



DEKATM

Reglas de la Competición



CONTENIDOS

1. Introducción
 - 1.1. Alcance
 - 1.2. Propósito
 - 1.3. Variaciones
2. Definiciones de términos clave
 - 2.1. Definiciones de términos clave
3. Reglas generales y sanciones
 - 3.1. Formato del evento
 - 3.2. Formato de tiempo
 - 3.3. Sanciones
 - 3.4. Equipamiento
 - 3.5. Conducta general
 - 3.6. Conducta de la competición
 - 3.7. Competición y salidas de las tandas
 - 3.8. Competidores no registrados
 - 3.9. Actos que justifican la suspensión
 - 3.10. Efectos de la suspensión
 - 3.11. Reincorporación
 - 3.12. Actos de acompañantes
 - 3.13. Periodo de protesta
 - 3.14. Pruebas de drogas y sanciones antidopaje
 - 3.15. Premios en metálico y galardones
4. Descripciones y reglas de las zonas
 - 4.1. Zona 1 (Zancadas Inversas con peso)
 - 4.2. Zona 2 (Remo)
 - 4.3. Zona 3 (Saltos/subidas al cajón bajando al lado opuesto)
 - 4.4. Zona 4 (Abdominales con lanzamiento de balón medicinal)
Consulte la modificación de zona para DEKA Strong & Mile a continuación.
 - 4.5. Zona 5 (Ski Erg)
 - 4.6. Zona 6 (Paseo del granjero)
 - 4.7. Zona 7 (Air bike)
 - 4.8. Zona 8 (Dead ball por encima del muro).
Consulte la modificación de zona para DEKA Strong & Mile a continuación.
 - 4.9. Zona 9 (Empujar/tirar del Trineo)
 - 4.10. Zona 10 (Burpees lastrados)
5. Modificaciones de eventos



5.1. Deka Strong

Zona 4 modificada (Abdominales con balón medicinal)

Zona 8 modificada (Dead ball por encima del hombro)

5.2. Deka Mile

Zona 4 modificada (Abdominales con balón medicinal)

Zona 8 modificada (Dead ball por encima del hombro)

6. DEKA Teams

7. Registro de cambios

Historial de cambios



1. INTRODUCCIÓN

1.1. ALCANCE

1.1.1. Los eventos de DEKA están diseñados para que todos los niveles de acondicionamiento confluyan para celebrar el ejercicio físico en un mismo día, en un mismo lugar, y bajo los mismos estándares. Las siguientes reglas de competición (“Reglas”) están establecidas y regidas por DEKA y se aplican a todos los eventos y competiciones DEKA a nivel mundial. Estas Reglas son vinculantes para todos los competidores que participan en cualquier evento DEKA.

*DEKA empodera a todos los niveles de acondicionamiento físico para competir y ponerse a prueba. Si el competidor no consigue completar alguna parte de la prueba, igualmente se le permitirá continuar para obtener la camiseta y medalla de finisher, y el trozo de medalla trifecta. Una Marca DEKA oficial sólo se obtendrá si el competidor cumple con todos los estándares del evento.

1.2. OBJETO

1.2.1. Estas Reglas explican cómo se debe producir un evento DEKA y buscan:

- a. asegurarse de que todos los eventos DEKA se lleven a cabo de manera justa y coherente y con un espíritu de deportividad e integridad;
- b. proporcionar directrices claras para facilitar una competición estandarizada a nivel mundial;
- c. proteger la salud, la seguridad y el bienestar de los competidores en la medida en que este objetivo pueda lograrse razonablemente en el deporte.

1.3. VARIACIONES Y ENMIENDAS

1.3.1. La dirección de DEKA puede cambiar estas reglas cuando sea necesario y hacer más reglas a su absoluta discreción en función de las necesidades del evento.

1.3.2. La versión en inglés de este manual prevalecerá en caso de inconsistencias con las versiones traducidas, si las hubiera.



2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS CLAVES

2.1. DEFINICIONES

- 2.1.1. Gimnasio DEKA: Área interior de la zona de carrera donde se ubican las 10 zonas DEKA.
- 2.1.2. Zonas DEKA: cada uno de los 10 entrenamientos que completan los competidores.
- 2.1.3. DEKA Arena: toda el área del evento, incluida la pista de atletismo, las zonas y el gimnasio DEKA.
- 2.1.4. DEKA Mark: su tiempo de finalización, incluidas todas las carreras requeridas, el tiempo en cada zona DEKA y cualquier penalización que se haya producido.
- 2.1.5. Equipos: Grupos de individuos registrados dentro de la misma categoría.
- 2.1.6. Categorías: los distintos tipos de niveles de competidores definidos como Elite, Age Group u Open.
- 2.1.7. Oficial principal: persona designada por DEKA como el principal responsable de la toma de decisiones en todos los asuntos relacionados con las reglas en cualquier evento y la máxima autoridad para hacer cumplir e interpretar estas reglas.
- 2.1.8. Árbitro: Un oficial designado por DEKA con la tarea de garantizar que se cumplan todas las reglas, puesto en cada una de las 10 zonas DEKA y que informe al oficial principal de cualquier penalización o eventualidad.



3. NORMAS GENERALES Y SANCIONES

3.1. FORMATO DEL EVENTO

3.1.1 Orden de competición

- a) El competidor completa 500 m de carrera alrededor del gimnasio DEKA
- b) Después de completar los 500 m de carrera, los participantes entran en la Zona 1 (Zancadas Inversas con RAM) y realizan las repeticiones requeridas.
- c) Después de completar las repeticiones requeridas, el competidor sale de la Zona 1 y completa 500 m de carrera alrededor del gimnasio DEKA.
- d) Después de completar 500 m de carrera el competidor entra en la Zona 2 (Remo).
- e) El competidor continúa este proceso de completar 500 m de carrera seguidos de realizar la siguiente zona DEKA hasta que las 10 zonas se hayan completado en orden.
- f) Una vez que el competidor finalice con éxito la Zona 10, cruzará la línea de meta.

