



**REGLAMENTO
DE
ACTIVIDADES MASTER
2009-2013**

REGLAMENTO MASTER 2009-2013

INDICE GENERAL

REGLAMENTO TÉCNICO F.I.N.A: PARTE GENERAL	2
REGLAMENTO TÉCNICO F.I.N.A: NATACION	3
REGLAMENTO TÉCNICO F.I.N.A: AGUAS ABIERTAS	5
REGLAMENTO TÉCNICO F.I.N.A: SALTOS	6
REGLAMENTO TÉCNICO F.I.N.A: WATERPOLO	9
REGLAMENTO TÉCNICO F.I.N.A: NATACION SINCRONIZADA	10

REGLAMENTO TÉCNICO MASTER-FINA

GENERAL

El programa de master deberá promocionar la puesta a punto física, la amistad, el entendimiento y la competición a través de la natación, saltos, natación sincronizada, waterpolo y aguas abiertas entre los deportistas con una edad mínima de 25 años (Excepción en la MSS 5).

The Masters program shall promote fitness, friendship, understanding and competition through Swimming, Diving, Synchronised Swimming, Water Polo and Open Water Swimming among those competitors with a minimum age limit of 25 years (Note: exception in MSS 5).

MGR 1 Las Federaciones Miembro registrarán a los participantes Master en una categoría especial para cada una de las 5 disciplinas reconocidas. Un participante que se inscriba en Master en cualquier disciplina retendrá este derecho de forma ilimitada para participar en otras competiciones.

The Members shall register Masters competitors in a special category for each of the five recognised disciplines. A competitor who registers for Masters in any discipline will still retain his/her unrestricted right to compete in other competitions.

MGR 2 Salvo en las excepciones especificadas para las Normas FINA, todas las demás Normas y Normativas FINA se aplicarán en las competiciones Master.

Except for specific exceptions in the FINA Rules and regulations all other FINA Rules and Regulations shall apply to Masters Competitions.

MGR 3 Las inscripciones individuales sólo se aceptarán de personas que representan a clubes. Ningún nadador o equipo podrá designarse para representar a un país o a una Federación.

Individual entries shall only be accepted from persons representing clubs. No swimmer or team may be designated as representing a country or Federation.

MGR 4 La edad se determinará al 31 de Diciembre del año de la competición.

Age shall be determined as of December 31 of the year of competition.

MGR 5 La federación organizadora de los Campeonatos del Mundo Master FINA pagará los gastos de alojamiento y viaje de un miembro del Bureau de la FINA.

The organising federation of FINA World Masters Championships shall pay the travelling and accommodation expense of one member from the FINA Bureau.

MGR 6 La cuota de inscripción la decidirá el país que celebre el Campeonato del Mundo Master pero estará sometido a la aprobación de FINA.

Entry fees shall be decided upon by the country that is hosting the Masters World Championships, but they shall be subject to approval by FINA.

MGR 7 Para campeonatos del Mundo Master, el Comité de Dirección estará compuesto por la *Liaison del Bureau*, el *Chairman* y el Secretario Honorario de la Comité de Master y otros miembros del Bureau y Comité de Master presentes.

For Masters World Championships, the Management Committee shall consist of the Bureau Liaison, the Chairman and Honorary Secretary of the Masters Committee and other members of the Bureau and Masters Committee present.

MGR 8 Los competidores master deberán ser conscientes de la necesidad de estar bien preparados y estar bien físicamente antes de inscribirse en competiciones Master. Asumirá toda la responsabilidad por los riesgos derivados de participar en dichas competiciones. En relación a su inscripción, deberán estar de acuerdo en desligar a FINA, la Federación Organizadora y el Comité Organizador de cualquier tipo de responsabilidad por accidente que puede causar la muerte, lesiones o pérdida de propiedad. Los formularios en los que figuren las advertencia de los riesgos, así como la exención de responsabilidad en caso de accidente, y deberán ser firmados por cada participante Master.

Masters Competitors must be aware of the need of being well prepared and medically fit before entering into Masters competitions. They shall assume full responsibility for the risks included in such competitions. In consideration of their entry, they must agree to waive and release FINA, the Organising National Federation and the Organising Committee from any kind of liability for accidents, which may cause death, injury or property loss. Entry Forms containing a warning of the risks, an Accident Waiver and Release of Liability must be signed by each Masters competitor.

NORMAS MASTER DE NATACIÓN

MSW.1. Grupos de Edad *Age Groups*

MSW.1.1 Pruebas individuales: 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, 90-94 ... (se aumentarán grupos de edad de cinco en cinco años hasta que sea necesario).

Individual Events: 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, 90-94 ... (five year age groups as high as is necessary).

MSW.1.2 Relevos: se conformará con la edad total de los miembros de los equipos en años completo. Los grupos de edad en pruebas de relevos son: 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, 280-319, 320-359, y ... (con incrementos de cuarenta años hasta que sea necesario).

Relays: To be conducted on the total age of team members in whole years. Age groups of relay events are as follows: 100 - 119, 120 - 159, 160 - 199, 200 - 239, 240 - 279, 280 - 319, 320 - 359, and ... (forty year increments as high as is necessary).

MSW.2. Fecha que determina la edad.

Para todo el tema de récords del Mundo Master y Campeonatos del Mundo Master, la edad alcanzada real del participante vendrá determinada al del 31 de diciembre del año de la competición.

Age Determining Date.

For all purposes pertaining to Masters World Records and Masters World Championships meet competition, the actual attained age of the competitor shall be determined as of December 31st of the year of competition.

MSW.3. Normas Técnicas de Natación.

Las normas técnicas de natación contenidas en el Reglamento de Natación, se aplicará a los master con las siguientes excepciones:

The Swimming Rules in Part III of this Handbook shall apply to Masters with the following exceptions:

MSW.3.1. Los grupos de edad y sexos podrá combinarse de forma que ningún nadador tenga que nadar solo y las calles se puedan llenar.

Age groups and sexes may be combined so that no swimmer has to swim alone and lanes may be filled.

MSW.3.2. Cuando se utiliza la salida hacia delante, el silbato del árbitro indicará que los nadadores pueden tomar posiciones con al menos un pie en la parte frontal de la plataforma de salida o zona de piscina, o directamente en el agua con una mano siempre en contacto con la pared de salida.

When using the forward start, the referee's whistle shall indicate that the swimmers may take their positions with at least one foot at the front of the starting platform or pool deck, or in the water with one hand having contact with the starting wall.

MSW.3.3. Cualquier nadador que salga antes de que el juez de salidas de la señal de salida, será descalificado. (reemplaza SW.4.1).

