

INHOUD

MA	Algemeen
MZ	Zwemmen
MOW	Open water zwemmen
MP	Waterpolo
MK	Synchroonzwemmen
MS	Schoonspringen

ALGEMEEN

Mastersactiviteiten beogen conditieverbetering vriendschap, begrip en competitie in zwemmen, schoonspringen, synchroonzwemmen waterpolo en open water zwemmen voor deelnemers met een minimum leeftijd van 25 jaar.

Voor synchroonzwemmen is de minimumleeftijd bepaald op 20 jaar.

MA 1 Wedstrijden in alle genoemde disciplines worden alleen als zodanig erkend, wanneer deze als Masterswedstrijden zijn aangekondigd en alle deelnemers aan de leeftijdsvoorwaarden voldoen.

MA 2 Deelnemers aan Masterswedstrijden behouden het recht om deel te nemen aan andere wedstrijden, mits voldaan wordt aan de daarvoor geldende regels.

MA 3 Behalve voor specifieke in dit reglement omschreven uitzonderingen gelden alle KNZB-reglementen ook voor Masterswedstrijden.

MA 4 Leeftijdsbepalend voor indeling in leeftijdscategorieën is de leeftijd op 31 december van het jaar waarin de wedstrijd wordt gehouden.

MA 5

5.1 Aan nationale Masterswedstrijden kunnen leden van alle bij de KNZB aangesloten verenigingen deelnemen.

5.2 Aan in Nederland georganiseerde internationale, zogenaamde 'open', Masterswedstrijden kunnen leden van verenigingen van bij de FINA aangesloten bonden deelnemen.

5.3 In alle gevallen dienen deelnemers door hun vereniging te worden ingeschreven.

MA 6 Iedere deelnemer is verantwoordelijk voor de eigen reis- en verblijfkosten.

MA 7 Deelnemers aan masterswedstrijden moeten zich bewust zijn van de noodzaak om goed voorbereid en medisch fit te zijn, voordat met voor masterswedstrijden inschrijft. Zij dragen de volledige verantwoordelijkheid voor de risico's verbonden aan deelname aan dergelijke wedstrijden. Bij hun inschrijving moeten zij ermee instemmen dat de KNZB respectievelijk de organisatie op geen enkele wijze aansprakelijk is voor enige vorm van ongelukken die de dood, een blessure of verlies van bezittingen tot gevolg kunnen hebben. In de inschrijfformulieren moet een waarschuwing voor de risico's staan en een afstandsverklaring met betrekking tot die aansprakelijkheid moet door iedere deelnemer aan masterswedstrijden worden

getekend.

Opmerking: dit betekent dat iedere deelnemer het door de vereniging ingevulde inschrijfformulier, mede moet ondertekenen.

MA 8 Mogelijkheid van administratief beroep.

Tegen op dit reglement gebaseerde beslissingen van het bondsbestuur staat administratief beroep open als genoemd in art. 12.1 van de statuten behalve voor zover het betreft beslissingen op basis van artikel MZ3.1.c en MZ3.2.c.

ZWEMMEN

MZ 1 Aan Masterszwemwedstrijden kunnen leden van alle bij de KNZB aangesloten verenigingen deelnemen.

MZ 2 Leeftijdsgroepen

- 2.1 Individuele wedstrijden: 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, 5-jarige leeftijdsgroepen zover doorgaand als nodig
- 2.2 Estafettes: bepalend voor de leeftijdsgroep van een estafetteteam is de som van de leeftijden van de ploegleden in hele jaren. Leeftijdsgroepen voor estafettes zijn: 100-119 jaar, 120-159 jaar, 160-199 jaar, 200-239 jaar, 240-279 jaar, 280-319 jaar, 320-359 jaar en deze reeks vervolgend, indien noodzakelijk.

MZ 3 Nationale kampioenschappen Masters Zwemmen

Een vereniging die zich daarvoor aanmeldt en waaraan de organisatie van Nationale kampioenschappen Masters Zwemmen wordt toegekend, organiseert Nationale kampioenschappen Masters Zwemmen in samenwerking met de KNZB.

Een KNZB-contract legt de overeenkomst vast.