** Las vueltas requeridas para completar la distancia corriendo dependerá completamente de la dirección y será avisada en cada carrera.*

3.1.2. Categorías

- a) Élite masculino
- b) Élite femenina
- c) Age group masculino
- d) Age group femenino
- e) Open masculino
- f) Open femenino
- g) Open equipo masculino
- h) Open equipo femenino
- i) Open equipo mixto

3.2. FORMATO DE TIEMPO

3.2.1. Timing Individual

- a) El ganador de cada categoría será determinado por el "tiempo del chip", o basado en el tiempo acumulado desde que un competidor cruzó la línea de salida hasta que cruzó la línea de llegada, con la adición de cualquier penalización de tiempo evaluada por el Jefe de Oficiales.
- b) Los tiempos de competencia serán validados por los chips de



cronometraje RFID. Es responsabilidad exclusiva de cada competidor asegurarse de que el chip esté bien sujeto a su muñeca y que pase por todos los puntos de control de la pista.

- c) Cualquier chip que falte estará sujeto a revisión independiente y puede resultar en que un competidor sea considerado para su descalificación, a discreción del director del evento y el oficial principal.
- d) Si se pierde el chip de cronometraje de un competidor, se debe informar inmediatamente al personal de cronometraje y resultados al cruzar la meta. Si el chip de cronometraje de un competidor se pierde o en algún punto de control el chip RFID no es leído, los árbitros DEKA Fit también pueden validar la finalización del evento por parte de un competidor.

3.2.5. Tiempo por equipos

- a) El chip de cronometraje del equipo debe pasar por todos los puntos de control de la pista.

3.3. SANCIONES

3.3.1. Cualquier competidor que no complete satisfactoriamente todas las repeticiones de alguna de las Zonas DEKA:

- a) Perderá el chip de cronometraje.
- b) Será considerado finisher no-oficial y sus resultados no se listarán en el ranking.
- c) No obtendrá una Marca DEKA.
- d) Seguirá recibiendo su pack de finisher con camiseta, medalla, y trozo trifecta.

3.3.2. Cualquier competidor que complete correctamente las repeticiones de los ejercicios de las 10 Zonas DEKA, pero que no complete los ejercicios en el orden correcto (es decir, comenzando en la Zona 1 y haciendo los ejercicios en orden hasta finalizar con la Zona 10):

- a) Recibirá 1 minuto de penalización por cada infracción. Ejemplo — el participante completa las repeticiones de la Zona 3 y luego las de la Zona 2 = 1 minutos de penalización. Más adelante completa la Zona 8, seguido de la Zona 7 = 1 minuto adicional de penalización.

3.3.3. Cualquier competidor que no complete correctamente los tramos de carrera que anteceden a cada una de las Zonas (ej. se salte una vuelta entre Zonas), y luego “de una vuelta adicional para corregir su error”:

- a) Recibirá 1 minuto de penalización por cada infracción.



3.3.4. Cualquier competidor que no complete correctamente los tramos de carrera que anteceden a cada una de las Zonas (ej. se salte una vuelta entre Zonas), y posteriormente no corrija su error:

- a) Recibirá 5 minutos de penalización por cada infracción.

3.4. EQUIPAMIENTO

3.4.1. Se permite el uso del siguiente equipamiento:

- a) Guantes
- b) En eventos DEKA STRONG & DEKA MILE está permitido el consumo de agua/hidratación dentro del circuito

3.4.2. No se permite el uso del siguiente equipamiento:

- a) Auriculares o altavoces.
- b) Magnesio.
- c) Straps o correas de levantamiento.
- d) Cualquier tipo de depósito de agua (incluyendo camel bags, botellas de agua, ETC). Se proporcionarán 1-2 estaciones por vuelta para que los competidores tengan acceso a 10-20 paradas de agua durante el evento de 5K. *El Agua/hidratación están permitidos en eventos DEKA STRONG & DEKA MILE.

3.5. CONDUCTA GENERAL

3.5.1. Al participar en un evento DEKA y mientras se encuentran en el sitio del evento, todos los competidores deben:

- a) Actuar conforme a estas reglas.
- b) Tratar a todos los compañeros competidores, miembros del personal de DEKA, voluntarios de DEKA, espectadores y miembros del público con equidad, respeto y cortesía en todo momento.
- c) Abstenerse del uso de lenguaje o conducta abusiva, amenazante o insultante.
- d) Informar sobre cualquier infracción personal de estos Reglamentos al



Oficial Principal o retirarse voluntariamente del evento.

3.5.5. Las infracciones de la conducta general pueden resultar en una sanción dependiendo de la gravedad de la infracción, según lo determinado a discreción exclusiva del jefe de Oficiales.

3.6. CONDUCTA EN LA COMPETICIÓN

3.6.1. Durante la competición, los competidores deben:

- a) completar el entrenamiento oficial en su totalidad. Es responsabilidad de cada competidor seguir correctamente el entrenamiento y el orden del circuito; y
- b) no obstaculizar intencionalmente el progreso de otro competidor. Está prohibido empujar, correr, cargar o interferir con otros competidores; y
- c) no aceptar de ninguna persona, que no sea un miembro del equipo DEKA Fit, asistencia física de ninguna forma, incluida la toma o el uso de alimentos, bebidas, recibir equipo, apoyo físico o ayuda en el ritmo, a menos que DEKA haya otorgado y aprobado por escrito una excepción expresa.

