



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 Equipo
 - 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 Período 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 hacia atrás alternas con peso)
 - 4.2 Zona 2 (Remo)
 - 4.3 Zona 3 (Saltos/subidas al cajón bajando al lado opuesto)
 - 4.4 Zona 4 (Sit-ups 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 con peso)



5. Modificaciones de eventos

5.1 Deka Strong

Zona 4 modificada (Sit-ups con balón medicinal)

Zona 8 modificada (Dead ball por encima del hombro)

5.2 Deka Mile

Zona 4 modificada (Sit-ups con balón medicinal)

Zona 8 modificada (Dead ball por encima del hombro)

6. Registro de cambios

Historial de cambios



1. Introducción

1.1 ALCANCE

1.1.1 Las siguientes reglas de competición 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.

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. DEFINICIONES DE TÉRMINOS CLAVE

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.

2.1.4 Equipos: Grupos de individuos registrados dentro de la misma categoría.

2.1.5 Categorías: los distintos tipos de niveles de competidores definidos como Elite, age group u Open.

2.1.6 Oficial principal: persona designada por DEKA Fit 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.

2.1.7 Árbitro: Un oficial designado por DEKA Fit 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 realización

- a) El competidor completa 1,5 vueltas (500 m) alrededor del gimnasio DEKA
- b) Después de completar 1,5 vueltas, los participantes entran en la Zona 1 (Zancadas hacia atrás alternas con peso) y realizan las repeticiones requeridas.
- c) Después de completar las repeticiones requeridas, el competidor sale de la Zona 1 y completa 1,5 vueltas alrededor del gimnasio DEKA.
- d) Después de completar 1,5 vueltas, el competidor entra en la Zona 2 (Remo).
- e) El competidor continúa este proceso de completar 1,5 vueltas seguido de
- f) realizar la siguiente zona DEKA hasta que las 10 zonas se hayan completado correctamente en orden.
- g) Una vez que el competidor finalice con éxito la Zona 10, cruzará la línea de meta.
- h) 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) Equipo élite masculino
- f) Equipo élite femenino
- g) Open masculino
- h) Open femenino
- i) Open equipo masculino
- j) Open equipo femenino

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.

3.2.2 Tiempo del equipo

- a) Equipos Elite Masculino / Femenino
 - i) Equipos de 3 competidores del mismo género
 - ii) La suma de los tiempos se utiliza para calcular el tiempo final
- c) Equipos abiertos masculino / femenino
 - i) Equipos de 5 o más competidores del mismo género que compitan juntos para un centro, gimnasio o box.
 - ii) Los 5 tiempos más rápidos se utilizan para calcular el tiempo total.

3.3 SANCIONES

3.3.1 Cualquier competidor que no complete satisfactoriamente todas las repeticiones en cualquier Zona DEKA:

- a) Perderá el chip de cronometraje.
- b) Será considerado finisher no oficial y no tendrá sus resultados en el ranking.
- c) No recibirá una medalla DEKA
- d) Seguirá recibiendo su pack de finisher.

3.3.2 Cualquier competidor que pierda cualquier parte de una vuelta entre zonas:

- a) Recibirá una penalización de tiempo de 5 minutos por cada violación.



3.4 EQUIPAMIENTO

3.4.1 Se permite el uso del siguiente equipamiento:

- a) Guantes

3.4.2 No se permite el uso del siguiente equipamiento:

- a) Auriculares o altavoces.
- b) Magnesia.
- c) Straps o correas de levantamiento.
- d) Cualquier tipo de depósito de agua (incluyendo camel bags, botella 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.

3.5 CONDUCTA GENERAL

3.5.1 Al participar en un evento DEKA Fit 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 Fit, voluntarios de DEKAF it, 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.

3.5.2 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.



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 diseño de la zona; 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 Fit haya otorgado y aprobado por escrito una excepción expresa. La recepción de información sobre el progreso, los tiempos de entrenamiento y los resultados, o la ubicación de otros competidores que completan el entrenamiento no se considerará la aceptación de asistencia no autorizada; y

3.7 COMPETICIÓN Y TANDAS DE SALIDA

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 calificación para 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 cualquier parte de un evento sin antes registrarse correctamente y haber pagado las tarifas de registro estipuladas por DEKA Fit podrá ser suspendida o excluida de todos los eventos DEKA Fit 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 Fit por un período de tiempo que será determinado por DEKA Fit, incluida la prohibición de por vida de todos los eventos DEKA Fit.



3.9 ACTOS QUE GARANTIZAN LA SUSPENSIÓN

3.9.1 Además de otras sanciones descritas en estas Reglas que pueden imponerse a discreción de DEKA Fit, los siguientes actos pueden ser motivo de suspensión por un período de tiempo designado por DEKA Fit 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 Fit 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 Fit sobre cualquier asunto relacionado con estas Reglas; y
- j) cualquier acto que deshonre o desacredite a DEKA Fit.

3.10 EFECTO DE LA SUSPENSIÓN

3.10.1 Cualquier persona suspendida de DEKA Fit no será elegible para participar en ningún evento de DEKA Fit y será descalificada de todos los eventos de DEKA Fit 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 Fit.



