



**DEKA**<sup>TM</sup>

# Reglas de la Competición

(Revisado a 20 de noviembre, 2024)

\*Todas estas reglas se aplicarán en función de las disciplinas disponibles en cada evento de DEKA España.



## CONTENIDOS

1. **Introducción**
  
2. **Eventos/Carreras oficiales y modificaciones**
  - 2.1. DEKA STRONG
  - 2.2. DEKA MILE
  - 2.3. DEKA FIT, DEKA FIT Teams
  
3. **Descripciones y reglas de las zonas**  
**DEKA STRONG, DEKA MILE, DEKA FIT**
  - 3.1. Zona 1 (Zancadas Inversas con peso)
  - 3.2. Zona 2 (Remo)
  - 3.3. Zona 3 (Saltos/subidas al cajón bajando al lado opuesto)
  - 3.4. Zona 4 (Abdominales con lanzamiento de balón medicinal)  
Consulte la modificación de zona para DEKA FIT a continuación.
  - 3.5. Zona 5 (Ski Erg)
  - 3.6. Zona 6 (Paseo del granjero)
  - 3.7. Zona 7 (Air bike)
  - 3.8. Zona 8 (Dead ball por encima del muro).  
Consulte la modificación de zona para DEKA FIT a continuación.
  - 3.9. Zona 9 (Empujar/tirar del Trineo)
  - 3.10. Zona 10 (Burpees lastrados)
  
4. **Reglas generales y sanciones**
  - 4.1. Formato de tiempo
  - 4.2. Penalizaciones
  - 4.3. Equipamiento
  - 4.4. Conducta general
  - 4.5. Conducta de la competición
  - 4.6. Competición y salidas de las tandas
  - 4.7. Competidores no registrados
  - 4.8. Actos que justifican la suspensión
  - 4.9. Efectos de la suspensión
  - 4.10. Reincorporación
  - 4.11. Actos de acompañantes
  - 4.12. Periodo de protesta
  - 4.13. Pruebas de drogas y sanciones antidopaje
  - 4.14. Premios en metálico y galardones
  - 4.15. Age Group (DEKA STRONG, DEKA MILE, DEKA FIT) – individual y en equipos.



## 5. Registro de cambios

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. ALCANCE

1.1.1 Los eventos **DEKA STRONG**, **DEKA MILE** y **DEKA FIT** están diseñados para permitir que personas de **TODOS** los niveles celebren el estado físico juntos. No importa en qué parte de tu viaje de acondicionamiento físico te encuentres, DEKA ofrece una prueba/competencia/evento/carrera de aptitud global para **TODOS** los niveles. En el mismo día, en la misma arena, usando los mismos estándares, todos los niveles se unen y celebran la aptitud física.

La misión de Spartan es sacar a 100 millones de personas del sofá. Desde 2020, Spartan DEKA ha jugado un papel clave en esta misión, proporcionando líneas de salida de baja barrera de entrada diseñadas para celebrar el estado físico en **TODOS** los niveles

## 1.2. OBJETIVO

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. EVENTOS/CARRERAS OFICIALES Y MODIFICACIONES

\*Todos los finalistas son elegibles para recibir una medalla de finalista, una camiseta



y una cuña trifecta.

### 2.1. DEKA STRONG

**DEKA STRONG** - Completar las 10 Zonas DEKA en orden (1-10) sin correr.

### 2.2. DEKA MILE

**DEKA MILE** - Completar las 10 Zonas DEKA en orden (1-10) con cada zona precedida por una carrera o caminata de 160 metros (un total de 1600 metros / 1 milla).

\* La distancia de 160 metros debe medirse utilizando una rueda de medición de distancia.

### 2.3. DEKA FIT, DEKA FIT Teams

**DEKA FIT** - Completar las 10 Zonas DEKA en orden (1-10) con cada zona precedida por una carrera o caminata de 500 metros (un total de 5,000 metros / 3.1 millas).

\* Los eventos DEKA FIT son organizados por Spartan DEKA y generalmente tienen lugar en grandes instalaciones cubiertas, con categorías Élite, Age Group y Open disponibles.

\* Las inscripciones individuales DEKA FIT Élite son elegibles para premios en metálico en el podio, y las inscripciones en Age Group son elegibles para premios en el podio.

**DEKA FIT TEAMS** - Completar DEKA FIT como un equipo de 2 adultos (14+). Los grupos Élite y de adultos Age Group (edades combinadas) de 59 y menores, 60-79, 80-99, 100-119 y 120+ se dividen en categorías Femenina, Mixta y Masculina. Las inscripciones de Equipos DEKA FIT (Élite y Age Group) son elegibles para premios en el podio.

- Las primeras y últimas carreras de 500 metros deben ser completadas por ambos compañeros de equipo.
- El trabajo en la Zona 1 y 10 no puede comenzar hasta que ambos compañeros de equipo hayan completado la carrera.
- Las 8 carreras entre la primera y la última deben ser completadas por un compañero de equipo utilizando la estrategia que prefiera el equipo.
- Hay dos opciones para dividir las 8 carreras. Un compañero de equipo puede completar toda la distancia, o los compañeros de equipo pueden dividir la distancia.
- Una vez que comienza una carrera, el compañero de equipo que no está corriendo tiene dos opciones: colocarse en el exterior de la pista de carrera cerca de la siguiente zona para completar en la "Zona de Cambio de Carrera" o dentro de la siguiente zona para completar y esperar mientras su



compañero de equipo completa toda la carrera.

