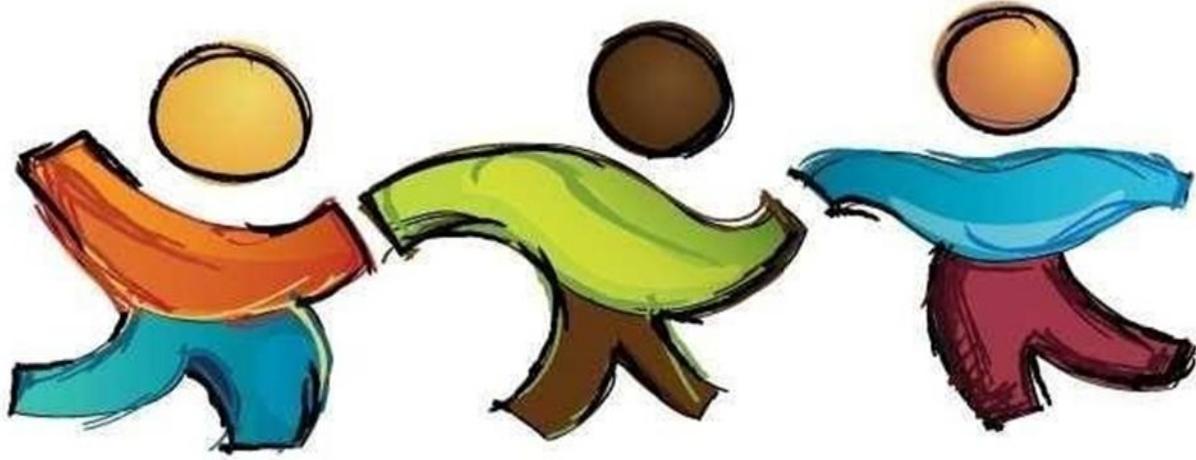


*L'etica, il fair-play e la solidarietà*



*e la 3<sup>a</sup> B*

# FEDERICA PELLEGRINI: «LA DIVINA»

1. Tappe fondamentali della sua vita sportiva
2. Traguardi sportivi raggiunti
3. Attività benefica
4. Curiosità

# FEDERICA PELLEGRINI

Federica Pellegrini è una nuotatrice italiana specializzata nello stile libero. È considerata la più forte nuotatrice della storia del nuoto azzurro. Ha vinto 11 medaglie mondiali e due medaglie olimpiche; è l'attuale detentrica del record del mondo nei 200 stile. Nel 2008 a Pechino è divenuta la prima nuotatrice italiana a laurearsi campionessa olimpica.



# ESORDI E ATENE 2004



- Federica Pellegrini nasce a Mirano il 5 agosto 1988. Fa il suo esordio nel nuoto internazionale all'età di soli 15 anni, nuotando come staffettista della 4 x 100 stile ai mondiali di Barcellona del 2003. L'anno successivo - sia nell'edizione primaverile che in quella estiva dei campionati italiani - gareggia in tutte le distanze dai 50 ai 400 m stile libero, e stabilisce in ognuna di queste il nuovo primato nazionale. Questo è l'inizio dell'incredibile storia della nuotatrice italiana più forte di tutti i tempi.
- Visti i suoi incredibili risultati viene convocata per i Giochi Olimpici di Atene 2004. Proprio alle olimpiadi di Atene, all'età di 16 anni e 12 giorni, vince l'argento nei 200 m, diventando la più giovane atleta italiana a salire su un podio olimpico individuale. L'anno successivo vince l'argento ai Campionati Mondiali di Montreal mentre due anni dopo, ai Campionati Mondiali di Melbourne, sarà solo bronzo.

# PECHINO 2008 E ROMA 2009

- Nel 2008, durante gli europei di Eindhoven stabilisce il suo primo record del mondo nuotando i 400 m stile in 4'01"53. Il 13 agosto dello stesso anno, durante i Giochi Olimpici di Pechino 2008, conquista il primo oro olimpico femminile nella storia del nuoto italiano, vincendo la finale dei 200 m stile. Federica nuota in 1'54"82, e abbassa ulteriormente il record del mondo della distanza che aveva stabilito il giorno prima durante le batterie di qualificazione. A soli 20 anni Federica Pellegrini è già nell'olimpo del nuoto mondiale ma nel suo palmarès manca ancora una medaglia importante: l'oro mondiale.
- L'occasione da prendere al volo arriva con i Campionati Mondiali del 2009, a Roma. In uno stadio stracolmo di bandierine tricolore Federica Pellegrini entra definitivamente nella leggenda. Vince l'oro iridato in entrambe le distanze (200 e 400 stile libero), e stabilisce due nuovi record del mondo. Non solo, nei 400 m stile diventa la prima nuotatrice della storia a scendere sotto il muro dei 4 minuti (3'59"15). Grazie a queste straordinarie prestazioni verrà nominata miglior nuotatrice dell'anno (il titolo maschile lo vinse Michael Phelps).



