

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 48 (1991)
Heft: 7

Artikel: Nuotatrici, ma soprattutto sincronizzate
Autor: Bosshard, Edith
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999518>

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

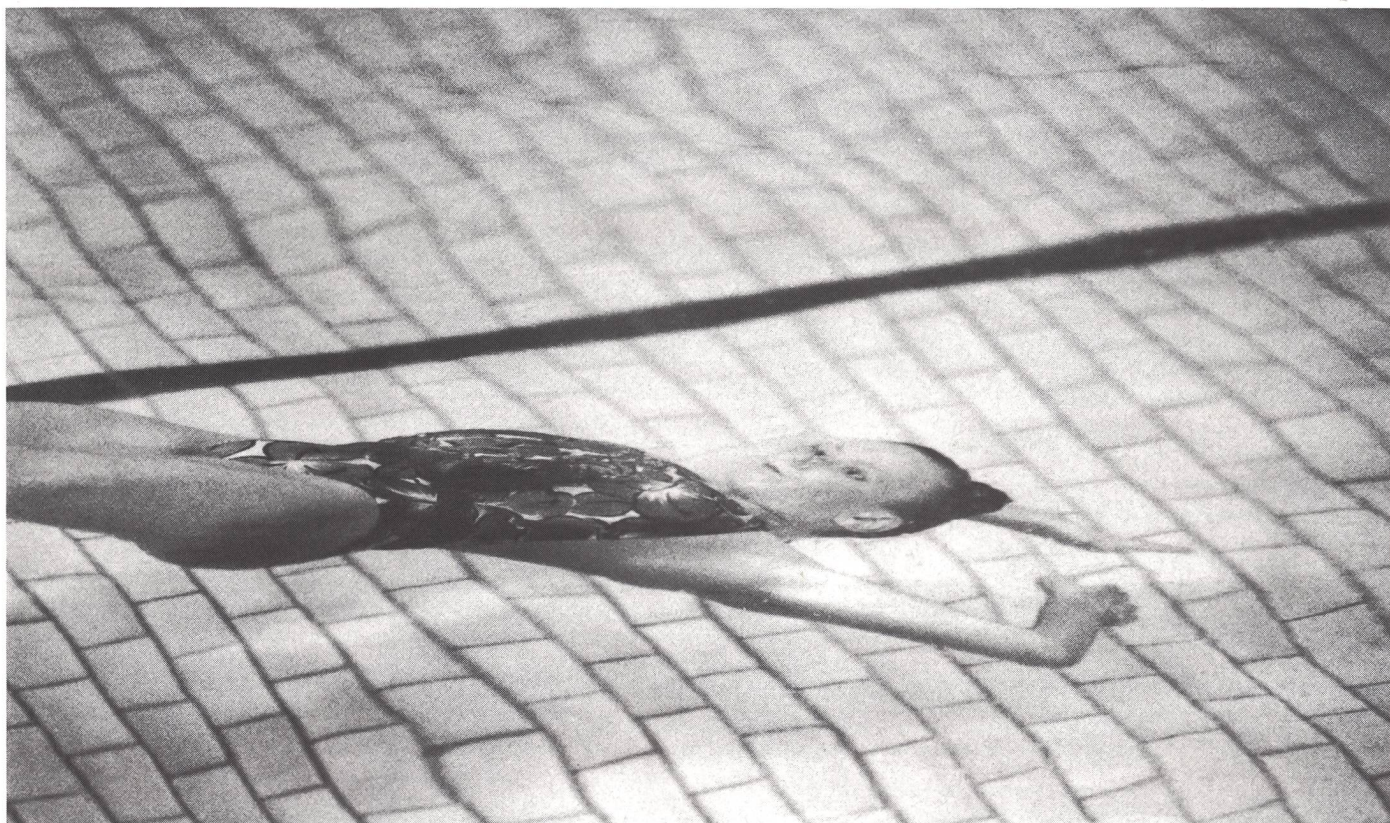
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.01.2026

