



REGLAMENT D'ACTIVITATS MÀSTERS

2013 - 2017

ÍNDEX

SUMARI

| | | |
|---|--|----|
| 1 | REGLAMENT GENERAL PER A MÀSTERS | 3 |
| 2 | REGLAMENT DE NATACIÓ PER A MÀSTERS (MSW) | 4 |
| 3 | REGLAMENT D'AIGÜES OBERTES PER A MASTERS (MOWS) | 7 |
| 4 | REGLAMENT DE SALTS PER A MÀSTERS (MD) | 8 |
| 5 | REGLAMENT DE WATERPOLO PER A MÀSTERS (MPW) | 10 |
| 6 | REGLAMENT DE NATACIÓ SINCRONITZADA PER A MÀSTERS (MSS) | 11 |
| | ANNEX | 13 |

MÀSTERS

El programa de màsters promourà la bona condició física, l'amistat i la comprensió a través de la natació, els salts, la natació sincronitzada, el waterpolo i la natació en aigües obertes, entre els participants d'una edat mínima de 25 anys. (Nota: excepció a MSS 5).

Les normatives tècniques per les diferents disciplines (Natació, aigües obertes, salts, waterpolo i natació sincronitzada) que s'inclouen en el Handbook de FINA s'hauran d'aplicar amb les excepcions descrites a continuació.

MGR 1 Els membres de la FINA han d'inscriure els nedadors màsters en una categoria especial per a cadascuna de les 5 disciplines reconegudes. Un nedador que s'inscriu en una prova per a màsters, en qualsevol disciplina, conserva, sense restriccions, el seu dret a participar en altres competicions.

MGR 2 Tret de les excepcions específiques de les normes i regles de la FINA, totes les altres normes i reglaments de la FINA s'aplicaran a les competicions màsters.

MGR 3 Només s'acceptaran inscripcions individuals de persones que representin a clubs. Cap nedador o equip pot ser designat com a representant d'un país o federació.

MGR 4 L'edat vindrà determinada per la del 31 de desembre de l'any de la competició.

MGR 5 Els competidors màsters han d'estar assabentats de la necessitat de gaudir d'una bona preparació i, mèdicament, d'un bon estat físic, abans de participar a les competicions màsters. Assumiran la total responsabilitat dels riscos que comporta participar a la competició. Considerant la seva inscripció, ha de manifestar el seu acord d'eximir a la FINA, la Federació organitzadora i el Comitè organitzador de qualsevol responsabilitat pels accidents que puguin causar la mort, lesió o incapacitat. Els fulls d'inscripció, contenint una advertència de riscos i la renúncia voluntària de responsabilitat per accidents, han de ser signats per cada competidor màster.

REGLAMENT DE NATACIÓ MÀSTERS (MSW)

Les Normes Tècniques de Natació contingudes en el Reglament de Natació s'aplicaran als Màsters, amb les següents excepcions:

MSW 1 Grups d'edat

MSW 1.1 Proves individuals: 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, 90-94... (s'augmentaran els grups d'edat de cinc en cinc anys fins on sigui necessari).

MSW 1.2 Relleus: es realitzaran sobre l'edat total dels participants de l'equip, comptant anys sencers (complets). Els grups d'edat de les proves de relleus es formen de la següent manera: 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, 280-319, 320-359, i... (es van incrementant de quaranta en quaranta anys fins on sigui necessari).

MSW 1.3 Per a tot el que fa referència a rècords del món Màsters i a la competició dels Campionats del Món, l'edat actual del participant es determina el 31 de desembre de l'any de la competició.

