



## Kurs podstawowy: manicure , przedłużanie na tipsie i szablonie . ( Kwalifikacja )

Numer usługi 2026/06/07/193758/3610963

6 457,50 PLN brutto  
 5 250,00 PLN netto  
 315,00 PLN brutto/h  
 256,10 PLN netto/h  
 226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Szkolenia-Usługi

Architekt Nails

Trend Ksenia

Błażyca

★★★★★ 5,0 / 5

4 oceny

📍 Ornontowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:30 h

📅 03.08.2026 do 14.08.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Uroda
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>-Osoby indywidualne nieprowadzące działalności gospodarczej, zainteresowane zdobyciem lub podniesieniem kwalifikacji w zakresie stylizacji paznokci, w tym:</p> <p>-osoby planujące rozpoczęcie pracy w zawodzie stylistki paznokci,</p> <p>- osoby uczące się lub przekwalifikowujące,</p> <p>-osoby chcące rozwijać kompetencje zawodowe w celach zarobkowych lub rozwojowych.</p> <p>Projekt skierowany jest do uczestników Projektów w ramach dofinansowań z UE</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	6
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	02-08-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania manicure frezarkowego oraz stylizacji paznokci metodą żelową z wykorzystaniem tipsa tunelowego i szablonu. Uczestnik nauczy się bezpiecznej pracy frezarką, prawidłowego przygotowania płytki paznokcia, budowy paznokcia salonowego w kształcie kwadratu i migdała oraz wykonywania stylizacji monochromatycznej zgodnie z zasadami higieny, ergonomii i standardami branży beauty.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje anatomię i budowę naturalnego paznokcia	Opisuje budowę płytki paznokcia oraz wałów okołopaznokciowych	Test teoretyczny
Rozpoznaje rodzaje naturalnej płytki paznokcia	Rozróżnia typ naturalnej płytki paznokcia	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje potrzeby różnych typów płytki paznokcia	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera rodzaje manicure i stylizacji paznokci do potrzeb klienta	Opisuje różnice pomiędzy manicure klasycznym, biologicznym i hybrydowym	Test teoretyczny
	Dobiera odpowiedni rodzaj manicure do potrzeb klienta	Analiza dowodów i deklaracji
Rozpoznaje narzędzia i produkty stosowane w stylizacji paznokci	Wymienia narzędzia i preparaty	Analiza dowodów i deklaracji
	Opisuje zastosowanie poszczególnych narzędzi i preparatów	Analiza dowodów i deklaracji
Rozpoznaje najczęściej popełniane błędy w stylizacji paznokci	Identyfikuje błędy oraz ich konsekwencje	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje przyczyny powstawania błędów	Analiza dowodów i deklaracji
Prawidłowo przygotowuje płytkę paznokcia do stylizacji	Wykonuje opracowanie płytki i skórek zgodnie z procedurami	Analiza dowodów i deklaracji
Rozróżnia rodzaje produktów stosowanych w stylizacji paznokci	Uzasadnia wybór preparatów do konkretnego przypadku	Analiza dowodów i deklaracji
	Wymienia główne różnice między lakierem żelowym a hybrydowym	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Modeluje i kształtuje paznokcie przy użyciu odpowiednich narzędzi i technik	Aplikuje produkty w prawidłowej kolejności	Analiza dowodów i deklaracji
	Buduje pożądany kształt paznokcia przy użyciu pędzla do żelu i pilnika	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje zasady etyki zawodowej, empatii i dyskrecji w kontakcie z klientem	Zachowuje dyskrecję i profesjonalizm w rozmowie z klientem	Analiza dowodów i deklaracji
Odpowiedzialnie organizuje swoją pracę	Samodzielnie planuje przebieg zabiegu i czas pracy	Analiza dowodów i deklaracji

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS

Nazwa Podmiotu certyfikującego

FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS

## Program

Szkolenie skierowane jest do osób chcących zdobyć lub rozwinąć kwalifikacje zawodowe w obszarze nowoczesnej stylizacji paznokci zgodnie z aktualnymi standardami branży beauty. Usługa realizowana jest w formie grupowych zajęć w kameralnej grupie, co umożliwia pełne dopasowanie tempa pracy oraz zakresu wsparcia instruktorskiego do potrzeb uczestnika.

