

Reglamento de la prueba "100x100 Solidarios"

1. Equipos

- Los equipos estarán formados por **entre 5 y 10 nadadores**.
- Los equipos pueden ser **mixtos**, de **edades diversas** y de **diferentes categorías**.
- Se permite total libertad en la composición de los equipos.

2. Distancia y formato

- Cada equipo deberá completar **100 repeticiones de 100 metros** (total: **10.000 metros**).
- Cada equipo decidirá **cuántos metros nada cada integrante**, bien sea **antes del inicio o sobre la marcha** durante la prueba.
- Se permite **cualquier estilo de nado**.

3. Relevos y salidas

- **Todas las salidas se realizarán desde dentro del agua** (sin salto desde poyete).
- El relevo se considera válido cuando un nadador toca la pared y el siguiente comienza desde dentro del agua.
- Los nadadores que finalicen su relevo pueden **permanecer en el agua**, siempre que **no interfieran ni obstaculicen** al resto de los participantes.

4. Cronometraje

- **No habrá cronometraje oficial ni electrónico**.
- Cada equipotendrá a **una persona de la organización responsable del cronometraje total del equipo**.
- **No se tomarán tiempos parciales**, solo el tiempo total invertido por el equipo.

5. Carácter participativo

- No habrá descalificaciones.
- El evento tiene un **carácter solidario, participativo y no competitivo**.
- Se premiará el esfuerzo, el espíritu de equipo y la deportividad.

6. Premios

Se entregarán trofeos y premios simbólicos al:

- Equipo más rápido
- Equipo con la **media de edad más baja**
- Equipo con la **media de edad más alta**

7. Organización e inscripción

- Lugar: Piscinas climatizadas Ángel Pestaña (Ponferrada)
- Fecha: 28 de junio de 2025
- Hora: 9:00
- Inscripciones 10€ por persona en: www.carrerasconencanto.com a beneficio de la Asociación Española contra el Cáncer. Donaciones Fila 0 disponibles
- Contacto: triatlonbierzo@gmail.com | 617 450 212