

## COMITÈ DE MÀSTERS

Temporada 2021-2022

Normativa MA\_NA\_01

5/1/2022

pàg 1 de 5

### NORMATIVA LLIGA CATALANA MÀSTERS.

Dates	Jornades	Hora	Piscina	Lloc
23/01/2022	Primera ( equip tècnic , duo tècnic i solo tècnic )	Tarda		CN Lloret de Mar
26/03/2022	Segona ( equip lliure i solo lliure )			CN Lloret de Mar
4/06/2022	Tercera ( combos i duos lliure )			CN Lloret de Mar
9/07/22	OPEN MÀSTER			

#### 1. GRUPS D'EDAT

1.1 Solo: 20/24 (pre-màster), 25/34, 35/49, 50/64, 65 i més.

1.2 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.

1.3 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.

1.4 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.

#### 2. PARTICIPACIÓ.

2.1 La competició està oberta a la participació de clubs i equips catalans i de fora de Catalunya.

2.2 La participació està oberta a equips de clubs de les categories esmentades en l'apartat de grups d'edats.

2.3 No hi haurà limitació en el nombre d'inscripcions per rutines.

#### 3. INSCRIPCIONS

4.1. Les inscripcions es podran realitzar a través del sistema LEVERADE.

#### JORNADA RUTINES

Tots els llistats provisionals i definitius els podreu trobar en dia i data especificats, a la web de la FCN ([www.aquatics.cat](http://www.aquatics.cat)).

Sponsor principal



Sponsors institucionals



Acreditacions



## COMITÈ DE MÀSTERS

Temporada 2021-2022

Normativa MA\_NA\_01

5/1/2022

pàg 2 de 5

### 1a JORNADA: EQUIP TÈCNIC, DUO TÈCNIC I SOLO TÈCNIC

	Data
FINAL LLIURAMENT RELACIONS NOMINALS	3/01/2022
LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	11/01/2022
FI RECLAMACIONS LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	13/01/2022
LLISTATS NOMINALS DEFINITIUS - TIMMING	18/01/2022
FI ENTREGA MUSIQUES	18/01/2022
LLISTATS ORDRE SORTIDA OFICIAL	20/01/2022

### 2a JORNADA: EQUIP LLIURE I SOLO LLIURE

	Data
FINAL LLIURAMENT RELACIONS NOMINALS	4/03/2022
LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	15/03/2022
FI RECLAMACIONS LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	17/03/2022
LLISTATS NOMINALS DEFINITIUS - TIMMING	22/03/2022
FI ENTREGA MUSIQUES	22/03/2022
LLISTATS ORDRE SORTIDA OFICIAL	24/03/2022

### 3a JORNADA: COMBO I DUO LLIURE

	Data
FINAL LLIURAMENT RELACIONS NOMINALS	13/05/2022
LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	24/05/2022
FI RECLAMACIONS LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	26/05/2022
LLISTATS NOMINALS DEFINITIUS - TIMMING	31/05/2022
FI ENTREGA MUSIQUES	2/6/2022
LLISTATS ORDRE SORTIDA OFICIAL	2/06/2022

## 4. NORMES DE COMPETICIÓ.

4.1. La competició se celebrarà en tres jornades.

4.2. Es competirà en les modalitats solo, duo, equip tècnic i lliure i combo.

Sponsor principal



Sponsors institucionals



Acreditacions



## COMITÈ DE MÀSTERS

Temporada 2021-2022

Normativa MA\_NA\_01

5/1/2022

pàg 3 de 5

4.3. Els resultats finals s'obtindran en base al còmput de la suma de les rutines tècniques i lliures, i en el cas del combo serà el total de la puntuació en dita prova.

4.4. La durada de les rutines s'ajustarà a la norma FINA MAS.4.

4.5. Els elements tècnics requerits a les rutines tècniques els podreu trobar a ANNEX I.

## 5. SORTEIG ORDRE DE SORTIDA.

5.1. Per cada modalitat es farà un sorteig a la FCN 72 hores abans de l'inici de la competició de la relació d'ordre de sortida de totes les inscripcions de la competició.

## 6. PREMIS.

6.1. Obtindran medalla els tres primers equips classificats en cada categoria.

6.2. Només s'adjudicaran premis als equips de clubs afiliats a la FCN.

## ANNEX I

### ELEMENTS REQUERITS PER FINA PER RUTINES TECNIQUES MASTER

#### REQUERIMENTS GENERALS

Es poden afegir elements suplementaris

1.- 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.

2.- Límits de temps segons MAS 4.1

3.- 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. **POSCICIO D'ESPAGAT**- Seguida duna sortida de passeig endavant, o passeig enrere.
3. **TIRABUIXO 180° desde posició Vertical genoll doblegat, un tirabuixó de 180° s'executa menters les cames s'ajunten a posició vertical als turmells, seguit per una submersió.**
4. **SEQUÈNCIA 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; **vela, dreta; vela esquerra; cama de ballet dreta, Cama de ballet Esquerra, Flamenc dreta, flamenc esquerra, Cama de ballet doble.**
5. **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
6. **DOS (2) TIPUS DE PROPULSIONS**- Ha d'incloure "Egg-beater" desplaçant de costat /& o endavant (braços opcional)

## COMITÈ DE MÀSTERS

Temporada 2021-2022

Normativa MA\_NA\_01

5/1/2022

pàg 5 de 5

### 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

#### Rutines de Duet, de l'1 al 6 com en el Solo

**7. ACCIO CONNECTADA**- En la que les nedadores estan connectades (tocant-se) d'alguna manera per executar una de les següents

- o Figura connectada, o flotació connectada, o braços connectats.
- o L'acció ha de ser executada simultàniament. Accions de mirall son permeses.
- o 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

#### Rutines d'equip, de l'1 al 7 com en el Duet

**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'ACCIO 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.