

Regler for masters

- [MGR - generelle regler for masterskonkurranser](#)
- [MSV - regler for masters svømming](#)
- [MST - regler for masters stup](#)

MGR A

Masters programmet skal fremme velvære, vennskap og forståelse blant utøvere i svømming, stup, synkronsvømming og vannpolo som er 25 år og eldre og som har løst NSF's startlisens.

MGR - Generelle regler for masterskonkurranser

1. Norges Svømmeforbund registrerer Masters svømmere i egne kategorier for hver av de 4 disiplinene innen svømmeidretten. En utøver som løser lisens som Masters beholder sin rett til også å delta i vanlige konkurranser (ref. GE 1 A).

2. Alle NSF's regler og bestemmelser gjelder for Masters konkurranser, med mindre det er gjort spesielle unntak i disse regler.

For konkurranser i langdistansesvømming vises det til FINAs regler om langdistansesvømming i åpent vann

3. Programmet for Norgesmesterskapet fastsettes av Forbundsstyret. NM for Masters skal arrangeres som åpent mesterskap. Gull/medaljer går til vinner av øvelsen uavhengig nasjonalitet

4. Påmelding til individuell konkurranse skal bare godtas fra utøvere som representerer en klubb. Stafettlag skal bestå av 4 svømmere fra samme klubb. En utøver kan imidlertid representere forskjellige klubber i de forskjellige disiplinene (svømming, stup, synkronsvømming og vannpolo). En utøver kan kun stille på ett stafettlag i en og samme øvelse og ikke i flere årsklasser.

5. Startkontingent fastsettes av arrangerende lag, men må ikke være større enn den av NSF til enhver tid fastsatte maksimalgrense.

6. Den alder utøveren har pr. 31. desember i konkurranseåret bestemmer hvilken aldersgruppe vedkommende skal konkurrere i.

7. Det skal premieres etter NSF's vanlige regler.

MSV - regler for masters svømming

MSV 1 ALDERSGRUPPER

1. I individuelle øvelser konkurreres det i følgende aldersgrupper:

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 og ytterligere 5-års grupper etter behov.

Det er anledning til å invitere aldersgruppen 20-24 (Pre-masters) til approberte stevner og til norske mesterskap, men de kan ikke stille i et stafettlag for masters.

2. I lagsvømming bestemmes aldersgruppene ut fra svømmernes sammenlagte alder i hele år.

100-119 år	240-279 år
120-159 år	280-319 år
160-199 år	320-359 år
200-239 år	deretter 40 års intervaller etter behov.

MSV 2 INTERNASJONALE ALDERSGRENSER

Se FINAs og LENs regler for deltakelse i henholdsvis verdensmesterskap og europeisk mesterskap for Masters.

MSV 3 REGLER FOR SVØMMING

Reglene for svømming (SV-reglene) gjelder for alle Masterskonkurranser med følgende unntak:

1. Forskjellige aldersgrupper og kjønn kan svømme i samme heat, slik at ingen svømmer behøver å svømme alene, og slik at alle baner blir fylt.
2. Ved starten i bryst, butterfly og frisvømming signaliserer overdommers fløytesignal at svømmerne skal innta sine plasser foran på startpallen, på bassengkanten eller i vannet.
3. Alle øvelser i en Masters konkurranse avvikles som direkte finale.
4. Svømmerne kan oppholde seg i sin bane, mens andre utøvere fortsatt svømmer, inntil overdommer beordrer dem ut.
5. Rekkefølgen av svømmerne i lagsvømming med begge kjønn er valgfri.
6. Øvelsene skal settes opp med eldste aldersgruppe først og med langsamste heat først i hver aldersgruppe. I øvelser som er 400 m og lengre kan heatene settes opp direkte fra startlister, fra langsamste til hurtigste svømmer uansett aldersklasse (deck-seeding).
7. Når det er stor deltakelse kan arrangøren gjennomføre 400, 800 og 1500 meter frisvømming med to svømmere av samme kjønn i hver bane samtidig. Det må være individuell tidtaking for hver svømmer.
8. Norsk rekord kan godkjennes med manuell tidtaking når det benyttes 3 klokker som registrerer tiden med 1/100 sekund.

