

PRIMATI NATATORI

I primati nazionali, come le gare, si dividono in individuali e collettivi (a staffetta); a seconda dello stile di gara e per le due sezioni, maschile e femminile.

Per i primati nazionali assoluti in vasca di m.50, sono riconosciute le seguenti distanze e stili per entrambi i sessi:

stile	Distanze individuali (metri)	Distanze a staffetta (metri)
libero	50-100-200-400-800-1500	4x100-4x200
dorso	50-100-200	Non previste
rana	50-100-200	Non previste
farfalla	50-100-200	Non previste
misti	200-400*	4x100**

*Ordine di nuotata: farfalla- dorso- rana- stile libero

** ordine di partenza (ogni atleta nuota m.100 in un solo stile): dorso- rana – farfalla- stile libero

Dei tuffi

Della pallanuoto

Del nuoto
sincronizzato

Del nuoto

Del nuoto per
scivamento

ORGANI TECNICI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA

NUOTO

GRUPPO UFFICIALI GARA (G.U.G.)

- GIURIA
 - ↳ UFFICIALI GARA
 - ↳ CRONOMETRISTI
- GIUDICE ARBITRO
- COADIUTORE
- GIUDICE DI PARTENZA (STARTER)
- ADDETTI AI CONCORRENTI
- GIUDICI DI VIRATA
- GIUDICI DI ARRIVO SEGREARIO DI GIURIA
- SPEAKER (NON DEVE ESSERE NECESSARIAMENTE UN GIUDICE)
- CRONOMETRISTI

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA (S.I.T.)

