

LA NATACIÓN SINCRONIZADA

La natación sincronizada , disciplina olímpica desde 1984 , es un deporte femenino , aunque también es practicado por algunos hombres . Combina la natación , la danza y la gimnasia .Consistente en nadadores que realizan en el agua una serie de movimientos elaborados, al ritmo de la música. Para los que amamos este deporte solo lo podemos resumir en pocas palabras : “**el arte de la natación** “



La Sincro requiere grandes habilidades acuáticas, resistencia física ,flexibilidad, gracia, arte y precisión en el tiempo, así como un excepcional control de la apnea bajo el agua. Las nadadoras de este bello deporte deben conocer a la perfección todo su cuerpo y, a la vez, tener en cuenta la masa muscular que tienen dentro y fuera del agua, lo que es muy difícil de controlar todo a la vez.

Para ello entrenan entre 4 y 8 horas diarias, según su capacidad y categoría como nadadoras; desde escuelas de natación sincronizada hasta la alta competición.

En España tenemos entre 20 y 24 clubes o escuelas en las que se practican este tipo de deporte .

Puede participar en campeonatos o triangulares que se celebran en todo el territorio español según los niveles que hayan superado.

La competición, se divide en dos partes: ejercicio técnico y ejercicio libre , estas pueden tener tres partes: Figuras, rutinas técnicas y rutinas libres:

Figuras: Las nadadoras deben ejecutar 2 figuras obligatorias del libro F.I.N.A. y dos figuras opcionales según el grupo de edad.

Rutinas: Las nadadoras crean rutinas haciendo combinaciones de posiciones básicas, llamadas figuras. En sus programas, las atletas utilizan transiciones creativas para desplazarse de un lado a otro en la piscina. Así, aprovechan para recuperar el aliento tras las figuras que han realizado bajo el agua.

- **Rutinas Técnicas** : En esta primera parte, las nadadoras realizan un número limitado de figuras. Deben efectuar las figuras en un orden y dentro de un límite de tiempo determinados. En las pruebas individuales, tienen 2 minutos para hacer 6 figuras; en los dúos, 2.20 para hacer 7 figuras; y en las exhibiciones de equipo, 2.50 para hacer 8 figuras. En esta prueba, los puntos de calidad técnica son más importantes que los de calidad artística. La rutina técnica representa el 35% de la puntuación final en la competición.

- **Rutinas Libres** :En esta segunda parte, las atletas añaden toques personales y artísticos a sus programas, ya que preparan sus propias rutinas. Normalmente, las nadadoras comienzan junto a la piscina; tienen hasta 10 segundos para entrar en el agua. En esta prueba, los puntos por calidad artística son más importantes que los de calidad técnica. La rutina libre representa el 65% de la puntuación final en la competición.

Tipos de ejercicios en la competición :

Exhibiciones de equipo

De cuatro a ocho participantes En la rutina libre, las atletas deben estar sincronizadas perfectamente/ aunque no todas estén realizando las mismas figuras. Coordinar los movimientos de tantas nadadoras es difícil: requiere muchas horas de entrenamiento.



Dúos

Los dúos, exigen una perfecta sincronización con la música, exigen una coordinación excelente de las dos nadadoras. En la rutina libre, las atletas no están obligadas a realizar las mismas figuras al mismo tiempo, pero sus movimientos deben estar coordinados artísticamente.



Combo o combinado libre

Es otra modalidad de la natación sincronizada. Es igual que la modalidad de equipo pero incluye individuales y solos, es decir, en una misma coreografía las nadadoras nadan todas juntas, después una sola, o dos solas, o tres....., y así sucesivamente después todas juntas otra vez.



Para poder valorar bien la prueba realizada , los jueces valoran la calidad técnica y artística de ambas rutinas, pudiendo conceder un máximo de 10 puntos en total. Las nadadoras pueden ser penalizadas si tocan el fondo de la piscina o se sujetan de los bordes.Las **puntuaciones** en los dos ejercicios van **de 10 a 0** según este baremo:

Perfecto: 10

Casi perfecto: 9.9 a 9.5

Excelente: 9.4 a 9.0

Muy bueno: 8.9 a 8.0

Bueno: 7.9 a 7.0

Adecuado: 6.9 a 6.0

Satisfactorio: 5.9 a 5.0

Insuficiente: 4.9 a 4.0

Flojo: 3.9 a 3.0

Muy flojo: 2.9 a 2.0

Apenas reconocible: 1.9 a 0.1

Fracasado: 0



A continuación podemos observar un video de los juegos olímpicos 2012 de España ; con el podemos ver los distintos tipos de ejercicios así como las técnicas y la dificultad :

<https://www.youtube.com/watch?v=P-sEjld0MfI>

Para terminar, decir que la natación sincronizada es un deporte que nos llena de satisfacción, nos eleva el espíritu y, a través del agua y la música, nos une una amistad que la gran familia de la natación sincronizada no podemos olvidar.

BIBLIOGRAFÍA :

Información sacada de :

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/sincro.html>

<http://deportesacuaticos.info/natacion-sincronizada>

https://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n_sincronizada

Imágenes vía google

Vídeo de youtube