος πάνω από την επιφάνεια του νερού.

Χορογραφία - η επιδεξιότητα της σύνθετης κίνησης σε ένα κατανοητό σχέδιασμα. Το επιδέξιο άτομο (ή ο προπονητής) δημιουργεί την χορογραφία και ο καλλιτέχνης (αθλητής) ανακοινώνει την παρουσίαση.

Πολύπλοκος - Κάτι που δημιουργήθηκε από ή περιλαμβάνει έναν μπερδεμένο συνδυασμό στοιχείων.

Δημιουργικότητα - η τέχνη του να είναι πρωτότυπο ή φανταστικό. Η πορεία της διαμόρφωσης ενός φρέσκου και ευκρινούς προσωπικού στοιχείου.

Δυσκολία - η ποιότητα του να είναι δύσκολο να επιτευχθεί.

Δυναμικά - η ενέργεια ή προσπάθεια της κίνησης, εκφρασμένη σε ποικίλη ποιότητα, ένταση, αμορφία ή διαβαθμίσεις στην ένταση.

Ενέργεια - η αντοχή στην χρήση της δύναμης, αντοχή στη κίνηση, δύναμη στην έκφραση. Ποικίλα επίπεδα ενέργειας μπορεί να επιδειχθούν μέσα στην ποιότητα και την ένταση της κίνησης και την έντονη άσκηση ή τονισμό των συγκεκριμένων νότων.

Εκτέλεση - αναφέρεται στο επίπεδο της παράστασης των αποδειγμένων επιδεξιότητων

Πλεύση - δύο ή περισσότεροι κολυμβητές προσαρτίζονται για να κάνουν μια διαμόρφωση στην επιφάνεια

Προσοχή - η συνάντηση των δυνάμεων για να αυξηθεί το σχέδιο της πρόθεσης - π.χ. η ορατή γραμμή του κολυμβητή. Προσθέτει νόημα στη κίνηση

Θολός - έλλειψη καθαρότητας ή ορισμού

Τόνος - ένα μέρος ή λεπτομέρεια μιας ρουτίνας κύριας σημασίας ή ειδικού ενδιαφέροντος, μια αξιομνημόνευτη στιγμή

Σύνθετη φιγούρα - μια φιγούρα μεικτής καταγωγής ή σύνθεσης. Άλλη από αυτή που περιγράφεται στους κανόνες

Ένταση - παρουσία μεγαλύτερου ή μικρότερου βαθμού ενέργειας

Παρουσίαση της μουσικής - ο τρόπος με τον οποίο οι κολυμβητές δείχνουν το νόημά της, εξηγούν, μεταφράζουν ή ερμηνεύουν τη μουσική. Χρήση της μουσικής σαν έκφραση του χαρακτήρα, συναισθήματος και διάθεσης της μουσικής.

Αισθητική γνώση - η ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει τη σχέση των μελών του σώματος

Επίπεδο - Υψηλό / Μέτριο / Χαμηλό - σε σχέση με την επιφάνεια του νερού. Με άλλα λόγια, από ψηλές προωθήσεις ή ανυψώσεις, σε υποβρύχιες

Ανύψωση - όταν ένας ή περισσότεροι κολυμβητές δίνουν υποστήριξη για να ανυψώσουν άλλους κολυμβητές πάνω από την επιφάνεια του νερού.

Τρόπος παρουσίασης - ο τρόπος με τον οποίο ο κολυμβητής παρουσιάζει την ρουτίνα για μελέτη από το κοινό και / ή τους κριτές. Πλήρης προσοχή σε ενός τη παράσταση

Σχήματα - αναφέρεται στις διαμορφώσεις που γίνονται από τη σχέση ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας

Πλατφόρμα - η συνδυασμένη προσπάθεια των μελών μιας ομάδας να διαμορφώσουν μια σταθερή υποστήριξη στην οποία ένας ή περισσότεροι κολυμβητές ανυψώνονται για να ποζάρουν ή να παρουσιάσουν άλλες κινήσεις. Μπορεί να είναι σταθερή ή κινούμενη.

Σχήμα πισίνας - το μονοπάτι που παίρνουν οι κολυμβητές μέσα στο νερό.

Σχεδίαση - ανακοίνωση του νοήματος ή του συναισθήματος στο ακροατήριο

Προωθητική τεχνική - η πορεία με την οποία το σώμα χρησιμοποιεί τα χέρια και/ή τα πόδια για να κινηθεί μέσα στο νερό. Μια οδηγημένη τεχνική

Ρυθμός - μια δομή από κινήσεις σχημάτων. Ο σφυγμός ή χτύπος

Ριψοκίνδυνο στοιχείο - επιδεξιότητες που εκθέτουν τον κολυμβητή στη τύχη μιας μικρότερης παράστασης

Στριφογύρισμα ρουκέτας - ένα σπρώξιμο σε κατακόρυφη θέση, ακολουθούμενο από ένα γρήγορο στριφογύρισμα του ποδιού και επανένωση σε κατακόρυφο στο μέγιστο ύψος. Ολοκληρώνεται με μια κατακόρυφη κάθοδο με τον ίδιο ρυθμό όπως το σπρώξιμο. Τα πόδια δεν χρειάζεται να είναι κάθετα στην επιφάνεια σε θέση λόγχης πριν το σπρώξιμο

Ρουτίνα - μια σύνθεση αποτελούμενη από κολυμβητικές κινήσεις, φιγούρες και μέρη αυτών, χορογραφημένα με τη μουσική

Σχέδιο του χώρου - αμοιβαία σχέση των κολυμβητών μεταξύ τους και με τον χώρο μέσα από τον οποίο κινούνται

Κολυμβητική κίνηση - αναφέρεται στην κολυμβητική κίνηση του "ελεύθερου". Μια ξεχωριστή ολοκληρωμένη κίνηση που περιλαμβάνει ένα τράβηγμα και μια επαναφορά των χεριών συνοδευμένα από μια κατάλληλη κλωτσιά.

Στυλ - ένας προσωπικός ή χαρακτηριστικός τρόπος παρουσίασης ή χορογράφισης.

Διατήρηση κίνηση - μια ποιότητα κίνησης που είναι απαλή και ατόνιστη χωρίς καθαρή αρχή ή τέλος, αλλά δίνει ένα αίσθημα συνεχούς ενεργής πλευσης

Συγχρονισμός - να κολυμπούν ή να εκτελούν κινήσεις σε συμφωνία, άλλον και με την συνοδεία

Τεχνική βαθμολογία - το επίπεδο της τελειότητας αποδειγμένης από την τεχνική του κολυμβητή στις υψηλά ειδικευμένες επιδεξιότητες

Τέμπο - βήμα ή ταχύτητα

Πέταγμα - ένας ή περισσότεροι κολυμβητές πετάγονται πάνω από την επιφάνεια του νερού με κινήσεις των άλλων κολυμβητών

Εναλλαγές - συνδεδεμένες κινήσεις που επιτρέπουν στους κολυμβητές να αλλάξουν από την μια κίνηση στην άλλη, κολυμβητική κίνηση σε φιγούρα, eggbeater σε διάταξη κ.α.

Συνηθισμένος - χρησιμοποιείται τόσο συχνά που η πρωτοτυπία έχει μειωθεί. Μπαγιάτικος, Στερεότυπος, Κοινός

Ποικιλία - τροποποίηση, ταξινόμηση. Η κατάσταση του να ποικίλει ή να τροποποιείται

Κανόνες

SS 16.3.1 Μια ποινή δύο (2) πόντων θα πρέπει να αφαιρείται από το σκορ της Τεχνικής Βαθμολογίας για κάθε απαιτούμενο στοιχείο που παραλείπεται από την Τεχνική Ρουτίνα.

SS 16.3.2 Μια ποινή μισού (0,5) πόντου θα αφαιρείται από το σκορ της Τεχνικής Βαθμολογίας για κάθε μέρος ενός απαιτούμενου στοιχείου που παραλείπεται από την Τεχνική Ρουτίνα.

SS 16.3 Σε περίπτωση διαφωνίας για απαιτούμενα στοιχεία, η καταγραφή του βίντεο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την τελική απόφαση από τον διαιτητή.

Πορείες

ΝΙΚ Αυτή η ποινή πρέπει να εφαρμόζεται μόνον όταν ολόκληρο το απαιτούμενο στοιχείο είναι πλήρως απόν και καμιά προσπάθεια δεν έχει γίνει για να συμπεριληφθεί.

Τ Αν ένα στοιχείο έχει προσπαθηθεί, αλλά είναι φτωχά εκτελεσμένο, οι κριτές θα πρέπει να το μελετήσουν στο σκορ τους.

αν c π.χ. ένα συνεχές στριφογύρισμα μόνο περιστρέφεται 360ο πριν τη βύθιση.

Η ποινή πρέπει να εφαρμόζεται όταν ένα απαιτούμενο στοιχείο έχει ένα μέρος που λείπει.

π.χ. . ένα συνδυασμός Ballet Leg που έχει μόνο δύο από τις τρεις απαιτούμενες θέσεις

. μια κίνηση καθρέπτη σε ντουέτο ή ομαδικό

. ένα απαιτούμενο στοιχείο παρουσιάζεται εκτός σειράς π.χ. η προώθηση γίνεται πριν από το πέταγμα/στρόβιλο στο ντουέτο αντί για μετά.

. ένα μέλος της ομάδας παραλείπει ένα στοιχείο.

Στο **SS22.1.9** οι διοργανωτές του αγωνίσματος είναι υπεύθυνοι για την παραγωγή των βιντεοκασετών όλων των Τεχνικών Ρουτίνων.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΙΤΗΤΗ

Για να πετύχει ως διαιτητής αγώνων ένα άτομο πρέπει:

- . να έχει κοινή αίσθηση και να είναι ικανό να την εφαρμόσει
- . να είναι ικανός να αναλύσει τη διεξαγωγή του αγωνίσματος πριν, κατά τη και μετά από κάθε αγώνισμα
- . να θυμάται ότι κάθε αγώνισμα είναι μια προσωπική εμπειρία

SS 20 Η ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ στο βιβλίο της FINA καθορίζει τα καθήκοντα και τις ευθύνες του διαιτητή στο αγώνισμα.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και στα άλλα αγωνίσματα της FINA, μερικές από τις ευθύνες του διαιτητή καθορίζονται από την Οργανωτική Επιτροπή από το **GR 10.6 Επιτροπές**

Για να είναι ικανός να διευθύνει με επιτυχία ένα αγώνισμα, ο διαιτητής πρέπει να έχει τα παρακάτω στη διάθεσή του:

- . Όλους τους κανονισμούς που ανήκουν σε αυτό το αγώνισμα: - FINA συν Ηπειρωτικούς, Τοπικούς και / ή Εθνικούς κανονισμούς τροποποιημένους ειδικά γι' αυτό το αγώνισμα.

- . Όλο το απαραίτητο προσωπικό για να οργανώσει και να διευθύνει το αγώνισμα. Συγκεκριμένα, ο διαιτητής είναι υπεύθυνος για έναν ικανό αριθμό εκπαιδευμένων υπαλλήλων - Κριτές, βοηθοί διαιτητών, παρατηρητές για τεχνικές ρουτίνες, αρχηγό γραμματείας και υπευθύνους των σκορ, χρονομέτρες, γραμματείς φυσικά, ελεγκτές μουσικής, εκφωνητές.

Η Οργανωτική Επιτροπή του αγωνίσματος θα πρέπει να ορίζει έναν σύνδεσμο με τον διαιτητή για να ασχολείται με τα λογιστικά προβλήματα της διοργάνωσης που επηρεάζουν την εξέλιξη του αγωνίσματος.

- . Όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό και υλικά - κάρτες για το σκορ, μουσικός εξοπλισμός, κατάλληλες θέσεις για τους κριτές, σκορ από τον υπολογιστή όπου είναι δυνατόν, χαρτιά για το σκορ, τραπέζια, καρέκλες κ.α.

Σημείωση: Αναφέρονται στο εγχειρίδιο Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA οι αναλυτικές λίστες του προσωπικού, των υλικών και των απαιτήσεων του εξοπλισμού, οι λίστες ελέγχου για πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το αγώνισμα.

Πριν την έναρξη του αγωνίσματος, ο διαιτητής πρέπει να βεβαιώσει ότι η διαδικασία είναι σε θέση να επιβεβαιώσει την καταλληλότητα κάθε αθλητή που έχει ενταχθεί στο αγώνισμα. Σε σχέση με το αγώνισμα, αυτό μπορεί να συμπεριλαμβάνει απόδειξη ταυτοπροσωπίας, ηλικία, Σύλλογο και / ή εθνικότητα.

SS 20.1 Ο Διαιτητής θα πρέπει να έχει πλήρη έλεγχο του αγωνίσματος. Θα πρέπει να διδάσκει όλους τους υπαλλήλους

Για να εκτελεστεί αυτό το έργο, ο διαιτητής πρέπει να προετοιμαστεί προσεκτικά:

- . επιθεωρώντας και γνωρίζοντας τους κανονισμούς τέλεια
- . ελέγχοντας τις ευκολίες και όλον τον εξοπλισμό από πριν
- . συστήνοντας τον εαυτό του στις συναντήσεις με το προσωπικό και να συζητώντας τη μορφή του αγωνίσματος και τη διοργάνωση για να επιβεβαιώσει την ομαλή διεξαγωγή του αγωνίσματος
- . προετοιμάζοντας και διευθύνοντας τις συσκέψεις των team manager των ομάδων και των κριτών πριν από την έναρξη του αγωνίσματος
- . επιβλέποντας όλους τους υπαλλήλους σε οποιοδήποτε θέμα σε σχέση με τη διεξαγωγή του πραγματικού αγωνίσματος

Κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος, ο διαιτητής πρέπει να εργάζεται από μια θέση που του επιτρέπει γρήγορη και αποτελεσματική επικοινωνία με τον βοηθό του διαιτητή, τους κριτές, τον εκφωνητή, τον υπεύθυνο της μουσικής, τον υπεύθυνο της γραμματείας, τους σκόρερς, το προσωπικό του υπολογιστή, το δωμάτιο των ανακοινώσεων και το προσωπικό της τηλεόρασης.