MSW 3.3 Any swimmer starting before the starting signal has been given by the Starter, shall be disqualified. (Supersedes SW 4.1).

MSW.3.4. Todas las pruebas Master se realizarán en base a tiempo final.

All Masters events shall be conducted on a timed final basis.

MSW.3.5. Se permitirá a los nadadores permanecer en su calle mientras que otros estén compitiendo, hasta que el árbitro les mande salir de la piscina.

Swimmers may be allowed to remain in their lane while other swimmers are competing until directed by the referee to exit the pool.

MSW.3.6. El orden de los nadadores por género es opcional en los relevos mixtos.

The order of swimmers by gender is optional in mixed relays.

MSW.3.7. Las pruebas serán preseleccionadas con el grupo de edad más antiguo en primer lugar, las eliminatorias más lentas se nadarán en primer lugar dentro de cada grupo de edad. Las pruebas de 400 metros y más largas pueden preseleccionarse en la piscina, desde la más lenta a la más rápida, independientemente de su edad.

Events shall be pre-seeded with oldest age groups first, slowest heats swum first within each age group. Events 400 metres and over may be deck seeded from slowest to fastest, regardless of age.

MSW.3.8. El Comité Organizador puede poner 400 m, 800 m y 1500 m libre para que lo naden dos (2) nadadores del mismo sexo en un calle. Se requerirá cronometraje separado para cada nadador.

The Organising Committee may arrange 400 metre, 800 metre and 1500 metre Freestyle to be swum two (2) swimmers of the same sex in a lane. Separate timing will be required for each swimmer

MSW.3.9. El calentamiento deberá ser supervisado.

The Warm Up must be supervised.

MSW.3.10. Un movimiento de patada de braza esta permitido en mariposa.

Sólo una patada de braza esta permitida por tirón de los brazos excepto que una sola patada de braza esta permitida antes del viraje y de la llegada sin un tirón de brazos. Después de la salida y después de cada viraje, una sola patada de braza esta permitida antes del primer tirón de brazos.

A breaststroke kicking movement is permitted for butterfly.

Only one breaststroke kick is permitted per arm pull except that a single breaststroke kick is permitted prior to the turn and the finish without an arm pull. After the start and after each turn, a single breaststroke kick is permitted prior to the first arm pull.

MSW.4. Pruebas Events

Se podrán llevar a cabo las siguientes pruebas para cada grupo de edad.

The following events may be conducted for each age group.

MSW.4.1. Piscina de 25m

50, 100, 200, 400, 800, 1500 metros libres

50, 100, 200 metros espalda

50, 100, 200 metros braza

50, 100, 200 metros mariposa

100, 200, 400 metros Estilos individual.

Relevos 4 x 50 metros libre

Relevos 4 x 50 metros estilos

Relevos 4 x 50 metros libre mixtos (2 mujeres y 2 hombres)

Relevos 4 x 50 metros estilos mixtos (2 mujeres y 2 hombres)

Relevos 4 x 100 metros libre

Relevos 4 x 100 metros estilos

Relevos 4 x 100 metros libre mixtos (2 mujeres y 2 hombres)

Relevos 4 x 100 metros estilos mixtos (2 mujeres y 2 hombres)

Relevos 4 x 200 metros libre

Relevos 4 x 200 metros libre mixto (2 mujeres y 2 hombres)

MSW.4.2. Piscina de 50m

50, 100, 200, 400, 800, 1500 metros libres

50, 100, 200 metros espalda

50, 100, 200 metros braza

50, 100, 200 metros mariposa

200, 400 metros Estilos individual.

Relevos 4 x 50 metros libre

Relevos 4 x 50 metros estilos

Relevos 4 x 50 metros libre mixtos (2 mujeres y 2 hombres)

Relevos 4 x 50 metros estilos mixtos (2 mujeres y 2 hombres)

Relevos 4 x 100 metros libre

Relevos 4 x 100 metros estilos

Relevos 4 x 100 metros libre mixtos (2 mujeres y 2 hombres)

Relevos 4 x 100 metros estilos mixtos (2 mujeres y 2 hombres)

Relevos 4 x 200 metros libre

Relevos 4 x 200 metros libre mixto (2 mujeres y 2 hombres)

MSW.4.3. No es necesario llevar a cabo todas las pruebas antes mencionadas en una competición. Sin embargo, en cada grupo de edad deberán incluirse pruebas más cortas de estilo libre, espalda, braza y mariposa más una prueba de estilos individual y relevos.

It is not necessary to conduct all of the above events in a meet. However, each age division should include shorter Freestyle, Backstroke, Breaststroke and Butterfly events plus an Individual Medley and Relays.

MSW.5. Relevos

Los relevos consistirá en cuatro nadadores inscritos en el mismo club. Ningún nadador podrá representar a más de un club.

Relays shall consist of four swimmers each registered with the same club. No swimmer is allowed to represent more than one club.

MSW.6. Récords

Los Records del Mundo Master para todas las pruebas que aparecen en la MSW.4 para ambos sexos en cada grupo de edad, serán reconocidos y se mantendrán a la centésima de segundo y según las estipulaciones que aparecen en el formulario. Los Récords del Mundo también podrán registrarse con cronometraje manual en centésimas de segundo (según la SW 11.3).

Masters World Records for all events listed in MSW 4 for both sexes in each age group shall be recognised and maintained in 1/100 second time (2 decimal places) and according to the provisions listed on the application form. World Records may also be recorded with manual timing in 1/100 second time (2 decimal places in accordance with SW 11.3).

MSW.6.1 Las solicitudes para el Récords del Mundo Master deberán hacerse en el formulario oficial de la FINA (ver página siguiente) por la persona en cuestión, dentro de los 60 días siguientes desde el final de la prueba.

Applications for Masters World Records must be made on the FINA official forms (See next page) by the individual in question within 60 days from the end of the event

MSW.6.2. Los Récords del Mundo pueden establecerse sólo en una competición oficial master, aprobada por una Federación.

World Records can only be established in a Masters meet sanctioned by a Member.

MSW.7. Los nadadores que ha sido descalificados, deberán aparecer en los resultados con el código de la razón de su descalificación.

Swimmers who had to be disqualified must be listed with coded reason for disqualification in the results list.

MSW.8. Un nadador sólo puede competir una vez en una prueba de relevos.

A swimmer can compete only once per relay event.

MSW.9. Las mínimas de calificación para el Campeonato del Mundo será consideradas por FINA y el Comité Organizador, si se considera necesario.

Qualifying standards for World Championships will be considered by FINA and the Organising Committee if deemed necessary.