3.7. COMPETICIÓN Y SALIDAS DE LAS TANDAS

3.7.1. Todos los competidores comenzarán en su tanda de salida asignada. Cualquier competidor que comience en una tanda incorrecta no será elegible para premios, incluida la clasificación a cualquier evento de campeonato.

3.7.2. Los competidores Élite que no comiencen en la tanda correcta serán trasladados a la categoría Open.

3.8. COMPETIDORES NO-REGISTRADOS

3.8.1. Cualquier persona que participe en un evento sin antes registrarse correctamente y haber pagado las tarifas de registro estipuladas por DEKA podrá ser suspendida o excluida de todos los eventos DEKA por un período de hasta un año.

3.8.2. Cualquier persona que ayude a un competidor con la entrada no registrada o no autorizada al evento proporcionando un número de competidor, diadema y/o chip de cronometraje a ese competidor podrá ser suspendido de todos los eventos DEKA por un período de tiempo que será determinado por DEKA, incluida la prohibición de por vida de todos los eventos DEKA.



3.9. ACTOS QUE JUSTIFICAN LA SUSPENSIÓN

3.9.1. Además de otras sanciones descritas en estas Reglas que pueden imponerse a discreción de DEKA, los siguientes actos pueden ser motivo de suspensión por un período de tiempo designado por DEKA a su discreción:

- a) violación flagrante o intencional de las Reglas Competitivas; y
- b) conducta antideportiva grave o continuada; y
- c) violencia física dirigida hacia un oficial, competidor, voluntario, espectador u otra persona; y
- d) cualquier acto fraudulento, como la falsificación del nombre, la presentación de una documentación falsa o el suministro de información falsa a DEKA o funcionarios; y
- e) participar intencionalmente en un evento a pesar de no registrarse; y
- f) violaciones repetidas o recurrentes de las Reglas; y
- g) fallo en la notificación a un oficial después de retirarse de un evento; y
- h) violación de las Reglas Antidopaje establecidas en la Sección 3.14; y
- i) negativa a acatar la decisión final y el juicio de DEKA sobre cualquier asunto relacionado con estas Reglas; y
- j) cualquier acto que deshonre o desacredite a DEKA.

3.10. EFECTOS DE LA SUSPENSIÓN

3.10.1. Cualquier persona suspendida de DEKA no será elegible para participar en ningún evento de DEKA y será descalificada de todos los eventos de DEKA durante el período de suspensión y hasta que esa persona haya solicitado y recibido una notificación por escrito de la posibilidad de reincorporación de DEKA.

3.11. REINCORPORACIÓN

3.11.1. Cualquier persona que haya sido suspendida debe solicitar por escrito a DEKA la restauración después de- o inmediatamente antes del vencimiento del período de suspensión.

3.12. ACTOS DE ACOMPAÑANTES



3.12.1. La conducta de cualquier persona, entrenador, gerente, amigo o miembro de la familia que represente a un competidor constituirá motivo para penalizar a dicho competidor si la conducta de dicha persona viola cualquiera de estas reglas.

3.13. PERIODO DE PROTESTA

3.13.1. El período de protesta de un competidor de Élite o Age Group por penalizaciones, cronometraje y resultados, descalificaciones u otras penalizaciones comienza inmediatamente después de que un competidor cruza la línea de meta y finaliza 15 minutos antes de la hora oficial de la ceremonia de premios para su respectiva categoría.

3.13.2. El período de protesta de un competidor open por penalizaciones, cronometraje y resultados, descalificaciones u otras penalizaciones comienza inmediatamente después de que un competidor cruza la línea de meta y finaliza 30 minutos después de que los últimos participantes completen el evento.

3.13.3. Es responsabilidad exclusiva de cada competidor verificar las penalizaciones que les aplique el jefe de Oficiales, hasta 15 minutos antes de la ceremonia de premios de su Categoría, en el caso de que deseen protestar por tales penalizaciones.

3.13.4. Cualquier protesta que un competidor desee plantear con respecto a las penalizaciones u otras cuestiones que afecten el resultado del evento, debe presentarse al jefe de Oficiales durante el período de protesta. En algunas circunstancias, el Oficial Principal puede extender un período de protesta más allá de la ceremonia de premios a su entera discreción.

3.13.5. DEKA se reserva el derecho de continuar con las resoluciones de las sanciones después del evento y cambiar la clasificación del evento o las decisiones del día del evento indefinidamente después de un evento en casos de conducta antideportiva y / o incumplimiento intencional o malicioso de las reglas, que incluyen, entre otros, el incumplimiento de cualquier protocolo de control de drogas y antidopaje administrado por DEKA o un tercero designado como laboratorio oficial anti drogas por DEKA.

3.14. PRUEBAS DE DROGAS Y ANTIDOPAJE

3.14.1. Cada competidor de DEKA reconoce la probabilidad de que se realicen controles antidopaje en cualquier evento de DEKA, y que ha revisado, comprende, y acepta la lista de sustancias prohibidas más reciente proporcionada por el World Anti-Doping Agency (WADA). Esta lista se puede encontrar aquí: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>



3.14.2. Cualquier competidor de DEKA que dé un resultado positivo en una prueba para una sustancia prohibida por WADA puede recibir las siguientes sanciones por parte de DEKA:

- a) Primera infracción: prohibición de dos años para todos los eventos DEKA.
- b) Segunda infracción: prohibición de por vida para todos los eventos de DEKA.

3.14.3. Cualquier atleta de Élite y/o Age Group que tenga preguntas o inquietudes, incluidas las solicitudes de AUT, debe comunicarse con el servicio de atención al cliente de DEKA en los Estados Unidos a través de US@deka.fit.

3.15. PREMIOS EN METÁLICO Y GALARDONES

3.15.1. Cuando haya premios en metálico y / o trofeos disponibles, los competidores elegibles para recibirlos deberán:

- a) completar toda la documentación requerida según lo solicitado por DEKA; y
- b) cumplir con todos los controles antidopaje en el lugar del evento indicado.