Όταν ολοκληρωθεί το αγώνισμα, ο διαιτητής βεβαιώνει ότι τα σωστά αποτελέσματα είναι διαθέσιμα όσο γίνεται πιο γρήγορα για να διευκολύνει τους διοργανωτές να προχωρήσουν στις τελετές των απονομών σε έγκαιρο χρόνο. Τα τελικά αποτελέσματα πρέπει να υπογράφονται από τον διαιτητή για να επιβεβαιώνονται ότι είναι σωστά πριν δοθούν στους συμμετέχοντες, το κοινό και ΜΜΕ.

SS 20.2 Θα πρέπει να εφαρμόζει όλους τους κανονισμούς και τις αποφάσεις της FINA, να απαντά σε όλες τις ερωτήσεις που σχετίζονται με την διεξαγωγή του αγωνίσματος και να είναι έτοιμος να δώσει λύση σε οποιαδήποτε θέματα προκύπτουν και δεν καλύπτονται από τους κανονισμούς.

Για να βεβαιώσει ότι το αγώνισμα διεξάγεται ομαλά -κυρίως όταν μεταδίδεται ζωντανά από την τηλεόραση σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο - ο Διαιτητής πρέπει να είναι ικανός να:

- . εργάζεται αποτελεσματικά και ήρεμα κάτω από ένταση
- . αναλύει τις καταστάσεις των προβλημάτων με λογικό τρόπο
- . παίρνει γρήγορα τη σωστή απόφαση
- . έχει μια κοινή γλώσσα με τους ανθρώπους που εργάζεται μαζί

SS 20.3 Ο Διαιτητής πρέπει να επιβεβαιώνει ότι όλοι οι απαραίτητοι υπάλληλοι βρίσκονται στις σχετικές θέσεις για να διευθύνουν το αγώνισμα. Μπορεί να ορίσει αντικαταστάτες για οποιοδήποτε άτομο απουσιάζει, είναι ανίκανο να εκτελέσει τα καθήκοντά του ή βρεθεί να είναι αναποτελεσματικό. Μπορεί να ορίσει επιπλέον βοηθούς αν αυτό θεωρηθεί απαραίτητο.

Για να εκτελεστεί αυτό το έργο, ο διαιτητής πρέπει να σχεδιάσει μια **σύσκεψη** ελέγχου μια με μιάμιση ώρα πριν από την έναρξη κάθε αγωνίσματος. Αναπληρωτές υπάλληλοι πρέπει να είναι διαθέσιμοι να αντικαταστήσουν οποιοδήποτε υπάλληλο απουσιάζει, είναι άρρωστος ή για άλλο λόγο ανίκανος να συμμετέχει.

Οι διοργανωτές της σύσκεψης πρέπει να ορίσουν έναν υπάλληλο σαν σύνδεσμο που να εργαστεί με τον διαιτητή για να βεβαιώσει ότι όλοι οι υπάλληλοι έχουν τον απαραίτητο εξοπλισμό (κάρτες φλας, φάκελοι, χαρτιά για σκορ κ.α.) και αναψυκτικά αν χρειάζονται.

SS 20.4 Σε επείγουσα ανάγκη, ο διαιτητής είναι ικανός να προσδιορίσει έναν αντικαταστάτη κριτή.

Ένας ή περισσότεροι αναπληρωτές κριτές θα πρέπει να ορίζονται για κάθε αγώνισμα. Πρέπει να είναι παρόντες κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος και να κάθονται εκεί από όπου μπορούν να παρατηρούν και να κρίνουν ώστε να μπορεί εύκολα να τους καλέσει ο διαιτητής αν εμφανιστεί κάποιο πρόβλημα που απαιτεί την αντικατάσταση κριτών των πάνελ.

SS 20.5 Θα πρέπει να ορίσει ότι οι διαγωνιζόμενοι είναι έτοιμοι και να δώσει σήμα για την έναρξη της μουσικής. Θα πρέπει να διδάξει τους σκόρερ να τιμωρούν τους διαγωνιζόμενους στο αγώνισμα για παράβαση των κανονισμών. Θα πρέπει να εγκρίνει τα αποτελέσματα πριν από την ανακοίνωσή τους.

Πριν τα αποτελέσματα ανακοινωθούν επίσημα, ο διαιτητής ή ο υπεύθυνος της καταγραφής πρέπει να βεβαιώσει ότι όλες οι σχετικές πληροφορίες έχουν συμπεριληφθεί π.χ. οι ποινές - και έχουν προχωρήσει τέλεια, με όλα τα σκορ τέλεια καταγεγραμμένα και υπολογισμένα και σε συμφωνία με το βοηθητικό σύστημα. Όταν όλα έχουν ελεγχθεί, ο διαιτητής υπογράφει τα χαρτιά των αποτελεσμάτων για να πιστοποιήσει ότι είναι σωστά.

SS 20.6 Ο Διαιτητής μπορεί να παρεμβαίνει στο αγώνισμα οποιαδήποτε στιγμή για να ελέγξει αν οι κανονισμοί της FINA τηρούνται και θα πρέπει να κρίνει όλες τις διαμαρτυρίες που σχετίζονται με την πρόοδο του αγωνίσματος.

. Αν το μαγικό δεν συμμορφώνεται με το **GR6** και/ή **SS 11.5** ο διαιτητής έχει την εξουσία να μην επιτρέψει στις κολυμβήτριες να διαγωνιστούν μέχρι να αλλάξουν και να φορέσουν κάτι πιο κατάλληλο.

. Όταν ένα τεχνικό πρόβλημα παρουσιάζεται κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας ρουτίνας, ο διαιτητής μπορεί να επιτρέψει μια επαναληπτική εκτέλεση.

Οδηγίες για τη χρήση μιας επαναληπτικής εκτέλεσης:

- . αν λιγότερη από τη μισή ρουτίνα έχει παρουσιαστεί, η επαναληπτική εκτέλεση θα γίνει μετά τις επόμενες 2 ρουτίνες (περίπου 15 λεπτά χρόνος ξεκούρασης)
- . αν περισσότερη από τη μισή ρουτίνα έχει παρουσιαστεί, η επαναληπτική εκτέλεση θα γίνει μετά τις επόμενες 3 ρουτίνες (περίπου 20 λεπτά χρόνος ξεκούρασης)
- . αν ο αρχικός αριθμός εκκίνησης ήταν ακριβώς πριν από το διάλειμμα, η ρουτίνα θα επαναληφθεί με τον πρώτο διαγωνιζόμενο μετά από το διάλειμμα.
- . αν ένα πρόβλημα παρουσιασθεί κατά τη διάρκεια της τελικής ρουτίνας ενός αγωνίσματος, ο διαιτητής θα πρέπει να ορίσει έναν κατάλληλο χρόνο ξεκούρασης π.χ. 10-15 λεπτά, ή λιγότερο αν οι αθλητές είναι έτοιμοι - και να ζητήσει από τους επισήμους να παραμείνουν στις θέσεις τους μέχρι να γίνει η επαναληπτική εκτέλεση.

Όταν ένα τεχνικό πρόβλημα όπως καιρικές συνθήκες κ.α., απαιτεί μια επαναληπτική εκτέλεση, ο διαιτητής θα πρέπει να πληροφορήσει τον προπονητή προσωπικά και τους επίσημους και το κοινό μέσω του εκφωνητή.

- . Ο διαιτητής πρέπει να γνωρίζει πλήρως τις διαδικασίες για να χειριστεί μια διαμαρτυρία. Για τα αγωνίσματα της FINA, το πρωτόκολλο είναι σύμφωνα με το **GR10.3** Διαμαρτυρίες.

SS 20.7 Ο Διαιτητής μπορεί να αποκλήσει οποιοδήποτε κολυμβήτρια για παραβίαση των κανονισμών την οποία έχει παρατηρήσει προσωπικά ή έχει αναφερθεί σε αυτόν από άλλους επισήμους.

ΤΜΗΜΑ V

ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

A. ΥΠΟΞΙΑ στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση

Παρατεταμένο κράτημα της αναπνοής έχει το ρίσκο της ασφυξίας (μείωση του οξυγόνου στο αίμα) και όταν συνδέεται με υποβρύχια δραστηριότητα η πιθανότητα για λιποθυμία (μπλακ-άουτ) είναι σημαντικό θέμα. Διαθέσιμη ιατρική απόδειξη τονίζει έντονα ότι ο συνδυασμός του παρατεταμένου κρατήματος της αναπνοής - περισσότερο από 45 δευτερόλεπτα- και μιας δυνατής φυσικής δραστηριότητας μπορεί να έχει σοβαρές ιατρικές επιπτώσεις. Το "μπλακ-άουτ" κάτω από το νερό είναι καθαρά μια σοβαρή και θανατηφόρα κατάσταση.

Η υπεροξυγόνωση (παραπάνω αναπνοή) πριν από το αγώνισμα είναι επίσης γνωστό ότι αυξάνει το ρίσκο ενός "μπλακ-άουτ" και θα πρέπει να αποφεύγεται. Η πρακτική της υπεροξυγόνωσης χαμηλώνει τα επίπεδα του διοξειδίου του άνθρακα στη ροή του αίματος και καταργεί ένα σημαντικό μέσο για κανονική αναπνοή.

Οι προπονητές και οι παράγοντες της Συγχρονισμένης Κολύμβησης πρέπει να γνωρίζουν αυτές τις συνέπειες αφού το κύριο θέμα πρέπει πάντα να είναι η υγεία και η ευτυχία του αθλητή. Η Ιατρική Επιτροπή της FINA επιθυμεί να ακυρώσει τα υποβρύχια μέρη των φιγούρων ή ρουτινών με το κεφάλι κάτω από το νερό που διαρκούν περισσότερο από 40-45 δευτερόλεπτα.

B. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ στο Θαλάσσιο Άθλημα

Η αθλιατρική βιβλιογραφία αναγνωρίζει καθαρά την "αθλητική ανορεξία" σαν ένα σπουδαίο ιατρικό πρόβλημα.

Υπάρχει συμφωνία μεταξύ των αθλιάνων στο ότι τα προβλήματα διατροφικής διαταραχής αξίζουν συνεχή επιτήρηση. Η ιατρική επιτροπή της FINA αναγνωρίζει την πιθανότητα για ενοχλητικές διατροφικές συνήθειες των αθλητριών και αναγνωρίζει την ανάγκη να προάγει κατάλληλα έντυπα πληροφόρησης και εκπαίδευσης στις διαγωνιζόμενες, στους προπονητές, τους γονείς τους και παράγοντες.

Η Κλινική Εικόνα

Στη κλινική πρακτική, η διάγνωση της νευρικής ανορεξίας περιλαμβάνει όλες τις ασθένειες που παρουσιάζουν συμπτώματα χάσιμο βάρους και σταμάτημα της "εμμηνορυσίας". Ο φόβος για πάχος μαζί με μια μη αποδεκτή εικόνα του σώματος θεωρούνται ως αιτίες για διαταραγμένη διατροφή. Στη λίστα των επικίνδυνων παραγόντων η συχνή συναναστροφή με πολύ επιτυχημένους νέους ακαδημαϊκούς και αθλητές.

Σε αντίθεση με την κοινή πίστη, άτομα με νευρική ανορεξία συνήθως δεν έχουν χάσιμο της όρεξης. Αντίθετα, συχνά έχουν μια απασχόληση με σκέψεις για το φαγητό και αναμειγνύονται πιο συχνά από άλλους σε μια επαναλαμβανόμενη επεξεργασία της προετοιμασίας του φαγητού. Μερικοί παροτρύνονται να κάνουν εμετό ή μπορεί να χρησιμοποιήσουν καθαρτικά μαζί με τον περιορισμό του φαγητού σαν μέθοδο για τον έλεγχο του βάρους. Το κυκλικό σχήμα του να τρώει και μετά να κάνει εμετό κάποιος είναι τυπικό γνώρισμα ενός βουλιμικού ασθενή.

Διευθέτηση της διατροφικής διαταραχής

Οποιοδήποτε και να είναι το σχέδιο διατροφής, ο γιατρός πρέπει να προσφέρει στον αθλητή ειλικρίνεια και ανοιχτό διάλογο. Σε ένα μη απειλητικό περιβάλλον ο ασθενής είναι περισσότερο πιθανό να δεχθεί την υποστήριξη και να ελαχιστοποιηθεί το ρίσκο της προοδευτικής αδιαφορίας, της απάθειας, της δυσλειτουργίας της "έμμηνου ρύσης" και της σοβαρής ρήξης της ζωτικής πορείας.

Άλλες πρωτοβουλίες που μπορεί να βοηθήσουν στα πρώτα στάδια της διευθέτησης ενός ανορεξικού αθλητή συμπεριλαμβάνουν συζήτηση από τον γιατρό με την οικογένεια, τους κοντινούς συντρόφους της ομάδας ή τον προπονητή. Η αναμφίβολη έγκριση του ασθενή γι' αυτή τη μεσολάβηση είναι επιτακτική. Σε αυτό το στάδιο, μια σωστή συμβουλή και η εγκαθίδρυση σκοπών για σταθερό βάρος με τη συμβολή του γιατρού μπορεί να βοηθήσει.

Καθώς η αθλητική εκπαίδευση αρχίζει πολύ νωρίς και γίνεται περισσότερο επίμονη για έναν μεγάλο αριθμό νεαρών αθλητριών, αρχίζει η δυσλειτουργία της "έμμηνου ρύσης" και η διαταραχή της διατροφής να γίνονται θέματα περισσότερο συχνά.

