

# Nuoto – Forme caratteristiche: Partire velocemente nelle diverse varianti

Nel nuoto ci sono diverse forme di partenza: trackstart (un piede dietro), grabstart (i piedi uno accanto all'altro), partenza a dorso, partenza in staffette o la partenza in acque libere. Grazie a giochi di reazione e numerosi salti esplosivi, i nuotatori partono ancora più velocemente.

## Pronti, via!

I nuotatori imparano a rimanere concentrati su un segnale di partenza e a reagire il più velocemente possibile.

I nuotatori assumono la corretta posizione di partenza con piede indietro o piedi paralleli sul blocco di partenza o la posizione a dorso in acqua. A un segnale precedentemente concordato (acustico o visivo) partono il più rapidamente possibile. Utilizza comandi differenti di partenza, ma solo quello concordato è valido.

## più facile

- Spingere e scivolare senza partenza
- Partire da bordo vasca
- Utilizzare segnali di partenza semplici

## più difficile

- Utilizzare più segnali acustici simili
- Assegnare un compito di calcolo mentale – il risultato vale come segnale di partenza

**Materiale:** Nessuno

---

## Pesci volanti

I nuotatori sono in grado di partire il più velocemente possibile dal blocchetto (grabstart, trackstart o cambio di staffetta) o da una posizione distesa.



Partendo da diversi gruppi di tre, il nuotatore A parte dal blocchetto al segnale di comando e nuota verso B, che è disteso in acqua, in corrispondenza di un apposito segnale. Non appena A ha toccato le mani o i piedi di B, B nuota verso la parete dove dà il cambio a C che parte dal blocchetto.

### più facile

- Diminuire la distanza nuotata
- Nuotare spingendosi dal bordo o dal fondo invece che da posizione ferma
- Dare un comando (esercitare il timing)
- Indicare uno stile
- Fare gruppi più grandi (allungare la pausa)

### più difficile

- Assegnare stili diversi
- Dalla posizione distesa partire facendo una capriola

**Materiale:** Nessuno

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**