- Antes de realizar una transición (comenzar el trabajo en una nueva zona o comenzar la próxima carrera), se debe realizar un contacto de piel entre los dos compañeros de equipo (palmada en la mano, palmada en la espalda, etc.).
- Un compañero de equipo puede estar listo para comenzar la siguiente zona o carrera, pero el trabajo no puede comenzar hasta que ocurra el contacto de piel.
- El dispositivo de chip de cronometraje debe viajar con el compañero de equipo durante el 100% de la distancia de carrera.
- Los equipos pueden dividir todas las repeticiones/metros/calorías utilizando la estrategia que prefieran.
- Solo un compañero de equipo puede completar el trabajo de la zona a la vez.
- Si se dividen las repeticiones/metros/calorías en una zona, no se requiere contacto de piel (solo durante la transición).
- No está permitido usar dos piezas diferentes de equipo (remo/ski/bicicleta de aire/trineo/caja) y, para todas las demás zonas de conteo de repeticiones, solo un compañero de equipo puede usar la esterilla/área de finalización de la zona a la vez. Si se hace el cambio, el compañero de equipo debe moverse fuera de la esterilla/área y permitir que el otro compañero de equipo use el mismo espacio.
- DEKA Zona 6: Los equipos tienen dos opciones. El compañero no activo puede ubicarse en un área de espera en la línea de salida mientras su compañero activo completa el transporte de 100 metros, o ambos compañeros pueden recorrer el laberinto juntos. Si ambos compañeros recorren el laberinto juntos, el compañero no activo debe estar detrás del compañero activo. No se permite bloquear el recorrido de ninguna manera.
- DEKA Zona 8: Si se dividen las repeticiones, solo un compañero puede estar dentro del marco metálico mientras se completa la repetición.
- DEKA Zona 9: Si se dividen los metros, el intercambio solo puede ocurrir en el área de la línea de salida (no se permite que ambos compañeros estén en el recorrido de 10 metros de ida y vuelta al mismo tiempo).
- DEKA Zona 9 debe utilizar la mayor resistencia de trineo requerida durante los 100 metros completos. No se permite cambiar la resistencia.
- Ambos compañeros de equipo deben cruzar la línea de meta juntos. En caso de un final cercano o de tipo fotográfico, el equipo que tenga a ambos compañeros de equipo y el dispositivo de cronometraje cruzando la línea de meta primero será el ganador.
- Si un miembro del equipo no puede completar la carrera, el equipo recibirá un DNF (no terminó).

### **3. DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LAS ZONAS**



\* Se debe usar equipo aprobado para todas las competencias DEKA. Visita [deka.fit/equipment](http://deka.fit/equipment) para la lista actualizada de todo el equipo de zona aprobado por DEKA y para las actualizaciones del equipo de zona DEKA.

DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT

\* Si se utilizan pesos en kilogramos, el peso no puede ser más de 1.5 libras por debajo del requisito estándar de peso en libras.

#### DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES

	Hombres 14+	Mujeres 14+ & Hombres 65+	Mujeres 65+	Juveniles 10-13
<b>Zona 1</b> Zancadas inversas con peso	55lb/25kg	33lb/15kg	22lb/10kg	22lb/10kg
<b>Zona 2</b> Remo	500 metros	500 metros	500 metros	250 metros
<b>Zona 3</b> Saltos/subidas al cajón bajando al lado opuesto	60 cm	60 cm	60 cm	60 cm
<b>Zona 4</b> Abdominales con lanzamiento de balón medicinal	20lb/9kg	14lb/6kg	10lb/5kg	10lb/5kg
<b>Zona 5</b> Ski Erg	500 meters	500 meters	500 meters	250 meters
<b>Zona 6</b> Paseo del granjero	60lb/27,5kg Cada mano	40lb/17,5kg Cada mano	20lb/9kg Cada mano	20lb/9kg Cada mano
<b>Zona 7</b> Air Bike	25 calorías	25 calorías	25 calorías	12 calorías
<b>Zona 8</b> Dead Ball por encima del muro	60lb/27,5kg	40lb/17,5kg	20lb/9kg	20lb/9kg



<b>Zona 9</b> Empujar/tirar del Trineo	Xebex Sled (XT3 Plus/XT4) resistencia 8 (*160lb/73kg)  Torque Tank Sled (M4/MX) resistencia 3 (ambos ejes)	Xebex Sled (XT3 Plus/XT4) resistencia 7 (*160lb/73kg)  Torque Tank Sled (M4/MX) resistencia 2 (ambos ejes)	Xebex Sled (XT3 Plus/XT4) resistencia 5 (*160lb/73kg)  Torque Tank Sled (M4/MX) resistencia 1 (ambos ejes)	Xebex Sled (XT3 Plus/XT4) resistencia 5 (*160lb/73kg)  Torque Tank Sled (M4/MX) resistencia 1 (ambos ejes)
<b>Zona 10</b> Burpees lastrados	44lb/20kg	22lb/10kg	22lb/10kg	11lb/5kg

