

REGLAMENTO 2026

VIII CIENx100 - VII CINCUENTAx50

SOLIDARIO COSLADA

Sábado 12 de diciembre de 2026
Piscina Municipal El Cerro - Coslada

NADA EN EQUIPO. SUMA SOLIDARIDAD.

Organiza: Unión Atlética Coslada
www.unionatleticacoslada.com
uac.unionatleticacoslada@gmail.com
Tel./WhatsApp: 637 458 478

1. DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS

El **Cienx100 Coslada** es una prueba de natación por equipos formados por **10 componentes**, en la que cada equipo deberá recorrer una distancia total de **10.000 metros**, mediante **100 relevos de 100 metros**.

Los 10 componentes irán numerados en sus gorros del **1 al 10**, según el orden de salida establecido por el equipo.

El **Cincuentax50 Coslada** es una prueba de natación para menores por equipos formados por **5 componentes**, en la que cada equipo deberá recorrer **2.500 metros**, mediante **50 relevos de 50 metros**.

Los 5 componentes irán numerados en sus gorros del **1 al 5**, según su orden de salida.

La competición se desarrollará con **2 equipos por calle, uno a cada lado**, hasta un máximo de **16 equipos por prueba**.

El primer relevista comenzará saltando desde el bordillo. Tras completar su posta de 100 m o 50 m y tocar la pared con cualquier parte del cuerpo, podrá comenzar el siguiente relevista.

Se respetará estrictamente el orden: del **1 al 10** en el Cienx100 y del **1 al 5** en el Cincuentax50.

En el Cienx100, al finalizar el nadador 10 se habrán completado 1.000 m y volverá a comenzar el nadador 1, repitiéndose la secuencia hasta los 10.000 m. En el Cincuentax50, al finalizar el nadador 5 se habrán completado 250 m y volverá a comenzar el nadador 1 hasta alcanzar los 2.500 m.

La clasificación se establecerá por el **menor tiempo empleado en completar correctamente la distancia total**.

Penalizaciones

- Cuyos nadadores se lancen antes de que el relevista precedente haya tocado la pared.
- Que no respeten el orden o secuencia de salida establecido.
- Que no respeten el lado de calle asignado, cambien de calle o interfieran en otros equipos.
- Cuyos integrantes, incluido el cronometrador, falseen, registren incorrectamente o no registren los datos requeridos.
- Que utilicen material no permitido: neopreno, aletas, palas, tubo frontal u otros elementos de ayuda.
- Que mantengan cualquier actitud o comportamiento antideportivo antes, durante o después de la competición.

Las penalizaciones podrán oscilar entre **1 y 5 minutos**, pudiendo llegar a la **descalificación** según la gravedad.

Los nadadores no podrán intercambiar sus gorros ni modificar el orden establecido al inicio.

Si un integrante se retira o sufre una lesión que le impida continuar, **no podrá ser sustituido**. Se suprimirá su número y se conservará la secuencia del resto. Ejemplo: si se retira el 3, el orden será 1 - 2 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10.

Cronometraje

Cada equipo deberá contar obligatoriamente con **un cronometrador**, que no podrá participar como nadador.

En el Cienx100, cada **1.000 metros** se actualizará la situación de carrera. Los cronometradores registrarán los parciales requeridos mediante el sistema o aplicación de medición establecido por la organización.

El día de la competición se realizará un **briefing** sobre el sistema de cronometraje.

Tiempos límite

Prueba	Tiempo límite
Cienx100	2 h 30 min
Cincuentax50	50 min

Superado el tiempo máximo, la organización dará por finalizada la prueba y los equipos que no la hayan completado deberán abandonar la piscina.

Uso de las instalaciones

Los nadadores no podrán utilizar las piletas anexas durante la competición y deberán respetar las normas de uso e higiene de la instalación.

El acceso a la zona de piscina estará limitado a **deportistas, cronometradores, entrenadores y personal autorizado**. Familiares y acompañantes permanecerán en las zonas habilitadas para público.

2. CARÁCTER SOLIDARIO

El Cienx100 y Cincuentax50 Coslada 2026 mantiene su carácter solidario. Cada equipo deberá aportar **alimentos no perecederos** destinados al **Banco de Alimentos**.

Prueba	Aportación solidaria mínima
Cienx100	10 kg o 10 litros por equipo
Cincuentax50	5 kg o 5 litros por equipo

Nadar en equipo para ayudar también en equipo.

3. FECHA, LUGAR Y HORARIOS

Fecha: sábado 12 de diciembre de 2026.

Lugar: Piscina Municipal El Cerro - Avda. de Moscú, s/n - Coslada (Madrid).