MSW 2 Proves

Per a cada grup d'edat es poden dur a terme les proves següents:

MSW 2.1 Recorregut curt (piscina de 25 m)

50, 100, 200, 400, 800, 1500 metres Lliures
50, 100, 200 metres Esquena
50, 100, 200 metres Braça
50, 100, 200 metres Papallona
100, 200, 400 metres Estils Individuals
Relleus 4 x 50 metres Lliures
Relleus 4 x 50 metres Estils
Relleus 4 x 50 metres Lliures mixtes (2 dones i 2 homes)
Relleus 4 x 50 metres Estils Mixtes (2 dones i 2 homes)
Relleus 4 x 100 metres Lliures
Relleus 4 x 100 metres Estils
Relleus 4 x 100 metres Lliures mixtes (2 dones i 2 homes)
Relleus 4 x 100 metres Estils mixtes (2 dones i 2 homes)
Relleus 4 x 200 metres Lliures
Relleus 4 x 200 metres Lliures mixtes (2 dones i 2 homes)

MSW 2.2 Recorregut llarg (piscina de 50 m)

50, 100, 200, 400, 800, 1500 metres Lliures
50, 100, 200 metres Esquena
50, 100, 200 metres Braça
50, 100, 200 metres Papallona
200, 400 metres Estils Individuals
Relleus 4 x 50 metres Lliures
Relleus 4 x 50 metres Estils
Relleus 4 x 50 metres Lliures mixtes (2 dones i 2 homes)
Relleus 4 x 50 metres Estils mixtes (2 dones i 2 homes)
Relleus 4 x 100 metres Lliures
Relleus 4 x 100 metres Estils
Relleus 4 x 100 metres Lliures mixtes (2 dones i 2 homes)
Relleus 4 x 100 metres Estils mixtes (2 dones i 2 homes)
Relleus 4 x 200 metres Lliures
Relleus 4 x 200 metres Lliures mixtes (2 dones i 2 homes)

MSW 3 Normes tècniques de natació

MSW 3.1 Els grups d'edat i sexe es poden combinar de manera que cap nedador hagi de nedar sol i es puguin omplir tots els carrers.

MSW 3.2 Quan s'hagi de donar la sortida endavant, el xiulet del jutge àrbitre indicarà als nedadors que han de col·locar-se en posició de sortida amb un peu, almenys, al frontal del bloc de sortida o a la zona de platja de la piscina, o dins l'aigua amb una mà en contacte amb la paret de la sortida.

MSW 3.3 Qualsevol nedador que surti abans que el jutge de sortida hagi donat el senyal serà desqualificat. (substitueix SW 4.1)

MSW 3.4 Totes les proves màsters es duren a terme en base a temps final (proves contrarellotge).

MSW 3.5 Als nedadors se'ls permet que segueixin en el seu carrer un cop acabat el seu recorregut, mentre els altres nedadors estiguin nedant i fins que el jutge àrbitre els autoritzi a sortir de la piscina.

MSW 3.6 En les proves de relleus mixtes l'ordre dels nedadors per sexes és opcional.

MSW 3.7 El Comitè organitzador pot decidir que les proves de 400, 800 i 1500 metres Lliures es nedin amb dos (2) nedadors del mateix sexe en un carrer. Cal, però, prendre per separat el temps de cadascun d'ells.

MSW 3.8 L'escalfament ha de ser supervisat.

MSW 3.9 A les proves de papallona es permet els moviments de peus de braça. Només una patada de braça està permesa per cada tracció dels braços, excepte que només una sola patada de braça està permesa abans del viratge i de l'arribada sense una tracció de braços. Després de la sortida i després de cada viratge està permesa una sola patada de braça abans de la primera tracció de braços.

MSW 3.10 Els nedadors que han estat desqualificats s'han de relacionar en els resultats amb el codi corresponent al motiu de la desqualificació.

MSW 4 Relleus

MSW 4.1 Els relleus es componen de quatre nedadors cada un, inscrits en el mateix club. Cap nedador pot representar a més d'un club.

MSW 5 Rècords

MSW 5.1 Els Rècords del Món Màsters per a totes les proves reglamentades a MSW.2., per als dos sexes i per a cada grup d'edat, seran reconeguts i es mantindran en 1/100 de segon (dos decimals), tal i com ho disposen els formularis de sol·licitud. Els rècords del món també poden registrar-se amb cronometratge manual en 1/100 de segon (dos decimals, d'acord amb la SW 11.3)

MSW 5.2 Les peticions de Rècords del Món Màsters han de fer-se amb formularis oficials lliurats per la FINA, pel nedador en qüestió i dins dels 60 dies següents a la fi de la competició.