SHANGHAI  
2011,  
BARCELONA  
2013  
E KAZAN 2015

- Lei è grinta, lei è determinazione, lei è potenza allo stato puro. Sorprende tutti e ai Campionati Mondiali di Shanghai 2011 replica la prestazione di Roma, conquistando due medaglie del metallo più prezioso, sempre nelle distanze dei 200 e dei 400 stile libero. L'anno successivo è quello olimpico. Federica vola in finale in entrambe le distanze ma ottiene due quinti posti. Niente podio, solo una grande delusione, i Giochi Olimpici di Londra 2012 rappresentano il peggior risultato della Divina ottenuto in 13 anni di carriera con una massima rassegna mondiale.
- Quello che è certo è che Federica Pellegrini non vuole terminare in questo modo la carriera, la sua forte reazione arriva ai Campionati Mondiali di Barcellona 2013, dove conquista l'argento nei 200 stile. Replica anche due anni dopo ai Campionati Mondiali di Kazan 2015 dove oltre all'argento nei 200 stile conquista il secondo posto con la staffetta 4x200 italiana. Nel 2016, durante il trofeo Settecolli, a pochi mesi dall'inizio delle Olimpiadi fa registrare un 53"18 nei 100m stile, è il nuovo record italiano (che abbassa ulteriormente il record nazionale (53"55) che deteneva dal 2009. Nei 200 stile libero ferma il cronometro in 1'54"55: miglior prestazione di sempre di Federica con i costumi in tessuto e quinto croño stagionale dell'anno.





## RIO 2016, BUDAPEST 2017 E GWANGJU 2019

- Ai Giochi Olimpici di Rio 2016, però, non centra i risultati sperati: ottiene un quarto posto nella finale dei 200 stile e successivamente deciderà di non disputare le batterie dei 100 stile. Federica decide di rifarsi ai mondiali in vasca corta di Windsor, disputati a dicembre dello stesso anno. Nella rassegna canadese vince l'oro nei 200 stile e ottiene così l'unico titolo internazionale che le mancava: quello di campionessa mondiale nella piscina da 25m. Ora ha davvero vinto tutto quello che un nuotatore può vincere.
- L'anno successivo, ai campionati mondiali di Budapest, Federica vince l'oro nella finale dei 200 stile diventando così la prima nuotatrice della storia in grado di salire sul podio iridato per 7 volte consecutive. Con l'oro di Budapest Federica viene definitivamente incoronata la regina mondiale dei 200 sl, nonché più forte duecentista nella storia del nuoto mondiale. Due anni più tardi, durante i Campionati Mondiali di Gwangju, Federica Pellegrini difende il titolo mondiale vinto a Budapest e vince nuovamente la medaglia d'oro nella finale dei 200 sl, salendo così per l'ottava volta consecutiva sul podio iridato. Mai nessun nuotatore come lei. È la dimostrazione che è lei la regina assoluta.

# TRAGUARDI SPORTIVI RAGGIUNTI

- All'età di 32 anni ha realizzato ben 11 volte il record del mondo (6 nei 200m stile libero in vasca lunga, 3 nei 400m stile libero in vasca lunga, 2 nei 200m stile libero in vasca corta), il suo palmarès vanta un oro e un argento olimpico, 11 medaglie mondiali di cui 6 ori e 15 medaglie europee di cui 7 ori, oltre alle varie medaglie conquistate nei campionati in vasca corta e i titoli italiani (113 ori, 27 argenti e 14 bronzi).
- È la più forte duecentista della storia del nuoto, e la più grande nuotatrice italiana di sempre. Lei è Federica Pellegrini, lei è la Divina, lei è capace di vincere la prima medaglia olimpica a soli 16 anni, capace di risorgere dalle ceneri di Londra, capace di abbassare per 11 volte il record del mondo.



# ATTIVITÀ BENEFICHE

- Molto attiva anche nel sociale Federica Pellegrini è testimonial ADMO e ambasciatrice nei progetti che coinvolgono tematiche legati ai disturbi alimentari e cancro.