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση

Στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση, η συχνότερη αιτία βλάβης στο μυοσκελετικό σύστημα είναι η υπερβολική του χρήση. Πιο απλά, αυτό "καθρεφτίζει" το καλό αναγνωρισμένο γεγονός ότι οι μύες, τένοντες και οι συνδέσεις τους με το σώμα είναι τρωτοί στην επαναλαμβανόμενη ένταση. Τα σημεία που βλάπτονται συχνά είναι ο ώμος, το γόνατο και η μέση. Παρόλα αυτά, οποιαδήποτε θέση σύνδεσης ενός τένοντα ή μυ μπορεί να τραυματιστεί από επαναλαμβανόμενη χρήση. Ο ώμος είναι ένα καλό παράδειγμα και είναι ένα σημείο που βλάπτεται συχνά και χρησιμοποιείται σ' αυτό το κείμενο για να τονίσει μερικές από τις αρχές που περιλαμβάνονται στην αντιμετώπιση μιας τραυματισμένης κολυμβήτριας της Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

Η Ανατομία του ώμου

Το μεγάλο εύρος της διαθέσιμης κίνησης του ώμου οφείλεται στην μοναδική αρχιτεκτονική των οστών. Ένα μικρό κοίλωμα και μια πολύ μεγαλύτερη "μπάλα" επιτρέπει ένα μεγάλο εύρος κίνησης σε όλα τα επίπεδα. Για την σταθεροποίηση του σημείου είναι ένας αριθμός σημαντικών δομών που προφυλάσσουν από μια βλάβη. Αυτά περιλαμβάνουν τους μύες και τους συνδέσμους καθώς επίσης μια κάψουλα δυνατής σύνδεσης. Για την κάλυψη του ώμου είναι όλα τα μαλακά καλύμματα συμπεριλαμβανομένου του δελτοειδή μυ. Μαζί αυτές οι ανατομικές δομές παρέχουν στον ώμο σταθερότητα και επιτρέπουν το μεγάλο εύρος των απαραίτητων κινήσεων για την ποικιλία των κολυμβητικών κινήσεων και των κινήσεων των χεριών που σχετίζονται με τις τεχνικές της Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

Ευλυγισία και ισορροπημένη δύναμη του μυ είναι απαραίτητες ανάγκες για όλους τους επιτυχημένους κολυμβητές της Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Αυτοί οι παράγοντες μερικές φορές επιβλέπονται στην ανάγκη να αναπτυχθεί σωστό αερόμπικ και τεχνική πρόοδος.

Βιομηχανική βλάβη στον ώμο

Το πιο κοινό πρόβλημα που σχετίζεται με τον ώμο των κολυμβητών είναι το αποκαλούμενο σύνδρομο χτυπήματος. Αυτό εμφανίζεται σαν συνέπεια της επαναλαμβανόμενης έντασης στον ώμο όταν το χέρι του κολυμβητή είναι στην τυπική θέση του "αρπάγματος" στο ελεύθερο στυλ ή οποιαδήποτε άλλη θέση που μιμείται αυτήν. Οι τένοντες συμπιέζονται εναντίον των προεξοχών των οστών, υπάρχει μια προμήθεια αίματος από άκρη σε άκρη και μετά από κάμποσο χρόνο μια αντιδραστική τενοντίτιδα αναπτύσσεται. Αυτό καταλήγει σε ένα επικίνδυνο τόξο της κίνησης του ώμου και ο κολυμβητής είναι ανίκανος να συνεχίσει την εκπαίδευση. Επιπλέον, μπορεί να υπάρχει ένα σχετικό επώδυνο πρήξιμο που προκαλεί πόνο που χειροτερεύει με την άσκηση, αλλά που τακτοποιείται πριν από την επόμενη εκπαιδευτική συνεδρίαση. Αλλά αν αυτά τα σήματα δεν αναγνωρίζονται, η πρόοδος είναι στον πόνο που επιμένει πολύ αργότερα αφού σταματήσει η άσκηση και χειροτερεύει με το να παραμένει ο πόνος και να απαιτείται η χρήση παυσίπονων φαρμάκων.

Η διευθέτηση του πόνου στον ώμο των κολυμβητών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης

Η επιτυχημένη διευθέτηση του πόνου στον ώμο οποιουδήποτε κολυμβητή απαιτεί την συνεργασία αθλητών, προπονητή, γιατρού και άλλων απαραίτητων ειδικών για την φροντίδα της υγείας. Η διευθέτηση αρχίζει με μια ακριβή κλινική διάγνωση, που είναι η αρχική ευθύνη του αθλίατρου. Για τον διαχωρισμό ανάμεσα στις ποικίλες αιτίες του πόνου στον ώμο μια πλήρης κλινική εξέταση ακολουθούμενη από τεστ αίματος, ακτινογραφίας, ή ειδικές εξετάσεις μπορεί να είναι απαραίτητη.

Η συντηρητική αντιμετώπιση από νωρίς περιλαμβάνει ξεκούραση από όλες τις προκλητικές δραστηριότητες. Μια κολυμβήτρια μπορεί ακόμα να παρακολουθήσει τη προπόνηση και να κάνει ελαφρά προπόνηση στη ξηρά. Η χρήση του μασάζ με πάγο και άλλες φυσιοθεραπευτικές ενέργειες θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται, μαζί με φρόνιμη χρήση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων για να τακτοποιηθούν οποιαδήποτε συμπτώματα. Η διόρθωση τεχνικών προβλημάτων μπορεί να απαιτεί ανάλυση από βίντεο και βιομηχανική εμπειρία και μπορεί να γίνει με φανερή πληροφόρηση από τον προπονητή. Η επικοινωνία μεταξύ του γιατρού, του αθλητή και του προπονητή είναι αναγκαία.

Η κολυμβήτρια της Συγχρονισμένης Κολύμβησης είναι ικανή να διατηρήσει ένα σωστό αερόμπικ κατά τη διάρκεια της επανόρθωσης από την συγχώνευση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στο πρόγραμμα. Για παράδειγμα, καθώς ξεκουράζεται ένα τραυματισμένος ώμος, η ποδηλασία, το τζόκινγκ και οι "κλωτσιές" είναι κατάλληλες εναλλακτικές δραστηριότητες.

Επιστρέφοντας στο άθλημα απαιτείται η χωρίς πόνο κίνηση. Αν έχει παραληφθεί η ελαφρά προπόνηση, είναι μόνο θέμα χρόνου να επιστρέψουν τα συμπτώματα του πόνου και της περιορισμένης κίνησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

1. Γενική διαγωγή

Οι προπονητές και το άλλο προσωπικό της ομάδας πρέπει:

- . να υποδεικνύουν τη διαγωγή και να ζητούν οι αθλήτριες τους να είναι αποδεκτές σε θέματα ντυσίματος και συμπεριφοράς
- . να δέχονται την ευθύνη για την διαγωγή των αθλητριών τους
- . να έχουν αμοιβαίο σεβασμό μεταξύ τους και με τα πρόσωπα των άλλων ομάδων
- . να συνεργάζονται πλήρως με τους διοργανωτές των αγώνων και τους επισήμους κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγωνισμάτων

2. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης

Οι προπονητές πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες για την προπόνηση, όπως αυτές δίνονται από τους υπεύθυνους των αγώνων και να βεβαιώσουν ότι οι αθλήτριές τους βγήκαν από την πισίνα μετά το τέλος της προπόνησης.

α. με μουσική

- . Οι προπονητές έχουν το δικαίωμα να αρνηθούν την προσέλευση άλλων ομάδων στη πισίνα κατά τη διάρκεια που παίζει η μουσική τους
- . Αν ένας προπονητής επιθυμεί να χρησιμοποιήσει τη πισίνα κατά τη διάρκεια της καθορισμένης ώρας άλλης ομάδας, πρέπει να ζητήσει την άδεια από τον προπονητή αυτής της ομάδας και να συμμορφωθεί με την απόφαση αυτού
- . Όταν μια ομάδα χρησιμοποιεί την πισίνα κατά τη μουσική ώρα άλλης ομάδας, θα πρέπει να είναι μόνο για στοιχεία φιγούρων και/ή ρουτίνας που δεν απαιτούν ακουστική σημείωση του χρόνου π.χ. "το χτύπημα" ή παραβίαση της χρήσης της πισίνας από την καθορισμένη ομάδα

β. χωρίς μουσική

- . Κατά τη διάρκεια των ανοιχτών προπονήσεων που γίνονται για ένα ειδικό αγώνισμα, οι προπονητές πρέπει να έχουν μόνο το αγώνισμα που ορίζεται στην πισίνα. Για παράδειγμα, μόνο Σόλο στο χρόνο για Σόλο.
- . Το "χτύπημα" επιτρέπεται σε οποιαδήποτε ανοιχτή προπόνηση που γίνεται χωρίς μουσική.
- . Παράκληση για άδεια για διαχείριση της συνέλευσης να χρησιμοποιηθεί ένα προγραμμαμμάτιστα κενός χώρος της πισίνας ανάμεσα στα αγωνίσματα

γ. για αγωνίσματα φιγούρων

- . Όταν ο χρόνος της προπόνησης διακόπτεται εξ αιτίας μεγάλης εισόδου αθλητριών, οι αποφάσεις των διοργανωτών πρέπει να αναμένονται. Οι αθλητές κάνουν προπόνηση μόνο σε εκείνο το χρόνο και μέρος της πισίνας το οποίο έχει οριστεί.

3. Κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος

- . Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να βρίσκονται μακριά από το χώρο (studio) της μουσικής, τα τραπέζια των σκορ και τα πάνελ των κριτών και να μένουν σε εκείνες τις περιοχές που ορίζονται από τον διαιτητή ή τους διοργανωτές των αγώνων.
- . Το χειροκρότημα για μια παρουσίαση πρέπει να γίνεται με κατάλληλο τρόπο. Οι φωνές σαν εκφράσεις ενθουσιασμού για φίλους ή συναθλητές μπορεί να είναι ενοχλητικές για τους θεατές, ταράζοντας τους κριτές που μπορεί να έχουν μια αρνητική εντύπωση σε οποιαδήποτε Καλλιτεχνική Εντύπωση προσπαθούν να καθορίσουν.

ΚΩΔΙΚΑΣ ΗΘΙΚΗΣ ΤΩΝ ΚΡΙΤΩΝ (ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΑΠΟ ΤΗ FINA, ASUA, Κ.Α.Π.)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό είναι ένα έγγραφο σχεδίου και δεν έχει ακόμα συζητηθεί από την FINA ή την ASUA. Ελπίζεται ότι η συζήτηση που θα γίνει σήμερα από τους κριτές και τους προπονητές θα συνεχιστεί και θα οδηγήσει τελικά στην παραδοχή ενός επίσημου κώδικα κάποια στιγμή στο μέλλον.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η FINA/ASUA TSSC, πιστεύει ότι καθήκον ενός κριτή είναι να ενεργεί σαν αμερόληπτος κριτής στα αγωνίσματα της Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

- . Πιστεύουμε ότι αυτό το καθήκον μεταφέρει μαζί του μια υποχρέωση να ενεργεί με σαφήνεια, δικαιοσύνη και αντικειμενικότητα και με μια αίσθηση τιμιότητας
- . Αν και οι κολυμβήτριες της συγχρονισμένης είναι ερασιτέχνες αθλήτριες είναι σημαντικό κάθε επίσημος να αντιμετωπίζει κάθε αγώνισμα με επαγγελματικό τρόπο. Εξ αιτίας της εξουσίας τους, οι επίσημοι πρέπει να διακρίνονται από έναν υψηλό βαθμό καθήκοντος και ειδίκευσης και να εμμένουν σε ένα υψηλότερο ηθικό "στάνταρντ" με το οποίο κρίνονται οι αληθινοί επαγγελματίες
- . Οι επίσημοι που είναι επαγγελματίες πρέπει με τη θέλησή τους να έχουν ένα υψηλό επίπεδο διαγωγής, όχι εξαιτίας του φόβου της ποινής, αλλά επειδή δέχονται ευθύνες για τις πράξεις τους.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Υπάρχει ένας αριθμός θεμάτων που καθορίζει τη συμπεριφορά ενός κριτή. Για παράδειγμα:

- . ο προπονητής σαν κριτής
- . ο γονιός σαν κριτής
- . σημείωση όπως το βλέπει εναντίον στη "ζώνη"
- . απόκριση στους προπονητές

Για τη διευθέτηση αυτών και άλλων ηθικών θεμάτων "κλειδιών" είναι σημαντικό να δοθούν κατευθύνσεις για να συζητηθούν με κάθε περίπτωση. Αν υπάρχει μια δοσμένη κατεύθυνση, τότε ο καθένας γνωρίζει ποια πορεία να ακολουθήσει έτσι ώστε να λύσει το πρόβλημα ή το θέμα που προκύπτει. Μπορούμε να αρχίσουμε να ανοίγουμε και να συζητάμε αυτά τα σημαντικά θέματα και να αναζητήσουμε λύσεις;

Αν και ένας κώδικας δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε όλες τις πιθανές καταστάσεις που απαιτούν σωστές ηθικές αποφάσεις, η τελική ευθύνη παραμένει στο άτομο το οποίο πρέπει να πάρει τη σωστή απόφαση όσον αφορά την κατάλληλη συμπεριφορά

ΕΞΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ

Προτείνεται για τα πρώτα χρόνια ο κώδικας να είναι δημιουργημα του καθενός. Αυτό μπορεί να επιτρέψει να συζητηθούν οι ενοχές, τα θέματα που εμφανίζονται από τον κώδικα σε αρκετούς τόπους σε όλον τον κόσμο και να δημιουργήσουν γενική αποδοχή σε ότι καθορίζει τη κατάλληλη / ακατάλληλη συμπεριφορά, και ότι μπορεί να γίνει για να προληφθεί ή να ανταποκριθεί σε μια ακατάλληλη συμπεριφορά.

Αργότερα, μπορεί να είναι επιθυμητό να καθορισθεί διαγωγή εξαναγκαστικής πορείας.