NORMAS MASTER DE AGUAS ABIERTAS

La Natación Master en Aguas Abiertas se define como una prueba cuya distancia sea mayor de 1500 metros y en la que la inscripción esta restringida a nadadores Master. Se aplicarán los grupos de edad de Natación Master.

Masters Open Water Swimming shall be defined as any event for which the distance is greater than 1500 metres and where entry is restricted to Master swimmers. Masters Swimming age groups shall apply.

Se aplicarán las normas técnicas de Natación en aguas abiertas, incluidas en el Reglamento de Aguas Abiertas, con las siguientes excepciones.

The Open Water Swimming Rules in Part IV of the FINA Handbook shall apply to Masters Open Water Swimming with the following exceptions.

MOWS.1. Las pruebas de natación master para Aguas Abiertas se llevarán a cabo en una distancia de hasta 5 km. Ninguna prueba master de agua abiertas se celebrará si la temperatura del agua es inferior a 18 grados centígrados.

Masters Open Water Swimming events will be up to 5 km. No Masters open water events should be held in water less than an average of 18 ° Centigrade.

MOWS.2. Una prueba de master de aguas abiertas deberá incluirse en el Campeonato del Mundo.

A Masters Open Water Swimming event may be included in World Championships

MOWS.3. Los nadadores serán seleccionados según los grupos de edad desde el más joven al más mayor.

Los nadadores podrán ser seleccionados independientemente del género. Los nadadores más lentos de cada grupo de edad serán preseleccionados en eliminatorias especiales.

Swimmers shall be seeded according to age groups from the youngest to the oldest. Swimmers may be selected irrespective of gender. The slowest entered swimmers of each age group may comprise and be seeded in special heat(s).

MOWS.4. Los organizadores de la prueba, previa consulta con el árbitro y sometido a la opinión del Comité técnico de Aguas Abiertas, deberá señalar con antelación el límite de tiempo de cada carrera master. Como guía, se puede aplicar un tiempo de 30 minutos por kilómetro.

Race organisers, in consultation with the referee and subject to advice from the FINA Technical Open Water Swimming Committee, are to designate in advance the cut off time for each Masters race. As a rough guide, a time of 30 minutes per kilometre could apply.

MOWS.5. Será obligatorio para todos los nadadores llevar gorros de colores muy visibles y numerados.

It shall be compulsory for all swimmers to wear highly visible coloured numbered swim caps

MOWS.6. Se podrá llevar trajes de neopreno, pero entonces el nadador no podrá recibir trofeos ni reconocimientos de campeón.

Wet suits may be worn but the swimmer then becomes ineligible for trophies or championship honours.

NORMAS MASTERS DE SALTOS

MD.1. Las normas del Reglamento Técnico de Saltos se aplicarán a los saltos master con las siguientes excepciones:

The Diving Rules in Part V of this Handbook shall apply to Masters Diving with the following exceptions.

MD.1.1. El saltador puede escoger libremente los saltos de la tabla de saltos del Manual de FINA. El único requisito es que en los grupos de edad de 25 a 69 años, cada salto realizado tenga número de salto diferente (según establece el Manual FINA). En los grupos de edad 70 – 80 y más, los saltos con el mismo número se pueden repetir, si se realizan en una posición distinta (estirado, carpado, encogido o libre).

The diver can freely choose the dives from the dive table given in the FINA Handbook. The only requirement is that in age groups 25 – 69 years, each dive performed has different dive number (as to FINA Handbook). In age groups 70 – 80 + dives with the same dive number can be repeated, if performed in a different position (straight, pike, tuck or free position).

MD.2 Saltos de trampolín - Masculino y Femenino (1 y 3 metros)

Springboard Diving - Men and Women (1 metre and 3 metre)

MD.2.1. Grupos de edad:

Los grupos de edad para hombres y mujeres:

Age groups for Men and Women:

Grupo de Edad <i>Age Group (years)</i>	Número de saltos total requerido. <i>Total number of dives required</i>	
	Hombres	Mujeres
(Años)		
25-29	7	6
30-34	7	6
35-39	7	6
40-44	7	6
45-49	7	6
50-54	6	5
55-59	6	5
60-64	6	5
65-69	6	5
70-74	5	4
75-79	5	4
80 y más	4	3

(grupos de edad de cinco en cinco años, tantos como sea necesario)

(five years age groups as long as necessary)

MD.2.2 Saltos Sincronizados Trampolín 3 m.

3M Springboard Synchronized Diving

Grupo de Edad <i>Age Group (years)</i>	Número total de saltos requerido. <i>Total number of dives required</i>	
	Hombres	Mujeres
25-49	2(*) + 2	2(*) + 2
50 +	2(*) + 2	2(*) + 2

(*) Grado de dificultad de 2.0 para cada salto independientemente del grado de dificultad de cada salto.

() Degree of difficulty of 2.0 for each dive regardless of the formula for degree of difficulty of the dive.*

MD.2.3 En las pruebas de saltos sincronizados, se permite a dos saltadores de diferentes clubes dentro de la misma federación competir como un equipo de saltos sincronizados en la competición de saltos de 3 metros.

In synchronised diving events two divers from different clubs within the same Federation are permitted to compete as a synchronised diving team in the 3m diving competition.

MD.3. Saltos de plataforma*Platform Diving***Masculino y Femenino (5, 7.5 ó 10 metros)***Women and Men (5 metre, 7.5 metre, or 10 metre)***MD.3.1. Grupos de edad para hombres y mujeres:**

Grupo de Edad <i>Age Group (years)</i>	Número de saltos total requerido <i>Total number of dives required</i>	
(años)	Hombres	Mujeres
25-29	6	6
30-34	6	6
35-39	6	6
40-44	6	6
45-49	6	6
50-54	5x	5x
55-59	5x	5x
60-64	5x	5x
65-69	5x	5x
70-74	4x	4x
75-79	4x	4x
80 y más	3x	3x

(grupos de edad de cinco en cinco años, tantos como sea necesario).

(five years age groups as long as necessary)

(x) Limitación en 10 metros: sólo se permitirán las entradas de pie desde la plataforma de 10 metros, y cualquier salto realizado desde la plataforma de 10 metros deberá tener un coeficiente de dificultad máximo de 2.0.

(x) 10m limited: Only feet first entries are allowed from the 10m platform and any performed dive from the 10m must not exceed degree of difficulty of 2.0.

MD. 3.2 Saltos de Plataforma Sincronizados*Platform Synchronized Diving*

Grupo de Edad	Hombres	Mujeres
25-49	2(*) +2	2(*) +2
50 y más (x)	2(*) +1	2(*) +1

(*) Grado de dificultad de 2.0 para cada salto, independientemente del grado de dificultad de cada salto.

