

## Nuoto

Sport acquatico per eccellenza, fa parte del programma olimpico.

Si può praticare in piscina con distanze che variano dai 50 ai 1.500 metri, e in acque libere (mare, laghi, fiumi), con tratti di gare molto più lunghi, che possono arrivare a 25 chilometri. Per nuotare si utilizzano quattro stili: libero, dorso, rana e farfalla. 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.

17/11/2007