Program szkolenia został opracowany w oparciu o praktyczne aspekty pracy stylistki paznokci i obejmuje naukę bezpiecznego manicure frezarkowego, pracy produktami żelowymi oraz wykonywania przedłużeń salonowych z zachowaniem prawidłowej architektury paznokcia.

Podczas szkolenia uczestnik zdobywa wiedzę dotyczącą anatomii paznokcia, rodzajów skórek, zasad higieny i dezynfekcji, organizacji stanowiska pracy oraz doboru odpowiednich narzędzi i frezów do rodzaju wykonywanej usługi. Część praktyczna obejmuje wykonywanie manicure frezarkowego, aplikację żelu w technice „żel w butelce”, przedłużanie paznokci na tipsie tunelowym w kształcie kwadratu salonowego oraz przedłużanie na formie w kształcie migdała salonowego z wykorzystaniem stylizacji monochromatycznej.

**Forma grupowych zajęć w kameralnej grupie umożliwia bieżącą korektę błędów technicznych, analizę wykonywanych stylizacji oraz skuteczne przygotowanie do pracy w zawodzie stylistki paznokci.**

## **Warunki organizacyjne realizacji usługi**

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnych warsztatów praktycznych w kameralnej grupie. Każdy uczestnik pracuje indywidualnie przy własnym, w pełni wyposażonym stanowisku szkoleniowym, co zapewnia samodzielne wykonywanie wszystkich ćwiczeń praktycznych oraz możliwość bieżącej konsultacji z instruktorem.

Liczba stanowisk szkoleniowych odpowiada liczbie uczestników szkolenia. Każde stanowisko wyposażone jest w:

- lampę oświetleniową,
- lampę UV/LED do polimeryzacji produktów,
- frezarkę do manicure,
- pochłaniacz pyłu,
- materiały jednorazowe (pilniki, buffery, bezpyłowe waciki oraz pozostałe materiały niezbędne do wykonania stylizacji),
- narzędzia wielorazowego użytku poddawane procesowi dezynfekcji i sterylizacji (cząłki, nożyczki, frezy, pushery oraz inne narzędzia wykorzystywane podczas szkolenia),
- preparaty i produkty do stylizacji paznokci niezbędne do realizacji programu szkolenia.

Organizacja zajęć praktycznych obejmuje:

- **Dzień 1** – uczestnik wykonuje ćwiczenia praktyczne na własnej dłoni, doskonaląc lub ucząc się techniki manicure frezarkowego oraz pracy produktami żelowymi.
- **Dzień 2** – uczestnik wykonuje zabiegi na modelce zapewnionej przez Dostawcę Usług. Jedna modelka na dwoje uczestników realizujących część praktyczną wymagającą pracy na modelce (1 modelka na 2 uczestnika - praca indywidualna).
- **Dzień 3** – uczestnik wykonuje stylizację na sobie, samodzielnie realizując pełną usługę zgodnie z zakresem szkolenia.

W trakcie całego szkolenia uczestnicy wykonują wszystkie zadania praktyczne samodzielnie, pod stałym nadzorem instruktora. Instruktor monitoruje poprawność wykonywanych czynności, udziela indywidualnych wskazówek oraz dokonuje bieżącej korekty błędów technicznych. Organizacja szkolenia zapewnia każdemu uczestnikowi równy dostęp do wyposażenia, materiałów szkoleniowych oraz wsparcia instruktorskiego niezbędnego do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się.

