

2

**Nuoto**

30 MINUTI \*\*\*

- Inserisci un elenco strutturato.
- Inserisci immagini ClipArt.

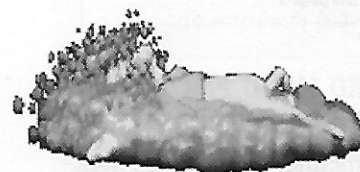
Svolgi l'esercizio seguendo le indicazioni fornite.

- Titolo centrato Verdana, dimensione 22, blu, in grassetto.
- Testo Arial 12, giustificato.
- Stili in grassetto, colore blu.
- Inserisci immagine come da testo.

Memorizza e stampa il documento.

## IL NUOTO: REGOLAMENTO

Il corpo umano, essendo composto in gran parte d'acqua, possiede all'incirca la stessa densità. Quindi, rimanere a galla richiede solo la spinta verso il basso di una piccola quantità d'acqua, rispetto alla massa complessiva del corpo, e il moto trasversale solo una leggera spinta dell'acqua in direzione opposta alla direzione del moto, a causa di una generalmente bassa resistenza idrodinamica.



Tutti gli stili natatori si compongono per la bracciata di due fasi alterne:

- la fase attiva dà propulsione, solitamente usando le mani come se fossero delle pale e sbattendo le gambe in modo da spingere l'acqua lontano dal corpo;
- la fase passiva serve a recuperare gli arti.

Al giorno d'oggi esistono **quattro stili ufficiali** con cui si disputano le gare regolati dalla **F.I.N.** (Federazione Italiana Nuoto):

1. **STILE LIBERO** – Non pone restrizioni sull'azione che possono intraprendere i nuotatori, ad eccezione della porzione a stile libero delle gare miste.
2. **DELFINO/FARFALLA** – In queste gare al nuotatore è richiesto di mantenere un movimento simultaneo con simmetria bilaterale (la metà sinistra del corpo fa gli stessi movimenti della destra, allo stesso tempo).
3. **RANA** – È lo stile dal quale si è evoluta la "farfalla", pone l'ulteriore restrizione che le mani del nuotatore devono essere spinte in avanti dal petto, che le mani durante il movimento non superino mai la linea dei fianchi, a parte nella prima bracciata subacquea dopo partenza e virate, e che i gomiti devono rimanere sott'acqua.
4. **DORSO** – Non pone restrizioni di simmetria, ma i nuotatori devono stare girati sul loro dorso per tutto il tempo, ad eccezione delle virate. È consentito il movimento di rollio delle spalle, basta che non si raggiungano i 90 gradi.