# ATTIVITÀ BENEFICHE



**È UN INVITO A FIN DI BENE**

Organizzo un'esclusiva asta benefica online, con l'obiettivo di raccogliere fondi per l'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, la struttura italiana più colpita dall'emergenza COVID-19

I organize an exclusive online charity auction, with the aim of raising funds for the Bergamo's Pope John XXIII Hospital, the Italian structure most affected by the COVID-19 emergency

Quando? **MARTEDÌ 14 APRILE**  
15<sup>30</sup> - 17<sup>30</sup>

When? **TUESDAY 14<sup>TH</sup> APRIL**  
h 3<sup>30</sup> - 5<sup>30</sup> pm

59 articoli tra cimeli sportivi, abiti esclusivi e pannelli fotografici autografati. Battitore d'asta d'eccezione, **Frank Matano**

59 items including sports memorabilia, exclusive clothes and autographed photographic panels. Exceptional auction hitter, **Frank Matano**

*Patricia Poles*

Sistema Socio Sanitario  
Ospedale di Bergamo Regione Lombardia  
ASST Papa Giovanni XXIII

**6 enough**

**rossoramo**

- 14 aprile 2020: La campionessa di nuoto ha deciso di mettere all'asta 59 cimeli tra i più significativi della sua vita sportiva, ma anche delle sue esperienze nel mondo dello spettacolo e nove pannelli fotografici autografati. Tra i pezzi più pregiati, gli occhialini con cui vinse l'oro olimpico alle Olimpiadi di Pechino 2008 venduti per 4550 euro. L'intero ricavato è stato devoluto all'ospedale di Bergamo Papa Giovanni XXIII, epicentro del territorio più colpito dall'emergenza sanitaria legata al Coronavirus, per l'acquisto di ventilatori e dispositivi di protezione.

Così ha commentato: “Non è stato facile privarmi di alcuni pezzi della mia vita e della mia carriera, ma l’ho fatto con piacere perché so che serviranno per una buona causa”

# ATTIVITÀ BENEFICHE

- Venerdì 20 novembre 2020 si è svolta online un'asta benefica che la Fondazione Provinciale della Comunità Comasca onlus ha organizzato per raccogliere fondi per i propri anziani, duramente colpiti dalla pandemia e dall'isolamento. Tanti sono stati i personaggi conosciuti nel mondo dello sport, dell'arte, dello spettacolo e della cultura che hanno voluto contribuire donando un loro cimelio, ricordo della loro carriera. Tra di loro spicca il nome di Federica Pellegrini, che ha donato un costume da bagno della sua collezione da lei autografato.





# CURIOSITÀ

- il rapporto con la scuola: <https://youtu.be/TG5H8aidmZQ>
- Piena di contraddizioni, sogni e desideri, come sono le ragazze della sua età, ha scritto il primo libro che è un po' diario un po' cronaca delle sue giornate, in cui svela i suoi segreti, racconta i suoi sogni e spiega la sua visione della vita. Uscito nel 2007 il libro si intitola "Mamma, posso farmi il piercing?". Successivamente ha scritto altri due libri: "Il mio stile libero" ed "Io nuoto per amore". Nell'ultimo spiega che nuota grazie a sua madre, che a circa quattro anni la butta in acqua contro la sua volontà. Nel suo libro "Io nuoto per amore" ringrazia sua madre per aver fatto quel gesto, perché se non fosse stato per lei, forse non avrebbe avuto una carriera nel nuoto.
- Oltre alla passione per il nuoto, Federica ha un grande interesse per le scarpe, ne ha di tutti i tipi e colori.
- Oltre ad essere un personaggio sportivo, è anche un personaggio televisivo. Dal 2019, infatti, è una dei giudici del talent show «Italia's Got Talent», in onda su TV8 e Sky Uno.

# FEDERICA E L'ETICA

- VIDEO FEDERICA PELLEGRINI DA MATTARELLA:  
<https://youtu.be/3-dueQ6f-fs>
- Federica Pellegrini, nel suo discorso al Quirinale, ha detto: " è un dovere far capire alle nuove generazioni che fare sport insegna a rispettare valori importanti nella vita. È importante fare comprendere la differenza tra impegnarsi con serietà oppure credere che l'impegno sia un'attitudine superflua. In 16 anni e 4 Olimpiadi, che spero diventino 5, ho affrontato tanti sacrifici che sono il tratto comune di noi atleti. Lo sport è un modo molto appassionato e concreto di vivere l'adolescenza e la gioventù'».
- "Lo sport indica ai giovani i valori autentici della vita, di impegno, di misurarsi con sé stessi, di sacrificio. Lo scopo finale, accanto ai successi, è convincere sempre di più i giovani a impegnarsi".



# FEDERICA E IL FAIR PLAY

- “Idee chiare e zero scorciatoie. Il talento, allenato con una grande preparazione e con una determinazione straordinaria, offre la capacità di rialzarsi sempre, anche dopo le sconfitte, che fanno parte della vita come dello sport.”
- Così si vince per Federica Pellegrini.



“ Idee chiare e zero scorciatoie.  
Il talento, allenato con una  
grande preparazione e con  
una determinazione straordinaria,  
offre la capacità di rialzarsi sempre,  
anche dopo le sconfitte,  
che fanno parte della vita  
come dello sport. ”