

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 6

Rubrik: Nuoto sincronizzato : poesia sott'acqua

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: 15.01.2026

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



Le origini del nuoto sincronizzato devono essere cercate negli Stati Uniti (esercizi liberi) e nel Canada (esercizi obbligatori), dove ha preso il posto del balletto in acqua. Una dimostrazione di sincronuotatrici americane ai Giochi Olimpici del 1952 ha segnato l'inizio di questo sport anche in Europa, ma solo dal 1984 il sincro è olimpico, con le discipline Solo e Duetto. Nelle altre competizioni esiste una terza disciplina, il sincro in gruppo.

Gli esercizi obbligatori consistono in 6 figure (sorteggiate tra ca. 100 figure definite dalla FINA) che devono essere eseguite lentamente, controllatamente e senza spostamenti. Sono obbligatori il costume da bagno scuro e una cuffia da bagno bianca.

Gli esercizi liberi del nuoto sincronizzato sono paragonabili a quelli del pattinaggio artistico. Le note vanno da 1 a 10, la musica e la coreografia possono essere scelte liberamente e la durata della presentazione è limitata a 3,5 minuti per il Solo, a 4 minuti per il Duetto e a 5 minuti per il Gruppo.

L'età più adatta per iniziare con il nuoto sincronizzato è di 7 a 9 anni. Per raggiungere i più alti livelli internazionali, una sincronuotatrice deve seguire un allenamento molto intenso per 10-12 anni. Non basta una tecnica perfetta come in altre discipline sportive, ci vuole una maturità d'espressione e una garanzia che non è possibile raggiungere a 14 anni. Inoltre sono indispensabili un buon senso musicale e una buona memoria (fino a 4 esercizi liberi da memorizzare ed eseguire). Non sorprende che molte ragazze dei quadri nazionali suonano uno strumento e scrivono le loro coreografie.

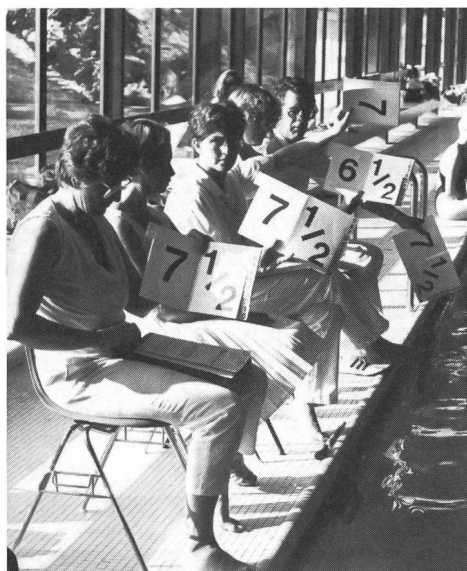
Sul piano internazionale la Svizzera ha raggiunto un ottimo livello. Grazie a una pianificazione a lungo termine e all'aiuto finanziario da diverse parti, sarà possibile preparare i Giochi Olimpici di Seoul in eccellenti condizioni. Dal 21 aprile 1987 il quadro olimpico si allena per 6 mesi a Macolin, soggiorno che viene interrotto da diverse partecipazioni a competizioni internazionali.



Nuoto sincronizzato - poesia sott'acqua

Fototesto di Hugo Lörtscher





Con l'inglese Andrea Holland (campionessa europea del 1977), la Svizzera dispone di un'allenatrice altamente qualificata e con Karin Singer (Buchs) e Edith Boss (Berna) — due sincronnuotatrici d'eccezione che da anni sono tra le migliori al mondo — la Svizzera può sperare di raggiungere ottimi risultati ai giochi di Seoul.

Con le variatissime forme di gioco nell'acqua e sott'acqua, il nuoto sincronizzato può essere praticato da tutti. Sfortunatamente esistono solo pochi monitori e monitrici, visto che il bagaglio tecnico indispensabile per l'attività di monitore è molto alto. Ma le cose si muovono: nei diversi club si contano già 714 sincronnuotatrici con la licenza e altre 1000 sincronnuotatrici del tempo libero. □

