

DISPOSICIONS GENERALS MÀSTERS
NATACIÓ-WATERPOLO-AIGÜES OBERTES-SINCRONITZADA

1. L'esport Màster promourà la bona condició física, l'amistat i la comprensió a través de la competició entre tots els esportistes practicants d'una edat mínima de 25 anys. La RFEN i la FCN com moltes altres Federacions Internacionals accepten la participació de nedadors a partir de 20 anys en una categoria especial anomenada PRE – MÀSTER.
2. Els esportistes Màsters poden participar en les disciplines de natació, waterpolo, salts, natació sincronitzada i aigües obertes.
3. Només s'acceptaran inscripcions individuals de persones que representin a clubs.
4. L'edat actual del participant es determina, segons la que tingui el 31 de desembre de l'any en que es celebri la competició.
5. Els competidors Màsters han de gaudir d'una bona preparació física, i han d'estar mèdicament en condicions, abans de participar en les competicions, a on cada esportista assumirà la totalitat dels riscos.
6. Tots els participants en competicions Màsters de Natació, Waterpolo, Salts, Aigües Obertes i Natació Sincronitzada, han de disposar de la corresponent Llicència Màster, lliurada per la Federació a la que pertanyin.
7. Les inscripcions en els diferents festivals i campionats no estan subjectes a la realització de marques mínimes, llevat de les que pugui indicar la normativa de cada competició.
8. Totes les competicions Màsters de Natació, Salts, Aigües Obertes i Natació Sincronitzada, seran controlades pel Comitè Català d'àrbitres.

COMITÈ DE MÀSTER
Temporada 2013-2014

Circular MS-G_01
Actualització_08.10.2013
pag 2 de 8

NATACIÓ

NORMES TÈCNIQUES

Llevat de les excepcions específiques en les normes i reglaments de la FINA, LEN, RFEN, FCN, la resta de normes i reglaments s'aplicaran a les competicions Màster.

CATEGORIES PER GRUPS D'EDAT

Els Grups d'edat en competicions de Natació seran els següents:

PROVES INDIVIDUALS		PROVES RELLEUS	
Categoria	Edat	Categoria	Edat
+20	20-24 anys	Pre-màster	80-99 anys
+25	25-29 anys	+100	100-119 anys
+30	30-34 anys	+120	120-159 anys
+35	35-40 anys	+160	160-199 anys
+40	40-44 anys	+200	200-239 anys
+45	45-49 anys	+240	240-279 anys
+50	50-54 anys	+280	280-319 anys
+55	55-59 anys	+320	320-359 anys
+60	60-64 anys		
+65	65-69 anys		
+70	70-74 anys		
+75	75-79 anys		
+80	80-84 anys		
+85	85-89 anys		
+90	90-94 anys		
+95	95-99 anys		
+100	100-104 anys		

En les **proves individuals** les categories aniran augmentant en grups d'edat de 5 en 5 anys fins on sigui necessari.

En les **proves de relleus** les categories aniran augmentant en grups d'edat de 40 en 40 anys fins on sigui necessari.

COMITÈ DE MÀSTER
Temporada 2013-2014Circular MS-G_01
Actualització_08.10.2013
pag 3 de 8**PROVES OFICIALS****Piscina 25 metres**

Categoria	Distàncies
Estil LLIURE	50, 100, 200, 400, 800, 1500 metres
Estil ESQUENA	50, 100, 200 metres
Estil BRAÇA	50, 100, 200 metres
Estil PAPALLONA	50, 100, 200 metres
Estils INDIVIDUAL	100, 200, 400 metres
Relleus LLIURES	4x50, 4x100, 4x200 metres
Relleus ESTILS	4x50, 4x100 metres
Relleus LLIURES MIXTES	4x50 metres, 4x100, 4x200 metres (dues dones i dos homes)
Relleus ESTILS MIXTES	4x50 metres, 4x100 metres (dues dones i dos homes)

Piscina 50 metres

Categoria	Distàncies
Estil LLIURE	50, 100, 200, 400, 800, 1500 metres
Estil ESQUENA	50, 100, 200 metres
Estil BRAÇA	50, 100, 200 metres
Estil PAPALLONA	50, 100, 200 metres
Estils INDIVIDUAL	200, 400 metres
Relleus Lliures	4x50, 4x100, 4x200 metres
Relleus Estils	4x50, 4x100 metres
Relleus LLIURES MIXTES	4x50 metres, 4x100, 4x200 metres (dues dones i dos homes)
Relleus ESTILS MIXTES	4x50 metres, 4x100 metres (dues dones i dos homes)

En un Campionat o Festival no és obligatori programar totes les proves. No obstant, com a mínim, en una competició s'han de programar per cada grup d'edat les proves curtes de Lliures, Esquena, Braça i Papallona, més una prova d'estils individual i un relleu.