MSW 5.3 Els Rècords del Món poden establir-se només en competicions Màster reconeguda per un país membre (de la FINA)

- a. Establerta oficialment per una federació membre de la FINA; i
- b. organitzada en nom d'un club o una organització que és membre d'aquesta federació membre de la FINA o reconeguda per la FINA; i
- c. realitzada sota les regles de la FINA (i especialment els corresponents a la natació Màster); i
- d. en la que només els nedadors inscrits són membres del club d'una federació membre de la FINA

MSW 5.4 El primer nedador en els relleus mixtes pot sol·licitar un Rècord del Món.

ANNEX 1

Per a determinar els Top Ten en Natació Màster.

Els resultats que són vàlids per a Top Ten FINA Màsters només es pot establir en una competició Màster.

- a. Establerta oficialment per una federació membre de la FINA; i
- b. organitzada en nom de un club o una organització, que és membre d'aquesta federació membre de la FINA o reconeguda per la FINA; i
- c. realitzada sota les regles de la FINA (i especialment els corresponents a la natació Màster); i
- d. en la que només els nedadors inscrits són membres del club d'una federació membre de la FINA

REGLAMENT DE NATACIÓ EN AIGÜES OBERTES PER A MÀSTERS (MOWS)

La natació en Aigües Obertes per a Màsters es definirà com a qualsevol competició en la qual la distància a cobrir sigui més gran de 1500 metres i amb la inscripció reservada a nedadors Màsters. S'aplicaran els grups d'edat normals de la categoria Màster.

Les regles de natació en Aigües Obertes s'aplicaran també a la categoria màster amb les excepcions següents.

- MOWS 1** Les proves de natació Màster en Aigües Obertes es realitzaran en una distància màxima de 5 km.
- MOWS 2** La temperatura de l'aigua es mesurarà dins els 30 minuts abans de l'inici de la carrera i la mínima ha de ser de 18 graus i la màxima de 31 graus. La temperatura de l'aigua ha de ser certificada per l'oficial de Seguretat, aproximadament a la meitat del recorregut i a una profunditat de 40 cm.
- MOWS 3** Serà obligatori per a tots els nedadors dur casquets de colors molt visibles.
- MOWS 4** En totes les proves d'Aigües Obertes Màster la seguretat de la competició serà d'importància primordial.

REGLAMENT DE SALTS PER A MÀSTERS (MD)

El reglament de salts de la FINA, serà aplicable a les competicions de salts de màsters amb les següents excepcions:

- MD 1** Categories i competicions
- MD 1.1** **Salts de trampolí – Homes i Dones (1 metre i 3 metres)**

| <u>Grup d'edat</u> | <u>Nombre total de salts exigits</u> | |
|--------------------|--------------------------------------|-------|
| | Homes | Dones |
| Anys | | |
| 25 – 29 | 7 | 6 |
| 30 – 34 | 7 | 6 |
| 35 – 39 | 7 | 6 |
| 40 – 44 | 7 | 6 |
| 45 – 49 | 7 | 6 |
| 50 – 54 | 6 | 5 |
| 55 – 59 | 6 | 5 |
| 60 – 64 | 6 | 5 |
| 65 – 69 | 6 | 5 |
| 70 – 74 | 5 | 4 |
| 75 – 79 | 5 | 4 |
| 80 i més | 4 | 3 |

(tants grups de cinc anys com siguin necessaris)

- MD 1.2** **Plataforma – Homes i Dones (5, 7.5 i 10 metres)**

| <u>Grup d'edat</u> | <u>Nombre total de salts exigits</u> | |
|--------------------|--------------------------------------|-------|
| | Homes | Dones |
| Anys | | |
| 25 – 29 | 6 | 6 |
| 30 – 34 | 6 | 6 |
| 35 – 39 | 6 | 6 |
| 40 – 44 | 6 | 6 |
| 45 – 49 | 6 | 6 |
| 50 – 54 | 5x | 5x |
| 55 – 59 | 5x | 5x |
| 60 – 64 | 5x | 5x |
| 65 – 69 | 5x | 5x |
| 70 – 74 | 4x | 4x |
| 75 – 79 | 4x | 4x |
| 80 i més | 3x | 3x |

