

Fiche Technique n° 11

Synchro'nat

3 avril 2022
Le Havre

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 de 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)/ Ballerin
 3. Argent Jeune : Ariane(jusqu'à la fin de rotation)/ Rio(à partir du flamenco de surface et sans la vrille)/ Debut de jupiter(jusqu'à la 2 ème 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.