PARCOURS SPORTIF DE NATATION SYNCHRO

BASES DE NATATION

SAUV'NAGE
Parcours de natation permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau

↓

PASS'SPORTS DE l'EAU
Découvertes des 5 disciplines :
Natation sportive, water-polo, nage avec palmes, natation sportive, plongeon.
Il faut réussir 3 épreuves sur 5 pour valider

↓

PASS'COMPETITION
Dernière étape de la formation en natation. Epreuve propre à chaque discipline.
Pour la Synchro : Parcours ballet .

COMPETITION ET SYNCHRONAT

Obligation que toutes les nageuses de l'équipe aient obtenu le Synchro découverte pour concourir le championnat régional benjamines

SOCLE DE FORMATION SYNCHRO DECOUVERTE
4 Epreuves :
1/Parcours ballet « propulsion ballet » (validé avec le Pass'compet)
2/Parcours technique « propulsion technique »
3/Parcours à sec (danse)
4/Epreuve Technique (figures imposées)

Socle de formation en cours d'acquisition

COMPETITION BENJAMINE
2 Epreuves :
1/Epreuve Technique de figures imposées (individuellement les filles réalisent leurs figures tirées au sort en Maillot noir et bonnet blanc
2/Ballet d'équipe
Ballet préparé avec l'entraîneur
Equipement : maillot fourni par le club pour cette competition à retourner au club
Chaque épreuve = 50 % de la note finale

CHALLENGE
2 Epreuves :
1/Epreuve Technique de figures imposées (individuellement les filles réalisent leurs figures tirées au sort en Maillot noir et bonnet blanc
2/Ballet d'équipe
Ballet préparé avec l'entraîneur
Equipement : maillot fourni par le club pour cette competition à retourner au club
Chaque épreuve = 50 % de la note finale

SOCLE DE FORMATION SYNCHRO D'ARGENT
Mêmes Epreuves : figures niveaux espoirs

↓

SOCLE DE FORMATION SYNCHRO D'OR
Mêmes Epreuves : figures niveaux juniors