NORMES REGLAMENTÀRIES D'ESPECIAL APLICACIÓ EN COMPETICIONS NATACIÓ MÀSTERS

LA SORTIDA

En la categoria màsters el nedador/a podrà realitzar la sortida:

- Des de el bloc de sortides. Amb almenys un peu al frontal del mateix.
- Des de la zona de platja de la piscina.
- Des de dins de l'aigua, amb almenys una mà en contacte amb la paret de sortida.

ESTIL PAPALLONA

A les proves de papallona són permesos els moviments de peus de braça.

L'ARRIBADA

És permès que els nedadors restin al seu carrer dins de l'aigua un cop acabat el seu recorregut al final de la cursa, fins que el jutge àrbitre els autoritzi a sortir de l'aigua un cop donada la següent sortida.

PROVES 200, 400, 800 i 1500 m.

Totes les de 200, 400, 800 i 1500 m es nedaran de forma mixta.

Les proves de 400, 800 i 1500 lliures es nedaran amb dos nedadors del mateix sexe per carrer sempre que la durada de la competició ho faci necessari. Cal, però, prendre per separat el temps de cadascun d'ells.

RELLEUS

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

Un nedador pot nedar només un cop en una mateixa prova de relleus.

ORGANITZACIÓ DE COMPETICIONS DE NATACIÓ MÀSTERS

El club interessat en organitzar una competició de categoria màsters ha de presentar a la Federació Catalana de Natació, abans del dia **30 de setembre**, la petició corresponent, per tal d'estudiar-la i ser inclosa al calendari de l'any.

A la sol·licitud s'haurà d'adjuntar el corresponent reglament a on ha de constar:

- Data i horari d'inici de la competició.
- Programa i ordre de proves a celebrar.
- Número màxim de proves en les quals pot participar un mateix nedador.
- Si la competició està oberta a nedadors Pre-Màsters (20/24 anys. Es recomana fer-ho).

COMITÈ DE MÀSTER Temporada 2013-2014

Circular MS-G_01
Actualització_08.10.2013
pag 5 de 8

- Formula de Competició (Contrarellotge – Categories).
- Data de tancament d'inscripcions i horari.
- Les quantitats recomanades en concepte de drets d'inscripció per prova individual en funció de la distància d'aquestes són:
 - Proves 50, 100 i 200 m 5 €
 - Proves 400 m 6 €
 - Proves 800 i 1500 m 7 €
 - 1 per les proves de relleus 8 €
- Detall dels premis: individual-relleus-colectius, etc
- Normes per a realitzar les inscripcions: fulls inscripció, fitxers support informatics, fax, e-mail, etc
- Informació de la pàgina web on es poden consultar els llistats d'inscripcions i els llistats de sortida.
- Persona de contacte.

LA COMPETICIÓ

Les qüestions bàsiques per organitzar una competició màster són les següents:

- Informació prèvia, a tots els clubs afiliats a la FCN amb activitat màster, de la celebració de la competició amb l'enviament del reglament, base de dades i els impresos corresponents per realitzar les inscripcions tant individual com de relleus i fulls de liquidació de despeses.
- Petició de Jurat al Comitè Català d'àrbitres de la FCN, amb al deguda antelació (**màxim 20 dies abans**, del dia de celebració de la competició).
- Nomenar un Director de Competició que serà la persona que estarà en contacte permanent amb el Jutge/ssa Àrbitre/a pel bon funcionament de la competició.
- El club organitzador confeccionarà i publicarà els llistats de sortida a través de la seva pàgina web (si en disposa) i els exposarà en un lloc visible de la instal·lació de fàcil accés per tots els participants (el mateix per resultats).
- La gestió d'inscripcions, llistats de sortida i resultats s'efectuarà amb el programa informàtic de la RFEN (La FCN el facilita gratuïtament als seus clubs afiliats).
- El lliurament de premis individuals en competicions màsters es farà sempre pel mètode d'aplicació de la TAULA CATALANA.
- Els resultats de la competició hauran d'estar a la secretaria de màsters de la FCN com molt tard el dimarts posterior de la celebració de la competició.
- Posar la piscina de competició a disposició dels participants almenys 1 hora abans de l'inici de la competició, per tal de poder fer el corresponent escalfament.
- Cal designar els carrers laterals per fer sortides i sprints, durant el període d'escalfament.
- La resta de carrers es dedicarà a l'escalfament i quedant prohibit entrar a l'aigua des de els blocs de sortida.
- Senyalització de la piscina (banderins d'esquena, senyalització dels 15 m, etc.).
- Adequació de espai de sortida amb cadires pels cronometradors i participants.