ΑΡΧΗ Ι: ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Η αρχή του σεβασμού στους συμμετέχοντες προκαλεί τους κριτές να πράττουν με έναν σεβαστό τρόπο προς όλους τους συμμετέχοντες της Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Βασικό σ' αυτή την αρχή είναι η βασική αποδοχή ότι κάθε άτομο έχει αξία και αξίζει να το σέβονται.

Το να πράττουν με σεβασμό σημαίνει ότι οι επίσημοι της Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA/ASUA

- 1.1 αναλαμβάνουν την αμερόληπτη και δίκαιη κρίση των αθλητριών στα αγωνίσματα. Οι αποφάσεις της κρίσης που δίνονται με προσωπική προκατάληψη είναι άτιμες και απαράδεκτες.
- 1.2 πρέπει να αντέχουν την ένταση και την εξωτερική πίεση για χρησιμοποίηση της θέσης τους ως επισήμων για να ευεργετήσουν κάποιον.
- 1.3 πρέπει να αποφεύγουν να προωθούν το ειδικό ενδιαφέρον οποιουδήποτε ατόμου ή γκρουπ ατόμων ξένων από τους αθλητές που εξυπηρετούν
- 1.4 συμπεριφέρονται στους άλλους επισήμους με επαγγελματική ευγένεια και αναγνωρίζουν ότι είναι απαράδεκτο το να κριτικάρουν δημόσια αυτούς.
- 1.5 δεν θα πρέπει άδικα να περιορίζουν ή να ελέγχουν τη προσέλευση στην εργασία τις μεταβιβάσεις και τη συμμετοχή. Αυτό περιλαμβάνει εκλογές προσωπικές που βασίζονται σε οικονομικούς παράγοντες, φυλή, πίστη, χρώμα, ηλικία, φύλο, φυσικό χάρισμα, χώρα ή καταγωγή.

ΑΡΧΗ ΙΙ: ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Η αρχή της υπεύθυνης κρίσης έχει τη βασική ηθική επιδίωξη ότι οι δραστηριότητες των κριτών θα ευεργετούν τους αθλητές και ιδιαίτερα δεν θα τους βλέπουν. Βασικό σ' αυτή την αρχή είναι η ιδέα του συναγωνισμού - υπεύθυνη κρίση γίνεται από τους κριτές που είναι "καλά προετοιμασμένοι και ενημερωμένοι"

Το να πράττουν με υπευθυνότητα σημαίνει ότι οι επίσημοι της Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA/ASUA

- 2.1 πρέπει να αφιερώνουν χρόνο, σκέψη και μελέτη στους κανονισμούς της Συγχρονισμένης έτσι ώστε να μπορούν να δίνουν μια αποτελεσματική και αποδεκτή απόφαση με ένα δίκαιο και χωρίς προκαταλήψεις τρόπο
- 2.2 έχουν την υπευθυνότητα να αναζητούν συνεχώς την προσωπική βελτίωση μέσω της μελέτης των κανονισμών του αθλήματος κ.α.
- 2.3 έχουν την υπευθυνότητα να αντιπροσωπεύουν τέλεια τα προσόντα και τις ικανότητές τους όταν ζητούνται ή αποδέχονται επαγγελματική μεταβίβαση

- 2.4 θα πρέπει να προστατεύουν το κοινό (θεατές, διαχειριστές, προπονητές, αθλητές) από ακατάλληλη διαγωγή των επισήμων και θα πρέπει να προσπαθούν να αποτρέψουν όλες τις ενέργειες που δυσφημούν την ασχολία και την πρακτική εργασίας
- 2.5 είναι προετοιμασμένοι ψυχικά και φυσικά, ντύνονται σύμφωνα με τα "στάνταρτς" και διατηρούν μια εμφάνιση που αρμόζει στην σημαντικότητα του αγωνίσματος
- 2.6 έχουν μια υπευθυνότητα στο να πράττουν με έναν τρόπο σαν επαγγελματικό. (Η διαγωγή οποιουδήποτε επισήμου επηρεάζει την συμπεριφορά του κοινού προς το άθλημα - δηλαδή, την Συγχρονισμένη Κολύμβηση - γενικά όπως και ως προς τον επίσημο)

ΑΡΧΗ ΙΙΙ: ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Η ευγένεια σημαίνει ότι οι κριτές αναμένεται να είναι τίμιοι, ειλικρινείς και έντιμοι στις σχέσεις μεταξύ τους*

Το να πράττουν με ειλικρίνεια σημαίνει ότι οι επίσημοι της Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA/ASUA θα πρέπει

- 3.1 να αποφεύγουν να συζητούν για τις εκτελέσεις των προγραμμάτων των αθλητριών πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων
- 3.2 να αποφεύγουν να δίνουν και δέχονται δώρα μέχρι την ολοκλήρωση του αγωνίσματος
- 3.3 όταν απαιτείται, να είναι προετοιμασμένοι να προωθήσουν βοηθητικές πληροφορίες στους προπονητές και τους αθλητές του αγωνίσματος
- 3.4 να αναγνωρίζουν πως οτιδήποτε μπορεί να οδηγήσει στην πάλη του ενδιαφέροντος είτε αληθινού ή κατανοητού, πρέπει να αποφεύγεται

* προσαρμοσμένη από τον Κώδικα Ηθικής του Συνεταιρισμού των Καναδών Επαγγελματικών προπονητών

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Κώδικας Ηθικής της NASO
2. Κώδικας Ηθικής Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA
3. Κώδικας Ηθικής για τους παίκτες Φυσική Κλίμακα της AIAW - εποχιακή έρευνα, Τόμος 47 (1) Μάρτιος 1976, σελίδες 126-133
4. Ηθικές Αποφάσεις στο Άθλημα, Κεφάλαιο 6, E.J. Shea, 1996
5. Mc Inerney, Peter K. Ηθική, Κεφάλαιο 1, 1994 από τις εκδόσεις Harper Collins
6. CPCA - Κώδικας Ηθικής του Συνεταιρισμού των Καναδών Επαγγελματιών προπονητών
7. Ένα ευχαριστώ στη Dorothy Strachan και τον Paul Tomlinson των Strachan Tomlinson για τις έμπειρες συμβουλές τους

Προετοιμασμένο από την Mary Ann Reeves, Καναδάς, μέλος της ASUA TSSC

ΘΕΜΑΤΑ / ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΚΡΙΤΙΚΗΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι που ασχολούνται με τον αθλητισμό γνωρίζουν την αμφισβήτηση που περιέβαλε την κριτική του χορού στον πάγο στους πρόσφατους Χειμερινούς Ολυμπιακούς στο Ναγκάνο. Στις 27 Απριλίου, ένας τίτλος στην ημερήσια εφημερίδα μας έγραφε: "Οι Ολυμπιακοί θα πρέπει να "απορίψουν" τον Χορό στο πάγο". Το άρθρο συνέχισε να αναφέρει ότι ο Richard Pound, ένας αντιπρόεδρος της IOC από τον Καναδά, ήθελε το αγώνισμα να "βγει" από τους Χειμερινούς Αγώνες εξαιτίας της δημόσιας "προσβολής" μετά τις κατηγορίες για πλαστά αποτελέσματα. "Η εικόνα των Ολυμπιακών έχει αμαυρωθεί από τις χωρίς ντροπή, προκαθορισμένες κινήσεις στο αγώνισμα του χορού. Οι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν ότι είναι η ISU (ένωση Διεθνούς Παγοδρομίας) που επιλέγει αυτούς τους επισήμους. Νομίζουν ότι είναι η IOC η οποία είναι άτιμη. Είναι καταστροφικό για τους Αγώνες μας. Πρέπει να αντιληφθούμε ότι αυτό είναι ένα πρόβλημα που επηρεάζει τους Ολυμπιακούς". Μια περαιτέρω συμπλήρωση από τον κύριο Pound στο ίδιο άρθρο: "Η νίκη ή η ήττα δεν θα πρέπει να αποφασίζεται σε ένα δωμάτιο επιτροπής. Στο Ναγκάνο, τα μετάλλια είχαν ήδη αποφασιστεί πριν οποιασδήποτε δέσει τα πατίνια του".

Όταν μου πήρε συνέντευξη πριν δυο μήνες ένας δημοσιογράφος από την Toronto Globe and Mail, με ρώτησε πως η Συγχρονισμένη Κολύμβηση καθόρισε τα πάνελ της. Ήμουν ικανός να αναγνωρίσω αρκετούς τρόπους με τους οποίους το κάνουμε καλύτερα. Για ένα πράγμα δεν θα είχαμε 8 από τους 9 κριτές από την Ευρώπη. Δεν θα είχαμε το ίδιο πάνελ κριτικής για όλα τα μέρη του αγωνίσματος, καθώς επίσης, έχουμε δυο πάνελ για κάθε αγώνισμα - ένα για την Τεχνική βαθμολογία και ένα για την Καλλιτεχνική βαθμολογία. Ο δημοσιογράφος με πληροφόρησε ότι η Ένωση Διεθνούς Παγοδρομίας (ISU) είχε απορίψει την πρόταση για χωριστά πάνελ στην Τεχνική και την Καλλιτεχνική βαθμολογία.

Παρόλα αυτά, σύμφωνα με ένα πρόσφατο άρθρο εφημερίδας, η ISU έχει κάνει μερικές αλλαγές.

- . Έχει ένα σχεδιασμό για ένα νέο πάνελ κριτών που θα γίνει για τα τρία στάδια του αγωνίσματος του χορού
- . Μια συνεχής επανάληψη από βίντεο θα εισάγεται, με μια οθόνη σε κάθε πάνελ κριτών για να επιτρέπουν την μελέτη των απαιτούμενων στοιχείων πριν δοθούν οι βαθμολογίες
- . Τα αποτελέσματα θα χωρίζονται σε Τεχνική και Καλλιτεχνική βαθμολογία

Προτού επαινέσουμε τους εαυτούς μας για το πόσο "αγνοί" είμαστε, ας ρίξουμε μια ματιά στην πιο πρόσφατη Ολυμπιακή εμπειρία μας - το 1996 στην Ατλάντα και στις πιθανές αντιλήψεις για την κρίση εκεί. Πρέπει να τονίσω τη χρήση της λέξης "αντιλήψεις". Οι αντιλήψεις δεν είναι απαραίτητα η πραγματικότητα, όπως όλοι γνωρίζουμε. Δεν προσπαθώ με κανένα τρόπο να κριτικάρω το συνολικό έργο των κριτών, οι οποίοι έκαναν γενικά εξαιρετική δουλειά σε μια πολύ στρεσογόνα κατάσταση. Αλλά τι κι αν μερικά άτομα των MME εξέθεσαν το γεγονός ότι οι τελικές θέσεις ήταν ακριβώς οι ίδιες όπως έναν χρόνο πριν, όταν οι 8 ομάδες είχαν προκριθεί για τους Ολυμπιακούς Αγώνες;

Άσχετα από το πόσο εμείς οι άνθρωποι του αθλήματος πιστεύουμε ότι τα αποτελέσματα του 1996 είναι σωστά, πως μπορούν να φανούν αυτά στους παρατηρητές που δεν είναι της Συγχρονισμένης Κολύμβησης; Για παράδειγμα, παρατηρητής όπως ο Mustapha Larfaoui, Πρόεδρος της FINA, ήταν τόσο στεναχωρημένος μετά τις Τεχνικές Ρουτίνες γιατί είχε δεχτεί ότι υπήρχε χωρίς ντροπή προκατάληψη για τη χώρα τους από μερικά μέλη του πάνελ, έτσι ώστε ήταν έτοιμος να προτείνει η Συγχρονισμένη Κολύμβηση να χρησιμοποιεί μόνο ουδέτερους κριτές. Αν το είχαν προσέξει, τι θα σκεφτόταν ένας παρατηρητής που δεν είναι της Συγχρονισμένης Κολύμβησης για έναν κριτή που δίνει τρία σετ βαθμών σε μόνο 8 ρουτίνες;

Καθώς κινούμαστε προς τους Ολυμπιακούς του 2000 γοητευμένοι από την προσδοκία να μην υπάρχουν μόνο Ντουέτα στο Πρόγραμμα, αλλά το γεγονός ότι επιτρέπονται 24 είσοδοι επιτρέπει στον περισσότερο κόσμο της Συγχρονισμένης Κολύμβησης μια νόμιμη ευκαιρία να αναδειχτεί, πρέπει συνεχώς να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας ότι η θέση της Συγχρονισμένης Κολύμβησης σαν Ολυμπιακό άθλημα δεν είναι εγγυημένη για πάντα. Αν η αξιοπιστία της φιγούρας της παγοδρομίας - μιας από τις πάντα αγαπητές Ολυμπιακές επιδεξιότητες - είναι υπό ερωτηματικό, μπορεί η Συγχρονισμένη Κολύμβηση να απέχει; Μερικοί στον αθλητικό κόσμο -συγκεκριμένα τα ΜΜΕ - δεν μας δέχονται ακόμα σαν "αληθινό" άθλημα. Άλλοι, όπως ο Richard Pound, ο προαναφερόμενος αντιπρόεδρος της IOC από τον Καναδά, αμφιβάλουν για την τοποθέτηση οποιασδήποτε υποκειμενικής εκτίμησης του αθλήματος στους Ολυμπιακούς.

Οι καταγραφές των συνελεύσεων του 1995-97 της FINA TSSC σημειώνουν αρκετά στοιχεία κριτικής τα οποία η TSSC επιθυμεί να στείλει. Αυτά είναι τα ακόλουθα:

- . αντίληψη κριτικής από πριν
- . προκατάληψη για τη χώρα / κλαμπ όπου γίνεται το αγώνισμα
- . βαθμολογίες στους τελικούς και αγωνίσματα μικρής εισόδου
- . αποτελεσματική χρήση του σκορ
- . επαναπροσδιορισμός των κατηγοριών του σκορ
- . χρήση μόνο ουδέτερων κριτών
- . επιλογή κριτών για Παγκόσμιους, Ολυμπιακούς κ.α. με βάση τις εκτιμήσεις και όχι την Ομοσπονδία

Δεν υπάρχει μια εύκολη απάντηση για οποιοδήποτε από αυτά τα κατανοητά θέματα. Η πρόταση μου σήμερα είναι μόνο να τα αναγνωρίσουμε και να παρουσιάσουμε μερικά στοιχεία τους. Αύριο το πρωί, στο δεύτερο μέρος αυτής της συνεδρίασης, η TSSC θα ψάξει για τα σχόλιά σας και τις πληροφορίες ώστε να βρει πιθανές λύσεις.