3.1 De Nationale Kampioenschappen Masters Zwemmen Langebaan

- 3.1.a De Nationale Kampioenschappen Masters Zwemmen langebaan worden jaarlijks georganiseerd.
- 3.1.b De Nationale Kampioenschappen Masters Zwemmen Langebaan worden gehouden in een zwembad met een baanlengte 50 meter, met een minimum van 6 banen.
- 3.1.c Door of namens het bondsbestuur kan een Nationaal Kampioenschap Masters Zwemmen Langebaan worden georganiseerd met het predikaat "open", zoals omschreven in artikel MA 5.2.

3.2 De Nationale Kampioenschappen Masters Zwemmen Korte baan

- 3.2.a De Nationale Kampioenschappen Masters Zwemmen Korte baan worden jaarlijks georganiseerd.
- 3.2.b De Nationale Kampioenschappen Masters Zwemmen Korte baan worden gehouden in een zwembad met een baanlengte van 25 meter, met een minimum van 6 banen.
- 3.2.c Door of namens het bondsbestuur kan een Nationaal Kampioenschap Masters Zwemmen Korte baan worden georganiseerd met het predikaat "open", zoals omschreven in artikel MA 5.2.

3.3

- 3.3.a Het bondsbestuur publiceert tenminste 10 weken voor aanvang van de kampioenschappen in het bondsblad het programma en een samenvatting van de bepalingen van de kampioenschappen Masters Zwemmen. In deze publicatie

worden de wijze van inschrijven alsmede de datum en het uur waarop de inschrijving sluit bekend gemaakt.

3.3.b Indien het om 'open' (dat wil zeggen internationale) wedstrijden gaat, dient het uitnodigingsprogramma tenminste in de Engelse taal beschikbaar te zijn.

3.3.c Het uitnodigingsprogramma bevat:

- a. het zwemprogramma met dag, datum en aanvangstijden;
- b. een wedstrijdreglement;
- c. de inschrijfkosten;
- d. uit te reiken prijzen en herinneringsaandenken;
- e. een inschrijfformulier;
- f. de aanwezige medische voorzieningen.

3.4 De organisatoren bevestigen tenminste aan buitenlandse deelnemers de ontvangst van de inschrijving per fax, per e-mail of per post.

3.5 Uitslagen per leeftijdsgroep van ieder zwemnummer dienen binnen 30 minuten na de laatste serie voor een ieder ter inzage te zijn. Een complete uitslagenset moet voor iedere vertegenwoordiger van een vereniging beschikbaar zijn binnen één uur na het einde van de totale wedstrijd.

3.6 Tenminste één sociale activiteit zal georganiseerd worden direct voor, tijdens of direct na de wedstrijden.

3.7 Limieten voor deelname aan Nederlandse Masterskampioenschappen, voor wat betreft het totaal aantal te zwemmen nummers per individu en/of voor wat betreft tijden, worden - indien noodzakelijk geacht - door of namens het bondsbestuur vastgesteld na overleg met de organiserende vereniging.

3.8

3.9 Aanbevolen wordt de regels MZ 3.3 tot en met 3.8 ook voor andere Masterswedstrijden op te volgen.

MZ 4 Technische zwemregels

Het KNZB-reglement Zwemmen is van kracht voor Masters, met uitzondering van:

4.1 Leeftijdsgroepen en geslachten mogen gecombineerd worden.

4.2 Bij de voorwaartse start geeft de fluittoon van de scheidsrechter aan dat de zwemmers hun posities mogen innemen met tenminste één voet op de voorkant van het startblok, casu quo de bassinrand of in het water met één hand de startwand aanrakend.

4.3 Iedere zwemmer die start voordat het startsignaal door de starter is gegeven, wordt gediskwalificeerd,

4.4 Uitslagen van Mastersnummers zullen vastgesteld worden aan de hand van in series gezwommen tijden, gerangschikt per leeftijdsgroep. Er zullen geen finales verzwommen worden.

4.5 Het is zwemmers toegestaan in hun baan te blijven, terwijl andere zwemmers hun wedstrijd beginnen of vervolgen, totdat de scheidsrechter het sein geeft het water te verlaten.

