

## MONITEUR SPORTIF DE NATATION

Les critères permettant de justifier d'une pratique de niveau régional dans la discipline choisie pour la formation sont les suivants :

### Natation Course / Eau Libre :

Grille de performance d'un niveau régional. La performance est effectuée selon les règles de la FINA, en présence obligatoire du CTS coordonnateur, soit sur une compétition officielle FFN, soit le jour des tests de sélection du MSN.

Dames	EPREUVES	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
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 Papillon	30.50
1:16.50	100 Papillon	1:08.00
2:48.50	200 Papillon	2:31.00
2:53.00	200 4 Nages	2:34.50
6:05.00	400 4 Nages	5:29.00

### Water-Polo

Avoir participé à un championnat de France jeune, 15 ans, 17 ans, N3, N2 ou N1.

La participation est attestée par l'inscription du joueur sur la feuille de match à 8 reprises minimum au cours d'une même saison sportive.

### Natation Synchronisée

Avoir participé aux championnats régionaux au minimum.

La participation est attestée par le classement officiel de la nageuse lors de la publication officielle des résultats.

### Plongeon

Avoir participé à un championnat régional de Plongeon (présence de 2 clubs minimum).

Avoir réalisé à ce championnat une série de plongeon 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 (rotation avant, rotation arrière et vrilles, telles que décrites par la réglementation FINA) et comprenant au moins 1/2 tour pour chaque sens de rotation. La position du corps au moment de l'exécution des plongeon est libre.