Αντίληψη κριτικής από πριν

Ας αρχίσουμε από την αντίληψη για μερικές περιοχές προκαθορισμένων αποτελεσμάτων και "γιατί ασχολούμαστε με τους τελικούς;" Δεν θα ξεχάσω ποτέ μια συζήτηση που είχα με μια προπονήτρια μερικά χρόνια πριν. Τα αποτελέσματα ήταν πολύ κοντά στους προκριματικούς και πριν από τους τελικούς όταν είχα ευχηθεί στις κολυμβήτριές της καλή τύχη, αυτή ανέφερε ότι ήξερε πως το τελικό αποτέλεσμα δεν θα εξαρτιόταν από το πόσο καλά κολυμπούσαν οι αθλήτριες.

Όταν την προκάλεσα γι' αυτή τη δήλωση, είπε ότι θα έγραφε την πρόβλεψη της που αφορούσε τα τελικά αποτελέσματα και θα μπορούσαμε να τα συγκρίνουμε με το τελικό αποτέλεσμα όταν το αγώνισμα θα είχε ολοκληρωθεί. Το γεγονός ότι οι προσδοκίες της ήταν 100% σωστές αναγνώριζε ότι ήταν τότε και για λίγο μετά, ένα αληθινό θέμα στο άθλημά μας.

Γνωρίζουμε ότι πολλοί κριτές "σπουδάζουν" για ένα αγώνισμα. Θυμάμαι έναν κριτή σε ένα διεθνές μήτινγκ να αρνείται μια εκδρομή στα αξιοθέατα επειδή ήταν στο απογευματινό αγώνισμα και ήθελε να περάσει το πρωινό του συγκεντρώνοντας αποτελέσματα για τις φιγούρες και τους προκριματικούς.

- . Είναι αυτό ένα λογικό μέρος του αθλήματός μας; Ή δίνουμε ακόμα μεγάλη έμφαση σε προηγούμενες εκτελέσεις και όχι αρκετή στο τι κάνουν οι αθλήτριες εκείνη τη στιγμή
- . Όσον αφορά την αντίληψη, ότι αν μια ρουτίνα "τοποθετηθεί" σε ένα συγκεκριμένο γκρουπ από τα τέσσερα στο σχέδιο των τελικών -π.χ. κολύμβηση σε σχέδιο θέσης 1-4 που σημαίνει κατάταξη στις 9-12- δεν έχει την ευκαιρία να την "επανακατατάξουν" στους τελικούς;
- . Γιατί αισθανόμαστε ότι ήταν απαραίτητο να αλλάξουμε τους κανονισμούς για τα Παιδικά Παγκόσμια Πρωταθλήματα για να κάνουμε επιτακτικό ότι οι φιγούρες γίνονται μετά από τους προκριματικούς των αγωνισμάτων;
- . Γιατί μερικές χώρες αισθάνονται ότι η πρόοδος που έχουν κάνει δεν καθρεφτίζεται στα σκορ που απονέμονται στις κολυμβήτριές τους; Δυο πρόσφατα παραδείγματα γι' αυτό είναι η Βραζιλία και η Αυστραλία
- . Έχουν οι Κριτές μας αρκετή αυτοπεποίθηση στην ικανότητά τους "να κρίνουν ό,τι βλέπουν;" ή η ιδέα ότι θα αξιολογηθούν τους τρομοκρατεί τόσο πολύ ώστε φοβούνται να είναι διαφορετικοί;

Παρόλο ότι η κριτική σαν "προσδοκία" παρά σαν πραγματική παράσταση είναι ακόμα ένα κατανοητό πρόβλημα, πρόσφατες αλλαγές έχουν λιγοστέψει την εντύπωση ότι ο οποιοσδήποτε κριτής συμβάλλει στην τελική έκβαση. Όταν αρκετοί κριτές είναι διαθέσιμοι, έχουμε διαφορετικά πάνελ στους Προκαταρκτικούς και στους τελικούς των αγωνισμάτων των Τεχνικών και των Ελεύθερων ρουτίνων, συν το ότι έχουμε δυο πάνελ για κάθε αγώνισμα -ένα για τη Τεχνική και ένα για τη Καλλιτεχνική βαθμολογία.

Στο Παγκόσμιο Κύπελλο και τα Παιδικά Παγκόσμια Πρωταθλήματα του 1997 και στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1998 στο Περθ, πολλές βαθμολογίες ήταν διαφορετικές ανάμεσα στις Τεχνικές ρουτίνες και τις Ελεύθερες ρουτίνες και/ή τους Προκαταρκτικούς και τους Τελικούς, με τα τελικά αποτελέσματα να έχουν απευθείας σχέση με την ποιότητα της τελικής κολύμβησης. Δεν θα ξέρουμε ποτέ πόσο σχετίζεται με τις αλλαγές των κανονισμών ή με το γεγονός ότι στα αγώνισμα της FINA, τουλάχιστον χρησιμοποιούνταν μόνον "Α" ή "Β" κριτές της FINA, το ότι τα τελικά αποτελέσματα δεν μπορούν πλέον να είναι προβλέψιμα.

Σε αυτό το επίπεδο οι περισσότεροι από τους έμπειρους διεθνείς κριτές εμφανίζονται να έχουν αρκετή αυτοπεποίθηση ώστε να απονείμουν ένα σκορ με βάση αυτό που βλέπουν εκείνη τη στιγμή. Τι μπορούμε να κάνουμε για να βεβαιώσουμε ότι αυτό όχι μόνο συνεχίζεται, αλλά συμβαίνει σε όλα τα επίπεδα; Ότι οι αθλητές και οι προπονητές μας εμπιστεύονται το σύστημα και γνωρίζουν ότι θα κριθούν σε ότι κάνουν εκείνη τη στιγμή και όχι σε ότι αυτοί ή η χώρα τους είχε επιτύχει στο παρελθόν;

Προκαταλήψεις

Όταν τα σκορ ανακοινώνονται, η προκατάληψη της χώρας που διοργανώνει το αγώνισμα είναι συχνά το πρώτο πράγμα που προσέχει ένας παρατηρητής. Αρνητική προκατάληψη εναντίον ενός διαγωνιζόμενου με παρόμοια παράδοση συνήθως δεν είναι εμφανής σε ένα ανεκπαιδευτο μάτι. Οι παρατηρητές που δεν είναι της Συγχρονισμένης Κολύμβησης, όπως ο Πρόεδρος της FINA, δεν καταλαβαίνουν ότι το "σύστημα" συνήθως φροντίζει για τα "παραπάνω" σκορ αποκλείοντας τα σαν υψηλά ή χαμηλά. Η αντίληψη τους είναι ότι ένας κριτής παραβιάζει τους κανόνες της καλής σχέσης με τους φιλάθλους και του δίκαιου παιχνιδιού και προσπαθεί να δώσει ένα άδικο πλεονέκτημα στους αθλητές τους.

Λίγες εβδομάδες πριν, παρακολούθησα τους Κεντρικούς Αμερικάνικους και Καραϊβικούς Αγώνες σαν ουδέτερος διαιτητής για το αγώνισμα της Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Η Sue Edwards σύντροφος - μέλος της TSSC ήταν επίσης εκεί σαν παρατηρητής της FINA, για να αξιολογήσει τους κριτές. Δεν μπορώ να θυμηθώ ποτέ είδα για τελευταία φορά τόσο φανερό χωρίς ντροπή προκατάληψη από μέρους τόσων πολλών κριτών. Πριν από την έναρξη του δεύτερου αγωνίσματος τα ακόλουθα σημεία συγκέντρωσαν την προσοχή μου:

- . ούτε ένα από τα υψηλά σκορ του κριτή της διοργανώτριας χώρας που είχαν απονείμει στην Ομοσπονδία τους δεν υπολογίστηκε
- . τα προκατειλημμένα σκορ τους ήταν τόσο ακραία και φανερά ώστε είχαμε ήδη δεχτεί αρνητικά σχόλια από τους θεατές και τους αντιπροσώπους των Ομοσπονδιών τους.
- . η υπερβολική προκατάληψη υπέρ της δικής τους χώρας και κατά των αντιπάλων τους θα είχε σαν αποτέλεσμα ένα έγγραφο φτωχής αξιολόγησης στο αρχείο τους στη FINA. Θα ήταν καλό να αναφερθεί ότι το πρόβλημα λύθηκε από μόνο του κατά τη διάρκεια των υπολοίπων αγωνισμάτων. Παρόλα αυτά, αν και η κατάσταση βελτιώθηκε δραστικά σε μερικές περιπτώσεις, σε άλλες δεν έγινε αυτό. Οπότε γιατί συνεχίζουν να το κάνουν αυτό;

Σαν Κριτές, όλοι γνωρίζουμε ότι οι δυσκολότερες ρουτίνες για να κριθούν είναι εκείνες της χώρας μας. Συνήθως γνωρίζουμε τις αθλήτριες και τη ρουτίνα και είναι πολύ δύσκολο να μην αναμειχθούμε συναισθηματικά όταν κολυμπούν καλά. Μήπως ο προπονητής πείθει τον κριτή ότι οι αθλητές είναι καλύτεροι από ότι είναι στη πραγματικότητα; Μερικοί μπορεί να αισθάνονται πίεση επειδή γνωρίζουν ότι η οικονομική υποστήριξη σχετίζεται με τα καλά αποτελέσματα και δεν θέλουν να κάνουν κάτι για να διακινδυνεύσουν. Επίσης, πολλές Ομοσπονδίες θεωρούν τους κριτές τους σαν μέλη της ομάδας και ότι υποχρέωση τους είναι να τους δίνουν ψηλά σκορ.

Όσον αφορά την Sue και εμένα στη συνάντηση της, CCCAN εξαιτίας της προκατάληψης χωρίς ντροπή μας επιδείκνυαν πολλοί από τους κριτές, τη φτωχή ικανότητα κρίσης μερικών από τους λιγότερο έμπειρους κριτές, είχαμε πειστεί ότι τα τελικά αποτελέσματα ήταν τα σωστά. Αλλά αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δεχόμαστε την προκατειλημμένη κρίση σαν ένα αναπόφευκτο μέρος για να γίνει μια υποκειμενική εκτίμηση του αθλήματος;

Εγώ προσωπικά δεν το πιστεύω αυτό. Η αντίληψη της προκατειλημμένης κρίσης έχει μια ακριβή εντύπωση στο πως η Συγχρονισμένη Κολύμβηση θεωρείται ένα άθλημα το οποίο ανήκει πραγματικά στο Ολυμπιακό πρόγραμμα. Εξαιτίας αυτού, η προκατάληψη είναι ένα θέμα το οποίο εξερευνάται στενά από τους παρατηρητές της FINA όταν αξιολογούν τους κριτές. Η υπερβολική προκατάληψη μπορεί να έχει μια αρνητική εντύπωση στο έγγραφο αξιολόγησης ενός κριτή από του να έχει διαφορετική κατάταξη για τη τελική βαθμολογία.

Ίσως είναι καιρός για την FINA να σκεφτεί να μετακινήσει έναν κριτή από την λίστα της FINA αν δείξει μη ικανοποιητικά επίπεδα προκατάληψης σε μια συνεχή βάση.

Βαθμοί

Σε ένα γκρουπ κριτών, αν προκύψει το θέμα για το αν ή όχι οι βαθμοί που δόθηκαν σε μια ρουτίνα ενός αγώνισματος είναι "ΟΚ" ή όχι, μπορείς συνήθως να εγγωηθείς μια θερμή συζήτηση. Όλοι γνωρίζουμε ότι μέχρι να πάμε στο σύστημα με το δυο πάνελ ήταν συχνά δύσκολο να μην βαθμολογεί στις ρουτίνες όταν έχει να δώσει μόνο ένα σκορ. Και όλοι αναγνωρίζουμε ότι είναι πιθανό να μην χρησιμοποιηθεί το ίδιο σκορ περισσότερο από μια φορά όταν κάποιος κρίνει ένα αγώνισμα που έχει ένα μεγάλο αριθμό συμμετοχών. Το θέμα εμφανίζεται σε αγώνισματα "μικρών συμμετοχών" - όπως το ομαδικό αγώνισμα στους Ολυμπιακούς- ή οποιοδήποτε τελικό αγώνισμα. Το θέμα δεν είναι ότι απονέμουμε βαθμούς, αλλά ότι μερικοί κριτές το κάνουν με υπερβολές. Δεν έχουν αρκετή γνώση; εμπειρία; ή αυτοπεποίθηση για να πάρουν μια απόφαση; Αν εσύ, σαν κριτής έχεις "τοποθετηθεί" και δεν σου έχει μείνει το "σωστό" σκορ για να το χρησιμοποιήσεις, τότε πρέπει να βαθμολογήσεις δυο ρουτίνες με την ίδια βαθμολογία. Αυτό είναι πιο τίμιο από το να κινείσαι πάνω ή κάτω για να βρεις ένα αχρησιμοποίητο σκορ. Σε μερικές περιπτώσεις, μπορεί με τιμιότητα να αισθάνεσαι ότι είναι ισόβαθμες. Παρόλα αυτά, ποιος είναι ένα αποδεκτός αριθμός βαθμών πριν καταλάβεις ότι είναι πιθανόν να μην έχει αρκετή γνώση για να παίρνεις αποφάσεις; Αν το αισθάνεσαι αυτό δηλαδή ότι πολλές ρουτίνες είναι ισοδύναμες -ακόμα και αν δώσεις στις 3 από τις 12 το ίδιο σκορ και το κάνεις δυο φορές, ή έχεις 3 ή 4 σετ βαθμών σε πάνω από δώδεκα ρουτίνες -ίσως είσαι ανίκανος να δείξεις τη διαφορά, που σημαίνει ότι ή δεν έχεις τα προσόντα να κρίνεις σε αυτό το επίπεδο; ή κρίνεις "πολιτικά" για κάποιους λόγους; Στο πρόσφατο Αμερικανικό Κύπελλο, στο Σερίτος, στη Καλιφόρνια ένας κριτής βαθμολόγησε με τη μέγιστη βαθμολογία 3 ρουτίνες στους τελικούς του Σόλο και του Ντουέτου. Ο καθένας μπορεί μόνο να αναρωτηθεί γιατί.....