(tants grups de cinc anys com siguin necessaris)

(x) Limitacions a 10 M: Només es permeten salt d'entrada de peus i els el coeficient de dificultat no pot superar el 2.0

- MD 1.3** Salts sincronitzats
- MD 1.3.1** Salts sincronitzats trampolí de 3 m - Homes i Dones

| <u>Grup d'edat</u> | <u>Nombre total de salts exigits</u> | |
|--------------------|--------------------------------------|----------|
| | Homes | Dones |
| Anys | | |
| 50 - 99 | 2(*) + 2 | 2(*) + 2 |
| 100 i més | 2(*) + 2 | 2(*) + 2 |

(*) Grau de dificultat de 2.0 per a cada salt independentment del grau de dificultat de cada salt.

- MD 1.3.2** Salts sincronitzats Plataforma – Homes i Dones

| <u>Grup d'edat</u> | <u>Nombre total de salts exigits</u> | |
|--------------------|--------------------------------------|----------|
| | Homes | Dones |
| Anys | | |
| 50 - 99 | 2(*) + 2 | 2(*) + 2 |
| 100 i més | 2(*) + 1 | 2(*) + 1 |

(*) Grau de dificultat de 2.0 per a cada salt independentment del grau de dificultat de cada salt.

- MD 1.3.3** En les proves de salts sincronitzats, el grup d'edat és la suma de l'edat dels dos saltadors/es.

- MD 1.3.4** Si en qualsevol dels dos grups dels salts sincronitzats un dels saltadors té 50 anys o més s'aplicarà les limitacions dels 10 metres (salts amb entrada de peus i que no excedeixin els 2.0 de C.D.) a tots dos saltadors.

MD 2 Regles Generals

- MD 2.1** El saltador pot escollir els salts de la taula de salts del FINA Handbook. L'únic requisit és que en els grups de 25 – 69 anys cada salt ha de tenir nombre diferent (com diu FINA Handbook). En les categories de 70 i endavant, salt amb el mateix nombre es poden repetir si s'executen en diferents posicions.

- MD 2.2** Salts endavant es podran executar amb o sense sortida.

- MD 2.3** En els salts sincronitzats de 3metres i Plataforma es permet saltar dos saltadors/es de diferents clubs de la mateixa federació.

- MD 2.4** En les competicions de salts sincronitzats, els dos saltadors/es han d'executar els mateix salt i posició. En cas contrari el Jutge Àrbitre declararà salt nul (0 punts).

REGLAMENT DE WATERPOLO PER A MÀSTERS (MPW)

MWP1 Grups d'edat:

MWP 1.1 Els grups d'edat de waterpolo per a màsters s'hauran d'aplicar per homes i dones.

MWP 1.2 L'edat del jugador més jove determina el grup d'edat en el qual s'inclou l'equip. No hi ha restriccions en quant a l'edat del jugador més vell o més jove de l'equip.

MWP 1.3 Els grups d'edats pels equips son per intervals de 5 anys, començant con 30. +30, +35, +40...

MWP 2 Reglament tècnic.

MWP 2.1 Cada equip haurà de tindre mínim 7 jugadors, un d'ells haurà de ser el porter i utilitzarà el casquet de porter, i no podran tindre més de 8 substituïts, que seran els suplents durant el joc. Tots estaran relacionats en l'acta oficial del partit, haurà de ser entregada a la taula oficial de cada partit mínim 45 minuts abans de l'inici Tots els jugadors inscrits poden jugar durant el partit. Una vegada començat el partit, un equip amb menys de 7 jugadors no haurà de jugar obligatòriament amb porter.

MWP 2.2 No és obligatori pels equips nomenar un porter suplent. Un porter que ha estat substituït pot tornar a jugar en qualsevol posició.

MWP 2.3 WP 4.3 s'aplicarà en tota la seva extensió, excepte que el porter utilitzarà el casquet numero 1 i la resta de es numeraran del 2 al 15. El porter substituït haurà de utilitzarà el casquet vermell amb el numero 13.

MWP 2.4 La distancia entre les respectives línies de gol haurà de ser de mínim 23,5 metres i l'amplada mínima haurà de ser de 17 metres.

