

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	42 (1985)
<b>Heft:</b>	7-8
<b>Artikel:</b>	Il nuoto sincronizzato : sport di competizione e materia di insegnamento
<b>Autor:</b>	Häberli, Marlis
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000280">https://doi.org/10.5169/seals-1000280</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

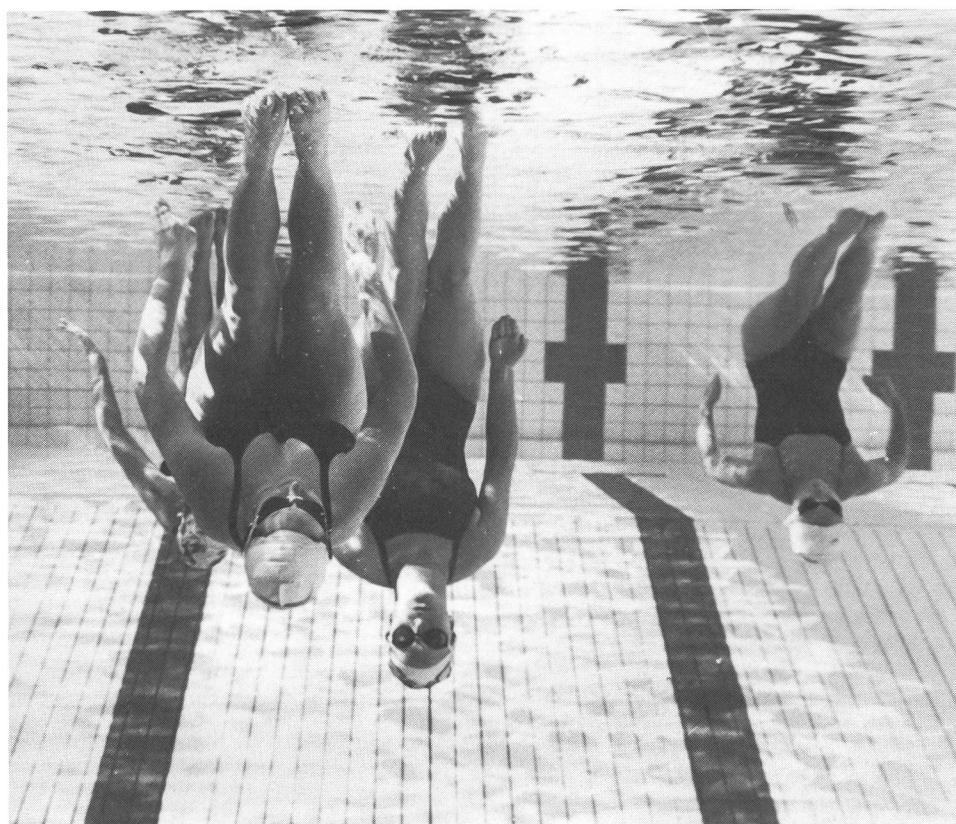
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Il nuoto sincronizzato: sport di competizione e materia di insegnamento

di Marlis Häberli  
Traduzione: Paola Pesce

Sebbene si debba ancora considerare il nuoto sincronizzato tra gli sport di secondo piano, bisogna riconoscere che, da qualche tempo, l'interesse generale per questo sport relativamente giovane, cresca sensibilmente. Basti pensare al successo che le ragazze svizzere ottengono sul piano internazionale ed al fatto che il nuoto sincronizzato in coppia è stato per la prima volta presente ai Giochi Olimpici di Los Angeles.

D'altra parte i professori di educazione fisica mostrano crescente interesse per questa disciplina che permette loro di variare le lezioni di nuoto, lavorando pur sempre con piacere.