IT È UN ORGANO TECNICO DELLA FIN

IT RAGGRUPPA TUTTI I TECNICI DELLE DISCIPLINE NATATORIE E PROVEDE CON LA PROPRIA

ORGANIZZAZIONE CENTRALE E PERIFERICA: ISTRUZIONE

NOMINA

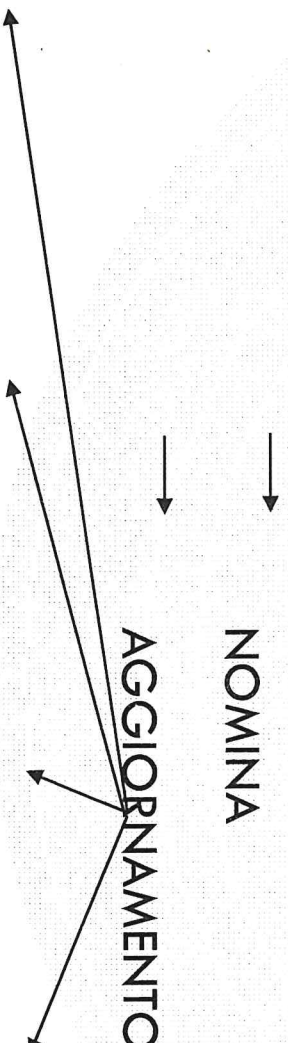
AGGIORNAMENTO DEI TECNICI

CORSI

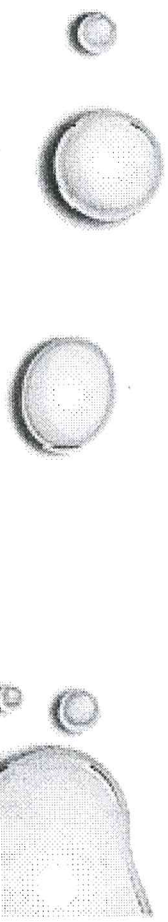
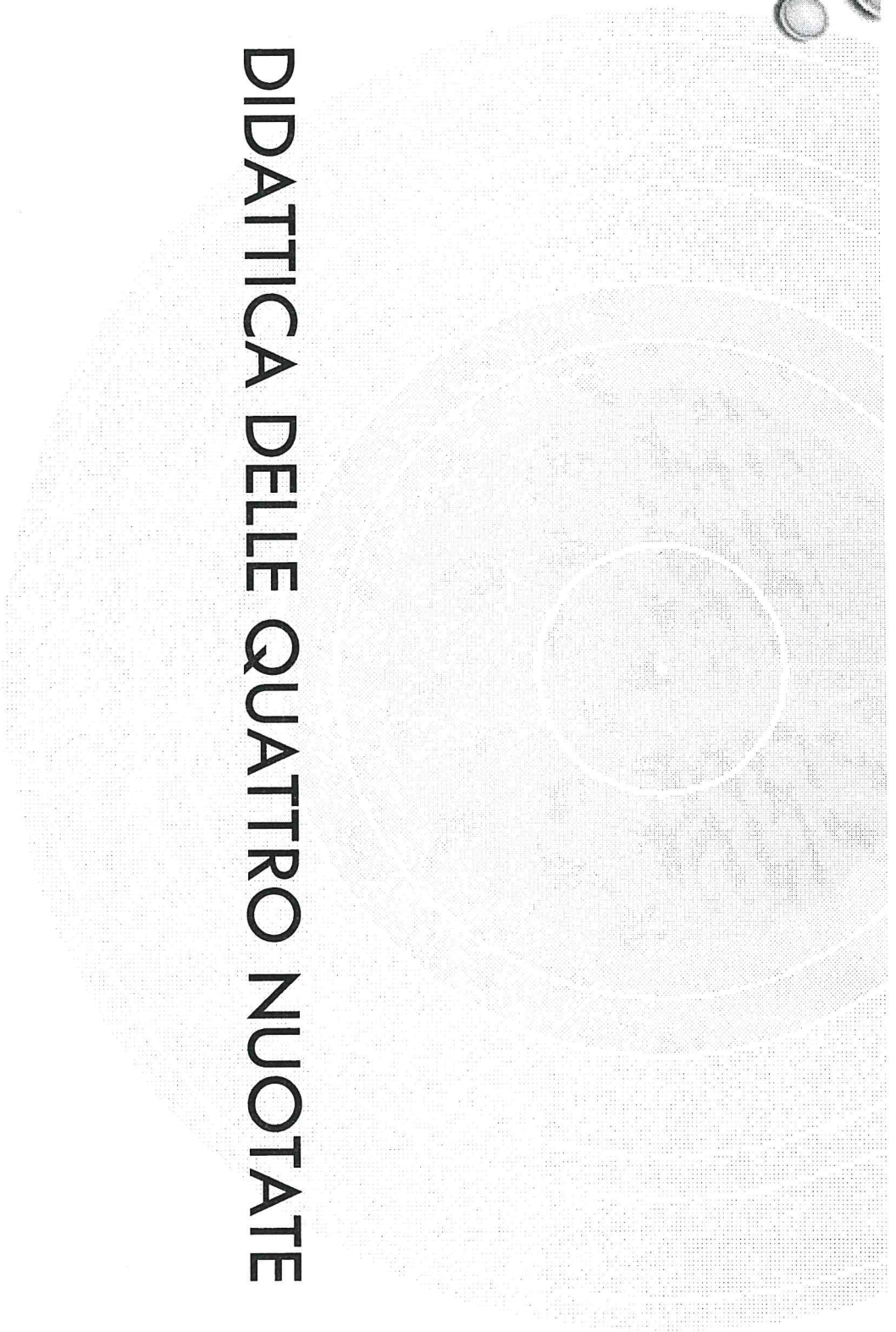
ESAMI

CONVEGNI

STAGE



DIDATTICA DELLE QUATTRO NUOTATE





IL NUOTO NON PREVEDE INTERRUZIONI DEI MOVIMENTI, PER CUI UNO STILE SI
CONSIDERA COMPLETO E CORRETTO QUANDO I MOVIMENTI SONO:

- CONTINUI
- AMPI
- CON LE GIUSTE TRAIETTORIE

STILE LIBERO (CRAWL)



È GARE DI STILE LIBERO È POSSIBILE NUOTARE CON QUALUNQUE STILE, MA IL CRAWL È L'UNICO STILE PIÙ VELOCE. IL CRAWL È LO STILE PIÙ USATO PERCHÉ RISPETTO AGLI ALTRI ASSICURA LA MASSIMA VELOCITÀ E PER QUESTA RAZIONE SPOSSO VIENE CHIAMATO E CONOSCIUTO CON IL NOME DI " STILE LIBERO "

LA POSIZIONE DEL CORPO È PRONA MANTENENDOSI PERFETTAMENTE ORIZZONTALE IN MODO DA RIDURRE LA MINOR RESISTENZA POSSIBILE ALL'AVANZAMENTO.

