

Fiche Technique n° 4

Synchro'nat

12 décembre 2021  
Fauville

## Public concerné

Tous nageurs et nageuses licenciés à la FFN en licence compétition natation artistique ayant le sauv'nage.

## Horaires

13h-19h

## Épreuves

- Pass'compétition
- Synchro'nat découverte
- Synchro'nat Argent
- Synchro'nat OR

## Préambule

Pour cette saison :

- A l'issue de la validation de deux épreuves individuelles sur 3 (dont la technique) la nageuse, nageur aura obtenu le synchro'nat correspondant.

-Une nageuse de 2009 peut choisir de passer la technique argent avenir ou jeune ainsi qu'une nageuse de 2006 peut choisir à passer la technique argent et or jeune ou junior

-4 figures sont obligatoires et plus de groupes optionnelles :

1. Découverte : Prise de ballet leg/ Verticale de flottaison/ Saut périlleux arrière groupé/ Prise de position carpé avant
2. Argent Avenir : Leg tendu direct/ Barracuda/ Début de promenade arrière(jusqu'au grand-écart)/ Ballerine
3. Argent Jeune : Ariane(jusqu'à la fin de rotation)/ Rio(à partir du flamenco de surface et sans la vrille)/ Début de jupiter(jusqu'à la 2<sup>ème</sup> position queue de poisson)/ Oceanea
4. Argent Junior : Poussée barracuda/ Raie Manta (jusqu'à la position queue de poisson)/ Cyclone (à partir de la position grand écart)/ Tour vrille
5. Or Jeune : Ariane/ Rio/ Albatros ½ tour/ Queue d'espadon
6. Or Junior : Poussée barracuda grand écart aérien/ Raie Manta hybride/ Poussée barracuda jambe pliée/ Queue de poisson rotation 720°

## Récompenses

Une médaille sera donnée aux 3 premières nageuses de chaque épreuve hors pass'compétition.