MWP 2.5 WP 11 Els temps s'aplicaran excepte que la duració dels partits hauran de ser 4 períodes de 7 minuts pels grups d'edat 30+ fins 45+ i 4 períodes de 6 minuts pels grups d'edat 50+ i successius.

MWP 2.6 WP 14.4 Tot s'haurà d'aplicar excepte que el temps de possessió de la pilota seran 35 segons.

MWP 2.7 Hi hauran 2 minuts d'interval entre períodes de joc. Els equips, jugadors, entrenadors i oficials hauran de canviar de costat abans de l'inici del tercer període.

MWP 2.8 Jugadores dona podran ser membres d'equips masculins.

REGLAMENT DE NATACIÓ SINCRONITZADA PER A MÀSTERS (MSS)

El reglament de natació sincronitzada de FINA de la l'apartat VII s'aplicarà a totes les competicions de natació sincronitzada per a màsters excepte per el següent:

MSS.1 Grups d'edat

MSS 1.1 Solo: 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 i més.

MSS 1.2 Duet: 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 i més, amb l'edat determinada per la mitjana de l'edat dels competidors.

MSS 1.3 Equip: 25-34, 35-49, 50-64, 65 i més, amb l'edat determinada per la mitjana de l'edat dels competidors.

MSS 1.4 Combinada Lliure: 25-39, 40-64, 65 i més, amb l'edat determinada per la mitjana de l'edat dels competidors.

MSS 1.5 L'edat mitjana dels competidors en una rutina estarà determinada per la suma de les edats dels/les nedadors actuals, dividit pel nombre de nedadors (sense incloure reserves) i descartant qualsevol fracció o decimal en el resultat. (Per exemple, si la mitjana d'edat d'un Trio és de 49.833, hauran de nedar en el grup d'edat de 35-49)

MSS 1.6 en les competicions fins el final de l'any 2014, nedadores amb edats de 22 a 24 anys poden formar part d'un equip i participar en l'event de lliure combinada si el promig d'edat es al menys de 25 anys.

MSS.2 Proves

MSS 2.1 Competicions

MSS 2.1 Les proves de Natació Sincronitzada per a Màsters són Solos, Duets, Equips i Combo. Rutina Tècnica i Solo Lliures junts constitueixen una sola prova. De la mateixa manera, la rutina tècnica de duet i el duet lliures juntes és una prova, i les rutines tècnica d'equip i l'Equip Lliures és també una sola prova. La Combo per ella mateixa és una prova.

MSS 2.2 El programa per al Campionat del Món Màster serà Rutines Tècniques, Rutines Lliures i Combo lliure.

MSS 2.2.1 Rutina Tècnica

Es celebrarà Rutina Tècnica en Solos, Duets, i Equips, amb tots els elements obligatoris seleccionats pel Comitè Tècnic de FINA Màster cada quatre anys, i sotmès a l'aprovació del Bureau de la FINA. En les rutines tècniques s'han d'incloure tots els elements obligatoris. La selecció de la música és opcional i pot ser la mateixa que la música utilitzada a la Rutina Lliure. amb la música tal i com es descriu en l'Annex 1 del Reglament Tècnic de Natació Sincronitzada

MSS 2.2.2 Rutina Lliure

La Rutina Lliure consistirà en Solo, Duet, Equips i Combo Lliure. No hi ha restriccions a l'hora d'escollir la música, el seu contingut o coreografia.

MSS.3 Competicions

MSS 3.1 Les/els competidors podran competir en solo, duet, equip i rutina combinada representant un mateix club.

MSS 3.2 Els equips estaran formats per un mínim de quatre (4) membres i un màxim de vuit (8) membres. El Combo Lliure estarà format per un mínim de quatre (4) membres i un màxim de deu (10) membres.

MSS.4 Reglament de rutines de Màster de Natació Sincronitzada.