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



Nuotatrici, ma soprattutto sincronizzate

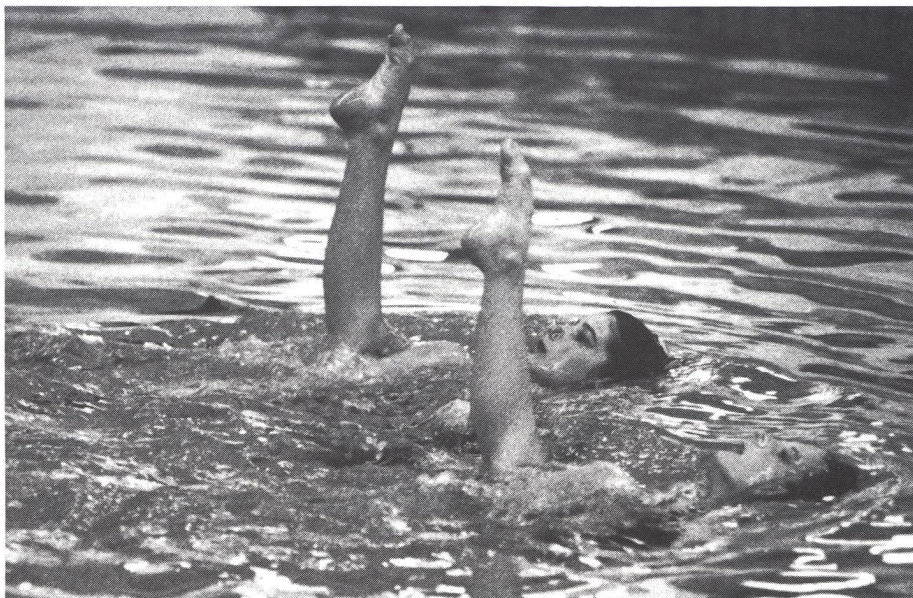
di Edith Bosshard
fotografie di Daniel Käsermann



Il nuoto sincronizzato è una disciplina olimpica che negli ultimi anni ha avuto un rilancio di immagine e un successo di partecipazione. Dal 1968, il nuoto sincronizzato è ufficialmente la quarta disciplina della *Fédération Internationale de Natation Amateur*. Dal 1972 vengono organizzati regolarmente dei Campionati nazionali, i quali vengono arricchiti da una partecipazione internazionale.

Ogni gara si distingue in due parti: l'esercizio obbligatorio e l'esercizio libero. Nella parte obbligatoria, ogni nuotatrice, provvista di cuffia bianca e costume nero, deve tirare a sorte ed eseguire 4 delle 28 figure (7 gruppi di 4 figure) previste nel programma. Le figure vengono valutate da 5 giudici di gara e il totale della prestazione risulta dalla somma delle tre note, in quanto la nota migliore e quella peggiore vengono eliminate. I criteri di valutazione sono l'esecuzione e il controllo: la nuotatrice deve svolgere il movimento come prescritto da regolamento e l'esecuzione dei movimenti sul posto deve essere lenta.

L'esercizio libero viene svolto individualmente, a coppie oppure in gruppo (da 4 a 8 nuotatrici). Le nuotatrici scelgono una musica ed effettuano una combinazione variata di elementi, di figure e di parti. I criteri di valutazione dell'esercizio libero sono la sincronia, il grado di difficoltà e di perfe-



zione, l'originalità e l'utilizzazione della superficie della piscina. Come nel pattinaggio artistico, la nota tiene conto del valore tecnico (60%) e dell'espressione artistica (40%).

L'esercizio libero è il momento più spettacolare, in quanto tutto deve essere perfetto: l'acconciatura dei capelli fissati con il gel, il trucco e il sorriso, grazie al quale l'esecuzione appare un gioco da ragazzi.

L'allenamento nel nuoto sincronizzato è molto polivalente, in quanto comprende l'allenamento della forza, il ciclismo, il nuoto, la corsa, lo stretching, l'agilità e, naturalmente, l'allenamento degli elementi obbligatori e liberi in acqua. I presupposti per una buona nuotatrice sono il senso della musica, la tenuta del corpo e la capacità di orientamento.



La preparazione di base nel nuoto sincronizzato è regolata dai 12 livelli di test, su cui si basa il diritto di partecipare alle competizioni regionali e nazionali.

Le fotografie di questo servizio si riferiscono ai Campionati svizzeri giovanili, ai quali confluiscono le migliori nuotatrici svizzere per un primo confronto a livello nazionale. ■