3.15.3. El incumplimiento de estos estándares puede resultar en la descalificación del evento y la pérdida del dinero del premio.



4. DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LAS ZONAS

4.1. ZONA 1 (Zancadas inversas con peso)

- a) Especificaciones
 - i) Hombres 25 kg
 - ii) Mujeres 15 kg
- b) Proceso/Configuración
 - i) El competidor ubica el área con los pesos correspondientes a su género.
 - ii) El competidor completa 30 repeticiones (15 por lado - alternando piernas con cada repetición).
- c) Estándar del movimiento
 - i) Desde una posición, el competidor da un paso atrás para comenzar el movimiento de zancada inversa.
 - ii) En la posición inferior:
 - 1) La rodilla debe estar tocando el suelo.
 - 2) La rodilla debe estar debajo o detrás de la cadera.
 - 3) El pie delantero apoyado plano en el suelo.
 - 4) En la parte superior de la repetición, el competidor debe estar en bloqueo de cuerpo completo.
 - 5) Las rodillas completamente extendidas.
 - 6) Las caderas completamente extendidas.
 - 7) Las zancadas con salto no están permitidas. Ambos pies deben estar en el suelo en la parte superior de la repetición antes de comenzar la siguiente repetición.
 - iii) La repetición se considerará completa una vez el competidor haya alcanzado la extensión completa de rodilla y cadera.
 - iv) El competidor debe alternar piernas en cada repetición.
- d) Notas adicionales
 - i) Si el competidor elige el peso incorrecto, puede comenzar la zona de nuevo, pero las repeticiones completadas con el peso incorrecto no serán contadas.
 - ii) Los competidores deben dar el paso directamente hacia atrás. Al realizar la zancada inversa, la rodilla y el pie que dan el paso hacia atrás deben permanecer alineados con los hombros.
 - iii) Las zancadas laterales no están permitidas.
 - iv) Los competidores deben reubicar el peso en el suelo una vez finalizada la última repetición. Dejar caer o tirar el peso no está permitido.
 - v) El peso puede sostenerse en la espalda o en un solo hombro.
 - vi) La posición de cargar en un solo hombro se puede cambiar en cualquier momento durante o después de completar cada repetición.
 - vii) Si es necesario, se puede colocar el peso en el suelo para descansar después de una repetición completa.



viii) Si se coloca el peso en el suelo durante la realización de una repetición, dicha repetición no contará.

4.2. ZONA 2 (Remo)

- a) Especificaciones
 - i) No hay remos específicos para cada género. Todos los remos son iguales.
- b) Proceso/Configuración
 - i) Seleccione un remo y haga los ajustes necesarios para la correa del pie o el selector.
 - ii) Remar hasta alcanzar 500 metros.
- c) Estándar del movimiento
 - i) El competidor debe permanecer sentado en el remo con los pies atados hasta que la pantalla indique 500 metros.
- d) Notas adicionales
 - i) Un competidor puede cambiar de remo en cualquier momento, sin embargo, la distancia del contador debe restablecerse a 0 en la nueva máquina de remo.
 - ii) Un competidor puede hacer cualquier ajuste de la correa del pie o del selector mientras rema hasta alcanzar la distancia.

4.3. ZONA 3 (Saltos/subidas al cajón bajando al lado opuesto)

- a) Especificaciones
 - i) No hay cajones específicos para cada género. Todos los cajones tienen 60 centímetros de alto.
- b) Proceso/Configuración
 - i) Los competidores completarán 20 repeticiones en su cajón.
- c) Estándar del movimiento
 - i) Los competidores pueden saltar o subir y bajar del cajón.
 - ii) En cada repetición, el competidor debe hacer contacto con la parte superior del cajón con ambos pies; sin embargo,
 - iii) NO ES OBLIGATORIO que los pies hagan contacto con la parte superior del cajón al mismo tiempo.
 - iv) Después de saltar o bajarse del cajón, ambos pies deben hacer contacto con el suelo para que la repetición cuente.
- d) Notas adicionales
 - i) Los competidores deben aterrizar en la parte superior del cajón, no pueden saltar directamente al lado contrario del cajón.
 - ii) En el proceso de saltar/subir y bajar del cajón, el cuerpo del competidor debe pasar en su totalidad por encima del cajón. No serán válidas las repeticiones realizadas con el cuerpo ubicado hacia un lado del cajón.
 - iii) Los competidores pueden saltar o subir y bajar del cajón.
 - iv) El contacto accidental con las manos en el cajón estará permitido



siempre y cuando no le de una ventaja competitiva al atleta al completar la repetición. Si es contacto accidental con la mano o no se deja a discreción del juez.

4.4. ZONA 4 (Abdominales con lanzamiento de balón medicinal)

- a) Especificaciones
 - i) Hombres 9kg
 - ii) Mujeres 6kg
- b) Proceso/Configuración
 - i) Después de ingresar a la Zona Deka, los competidores se sientan frente a la estación y acomodan los pies debajo de los soportes.
 - ii) El objetivo se ubica a 1.4 metros del suelo.
 - iii) Los competidores deben completar 25 repeticiones.
- c) Estándar del movimiento
 - i) La repetición inicia con el competidor acostado de espaldas sobre el suelo, con las rodillas dobladas, y el balón medicinal detrás de la cabeza tocando el suelo.
 - ii) El competidor lanzará el balón medicinal con ambas manos al objetivo durante- o en la parte superior del movimiento del abdominal.
 - iii) El balón debe tocar el objetivo.
 - iv) En la parte inferior de la repetición, el competidor debe tener el control del balón y debe tocar el suelo detrás de su cabeza con él.
 - v) La repetición se considera completada cuando el balón medicinal da en el objetivo.
- d) Notas adicionales
 - i) Si el competidor deja caer el balón al intentar atrapar el rebote, la repetición seguirá contando...
 - ii) Los competidores pueden descansar sentados o acostados.
 - iii) Debe alcanzarse un ángulo de 45 grados o más en cada repetición,
 - iv) Hacer contacto con el objetivo sin soltar el balón de las manos SÍ está permitido.
 - v) El balón medicinal debe hacer contacto con la cara del objetivo; tocar el borde inferior del mismo NO cuenta como una repetición válida.