Σαν κριτές, πιστεύω ότι πρέπει όλοι μας να εργαστούμε προς την κατεύθυνση της μείωσης του αριθμού των βαθμών που απονέμουμε, ειδικά στα αγώνισματα "μικρού αριθμού συμμετοχών" όπως είναι το ομαδικό αγώνισμα στους Ολυμπιακούς και οποιοσδήποτε τελικός. Μετά τη μελέτη των αποτελεσμάτων των Παιδικών Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων και του Παγκόσμιου Κυπέλλου του 1997 και των

Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων του 1998, είμαι έτοιμος να προτείνω την TSSC να θέσει ως μέγιστο αποδεκτό ένα στάνταρντ από 2 σετ βαθμών που πιστεύω ότι θα ήταν ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση. Ίσως η μερική αντιμετώπιση θα ήταν ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση. Ίσως μέρος της λύσης θα ήταν να γίνεται καλύτερη χρήση των βαθμών και να μη φοβόμαστε να εξαπλώσουμε τη χρήση τους ώστε να έχουμε περισσότερο "χώρο"; Γιατί όλοι οι φιναλίστ σε ένα Παγκόσμιο Πρωτάθλημα χρειάζεται να είναι στο 9; Αφού το είπα αυτό, πρέπει να αναφέρω ότι μερικοί κριτές που είχαν 3 ή ακόμα 4 σετ βαθμών σε 12 ρουτίνες, είχαν δώσει βαθμολογίες πάνω από το 9 το οποίο δεν το χρησιμοποίησαν. Μερικοί απογοητευμένοι κριτές πρότειναν να επιστρέψουμε στο κανόνα που επιτρέπει την χρήση δεκαδικών. Αλλά τι θα μπορούσε πραγματικά να προσφέρει αυτό στο ήδη κομματιασμένο σύστημα βαθμολόγησης; Η σκέψη δημιούργησε ένα ρίγος στη σπονδυλική στήλη του καθενός ο οποίος έπρεπε να προσπαθήσει να εξηγήσει τη πολύπλοκη διαδικασία της βαθμολόγησης σε ανθρώπους που δεν ήταν της Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

Χρήση του σκορ

Η κατανοητή "συγκέντρωση" των σκορ στο ανώτερο σημείο είναι μόνο ένα παράδειγμα της χρήσης των βαθμών. Ένα άλλο είναι η καθαρή απροθυμία να χρησιμοποιηθούν οι χαμηλότερες ταξινομήσεις στους διεθνείς αγώνες οποιουδήποτε είδους. Αν μια ρουτίνα είναι φανερά η πιο αδύναμη του αγωνίσματος, εμείς οι επιεικείς κριτές πιστεύουμε ότι με το να την τοποθετήσουμε τελευταία είναι αρκετό και διστάζουμε να είμαστε πραγματικά τίμιοι στο σκορ μας.

Το να κρίνεις μια φιγούρα στο αγώνισμα των φιγούρων που έχει πολλές συμμετοχές συχνά παρουσιάζει ένα διαφορετικό πρόβλημα. Όταν αξιολογείς κριτές, δεν είναι ασυνήθιστο να βρεις ότι ένας κριτής έχει χρησιμοποιήσει μόνο 5 (ή λιγότερες) βαθμολογίες - π.χ. 7,5 - 7,9 - για πάνω από το 50% των κολυμβητριών. Τώρα, σαν κριτές, όλοι γνωρίζουμε ότι σε πολλά αγωνίσματα, πολλές από τους κολυμβήτριες είναι σε ένα παρόμοιο επίπεδο. Πολλοί από εμάς αντιλαμβανόμαστε ότι όταν κοιτάμε πολλαπλές επαναλήψεις της ίδιας φιγούρας, μπορούμε μερικές φορές να μπούμε σε ένα "αυλάκι" όπου αισθανόμαστε άνετα. Παρόλα αυτά, πολλοί έμπειροι κριτές δεν αντιλαμβάνονται την έκταση στην οποία έχει συμβεί μέχρι κάποιος αξιολογητής να τους το υποδείξει. Το να μπει στο "αυλάκι" - και πιθανώς να ανησυχείς πάρα πολύ μην σε "σταματήσουν" - συνοδεύεται συχνά από μια περιορισμένη χρήση της ταξινόμησης, και το να μην "πηγαίνεις" αρκετά ψηλά ή χαμηλά όταν απαραίτητο να το κάνεις. Δυστυχώς, πολλά προγράμματα αξιολόγησης H/Y εμφανίζονται να "ανταμείβουν" κριτές των οποίων τα σκορ "υπολογίζονται" και να τιμωρούν αυτούς που χρησιμοποιούν μια πλατύτερη ταξινόμηση. Όμως, ενδιαφερόμαστε εμείς σαν κριτές τόσο πολύ για την αξιολόγησή μας; Ένα διαφορετικό αλλά σχετικό θέμα εμφανίζεται από το ερώτημα για το αν μια ρουτίνα που βαθμολογείται στο ένα σκορ 9,5 στα Παιδικά Παγκόσμια Πρωταθλήματα είναι ισοδύναμη με μια ρουτίνα που βαθμολογείται με το ίδιο σκορ στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα; Μπορούμε να αιτιολογήσουμε ότι είναι πιθανό. Αλλά στη πραγματικότητα, γνωρίζουμε ότι αν οι δυο ρουτίνες στον ίδιο αγώνα, η παιδική ρουτίνα δεν θα ήταν πιθανό τόσο καλή όσο η κύρια. Θα έπρεπε τα σκορ μας, ακόμα και αν απονέμονται σε διαφορετικούς αγώνες, να μην το "καθρεφτίζουν" αυτό;

Ένα ξεχωριστό μεν διαφορετικό δε θέμα αυτής της ενότητας όταν ορίζεται το σκορ μιας ρουτίνας είναι η φανερή έλλειψη μελέτης του συνόλου των κανονισμών. Στην Καλλιτεχνική βαθμολογία για παράδειγμα, μερικές φορές εμφανίζεται ένα σκορ να βασίζεται περισσότερο στον τρόπο παρουσίασης, ο οποίος στο ομαδικό υπολογίζεται μόνο στο 20% παρά στη ποιότητα της χορογραφίας που υπολογίζεται στο 60%. Μια από τις συνεδριάσεις αυτού του Σαββατοκύριακου θα ασχοληθεί με την καλύτερη χρήση της ταξινόμηση των σκορ και των κριτηρίων.

Επαναπροσδιορισμός των κατηγοριών του σκορ

Για χρόνια οι κριτές ζητούσαν περισσότερο λεπτομερείς και καθαρούς ορισμούς ως προς το τι να ψάχνουν όταν κρίνουν. Τον τελευταίο χρόνο, έχουν γίνει συγκεκριμένα βήματα σε αυτό το θέμα και έχει γίνει σημαντική πρόοδος.

Τον περασμένο Ιανουάριο, το Τεχνικό Συμβούλιο της FINA για τη Συγχρονισμένη Κολύμβηση ενέκρινε έναν κανονισμό ο οποίος διεύθυνε τον αριθμό των κατηγοριών του σκορ από 6 σε 12. Το νέο εγχειρίδιο για Κριτές, Προπονητές και Διαιτητές της Συγχρονισμένης Κολύμβησης περιέχει περιγραφές των προσδοκιών μιας εκτέλεσης για κάθε υποδιαίρεση του βαθμού.

Επίσης, αυτό το εγχειρίδιο περιέχει ένα νέο τμήμα 23 σελίδων της Κριτικής Ρουτίνων από τον Dawn Bean, το οποίο περιέχει αρκετές σελίδες από πίνακες που περιγράφουν τις προσδοκίες της εκτέλεσης σε διαφορετικά επίπεδα. Ο καθένας που είχε μια ευκαιρία να διαβάσει τη δουλειά του Dawn έχει εντυπωσιαστεί από το βάθος και τη λεπτομέρεια και αν δεν το έχετε ήδη κάνει, σαν ενθαρρύνω όλους να πάρετε ένα αντίγραφο του νέου Εγχειριδίου και να το μελετήσετε καλά! Οι λέξεις δεν μπορούν να εκφράσουν πόσο ευγνώμων είναι η FINA TSSC για όλη την δουλειά του Dawn σε αυτό το θέμα.

Ταυτόχρονα με το να διορθώνει κανονισμούς και να βελτιώνει το γραπτό υλικό, η FINA συνεχίζει να παράγει βίντεο σαν μέρος του συνεχούς προγράμματός της να προάγει τα κατάλληλα εκπαιδευτικά υλικά για τους κριτές. Έχουμε ήδη αναφερθεί στα νέα βίντεο των φιγούρων και των στοιχείων των Τεχνικών Ρουτίνων που παράγονται στην Κορέα και στα βίντεο της Εκπαίδευσης ρουτίνων των κριτών που αναπτύχθηκαν από την Judy Mc Gowan. Πολύς εθελοντικός χρόνος και υποστήριξη από τη FINA εξηγεί τη παραγωγή αυτών των εκπαιδευτικών υλικών και ελπίζεται ότι θα χρησιμοποιηθούν για να καλυτερεύσουν τα στάνταρντ της κριτικής παγκοσμίως.

Επιλογή / μεταβίβαση των κριτών στα αγωνίσματα της FINA

Η προαναφερόμενη πρόταση της χρήσης μόνο ουδέτερων κριτών και/ή η επιλογή κριτών για τους Παγκόσμιους, Ολυμπιακούς κ.α. με βάση τις εκτιμήσεις τους και όχι την Ομοσπονδία τους, συζητείται κατά περιόδους στο επίπεδο της TSSC. Αν και αυτά τα σχέδια μπορεί να δώσουν μια λύση σε μερικά από τα κατανοητά προβλήματά μας, οι περισσότεροι αισθάνονται ότι αυτά είναι ένα ιδανικό το οποίο δεν είμαστε ακόμα έτοιμοι να το χρησιμοποιήσουμε.

Έχουμε διανύσει πολύ δρόμο από τον καιρό που οι 3 κορυφαίες Ομοσπονδίες εγγυώνται η κάθε μια από ένα αριθμό κριτού σε κάθε πάνελ ενός αγωνίσματος της FINA όχι μόνο εξαιτίας της παγκόσμιας ταξινόμησής τους, αλλά επειδή εκείνη τη στιγμή, εξαιτίας της μακριάς ανάμειξής τους στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση, οι κριτές τους ήταν συνήθως περισσότερο έμπειροι και καλύτερα εκπαιδευμένοι.

Είναι πρόσφατο το ότι η TSSC μπορεί να χρησιμοποιεί την πολιτική των "Α" κριτών μόνο στους Παγκόσμιους και τους Ολυμπιακούς - με άλλα λόγια κριτές με αποδεδειγμένη εμπειρία. Μέσω των θετικών εκτιμήσεων έχουν πετύχει να φτάσουν αυτό το επίπεδο, έχουμε κάποια βεβαίωση της ικανότητάς τους. Παρόλα αυτά, ο αριθμός των Ομοσπονδιών που έχουν "Α" κριτές είναι ακόμα σχετικά μικρός και το ακολουθεί η πορεία της επιλογής βάση των εκτιμήσεων μόνο θα μπορούσε να προκαλέσει το προαναφερόμενο πρόβλημα των φιγούρων της παγοδρομίας, με μόνο μια ή δυο χώρες στο κόσμο να αντιπροσωπεύονται στο πάνελ. Αν πηγαίναμε σε ουδέτερους κριτές μόνο, θα ήταν πολύ δύσκολο αν επιθυμούσαμε να διατηρήσουμε μόνο την "Α" πολιτική, να βρούμε 10 χώρες πέρα από τις 12 φιναλίστ Ομοσπονδίες που να έχουν "Α" κριτές. Εγώ προσωπικά θα σιχαινόμουν να αλλάξω τη "Α" πολιτική, καθώς πιστεύω ότι τα παράπονα για τη συνολική ποιότητα της κριτικής στα αγωνίσματα υψηλού "επιπέδου" έχουν ελαττωθεί δραστικά μετά τη χρήση αυτής της πρακτικής.

Αυτά φυσικά, δεν είναι τα μόνα θέματα που σχετίζονται με την κριτική. Πολλοί από εμάς έχουν ένα συνεχές ενδιαφέρον για την έλλειψη πολιτικών σε μερικά αγωνίσματα, όπου το χειρότερο, ο προπονητής μεταπηδά στη θέση του κριτή αφού προπονήσει τους αθλητές στην προθέρμανση πριν από το αγώνισμα. Η FINA τη στάση της έναντι των ενδιαφερόντων αυτών καταστάσεων και προσπαθεί να καθοδηγήσει δίνοντας το παράδειγμα. Αλλά μερικές φορές εμφανίζεται να έχει μικρή ανταπόκριση. Αυτό το καλοκαίρι στους Αγώνες Νεότητας στη Μόσχα και στο Αμερικανικό Κύπελλο στο Σερίτος, μια μητέρα έκρινε τη κόρη της στο Σόλο και τις Φιγούρες. Μερικούς μήνες πριν ζητήθηκε από την ASUA TSSC να ασχοληθεί με το ότι σε ένα συγκεκριμένο τοπικό αγώνα, οι χώρες/κριτές ζήτησαν υποστήριξη από έναν κριτή για τις κολυμβήτριες τους με αντάλλαγμα την υποστήριξη των κολυμβητριών της χώρας του κριτή. Αυτό το θέμα εμφανίστηκε ξανά στους Αγώνες Κεντρικής Αμερικής του 1998 που αναφέρθηκε προηγουμένως. Ένας πρόεδρος Ομοσπονδίας που δεν είναι της Συγχρονισμένης Κολύμβησης έχει πειστεί ότι οι Κριτές συνεννοούνται επειδή ξοδεύουν τόσο χρόνο μαζί. Αν αυτές οι αντιλήψεις είναι πραγματικό γεγονός, όλοι έχουμε κάμποση δουλειά να κάνουμε.....