PER LA PROPULSIONE, L'AZIONE DELLE BRACCIA È NETTAMENTE PIÙ IMPORTANTE DI QUELLA DELLE GAMBE.

- LA RESPIRAZIONE È LATERALE.
- I MOVIMENTI SONO ALTERNATI : UN BRACCIO È IN TRAZIONE L'ALTRO È IN RECUPERO E VICEVERSA, COSÌ LE GAMBE.
- LE SPALLE SI MUOVONO CON UN CERTO ROLLIO CHE FAVORISCE :

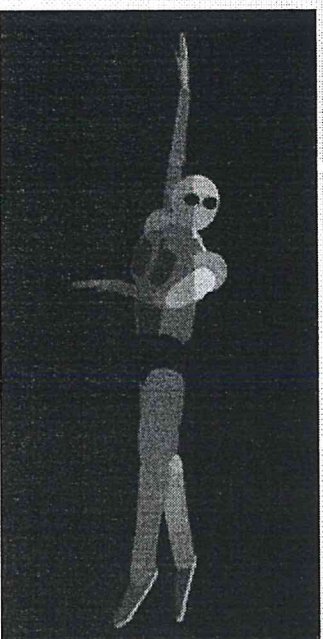
-LA PRESA DEL BRACCIO

- LA RESPIRAZIONE

- LA RESISTENZA

DELL'AVANZAMENTO IN ACQUA

LA GAMBATA



- REGOLARE
- CONTINUA
- SENZA INTERRUZIONI

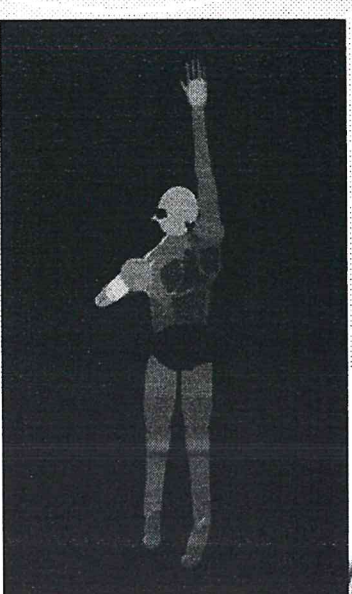
IL MOVIMENTO DELLE GAMBE PARTE DALLE ANCHE, INTERESSANDO SUCCESSIVAMENTE COSCIA, GINOCCHIO E GAMBIA FINO ALL'ARTICOLAZIONE DEL PIEDE. LA COSCIA VIENE SOLLEVATA VERSO LA SUPERFICIE DELL'ACQUA, PER PREPARARE IL CORPO VERSO IL BASSO DURANTE IL QUALE I PIEDI SONO IN ESTENSIONE, RILASSATI E RUOTATI LEGGERMENTE ALL'INTERNO. ANCHE NEL MOVIMENTO VERSO L'ALTO DELL'ALTRA GAMBIA BISOGNA TENERE I PIEDI RILASSATI.

L'AMPIEZZA DEL MOVIMENTO DI PROPULSIONE DELLE GAMBE È LIMITATA, MA LA SUA FREQUENZA È ELEVATA (SEI BATTUTE DELLE GAMBE PER BRACCIAIA)

LA BRACCIATA

SI POSSONO INDIVIDUARE QUATTRO MOMENTI FONDAMENTALI :