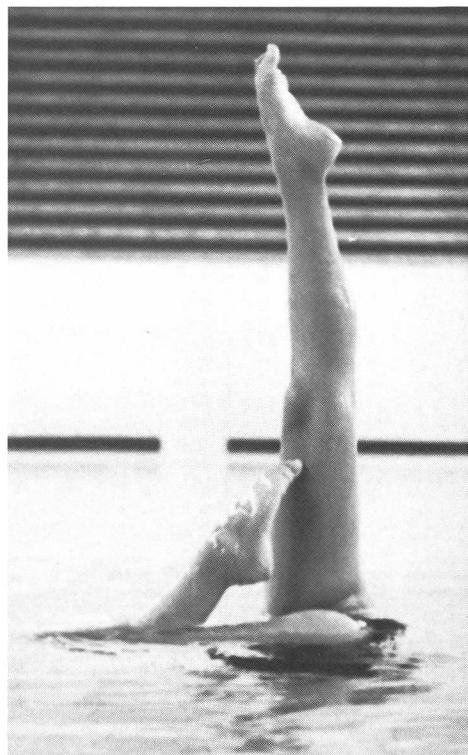
## Un pò di storia

Il «balletto nautico» e le «figure geometriche nuotate» non datano di questo secolo. Lo scrittore romano Macia scriveva già allora: «Ragazzi e ragazze nuotavano come tritoni e ninfe, formando delle eleganti figure con i loro corpi». I giovani, nell'antica Grecia, davano già, a quanto sembra, spettacoli nautici, disegnando nell'acqua delle figure geometriche.

Il balletto nautico, i giochi acquatici ed il nuoto «ornamentale» apparsi all'inizio del secolo fin verso il 1930 in Gran Bretagna, negli USA, in Canada ed in Germania, non hanno molti punti in comune con il nuoto sincronizzato praticato attualmente. In ogni caso queste

attività hanno contribuito al suo sviluppo. Gli spettacoli di Esther Willard ed il nuoto artistico, presenti in quasi tutti i films degli anni 30 hanno accresciuto l'interesse per i «movimenti liberi» nell'acqua. I canadesi si sono specializzati nelle figure obbligatorie, mentre negli USA la prima competizione con la musica (coppia e gruppo) fu organizzata nel 1946. Ma è solo a partire dal 1968 che il nuoto sincronizzato entra a far parte della FINA (Federazione internazionale nuoto-amatori), come quarta specialità (ricordiamo le altre: nuoto, tuffi, pallanuoto).

In Svizzera, la prima apparizione del nuoto sincronizzato fu a Berna verso gli anni 50, ed il primo campionato svizzero di nuoto sincronizzato fu organizzato nel 1972.



## La competizione

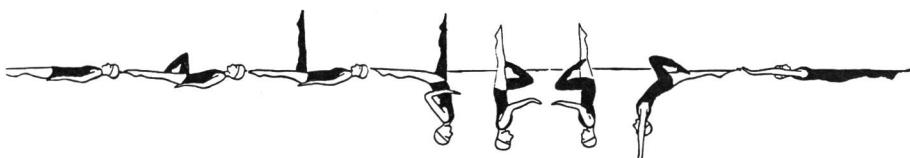
Ogni concorso è diviso in due parti: gli obbligatori ed i liberi. Tutte le concorrenti prendono parte agli obbligatori. 6 figure su 36 in totale sono sorteggiate poco prima dell'inizio della gara.

Ogni figura possiede un nome ed un coefficiente di difficoltà variante da 1,4 a 2,2. Durante gli obbligatori 5 giudici notano le figure, utilizzando una scala di valori da 0 a 10 punti ed avanzano di mezzo punto in mezzo punto. Il criterio di valutazione è basato sull'esecuzione ed il controllo della figura, secondo il regolamento della FINA. L'esecuzione riguarda l'evoluzione della figura: sul posto, lentamente il più in alto possibile. Il controllo corrisponde alla facilità di esecuzione.

Nei «liberi» la competizione si divide in 3 parti: i «solisti» ed il «duo», e i «gruppi» da 4 a 8 nuotatrici al massimo. La scelta dell'accompagnamento musicale è libera, ma la durata dell'esercizio è fissata ad un massimo di 3'30'' per i solisti, 4'00'' per i duo e 5'00'' per i gruppi. L'esercizio libero si compone di spostamenti nuotati e di combinazioni di figure, che permettono molte variazioni. Il criterio principale per i duo e per i gruppi è il sincronismo delle nuotatrici, fra di loro e con la musica. Altri criteri sono: il grado di difficoltà, la perfezione, l'originalità e l'utilizzazione dello spazio aquatico. La scala di valori va da 0 a 10 punti e progredisce per decimi di punto. La classifica è calcolata a partire dal totale dei punti attribuiti nei liberi e negli obbligatori. Ecco ora due esempi di figure obbligatorie tratti dal regolamento della FINA.