4.5. ZONA 5 (Ski Erg)

- a) Especificaciones
 - i) No hay Ski Ergs específicos para cada género. Todos los Ski Ergs son iguales.
- b) Proceso/Configuración
 - i) Seleccione un Ski Erg y párese en la plataforma.
 - ii) Ajuste el selector como desee (los competidores pueden seleccionar cualquier configuración del selector)
 - iii) Complete 500 metros.



- c) Estándar del movimiento
 - i) El competidor debe permanecer en la plataforma hasta que en la pantalla se lea 500 metros.
- d) Notas adicionales
 - i) Un competidor puede cambiar de Ski Erg en cualquier momento, sin embargo, la distancia del contador debe restablecerse a 0 en la nueva máquina.
 - ii) Un competidor puede hacer cualquier ajuste al selector mientras se ejecuta el ejercicio.

4.6. ZONA 6 (Paseo del granjero)

- a) Especificaciones
 - i) Hombres 27,5 kg en cada mano
 - ii) Mujeres 17,5 kg en cada mano
- b) Proceso/Configuración
 - i) Los competidores seleccionarán un conjunto de pesas del estante respectivo a su género.
 - ii) Comenzando detrás de la línea de salida / llegada, completarán los 100m del circuito con las pesas.
 - iii) Devuelva las pesas al estante designado para hombres o mujeres.
- c) Estándar del movimiento
 - i) Se debe llevar 1 pesa en cada mano.
 - ii) El competidor debe llevar las pesas a los costados de su cuerpo.
 - iii) Ambos pesos deben moverse al mismo tiempo. Los competidores no pueden transportar las pesas de una en una.
- d) Notas adicionales
 - i) Las pesas se pueden descansar en el suelo según sea necesario. Los competidores no necesitarán reiniciar la ruta desde el principio, continuarán desde el punto exacto donde se encuentran las pesas.
 - ii) Se deben levantar y transportar las pesas. No se pueden arrastrar, rodar, o mover vía ningún otro método.

4.7. ZONA 7 (Air Bike)

- a) Especificaciones
 - i) No hay Air Bikes específicas para cada género. Todas las Air Bikes son iguales.
- b) Proceso/Configuración
 - i) Seleccione una Air Bike y ajuste el asiento según sea necesario.
 - ii) Complete 25 calorías.
- c) Estándar del movimiento
 - i) El competidor debe permanecer en la Air Bike hasta que se completen las 25 calorías.
- d) Notas adicionales



- i) Un competidor puede cambiar de Air Bike en cualquier momento, sin embargo, el contador de calorías debe reiniciarse en la nueva Air Bike.
- ii) El competidor no puede tocar la pantalla después de iniciar el movimiento.

4.8. ZONA 8 (Dead ball por encima del muro)

- a) Especificaciones
 - i) Hombres 27,5 kg
 - ii) Mujeres 17,5 kg
- b) Proceso/Configuración
 - i) Los competidores seleccionarán un muro con el peso designado según el género.
 - ii) El competidor permanecerá en la misma pared y completará 10 repeticiones en cada lado para un total de 20 repeticiones.
- c) Estándar del movimiento
 - i) Los competidores pueden levantar el balón utilizando cualquier técnica que ellos prefieran.
 - ii) Después de levantar el peso sobre el muro, los competidores deben dejar que caiga al suelo y moverse al otro lado del muro para repetir este proceso.
- d) Notas adicionales
 - i) Los muros están diseñados para poderse utilizar por 2 competidores al mismo tiempo. Uno en el lado izquierdo y otro en el lado derecho. Los competidores deben moverse de un lado al otro del muro sin obstaculizar al otro competidor.
 - ii) Se debe rodear el muro, no se puede saltar por encima.
 - iii) Al momento de levantar y arrojar el balón, el competidor debe estar posicionado dentro del marco de la estructura del muro.

4.9. ZONA 9 (Empujar/tirar del trineo)

- a) Especificaciones
 - i) Hombres resistencia nivel 3
 - ii) Mujeres resistencia nivel 2
- b) Proceso/Configuración
 - i) Los competidores empujarán el trineo desde la línea de salida hasta la marca de 10 metros y utilizarán el tirador adjunto para tirar del trineo hacia atrás mientras caminan al revés.
 - ii) Los competidores repetirán este proceso 5 veces para completar un total de 50 metros empujando y 50 metros tirando.
- c) Estándar del movimiento
 - i) La parte trasera del trineo debe comenzar en- o detrás de la línea, de salida y debe empujarse hasta que todo el trineo cruce la línea de 10 m.
 - ii) Los competidores tirarán del trineo con el tirador adjunto mientras



caminan hacia atrás hasta que al menos la parte trasera del trineo haya tocado la línea de salida.

- iii) Las cuatro ruedas deben permanecer en contacto con el suelo durante toda la distancia de empuje/tracción de 100 m.
- d) Notas adicionales
 - i) Cualquier infracción cometida contará como no repetición para el tramo de 10 metros en el que ocurra.
 - ii) Los competidores deben tirar del trineo mientras caminan hacia atrás.
 - iii) Empujar el trineo con ambas manos o con los hombros está permitido.