4.6 Nummers zullen vooraf worden ingedeeld en in een programmablad worden vermeld in series, bij voorkeur beginnend met de oudste leeftijdsgroep en binnen een leeftijdsgroep met de langzaamste serie. Serie-indeling volgens inschrijftijd ongeacht leeftijdsgroep en/of geslacht is toegestaan, mits vooraf in het uitnodigingsprogramma aangekondigd. Vanaf de 400 meter-nummers mogen de series ter plekke worden ingedeeld van langzaamste naar snelste zwemmer, zonder rekening te houden met de leeftijdsgroep. De ingeschreven deelnemers worden

vooraf vermeld in het programmablad.

- 4.7 De organisatoren mogen een wedstrijd over 400 meter, 800 meter en 1500 meter vrije slag laten verzwemmen met twee deelnemers van hetzelfde geslacht in één baan met een minimum breedte van 2.50 meter. Aparte tijdwaarneming voor iedere deelnemer is vereist.
- 4.8 De wedstrijdleiding kan besluiten de wedstrijd over 400 meter, 800 meter en 1500 meter van een deelnemer af te breken, indien die een te grote achterstand heeft opgelopen, rekening houdend met de omstandigheden en de leeftijd van de deelnemer.
- 4.9 Het inzwemmen voor de wedstrijd dient onder toezicht te staan.
- 4.10 Alle tijden van Masterswedstrijden worden met digitale klokken tot in honderdsten van seconden opgenomen en verwerkt in de uitslagen.
- 4.11 Een schoolslagbeenbeweging in de vlinderslag is toegestaan.

MZ 5 Nummers

De volgende nummers kunnen geprogrammeerd worden voor iedere leeftijdsgroep:

- 5.1 25 meter-baan:
 - 50-100-200-400-800-1500 meter vrije slag
 - 50-100-200 meter rugslag
 - 50-100-200 meter schoolslag
 - 50-100-200 meter vlinderslag
 - 100-200-400 meter wisselslag
 - 200 meter vrije slag estafette : 4 dames óf 4 heren of mixed: 2 dames én 2 heren (volgorde vrij)
 - 200 meter wisselslag estafette: 4 dames óf 4 heren of mixed: 2 dames én 2 heren (volgorde vrij)
- 5.2 50 meter-baan:
 - 50-100-200-400-800-1500 meter vrije slag
 - 50-100-200 meter rugslag
 - 50-100-200 meter schoolslag
 - 50-100-200 meter vlinderslag
 - 200-400 meter wisselslag
 - 200 meter vrije slag estafette : 4 dames óf 4 heren of mixed: 2 dames én 2 heren (volgorde vrij)
 - 200 meter wisselslag estafette: 4 dames óf 4 heren of mixed: 2 dames én 2 heren (volgorde vrij)

Let wel: Het is niet noodzakelijk alle nummers in een Mastersprogramma op te nemen, hoewel er voor iedere leeftijdsgroep tenminste één nummer van iedere zwemstijl opgenomen moet zijn, plus de mogelijkheid voor een estafette. Mastersnummers in een totaal zwemprogramma (met niet-masters) zijn niet aan deze voorwaarde gehouden.

MZ 6 Inschrijving

- 6.1 Individuele inschrijvingen kunnen alleen geaccepteerd worden indien de deelnemer door of namens de secretaris van zijn/haar vereniging wordt ingeschreven. Een deelnemer of team kan niet namens een kring of land ingeschreven worden.
- 6.2 Estafetteploegen bestaan uit 4 deelnemers die allen uitsluitend voor dezelfde vereniging mogen uitkomen. Een deelnemer kan slechts één vereniging vertegenwoordigen. De samenstelling van het team wordt in de juiste

zwemvolgorde vermeld: van ieder teamlid de naam, voornaam en geslacht indien het gaat om een mixed estafette, startnummer of geboortejaar, de geboortejaarleeftijd en het totaal van die leeftijden, alsmede de leeftijdsgroep waarin uitgekomen wordt. Deze gegevens worden ook opgenomen in het programmabladd en de uitslagen.