### **Program szkolenia**

#### **DZIEŃ 1 – Manicure frezarkowy i technika „żel w butelce”**

##### **Moduł 1. Organizacja stanowiska pracy i zasady bezpieczeństwa**

- przygotowanie stanowiska pracy stylistki paznokci,
- zasady higieny, dezynfekcji i sterylizacji,
- ergonomia pracy,
- przeciwwskazania do wykonania usługi.

##### **Moduł 2. Anatomia paznokcia i rodzaje skórek**

- budowa naturalnej płytki paznokcia,
- rodzaje skórek i ich charakterystyka,
- rozpoznawanie problematycznych wałów okołopaznokciowych,
- dobór techniki pracy do rodzaju skóry i płytki.

##### **Moduł 3. Frezarka i frezy w pracy stylistki**

- rodzaje frezarek i zasady bezpiecznej pracy,
- charakterystyka frezów,
- dobór frezów do poszczególnych etapów manicure,
- kierunki pracy frezarką,
- najczęstsze błędy techniczne.

##### **Moduł 4. Czysty manicure frezarkowy**

- przygotowanie skórek metodą frezarkową,
- oczyszczanie zatok i wałów okołopaznokciowych,
- przygotowanie płytki pod stylizację.

##### **Moduł 5. Technika „żel w butelce”**

- • charakterystyka produktów typu bottle gel,
- aplikacja produktu,
- budowa naturalnego wzmocnienia,
- kontrola światła i symetrii,
- stylizacja monochromatyczna.

## **DZIEŃ 2 – Przedłużanie paznokci na tipsie tunelowym – kwadrat salonowy**

### **Moduł 6. Analiza płytki i przygotowanie do przedłużenia**

- • ocena naturalnej płytki,
- dobór produktów,
- przygotowanie paznokcia do aplikacji tipsa.

### **Moduł 7. Technika pracy z tipsem tunelowym**

- • rodzaje tipsów,
- dopasowanie tipsa do płytki,
- poprawna aplikacja,
- stabilizacja konstrukcji.

### **Moduł 8. Budowa paznokcia w kształcie kwadrat salonowy**

- • wyznaczanie osi,
- budowa szkieletu,
- linie boczne,
- apex i strefa stresu,
- kontrola geometrii stylizacji.

### **Moduł 9. Stylizacja monochromatyczna**

- • praca żelem cover,
- jednolita aplikacja koloru,
- technika piłowania,
- opracowanie końcowe stylizacji,
- analiza najczęstszych błędów.

## **DZIEŃ 3 – Przedłużanie paznokci na formie – migdał salonowy**

### **Moduł 10. Technika podkładania szablonu**

- • analiza naturalnej płytki,
- dopasowanie formy,
- ustawienie osi przedłużenia,
- stabilizacja szablonu.

### **Moduł 11. Budowa migdała salonowego**

- • konstrukcja szkieletu,
- wyznaczanie linii bocznych,
- budowa tunelu,
- prawidłowa architektura paznokcia.

### **Moduł 12. Stylizacja monochromatyczna na formie**

- • rozmieszczenie produktu,
- kontrola światła,
- budowa apexu,
- opracowanie powierzchni,
- technika piłowania technicznego,
- wykończenie stylizacji.

### **Moduł 13. Korekta błędów technicznych**

- • analiza wykonanych stylizacji,
- poprawa symetrii,
- eliminacja błędów konstrukcyjnych,

- kontrola trwałości stylizacji.

#### Moduł 14. Profesjonalna obsługa klienta

- organizacja pracy w salonie,
- komunikacja z klientem,
- dobór stylizacji do dłoni i płytki,
- standard usługi salonowej.

#### Walidacja efektów uczenia się

Walidacja realizowana jest w formie:

- testu teoretycznego,
- analizy dowodów i deklaracji zgromadzonych podczas szkolenia.