## Cavaliere (coefficiente di difficoltà: 1,9)

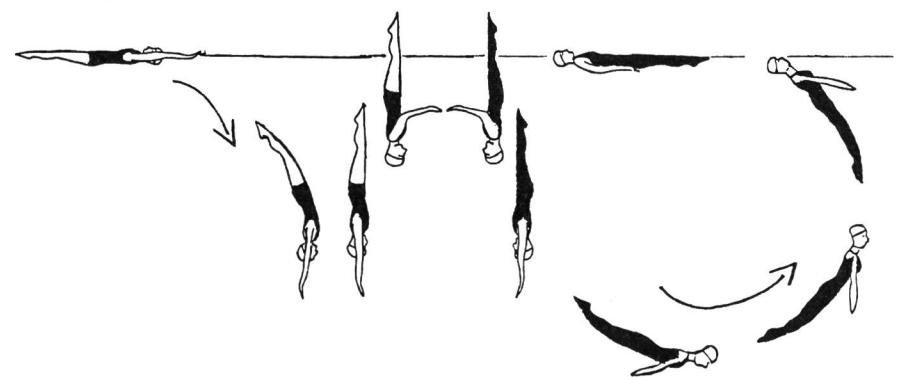
Esecuzione di una «gamba di balletto»: essa rimane in seguito in posizione verticale stazionaria, mentre la schiena si incurva e la testa scende sott'acqua, portando il corpo in posizione verticale (pos. cavaliere). L'altra gamba passa ora alla posizione verticale e la prima gamba viene ripiegata, andando a posare la punta del piede sul ginocchio; il corpo rimane sempre verticale in acqua. Ora effettuare 1/2 giro. Incurvare il corpo e ritornare orizzontalmente sulla superfcie dell'acqua, mantenendo le gambe nella posizione. Da ultimo tendere la gamba piegata e riprendere la posizione allungata sulla schiena.



## Delfino con 1/2 giro (coefficiente di difficoltà: 1,6)

Testa in avanti: esecuzione di un delfino fino a quando le anche hanno compiuto 1/4 di cerchio. Il corpo vien ora testo alla verticale e ritorna verticalmente in superficie fino al livello delle ginocchia.

Esecuzione di un 1/2 giro: il corpo ridiscende quindi in verticale alla stessa profondità iniziale ed il delfino è portato a termine fino a ritrovare la posizione allungata sulla schiena.



## Il nuoto sincronizzato: uno sport per tutti

Quando il nuoto sincronizzato viene proposto sotto forma di attività per tutti, è più ragionevole non porre in esso fini competitivi, essendo le esigenze tecniche ed il numero degli allenamenti necessari a raggiungere un livello tecnico competitivo troppo elevato.

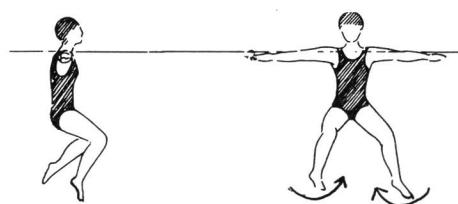
L'esperienza ci insegna che è possibile motivare gli allievi in due diversi modi:

- con la prospettiva di superare un test «sincro» o un test combinato della IAN, nuova formula
- componendo un esercizio libero in gruppo. Questa soluzione permette al maestro d'offrire agli allievi un aspetto spettacolare, senza tuttavia trascurare tecnica e disciplina.

## Tecnica di base

### Il frullatore

Questa tecnica è utilizzata dai nuotatori di pallanuoto. In posizione verticale nell'acqua, le ginocchia sono piegate; le piante dei piedi tese (rivolte verso l'esterno) descrivono un cerchio attorno all'articolazione del ginocchio, alternando la gamba destra alla sinistra. Questi movimenti permettono la stabilità in superficie, e l'esecuzione dei movimenti delle braccia fuori dall'acqua.



### Il rematore

Il rematore permette tutti gli spostamenti del corpo: in avanti, indietro, lateralmente, verso l'alto, in profondità, così come lungo i tre assi di rotazione.