- **PRESA :** LA MANO ENTRA IN ACQUA ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE E IL PIÙ LONTANO POSSIBILE. CON LA ROTAZIONE DEL CORPO (ROLLIO) IL BRACCIO SCIVOLA ULTERIORMENTE IN AVANTI FINO A TENDERSI QUASI COMPLETAMENTE. PER LA PRESA D'ACQUA ,LA MANO E L'AVAMBRACCIO SI PIEGANO LEGGERMENTE.
- **TRAZIONE :** CON UNA NETTA POSIZIONE DEL GOMITO IN ALTO AVVIENE UNA TRAZIONE VERSO IL BASSO E ALL'INDIETRO. PIEGARE IL GOMITO, IN MODO TALE CHE LA MANO PASSI SOTTO AL TRONCO. IN QUESTO MODO LA MANO OLTREPASSA IL GOMITO.
- **SPINTA:** LA TRAZIONE DEL BRACCIO AVVIENE CON UNA SPINTA ENERGICA CHE PASSA A LATO DELLA COSCIA E PROSEGUE SENZA INTERRUZIONE DELLA FASE AEREA.
- **RECUPERO:** RAPPRESENTA LA FASE ESTERNA ALL'ACQUA, IL BRACCIO VIENE PORTATO IN AVANTI IN MODO SCIOLTO E RILASSATO.



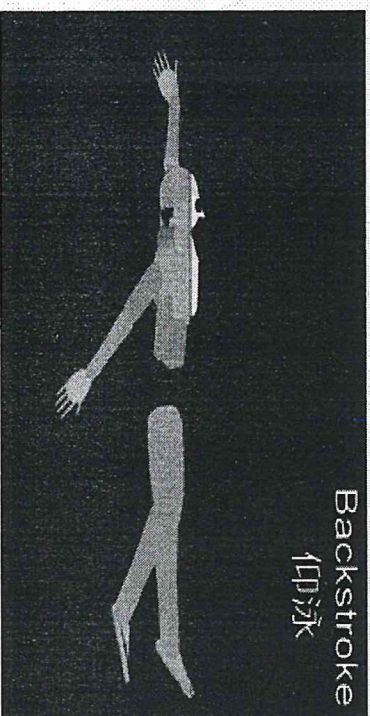


RESPIRAZIONE

AVVIENE ALLA FINE DELLA FASE DI SPINTA, IL CAPO VIENE LEGGERMENTE RUOTATO LATERALMENTE MANTENENDO IMMERSA LA GUANCIA DEL LATO IN CUI AVVIENE L'INSPIRAZIONE CON LA BOCCA. SUCCESSIVAMENTE IL CAPO SI REIMMERGE, L'ESPIRAZIONE AVVIENE ATTRAVERSO BOCCA E NASO IN MANIERA PIÙ LENTA RISPETTO ALL'INSPIRAZIONE.

DORSO

Backstroke
仰泳



E' UNO STILE FACILE DA IMPARARE PER VIA DEL VISO CHE VIENE SEMPRE TENUTO FUORI
DALL'ACQUA, CHE OFFRE GRANDI VANTAGGI PER LA RESPIRAZIONE.

L'AVANZAMENTO AVVIENE IN POSIZIONE ORIZZONTALE SUPINA, IL BACINO DEVE ESSERE PIÙ
SOLLEVATO POSSIBILE.

IL CAPO È RILASSATO, APPOGGIATO IN ACQUA E LO SGUARDO È DIRETTO IN AVANTI/ALTO.

LA PROPULSIONE È DATA DALL'AZIONE CONTINUA DELLA BRACCIAIA.