### 3.1. ZONA 1 - Zancadas inversas con peso (30 repeticiones)

- a) Especificaciones
  - i) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES
- 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) Comienza levantando el peso
  - ii) Comienza desde una posición de pie con ambos pies delante de la "línea de repetición" y el peso en una posición de rack en la parte posterior o en un solo hombro.
  - iii) El competidor da un paso recto hacia atrás hasta que la rodilla haga contacto con el suelo. \*No se permiten embestidas rotativas de paso lateral. El hombro debe permanecer paralelo a la línea de repetición.
  - iv) El competidor da un paso hacia arriba y coloca el pie trasero delante de la "línea de repetición".
  - v) Una repetición exitosa se cuenta una vez que el competidor alcanza la extensión de la rodilla y ambos pies están delante de la "línea de repetición".
  - vi) La extensión se define como una línea recta desde el tobillo, pasando por la rodilla, la cadera y hasta el hombro.
  - vii) El competidor no puede comenzar la siguiente repetición hasta que ambos pies estén delante de la "línea de repetición" (No se permiten saltos alternados de sentadillas con zancadas).
  - viii) La última repetición se cuenta una vez que el peso se coloca de nuevo en el suelo en el mismo lugar donde estaba cuando el competidor comenzó la zona.



- ix) Si el competidor arroja o suelta el peso durante el proceso de completar la última repetición, la repetición no se contará hasta que el peso regrese a la ubicación de inicio.
- 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) Una vez completadas las repeticiones, el competidor debe colocar el peso de la RAM de nuevo en el suelo en la misma área donde estaba ubicado antes de comenzar. No se permite arrojar o soltar el peso.
  - iii) La posición del hombro/espalda del peso se puede cambiar en cualquier momento durante o después de completar las repeticiones.
  - iv) Si es necesario, se puede colocar el peso en el suelo para descansar después de una repetición completa.
  - v) Si se coloca el peso en el suelo durante la realización de una repetición, dicha repetición no contará.

### **3.2. ZONA 2 – Remo (500 metros)**

- a) Especificaciones
  - i) No hay remos específicos para cada género. Todos los remos son iguales.
  - ii) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES.
- 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.
  - iii) Juveniles (División de 10 a 13 años) - Completar 250 metros (si están en un equipo con un adulto, deben completar 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) En caso de un mal funcionamiento del remo, el competidor realizará la transición a un remo diferente y completará los metros restantes.
  - ii) Un competidor puede hacer cualquier ajuste de la correa del pie o del selector mientras rema hasta alcanzar la distancia.

### **3.3. ZONA 3 - Saltos/subidas al cajón bajando al lado opuesto (20 repeticiones)**

- a) Especificaciones
  - i) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES.
- 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.
  - iii) NO ES OBLIGATORIO que los pies hagan contacto con la parte superior del cajón al mismo tiempo.
  - iv) Durante el proceso de bajar o saltar fuera de la caja, ambos pies deben hacer contacto con el suelo en el lado opuesto de la caja donde comenzó la repetición para que se cuente la repetición.
  - v) Se cuenta una repetición cuando ambos pies hacen contacto con el suelo en el lado opuesto de la caja donde comenzó la repetición.
- d) Notas adicionales
  - i) El competidor debe subir o saltar encima de la caja; no pueden saltar por encima de toda la caja sin hacer contacto.
  - ii) Durante el proceso de saltar o subir y bajar de la caja, el cuerpo del competidor debe pasar por encima de la parte superior de la caja. No se permite posicionar el cuerpo a un lado de la caja durante la repetición.
  - iii) Si es necesario para ayudar con limitaciones físicas, se permite el contacto incidental de manos y rodillas para completar la repetición. Si el contacto incidental de manos y rodillas se utiliza para ayudar en la transición por encima de la caja, todo el cuerpo debe pasar por encima de la parte superior de la caja y ambos pies (plantas, dedos, talones o lados de los zapatos) deben hacer contacto con la parte superior de la caja en el camino hacia arriba.
  - iv) Si se utiliza contacto incidental con las manos para asistir, ¡solo se puede usar una mano! En ningún momento se permite que ambas manos asistan en la repetición.
  - v) Si se utilizan las manos para ayudar a completar la repetición al pasar por encima de la caja, ambas manos deben retirarse de la caja antes de que se cuente la repetición.
  - vi) Se permite que una mano haga contacto con la caja cuando un competidor está bajando o saltando desde la caja.

### **3.4. ZONA 4 Abdominales con balón medicinal – DEKA STRONG y DEKA MILE (25 repeticiones)**

#### **Abdominales con lanzamiento de balón medicinal – DEKA FIT (25 repeticiones)**

- a) Especificaciones
  - i) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES.
- b) Proceso/Configuración – DEKA STRONG y DEKA MILE
  - i) Después de ingresar a la Zona DEKA, el competidor se sienta frente a la estación correspondiente y agarra la pelota medicinal.