MS 4.1 Temps límit per rutines

Els límits de temps per a les Rutines Tècniques i per a les Rutines Lliures inclouen 10 segons per als moviments de plataforma:

MSS 4.1.1 Rutina Tècnica: Solo – 1 minut 30 segons

Rutina Lliure: Solo – 2 minut 30 segons

MSS 4.1.2 Rutina Tècnica: Duet – 1 minut 40 segons

Rutina Lliure: Duet – 3 minut 30 segons

MSS 4.1.3 Rutina Tècnica: **Equip** – 1 minut 50 segons

Rutina Lliure: Equip – 4 minut

MSS 4.1.4 Combinada Lliure – 4 minut 30 segons

MSS 4.1.5 No hi haurà temps límit mínim

MSS 4.1.6 Límits de temps màxim: hi haurà un marge de quinze (15) segons més, a més del temps assignat per les Rutines Tècniques, les Rutines Lliures i els Combos Lliures.

MSS 4.2 Les dimensions de la piscina de competició han de ser, com a mínim de 25x20 metre, i un mínim de fondària de 2,5m.

MSS 4.3 Es poden utilitzar ulleres.

MSS 4.4 Jutjament de rutines

MSS 4.4.1 per jutjar les rutines lliures cada jutge ha d'adjudicar tres notes, 0 a 10 punts.

- els jutges mèrit tècnics hauran de puntuar Execució, sincronització i dificultat.
- els jutges Impressió artística han d'adjudicar puntuacions de coreografia, interpretació de la música i forma de presentació.

MSS 4.4.2 Per puntuar rutines lliures, on els jutges estan donant 3 notes cadascun:

- per a cada un dels sis (6) components de les rutines lliures, caldrà eliminar la més alta i la més baixa per a cada conjunt de notes.
- les notes restants es sumen, i la suma és divideix pel nombre de jutges menys dos (2).
- per a la puntuació de Mèrit Tècnic, la puntuació de Execució és multiplica per 40%, la puntuació de Sincronització per 30% i la puntuació de Dificultat per 30%. La puntuació de mèrits tècnics serà la suma d'aquests tres resultats.
- per la puntuació d'Impressió Artística, la puntuació de Coreografia es multiplica per 50%, la puntuació d'Interpretació de Música per un 30% i la manera de presentació per un 20%. La puntuació d'impressió artística serà la suma d'aquests resultats.
- la puntuació de Mèrit Tècnic serà la suma de les puntuacions d'Execució, sincronització i dificultat. La puntuació d'Impressió artística serà la suma dels resultats de Coreografia, Interpretació de la Música i Forma de Presentació.
- la rutina lliure serà la suma del 50% de la puntuació del Mèrit Tècnic, i del 50% de la puntuació Impressió artística, menys les penalitzacions i deduccions.

MSS 4.4.3 Per rutines tècniques, cada jutge haurà d'assignar una nota individual per Execució o Impressió general, de 0 a 10 punts cada una. Cada panel aportarà el 50% de la nota de la rutina.

MSS 4.4.4 Per puntuar Rutines Tècniques:

- Al calcular el resultat, s'eliminarà la nota mes alta i la més baixa (de cada) per cada grup puntuacions, EXECUCIÓ I Impressió general.
- Les notes que queden es sumaran, , el sumatori es dividirà per el número de jutges menys dos (2), i el resultat es multiplicarà per 5, per un màxim de 50 punts.
- La puntuació de la Rutina Tècnica serà la suma de la puntuació d'Execució i Impressió general, menys les penalitzacions i les deduccions.

MSS 4.4.5 El resultat final es determina sumant els resultats de Rutina Tècnica i Rutina Lliure, per un màxim de 200 punts.

MSS 4.4.6

EXEMPLE DE PUNTUACIO DE RUTINA LLIURE

TECHNICAL MERIT EXAMPLE

| JUDGE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | AVG | SCORE |
|-------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|
| CAT | % | | | | | | | COMP. 50 % |
| E | 40 | 8,4 | 8,3 | 8,3 | 8,4 | 8,5 | 8,3 | 33,400 |
| S | 30 | 8,5 | 8,2 | 8,2 | 8,4 | 8,2 | 8,5 | 24,975 |
| D | 30 | 8,4 | 8,4 | 8,4 | 8,5 | 8,4 | 8,5 | 25,275 |
| | | | | | | | | 83,650 |

