

**NORMATIVA DISPOSICIONS GENERALS MÀSTERS  
NATACIÓ-WATERPOLO-AIGÜES OBERTES-SALTS-NAT. ARTÍSTICA**

**CONSIDERACIONS ESPECIALS COVID-19**

Tenint en consideració l'especial situació generada per la pandèmia de la COVID-19, pel desenvolupament de tota competició de la temporada 2020-2021 i fins que no es comuniqui el contrari, caldrà tenir present la normativa especial referida al tema en qüestió i que trobareu a la pàgina web de la **Federació Catalana de Natació** en el següent enllaç: <https://www.aquatics.cat/federacio/normativescovid19>.

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 Màster 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 Màster de Natació, Waterpolo, Salts, Aigües Obertes i Natació Artística, 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 Màster de Natació, Salts, Aigües Obertes i Natació Artística, seran controlades pel Comitè Català d'Àrbitres.

## NATACIÓ

### 1. 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.

### 2. 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	+360	360- +... 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.

### 3. 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)

### 4. RÈCORDS

Podran sol·licitar la homologació de marques com a rècord de Catalunya en piscina de 25 m i de 50 m els clubs afiliats a la FCN d'aquells esportistes/equips de relleus que estableixin, igualin o millorin l'anterior marca considerada com a rècord.

També s'acceptaran com a rècords les marques de nedadors que pertanyin a clubs afiliats a la FCN i resideixin dins de la Comunitat autònoma de Catalunya.

### 5. NORMES REGLAMENTÀRIES D'ESPECIAL APLICACIÓ EN COMPETICIONS DE NATACIÓ MÀSTERS

#### 5.1 La sortida

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

- Des del 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.

#### 5.2 Estil papallona

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

### 5.3 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.

### 5.4 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 requereixi. Cal, però, prendre per separat el temps de cadascun d'ells.

### 5.5 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.
- En les proves de relleus, els clubs participants podran proposar la inclusió en el calendari de competició les proves de 4x200 m lliures, 4x100 m lliures ó 4x100 m estils si aquestes no estan incloses prèviament en el programa de proves de cada competició a la secretaria de màsters ([masters@natacio.cat](mailto:masters@natacio.cat)) de la FCN, posteriorment aquesta enviarà al club organitzador de cada competició les peticions arribades per la seva competició pel seu estudi, acceptació o denegació. En cas afirmatiu el club organitzador ho actualitzarà al reglament de la competició i l'enviarà novament a la FCN per la seva revisió i nova difusió a través del seu web juntament amb el club organitzador.

Només s'acceptarà una prova addicional per competició, oferint sempre la opció de participació en qualsevol de les tres modalitats de gènere (masculí, femení i mixtes), en una única sèrie. S'agafaran les 6/8/10 primeres inscripcions rebudes sense distinció de gènere de l'equip de relleus en funció del número de carrers de la piscina.

Les peticions dels clubs hauran d'entrar a la secretaria de màsters de la FCN com molt tard 2 mesos abans de la celebració de cada competició.

- Els/les nedadors/es de la cat. 20+ (20-24 anys) només podran participar a les proves de relleus dins de la categoria +80 (80-99 anys). La inclusió d'algun/a nedador/a d'aquesta categoria en qualsevol altre categoria de relleus suposarà la desqualificació de l'equip de relleus en la que estiguin inclosos a la composició de rellevistes.

## 6. ORGANITZACIÓ DE COMPETICIONS DE NATACIÓ MÀSTERS

- Els clubs que en la present temporada ja tinguin inclosa la seva competició dins del calendari del Circuit de trofeus de natació màster només caldrà que enviïn la sol·licitud a la secretaria de màsters de la FCN amb la data en la que preferentment volen realitzar la seva competició la propera temporada, un esbós del reglament i programa de proves amb data límit **28 de Juliol de 2021**.

## COMITÈ DE MÀSTERS

Temporada 2020-2021

Normativa MS-G\_01  
Actualització 30/09/2020  
Pàg. 5 de 11

- El club interessat en organitzar una competició de categoria màster ha de presentar a la Federació Catalana de Natació, abans del dia **28 de Juliol de 2021**, 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, on hi ha de constar:
  - Data i horari d'inici de la competició
  - Programa i ordre de proves a celebrar; tipus de piscina i sistema cronometratge
  - Número màxim de proves en les que pot participar un mateix nedador
  - Limitació màxima de participants
  - Si la competició està oberta a nedadors Pre-Màsters (20/24 anys, es recomana fer-ho)
  - Fórmula 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 €
✓ I per les proves de relleus	8 €
  - Detall dels premis: individual – relleus - col·lectius, etc;
  - Normes per a realitzar les inscripcions: fulls inscripció, fitxers suport informàtic, correu electrònic, etc....;
  - Informació de la pàgina web on es poden consultar els llistats d'inscripcions i els llistats de sortida;
  - Persona de contacte.
- Els clubs que en la present temporada ja tinguin inclosa la seva competició dins del calendari del Circuit de trofeus de natació màster només caldrà que enviïn la sol·licitud a la secretaria de màsters de la FCN de la data en la que preferentment volen realitzar la seva competició la propera temporada amb data límit **28 de Juliol de 2021**

## 7. LA COMPETICIÓ

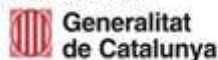
Les qüestions bàsiques per organitzar una competició màster són les següents:

- 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 la deguda antelació (**màxim 20 dies abans**, del dia de celebració de la competició). Modalitat de Jurat mínim + cronometradors segons número de carrers que disposi la piscina. (4 cronometradors per piscina 8 carrers i 5 cronometradors per piscina de 10 carrers).