3.11 RESTAURACIÓN

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

3.12 ACTOS DE PERSONAS EXTERNAS

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 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 corredores finales 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 oficial 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 Fit 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 Fit o un tercero designado como laboratorio oficial anti drogas por DEKA Fit.



3.14 PRUEBAS DE DROGAS Y SANCIONES ANTIDOPAJE

3.14.1 Cada competidor de DEKA Fit reconoce la probabilidad de que se realicen controles antidopaje en cualquier evento de DEKA Fit 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 Fit que dé un resultado positivo en una prueba para una sustancia prohibida por WADA puede recibir las siguientes sanciones por parte de DEKA Fit:

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

3.14.3 Cualquier atleta de élite y / o grupo de edad que tenga preguntas o inquietudes, incluidas las solicitudes de AUT, debe comunicarse con el servicio de atención al cliente de DEKA Fit en los Estados Unidos en 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 Fit; y
- b) cumplir con todos los controles antidopaje en el lugar del evento indicado; y
- c) usar una camiseta oficial DEKA Fit Finisher en el podio de ese evento específico u otra alternativa no modificada y aprobada oficialmente, emitida por DEKA Fit a su entera discreción.

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



4. DESCRIPCIÓN Y REGLAS DE ZONAS

4.1 DESCRIPCIONES Y REGLAS DE ZONAS

4.1.1 Zona 1 (Zancadas hacia atrás alternas con peso)

a) Especificaciones

- i) Hombre 25 kg
- ii) Mujer 15 kg

b) Proceso / Configuración

- i) El competidor se coloca en el área con los pesos correctos correspondiente a su género.
- ii) El competidor completa 30 repeticiones (15 por lado).

c) Estándar del movimiento

- i) Desde una posición vertical de pie, el competidor da un paso atrás para comenzar el movimiento de zancada hacia atrás.
- 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) El peso puede sostenerse en la espalda, delante o en un solo hombro.
- iii) La posición de cargar en un solo hombro se puede cambiar en cualquier momento durante o después de completar cada repetición.



- 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.
- vi) Las repeticiones fallidas deben completarse con la misma pierna. Las repeticiones completadas fuera del orden no contarán.

4.1.2 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 de 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.

4.1.3 Zona 3 (Saltos al cajón o subida al cajón por el 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) El competidor debe hacer contacto con la parte superior del cajón con ambos pies antes de pasar al otro lado.
- ii) Después de saltar o bajarse del cajón, ambos pies deben hacer contacto con el suelo para que la repetición cuente.
- iii) Los competidores pueden saltar a la parte superior de la caja con un aterrizaje de dos pies y luego saltar o bajarse por el otro lado.

d) Notas adicionales

- i) Los competidores deben aterrizar en la parte superior del cajón, no pueden saltar directamente al lado contrario del cajón.
- ii) Los competidores pueden saltar o subir y bajar del cajón.
- iii) 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.

4.1.4 Zona 4 (Sit-ups con lanzamiento de balón medicinal)

a) Especificaciones

- i) Hombre 9kg
- ii) Mujer 6kg

b) Proceso / Configuración

- i) Después de ingresar a la Zona Deka, los competidores se sientan frente a la estación y colocan los pies debajo de los soportes.
- ii) El objetivo se coloca a 1.4 metros del suelo.
- iii) Los competidores deben completar 25 repeticiones.

c) Estándar del movimiento

- i) La posición de inicio será cuando el competidor está en 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 de sit-up.
- iii) El competidor debe levantar su torso para que su pecho esté erguido.
- iv) En la parte inferior de la repetición, el competidor debe sujetar el balón con ambas manos, tener el control de este y debe tocar el suelo detrás de su cabeza con el.
- v) La repetición se considera completada cuando el balón medicinal da en el objetivo.



d) Notas adicionales

- i) Los competidores pueden descansar sentados o tumbados.
- ii) Si el balón medicinal cae mientras se intenta atrapar el rebote, la repetición seguirá contando.

4.1.5 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) El competidor elige un Ski Erg y se coloca en la plataforma.
- ii) Ajustar el selector como se desee. (Los competidores pueden elegir cualquier configuración)
- iii) Completar 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 Ergs en cualquier momento, sin embargo, el contador de distancia debe reiniciarse a 0 en la nueva máquina.
- ii) Un competidor puede realizar cualquier ajuste de amortiguador durante la finalización de la zona.

4.1.6 Zona 6 (paseo del granjero)

a) Especificaciones

- i) Hombre 27'5kg en cada mano
- ii) Mujer 17'5kg 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) Las pesas deben ser llevadas por el competidor a ambos lados de su cuerpo.
- iii) Ambos pesos deben moverse al mismo tiempo. Los competidores no pueden lanzar las pesas, ni moverse solamente con una alternando entre ellas.

d) Notas adicionales

- i) Las pesas se pueden dejar 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 por ningún otro método.

4.1.7 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) Completa 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.