- ii) Los competidores deben completar 25 repeticiones.
- b.1) Proceso/Configuración – DEKA FIT
  - iii) Después de ingresar a la Zona DEKA, el competidor se sienta frente a la estación correspondiente y coloca los pies bajo los soportes.
  - iv) El objetivo se ubica a 1.4 metros del suelo.
  - v) Los competidores deben completar 25 repeticiones.
- c) Estándar del movimiento DEKA STRONG y DEKA MILE
  - 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) La repetición se considera completada cuando el balón medicinal da en el objetivo.
- c.1) Estándar del movimiento DEKA FIT
  - iv) 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.
  - v) Durante el proceso de realizar la elevación de tronco, los competidores presionarán, tocarán o lanzarán la pelota medicinal con ambas manos hacia el objetivo durante o en la parte superior del movimiento de elevación de tronco.
  - vi) El balón debe tocar el objetivo.
  - vii) 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.
  - viii) La repetición se considera completada cuando el balón medicinal da en el objetivo.
- d) Notas adicionales DEKA STRONG y DEKA MILE
  - i) Si el competidor elige un peso más ligero del necesario, puede comenzar la zona nuevamente, pero las repeticiones realizadas con el peso incorrecto no serán contadas.
  - ii) Se permite que el competidor descanse en posición sentada o acostada.
- d.1) Notas adicionales DEKA FIT
  - iii) Si el competidor elige un peso más ligero del necesario, puede comenzar la zona nuevamente, pero las repeticiones completadas con el peso incorrecto no serán contadas.
  - iv) Si la pelota medicinal se cae mientras se intenta atrapar el rebote, la repetición aún contará.
  - v) Los competidores pueden descansar sentados o acostados.
  - vi) Hacer contacto con el objetivo sin soltar el balón de las manos SÍ está permitido.
  - vii) El balón medicinal debe hacer contacto con la cara del objetivo; tocar el borde inferior del mismo NO cuenta como una repetición válida.



### **3.5. ZONA 5 - Ski Erg (500 metros)**

- a) Especificaciones
  - i) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES.
- b) Proceso/Configuración
  - i) Seleccione un Ski Erg.
  - ii) Ajuste el selector como desee (los competidores pueden seleccionar cualquier configuración del selector)
  - iii) Complete 500 metros.
  - iv) Juvenil (10-13) – Completar 250 metros (si esta en equipo con un adulto – 500 metros deben ser los completados)
- 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) En caso de un mal funcionamiento, el competidor realizará la transición a otra máquina de esquí y completará los metros restantes.
  - ii) El competidor puede realizar ajustes en el regulador de resistencia durante la finalización de la zona.

### **3.6. ZONA 6 - Paseo del granjero (100 metros)**

- a) Especificaciones
  - i) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES.
- b) Proceso/Configuración – DEKA STRONG, DEKA MILE:
  - i) El competidor seleccionará un juego de pesas y completará un recorrido de ida y vuelta de 10 metros x 5, para un total de 100 metros.
  - ii) Se deben colocar líneas de cinta, tiza o conos al principio y al final de la zona de 10 metros de ida y vuelta.
  - iii) Cada vez que los pesos se coloquen en el suelo, deben hacerlo de manera controlada y las manos deben estar sobre el peso cuando hagan contacto con el suelo.
- b.1) Proceso/Configuración – DEKA FIT
  - iv) El competidor seleccionará un juego de pesas (mancuernas o pesas rusas).
  - v) El competidor completará todo el recorrido del laberinto de 100 metros con las pesas.
  - vi) El competidor debe colocar las pesas en el suelo en la misma área en la que estaban al principio.
  - vii) Cada vez que los pesos se coloquen en el suelo, deben hacerlo de manera controlada y las manos deben estar sobre el peso cuando hagan contacto con el suelo.
- c) Estándar del movimiento DEKA STRONG, DEKA MILE



- i) Las pesas deben ser llevadas a los lados por los competidores.
- ii) Durante la realización de un recorrido de ida y vuelta de 10 metros, ambos pies deben cruzar las líneas de la pista de 10 metros en cada tramo de ida y vuelta. Se permite que un pie cruce completamente la línea y que el segundo pie toque la línea con un toque de punta.
- iii) Ambos pies deben cruzar la línea de meta antes de volver a colocar las pesas en la posición inicial.
- iv) En casos específicos aprobados con atletas adaptativos o discapacitados, las reglas anteriores pueden modificarse.
- d) Estándar del movimiento DEKA FIT
  - i) Las pesas deben ser llevadas a los lados por los competidores.
  - ii) En casos específicos aprobados con atletas adaptativos o discapacitados, las reglas anteriores pueden modificarse.
- e) Notas adicionales.
  - i) Si el competidor elige un peso más ligero del necesario, puede comenzar la zona nuevamente, pero las repeticiones completadas con el peso incorrecto no serán contadas.
  - ii) Se pueden colocar las pesas en el suelo según sea necesario.
  - iii) Las pesas deben ser llevadas, no pueden rodarse, lanzarse ni moverse de ninguna otra manera.