() Degree of difficulty of 2.0 for each dive regardless of the formula for degree of difficulty of the dive.*

(x) Limitación en 10 metros: sólo se permitirán las entradas de pie desde la plataforma de 10 metros, y cualquier salto realizado desde la plataforma de 10 metros deberá tener un coeficiente de dificultad máximo de 2.0.

(x) 10m limited: Only feet first entries are allowed from 10m and any performed dive from 10m must not exceed a degree of difficulty of 2.0.

MD. 3.3 En las pruebas de saltos sincronizados, se permite dos saltadores de diferentes clubes con la misma federación competir como un equipo de salto sincronizado en la competición de Plataforma de 10m

In synchronised diving events, divers from different clubs within the same Federation are permitted to compete as a synchronised diving team in the 10m platform competition.

MD.4. Normas Generales*General Rules*

MD.4.1. No habrá límite en cuanto al número de saltadores que tomen parte.

There shall be no limit on the number of divers taking part.

MD.4.2. Se darán premios a los saltadores clasificados primero, segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto lugar. Si hay menos de seis saltadores en los grupos de edad, sólo obtendrán medallas los tres primeros clasificados.

Prizes shall be awarded to the divers placed first, second, third, fourth, fifth and sixth place. If there are less than six divers in an age group, only the first three medals shall be awarded.

MD.4.3. Todos los saltadores realizarán una serie completa de saltos para ese grupo de edad y no habrá eliminatorias o finales.

All divers shall perform a full series of dives in that age group and there shall be no preliminary or final contests.

MD.4.4. Las competiciones internacionales serán llevadas a cabo según la Normativa FINA y puntuarán 5 ó 7 jueces.

The international competitions shall be conducted in accordance with FINA Rules and either 5 or 7 judges shall officiate.

MD.5. El programa de las competiciones internacionales será llevado a cabo en un máximo de cinco (5) días, según el siguiente programa:

The program of international competitions shall be carried out within a maximum of five (5) days according to the following schedule:

Prueba Nº	Trampolín	Género	Grupo de edad
1	3 metros	Masculino	25-34
2	1 metro	Femenino	25-34
3	3 metros	Masculino	35-49
4	1 metro	Femenino	35-49
5	3 metros	Masculino	50-64
6	1 metro	Femenino	50-64
7	3 metros	Masculino	65-80+
8	1 metro	Femenino	65-80+
9	3 metros	Femenino	65-80+
10	1 metro	Masculino	65-80+
11	3 metros	Femenino	50-64
12	1 metro	Masculino	50-64
13	3 metros	Femenino	35-49
14	1 metro	Masculino	35-49
15	3 metros	Femenino	25-34
16	1 metro	Masculino	25-34

Plataforma *Platform*

17	5, 7.5, 10 metros	Femenino	65-80+
18	5, 7.5, 10 metros	Masculino	65-80+
19	5, 7.5, 10 metros	Femenino	50-64
20	5, 7.5, 10 metros	Masculino	50-64
21	5, 7.5, 10 metros	Femenino	35-49
22	5, 7.5, 10 metros	Masculino	35-49
23	5, 7.5, 10 metros	Femenino	25-34
24	5, 7.5, 10 metros	Masculino	25-34

Sincronizados *Synchronized*

25	3 metros	Femenino	25-34
26	3 metros	Femenino	25-49
27	3 metros	Masculino	25-49
28	3 metros	Femenino	50+
29	3 metros	Masculino	50+
30	3m/Plataforma	Femenino	25-49
31	3m/Plataforma	Masculino	25-49
32	3m/Plataforma	Femenino	50+
33	3m/Plataforma	Masculino	50+

MD.5.1. El Director de Competición podrá decidir la realización de las pruebas simultáneamente, dependiendo del número de inscripciones.

The meet director may choose to run events concurrently depending on the number of entries.

MD.5.2. La hoja de saltos se entregará en la secretaría de saltos 24 horas antes de la prueba. Las hojas entregadas fuera de plazo y los cambios de saltos en hojas entregadas serán penalizadas con 10 dólares por hoja, desde 24 a 3 horas antes del comienzo de la prueba. 3 horas es el límite. No se aceptarán hojas de saltos después de las 3 horas anteriores al inicio.

Diving sheet shall be delivered to the diving secretary 24 hours prior to the event. Late sheets and changes to an existing sheet will be fined US\$ 10.-- per sheet between 24 hours and 3 hours prior to the event. 3 hours is the deadline. No changes or dive sheets can be accepted after the deadline of 3 hours.

NORMAS DE WATER POLO MASTERS

MWP.1. Los grupos de edad para Waterpolo Master se aplicarán para equipos de hombres, mujeres y equipos mixtos.

Age groups for Masters Water Polo shall apply for men, mixed, and women teams.

MWP.2. La edad del miembro más joven determina el grupo de edad del equipo. No hay restricciones en las edades de ningún jugador que sea mayor que el jugador más joven del equipo.

The age of the youngest member of the team determines the age group of the team. There are no restrictions on the ages of any players older than the youngest player on the team.

MWP.3. Los grupos de edad de los equipos son en intervalos de cinco años, comenzando con 30. Ejemplo: 30 y más; 35 y más; 40 y más, etc.

Age groups for teams are at five-year intervals beginning with 30. i.e. 30+, 35+, 40+. . . .

MWP.4. Composición de los equipos.

Composition of Teams

MWP 4.1. Un jugador no puede representar a más de un club en una competición Master de Waterpolo o en los Campeonatos del Mundo Master. Sin embargo, un jugador puede representar al mismo club en dos equipos en la misma competición o en los Campeonatos del Mundo Master.

A player may not represent more than one club in any Masters Water Polo competition or the Masters World Championships. However, a player may represent the same club on two teams in the same competition or the Masters World Championships.

MWP 4.2. Si un club inscrito tiene jugadores en más de un equipo en una competición o en los Campeonatos del Mundo Master FINA, cada uno de estos equipos puede tener al menos nueve jugadores que están solamente en la lista de ese equipo. Los nueve jugadores designados deben ser enumerados en la lista, frente al número que ellos usarán en la competición, con un asterisco (*) junto al número.

If a club entered has players on more than one team in a competition, or the FINA World Masters Championships, then each of these teams must have at least nine players that are only on the roster for that team. The nine designated players are to be listed on the roster opposite the number they will wear in the competition, with an asterisk () next to the number.*

MWP 4.3. En caso de que los equipos de un club tengan jugadores actuando en un equipo y estén también representando al club en otro equipo que vaya a jugar a la misma hora en la competición, estos jugadores solo pueden aparecer en la lista de un equipo en un horario programado.