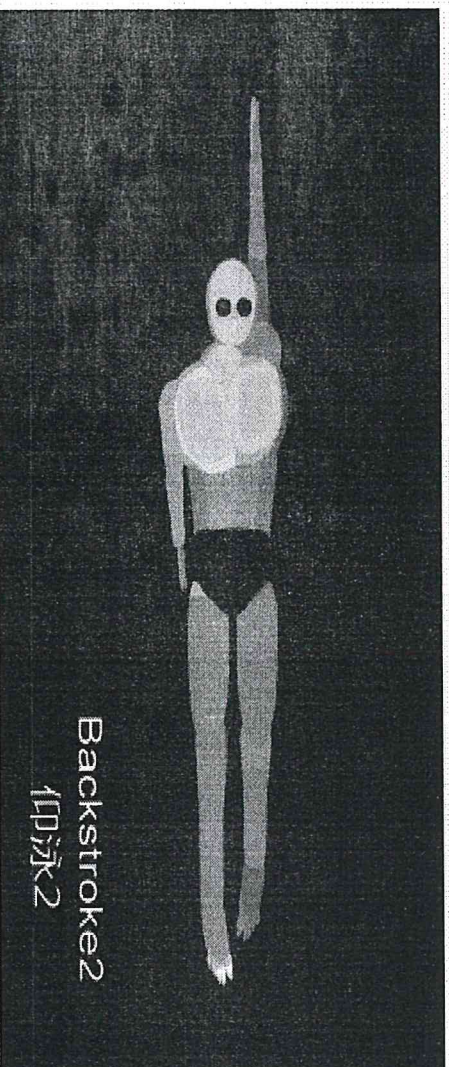
BRACCIATA



SI POSSONO INDIVIDUARE QUATTRO FASI:

- **PRESA:** L'ENTRATA IN ACQUA DELLA MANO AVVIENE IL PIÙ LONTANO POSSIBILE, CON IL BRACCIO TESO IN AVANTI. LA MANO ENTRA IN ACQUA ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE. IL PRIMO AD ENTRARE IN ACQUA È IL DITO MIGNOLO. LA MANO E L'AVAMBRACCIO VENGONO LEGGERMENTE PIEGATI PER PRENDERE L'ACQUA (ALL'INDIETRO E ALL'ESTERNO)
- **TRAZIONE:** IN QUESTA FASE CON UN EVIDENTE POSIZIONE IN AVANTI DEL GOMITO, PORTARE IL DORSO DELLA MANO ALL'INTERNO VERSO L'ALTO IN DIREZIONE DELLA NUOTATA. LA MANO OLTREPASSA IL GOMITO.
- **SPINTA:** QUESTA FASE È LA PIÙ IMPORTANTE AI FINI DELLA PROPULSIONE. TERMINARE IL MOVIMENTO DI PROPULSIONE CON UNA ENERGIACA ACCELERAZIONE DELL'AVAMBRACCIO LUNGO LA COSCIA (ALL'INDIETRO E IN BASSO), SEQUITO IMMEDIATAMENTE DAL MOVIMENTO VERSO L'ALTO DELLO SLANCIO DELLA FASE AEREA
- **RECUPERO:** EMERGERE CON IL DORSO DELLA MANO O CON LA MANO RUOTATA DALLA PARTE DEL POLLICE E, DURANTE LA FASE SCIOITA E RILASSATA FUORI DALL'ACQUA, RUOTARE LA MANO DAL LATO DEL MIGNOLO CONTEMPORANEAMENTE ALLA ROTAZIONE DEL BUSTO.

GAMBATA



HA ORIGINE DALLE ANCHE E SI DIFONDE ATTRAVERSO LA COSCIA, IL GINOCCHIO E LA PARTE INFERIORE DELLA GAMBIA, FINO ALL'ARTICOLAZIONE DEL PIEDE.

LE GINOCCHIA NON DEVONO SUPERARE LA SUPERFICIE DELL'ACQUA. DURANTE LA BATTUTA DELLE GAMBE VERSO L'ALTO, LA COSCIA VIENE SPINTA ATTIVAMENTE IN BASSO, I PIEDI SONO ALLUNGATI, RILASSATI E RUOTATI VERSO L'INTERNO.

IL MOVIMENTO DELLE GAMBE VIENE ESEGUITO CON UNA FREQUENZA ELEVATA E UNA SCARSA AMPIEZZA (RITMO A SEI COLPI).