### Regole del rematore

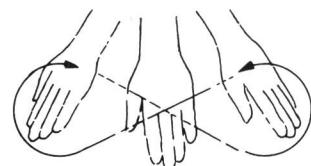
- spostamento dell'acqua in una direzione, provocando così lo spostamento del corpo nella direzione opposta
- spostamento regolare grazie all'esecuzione di una pressione continua e costante
- spostamento dell'acqua verso il centro di gravità del corpo, in modo da assicurare una certa stabilità.

### Metodi d'apprendimento

Il braccio destro resta il più immobile possibile; l'avambraccio descrive un otto piatto e laterale, la mano è tesa e rigida ed il polso si mantiene rigido nel prolungamento dell'avambraccio. È l'unico modo per assicurare una pressione regolare. I movimenti irregolari e bruschi sono assolutamente da evitare.

### Esercizi preliminari

Spostare l'avambraccio su una superficie piatta (tavola), eseguendo con il palmo della mano un movimento di andata e ritorno; le mani si allontanano e si avvicinano di nuovo.



La pressione verso l'esterno è eseguita dal mignolo, la mano è inclinata a 45° con il palmo rivolto verso l'esterno; la trazione verso l'interno è effettuata dal pollice, la mano è inclinata a 45°, con il palmo rivolto all'interno. Si distinguono

tre gruppi di rematori, a seconda della direzione dello spostamento:

a) *posizione mani piatte*

- spostamento laterale della mano



b) *posizione mani raddrizzate* (angolo di 90° tra il dorso della mano e l'avambraccio)

- spostamento laterale del polso



c) *posizione mani abbassate* (angolo di 90° tra il palmo della mano e l'avambraccio)

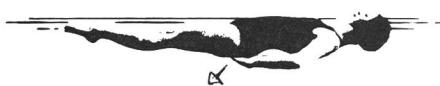
- spostamento laterale delle dita



La freccia indica la direzione della pressione dell'acqua. Lo spostamento è *sempre* nella direzione del corso della mano.

### Esempi:

#### *Posizione dorsale*



#### Spostamento della parte della testa

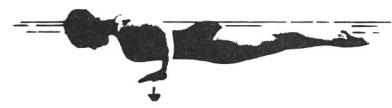


#### Spostamento dalla parte dei piedi



#### Spostamento dalla parte dei piedi (elica)

#### *Posizione ventrale*



#### Sul posto



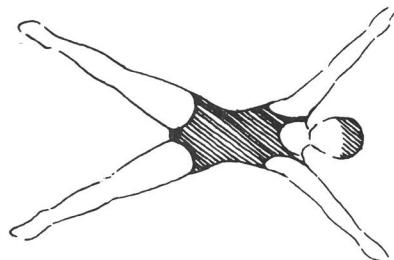
#### Spostamento dalla parte della testa

## Figure obbligatorie semplici

Ecco alcuni esempi tratti dai test 1-4 di nuoto sincronizzato:

### **Posizione dorsale allungata o a stella**

Posizione allungata sul dorso, braccia in estensione e gambe divaricate e tese (simmetriche). Il corpo deve galleggiare in superficie.



### **La ruota**

Posizione allungata sul dorso (sul posto), divaricare le gambe, piedi in superficie.

- Piegare lateralmente le 2 gambe; il piede della gamba destra è puntato sul ginocchio sinistro; il piede, l'anca e la spalla sinistra sono mantenuti in superficie
- In questa posizione effettuare un giro di 360°, prendendo le anche come baricentro ed avanzando nella direzione indicata dalle ginocchia
- Riprendere la posizione a gambe divaricate e tese
- Chiudere le gambe per ritornare alla posizione iniziale.

Questa figura può venire eseguita pure a sinistra.