MZ 7 Records

- 7.1** Nederlandse Mastersrecords kunnen worden erkend indien zij tot in honderdsten van seconden (2 decimalen) geregistreerd en genoteerd zijn. Dispensatie kan verleend worden bij het vestigen van Nederlandse Mastersrecords tijdens buitenlandse wedstrijden, waarbij (hand)tijdregistratie tot in honderdsten (nog) niet gebruikelijk is.
- 7.2** Voor erkenning van een Nederlands Mastersrecord is één geregistreerde handtijd voldoende, doch dan dient de eerste decimaal (tiende) tenminste verbeterd te zijn. Indien de tijd automatisch, semi-automatisch of met 3 handklokken is geregistreerd kan een verbetering tot op een honderdste van een seconde erkend worden.
- 7.3** Aanmelding van een record op een speciaal door de KNZB beschikbaar gesteld formulier moet met een kopie van het wedstrijdprotocol binnen drie weken (21 dagen) na de wedstrijd door de betrokken zwemmer aan het bondsbureau gezonden worden.
- 7.4** Een Nederlands Mastersrecord kan alleen gezwommen worden door een startgerechtigde zwemmer/ster die lid is van een bij de KNZB aangesloten vereniging.
- 7.5** Een voordracht voor een Europees- en/of Wereldmastersrecord kan alleen gedaan worden indien de recordzwemmer in het bezit is van een startvergunning.

MZ 8 De resultaten van Masterszwemwedstrijden gedurende een kalenderjaar zullen verwerkt worden in een jaarlijks samen te stellen top-10-lijst. Processen-verbaal van de Masterswedstrijden of wedstrijden met Masters-nummers dienen aan het bondsbureau gezonden te worden.

OPEN WATER ZWEMMEN

Onder Masters open water zwemmen wordt begrepen ieder evenement in open water, waarvan de afstand tenminste 1000 meter bedraagt en waaraan uitsluitend door Masterszwemmers/sters wordt deelgenomen.

De KNZB-regels voor het open water zwemmen gelden ook voor het Masters openwaterzwemmen, met uitzondering van:

MOW 1 Nederlandse Masters open water zwemevenementen worden gewoonlijk over 1000 meter gehouden, maar bij goede omstandigheden kunnen wedstrijden gehouden worden over maximaal 5 km. Onder goede omstandigheden wordt begrepen een hoge watertemperatuur en rustig water. Geen Masters open water wedstrijd zal worden gehouden bij een watertemperatuur onder de 18°C, indien de wedstrijd over meer dan 3 km gaat.

MOW 2 Een Masters open-water-zwemnummer wordt opgenomen in het programma van het Nationale Langeafstandskampioenschap.

MOW 3

- 3.1 Leeftijdsgroepen voor het Masters open water zwemmen zijn: 25-34 jaar, 35-44 jaar, 45-54 jaar en 55 jaar en ouder. Indien het aantal inschrijvingen daartoe aanleiding geeft, kunnen -geheel of gedeeltelijk- de bij Masterszwemwedstrijden gebruikelijke leeftijdsgroepen gehanteerd worden. Indien blijkt dat er in een leeftijdsgroep slechts één master start, kan de organisator besluiten deze master bij de jongere leeftijdsgroep in te delen.
- 3.2 Zwemmers worden vanaf de jongste tot de oudste op leeftijdscategorieën ingedeeld. Zwemmers mogen geselecteerd worden zonder rekening te houden met het geslacht. De langzaamste ingeschreven zwemmers mogen worden samengevoegd en in speciale series worden ingedeeld.