Sponsors



Sponsor Institucional



Certificacions



## COMITÈ DE MÀSTERS

Temporada 2020-2021

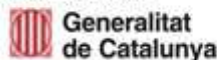
Normativa MS-G\_01  
Actualització 30/09/2020  
Pàg. 6 de 11

- Nomenar un Director de Competició que serà la persona que estarà en contacte permanent amb el Jutge/essa 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 s'efectuarà a través de la plataforma LEVERADE, i el club organitzador utilitzarà el programa de gestió de competició MEET MANAGER per confeccionar els llistats d'inscrits, sortida i gestió de resultats.
- 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 a molt tard el dimarts pel matí posterior a la celebració de la competició.
- Piscina de 25 ó 50 m i 8/10 carrers.
- 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.
- Graderia suficient o un espai reservat a peu de piscina per la totalitat dels participants de la competició.
- Sempre que sigui possible disponibilitat de piscina adicional per suavitzar.
- Surades de competició de tipus anti-onades. S'inclouran les surades laterals i quan sigui possible preparada alguna més de recanvi encara que sigui de tipus d'entrenament.
- Cal assenyalar els carrers laterals per fer sortides i esprints durant el període d'escalfament.
- La resta de carrers es s'utilitzaran per l'escalfament, quedant prohibit entrar a l'aigua des dels blocs de sortida.
- Senyalització de la piscina (banderons d'esquena, senyalització dels 15 m, etc. ).
- Adequació d'espai de sortida amb cadires pels cronometradors i participants.
- Muntatge de la cambra de sortides.

Sponsors



Sponsor Institucional



Certificacions



## COMITÈ DE MÀSTERS

Temporada 2020-2021

Normativa MS-G\_01  
Actualització 30/09/2020  
Pàg. 7 de 11

- Adequar un espai reservat per als participants.
- Disposar de cronòmetres suficients pel cronometratge manual de la competició (10 per la piscina de 8 carrers, 12 per la piscina 10 carrers).
- Disposar el material necessari per les proves de fons (campanes i comptavoltes-mínim un per carrer), fulls d'arribades i fulls de cronometradors.
- Preveure serveis mèdics i SOS.

## AIGÜES OBERTES

### 1. CATEGORIES PER GRUPS D'EDAT

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

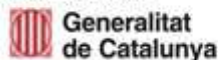
### 2. DISTÀNCIA

- Es considera Natació en Aigües Obertes, les proves superiors a 1500 m.
- Les proves de Natació Màster en Aigües Obertes es duran a terme fins una distància de 5 Km.

Sponsors



Sponsor Institucional



Certificacions



### 3. TEMPERATURA DE L'AIGUA

La temperatura de l'aigua no pot ser inferior a 18 graus centígrads ni superior a 31 graus centígrads.

### 4. CASQUET DE BANY

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

### 5. US DEL NEOPRÈ

Es podrà fer ús de qualsevol tipus de neoprè en totes les proves del Calendari de travessies i Circuit Català de Travessies d'estiu de la FCN en les que ho autoritzi expressament l'organitzador de la prova i en els termes establerts per aquest. Aquest punt haurà d'estar regulat al reglament de la competició.

**No es podrà fer ús del neoprè** en cap prova dels Campionats de Catalunya d'Aigües Obertes i de la Copa Catalana de Fons.

BORRADOR



## **WATERPOLO**

### **1. COMPOSICIÓ DELS EQUIPS**

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

### **2. 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 quant 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 exemple: +30, +35, +40, i més).

BORRADOR

## SALTS

### 1. 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.)
- 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, encongit o lliure).

### 2. PROVES

#### 2.1 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

#### 2.2 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 ARTÍSTICA

### 1. GRUPS D'EDAT

- Solo: 20/24 (pre-màster), 25/34, 35/49, 50/64, 65 i més.
- Duet: 20/24 (pre-màster), 25/34, 35/49, 50/64, 65 i més.  
Amb l'edat determinada per la mitjana de l'edat de les competidores.
- Equip: 20/24 (pre-màster), 25/34, 35/49, 50/64, 65 i més.  
Amb l'edat determinada per la mitjana de l'edat de les competidores.
- Rutina Combinada: 20/24 (pre-màster), 25/34, 35/49, 50/64, 65 i més.  
Amb l'edat determinada per la mitjana de l'edat de les competidores.

BORRADOR