Η κύρια πρόθεση σε αυτό το χαρτί είναι να προταθούν μερικά από τα θέματα και τα ενδιαφέροντα που σχετίζονται με ένα αναγκαίο στοιχείο του αθλήματός μας - τη κριτική. Αν δεν γίνει κατανοητό ότι πρέπει να είναι ακριβής και λογική η απόφαση των τελικών αποτελεσμάτων, η Συγχρονισμένη Κολύμβηση θα είναι τρωτή, όσον αφορά τη θέση της, σαν ένα άθλημα που αξίζει να συμπεριληφθεί στο Ολυμπιακό πρόγραμμα.

Η FINA θα συνεχίσει να αναπτύσσει τα εκπαιδευτικά υλικά, να προάγει τα σεμινάρια, να εξαπλώνει και να βελτιώνει το σύστημα εκτίμησης και να προσπαθεί να καθοδηγεί με παράδειγμα τη. Το κεντρικό σημείο αυτής της θεωρίας στην Ταϊλάνδη είναι να "εκπαιδεύει τους εκπαιδευτές" και να εκπαιδεύει αυτούς που παρακολουθούν την καλή χρήση των υλικών που προάγει η FINA. Μόνο μέσω παγκόσμιων σεμιναρίων όπως αυτό, μπορεί η TSSC να "βάλει τα θέματα πάνω στο τραπέζι", να παράγει συζήτηση και να δώσει με ελπίδα τη συγκατάθεσή της σε πιθανές λύσεις.

Σαν κριτές, αν επιθυμούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα της κριτικής παγκοσμίως σε όλα τα επίπεδα, ακόμα περισσότερο από ότι ήταν τα προηγούμενα χρόνια, πρέπει όλοι μας:

- . να δεχθούμε την προσωπική ευθύνη για τη συμβουλή προς τους εαυτούς μας σε μια συνεχή βάση για να βεβαιώσουμε ότι δεν μας επιτρέπεται οποιαδήποτε "κακή συνήθεια" να γίνει μέρος της πορείας των αποφάσεών μας.
- . να εργαζόμαστε βελτιώνοντας συνεχώς τη γνώση και τις επιδεξιότητές μας
- . να δεχτούμε σημαντικές πληροφορίες όπου είναι διαθέσιμες
- . να κάνουμε ότι μπορούμε για να εκπαιδεύσουμε τους άλλους
- . να υπηρετούμε ως μοντέλα με θετικό ρόλο, με το να είμαστε πάντα ηθικοί και δίκαιοι στις αποφάσεις μας

SANDRA ROBERTS

Επίτιμη Γραμματέας FINA TSSC

Σεμινάριο Κριτών - Προπονητών Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA

17-20/9/98 ΜΠΑΝΓΚΟΚ - ΤΑΥΛΑΝΔΗ

Ένα έγγραφο από το σεμινάριο των Διεθνών Κριτών - Προπονητών

Τόκυο - Ιαπωνία - 25/4/98

Συμμετέχουσες χώρες: Καναδάς, Τσέχικη Δημοκρατία, Κίνα, Γαλλία, Ιταλία, Κορέα, Μεξικό, Ρωσία, Ελβετία, Ουζμπεκιστάν, Ιαπωνία (11 έθνη)

Συνολικός αριθμός συμμετεχόντων: 63 άτομα

Από τώρα και στο εξής, πρέπει να στοχεύουμε ώστε η Συγχρονισμένη Κολύμβηση να είναι εύκολο να γίνει κατανοητή, για να διατηρήσει τη σταθερή θέση σαν αγώνισμα στους Ολυμπιακούς. Είναι καιρός για μας να μελετήσουμε πως θα πρέπει να είναι από ποικίλες όψεις η Συγχρονισμένη Κολύμβηση. Το θέμα σε αυτό το σεμινάριο, ήταν πως η Συγχρονισμένη Κολύμβηση θα πρέπει να παρουσιάζεται έτσι ώστε το κοινό να μπορεί εύκολα να την καταλάβει.

Κύριο θέμα:

"Ποιες είναι οι καθαρότερες μέθοδοι κριτικής για τη κατανόηση του κοινού;"

Θέματα:

- A. Ποιες είναι οι διαφορές (στα κριτήρια κριτικής) ανάμεσα στη Τεχνική Ρουτίνα και την Ελεύθερη Ρουτίνα
- B. Μελέτη για να τοποθετηθεί στα απαιτούμενα στοιχεία και τα προαιρετικά στοιχεία στην Τεχνική Ρουτίνα
- Γ. Αφαιρέσεις από τα απαιτούμενα στοιχεία στη Τεχνική Ρουτίνα.
- Δ. Η αναλογία της Τεχνικής Βαθμολογίας με τη Καλλιτεχνική Βαθμολογία και οι κλίμακες της κριτικής και τα κριτήρια της Τεχνικής Βαθμολογίας για τη Τεχνική και την Ελεύθερη Ρουτίνα.
- Ε. Πως θα πρέπει να ανταποκριθούμε στο γεγονός που δείχνεται από τα ΜΜΕ ότι το ακροατήριο δεν μπορεί να ξεχωρίσει μια καλή από μια κακή εκτέλεση που έχει γίνει από κολυμβήτριες υψηλού επιπέδου
- ΣΤ. Σύστημα βαθμών (οι κατανομές)

Γνώμη και πρόταση

B & Γ . Τα απαιτούμενα στοιχεία θα πρέπει να έχουν μεγαλύτερη σημασία στη Τεχνική Ρουτίνα. Το βάρος / αξία όλων των απαιτούμενων στοιχείων δεν θα πρέπει απαραίτητα να είναι ισοδύναμο. Θα πρέπει να προσδιορίζει τη μέθοδο της εκτίμησης για τα απαιτούμενα στοιχεία και τα προαιρετικά στοιχεία.

. Ιδιαίτερες αφαιρέσεις θα πρέπει να γίνονται για λάθη στα απαιτούμενα στοιχεία. Οι κλίμακες της κριτικής για το σκορ θα πρέπει να είναι περισσότερο λεπτομερείς.

. Πρόταση να συζητηθεί και να γίνει ένας ιδιαίτερος κανόνας της FINA στο θέμα: η ποιότητα και η ποσότητα (περιεχόμενο) των απαιτούμενων στοιχείων στην Τεχνική Ρουτίνα.

Δ. Καλύτερα να μην είναι οι ίδιες κλίμακες ανάμεσα στη Τεχνική και την Ελεύθερη Ρουτίνα. Επειδή η Τεχνική Ρουτίνα αντικαθιστά το διαγωνισμό φιγούρων στην εκτίμηση των τεχνικών. Τώρα, η αναλογία της Τεχνικής βαθμολογίας με την Καλλιτεχνική βαθμολογία είναι 60% : 40%. Παρόλα αυτά συζητήσαμε ότι η Τεχνική βαθμολογία θα πρέπει να αυξηθεί στο 70% με 75%.

. Η Τεχνική βαθμολογία θα πρέπει να έχει βάρος / αξία μεγαλύτερο για τις Τεχνικές και τις Ελεύθερες Ρουτίνες.

. Εμφανίζονται δυο διαφορετικές απόψεις για την Ελεύθερη Ρουτίνα:
Τεχνική βαθμολογία: Καλλιτεχνική βαθμολογία = 60%:40% ή 50%:50%

Ε. Σε μεγάλους Αγώνες όπως οι Ολυμπιακοί και τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα είναι σημαντικό να πληροφορηθεί και να εκπαιδευτεί το ακροατήριο μέσω των ΜΜΕ, για να μπορεί να καταλάβει και να είναι πιο διασκεδαστικό να παρακολουθεί τη Συγχρονισμένη Κολύμβηση

. Δεν είναι εκπληκτικό ότι η ταξινόμηση είναι πάντα η ίδια. Αποτυχία στη ρουτίνα θα επηρεάζει το αποτέλεσμα

ΣΤ. Το κομπιούτερ αυτόματα θα βάζει κάθε στιγμή το σκορ των κριτών, το σημείο και τη ταξινόμηση. Το τελικό αποτέλεσμα θα είναι το άθροισμα του σκορ των κριτών και των σημείων της ταξινόμησης. Παρόλα αυτά, είναι απαραίτητο να προσδιορίσουν τι είναι ένα σημείο ταξινόμησης (τι είδος αριθμών να χρησιμοποιούν)

. Έλεγχος του συστήματος ταξινόμησης με τη χρήση των πληροφοριών από τα αποτελέσματα των τριών τελευταίων χρόνων

ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ ΚΑΝΕΙ Η ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙ;

1. ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Μέγιστη αποτελεσματικότητα
Καλά προσδιορισμένες γραμμές
Ύψος
Αντοχή, δύναμη, ενέργεια

2. ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

Ύψος
Προέκταση
Καλά προσδιορισμένες γραμμές και κινήσεις
Αντοχή, δύναμη, ενέργεια
Απαλές και φανερά χωρίς προσπάθεια κινήσεις

3. ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Αντοχή και δύναμη
Σταθερότητα και έλεγχος
Απαλά και χωρίς προσπάθεια

4. ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Καθαρά, με ακρίβεια, εύκολα αναγνωρίσιμα
Διατήρηση του είδους του σχήματος
Καλά προσδιορισμένες, αποτελεσματικές, αλλαγές σχημάτων

5. ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΠΛΕΥΣΕΩΝ, ΠΛΑΤΦΟΡΜΩΝ, ΑΝΥΨΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΕΤΑΓΜΑΤΩΝ

Καθαρά προσδιορισμένα
Ελάχιστη τοποθέτηση και χρόνος ξεκούρασης
Σταθερότητα στην επίτευξη και τη διατήρηση της θέσης
Ύψος ανυψώσεων και πεταγμάτων

ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΥ

Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΕΚΤΕΛΕΙ ΣΕ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ ΜΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

1. ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ Η ΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΗ

Κολυμβητικές κινήσεις και κινήσεις φηγούρων
Κινήσεις κάτω από το νερό
Επιστροφή στην επιφάνεια
Πλεύσεις, ανυψώσεις, πετάγματα και πλατφόρμες

2. ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

Συγχρονισμός με το ρυθμό, τη μελωδία, τους τόνους
Ρυθμός και αλλαγές ρυθμού
Καθαρά ταιριαστές κινήσεις παντού

ΚΡΙΤΙΚΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

1. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Απαιτούμενη ενέργεια για τις κινήσεις
Δύναμη και αντοχή που χρειάζεται
Εναέριο βάρος
Απαιτούμενη ευλυγισία
Πολυπλοκότητα των κινήσεων
Πλησίασμα κολυμβητριών

2. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΤΩΝ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

Δύναμη και αντοχή που χρειάζεται
Ύψος που επιτυγχάνεται ή διατηρείται
Ποσοστό σώματος έξω από το νερό
Αισθητική κατανόηση
Απαιτήσεις ευλυγισίας
Πολυπλοκότητα απαιτήσεων
Πλησίασμα των κολυμβητριών μεταξύ των

3. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΤΩΝ ΕΝΑΛΛΑΓΩΝ

4. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Τύπος του σχήματος
Αριθμός αλλαγών σχημάτων και δυσκολία στη διατήρηση σχημάτων

5. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΟΥ ΡΙΣΚΟΥ

Κινήσεις που απαιτούν έναν υψηλό βαθμό επιδεξιότητας ή συνεργασίας
Πλατφόρμες, ανυψώσεις, πετάγματα, πλεύσεις και ενωμένες κινήσεις
Τυφλές αλλαγές σχημάτων

6. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟ

Αριθμός των κολυμβητριών και τύπος της μουσικής

7. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

ΚΡΙΤΙΚΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

1. ΠΟΙΚΙΛΙΑ

Στις κολυμβητικές κινήσεις
Στη προώθηση
Στις φιγούρες
Στη ταχύτητα, κατεύθυνση και επίπεδο
Στη δυσκολία
Στις εναλλαγές
Στα σχήματα

2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Μοναδικότητα, κινήσεις ζευγαριών ή ομάδων, τονισμοί

3. ΚΑΛΥΨΗ ΠΙΣΙΝΑΣ

4. ΣΧΗΜΑΤΑ / ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΕΙΣ

5. ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ

Κολυμβητική κίνηση σε φιγούρα, φιγούρα σε κολυμβητική κίνηση, από οριζόντια σε κάθετα, από κάθετα σε οριζόντια, αλλαγές σχημάτων, αποτελεσματική μελέτη και ποσοστό χρόνου για τη παρουσίαση της μεταφοράς

ΚΡΙΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

1. **ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ** του χαρακτήρα, της διάθεσης, του συναισθήματος
2. **ΧΡΗΣΗ** του δυναμικού της μουσικής
3. **ΥΠΑΡΞΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ**

ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΡΟΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

1. **ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ** της παρουσίασης
2. **ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ, ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΤΗΤΗ**

Πειστική παρουσίαση
Φρέσκα και αυθόρμητα παντού
Χωρίς προσπάθεια
Συνέπεια της παράστασης
Ανταπόκριση στη μουσική -απεικόνιση του συναισθήματος της μουσικής-
ρουτίνα ένα αρμονικό σύνολο
Χάρισμα και επικοινωνία (έκφραση προσώπου, ειλικρίνεια, προσοχή του κοινού)