COMITÈ DE MÀSTER
Temporada 2013-2014

Circular MS-G_01
Actualització_08.10.2013
pag 6 de 8

- Muntatge de la cambra de sortides.
- Adequar un espai reservat per als participants.
- Disposar de cronometres suficients pel cronometratge manual de la competició (8 per piscina de 6 carrers, 10 per la de 8 carrers i 12 per la de 10 carrers). Per les competicions que es facin amb dos participants per carrer (14 per piscina de 6 carrers, 18 per la piscina de 8 carrers i 22 per la piscina de 10 carrers).
- Disposar de cartells comptavoltes (59, 57, 55 ...) per les proves de 800 i 1500 m. (1 per participant).
- Preveure serveis mèdics i SOS.

ALTRES

S'autoritzarà a prenguin part en les competicions de natació de màsters participants d'altres categories (absoluts, juniors), però aquests ho hauran de fer agrupats en sèries a part de les de categories màsters.

Els resultats també es confeccionaran per separat.

PROVES AIGÜES OBERTES

Els Grups d'edat en competicions d'aigües obertes seran els següents:

PROVES INDIVIDUALS

Categoria	Edat
+25	25-29 anys
+30	30-34 anys
+35	35-40 anys
+40	40-44 anys
+45	45-49 anys
+50	50-54 anys
+55	55-59 anys
+60	60-64 anys
+65	65-69 anys
+70	70-74 anys
+75	75-79 anys
+80	80-84 anys
+85	85-89 anys
+90	90-94 anys
+95	95-99 anys
+100	100-104 anys

COMITÈ DE MÀSTER Temporada 2013-2014

Circular MS-G_01
Actualització_08.10.2013
pag 7 de 8

DISTÀNCIA

Es considera Natació en Aigües Obertes, les proves superiors a 1500 metres.

No es recomanen les proves superiors a 5 Km.

TEMPERATURA DE L'AIGUA

No s'han de celebrar competicions de natació en aigües obertes per a màsters, si la temperatura de l'aigua és inferior a 18º.

CASQUET DE BANY

És obligatori per a tots els participants portin casquet de bany numerat i de color molt visible.

WATERPOLO

COMPOSICIÓ DELS EQUIPS

Els equips de waterpolo poden ser masculins, femenins i mixtes.

GRUPS D'EDAT

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

Els grups d'edat del jugador de més edat o més jove de l'equip.

Els grups d'edat per als equips són en grups de cinc en cinc anys, començant als 30. (Per Ex: +30, +35, +40, i més).

SALTS

GRUPS D'EDAT

Els mateixos que en natació, a partir de 25 anys i grups de 5 en 5 anys.

+25, +30, +35, +40, etc. Etc.

Els saltadors poden escollir lliurement els salts de la taula que es troba al manual de la FINA. L'únic requeriment és que els grups de 25 – 69 anys cada SALT executat tinguin número diferent (segons el manual de la FINA).

Els grups d'edat de 70-80 anys i més, els salts del mateix número es poden repetir, si es realitzen en posició diferent (planxa, carpa, encongít o lliure).

COMITÈ DE MÀSTER Temporada 2013-2014

Circular MS-G_01
Actualització_08.10.2013
pag 8 de 8

SALTS DE TRAMPOLI – Homes i Dones (1 metre i 3 metres)

Grups +25, +30, +35, +40, +45,	Homes 7 salts	Dones 6 salts
Grups +50, +55, +60, +65	Homes 6 salts	Dones 5 salts
Grups +70, +75	Homes 5 salts	Dones 4 salts
Grups +80, i més	Homes 4 salts	Dones 3 salts

SALTS DE PLATAFORMA – Homes i Dones (5 metres, 7,5 metres o 10 metres)

Grups +25, +30, +35, +40, +45,	Homes 6 salts	Dones 6 salts
Grups +50, +55, +60, +65	Homes 5 x salts	Dones 5 x salts
Grups +70, +75	Homes 4 x salts	Dones 4 x salts
Grups +80, i més	Homes 3 x salts	Dones 3 x salts

X= 10 metres (amb limitació): Només es permetran entrades de peus des de la plataforma de 10 metres i el grau de dificultat de qualsevol salt des d'aquesta alçada no podrà excedir de 2,0.

NATACIÓ SINCRONITZADA

GRUPS D'EDAT

Solo: 20/29, 30/39, 40/49, 50/59, 60/69, 70/79, 80 i més.

Duet: 20/29, 30/39, 40/49, 50/59, 60/69, 70/79, 80 i més.

Amb l'edat determinada per la mitjana de l'edat de les competidores.

Equip: 20/34, 35/49, 50/64, 65 i més, amb l'edat determinada per la mitjana de l'edat de les competidores.

- Els equips constaran d'un mínim de quatre (4) membres i un màxim de vuit (8).
- Cada competidora es pot inscriure en un màxim de tres (3) rutines per competició.
- S'acceptaran un màxim de cinc rutines per cada grup d'edat i per club per competició.