In the event that the teams from a club that have players playing on their team that are also representing the club on another team are scheduled to play at the same time in the competition, then the players playing on two teams can only be declared on the roster for one team at that scheduled time.

MWP4.4. Las jugadoras femeninas pueden ser miembros de los equipos masculinos.

Women players may be members of men's teams.

MWP5. Las normas del Reglamento Técnico de waterpolo se aplicarán al waterpolo master, con las siguientes excepciones:

MWP.5.1. Cada equipo estará compuesto por siete jugadores, uno de los cuales será el portero y será quien lleve el gorro de portero, y no podrá haber más de ocho reservas como substitutes, enumerados en la lista del partido, que deberán presentarse en la mesa de secretaría en cada partido, al menos 45 minutos antes del comienzo de cada partido. Todos los jugadores enumerados en la lista del partido serán elegibles para jugar en el partido. Después de que los partidos han comenzado, un equipo que juegue con menos de siete jugadores no necesitará tener portero.

Each team shall consist of seven players, one of who shall be the goal keeper and who shall wear the goalkeepers cap. and not more than eight reserves may be used as substitutes, listed on the game roster, which must be submitted to the official's table for each game, not less than 45 minutes before each game commences. All players listed on the game roster will be eligible to play in the game. After the games has commenced, a team playing with less than seven players shall not be required to have a goal keeper.

MWP.5.2. WP 4.3 aplicará excepto que el portero usará el gorro no. 1 y los otros gorros estarán numerados del 2 al 15. El sustituto del portero usará un gorro rojo con el número 13.
WP 4.3 shall apply except that the goalkeeper shall wear cap no. 1 and the other caps shall be numbered 2 to 15. A substitute goalkeeper shall wear a red cap numbered 13.

MWP. 5.3. La distancia uniforme entre las líneas de portería será de 23.5 metros como mínimo, y la anchura del campo de juego de 17 metros mínimo.
The uniform distance between the respective goal lines shall be 23.5 metres minimum, and the uniform width of the field of play shall be 17 metres minimum

MWP. 5.4. Se aplicará la norma WP.11. de duración del partido del Reglamento Técnico de Waterpolo FINA, excepto que la duración de los partidos master será de cuatro períodos de siete minutos cada uno de juego real para los grupos de edad 30+, 35+, 40+ y 45+ y seis minutos cada uno de juego real para los grupos de edad 50+, 55+, 60+, etc.
WP 11 time standards shall apply except that the duration of the Masters games shall be four periods of seven minutes each actual play for the 30+, 35+, 40+ and 45+ age groups and six minutes each actual play for the 50+, 55+, 60+, etc. Age groups.

MWP.5.5. Habrá un intervalo de dos minutos entre cada período de juego. Los equipos incluidos los jugadores, entrenadores y oficiales de equipo, cambiarán de lado antes del comienzo del tercer período y del segundo período de cualquier prórroga.
There shall be a two minute interval between each period of play. The teams including the players, coaches and team officials, shall change ends before starting the third period and the second period of any extra time.

MWP.5.6. Se aplicará el método de puntuación WP.14.4 del Reglamento Técnico de Waterpolo FINA, exceptuando al tiempo de posesión del balón que será de 35 segundos.
WP 14.4 method of scoring shall apply except that the time of possession of the ball shall be 35 seconds.

NORMAS MASTERS SINCRONIZADA

MSS.1. Se aplicará el Reglamento Técnico de Natación Sincronizada para todos los master de Natación Sincronizada, con las siguientes excepciones:
The Synchronised Swimming Rules in Part VII of this Handbook shall apply to all Masters Synchronised Swimming except for the following:

MSS.2. Los participantes se inscribirán con sus federaciones. Los participantes en Dúo, Trío, Equipo y Combo Libre, representarán al mismo club.
Competitors shall be registered with their Federations. Duet, Trio and Team and Combination competitors shall represent the same club.

MSS.3. Competiciones

Competitions

MSS.3.1. Las pruebas de Natación Sincronizada Master son Solos, Dúos, Tríos, Equipos y Combo . Técnica y Solo Libres juntas constituyen una prueba. Del mismo modo, las Técnicas y Duos Libres juntas es una prueba, las Técnicas y Trío Libres juntas es una prueba y las Técnicas y Equipo Libres es una prueba. La Combo por sí mismo es una prueba.

The events of Masters Synchronised Swimming are Solo, Duet, Trio, Team and Combination. Technical and Free Solos together constitute one event. Similarly, the Technical and Free Duets together is one event, the Technical and Free Trio together is one event and the Technical and Free Team is one event. The Combination by itself is one event.

MSS.3.2. El programa para el Campeonato del Mundo Master sera Rutinas Técnicas, Rutinas Libres y Combo.

The programme for the Masters World Championships shall be Technical Routines, Free Routines and Combination.

MSS. 3.2.1. Rutina técnica.

Se celebrará Rutina Técnica en Solos, Dúos, Tríos y Equipos, con la música tal y como se describe en el anexo 1 del Reglamento Técnico de Natación Sincronizada, con todos los elementos obligatorios seleccionados por el Comité Técnico de Master cada cuatro años, y sometido a la aprobación del Bureau de FINA. En las rutinas técnicas tienen que incluirse todos los elementos obligatorios. La selección de música es opcional y puede ser la misma que la música utilizada en la Rutina Libre. Los elementos obligatorios para las Rutinas Técnicas ser cambiado cada cuatro (4) años.

The Technical Routine shall be performed for Solos, Duets, Trios and Teams, to music as described in Appendix 1 of the MSS Rules, with the required elements selected by the Masters Technical Committee every four (4) years, subject to approval by the FINA Bureau. Technical Routines have to include all required elements. Music selection is optional and may be the same as the music used in the Free Routine. Required elements for Technical Routines may be changed every four (4) years.

MSS. 3.2.2 Rutina libre

La Rutina Libre consistirá de Solos, Dúos, Tríos, Equipos y Combo Libre. No hay restricciones en la elección de la música, su contenido o coreografía

The Free Routine shall consist of Solo, Duets, Trios and Teams and Combination. There are no restrictions as to choice of music, content or choreography.

MSS.3.3. Los equipos estarán compuestos por un mínimo de cuatro (4) miembros y un máximo de ocho (8) miembros. El Combo Libre estará compuesto por un mínimo de cuatro (4) miembros y un máximo de diez (10) miembros.

Teams shall consist of a minimum of four (4) members and a maximum of eight (8) members. Combination shall consist of a minimum of four (4) members and a maximum of ten (10) members.

