**Corsi di avviamento al Nuoto Sincronizzato**

La MACERATA NUOTO organizza corsi di avviamento al nuoto sincronizzato per le allieve della scuola nuoto che dopo aver acquisito le capacità natatorie di base vogliano apprendere le nozioni fondamentali del nuoto sincronizzato e partecipare alle manifestazioni del settore amatoriale e agonistico organizzate dalla Federazione Italiana Nuoto.

Il **nuoto sincronizzato** è uno [sport](http://it.wikipedia.org/wiki/Sport) acquatico, che è un ibrido di [nuoto](http://it.wikipedia.org/wiki/Nuoto), [ginnastica](http://it.wikipedia.org/wiki/Ginnastica) e [danza](http://it.wikipedia.org/wiki/Danza), in cui le atlete eseguono esercizi coreografici in [acqua](http://it.wikipedia.org/wiki/Acqua) a tempo di [musica](http://it.wikipedia.org/wiki/Musica); richiede capacità acquatiche, forza, resistenza, flessibilità, grazia, abilità artistica, un'esatta coordinazione dei tempi e controllo della respirazione.

Nel nuoto sincronizzato i movimenti sono scanditi all'unisono dalle atlete, contando in otto tempi per ottenere contemporaneamente la massima sincronizzazione. L'attività agonistica per tutte le specialità del nuoto a livello locale e nazionale è regolata dalla [Federazione Italiana Nuoto](http://it.wikipedia.org/wiki/Federazione_Italiana_Nuoto) (FIN)

 