CINCUENTAx50	
14:45 - 15:00	Calentamiento
15:00 - 15:10	Presentación de equipos
15:10 - 15:45	Competición
15:50 - 16:00	Entrega de premios
CIENx100	
16:00 - 16:20	Calentamiento
16:20 - 16:30	Presentación de equipos
16:30	Inicio de la competición
19:00	Final previsto
19:00 - 19:15	Entrega de premios

Los horarios podrán sufrir **ligeras modificaciones** por necesidades organizativas o por el desarrollo de la competición.

4. EQUIPOS Y EDADES

Cincuentax50

Equipos de **5 nadadores y 1 cronometrador**. El cronometrador no podrá nadar. Podrá permanecer con el equipo **un único entrenador**.

Cada equipo deberá contar con **al menos una nadadora femenina**. Los participantes deberán tener entre **10 y 14 años**. Máximo: **16 equipos**.

Cienx100

Equipos de **10 nadadores y 1 cronometrador**. Podrán ser masculinos, femeninos o mixtos. El cronometrador no podrá nadar.

Podrán participar menores bajo responsabilidad de sus padres, tutores o entrenadores y siempre que estén capacitados para la prueba. La edad mínima establecida será de **14 años**. Máximo: **16 equipos**.

IMPORTANTE: Si algún menor interesado en participar no se encuentra dentro de las franjas de edad establecidas, deberá ponerse previamente en contacto con la organización. Cada caso será estudiado

individualmente antes de autorizar su participación.

Contacto: Mamen Peñalver - Tel./WhatsApp: 637 458 478

5. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán mediante **transferencia bancaria** a la cuenta de Unión Atlética Coslada:

UNIÓN ATLÉTICA COSLADA
IBAN: ES63 2085 9260 9203 3066 9816

Será obligatorio enviar el **justificante de pago** a **uac.unionatleticacoslada@gmail.com**, indicando:

- Nombre del club o equipo inscrito.
- Prueba: Cienx100 o Cincuentax50.
- Nombre y apellidos de la persona responsable.
- Número de teléfono de contacto.
- Justificante de la transferencia.

La inscripción **no se considerará formalizada** hasta recibir el justificante y los datos solicitados.

Precio de inscripción 2026	
Cincuentax50	50 € por equipo
Cienx100	180 € por equipo

Se permitirá más de un equipo por club hasta completar las 16 plazas por prueba. Una vez cubiertas, se confeccionará una **lista de espera**.

La relación definitiva de nadadores, con el **orden de salida**, deberá enviarse como máximo el **miércoles previo a la celebración de la prueba**.

6. SERVICIOS AL NADADOR

- Avituallamiento durante la prueba.
- Vestuarios y duchas.
- Camiseta conmemorativa del evento.
- Gorros numerados para la competición.

CAMISETAS: La inscripción incluye camiseta conmemorativa para los nadadores participantes. Los equipos deberán comunicar las tallas lo antes posible. El pedido se realizará con antelación, por lo que la disponibilidad de tallas estará sujeta a existencias. La organización intentará respetar las tallas solicitadas, pero no podrá garantizar una talla concreta en inscripciones formalizadas una vez realizado el pedido.

7. PREMIOS

Serán premiados los **tres primeros equipos de cada prueba** que completen correctamente las 100 repeticiones de 100 m del Cienx100 y las 50 repeticiones de 50 m del Cincuentax50.

Cada integrante de los tres primeros equipos recibirá una **medalla**. La clasificación se determinará por el tiempo total, incluidas las penalizaciones que correspondan.

8. CONDICIONES GENERALES Y TRATAMIENTO DE DATOS

La participación supone la **aceptación del presente reglamento** y de las normas de funcionamiento de la Piscina Municipal El Cerro.

Los participantes deberán seguir en todo momento las indicaciones de la organización y del personal responsable de la instalación.

Si la prueba tuviera que suspenderse por causa de fuerza mayor, se aplicarán las condiciones establecidas por la organización.

Los datos facilitados serán utilizados por **Unión Atlética Coslada** para la gestión administrativa, deportiva y organizativa de la prueba y para las comunicaciones relacionadas con la misma.

La organización podrá realizar fotografías y grabaciones durante el evento para su difusión y promoción, respetando la normativa aplicable y especialmente las condiciones correspondientes cuando aparezcan menores de edad.

UNIÓN ATLÉTICA COSLADA
C/ Perú, s/n - 28821 Coslada (Madrid)
uac.unionatleticacoslada@gmail.com
Tel./WhatsApp: 637 458 478

VIII CIENx100 - VII CINCUENTAx50 SOLIDARIO COSLADA
12 DE DICIEMBRE DE 2026 - PISCINA MUNICIPAL EL CERRO
NADA EN EQUIPO. SUMA SOLIDARIDAD.