

COMITÈ DE MÀSTERS  
Temporada 2010/2011 Circular nº 1 -

## NORMATIVES MÀSTERS NATACIÓ-WATERPOLO-AIGÜES OBERTES- SINCRONITZADA

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.

Els esportistes Màsters poden participar en les disciplines de natació, waterpolo, salts, natació sincronitzada i aigües obertes.

Només s'acceptaran inscripcions individuals de persones que representin a clubs.

L'edat actual del participant es determina, segons la que tingui el 31 de desembre de l'any en que es celebri la competició.

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.

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.

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.

Totes les competicions Màsters de Natació, Salts, Aigües Obertes i Natació Sincronitzada, seran controlades pel Comitè Català d'àrbitres.

**COMITÈ DE MÀSTERS**  
Temporada 2010/2011    Circular nº 1 -

## 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

+20 20-24 anys (Pre-Màsters)	+60 60-64 anys
+25 25-29 anys	+65 65-69 anys
+30 30-34 anys	+70 70-74 anys
+35 35-39 anys	+75 75-79 anys
+40 40-44 anys	+80 80-84 anys
+45 45-49 anys	+85 85-89 anys
+50 50-54 anys	+90 90-94 anys
+55 55-59 anys	+95 95-99 anys
+60 60-64 anys	+100 ... - Grups d'edat de cinc en cinc anys fins on sigui necessari.

#### PROVES RELLEUS

Les proves de 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 formaran de la següent manera:

"PM" 80-99 anys (Pre-Màsters)	+200 200-239 anys
+100 100-119 anys	+240 240-279 anys
+120 120-159 anys	+280 280-319 anys
+160 160-199 anys	+320 320-359 anys
+200 200-239 anys	+... - S'incrementa de quaranta en quaranta anys fins on sigui necessari.

#### PROVES OFICIALS

##### Piscina 25 metres

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	4 x 50, 4 x 100, 4 x 200 metres
Relleus Estils	4 x 50, 4 x 100 metres
Relleus Lliures Mixtes	4 x 50 metres, 4 x 100, 4 x 200 metres (dues dones i dos homes)
Relleus Estils Mixtes	4 x 50 metres, 4 x 100 estils metres (dues dones i dos homes)

**COMITÈ DE MÀSTERS**  
Temporada 2010/2011    Circular nº 1 -

**PROVES OFICIALS**

**Piscina 50 metres**

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	4 x 50, 4 x 100, 4 x 200 metres
Relleus Estils	4 x 50, 4 x 100 metres
Relleus Lliures Mixtes	4 x 50 metres, 4 x 100, 4 x 200 metres (dues dones i dos homes)
Relleus Estils Mixtes	4 x 50 metres, 4 x 100 estils 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.

**PROVES 400, 800 i 1500 m. LLIURES**

És permès que nedin dos nedadors del mateix sexe per carrer. 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.

## COMITÈ DE MÀSTERS Temporada 2010/2011 Circular nº 1 -

### 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 10 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).
- 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 llargada d'aquestes serien:  
Proves 50, 100 i 200 m. - 5 €  
Proves 400 m - 6 €  
Proves 800 i 1500 m - 7 €  
I per les proves de relleus - 8 €
- Detall dels premis: individual-relleus-colectius, etc
- Normes per a realitzar les inscripcions: Fitxes, Fulls Especials, Fax, E-Mail.
- 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 amb activitat màster, de la celebració de la competició amb l'enviament del reglament i els impresos corresponents per realitzar les inscripcions tant individual com de relleus.
- Petició de Jurat al Comitè d'àrbitres, amb al deguda antelació (màxim 20 dies abans, del dia de celebració de la competició).
- Nomenar un Director de Competició.
- Confecció dels llistats de sortida a través del programa informàtic de la FCN (La FCN el facilita gratuïtament als seus clubs afiliats). És imprescindible realitzar els llistats de sortida amb el suport informàtic oficial, per tal de poder confeccionar posteriorment els corresponents resultats.
- 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 (banderons d'esquena - corda sortides falses - etc. ).
- Adequació de espai de sortida amb cadires pels cronometradors i participants.

## COMITÈ DE MÀSTERS

Temporada 2010/2011    Circular nº 1 -

- Muntatge de la cambra de sortides.
- Adequar un espai reservat per als participants.
- Disposar de cronometratge automàtic o manual.
- Disposar de panells per a penjar-hi ells llistats de sortida i resultats.
  
- Preveure serveis mèdics.
- Resultats. Es recomana seriosament la confecció de resultats i lliurament dels mateixos el dia de la celebració de competició.

## PROVES AIGÜES OBERTES

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

### CATEGORIES PER GRUPS D'EDAT

+25 25-29 anys	+80 80-89 anys
+30 30-39 anys	+90 90-99 anys
+40 40-49 anys	+80 80-89 anys
+50 50-59 anys	+90 90-99 anys
+60 60-69 anys	+... - S'incrementa de deu anys en deu anys fins on sigui necessari.
+70 70-79 anys	

### DISTÀNCIA

Es considera Natació en Aigües Obertes, les proves superiors a 1500 metres.  
Es recomanen les curses 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 18°.

### CASQUET DE BANY

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

**COMITÈ DE MÀSTERS**  
Temporada 2010/2011    Circular nº 1 -

## 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 tingui 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).

### **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.**

COMITÈ DE MÀSTERS  
Temporada 2010/2011    Circular nº 1 -

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