### **3.7. ZONA 7 - Air Bike (25 calorías)**

- a) Especificaciones
  - i) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES.
- b) Proceso/Configuración
  - i) Seleccione una Air Bike y ajuste el asiento según sea necesario.
  - ii) Complete 25 calorías.
  - iii) Juvenil (10-13) – Completar 12 calorías. (Si está en equipo con adulto, las 25 calorías deben ser completadas)
- c) Estándar del movimiento
  - i) El competidor debe permanecer en la Air Bike hasta que se completen las 25 calorías.
- d) Notas adicionales
  - i) En caso de un mal funcionamiento, el competidor realizará la transición a una bicicleta diferente y completará las calorías restantes.
  - ii) Los competidores no pueden tocar la pantalla después de iniciar el contador.

### **3.8. ZONA 8 Dead ball por encima del hombro – DEKA STRONG y DEKA MILE (20 repeticiones)**

#### **Dead ball sobre muro - DEKA FIT (20 repeticiones)**

- a) Especificaciones



- i) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES.
- b) Proceso/Configuración (DEKA STRONG y DEKA MILE)
  - i) Después de ingresar a la Zona DEKA, el competidor seleccionará el peso adecuado de la pelota.
  - ii) El competidor completará 20 repeticiones.
- b.1) Proceso/Configuración (DEKA FIT)
  - i) El competidor hará el ejercicio sobre un muro de 1,20 y el peso designado apropiado según el género.
  - ii) El competidor permanecerá en el mismo muro y completará un total de 20 repeticiones.
- c) Estándar del movimiento (DEKA STRONG y DEKA MILE)
  - i) Los competidores pueden levantar el balón utilizando cualquier técnica que ellos prefieran.
  - ii) Mientras completa la repetición, la pelota debe viajar por encima del hombro alcanzando la extensión de cadera y rodilla.
  - iii) El competidor no debe inclinar el hombro ni inclinarse hacia un lado al completar la repetición.
- c.1) Estándar del movimiento (DEKA FIT)
  - i) El competidor levantará el peso sobre el muro y la pelota debe tocar el suelo al otro lado.
  - ii) El competidor se desplazará hacia el otro lado del muro para completar la siguiente repetición. \*La única ocasión en la que no es necesario desplazarse al otro lado del muro es después de terminar la última repetición.
  - iii) Durante el proceso de levantamiento, ambos pies deben estar dentro del marco metálico.
  - iv) No se permite que el competidor pase por encima del muro.
- d) Notas adicionales
  - i) Si el competidor elige un peso más ligero del necesario, puede comenzar la zona nuevamente, pero las repeticiones completadas con el peso incorrecto no serán contadas.
  - ii) Se pueden utilizar sacos de arena, sandbells u otros implementos de peso llenos de arena en lugar de las pelotas medicinales, pero deben ser pesados antes de la competición.

### **3.9. ZONA 9 - Empujar/tirar del trineo (100 metros)**

- a) Especificaciones
  - i) Hay dos trineos con resistencia magnética aprobados para competiciones DEKA.
  - ii) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES.
- b) Proceso/Configuración
  - i) El recorrido será una zona de 10 metros y los competidores empujarán hacia abajo y tirarán hacia atrás un total de 5 veces, completando así



- 100 metros en total.
- ii) Se deben colocar líneas de cinta, tiza o conos al principio y al final de la zona de ida y vuelta de 10 metros.
  - iii) Xebex Sled (modelos XT3 Plus o XT4) - Se deben añadir 160 libras (73 kg) al conjunto de pesas del trineo Xebex.
  - iv) Cuando el competidor se acerque al trineo, este deberá estar posicionado con la parte más hacia atrás del trineo detrás de la línea de inicio. El punto de conexión de la correa de tracción se considera la parte más hacia atrás del trineo.
- c) Estándar del movimiento
- i) El competidor empujará el trineo hasta que el 100% del trineo haya cruzado la línea de los 10 metros.
  - ii) El competidor utilizará las asas de tracción adjuntas para jalar del trineo mientras camina hacia atrás hasta que la parte trasera del trineo cruce la línea de inicio. \*No está permitido enrollar las correas de tracción alrededor de las barras del trineo de ninguna manera, y las correas de tracción deben estar sujetas al trineo en el punto de conexión estándar. \*Sin excepciones.
  - iii) El competidor repetirá este proceso 5 veces para un total de 100 metros (50 metros empujados y 50 metros jalados).
  - iv) Todas las ruedas deben permanecer en contacto con el suelo durante toda la distancia de empuje/jale de 100 metros.

### **3.10. ZONA 10 – RAM Burpees lastrados (20 repeticiones)**

- a) Especificaciones
- i) Ver DEKA STRONG, DEKA MILE Y DEKA FIT TABLA DE ESTÁNDARES.
- b) Proceso/Configuración
- i) Usando el peso adecuado indicado anteriormente, el competidor completa 20 repeticiones en la zona.
- c) Estándar del movimiento
- i) En la parte inferior de la repetición, el pecho y/o la región abdominal del competidor deben tocar el peso.
  - ii) Las piernas deben extenderse hacia atrás del competidor de tal manera que se logre la extensión de cadera.
  - iii) Al completar la repetición, el competidor está de pie con completa extensión de cadera y rodilla, y el peso está presionado sobre la cabeza con completa extensión de codo.
  - iv) La extensión se define como una línea recta desde el tobillo, pasando por la rodilla, la cadera, el hombro, el codo y hasta la mano en ambos lados del cuerpo simultáneamente.
  - v) La última repetición se cuenta una vez que el peso se coloca de nuevo en el suelo en el mismo lugar donde estaba cuando el competidor



comenzó la zona.