MOW 4 Klassement

- 4.1 Jaarlijks worden zestien tijdsklassementen met betrekking tot het Nederlandse Masters langebaanzwemmen opgesteld, te weten vier individuele klassementen voor iedere leeftijdsgroep, zowel voor dames als voor heren en zowel voor vrije slag als voor schoolslag. Tenminste de nummers één van elk klassement ontvangen een prijs als blijvende herinnering daaraan.
- 4.2 Alle in één seizoen vallende, door het bondsbestuur goedgekeurde en aangewezen langebanen, tellen mee voor bovengenoemde klassementen. Meetellende wedstrijden worden altijd over 1000 meter verzwommen.
- 4.3 Door te finishen op een 1000m Masters langebaanwedstrijd, wordt een Masterszwemmer/ster automatisch in het betreffende individuele puntenklassement opgenomen.
- 4.4 Een totaalklassement van de prestaties Masters langebaanzwemmers over 1000 meter wedstrijdafstanden in één seizoen wordt samengesteld door de optelsom van de vier beste kilometertijden per Masters langebaanzwemmer/ster te rangschikken van snelste naar langzaamste, met inachtneming van de in ML3 genoemde leeftijdsgroepen.
- 4.5 Indien een zwemmer/ster gediskwalificeerd wordt voor een wedstrijdonderdeel, dan telt dit onderdeel niet mee voor het klassement.
- 4.6 Wordt tijdens een seizoen door een zwemmer/ster naar een andere vereniging overgeschreven dan heeft dit geen invloed op zijn/haar individuele tijdsklassement.
- 4.7 Startgerechtigde deelnemers, aangesloten bij een buitenlandse zwemorganisatie, worden in het tijdsklassement niet opgenomen.
- 4.8 Indien zich tijdens een wedstrijdonderdeel onregelmatigheden hebben voorgedaan, zodanig dat deze het klassement onzuiver beïnvloeden dan kan -op voorstel van de waarnemer- het bondsbestuur besluiten dit wedstrijdonderdeel voor het klassement als niet verzwommen te beschouwen.

MOW 5 De organiserende vereniging heeft het recht vooraf een maximum eindtijd voor een wedstrijd te bepalen. Als richtlijn kan 30 minuten per kilometer aangehouden worden. De scheidsrechter bepaalt of deelnemers die de vastgestelde eindtijd overschrijden de wedstrijd dienen te staken.

MOW 6 Voor alle deelnemers is het verplicht om gekleurde genummerde caps te dragen die zeer duidelijk zichtbaar zijn.

MOW 7 Indien het aantal deelnemers het toelaat is het geoorloofd ook dames en heren per zwemstijl gelijk te laten starten. Voorwaarde is dat iedere zwemmer/ster na het startsignaal ongehinderd weg kan zwemmen.

WATERPOLO

MP 1 Het gestelde in de afdelingen C en E van het KNZB-reglement is ook van toepassing op het Masterswaterpolo met de volgende uitzonderingen:

MP 2 Leeftijdsgroepen

2.1 Leeftijdsgroepen voor ploegen hebben een interval van vijf jaar, beginnend met 30+, 35+, 40+, 45+, etcetera.

2.2 De leeftijd van het jongste lid van de ploeg bepaalt de leeftijdsgroep van de ploeg. Er zijn verder geen leeftijdsbeperkingen voor spelers ouder dan de jongste speler van de ploeg.

2.3 Het is toegestaan dat dames en heren in één ploeg spelen.

MP 3

3.1 De uniforme afstand tussen de respectievelijke doellijnen is tenminste 23,5 meter en de uniforme breedte van het speelveld is minimaal 17 meter.

3.2 De in WP11 omschreven tijden zijn van toepassing, behalve dat de speeltijd voor Masterswaterpolowedstrijden vier perioden van vijf minuten zuivere speeltijd bedraagt.

SYNCHROONZWEMMEN

MK 1 De Algemene FINA- en KNZB-regels voor synchroonzwemmen gelden voor alle wedstrijden Masterssynchroonzwemmen, met de uitzonderingen zoals in dit hoofdstuk omschreven.

MK 2 Deelnemers moeten bij hun zwembond zijn geregistreerd. Duetten, trio's en groepen zijn samengesteld uit leden van één vereniging.

MK 3 Wedstrijden

3.1 Technische uitvoering

De technische uitvoering voor soli, duetten, trio's en ploegen wordt uitgevoerd zoals omschreven in Appendix 1 van het KNZB-mastersreglement. De daar omschreven verplichte elementen worden iedere vier (4) jaar geselecteerd door de Masters Technische Commissie van de FINA en goedgekeurd door het FINA bureau. De technische uitvoering moet de daar omschreven verplichte elementen bevatten. De muziekkeuze is vrij en mag gelijk zijn aan die van de vrije uitvoering.