4.10. ZONA 10 (Burpees lastrados)

- a) Especificaciones
 - i) Hombres 20 kg
 - ii) Mujeres 10 kg
- b) Proceso/Configuración
 - i) Los competidores ubican el área con los pesos correspondientes a su género.
 - ii) El competidor completa 20 repeticiones en la zona.
- c) Estándar del movimiento
 - i) En la parte inferior de la repetición, el pecho debe tocar el peso mientras los pies se extienden por detrás del competidor.
 - ii) Para completar la repetición, las rodillas y las caderas deben estar completamente extendidas y el peso debe estar por encima de la cabeza, lo suficientemente alto como para que se pueda ver el espacio entre la parte inferior del peso y la parte superior de la cabeza.
- d) Notas adicionales
 - i) Si el competidor elige el peso incorrecto, puede comenzar la zona de nuevo, pero las repeticiones completadas con el peso incorrecto no serán contadas.
 - ii) Los pesos se pueden dejar en el suelo en cualquier momento, pero no se pueden tirar entre repeticiones o al finalizar.



5. MODIFICACIONES DE EVENTOS

5.1. DEKA STRONG

5.1.1. DEKA STRONG está pensado para activar DEKA dentro de gimnasios y otras instalaciones deportivas afiliadas sin necesidad de integrar tramos de carrera al evento. Se utiliza el mismo material para las 10 zonas que en los eventos DEKA FIT y se realizan 2 modificaciones.

5.1.2. Configuración:

- a) La Zona 6 (Paseo del granjero) se plantea como un recorrido de 10m de ida y vuelta, a ser repetido hasta completar la distancia total.
- b) El espacio mínimo requerido para activar DEKA STRONG dentro de su instalación deportiva es de 100 metros cuadrados.

5.1.3. Modificaciones a las reglas generales:

- a) Se han eliminado todos los tramos de carrera.
- b) Los competidores pasarán inmediatamente a la siguiente Zona DEKA una vez que completen la Zona anterior.
- c) Se considerará que los competidores han finalizado la prueba una vez que terminen la última repetición de la Zona 10 (Burpees lastrados).

5.1.4. Modificaciones a las Zonas:

- a) Zona 4 (Abdominales con lanzamiento de balón medicinal) cambiada a (Abdominales con balón medicinal)
 - 1. Especificaciones
 - (1) Hombres 9kg
 - (2) Mujeres 6kg
 - 2. Proceso/Configuración
 - (1) Después de ingresar a la Zona Deka, los competidores se sientan frente a la estación y acomodan los pies debajo de los soportes.
 - (2) Los competidores deben completar 25 repeticiones.
 - 3. Estándar del movimiento
 - (1) La repetición inicia con el competidor acostado de espaldas sobre el suelo, con las rodillas dobladas, y el balón medicinal detrás de la cabeza tocando el suelo.
 - (2) El competidor debe levantar su torso del suelo y tocar el



balón en el suelo entre sus pies.

- (3) Cada repetición se considera completada una vez que el balón toca el suelo entre los pies.

d) Notas adicionales

- i) Los competidores pueden descansar sentados o acostados.
 - ii) Cuando el balón toque el suelo entre los pies del competidor, su torso debe estar a 45 grados o más del suelo. Si no es así, el competidor debe continuar el movimiento hasta que su cuerpo alcance los 45 grados.
- a) Zona 8 (Dead ball por encima del muro) cambiada a (Dead ball por encima del hombro)
- 1. Especificaciones
 - (1) Hombres 27,5 kg
 - (2) Mujeres 17,5 kg
 - 2. Proceso/Configuración
 - (1) El competidor se ubica en el área con los pesos correctos según el género.
 - (2) El competidor completa 20 repeticiones en la zona.
 - 3. Estándar del movimiento
 - (1) Los competidores pueden levantar el peso utilizando la técnica que prefieran.
 - (2) Después de levantar el peso, el competidor debe estar en un bloqueo de cuerpo completo:
 - a) Las rodillas están en extensión completa
 - b) La cadera está en extensión completa
 - (3) El peso debe pasar por encima del hombro

d) Notas adicionales

- 1. Si el competidor elige el peso incorrecto, puede reiniciar la zona, pero no se contarán las repeticiones completadas con el peso incorrecto.

5.2. DEKA MILE

5.2.1. DEKA MILE está pensado para activar DEKA dentro de gimnasios y otras instalaciones deportivas afiliadas. Se utiliza el mismo material para las 10 zonas que en los eventos DEKA FIT y se realizan las mismas modificaciones descritas para DEKA STRONG.

5.2.2. Configuración:

- a) La Zona 6 (Paseo del granjero) se plantea como un recorrido de 10m de ida y vuelta, a ser repetido hasta completar la distancia total.
- b) El espacio mínimo requerido para activar DEKA STRONG dentro de su instalación deportiva es de 100 metros cuadrados + un área



(normalmente afuera de las instalaciones) que permita correr tramos de 160 m.

5.2.3. Modificaciones a las reglas generales:

- a) Los competidores correrán 160 metros antes de cada zona (no se permite el uso de cinta de correr)
- b) Se considerará que los competidores han finalizado la prueba una vez que terminen la última repetición de la Zona 10 (Burpees lastrados).