Proces walidacji przeprowadzany jest niezależnie od procesu szkoleniowego. Czas przewidziany na zakończenie procesu walidacji oraz wydanie dokumentu potwierdzającego uzyskanie kwalifikacji wynosi do 7 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia.

**Usługa kończy się walidacją efektów uczenia się oraz możliwością uzyskania kwalifikacji branżowej „Stylista/Stylistka Paznokci”.**

#### Informacje organizacyjne

- **Termin realizacji usługi: 03.08.2026 – 05.08.2026**
- **Czas przewidziany na zakończenie procesu walidacji oraz wydanie dokumentu potwierdzającego uzyskanie kwalifikacji wynosi do 7 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia. - 14.08.2026r**
  - **Forma szkolenia: stacjonarna**
  - **Forma realizacji: grupowa w kameralnej grupie**
  - **Łączny czas usługi: 20godzin 30 minut zegarowych**
  - **Przerwy są wliczone do czasu trwania usługi**
  - **Każdego dnia przewidziano: 1h przerwy (z podziałem na 3 przerwy )**
  - **Test Teoretyczny trwa 60 minut**

Szkolenie realizowane jest zgodnie z harmonogramem, jednak dopuszcza się niewielkie przesunięcia czasowe wynikające ze specyfiki pracy praktycznej oraz indywidualnego tempa wykonywania stylizacji.

Podczas szkolenia uczestnik pracuje na profesjonalnych produktach i urządzeniach zapewnionych przez Organizatora. Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe oraz wsparcie instruktorskie przez cały okres realizacji usługi.

Świadczenie usług szkoleniowych finansowanych w co najmniej 70% ze środków publicznych podlega zwolnieniu z podatku VAT na podstawie **§ 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień**. Zwolnienie to przysługuje wyłącznie w przypadku, gdy Uczestnik uzyskał i korzysta z dofinansowania na poziomie minimum 70% wartości usługi.

W przypadku niezyskania dofinansowania ze środków publicznych lub uzyskania wsparcia na poziomie niższym niż 70%, usługa podlega opodatkowaniu stawką podstawową. W takiej sytuacji do ceny netto usługi określonej w Karcie Usługi należy doliczyć **23% podatku VAT**.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 Moduł 1. Organizacja stanowiska pracy i zasady bezpieczeństwa	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	03-08-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 23</b> Moduł 2. Anatomia paznokcia i rodzaje skórek	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	03-08-2026	09:45	10:00	00:15
<b>3 z 23</b> -	Przerwa	-	03-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>4 z 23</b> Moduł 3. Frezarka i frezy w pracy stylistki	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	03-08-2026	10:45	12:00	01:15
<b>5 z 23</b> -	Przerwa	-	03-08-2026	12:00	12:15	00:15
<b>6 z 23</b> Moduł 4. Czysty manicure frezarkowy	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	03-08-2026	12:15	14:00	01:45
<b>7 z 23</b> -	Przerwa	-	03-08-2026	14:00	14:30	00:30
<b>8 z 23</b> Moduł 5. Technika „żel w butelce”	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	03-08-2026	14:30	15:30	01:00
<b>9 z 23</b> Moduł 6. Analiza płytki i przygotowanie do przedłużenia	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	04-08-2026	09:00	10:00	01:00
<b>10 z 23</b> Moduł 7. Technika pracy z tipsem tunelowym	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	04-08-2026	10:00	10:30	00:30
<b>11 z 23</b> -	Przerwa	-	04-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>12 z 23</b> Moduł 8. Budowa paznokcia w kształcie kwadrat salonowy	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	04-08-2026	10:45	12:15	01:30
<b>13 z 23</b> -	Przerwa	-	04-08-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 23</b> Moduł 9. Stylizacja monochromatyczna	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	04-08-2026	13:00	16:00	03:00
<b>15 z 23</b> Moduł 10. Technika podkładania szablonu	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	05-08-2026	09:00	10:00	01:00
<b>16 z 23</b> Moduł 11. Budowa migdała salonowego	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	05-08-2026	10:00	10:30	00:30
<b>17 z 23</b> -	Przerwa	-	05-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>18 z 23</b> Moduł 12. Stylizacja monochromatyczna na formie	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	05-08-2026	10:45	13:10	02:25
<b>19 z 23</b> -	Przerwa	-	05-08-2026	13:10	13:40	00:30
<b>20 z 23</b> Moduł 13. Korekta błędów technicznych	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	05-08-2026	13:40	14:40	01:00
<b>21 z 23</b> Moduł 14. Profesjonalna obsługa klienta	Zajęcia	KSENIA BŁAŻYCA	05-08-2026	14:40	15:15	00:35
<b>22 z 23</b> -	Przerwa	-	05-08-2026	15:15	15:30	00:15
<b>23 z 23</b> -	Walidacja	-	05-08-2026	15:30	16:30	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:30
w tym suma godzin zajęć	16:30
w tym suma godzin walidacji	01:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:15