3.2 Vrije uitvoering

De vrije uitvoering kan uitgevoerd worden door solo's, duetten, trio's en ploegen. Er zijn geen voorwaarden voor de muziekkeuze, inhoud en choreografie. De verplichte elementen in de technische uitvoering zullen elke vier (4) jaar worden veranderd.

3.3 Ploegen bestaan uit minimaal vier(4) leden en maximaal uit acht(8) leden.

3.4 Iedere deelnemer mag aan niet meer dan drie (3) uitvoeringen deelnemen.

3.5 Maximaal vijf (5) uitvoeringinschrijvingen per leeftijdsgroep, per onderdeel kunnen geaccepteerd worden van een vereniging.

3.6 Het dragen van zwembrillen is toegestaan.

MK 4 De resultaten worden berekend als omschreven in KNZB-regel Kz 37 en Kz 38. Voor een duet, trio en ploeg worden de resultaten van de deelnemers opgeteld en gedeeld door het aantal deelnemers; zo wordt het gemiddelde eindresultaat bepaald.

Attn. Deze berekening geldt voor ALLE uitvoeringen met meer dan 1 deelnemer!

MK 5 Leeftijdsgroepen

5.1 Solo: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 jaar en ouder.

5.2 Duet: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 jaar en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

5.3 Trio/Ploeg: 20-34, 35-49, 50-64, 65 jaar en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

MK 6 Tijdslimieten

6.1 Technische uitvoering: 1 minuut en 30 seconden.

6.2 Vrije uitvoering Solo: 3 minuten.

6.3 Vrije uitvoering Duet en Trio: 3 minuten en 30 seconden.

6.4 Vrije uitvoering Ploeg: 4 minuten.

6.5 Er is geen minimum tijdslimiet.

6.6 Maximum tijdslimieten:

Technische uitvoering: toegestaan is een overschrijding van 10 seconden van de gereguleerde tijdslimiet.

Vrije uitvoering: toegestaan is een overschrijding van 15 seconden van de gereguleerde tijdslimiet.

Het kantwerk mag maximaal 10 seconden bedragen.

Appendix 1

TECHNISCHE UITVOERING (MASTERS)

ALGEMENE REGELS

* Aanvullende elementen mogen in willekeurige volgorde worden toegevoegd.

* De technische elementen worden uitgevoerd volgens de omschrijving van het reglement synchroonzwemmen.

Tenzij anders gespecificeerd in de omschrijving, worden alle elementen hoog en gecontroleerd, in gelijkmatig tempo, met ieder onderdeel duidelijk onderscheiden, uitgevoerd.

* De totaal gezwommen afstand moet gelijk zijn aan 20 meter.

* Voor tijdslimieten zie MK 6

* Zwemkleding moet voldoen aan het gestelde in artikel C 19, waarbij het badpak effen zwart moet zijn terwijl het dragen van een witte badmuts verplicht is. Zwembrillen, neusklemmen of plugs zijn toegestaan.

SPECIFIEKE ELEMENTEN

Elementen 1 tot en met 4 moeten in volgorde worden uitgevoerd.

1. Spagaathouding gevolgd door een overslag voorover of een overslag achterover.
2. 344 Neptunus - het gehele figuur.
3. Een voortbewegende balletbeen-combinatie waarbij tenminste twee (2) van de hierna genoemde onderdelen worden uitgevoerd: balletbeen rechts, balletbeen links, balletbeen dubbel, flamingo.
4. 301 Barracuda - het gehele figuur.
5. Maximaal twee (2) verschillende voortstuwende technieken (anders dan stuwingen).

SCHOONSPRINGEN

MS 1 De Algemene FINA- en KNZB-regels voor schoonspringen gelden voor alle Mastersschoonspringwedstrijden, met uitzondering van het in dit hoofdstuk omschrevene.

1.1 De springer mag zijn programma samenstellen uit de sprongen zoals die mogelijk zijn op basis van de sprongentabel en de formules voor het berekenen van moeilijkheidsfactoren. Als aanvulling voor het samenstellen van het programma geldt dat in wedstrijdnummers:

- voor de leeftijdsgroepen 25-69 jaar elke sprong een ander sprongnummer moet hebben;
- voor de leeftijdsgroepen 70 jaar en ouder een sprong met hetzelfde nummer mag worden herhaald indien de sprong in een andere houding wordt uitgevoerd (gestrekt, gehoekt, gehurkt of vrije houding).
- voor de leeftijdsgroep 50 jaar en ouder bij het torenspringen van de 10 meter alleen voetlandingen zijn toegestaan en de moeilijkheidsfactor van elke sprong van de 10 meter mag niet groter zijn dan 2,0.