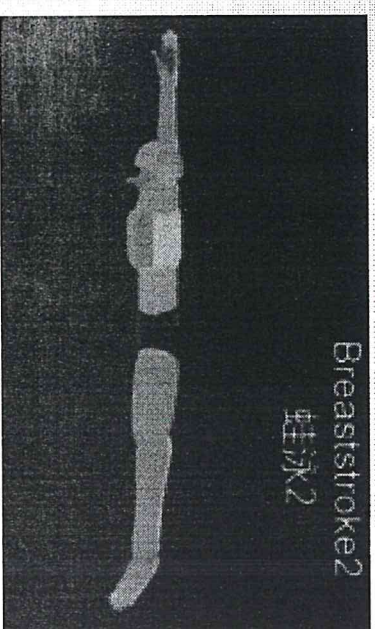


RESPIRAZIONE

**INSPIRARE RAPIDAMENTE E PROFONDAMENTE ALL'INIZIO DELLA FASE AEREA DI
UNA DELLE DUE BRACCIA.**

L'ESPIRAZIONE AVVIENE DURANTE IL MOVIMENTO AEREO DELL'ALTRO BRACCIO.

RANA



- È UNO STILE CARATTERIZZATO DALLA DISCONTINUITÀ NEI MOVIMENTI, INFATTI È L'UNICA NUOTATA IN CUI È PREVISTA UNA PAUSA DURANTE LO SCIVOLAMENTO.
- È UNO STILE MOLTO TECNICO PERCHÉ L'INTERA NUOTATA AVVIENE IN SUBACQUEA E PROPRIO PER QUESTE CARATTERISTICHE È LO STILE PIÙ LENTO. AL CONTEMPO È UNO STILE ECONOMICO CHE GARANTISCE LUNGHE DISTANZE A BASSO RITMO .
- L'AVANZAMENTO AVVIENE IN POSIZIONE ORIZZONTALE PRONA, IL CORPO È LEGGERMENTE RIALZATO. A DIFFERENZA DEGLI ALTRI STILI, LA PROPULSIONE È DATA IN PREVALENZA DALLA GAMBATA

BRACCIATA

Breaststroke
蛙泳

SI POSSONO INDIVIDUARE QUATTRO FASI:

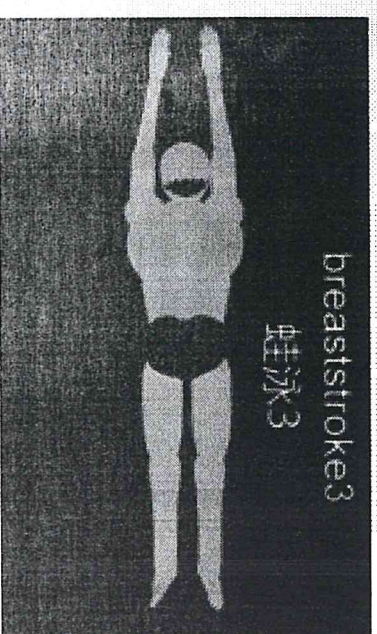
**PRESA: LA MANO E L'AVAMBRACCIO VENGONO PIEGATI E PORTATI LEGGERMENTE VERSO L'ESTERNO PER
PRENDERE L'ACQUA**

**TRAZIONE: LA TRAZIONE AVVIENE VERSO L'ESTERNO E INDIETRO, CON UN AMPIEZZA CHE AL MASSIMO
CORRISPONDE AL DOPPIO DELLA LARGHEZZA DELLE SPALLE. LA POSIZIONE DEL GOMITO È CHIARAMENTE
AVANTI**

**SPINTA: NELLA RANA LA FASE DI SPINTA È PRATICAMENTE INESISTENTE E CONSISTE NEL MOVIMENTO DI
ACCELERAZIONE VERSO L'INTERNO DEGLI AVAMBRACCI DAVANTI AL BUSTO, PASSANDO DIRETTAMENTE ALLA
FASE DI RECUPERO.**

**RECUPERO: NELLA FASE DI RECUPERO CONDURRE RAPIDAMENTE LE BRACCIA IN AVANTI E CON POCA RESISTENZA,
SOTT'ACQUA O SUL FILO DELL'ACQUA. LA TESTA E LE SPALLE CONTRIBUISCONO ENERGIAMENTE ALLA SPINTA
FINO ALL'ESTENSIONE COMPLETA DELLE BRACCIA. ALLA FINE DI QUESTA FASE I PALMI DELLE MANI GUARDANO
VERSO IL BASSO.**

GAMBATA



LA GAMBATA È CARATTERIZZATA DAL COSIDDETTO “COLPO A FRUSTA”.

