

## DISPOSICIONS GENERALS MÀSTERS NATACIÓ-WATERPOLO-AIGÜES OBERTES-SALTS-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 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 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 Màster de Natació, Salts, Aigües Obertes i Natació Sincronitzada, 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
<b>+20</b>	20-24 anys	<b>Pre-màster</b>	80-99 anys
<b>+25</b>	25-29 anys	<b>+100</b>	100-119 anys
<b>+30</b>	30-34 anys	<b>+120</b>	120-159 anys
<b>+35</b>	35-40 anys	<b>+160</b>	160-199 anys
<b>+40</b>	40-44 anys	<b>+200</b>	200-239 anys
<b>+45</b>	45-49 anys	<b>+240</b>	240-279 anys
<b>+50</b>	50-54 anys	<b>+280</b>	280-319 anys
<b>+55</b>	55-59 anys	<b>+320</b>	320-359 anys
<b>+60</b>	60-64 anys		
<b>+65</b>	65-69 anys		
<b>+70</b>	70-74 anys		
<b>+75</b>	75-79 anys		
<b>+80</b>	80-84 anys		
<b>+85</b>	85-89 anys		
<b>+90</b>	90-94 anys		
<b>+95</b>	95-99 anys		
<b>+100</b>	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. NORMES REGLAMENTÀRIES D'ESPECIAL APLICACIÓ EN COMPETICIONS DE NATACIÓ MÀSTERS

#### 4.1 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.

#### 4.2. Estil papallona

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

#### 4.3. 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.

#### 4.4. 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.

#### 4.5. 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 4 x 100 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. Cas afirmatiu el club organitzador ho actualitzarà al reglament de la competició i l'enviarà novament a la a la FCN per la seva revisió i nova difusió a través del seu web juntament amb el club organitzador .

Nomès 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.

#### 5. ORGANITZACIÓ DE COMPETICIONS DE NATACIÓ MÀSTERS

- El club interessat en organitzar una competició de categoria màster ha de presentar a la Federació Catalana de Natació, abans del dia **15 de Juliol**, 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;
- Número màxim de proves en les que pot participar un mateix nedador;
- 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.

## 6. 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). Modalitat de Jurat mínim + cronometradors segons número de carrers que disposi la piscina. (3 cronometradors per piscina de 6 carrers, 4 cronometradors per piscina 8 carrers i 5 cronometradors per piscina de 10 carrers).
- 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, llistats de sortida i resultats s'efectuarà amb el portal SDP (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 a molt tard el dimarts posterior a 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 esprints, durant el període d'escalfament.

**COMITÈ DE MÀSTER**  
**Temporada 2017-2018**

**Circular MS-G\_01**  
**05/10/2017**  
**pàg 6 de 8**

- 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.
- Adequar un espai reservat per als participants.
- Disposar de cronòmetres suficients pel cronometratge manual de la competició (8 per piscina de 6 carrers i 10 per la piscina de 8 carrers, 12 per la piscina 10 carrers).
- 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**

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

## COMITÈ DE MÀSTER Temporada 2017-2018

Circular MS-G\_01  
05/10/2017  
pàg 7 de 8

### 2. DISTÀNCIA

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

### 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.

## 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 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 exemple: +30, +35, +40, i més).

## 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).



**COMITÈ DE MÀSTER**  
**Temporada 2017-2018**

**Circular MS-G\_01**  
**05/10/2017**  
**pàg 8 de 8**

- 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).

## 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 SINCRONITZADA

### 1. GRUPS D'EDAT

- Solo: 25/29, 30/39, 40/49, 50/59, 60/69, 70/79, 80 i més.
- 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 de les competidores.
- Equip: 25/34, 35/49, 50/64, 65 i més.  
Amb l'edat determinada per la mitjana de l'edat de les competidores.

### 2. PARTICIPACIÓ

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