MSV 4 ØVELSER

1. Kortbane (25 meter).

Individuelt:

Frisvømming 50, 100, 200, 400, 800, 1500 m

Ryggsvømming 50, 100, 200 m

Brystsvømming 50, 100, 200 m

Butterfly 50, 100, 200 m

Indiv. medley 100, 200, 400 m

Lagsvømming:

4 x 50 m frisvømming

4 x 50 m medley

4 x 50 m frisvømming blandet (2 kvinner/2 menn)

4 x 50 m medley blandet (2 kvinner/2 menn)

2. Langbane (50 m)

Individuelt:

Frisvømming 50, 100, 200, 400, 800, 1500 m

Ryggsvømming 50, 100, 200 m

Brystsvømming 50, 100, 200 m

Butterfly 50, 100, 200 m

Indiv. medley 200, 400 m

Lagsvømming:

4 x 50 m frisvømming

4 x 50 m medley

4 x 50 m frisvømming blandet (2 kvinner/2 menn)

4 x 50 m medley blandet (2 kvinner/2 menn)

3. Langdistansesvømming

Enhver konkurranse i åpent vann med distanse opptil 15 km.

Det er ikke nødvendig å innby til alle øvelser i et stevne. Imidlertid bør de korte øvelsene i hver svømmeart tas med, samt individuell medley og lagsvømming.

MST - regler for masters stup

MST 1 GENERELT

NSFs regler for stup skal gjelde med følgende unntak:

Tabellene som viser konkurranseomfanget i hver aldersgruppe skal forstås slik at den første gruppe stup under "Ant. stup" skal være forskjellige grupper med en total vanskelighetsgrad angitt.

Stupene i den andre gruppe skal være valgfrie fra forskjellige grupper uten vanskelighetsgrad. Alle stup skal ha forskjellige nummer.

MST 2 SVIKTSTUP DAMER (1 og 3 METER)

1. Aldersgrupper og stup

Alder	Antall stup	Maksimal vanskelighetsgrad stup gruppe 1	
		1 meter	3 meter
25-29	5+5	9,0	9,5
30-34	4+5	7,2	7,6
35-39	4+5	7,2	7,6
40-44	4+4	7,2	7,6
45-49	4+4	7,2	7,6
50-54	3+4	5,4	5,7
55-59	3+4	5,4	5,7
60-64	3+3	5,4	5,7
65-69	3+3	5,4	5,7
70-74	2+3	3,6	3,8
75-70	2+3	3.6	3,8
80+*	3 forskjellige stup		

For aldersgruppe 80 år og eldre skal konkurransen bestå av totalt 3 stup med forskjellig nummer uten begrensning.

MST 3 SVIKTSTUP MENN (1 OG 3 METER)

Alder	Antall stup	Maksimal vanskelighetsgrad stup gruppe 1	
		1 meter	3 meter
25-29	5+6	9,0	9,5
30-34	5+5	9,0	9,5
35-39	5+5	9,0	9,5
40-44	4+5	7,2	7,6
45-49	4+5	7,2	7,6
50-54	4+4	7,2	7,6
55-59	4+4	7,2	7,6
60-64	3+4	5,4	5,7
65-69	3+4	5,4	5,7

70-74	3+3	5,4	5,7
75-79	3+3	5,4	5,7
80-+*	2+2	3,6	3,8

MST 4 TÅRNSTUP - KVINNER OG MENN

1. Aldersgrupper og stup

Alder	Antall stup	Maksimal vanskelighetsgrad stup gruppe 1	
25-29	4+3	7,6	5-7,5-10 meter
30-39	3+3	5,7	5-7,5-10 meter
40-49	2+3	3,8	5-7,5-10 meter
50-59	2+3	3,8	5-7,5 meter
60-69	2+2	3,8	5-7,5 meter
70-74	2+2	3,8	Kun 5 meter
75+	3 forskjellige stup		Kun 5 meter

For aldersgruppen 75 år og eldre skal konkurransen bestå av totalt tre forskjellige stup uten begrensning.

MST 5 GENERELLE STUPREGLER

1. Konkurransene arrangeres iht. MST 2, 3 og 4.
2. Hver deltaker skal utføre stupene med begrenset vanskelighetsgrad først og deretter stupene uten begrensning i vanskelighetsgraden.
3. Det skal ikke være noen begrensning i antall stupere som kan delta.
4. Alle stupere skal utføre hele serien med stup, og det skal ikke benyttes forsøk og finale.
5. Konkurransene kan avvikles som egne stupkonkurranser og ikke nødvendigvis sammen med noen av de andre disiplinene.
6. Konkurransene kan avvikles med 5 eller 7 dommere.