MSS.3.4. Cada participante podrá nadar en tres pruebas de rutina (Solo, Duo, Trío, Equipo) y un (1) Combo Libre.

Each competitor shall be permitted to swim three (3) routine events (Solo, Duet, Trio, Team) and one (1) Combination.

MSS.3.4.1 Una participante estará permitido para nadar una rutina (Solo, Duo, Trío, Equipo y Combo) en un único grupo de edad, a menos que se especifique otra cosa.

A competitor shall be permitted to swim a routine (Solo, Duet, Trio, Team and Combination) in only one age group, unless otherwise specified.

MSS.3.5. Se podrán aceptar de un club, hasta cinco inscripciones de rutina por grupo de edad y por prueba.

Up to five (5) routine entries per age group per event may be accepted from any club.

MSS.3.5.1. En los Campeonatos del Mundo Masters, un club puede inscribir hasta cinco (5) Rutinas, en solo, dúo, trío y equipo en cada grupo de edad y en cada prueba, y un (1) Combo Libre en cada grupo de edad.

In Masters World Championships, a club may enter up to five (5) routines in solo, duet, trio and team in each age group in each event, and one (1) Combination in each age group.

MSS.3.5.2. Los formularios de inscripción para los Campeonatos del Mundo Master deben ser recibidos por el comité organizador no después de la fecha límite publicado

Entry forms for the Masters World Championships must be received by the organising committee no later than the published entry deadline.

MSS.3.5.3. Los cambios en los nombres de los competidores para una rutina deben ser recibidos por el Chief Recorder de Natación Sincronizada al menos 14 días antes de la primera prueba de la competición de Natación Sincronizada. El Nuevo competidor debe haber sido ya inscripto para la competición con el comité organizador.

Changes in names of competitors for a routine must be received by the Synchronised Swimming Chief Recorder at least 14 days prior to the first event of the Synchronised Swimming competition. The new competitor must have already registered for the competition with the organizing committee.

MSS.3.5.4. Una vez que ha comenzado la primera prueba de una competición de Natación Sincronizada, el listado de reservas en una rutina deben ser de una edad que cualquier combinación de los competidores indicados daría a nadar en el mismo grupo de edad.

Once the first event of the Synchronised Swimming competition has begun, the reserves listed on a routine must be of an age that any combination of the listed competitors would result in swimming in the same age group.

MSS.3.5.5. Un competidor puede estar inscrito como reserva en más de una rutina en un grupo de edad. No obstante, una vez que un competidor nada en una rutina, ese competidor es inelegible para nadar en otra rutina en el mismo grupo de edad.

A competitor may be listed as a reserve on more than one routine in an age group. However, once a competitor swims in one routine, that competitor is ineligible to swim in another routine in the same age group.

MSS.3.5.6. Cualquier cambio en los reservas debe ser entregado al Jefe Recorder de Natación Sincronizada por escrito al menos dos horas antes de la hora de comienzo anunciada para esa rutina del grupo de edad. Los cambios posteriores sólo pueden ser hechos en caso de enfermedad repentina o accidente de un competidor y si el reserva esta preparado para competir sin retrasar la competición.

Any changes in reserves must be handed to the Synchronised Swimming Chief Recorder in writing at least two hours prior to the listed start time for that age group routine. Changes after this can only be made in the case of sudden illness of or an accident to a competitor and if the reserve is ready to compete without delaying the competition.

MSS.3.5.7. La falta de notificación al Jefe Recorde de la Natación de una sustitución y/o retiro de acuerdo con la norma MSS 3.5.5 dará lugar a la descalificación en la rutina.

Failure to notify the Synchronised Swimming Chief Recorder of substitution and/or scratches according the MSS 3.5.5 shall result in disqualification of the routine.

MSS.3.6. Se pueden llevar gafas.

Goggles may be worn.

MSS.4. Se calculará la puntuación según la SS 19. y SS 20. Las penalizaciones serán como las indicadas en SS 18 excepto que no hay un tiempo límite mínimo de rutina.

Scoring will be calculated as in SS 19 and SS 20. Penalties will be as indicated in SS 18 except that there is no minimum routine time limit.

MSS.4.1. Los reservas recibirán medallas sólo si ellos en realidad nadan en la Rutina Técnica y/o Rutina Libre.

Reserves will receive medals only if they actually swim in the Technical and/or Free Routine.

MSS.5. Categorías de edad.

MSS.5.1. La edad será determinada a 31 de diciembre del año de la competición.

Age shall be determined as of December 31 of the year of competition.

MSS. 5.2. Solo: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 y más.

Solo: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 - 69, 70-79, 80 and over

MSS.5.3. Dúos: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 y más, con la edad determinada por la media de edad de las participantes.

Duet: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 - 69, 70-79, 80 and over with age determined by the average age of the competitors.

MSS. 5.4. Trío/Equipo: 20-34, 35-49, 50-64, 65-79, 80 y más, con la edad determinada por la media de edad de las participantes.

Trio/Team: 20-34, 35-49, 50-64, 65-79 and 80 and over with age determined by the average age of the competitors.

MSS. 5.5. Combo Libre: 20-39, 40-64, 65 y más, con la edad determinada por la media de edad de las participantes.

Combination 20 – 39; 40 – 65 and over with age determined by the average age of the competitors.

MSS.5.6. La edad media de los competidores en una rutina será determinada por la suma de las edades de los nadadores actuales, dividido por el número de nadadores (no incluyendo a los reservas) y descartando cualquier fracción o decimal en el resultado. (Por ejemplo, si la media de edad de un Trío es 49.833, ellos deberán nadar en el grupo de edad de 35-49).

The average age of the competitors in a routine shall be determined by adding the ages of the actual swimmers, dividing by the number of swimmers (not including the reserves) and dropping any resulting fraction or decimal. (For example, if the average age of a Trio is 49.833, they would swim in the 35-49 age group).

MSS.6. Deducciones en Rutinas.

Deductions in Routines

MSS.6.1. En competiciones de equipos master, se deducirá un punto y medio de penalización de la puntuación total final, por cada participante inferior a ocho (8).

In Masters team competition, one half point penalty shall be deducted from the total final score for each member less than eight (8).

MSS.7. Orden de aparición.

Order of Appearance

MSS.7.1. El orden del sorteo para las competiciones de Natación Sincronizada Master serán Equipo, Combo, Trío, Dúo y Solo.