ARTISTIC IMPRESSION EXAMPLE

| JUDGE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | AVG | COMP. |
|-------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|
| CAT | % | | | | | | | |
| C | 50 | 8,5 | 7,9 | 7,9 | 8,3 | 8,4 | 8,4 | 41,250 |
| MI | 30 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 8,4 | 8,5 | 8,3 | 25,125 |
| MP | 20 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,3 | 8,5 | 8,2 | 16,600 |
| | | | | | | | | 82,975 |
| | | | | | | | | 41,4875 |
| | | | | | | | | 83,3125 |

TOTAL

ANNEX I

ELEMENTS REQUERITS PER FINA PER RUTINES TEQUQUES MASTER

ESTIPULACIONS GENERALS

- 1.- Es poden afegir elements suplementaris
- 2.- Si no s'especifica altrament a la descripció d'un element:
 - Totes les figures o les seves parts s'han d'executar d'acord amb els requeriments fixats als Apèndixs II i IV
 - Tots els elements cal executar-los alts i controlats, amb moviment uniforme, amb cada secció clarament definida.
- 3.- Límits de temps segons MSS 4.1
- 4.- El banyador ha de ser negre, i cal portar casquet blanc.

ELEMENTS REQUERITS PER EL SOLO.

Els elements del 1 al 5 han de ser executats en l'ordre assenyalat.

L'element 6 es pot executar en qualsevol moment durant la rutina

1. **CUA DE PEIX**- Des de Posició decúbit pron, s'assumeix la posició una carpa endavant. Una cama s'aixeca a la vertical per assolir la posició de Cua de Peix, la segona cama s'aixeca fins la posició de vertical (finalització opcional).
2. **PUJADA DE COS** (body Boost), Una pujada ràpida, amb el cap primer, amb el màxim del cos fora de la superfície (braços opcionals). S'executa un descens, fins que la nadadora està totalment submergida.
3. **TINTORERA GENOLL PLEGAT**- Iniciat de d'una posició de mortal en carpa d'esquena submergida amb les cames verticals, perpendiculars a la superfície, i amb els peus just per sota de la superfície, es realitza una empenta al mateix temps que un peu es desplaça per la cara interna de la cama estesa fins a assolir la posició vertical genoll doblegat. Es realitza un descens vertical en posició vertical genoll doblegat a la mateixa velocitat que l'empenta
4. **SEQÜÈNCIA DE DESPLAÇAMENT EN CAMA DE BALLE**T. Començant en posició de decúbit supí desplaçant-se, ha d'incloure al menys dues de les següents posicions, cama de ballet dreta, Cama de ballet Esquerra, Flamenc dreta, flamenc esquerra, Cama de ballet doble.
5. **POSCICIO D'ESPAGAT**- Seguida d'una sortida de passeig endavant, o passeig enrera.
6. **DOS (2) TIPUS DE PROPULSIONS**- Ha d'incloure "Egg-beater" desplaçant de costat /& o endavant (braços opcional)

ELEMENTS REQUERITS PER EL DUET.

Els elements del 1 al 5 han de ser executats en l'ordre assenyalat.

L'element 6-7 es pot executar en qualsevol moment durant la rutina

1. **CUA DE PEIX**- Des de Posició decúbit pron, s'assumeix la posició una carpa endavant. Una cama s'aixeca a la vertical per assolir la posició de Cua de Peix, la segona cama s'aixeca fins la posició de vertical (finalització opcional).
2. **PUJADA DE COS** (body Boost), Una pujada ràpida, amb el cap primer, amb el màxim del cos fora de la superfície (braços opcionals). S'executa un descens, fins que la nadadora està totalment submergida.
3. **TINTORERA GENOLL PLEGAT**- Iniciat de d'una posició de mortal en carpa d'esquena submergida amb les cames verticals, perpendiculars a la superfície, i amb els peus just per sota de la superfície, es realitza una empenta al mateix temps que un peu es desplaça per la cara interna de la cama estesa fins a assolir la posició vertical genoll doblegat. Es realitza un descens vertical en posició vertical genoll doblegat a la mateixa velocitat que l'empenta
4. **SEQÜÈNCIA DE DESPLAÇAMENT EN CAMA DE BALLE**T. Començant en posició de decúbit supí desplaçant-se, ha d'incloure al menys dues de les següents posicions, cama de ballet dreta, Cama de ballet Esquerra, Flamenco dreta, flamenco esquerra, Cama de ballet doble.