ΛΙΣΤΑ ΤΗΣ FINA ΤΩΝ ΚΡΙΤΩΝ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Όταν ένα επίσημος έχει συμπληρώσει αρκετά χρόνια στην κριτική του προχωρημένου επιπέδου και έχει συγκεντρώσει θετικές εκτιμήσεις στα Εθνικά Πρωταθλήματα, η Ομοσπονδία του μπορεί να τον συμπεριλάβει στη Γενική λίστα της FINA. Βλέπε "Διαδικασίες για κριτές στη λίστα της FINA", στις σελ. 7-10 αυτού του εγχειριδίου.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΚΡΙΤΕΣ ΣΤΗ ΛΙΣΤΑ ΤΗΣ FINA

ΛΙΣΤΑ ΚΡΙΤΩΝ ΤΗΣ FINA ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

1. Όλα τα μέλη των Ομοσπονδιών της FINA μπορούν να υποβάλουν τα ονόματα 5 κριτών το περισσότερο για να συμπεριληφθούν στη γενική λίστα της FINA. Όλα τα ονόματα θα πρέπει να υποβάλλονται στο μόνιμο γραφείο της FINA, στη Λωζάνη, Ελβετία.
2. Ένα βιογραφικό, που θα περιλαμβάνει την εμπειρία και τα προσόντα κάθε κριτή, θα πρέπει να συνοδεύει την αρχική επιλογή (Συμπλήρωμα 1, σελ. ???). Η ακόλουθη πληροφορία θα πρέπει να περιλαμβάνει:
 - α. Εκπαιδευτικά αγωνίσματα - τοπικά ή διεθνή

- β. Χρόνια κριτικής σε εθνικά πρωταθλήματα - το λιγότερο 3
- γ. Διεθνή αγωνίσματα σαν ενεργός κριτής
- δ. Ημερομηνίες γέννησης

3. Κάθε Ομοσπονδία θα πρέπει να συμπληρώσει ένα έγγραφο δραστηριοτήτων για καθένα από τους κριτές στη λίστα της FINA, όταν ζητηθεί από το μόνιμο γραφείο της FINA. Αν ένα κριτής παραστεί σε ένα αγώνισμα στο οποίο οι εκτιμήσεις δεν ισχύουν, η FINA δεν θα έχει έντυπο με τη δραστηριότητά του και αυτός μπορεί να θεωρηθεί ανενεργός. Τακτά έγγραφα δραστηριοτήτων επιβεβαιώνουν ότι το έντυπο κάθε κριτή είναι τρέχον και συμπληρωμένο.

4. Η λίστα της FINA περιλαμβάνει:

- α. Κάθε κριτής θα πρέπει να κατηγοριοποιείται σαν "Γενικός", "B" ή "A".
- β. Κάθε Ομοσπονδία μπορεί να προτείνει 5 κριτές το περισσότερο στη Γενική λίστα.
- γ. Η Τεχνική Επιτροπή Συγχρονισμένης Κολύμβησης (TSSC) της FINA είναι το μόνο σώμα που μπορεί να προσδιορίσει ένα κριτή σαν "B" ή "A", με κάθε θέμα πιστοποίησης από το Γραφείο της FINA. Η πιστοποίηση απαιτεί μια πλειοψηφία.
- δ. Κάθε Ομοσπονδία μπορεί να έχει το πολύ τρεις κριτές στην "B" λίστα και πέντε στην "A" λίστα. Όταν ένας κριτής προαχθεί από "Γενικός" σε "B" η συγκεκριμένη Ομοσπονδία θα πρέπει να ορίσει έναν νέο κριτή στη Γενική λίστα.
- ε. Τα μέλη της TSSC είναι επιπλέον στον μεγαλύτερο αριθμό που επιτρέπεται για κάθε Ομοσπονδία και αναγνωρίζονται στη λίστα της FINA σαν "F". Όταν ένα μέλος της TSSC δεν είναι πλέον μέλος της Επιτροπής, δυο πράγματα θα πρέπει να προσδιορίζονται όταν περιοριστεί η θέση του σαν επίσημος της FINA:
 - i. Τη γνώμη της FINA όταν αυτός γίνει μέλος της TSSC
 - ii. Κριτική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της θητείας του στη TSSC

Εάν ο αριθμός της χώρας του σε ένα επιλεγμένο επίπεδο είναι πλήρης, το μέλος της TSSC που έκανε την αίτηση θα συμπεριληφθεί στο σύνολο μέχρι να είναι διαθέσιμη μια κενή θέση. Εάν ένα μέλος που έχει αποσυρθεί δεν ήταν στη λίστα της FINA όταν ήταν καταγεγραμμένος στη TSSC, η θέση του θα καθορίζεται με βάση την κριτική του δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της θητείας του στη TSSC.

5. Οι κριτές μπορούν να παραμένουν στη λίστα κριτών της FINA μέχρι το τέλος του χρόνου στον οποίο θα φτάσουν την ηλικία των 68, εκτός εάν η Ομοσπονδία του κριτή ζητήσει το όνομα αυτό να αποχωρήσει. Αν μια παραίτηση δημιουργήσει μια κενή θέση για αυτή την Ομοσπονδία στην Γενική λίστα, η Ομοσπονδία έχει το δικαίωμα

να προσλάβει έναν νέο υποψήφιο. Η FINA θα πρέπει κάπου - κάπου να ζητάει από κάθε Ομοσπονδία να υποστηρίζει τους οργανωμένους κριτές της λίστας.

6. Η λίστα των κριτών Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA θα πρέπει να δημοσιεύεται ετησίως στα Νέα της FINA.

ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΡΙΤΩΝ

1. Οι κριτές της λίστας της FINA αναμένεται να παρευρίσκονται και να εκτιμούνται το λιγότερο σε 4 πιστοποιημένα αγωνίσματα σε κάθε περίοδο τεσσάρων (4) διαδοχικών χρόνων. Οι Ομοσπονδίες με κριτές στη λίστα της FINA θα πρέπει να διευκολύνουν να εφαρμόζουν τους επίσημους κανόνες στα αγωνίσματα στα οποία θα μπορούν να παρακολουθούνται και να εκτιμούνται από τους επιλεγμένους παρατηρητές της TSSC. Το λιγότερο μια από αυτές τις συνελεύσεις θα πρέπει να είναι έξω από τη χώρα τους. Η διαδικασία εκτίμησης θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- στατιστική κριτική σε αν επιλεγμένο πρόγραμμα κομπιούτερ της TSSC
- παρατήρηση από έναν ή περισσότερους επιλεγμένους παρατηρητές της TSSC

Προνομιούχοι κριτές θα προάγονται με βάση την εκτίμηση των παραστάσεών τους. Για να αναβαθμιστεί από "G" σε "B", "B" σε "A" ή να παραμείνει στην "A" ή "B" θέση ένα κριτής πρέπει να έχει το λιγότερο τέσσερα (4) ΚΑΛΑ ή ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ έγγραφα εκτίμησης κατά την περίοδο τεσσάρων χρόνων, από 4 διαφορετικά αγωνίσματα, από τα οποία δυο το λιγότερο θα πρέπει να προέρχονται από εκτιμητές από μια άλλη χώρα από αυτή του κριτή.

2. Από τις τέσσερις εκτιμήσεις που ζητούνται για μια υπολογίσιμη αναβάθμιση, μια μπορεί να είναι σαν πρακτικός κριτής. Το περισσότερο ένας "G" κριτής από κάθε Ομοσπονδία μπορεί να κάνει πρακτική σαν κριτής και να εκτιμηθεί στα Παγκόσμια Παιδιών, Παγκόσμια Κύπελλα και Παγκόσμια Πρωταθλήματα όταν είναι διαθέσιμη μια κατάλληλη θέση. Οι Ομοσπονδίες θα πρέπει να στέλνουν τις αιτήσεις για πρακτικός κριτής στον επίτιμο Γραμματέα της TSSC όχι αργότερο από 30 ημέρες πριν από το αγώνισμα.

3. Το περιεχόμενο της εκτίμησης είναι αποφασισμένο και καταχωρημένο σε ατομικά έγγραφα κριτικής από τον επιλεγμένο παρατηρητή της TSSC.

- α. Κάθε έγγραφο συμπεριλαμβάνεται στο αρχείο του κριτή, για να γίνει μέρος διαδικασίας για αποφάσεις που αποβλέπουν στην μελλοντική παραμονή στη λίστα της FINA και / ή προαγωγή στην "B" ή "A" θέση.
- β. Τα έγγραφα επίσης εξυπηρετούν σαν βάση για βοηθητικές πληροφορίες στον κριτή, την καλύτερευση των στάνταρτς της διεθνούς κριτικής.
- γ. Τα αρχεία εκτίμησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν την TSSC να επιλέξει κριτές για τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

4. Κάθε επιλεγμένος παρατηρητής της TSSC μπορεί, με δική του απόφαση, να καθορίσει πόσο σωστά ένα κριτής εκτιμά τις ρουτίνες και τις φιγούρες σύμφωνα με

τα υπάρχοντα στάνταρτς στο βιβλίο της FINA. Επιπλέον στοιχεία, που θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν στην εκτίμηση κάθε παρατηρητή, περιλαμβάνουν:

- επίπεδο προσήλωσης
- ανεξαρτησία γνώμης
- απόδειξη προκατάληψης
- κουρασμένος πράκτορας
- χρήση του διαθέσιμου σκορ
- ικανότητα να παίρνει αποφάσεις - π.χ. ελάχιστη χρήση του ίδιου σκορ
- ακρίβεια στην απόφαση και στην παρουσίαση του σκορ
- συνολική εντύπωση

5. Οι Ομοσπονδίες που οργανώνουν πιστοποιημένα αγωνίσματα αναμένονται να συνεργαστούν πλήρως με τους προσδιορισμένους παρατηρητές της TSSC. Ο οικοδεσπότης αναμένεται να χρησιμοποιεί ένα εγκεκριμένο πρόγραμμα Η/Υ για να προωθήσει την ανάλυση ενός κριτή μαζί με τα αποτελέσματα στον προσδιορισμένο παρατηρητή της TSSC.

6. Όταν ένας επιλεγμένος παρατηρητής της TSSC δεν είναι παρών, ένα ολοκληρωμένο σετ αποτελεσμάτων συν μια ανάλυση Η/Υ όπου είναι διαθέσιμη, θα πρέπει να στέλνονται στον Επίτιμο Γραμματέα της TSSC μέσα σε διάστημα 30 ημερών από το αγώνισμα. Η TSSC θα προσπαθήσει να ορίσει έναν ειδικό εκτιμητή για να κάνει την εκτίμηση των κριτών με βάση τις πληροφορίες που πήρε.

7. Όταν ένα επιλεγμένος παρατηρητής είναι στο πόστο του, το έγγραφο της παρατήρησης θα πρέπει να δίνεται στον Υπεύθυνο της λίστας της FINA μέσα σε διάστημα 30 ημερών από το αγώνισμα. Όταν οι εκτιμήσεις παρουσιαστούν για κάθε #6, 90 ημέρες είναι δεκτές.

8. Προτείνεται ότι ο παρατηρητής θα πρέπει να συναντάται με τους κριτές που κάνουν τις εκτιμήσεις, στο τέλος του αγωνίσματος με σκοπό τις βοηθητικές πληροφορίες.

9. Στις ζυγές χρονιές, η FINA θα πρέπει να προμηθεύει κάθε Ομοσπονδία με ένα έγγραφο της λίστας των κριτών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΚΡΙΤΩΝ

1. Η επιλογή των κριτών για τους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και άλλους πιστοποιημένους διαγωνισμούς θα περιλαμβάνουν μελέτη των παρακάτω:

- α. Κατάταξη της λίστας της FINA και επίπεδο της κριτικής δραστηριότητας
- β. Περιφερειακό μοίρασμα
- γ. Συμμετοχή Ομοσπονδίας σε ομαδικό αγώνισμα σε μεγαλύτερους διαγωνισμούς

2. Για Παγκόσμια Πρωταθλήματα και Ολυμπιακούς Αγώνες, μόνο οι "Α" της FINA επιλέγονται.
3. Για Παγκόσμια Κύπελλα, Παιδικά Παγκόσμια Πρωταθλήματα και Ολυμπιακά προνομιούχα αγωνίσματα, κάθε συμμετέχουσα Ομοσπονδία θα μπορεί να στείλει το περισσότερο δυο "Α" και / ή "Β" κριτές της FINA.
4. Το περισσότερο ένα "G" κριτής από κάθε Ομοσπονδία μπορεί να κάνει αίτηση για πρακτικό κριτή για να κάνει εκτιμήσεις στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα, τα Παγκόσμια Κύπελλα και τα παιδικά Πρωταθλήματα (βλ. εκτιμήσεις των Κριτών, σημείο #2).
5. Προνομιούχα μέλη της TSSC μπορούν να χρησιμοποιούνται σαν κριτές σε οποιοδήποτε αγώνισμα της FINA.
6. Ο αριθμός των κριτών που επιλέγονται για Ολυμπιακούς Αγώνες και Παγκόσμια Πρωταθλήματα καθορίζεται από το Γραφείο της FINA και / ή την IOC. Κάθε Ομοσπονδία μπορεί να ορίσει έναν κριτή, σύμφωνα με την ιδρυμένη λίστα κατηγοριών της FINA, για να σταλεί στο Μόνιμο Γραφείο της FINA μέχρι την προσδιορισμένη ημερομηνία. Η επιλογή γίνεται από την TSSC, θέμα που πρέπει να εγκριθεί από το Γραφείο της FINA.
7. Κριτές για άλλες πιστοποιημένες συνελεύσεις μπορούν να συμπεριλαμβάνουν αντιπροσώπους από όλες τις Ομοσπονδίες που συμμετέχουν στο αγώνισμα. Η γενική κατηγορία στο #1 παραπάνω μπορεί να παραμείνει στην πραγματικότητα.