The order of draw for Masters Synchronised Swimming Competitions shall be Team, Combination, Trio, Duet and Solo

MSS.7.2. Para los Campeonatos del Mundo Master, el Recorder Jefe de Natación Sincronizada realizará un sorteo por ordenador para las Rutinas Técnicas al menos 24 horas antes de la primera prueba de la competición de Natación Sincronizada.

For the Masters World Championships, a computer draw for the Technical Routines shall be done by the Synchronised Swimming Chief Recorder at least 24 hours before the first event of the Synchronised Swimming competition.

MSS.7.3 Cuando una competidora(s) sale de sorteo número uno (1) en una Rutina Técnica, ella (ellas) estarán exentas de sortear el número 1 en otra Rutina Técnica, si es posible.

When a competitor(s) draws start number one (1) in a Technical Routine, she (they) will be exempted from drawing start number one (1) in another Technical Routine, if possible.

MSS.7.4 El orden de actuación para las Rutinas Libres en cada grupo de edad será determinado por los resultados de las Rutinas Técnicas para esa prueba del grupo de edad y será nadada en grupos de seis competidores. Si el número de competidores no es divisible por 6, el grupo más pequeño empezará primer lugar.

The order of appearance for the Free Routines in each age group shall be determined by the results of the Technical Routines for that age group event and shall be swum in groups of 6 competitors. If the number of competitors is not divisible by 6, the smallest group shall start first.

MSS.7.4.1. Si hay menos de 12 inscripciones en una prueba de grupo de edad, el sorteo de salida será en dos grupos iguales. En el caso de grupos desiguales, el grupo más pequeño comenzará primero.

If there are fewer than 12 entries in an age group event, the draw will be in two equal groups. In the case of uneven groups, the smallest group shall start first.

MSS.7.4.2. Si hay un empate en el posicionamiento en una prueba de grupo de edad el cual superpone dos grupos, esos competidores formarán un grupo de ellos mismos y nadan entre sus grupos originales.

If there is a tie in the placement in an age group event which overlaps two groups, those competitors shall form a group of their own and swim between their original groups.

MSS.7.4.3. Por cada prueba de grupo de edad, los competidores de menor puntuación en la Rutina Técnica nadarán en el primer grupo y los competidores de mayor puntuación nadarán en el último grupo.

For each age group event, the lowest scoring competitors in the Technical Routine will swim in the first group and the highest scoring competitors will swim in the last group.

MSS.7.4.4. La nadadora número uno (1) en una rutina técnica no hace una rutina exenta de natación número uno (1) en la rutina libre del mismo acontecimiento.

Swimming number one (1) in a Technical Routine does not make a routine exempt from swimming number one (1) in the Free Routine of the same event.

MSS.7.4.5. Dentro de cada grupo de edad en cada prueba, el competidor de mayor puntuación en la Rutina Técnica para ese grupo de edad y prueba saldrá primero, con los siguientes nadadores saliendo en el orden de clasificación de la Rutina Técnica. En el caso de empates, el orden de salida estará basado en el número de salida en la Rutina Técnica, con el número de salida más bajo saliendo primero.

Within each age group in each event, the highest scoring competitor in the Technical Routine for that age group and event shall draw first, with the next competitors drawing in the order of Technical Routine placement. In the case of ties, the order of draw shall be based on the Technical Routine start number, with the lowest start number drawing first.

MSS.8. Límites de tiempo para las Rutinas.

TIME LIMITS FOR ROUTINES

MSS.8.1. Los límites de tiempo para las Rutinas Técnicas y para las Rutinas Libres incluyendo diez (10) segundos para el movimiento en la zona en seco:

Time limits for Technical Routines and Free Routines including ten (10) seconds for the deck movement.

MSS.8.1.1. Rutina Técnica: Solo - 1 minuto 30 segundos.

Rutina Libre: Solo - 3 minutos.

Technical Routines: Solo - 1 minute 30 seconds

Free Routines Solo - 3 minutes

MSS.8.1.2. Rutina Técnica: Duo/Trío - 1 minuto 40 segundos.

Rutina Libre: Duo/Trío - 3 minutos 30 segundos.

Technical Routines: Duet/Trio - 1 minute 40 seconds

Free Routines: Duet/Trio - 3 minutes 30 seconds

MSS.8.1.3. Rutina Técnica: Equipos - 1 minuto 50 segundos.

Rutina Libre: Equipos - 4 minutos.

Technical Routines: Teams - 1 minute 50 seconds

Free Routines: Teams - 4 minutes

MSS.8.1.4. Combo Libre - 5 minutos.

Combinations - 5 minutes

MSS.8.1.5. No habrá tiempo límite mínimo.

There shall be no minimum time limit

MSS.8.1.6 Límites de tiempo máximo: Tendrá una concesión de quince (15) segundos más, además del tiempo asignado para la Rutinas Técnicas, las Rutinas Libres y los Combos Libres
There shall be an allowance of fifteen (15) seconds plus the allotted time for Technical Routines, Free Routines and Combination.

Combo. *Combination*

MSS.8.1.7. En pruebas de rutinas, el paseo de las deportistas a partir del punto de salida destinado para lograr una posición(es) quieta, no debe exceder de 30 segundos. El cronometraje comenzará cuando la primera participante pase el punto de salida y termina cuando la última participante permanezca quieta.

In routines events, the walk-on of the athletes from the designated starting point to achievement of a stationery position(s) may not exceed 30 seconds. Timing shall commence when the first competitor passes the starting point and end when the last competitor become stationery

MSS.8.1.8. El cronometraje de las rutinas comenzará y terminará con el acompañamiento. El cronometraje del movimiento en zona seca acabará cuando la última participante salga de la zona de playa. Las rutinas comenzarán en la zona en seco o en el agua, pero deberán finalizar en el agua.

Timing of the routines shall start and finish with the accompaniment. Timing of the deck movement shall end as the last competitor leaves the deck. Routines may start on the deck or in the water, but they must finish in the water.

MSS.8.1.9. El acompañamiento y arbitraje comenzarán a la señal del árbitro u oficial designado. Después de la señal, la nadadora (s) deberá (n) realizar las rutinas sin interrupción. (MSS 10.2.5).

The accompaniment and judging shall begin upon a signal from the referee or appointed official. After the signal the competitor (s) must performed the routines without interruption (MSS 10.2.5)

MSS.8.1.10. Los cronometradores comprobarán el tiempo de conjunto de las rutinas así como el paseo y los movimientos en la zona de playa. Los tiempos se registrarán en la hoja de puntuaciones. Si se excede el tiempo límite por el ejercicio en seco o hay una desviación en la concesión del tiempo límite de las rutinas (ver 6.1.) los cronometradores lo comunicarán al Juez Árbitro o al oficial designado por el Juez Árbitro.