- vi) Si el competidor arroja o suelta el peso durante el proceso de completar la última repetición, la repetición no se contará hasta que el peso se devuelva a la ubicación de inicio.
- d) Notas adicionales
  - i) Si el competidor elige un peso más ligero del necesario, puede comenzar la zona nuevamente, pero las repeticiones completadas con el peso incorrecto no serán contadas.
  - ii) Si es necesario, el peso puede colocarse en el suelo durante un período de descanso después de completar una repetición.

## **4. NORMAS GENERALES Y SANCIONES**

### **4.1. FORMATO DE TIEMPO**

#### 4.1.1 DEKA STRONG y DEKA MILE Tiempo Individual

- a) Los competidores serán cronometrados mediante chips.

#### 4.1.2 DEKA FIT Tiempo Individual

- a) El ganador de cada categoría se determinará por el tiempo del chip, o según el tiempo acumulado desde que un competidor cruzó la línea de inicio hasta que cruzaron la línea de meta, con la adición de cualquier penalización de tiempo evaluada por el Oficial Principal. \*En caso de un final fotográfico con evidencia de video producida por el personal de apoyo de DEKA, el ganador se determinará por qué competidor cruza la línea primero (en este caso, el tiempo del chip puede ser anulado).
- b) Los tiempos de los competidores serán validados mediante chips de cronometraje por radiofrecuencia (RFID). Es responsabilidad exclusiva de cada competidor asegurarse de que el chip esté asegurado de forma segura en su muñeca y se lleve en todos los puntos de control del recorrido.
- c) Cualquier tiempo de chip que falte estará sujeto a una revisión independiente y puede resultar en que un competidor sea considerado para descalificación, a discreción del Director del Evento y el Oficial Principal.
- d) Si se pierde el chip de cronometraje de un competidor, debe informarse inmediatamente al personal de Tiempo y Resultados al cruzar la meta. Si se pierde el chip de cronometraje de un competidor o un punto de control no se lee mediante RFID, los árbitros de DEKA FIT también pueden utilizarse para validar la finalización del ejercicio del competidor.

#### 4.1.4 DEKA FIT Tiempo en Equipos



- a) El chip de cronometraje del equipo debe llevarse a través de todas las esteras de cronometraje.

## 4.2. PENALIZACIONES

4.2.1 Cualquier competidor que entre en una Zona DEKA y no logre completar la zona según lo descrito en la Sección 3 - Descripción y Reglas de la Zona, estará sujeto a penalizaciones de tiempo y/o descalificación:

[Enlace al Gráfico de Penalizaciones](#) \*El gráfico también está disponible a continuación en el Registro de Cambios como un Apéndice.

- a) Si se realiza menos del 80% del trabajo requerido en una zona, el competidor será considerado un finalizador no oficial (descalificado) y su tiempo no se enviará a la tabla de clasificación global. El competidor recibirá su camiseta de finalización, medalla y cuña de trífectora.
- b) Zona DEKA 1 - Penalización de 10 segundos por cada repetición no realizada (hasta el 20% del total).
- c) Zona DEKA 1 - Penalización de 30 segundos si el competidor suelta la RAM después de la zancada final en lugar de colocar la RAM en el suelo. \*Si se impone una penalización de 30 segundos por soltar la RAM, NO habrá una penalización adicional por una repetición incompleta. \*La RAM NO tiene que estar de pie.
- d) Zona DEKA 2 - Penalización de 20 segundos si el competidor abandona la zona con 5 metros o menos restantes antes de completar 500 metros.
- e) Zona DEKA 2 - Penalización de 2 minutos si el competidor abandona la zona con 6 o más metros restantes (hasta el 20% del total de metros restantes) antes de completar 500 metros.
- f) Zona DEKA 3 - Penalización de 10 segundos por cada repetición no realizada (hasta el 20% del total).
- g) Zona DEKA 4 - Penalización de 10 segundos por cada repetición no realizada (hasta el 20% del total).
- h) Zona DEKA 5 - Penalización de 20 segundos si el competidor abandona la zona con 5 metros o menos restantes antes de completar 500 metros.
- i) Zona DEKA 5 - Penalización de 2 minutos si el competidor abandona la zona con 6 o más metros restantes (hasta el 20% del total de metros restantes) antes de completar 500 metros.
- j) Zona DEKA 6 - Penalización de 1 minuto si el competidor completa el 80% de toda la distancia y falla en completar toda la zona.
- k) Zona DEKA 6 - Penalización de 30 segundos si el competidor no devuelve las pesas a la misma ubicación inicial.
- l) Zona DEKA 7 - Penalización de 20 segundos si el competidor





abandona la zona con 1.0 caloría restante antes de completar 25 calorías.