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 457,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	315,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	256,10 PLN
W tym koszt walidacji brutto	123,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	492,62 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	400,50 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:30

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## KSENIA BŁĄŻYCA

Ksenia Błażyca – stylistka paznokci i instruktor z wieloletnim doświadczeniem zawodowym oraz szkoleniowym. Od 2017 roku aktywnie szkoli przyszłe stylistki paznokci, łącząc praktykę salonową z nowoczesnym podejściem do edukacji w branży beauty. Specjalizuje się w technicznych stylizacjach salonowych, manicure frezarkowym, frenchu konstrukcyjnym oraz bezpiecznej pracy produktami żelowymi i hybrydowymi.

Założycielka studia oraz akademii stylizacji paznokci, gdzie prowadzi szkolenia indywidualne i specjalistyczne kursy zawodowe przygotowujące do pracy w branży beauty. Wielokrotnie nagradzana podczas mistrzostw ogólnopolskich i międzynarodowych w stylizacji paznokci, co potwierdza wysoki poziom umiejętności technicznych oraz estetycznych.

Regularnie uczestniczy w szkoleniach branżowych i biznesowych, stale aktualizując wiedzę oraz rozwijając kompetencje zawodowe zgodnie z aktualnymi trendami rynku beauty. Kompetencje zawodowe zdobywała i aktualizowała regularnie w ciągu ostatnich 5 lat, uczestnicząc w licznych kursach i szkoleniach specjalistycznych z zakresu stylizacji paznokci, organizacji pracy salonowej oraz rozwoju marki osobistej.

Od 2020 roku rozwija również umiejętności w zakresie social media, budowania marki osobistej oraz tworzenia materiałów video i rolek sprzedażowych. Uczestniczyła m.in. w projekcie sprzedażowo-marketingowym SALE prowadzonym przez Marcelina Rawka. Poszerza kompetencje z zakresu organizacji pracy i zarządzania.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy pdf oraz drukowanej formie

notes

długopis

### Informacje dodatkowe

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.

Usługa rozwojowa zostanie realizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Uczestnik zobowiązany jest do wcześniejszego kontaktu z Dostawcą Usługi przed wyborem usługi w celu potwierdzenia dostępności terminu.

Dostawca Usługi zapewnia dostosowanie warunków realizacji usługi do zgłoszonych potrzeb uczestnika.

Zapisując się na usługę, wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w celach monitoringu, kontroli jakości oraz dokumentowania procesu i efektów uczenia się.

Świadczenie usług szkoleniowych finansowanych w co najmniej 70% ze środków publicznych podlega zwolnieniu z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

## Adres

ul. Brzozowa 13/3  
43-178 Ornontowice  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Ksenia Błażyca**

**E-mail** [kontakt.akademiaksenia@gmail.com](mailto:kontakt.akademiaksenia@gmail.com)

**Telefon** (+48) 797 598 100