

## Nuoto sincronizzato

Danzare nell'acqua a tempo di musica è il modo più semplice per descrivere questa disciplina sportiva nella quale si uniscono spettacolo, ballo, nuoto, armonia ed estetica, amalgamati dal sincronismo che fonde perfezione del gesto tecnico e musica.

È uno sport sia individuale che di squadra, nel quale le coreografie svolte in acqua vengono giudicate da una giuria che attribuisce un punteggio sulla base di una serie di parametri.

Il nuoto sincronizzato, che fa parte del programma olimpico da Los Angeles 1984, richiede ottime capacità acquatiche, forza, resistenza, flessibilità, grazia, coordinazione e controllo della respirazione, anche perché molti esercizi si svolgono con la testa sott'acqua.

Le competizioni si articolano su 4 specialità: solo (eseguito da una singola atleta, non è più disciplina olimpica dal 1992), duo (eseguito da due atlete), squadra (da un minimo di 4 ad un massimo di 8) e combinato (comprende duo, squadra e trio, ed è eseguito da almeno 4 atlete fino ad un massimo di 10).

L'attività agonistica nazionale Italiana è regolata dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN).

Il nuoto sincronizzato è una disciplina delle Fiamme oro dal novembre 2010 quando le prime "sincronette" hanno vestito la divisa della polizia e iniziato il corso di formazione per agenti presso la scuola di Nettuno.

English version

09/05/2012