- m) Zona DEKA 7 - Penalización de 2 minutos si el competidor abandona la zona con 2.0 o más calorías restantes para completar (hasta el 20% del total de calorías restantes).
- n) Zona DEKA 8 - Penalización de 20 segundos por cada repetición no realizada (hasta el 20% del total).
- o) Zona DEKA 9 - Penalización de 1:30 minutos por cada repetición no realizada. Ir y volver se considera 1 repetición.
- p) Zona DEKA 10 - Penalización de 20 segundos por cada repetición no realizada (hasta el 20% del total).
- q) Zona DEKA 10 - Penalización de 30 segundos si el competidor suelta la RAM después del burpee final en lugar de colocar la RAM en el suelo. \*Si se impone una penalización de 30 segundos por soltar la RAM, NO habrá una penalización adicional por una repetición incompleta. \*La RAM NO tiene que estar de pie.
- r) En caso de que se disponga de un video generado por DEKA y/o un video de producción de transmisión en vivo organizado por DEKA, DEKA puede utilizar pruebas de video para determinar las penalizaciones de la zona.

4.2.2 Cualquier competidor que no complete satisfactoriamente todas las repeticiones de alguna de las Zonas DEKA mencionado en Sección 3 - DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LAS ZONAS:

- a) El competidor será considerado un finalizador no oficial y su resultado no se enviará a la tabla de clasificación global.
- b) El competidor recibirá su camiseta de finalizador, medalla y cuña de trifecta.

4.2.3 Cualquier competidor que complete las 10 Zonas DEKA pero no logre completarlas en orden (comenzando con la 1, completándolas en secuencia y terminando con la 10):

- a) Recibirá una penalización de 1 minuto por cada infracción. Ejemplo: si se completa la Zona 3 y luego se completa la Zona 2 = penalización de 1 minuto. Más adelante en la carrera, si se completa la Zona 8 y luego se completa la Zona 7 = se aplica una penalización adicional de 1 minuto.

4.2.4 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 luego “de una vuelta adicional para corregir su error”:

- a) Recibirá 1 minuto de penalización por cada infracción (configuración de recorrido de 2 vueltas).
- b) Recibirá una penalización de 45 segundos por cada infracción



(configuración de recorrido de 3 vueltas).

4.2.5. 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. (Conjunto de circuito de 2 vueltas)
- b) Recibirá 3 minutos de penalización por cada infracción. (Conjunto de circuito de 3 vueltas)

4.2.6. Cualquier competidor que no complete el 80 % del total requerido de carrera:

- a) El competidor será considerado un finalista no oficial (descalificado) y su resultado no será enviado al marcador global.
- b) El competidor recibirá su camiseta de finalista, medalla y cuña de trifecta.

### **4.3. EQUIPAMIENTO**

4.3.1. Se permite el uso del siguiente equipamiento:

- a) Guantes
- b) Cinturones de levantamiento de pesas

4.3.2. No se permite el uso del siguiente equipamiento:

- a) Auriculares o altavoces.
- b) Straps o correas de levantamiento.
- c) Solo en DEKA FI: 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.

### **4.4. CONDUCTA GENERAL**

**a)** 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.

4.4.2 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.

#### **4.5. CONDUCTA EN LA COMPETICIÓN**

4.5.1. 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.
- b) No obstaculizar intencionalmente el progreso de otro competidor. Está prohibido empujar, correr, cargar o interferir con otros competidores.
- c) Después de completar una zona con un implemento de peso, el equipo debe colocarse en el suelo en el mismo lugar en el que estaba cuando el competidor comenzó el trabajo de la zona.
- d) No aceptar de ninguna persona, que no sea un miembro del equipo DEKA, 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.

#### **4.6. COMPETICIÓN Y SALIDAS DE LAS TANDAS**

4.6.1. 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.

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

#### **4.7. COMPETIDORES NO-REGISTRADOS**

4.7.1 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.

4.7.2 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.

#### **4.8. ACTOS QUE JUSTIFICAN LA SUSPENSIÓN**

4.8.1 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 4.13; 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.

#### **4.9. EFECTOS DE LA SUSPENSIÓN**

4.9.1 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.

#### **4.10. REINCORPORACIÓN**

4.10.1 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.

#### **4.11. ACTOS DE ACOMPAÑANTES**

4.11.1 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.

#### **4.12. PERIODO DE PROTESTA**

4.12.1 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.

4.12.2 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.

4.12.3 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.

4.12.4 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.

#### **4.13. PRUEBAS DE DROGAS Y ANTIDOPAJE**

4.13.1 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 Agencia (WADA). Esta lista se puede encontrar aquí: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>

4.13.2 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.

4.13.3 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.

#### **4.14. PREMIOS EN METÁLICO Y GALARDONES**

4.14.1 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.

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

#### **4.15. AGE GROUP PARA PODIO Y CLASIFICACIÓN**

4.15.1 Estándares por grupos de edad: La edad utilizada en las clasificaciones DEKA será tu edad al final de la serie de carreras DEKA (edad el 15 de septiembre del año de la serie).