MS 2 Programma voor het plankspringen heren en dames (1 meter en 3 meter)

2.1 Het programma van de 1 meter is gelijk aan het programma van de 3 meter.

Leeftijdsgroepen:	Aantal sprongen dat moet worden gemaakt	
	heren	dames
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+	4	3
(vijfjaarlijkse leeftijdsgroepen tot zoveel als noodzakelijk)		

MS 3 Programma voor het torenspringen - dames en heren (5m, 7.5m of 10m)

3.1 Het programma voor de dames is gelijk aan het programma voor de heren.

Leeftijdsgroepen:	Aantal sprongen dat moet worden gemaakt	
	heren	dames
25-29	6	6
30-34	6	6
35-39	6	6
40-44	6	6
45-49	6	6
50-54	5	5
55-59	5	5
60-64	5	5
65-69	5	5
70-74	4	4
75-79	4	4
80+	3	3
(vijfjaarlijkse leeftijdsgroepen tot zoveel als noodzakelijk)		

MS 4 Algemene regels

- 4.1 Wedstrijden voor masters worden in groepen ingedeeld in overeenstemming met MS 4.2, MS 4.3, MS 4.4, MS 4.5 en MS 4.6.
- 4.2 Er is geen limiet voor het aantal deelnemende springers.
- 4.3 Prijzen zullen worden uitgereikt aan maximaal de eerste zes geklasseerden per leeftijdsgroep. Indien er minder dan zes deelnemers zijn in een groep, ontvangen alleen de eerste drie geklasseerden een prijs.
- 4.4 Alle deelnemers springen de hele serie sprongen voor hun leeftijdsgroep. Er zullen geen voorrondes of finales gesprongen worden.
- 4.5 Internationale wedstrijden in Nederland worden gehouden volgens de FINA-regels. Er zullen 5 of 7 beoordelaars fungeren.
- 4.6 Er zal geen puntentelling bijgehouden worden voor en er zullen geen prijzen gegeven worden aan federaties of clubs.
- 4.7 Iedere deelnemer is verantwoordelijk voor zijn eigen reis- en verblijfskosten.

MS 5

- 5.1 Nationale Mastersschoonspringkampioenschappen kunnen jaarlijks worden georganiseerd. De voorkeur gaat uit naar 'open' (internationale) kampioenschappen.
- 5.2 Het programma van internationale wedstrijden kan worden samengesteld overeenkomstig het volgende schema:

Programmanummer	Plank	Geslacht	leeftijdsgroep
01	3m	heren	25-34
02	1m	dames	25-24
03	3m	heren	35-49
04	1m	dames	35-49
05	3m	heren	50-64
06	1m	dames	50-64
07	3m	heren	65-80 +
08	1m	dames	65-80 +
09	3m	heren	65-80 +
10	1m	dames	65-80 +
11	3m	heren	50-64
12	1m	dames	50-64
13	3m	heren	35-49
14	1m	dames	35-49
15	3m	heren	25-34
16	1m	dames	25-34
Platform			
17	5; 7,5; 10	dames/heren	25-49
18	5; 7,5; 10	dames/heren	50 +

5.3 De wedstrijdleiding mag wedstrijdnummers combineren, afhankelijk van het aantal deelnemers.

5.4 De sprongenformulier wordt tenminste 24 uur voor het begin van het wedstrijdnummer ingeleverd bij het wedstrijdsecretariaat.

Te laat ontvangen formulieren of veranderingen ten opzichte van een reeds ingeleverd formulier zullen, indien tenminste 3 uur voor de wedstrijd opgegeven, geaccepteerd worden indien tegelijkertijd de daarvoor vastgestelde boete betaald wordt. Binnen 3 uur na het begin van het wedstrijdnummer worden geen sprongenformulieren of wijzigingen geaccepteerd.