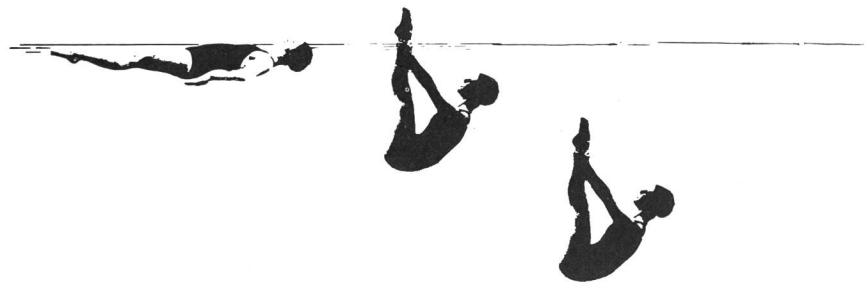
### **Il catino**

- Posizione allungata sul dorso con movimento di rematore (sul posto).
- Pieghere le ginocchia mantenendo le tibie ed i piedi lentamente paralleli (punte dei piedi tese) sulla superficie dell'acqua, fino ad ottenere un angolo retto tra i polpacci e le coscie. La testa rimane nel prolungamento della colonna vertebrale.
- Eseguire in questa posizione un giro di 360° attorno alle anche (centro di rotazione) verso destra e verso sinistra.
- Tendere le gambe e riprendere la posizione allungata sul dorso. L'esercizio va eseguito *lentamente* e con molta precisione.



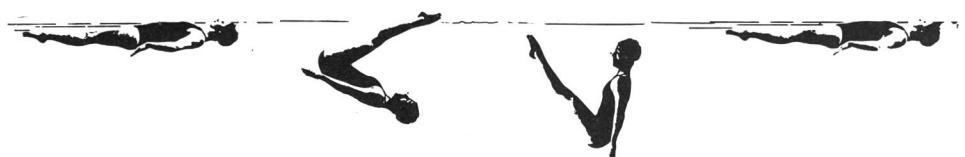
## L'ostrica

- Posizione allungata sul dorso (sul posto)
- Carpiare energicamente il corpo, in modo da avvicinare le gambe tese al petto; le braccia, dopo aver effettuato un cerchio all'indietro sopra la testa, toccano i piedi, prima che essi scendano sotto la superficie dell'acqua. Lasciar scendere il corpo in profondità
- Mantenere la posizione delle gambe verticali fino alla completa immersione del corpo e fino alla posizione più carpiata possibile.



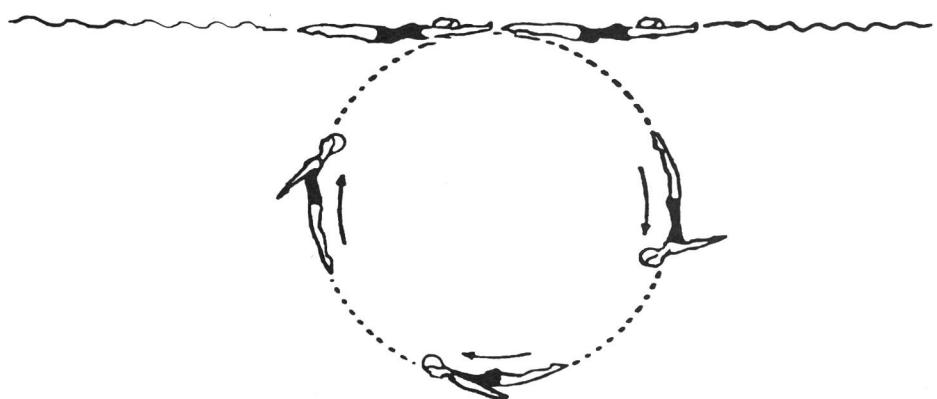
## Il salto mortale all'indietro carpiato

- Posizione allungata sul dorso (sul posto)
- Portare energicamente le due gambe tese sopra la testa, formando con il corpo un angolo acuto (posizione carpiata chiusa al massimo)
- Mantenere l'angolo durante tutta l'esecuzione del salto mortale
- Uscire simultaneamente con la testa e con i piedi dall'acqua
- Allungarsi lentamente in posizione dorsale tesa.



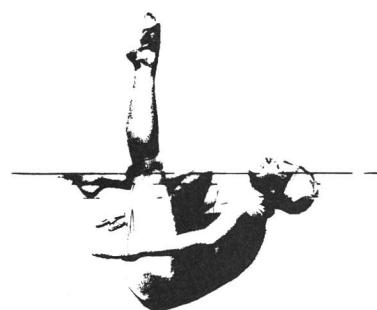
## Il delfino

- Posizione stesa sul dorso (braccia tese sopra la testa)
- Iniziare con un movimento di rematore ad elica
- Il corpo effettua un cerchio di circa 2 o 3 metri di diametro (immaginare una linea da seguire)
- Le anche ed i piedi seguono esattamente nella scia della testa
- Posizione finale allungata sul dorso.



