

PERFORMANCES REQUISES SELON LES DISCIPLINES

⇒ **EN NATATION COURSE/EAU LIBRE** : REMPLIR LES CRITÈRES DE SÉLECTION DE LA GRILLE DE PERFORMANCE DE NIVEAU RÉGIONAL, SOIT SUR UNE COMPÉTITION OFFICIELLE FFN, SOIT LE JOUR DES TESTS DE SÉLECTION DU MSN.

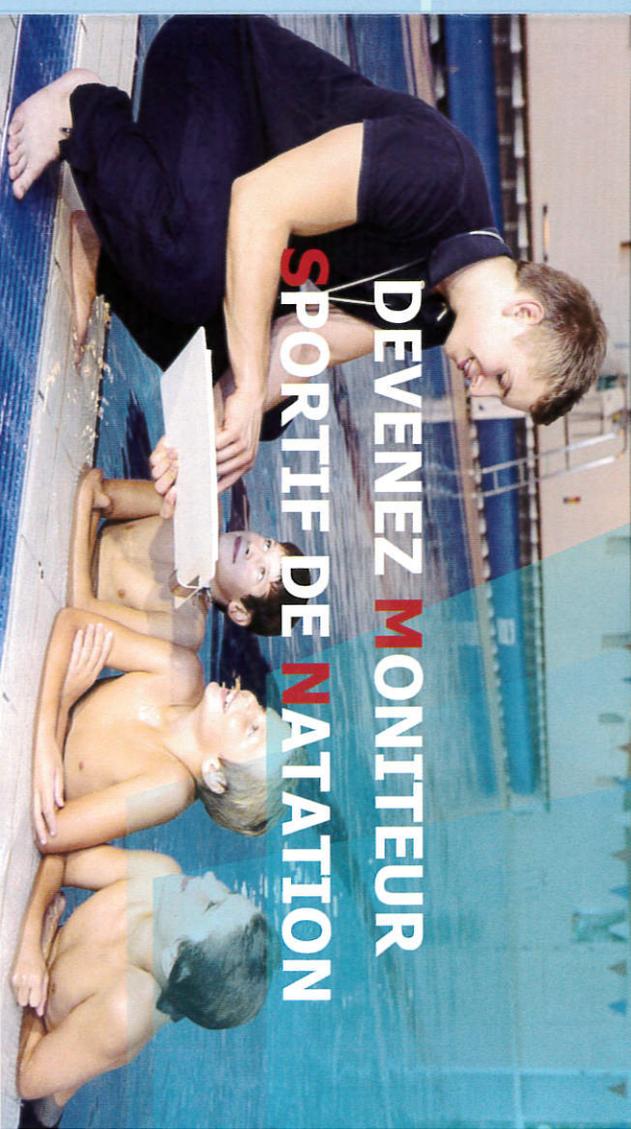
DAMES	ÉPREUVE	MESSIEURS
32.00	50 NL	28.00
1:09.50	100 NL	1:01.50
2:31.50	200 NL	2:16.50
5:17.00	400 NL	4:50.00
10:53.00	800 NL	10:03.50
20:58.50	1500 NL	19:08.50
37.00	50 Dos	32.50
1:19.00	100 Dos	1:10.00

DAMES	ÉPREUVE	MESSIEURS
2:49.50	200 Dos	2:33.00
40.50	50 Brasse	35.50
1:28.50	100 Brasse	1:18.00
3:09.50	200 Brasse	2:48.50
34.00	50 Pap	30.50
1:16.50	100 Pap	1:08.00
2:48.50	200 Pap	2:31.00
2:53.00	200 4Nages	2:34.50
6:05.00	400 4Nages	5:29.00

⇒ **EN WATER-POLO** : AVOIR PARTICIPÉ À UN CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNE, 15 ANS, 17 ANS, N3, N2 OU N1, EN AYANT PARTICIPÉ À 8 MATCHS MINIMUM AU COURS DE LA MÊME SAISON

⇒ **EN NATATION SYNCHRONISÉE** : AVOIR PARTICIPÉ AUX CHAMPIONNATS RÉGIONAUX AU MINIMUM.

⇒ **EN PLONGEON** : AVOIR PARTICIPÉ À UN CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE PLONGEON (PRÉSENCE DE 2 CLUBS MINIMUM), AVOIR RÉALISÉ À CE CHAMPIONNAT UNE SÉRIE DE PLONGEONS À PARTIR D'UN TREMPLIN DE 1M ET/OU 3M ET/OU D'UNE PLATEFORME DE 5M, 7,5M, 10M, COMPOSÉE DE FIGURES EXÉCUTÉES DANS AU MOINS 3 SENS DE ROTATIONS DIFFÉRENTS.



DEVENEZ MONITEUR SPORTIF DE NATATION

ENTRAÎNER TOUT EN ÉTANT REMUNÉRÉ ?

C'EST POSSIBLE AVEC LA FFN !

TU AS MINIMUM 17 ANS ?

TU ES PASSIONNÉ DE NATATION ?

ALORS MOTIVE-TOI POUR LA FORMATION MSN !

- ◆ LE MSN, UNE NOUVELLE CERTIFICATION PROFESSIONNELLE DE LA FÉDÉRATION !
- ◆ LE MSN POUR ENTRAÎNER JUSQU'AU NIVEAU RÉGIONAL, DANS TOUT CLUB AFFILIÉ À LA FFN !
- ◆ LE MSN POUR LES 5 DISCIPLINES : WATER-POLO, NATATION SYNCHRONISÉE, PLONGEON, NATATION COURSE ET EAU LIBRE !