5. **POSCICIO D'ESPAGAT**- Seguida d'una sortida de passeig endavant, o passeig enrere.
6. **DOS (2) TIPUS DE PROPULSIONS**- Ha d'incloure Egg-beater desplaçant de costat /& o endavant (braços opcional).
7. **ACCIO CONNECTADA**- En la que les nedadores estan connectades (tocant-se) d'alguna manera per executar una de les següents
 - Figura connectada, o flotació connectada, o braços connectats
 - L'acció ha de ser executada simultàniament. Accions de mirall son permeses.
 - Pujades, salts o plataformes no son permeses.

Amb excepció dels moviments fora de l'aigua, l'entrada i l'acció connectada, tots els elements requerits i suplementaris han d'executar-se simultàniament per ambdues nedadores i mirant cap a la mateixa direcció. Variacions en propulsions i direccions d'orientació es permeten durant canvis de formació.

ELEMENTS REQUERITS PER A EQUIP

Els elements del 1 al 5 han de ser executats en l'ordre assenyalat.

Els elements 6-9 es poden executar en qualsevol moment durant la rutina

1. **CUA DE PEIX**- Des de Posició decúbit pron, s'assumeix la posició una carpa endavant. Una cama s'aixeca a la vertical per assolir la posició de Cua de Peix, la segona cama s'aixeca fins la posició de vertical (finalització opcional).
2. **PUJADA DE COS** (body Boost), Una pujada ràpida, amb el cap primer, amb el màxim del cos fora de la superfície (braços opcionals). S'executa un descens, fins que la nadadora està totalment submergida.
3. **TINTORERA GENOLL PLEGAT**- Iniciat de d'una posició de mortal en carpa d'esquena submergida amb les cames verticals, perpendiculars a la superfície, i amb els peus just per sota de la superfície, es realitza una empenta al mateix temps que un peu es desplaça per la cara interna de la cama estesa fins a assolir la posició vertical genoll doblegat. Es realitza un descens vertical en posició vertical genoll doblegat a la mateixa velocitat que l'empenta
4. **SEQÜÈNCIA DE DESPLAÇAMENT EN CAMA DE BALLET**. Començant en posició de decúbit supí desplaçant-se, ha d'incloure al menys dues de les següents posicions, cama de ballet dreta, Cama de ballet Esquerra, Flamenc dreta, Flamenc Esquerra, Cama de ballet doble.
5. **POSCICIO D'ESPAGAT**- Seguida d'una sortida de passeig endavant, o passeig enrere.
6. **DOS (2) TIPUS DE PROPULSIONS**- Ha d'incloure Egg-beater desplaçant de costat /& o endavant (braços opcional).
7. **ACCIO CONNECTADA**- En la que les nadadores estan connectades (tocant-se) d'alguna manera per executar una de les següents
 - Figura connectada, o flotació connectada, o braços connectats
 - L'acció ha de ser executada simultàniament. Accions de mirall son permeses.
 - Pujades, salts o plataformes no son permeses.

8. **ACCIO DE CADENCIA** –Moviments idèntics executats seqüencialment, un per un, per tot els membres de l'equip. Quan mes de una cadència es executada, han de ser consecutives i no separades per elements opcionals o requerits. Una segona acció de cadència ha de començar abans de que la primera acció de cadència estigui completada per tots els membres de l'equip, però cada membre de l'equip ha de fer la acció de cada cadència.
9. **FORMACIONS**- Cal mostrar un cercle i una línia recta. Els elements poden ser executats en la formació de línia o cercle.

Amb excepció dels moviments fora de l'aigua, l'entrada i l'acció connectada, tots els elements requerits i suplementaris han d'executar-se simultàniament per ambdues nedadores i mirant cap a la mateixa direcció. Variacions en propulsions i direccions d'orientació es permeten durant canvis de formació.