## Il fiammingo

- Una gamba è ripiegata sul petto, tibia e punta del piede teso sono sulla superficie dell'acqua
- L'altra gamba tesa alla verticale deve formare un angolo retto a metà della tibia della gamba piegata
- La testa è nel prolungamento della colonna vertebrale, il viso rimane fuori dall'acqua
- Schiena piatta
- La posizione è mantenuta con il movimento del rematore regolare (sul posto).



## Gamba di balletto semplice

- Posizione allungata sul dorso (1)
- Posizione veliero (2)

- Mantenendo la coscia immobile, allungare la gamba fino all'estensione completa (3)
- Tenere la posizione qualche secondo
- Riprendere la posizione veliero (4)
- Terminare di nuovo in posizione allungata (5).

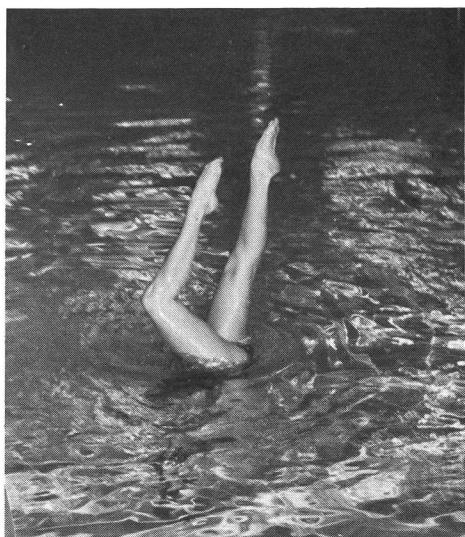


## Esercizio libero semplice

(figure «piatte»)

### Organizzazione

- Da 6 a 12 nuotatrici (o nuotatori) con un minimo di tecnica di base
- Piscina: 16,75 m per 8 m al minimo; profondità minima 1,20 m
- Impianto sonoro: un buon registratore a cassette è sufficiente. L'ideale sarebbe di possedere un amplificatore ed un altoparlante subacqueo
- Scegliere una musica di una durata tra i 3' e i 5', ritmicamente accessibile, anche ai meno dotati.



### Coreografia

Contrariamente alle figure obbligatorie che vengono eseguite sul posto, le figure libere vengono eseguite con spostamenti. La posizione individuale delle nuotatrici deve variare (formazione) e la formazione di insieme deve spostarsi nel bacino, al fine di utilizzare al massimo tutta la superficie dell'acqua a disposizione. Questi spostamenti possono avvenire grazie a movimenti diversi. Per esempio: grazie a battiti laterali, al nuoto sul dorso, con variati movimenti di rematore: in avanti, indietro o lateralmente.

I cambiamenti di posizione possono pure aver luogo sott'acqua.

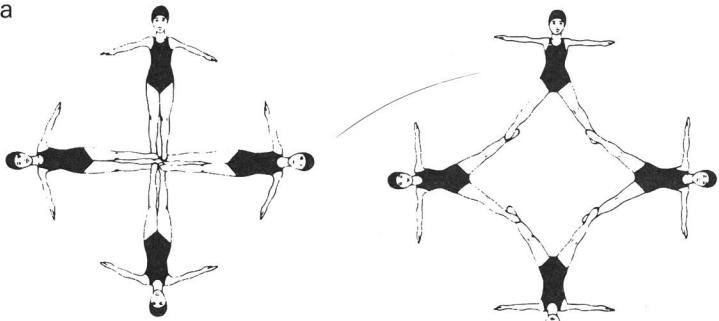
### Movimenti delle braccia

(con movimento frullatore)

La sequenza di movimenti di un esercizio libero semplice si compone di:

- figure piatte eseguite sul dorso
- movimenti nuotati
- figure affondate: per esempio l'ostrica o affondare in posizione di fiammingo
- movimenti di braccia (con movimento frullatore)
- figure semplici in formazioni diverse. □

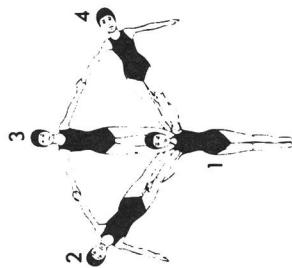
Croce, aperta a stella



Remo



Remo aperto



Stella a catino

Stelle (altre possibilità)