The timers shall check the overall time of the routines as well as that of the walk-on and deck movements. The times shall be recorded on the score sheet. If the time limit is exceeded for the deck work or there is deviation from the routines time limit allowance (see 6.1) the timers shall advice the referee or the appointed official designated by the referee.

Anexo 1

Elementos solicitados por FINA para Rutinas Técnicas Masters

Appendix I FINA REQUIRED ELEMENTS FOR MASTERS TECHNICAL ROUTINES

Requisitos Generales

1. Podrán añadirse elementos suplementarios.
2. A menos que se especifique lo contrario en la descripción de un elemento:
 - Todas las figuras o componentes se ejecutarán según los requisitos que se describen en el Anexo II.
 - Todos los elementos se ejecutarán altos y controlados, con un movimiento uniforme y con cada sección claramente definida.
3. Tiempos límites según la MSS.6.5. y MSS.6.6.
4. Los trajes de baño serán negros y la competidora llevará un gorro blanco. Se pueden llevar gafas.
 1. *Supplementary elements may be added*
 2. *Unless otherwise specified in the description of an element*
 - *All figures or components thereof shall be executed according to the requirements described in Appendix II*
 - *All elements shall be executed high and controlled, in uniform motion with each section clearly defined*
 3. *Time limits as in MSS 6.5 and MSS 6.6*
 4. *Swimwear shall be black and the competitor shall wear a white cap. Goggles may be worn.*

SOLO

1. Posición de Espagat seguida de un paseo de frente o un paseo de espalda.
 2. Marsopa (Figura 355 del Reglamento de Sincronizada) figura completa.
 3. Combinación de pierna de ballet en movimiento –debe incluir al menos dos (2) de las posiciones siguientes: pierna de ballet con la pierna derecha, pierna de ballet con la pierna izquierda, doble pierna de ballet, flamenco.
 4. Garza con empuje y un descenso, empezando a partir de la posición de Doble Pierna de Ballet Sumergida.
 5. Dos (2) formas de técnicas de propulsión, incluyendo al menos una secuencia con un brazo por encima de la superficie del agua.
- Los elementos del 1 a 4 deberán realizarse en orden.
 El elemento 5 podrá ejecutarse en cualquier momento.

Solo

1. *SPLIT POSITION followed by a Walkout Front or a Walkout Back*
 2. *PORPOISE (#355 FINA Handbook) complete figure*
 3. *TRAVELLING BALLET LEG COMBINATION – to include at least two (2) of the following positions: BALLET LEG with right leg, BALLET LEG with left leg, BALLET LEG DOUBLE, FLAMINGO*
 4. *HERON THRUST and descent starting from a Submerged Ballet Double Position*
 5. *Two (2) forms of propulsion techniques, including at least one sequence with one arm above the surface of the water.*
- Elements 1 – 4 MUST be performed in order*
Element 5 may be executed at any time.

DUO/TRIO

Elementos **1 a 5**, como antes.

6. ACCION CONJUNTA: cuando las nadadoras están conectadas (unidas) de alguna manera por manos o pies, con el fin de realizar UNO de los siguientes elementos:

- Una figura conectada.
- Una flotación conectada.
- O una brazada conectada.

Agruparse, elevarse o lanzarse, no está permitido.

7. Los elementos 1 a 4 DEBEN realizarse en orden. Los elementos 5 a 6 deberán ejecutarse en cualquier momento durante la rutina.

8. Con excepción del trabajo en ZONA SECA, LA ENTRADA Y LA ACCION CONJUNTA, todos los elementos, obligatorios o suplementarios DEBERÁN realizarse de forma simultánea y con todas las nadadoras desplazándose en la misma dirección. Las acciones de espejo no están permitidas excepto en la Acción Conjunta.

DUET/TRIO REQUIRED ELEMENTS

Elements 1-5 as listed

6. *A JOINED ACTION where the swimmers are connected (joined) in some manner by (hands, by feet) to perform ONE of the following: a connected figure, a connected float or connected stroking*

Stack, Lifts, Throws are not permitted

7. *Elements 1-4 MUST be performed in order.*

Elements 5-6 may be executed at any time during the routine

8. *With the exception the of DECK WORK, ENTRY AND THE JOINED ACTION, all elements, required and supplementary MUST be performed simultaneously and facing the same direction of all swimmers. Mirror actions are not permitted except in the Joined Action.*

ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE EQUIPO

Elementos **1 al 5** como antes.

6. ACCION CONJUNTA: cuando las nadadoras están conectadas (unidas) de alguna manera por manos o pies, con el fin de realizar UNO de los siguientes elementos:

- Una figura conectada.
- Una flotación conectada.
- O una brazada conectada.

Agruparse, elevarse o lanzarse, no está permitido.

7. ACCIÓN EN CADENCIA: movimiento (s) idéntico (s) realizados de forma secuencial uno por uno, por todos los miembros del equipo. Cuando se realice más de una acción en cadencia, deberán ser consecutivas y no separadas por otros elementos obligatorios u opcionales.

8. El modelo de formación deberá incluir una línea recta y un círculo.

Los elementos 1 a 4 DEBERÁN realizarse en orden.

Los elementos 5 a 7 podrán realizarse en cualquier momento.

9. Con la excepción del ejercicio EN ZONA SECA, DE ENTRADA, DE ACCIÓN CONJUNTA Y EN ACCIÓN DE CADENCIA, todos los elementos obligatorios y suplementarios, DEBERÁN realizarse de forma simultánea y con todas las nadadoras en la misma dirección. La variación en la propulsión y en la dirección se permiten sólo durante los cambios modelo. Las acciones con espejos no están permitidas, con la excepción de una acción Conjunta.

TEAM REQUIRED ELEMENTS

Elements 1-5 as listed

6. *A JOINED ACTION where the swimmers are connected (joined) in some manner (by hands, by feet) to perform ONE of the following: a connected figure, a connected float or connected stroking*

Stacks, Lifts, and Throws are not permitted

7. *CADENCE ACTION: - identical movements (s) performed sequentially one by one, by all team members. When more than One cadence action is performed they must be consecutive and not separate by other optional or required element.*

8. *Pattern Formation must include a straight line and a circle.*

Element s 1-4 MUST be performed in order.

Elements 5-7 may be performed at any time.

9. *With the exception of DECK WORK, ENTRY, JOINED ACTION AND CADENCE ACTION all elements, required and supplementary MUST be performed simultaneously and facing the same direction by all swimmers. Variation in propulsion and direction facing are permitted only during pattern changes. Mirror actions are not permitted with the exception in the Joined Action.*