*\* Puede haber algunos años en los que la serie de carreras termine la semana antes o después de la semana del 14 de septiembre.*

- a) 10-13 (Juvenil), 14-17, 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+.

\* Para la clasificación en el tablero de líderes y el Campeonato Mundial, habrá dos categorías juveniles diferentes (10-11 y 12-13).

- b) Equipos DEKA FIT (3 divisiones - Masculino, Femenino y Mixto):

- 10-13 (Juvenil)
- Adulto (14+) con Juvenil (10-13)
- Grupos de edad de equipos de adultos (edades combinadas de adultos):
  1. 59 y menores
  2. 60-79
  3. 80-99
  4. 100-119
  5. 120+.



## 5. REGISTRO DE CAMBIOS

### a) 11.20.24

1. Actualizaciones del Reglamento DEKA para la Temporada DEKA 2025.

(1) DEKA STRONG, DEKA MILE, DEKA FIT: En la Zona 1, una repetición exitosa se cuenta cuando el competidor tiene ambos pies al frente de la "línea de repetición" simultáneamente, con las rodillas y las caderas en extensión. La extensión se define como una línea recta desde el tobillo, pasando por la rodilla, la cadera y hasta el hombro.

(2) DEKA STRONG, DEKA MILE, DEKA FIT: En la Zona 3, si se usa contacto incidental con las manos para ayudar, ¡solo se puede usar una mano! En ningún momento se permite el uso de ambas manos para asistir en la repetición.

(3) DEKA FIT Teams Mixto: En la Zona 9, se debe usar la máxima resistencia del trineo requerida durante todo el recorrido de 100 metros. No se permite cambiar la resistencia.

(4) DEKA STRONG, DEKA MILE, DEKA FIT: En la Zona 10, las piernas deben estar extendidas hacia atrás del competidor de manera que se logre la extensión de la cadera. Al completar la repetición, el competidor debe estar de pie en extensión con el peso presionado por encima de la cabeza. La extensión se define como una línea recta desde el tobillo, pasando por la rodilla, la cadera, el hombro, el codo y hasta la mano en ambos lados del cuerpo simultáneamente.

(5) Ahora se permite el uso de magnesio.



**ANEXO A:**





<b>PENALIZACIONES DEKA</b>				
Zona	Movimiento	Repeticiones Requeridas	Mínimo de Rep para evitar DQ <sup>1</sup>	Penalidad de tiempo por rep fallada
1	Zancadas inversas con RAM	30	24	0:10
3	Saltos/Subidas al cajón	20	16	0:10
4	Abdominales con lanzamiento de balón	25	20	0:10
8	Dead Ball por encima del muro	20	16	0:20
9	Empujar/tirar el tirneo	5 (100m)	4 (80m)	1:30
10	RAM Burpee	20	16	0:20
<sup>1</sup> Descalificación automática si se completan menos del 80% de las repeticiones requeridas				
Zona	Movimiento	Distancia Requeridas	Distancia en pantalla <sup>2</sup>	Penalidad de tiempo por no completar
2	Remo	500m	495m - 499m 400m - 494m	0:20 2:00
5	Ski Erg	500m	495m - 499m 400m - 494m	0:20 2:00
<sup>2</sup> Descalificación automática si menos de 400m (80% de la distancia requerida) es completada				
Zona	Movimiento	Calorías Requeridas	Calorías en pantalla <sup>3</sup>	Penalidad de tiempo por no completar
7	Air Bike	25 Cal	24.0 - 24.9 Cal 20.0 - 23.9 Cal	0:20 2:00
<sup>3</sup> Descalificación automática si menos de 20.0 calorías (80% de las calorías requeridas) son completadas				
Zona	Movimiento	Distancia Requerida	Distancia mínima para evitar penalización <sup>4</sup>	Penalidad de tiempo por no completar
6	Paseo del granjero	100m	100m	5:00
<sup>4</sup> 5:00 automáticos de penalización por no completar los todos los 100m				
<b>Penalizaciones de Fuera de Orden</b>				
Cualquier competidor que no complete la distancia de carrera requerida (omita una vuelta) que precede a una Zona DEKA y la 'recupere' más tarde en la carrera recibirá una penalización de tiempo de 1:00 por cada infracción.				
Todo competidor que no complete la distancia de carrera requerida (omita una vuelta) que precede a una Zona DEKA y no logre "recuperarla" más tarde en la carrera recibirá una penalización de tiempo de 5:00 por cada infracción.				
Saltarse una Zona DEKA y "recuperarla" más tarde en la carrera resultará en una penalización de tiempo de 1:00 por cada infracción.				
Saltarse una Zona DEKA y NO 'recuperarla' más tarde en la carrera resultará en descalificación (DQ).				
<b>Penalizaciones de Seguridad</b>				
Se impondrá una penalización de tiempo de 0:30 por las siguientes infracciones:				
Zona 1: Dejar caer el RAM después del último impulso en lugar de colocar el RAM en el suelo.				
Zona 6: No devolver las pesas a la misma ubicación de inicio.				
Zona 10: Dejar caer el RAM después de la última burpee en lugar de colocar el RAM en el suelo.				