SI EFFETTUA UNA FLESSIONE DELLA GAMBA SULLA COSCIA E DI QUESTA SUL BACINO, PIEDI QUASI IN SUPERFICIE E GINOCCHIA PIUTTOSTO VICINE TRA LORO.

I PIEDI INIZIANO UN MOVIMENTO DI ROTAZIONE IN FUORI, TROVANDO IL GIUSTO PUNTO DI SPINTA; ESSA AVVIENE CON LA PARTE INTERNA DELLA PIANTA DEL PIEDE E CON UNA ENERGICA “FRUSTATA” IN FUORI-DIETRO.

TERMINATA LA FASE RAPIDA DI SPINTA, TORNANO AD UNIRSI IN COMPLETA ESTENSIONE. LA FRUSTATA AVVIENE VIOLENTAMENTE, MENTRE IL RECUPERO VIENE EFFETTUATO LENTAMENTE.

The background of the page features a grayscale photograph of a person's back and shoulder, overlaid with several white anatomical diagrams. These diagrams include a large circle around the shoulder joint, a smaller circle around the neck/shoulder area, and various lines and dots indicating skeletal structure and movement paths. The overall aesthetic is technical and educational.

RESPIRAZIONE

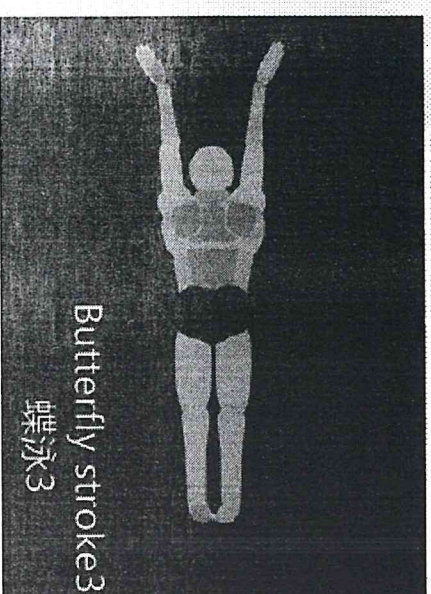
LA FASE DI INSPIRAZIONE INIZIA ALL'INCIRCA A METÀ BRACCIATA, OSSIA VERSO LA FINE DELLA FASE DI TRAZIONE E L'INIZIO DELLA FASE DI SPINTA.

L'INSPIRAZIONE PUÒ AVVENIRE GRAZIE AD UN MOVIMENTO ATTIVO DI SOLLEVAMENTO DELLA TESTA.

L'ESPIRAZIONE INVECE INIZIA CON LA PRESA DELL'ACQUA E SI ACCENTUA NELLA FASE DI TRAZIONE.

SI HA UNA RESPIRAZIONE PER OGNI CICLO DI BRACCIATA.

FARFALLA



LA NUOTATA A FARFALLA NASCE DALL'EVOLUZIONE DELLA NUOTATA A RANA.

È UNO STILE SIMMETRICO E SIMULTANEO PER CUI LE BRACCIA VANNO RECUPERATE INSIEME ED EFFETTUANO LA PASSATA IN SUBACQUEA CONTEMPORANEAMENTE.

L'AVVANZAMENTO AVVIENE IN POSIZIONE ORIZZONTALE E PRONA ED È LEGGERMENTE INCLINATA.

LA PROPULSIONE È DATA DA UN MOVIMENTO ONDULATORIO DI TUTTO IL CORPO, CHE NASCE DA UNO SFORZO CONGIUNTO DI BRACCIA E GAMBE. LA TESTA GUIDA L'ONDULAZIONE.

