

## Nuoto

Sport acquatico per eccellenza, fa parte del programma olimpico. Si può praticare in piscina con distanze che variano dai 50 ai 1500 mt e in mare aperto, con tratti di gare molto più lunghi, che possono arrivare a 25 km.

Per nuotare si utilizzano quattro stili: libero, dorso, rana e delfino. Le gare possono essere individuali o a squadre (staffette). La staffetta, gara che coinvolge una squadra composta da quattro nuotatori, può essere a stile libero o mista e in questo caso ciascun nuotatore pratica uno dei quattro stili dandosi il cambio toccando il bordo vasca.

01/08/2008