



CLUB NATACIÓ BARCELONA
Pioners de l'esport 1907



NORMATIVA

100X100 braçades solidàries

(Departament de Cicle de Vida 2025)

OBJECTIU

El Club Natació Barcelona organitza la sisena edició del **100x100 Braçades Solidàries**, una jornada esportiva i social destinada a promoure els valors de la solidaritat, l'esforç, la constància i el companyerisme, així com la vinculació amb la pràctica esportiva com a causa benèfica.

Tot el que es recapti mitjançant les inscripcions es destinarà íntegrament a **La Marató de TV3**.

- **21 de desembre de 2025** – Piscina Olímpica de 50m – **de 10:00 a 14:00h**
- Activitat solidària a benefici de La Marató de TV3

INSCRIPCIONS

- Les places són limitades i s'assignaran per ordre d'inscripció.
- Cada grup o participant haurà d'indicar el ritme de sortida desitjat en el moment de la inscripció.
- L'esdeveniment té caràcter solidari: l'import de la inscripció es destinarà íntegrament a La Marató de TV3.

FORMAT DE LA PROVA

- La distància total a completar és de 10.000 metres (100 sèries de 100m).
- La participació podrà ser individual o per grups de màxim 4 participants.
- Es nedarà a la piscina de 50 m, amb un carrer assignat a cada grup segons el temps escollit.
- Es permet variar l'estil de natació, sempre respectant el ritme de sortida establert.
- Els nedadors no podran canviar de sèrie o ritme durant la prova, llevat que l'organització ho autoritzi i sempre que no interfereixi amb la resta de participants.



HORARIS OFICIALS DE SORTIDA

Rítmo de salida	Hora de convocatoria	Hora de inicio	Duración total (incluye descansos)
2'15"	09:45	10:05	3 h 55 min
2'00"	10:10	10:30	3 h 30 min
1'50"	10:27	10:47	3 h 13 min
1'45"	10:35	10:55	3 h 05 min
1'30"	11:00	11:20	2 h 40 min

Els horaris estan calculats incloent els descansos de 5 minuts després de les sèries 35 i 70, de manera que tots els grups finalitzin conjuntament a les 14:00h. Els participants hauran d'estar a la zona de sortida 20 minuts abans de l'inici del seu grup.

RECOMANACIONS

- Es recomana portar aigua, beguda isotònica i snacks energètics.
- El CNB facilitarà fruita i aigua a la zona de control.
- Es recomana hidratar-se i alimentar-se de manera lleugera abans de la prova.

SEGURETAT

- Tots els participants hauran d'estar en condicions físiques òptimes per realitzar l'activitat.
- La prova comptarà amb servei de socorrisme i personal tècnic del CNB.
- Cal respectar les normes de convivència i seguretat dins de la instal·lació.

ORGANITZACIÓ

L'esdeveniment està coordinat pel Departament de Cicle de Vida del Club Natació Barcelona, amb el suport de l'equip tècnic i el servei de socorrisme del club. Qualsevol modificació o decisió durant la jornada quedarà a criteri de l'organització, prioritzant sempre la seguretat i el bon desenvolupament de la prova.