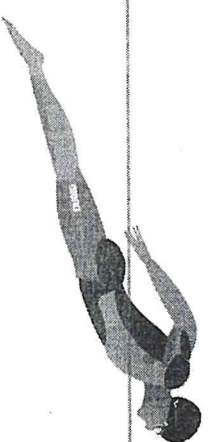
BRACCIATA

SI POSSONO INDIVIDUARE QUATTRO MOMENTI FONDAMENTALI:

- **PRESALE MANI** ENTRANO IN ACQUA ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE IL PIÙ LONTANO POSSIBILE.
- **SOTT'ACQUA** LE BRACCIA SI ALLUNGANO ANCORA FINO AD ESTENDERSI QUASI COMPLETAMENTE. PER PRENDERE ACQUA LA MANO E L'AVAMBRACCIO VENGONO LEGGERMENTE FLESSI .
- **TRAZIONE:** CON UNA POSIZIONE DEL GOMITO ALTO TRAZIONE VERSO IL BASSO E ALL'INDIETRO .VERSO LA FINE DELLA FASE DI TRAZIONE, ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE ,TRAZIONE DELLE BRACCIA ALL'INTERNO. LA MANO SUPERA IL GOMITO.
- **SPINTA:** SPINTA ENERGICA E ACCELERATA DELLE BRACCIA,EFFETTUATA A LATO DELLE COSCE (VERSO L'ALTO E ALL'INDIETRO),CON PASSAGGIO DIRETTO ALLA FASE AEREA.
- **RECUPERO:**PORTARE LE BRACCIA IN AVANTI SCIOLTE E RILASSATI. SI HA LA MASSIMA ACCELERAZIONE DELLA MANO DURANTE LA FASE TERMINALE DELLA BRACCIATA ,PIÙ IL RECUPERO È VELOCE E MENO VIENE INFLUENZATO NEGATIVAMENTE L'ASSETTO DEL CORPO.



GAMBATA



© macchia studio

arena
WATER INSTINCT

- IL COLPO DI GAMBE DEVE ESSERE SIMULTANEO, PARTE DAL TRONCO E SI DIFFONDE ATTRAVERSO LA COSCIA, IL GINOCCHIO E LA GAMBA FINO ALL'ARTICOLAZIONE DEL PIEDE.
- IL BACINO DEVE ESSERE BLOCCATO IN PARTICOLARE NELLA BATTUTA DELLE GAMBE CHE CORRISPONDE ALL'IMMERSIONE DELLE BRACCIA, IN MODO DA NON AFFONDARE ECCESSIVAMENTE.
- NELLA BATTUTA DELLE GAMBE VERSO IL BASSO, LE COSCE VENGONO SPINTE ATTIVAMENTE VERSO LA SUPERFICIE DELL'ACQUA.
- I PIEDI SONO ALLUNGATI, SCIOLTI E VOLTI ALL'INTERNO (IL COLLO DEL PIEDE SPINGE L'ACQUA). I PIEDI RESTANO RILASSATI ANCHE NEL MOVIMENTO ATTIVO DI SPINTA VERSO L'ALTO.



COORDINAZIONE E RESPIRAZIONE

- LA COORDINAZIONE TRA GAMBATA E BRACCIAIA DEVE ESSERE FLUIDA. SI ESEGUONO DUE COLPI DI GAMBE PER CIASCUN CICLO DI BRACCIAIA. UNA BATTUTA DI GAMBE AVVIENE ALLA FINE DELLA FASE DI SPINTA , L'ALTRA QUANDO SI IMMERGONO LE BRACCIA.
- I DUE COLPI DI GAMBE NON SONO UGUALI: UNO È PIÙ POTENTE E AMPIO, L'ALTRO MENO.
- L'INSPIRAZIONE AVVIENE DURANTE LA FASE DI SPINTA, SOLLEVANDO LEGGERMENTE LA TESTA .
- L'INSPIRAZIONE ATTRAVERSO LA BOCCA È RAPIDA E PROFONDA, MENTRE SI ESPIRA DA BOCCA E NASO DURANTE TUTTA LA FASE SUBACQUEA.
- GENERALMENTE SI RESPIRA UNA VOLTA OGNI DUE BRACCIAIE.