5.2.3. Modificaciones a las Zonas:

- a) Zona 4 (Abdominales con lanzamiento de balón medicinal) cambiada a (Abdominales con balón medicinal)
 1. Especificaciones
 - (1) Hombres 9kg
 - (2) Mujeres 6kg
 2. Proceso/Configuración
 - (1) Después de ingresar a la Zona Deka, los competidores se sientan frente a la estación y acomodan los pies debajo de los soportes.
 - (2) Los competidores deben completar 25 repeticiones.
 3. Estándar del movimiento
 - (1) La repetición inicia con el competidor acostado de espaldas sobre el suelo, con las rodillas dobladas, y el balón medicinal detrás de la cabeza tocando el suelo.
 - (2) El competidor debe levantar su torso del suelo y tocar el balón en el suelo entre sus pies.
 - (3) Cada repetición se considera completada una vez que el balón toca el suelo entre los pies.
 4. Notas adicionales
 - (1) Los competidores pueden descansar sentados o acostados.
 - (2) Cuando el balón toque el suelo entre los pies del competidor, su torso debe estar a 45 grados o más del suelo. Si no es así, el competidor debe continuar el movimiento hasta que su cuerpo alcance los 45 grados.
- a) Zona 8 (Dead ball por encima del muro) cambiada a (Dead ball por encima del hombro)
 1. Especificaciones
 - (1) Hombres 27,5 kg
 - (2) Mujeres 17,5 kg
 2. Proceso/Configuración
 - (1) El competidor se ubica en el área con los pesos correctos



- según el género.
- (2) El competidor completa 20 repeticiones en la zona.
 3. Estándar del movimiento
 - (1) Los competidores pueden levantar el peso utilizando la técnica que prefieran.
 - (2) Después de levantar el peso, el competidor debe estar en un bloqueo de cuerpo completo:
 - a) Las rodillas están en extensión completa
 - b) La cadera está en extensión completa
 - (3) El peso debe pasar por encima del hombro
 4. Notas adicionales
 - (1) Si el competidor elige el peso incorrecto, puede reiniciar la zona, pero no se contarán las repeticiones completadas con el peso incorrecto.

5.3. DEKA FIT, DEKA STRONG, & DEKA MILE 65-69 & 70+ Age Groups

Todas las modificaciones listadas a continuación corresponden a los grupos de edad masculinos 65-60 & 70+

- Zona 1 - RAM de 33 lb (aproximadamente 15 kg)
- Zona 2 - sin modificaciones (500 m)
- Zona 3 - sin modificaciones (60 cm x 20 reps)
- Zona 4 - 14 lb (aproximadamente 6 kg)
- Zona 5 - sin modificaciones (500 m)
- Zona 6 - 40 lbs en cada mano (aproximadamente 18 kg)
- Zona 7 - sin modificaciones (25cal)
- Zona 8 - 40 lbs (aproximadamente 18 kg)
- Zona 9 - Nivel 2 de resistencia
- Zona 10 - RAM de 22 lb (aproximadamente 10 kg)

Todas las modificaciones listadas a continuación corresponden a los grupos de edad femeninos 65-60 & 70+

- Zona 1 - RAM 22 lb (aproximadamente 10 kg)
- Zona 2 - sin modificaciones (500 m)
- Zona 3 - sin modificaciones (60 cm x 20 reps)
- Zona 4 - 10 lb (aproximadamente 4.5 kg)
- Zona 5 - sin modificaciones (500 m)
- Zona 6 - 20 lbs en cada mano (aproximadamente 9 kg)
- Zona 7 - sin modificaciones (25cal)
- Zona 8 - 20 lbs (aproximadamente 9 kg)
- Zona 9 - Nivel 1 de resistencia
- Zona 10 - RAM de 22 lb (aproximadamente 10 kg)



6. DEKA TEAMS

- a) Reglas de la competición
 - i) Divide el trabajo y conquista DEKA FIT en equipos de dos.
- b) Categorías
 - i) Masculino
 - ii) Femenino
 - iii) Mixto
- c) Flujo de competición
 - i) Cada pareja tendrá un chip de cronometraje.
 - ii) Ambos integrantes del equipo deben completar los primeros y últimos 500 metros de carrera (500 m antes de la Zona 1 & 500 m antes de la Zona 10). Para esto, arrancarán juntos en la línea de salida.
 - iii) Salvo los primeros y últimos 500 m de la competición, los integrantes del equipo pueden dividirse los tramos de carrera como quieran:
 - 1) Uno de los integrantes del equipo puede recorrer los 500 m completos; o
 - 2) Los integrantes pueden dividirse las vueltas y completar los 500 m en conjunto.
 - iv) Una vez ambos integrantes entren a la Zona 1, pueden comenzar las repeticiones. Una vez el equipo haya completado las repeticiones, debe haber contacto mano a mano (chocar palmas), y uno de los integrantes del equipo comenzará los 500 m de carrera correspondientes.
 - v) El integrante del equipo que no esté corriendo tiene dos opciones:
 - 1) Ubicarse afuera de la Zona 2 para relevar a su compañero y completar lo que reste de los 500 m.
 - 2) Ubicarse dentro de la Zona 2 listo para comenzar las repeticiones una vez su compañero haya completado los 500 m de carrera.
 - iii) Este proceso continuará hasta los 500 m finales (después de la Zona 9), que se deberán correr en pareja.
 - iv) Si el equipo decide dividirse los 500 m de carrera, se hará entrega del chip de cronometraje frente a la siguiente Zona que deban completar; una vez entregado el testigo con el chip, el segundo integrante del equipo ingresará a la Zona correspondiente.
 - v) Las repeticiones, metros, o calorías de cada Zona NO se pueden empezar hasta que ambos integrantes del equipo estén dentro de la Zona y se haya hecho contacto mano a mano (chocar palmas).
 - vi) Los 500 m de carrera NO se pueden comenzar hasta que todas las repeticiones, metros, o calorías se hayan completado y se haya hecho contacto mano a mano (chocar palmas) dentro de la Zona. *Los integrantes de cada equipo deben permanecer juntos dentro de las Zonas (el integrante que vaya a correr los siguientes 500 m de carrera



NO puede ubicarse a la salida de la Zona).

vii) Después de completar la Zona 9, ambos integrantes del equipo deberán correr los 500 m finales.

viii) Después de completar la Zona 10, los integrantes del equipo deberán cruzar la línea de meta juntos.

d) Notas adicionales

i) Se habilitarán puntos de entrada/salida dentro de las Zonas (diferentes a las entradas/salidas principales de cada Zona) para facilitar el paso de una Zona a otra.

ii) Si uno de los integrantes del equipo no puede continuar compitiendo, el equipo será descalificado.

iii) Los integrantes del equipo pueden dividirse repeticiones, metros, y calorías utilizando la estrategia que prefieran, pero sólo pueden haber una persona completando el trabajo a la vez. El equipo debe utilizar la misma estación de trabajo (la misma alfombra, mismo remo, ski, etc.) para todas las repeticiones, metros, y calorías. Los equipos mixtos tienen permitido alternar los pesos de hombres/mujeres si se dividen las repeticiones de las zonas, pero los hombres NO pueden en ningún momento completar las repeticiones con los pesos asignados a las mujeres.

iv) En todas las zonas que involucren peso/resistencia los hombres deberán usar los pesos correspondientes a los hombres, mientras que las mujeres pueden usar los pesos correspondientes a cualquier género. Si el equipo se está dividiendo las repeticiones, los integrantes pueden pasarse los pesos directamente, pero deben permanecer y completar las repeticiones en la misma estación.

v) La modalidad por equipos está diseñada para que 2 competidores se dividan el trabajo y conquisten juntos la competición. Cada integrante del equipo recibirá una camiseta y medalla de finisher de DEKA FIT, más no el trozo de medalla trifecta de DEKA FIT ya que este se dividió entre 2 personas.

e) Reglas de contacto

i) En las Zonas 2 & 5, es necesario que hay contacto mano a mano antes de que el integrante del equipo tome el agarre del remo/ski. Para las Zonas 2, 5, & 7, los metros y calorías objetivo se deben alcanzar ANTES de que se lleve a cabo el contacto mano a mano. Para la Zona 6, los pesos deben regresarse al área de donde se tomaron antes de que haya contacto mano a mano. Para las demás Zonas, las repeticiones y demás requerimientos deben de completarse al 100% antes de que ocurra el contacto mano a mano.

f) Ejemplos

i) Ejemplo 1: Zonas 2 & 5 — Remo & Ski Erg x 500 m

Sólo un integrante del equipo puede estar haciendo el ejercicio. Esta prohibido que ambos competidores tiren del agarre al mismo tiempo.



Sin embargo, el equipo puede cambiar y dividirse los 500 m de remo/ski como prefieran.

ii) Ejemplo 2: Zona 6 — Paseo del granjero

Sólo un miembro del equipo puede cargar las mancuernas. En cualquier momento los integrantes del equipo pueden dejar las mancuernas en el suelo para que su compañero/a las levante y continúe con el ejercicio.

*En el caso de equipos mixtos, si la mujer empieza con las pesas de 17,5 kg, el hombre NO podrá asistirle en la Zona.

iii) Ejemplo 3: Zona 8 — Dead ball por encima del muro

NO está permitido que los integrantes del equipo levanten y arrojen los balones de un lado al otro del muro. Pasar de un lado del muro al otro una vez arrojado el balón es obligatorio.

*Si los integrantes del equipo se están dividiendo las repeticiones, el competidor que arroje el balón deberá pasar de un lado del muro al otro antes de que su compañero/a pueda empezar el movimiento de la siguiente repetición. El equipo puede dividirse las repeticiones usando la estrategia que quieran.

iv) Ejemplo 4: Zona 9 — Empujar/Tirar del tanque

Sólo un integrante del equipo puede tirar/empujar el tanque a la vez. Sin embargo, el equipo puede cambiar y dividirse los 100 m como usando la estrategia que quieran.

*En el caso de equipos mixtos, si el nivel de resistencia de baja a 2 para las mujeres, debe subirse nuevamente a 3 para los hombres antes de que estos empiecen a tirar/empujar nuevamente.



7. REGISTRO DE CAMBIOS

7.1. HISTORIAL DE CAMBIOS

a) 1.1.20

1. Se publica el Rulebook V.1. estableciendo las reglas para los eventos DEKA FIT.

b) 10.19.20

1. Cambios en redacción de las reglas.
2. Se agregaron las modificaciones a DEKA STRONG y DEKA MILE.

c) 1.4.21

1. Cambios en redacción de la descripción de estaciones.

d) 1.20.21

1. Cambios en redacción de la descripción de estaciones.

e) 1.1.5.21

1. Traducción de este Rulebook al español.

f) 4.7.21

1. 4.1.4 Actualización en la redacción de la descripción de la Zona 4 para aclarar que el balón medicinal no necesariamente tiene que lanzarse para que la repetición se considere como válida.
2. 3.1.1 Aclaración de que cada tramo de carrera en DEKA FIT será de 500 m, en lugar de referirse a 1.5 vueltas, ya que el número de vueltas que haya que hacer para completar los 500 m dependerá de la longitud que tenga la pista en cada venue.

g) 12.29.21

1. 3.1.3 Se agregan las reglas de competición para la modalidad por equipos.
2. 4.1.8 Actualización en la redacción de la descripción de la Zona 8.



h) 12.29.21

1. 4.1.1 Actualización en la redacción de la descripción de la Zona 1.
2. 4.1.3 Actualización en la redacción de la descripción de la Zona 3.

i) 12.29.21

1. 3.3.1 Aclaraciones al apartado de penalizaciones.
2. 3.4 Aclaraciones al apartado de equipamiento.
3. 3.15 Aclaraciones al apartado de premios en metálico y galardones.

j) 12.1.22

1. 3.3 Actualización a las penalizaciones.
2. 5 Se agregaron las modificaciones a para los grupos de edad de 65-69 & 70+.