4.1.8 Zona 8 (Dead ball por encima del muro)

a) Especificaciones

- i) Hombre 27'5 kg
- ii) Mujer 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) Normas de 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 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.
- iii) Se debe rodear el muro, no se puede saltar por encima.

4.1.9 Zona 9 (empujar / tirar del tanque)

a) Especificaciones

- i) Resistencia masculina de nivel 3
- ii) Resistencia femenina de nivel 2

b) Proceso / Configuración

- i) Los competidores empujarán el tanque desde la línea de salida hasta la marca de 10 metros y utilizarán el tirador adjunto para tirar del tanque 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 tanque debe comenzar detrás de la línea de salida y debe empujarse hasta que todo el tanque cruce la línea de meta.
- ii) Los competidores tirarán del tanque con el tirador adjunto mientras caminan hacia atrás hasta que al menos la parte trasera del tanque 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 violación de las reglas contará como no repetición durante el tramo de 10 metros en el que ocurra.
- ii) Los competidores deben tirar del tanque mientras caminan hacia atrás.



4.1.10 Zona 10 (Burpee lastrado)

- a) Especificaciones
 - i) Hombre 20kgs
 - ii) Mujer 10kgs
- b) Proceso / Configuración
 - i) Los competidores seleccionarán un área con el peso correspondiente 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 con los pies extendidos 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 reiniciar la zona, 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 diseñado para activarse dentro de las instalaciones de fitness y permite a los gimnasios activar DEKA sin correr. Se utiliza el mismo equipo de fitness para las 10 zonas y se realizan 2 modificaciones.

5.1.2 Configuración:

- a) La zona 6 (paseo del granjero) estará establecida con diez metros de distancia y se realizará ida y vuelta hasta completar el total de metros.
- b) El espacio mínimo requerido para activar DEKASTRONG dentro de su instalación de acondicionamiento físico es de 100 metros cuadrados.



5.1.3 Modificaciones a las reglas generales:

- a) Se ha eliminado toda la 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 de zonas:

a) Zona 4 (Sit-ups con lanzamiento de balón medicinal) cambiada a (Sit-ups con balón medicinal)

1. Especificaciones

- i) Hombre 9 kg
- ii) Mujer 6 kg

2. Proceso / Configuración

- i) Después de entrar en la zona, los competidores se sientan frente a la estación correspondiente y cogen su balón medicinal.
- ii) Los competidores completarán 25 repeticiones.

3. Estándar del movimiento

- i) La repetición comienza con la espalda del competidor en el suelo, las rodillas dobladas, los pies en el suelo y el balón medicinal sostenido detrás de la cabeza tocando el suelo. (
- ii) 2) El competidor debe levantar su torso del suelo y tocar la pelota en el suelo entre sus pies.
- iii) 3) Cada repetición se considera completada una vez que el balón toca el suelo entre los pies.

4. Notas adicionales

- i) Los competidores pueden descansar sentados o tumbados.

b) Zona 8 (Dead ball por encima del muro) cambia a (Dead ball por encima del hombro)

1. Especificaciones

- i) Hombre 27'5 kg
- ii) Mujer 17'5 kg

2. Proceso / Configuración

- i) El competidor se coloca en un área con los pesos correctos según el género.
- ii) El competidor completa 20 repeticiones en la zona.



3. Normas de movimiento

- i) Los competidores pueden levantar el peso utilizando la técnica que prefieran.
- ii) 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
- iii) (3) El peso debe pasar por encima del hombro

4. Notas adicionales

- i) 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 Definición: DEKA Mile está diseñado para la activación dentro de los gimnasios y permite a los gimnasios instalar una versión de DEKA con el equipo típico de gimnasio.

5.2.2 Configuración:

- a) La zona 6 (paseo del granjero) estará establecida con diez metros de distancia y se realizará ida y vuelta hasta completar el total de metros.
- b) El espacio mínimo requerido para activar DEKASTRONG dentro de su instalación de acondicionamiento físico es de 100 metros cuadrados.

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) Los competidores se consideran finalizados una vez que finalizan la respuesta final de la Zona 10 (Burpees lastrados)

5.2.4 Modificaciones de zona:

- a) Zona 4 (Sit-ups con lanzamiento de balón medicinal) cambiada a (Sit-ups con balón medicinal)

1. Detalles

- i) Hombre 9 kg
- ii) Mujer 6 kg



2. Proceso / Configuración

- i) Después de entrar en la zona, los competidores se sientan frente a la estación correspondiente y cogen su balón medicinal.
- ii) Los competidores completarán 25 repeticiones.

3. Estándar del movimiento

- i) La repetición comienza con la espalda del competidor en el suelo, las rodillas dobladas, los pies en el suelo y el balón medicinal sostenido detrás de la cabeza tocando el suelo. (
- ii) El competidor debe levantar su torso del suelo y tocar la pelota en el suelo entre sus pies.
- iii) Cada repetición se considera completada una vez que el balón toca el suelo entre los pies.

4. Notas adicionales

- i) Los competidores pueden descansar sentados o tumbados.
- ii) Zona 8 (Dead ball por encima del muro) cambia a (Dead ball por encima del hombro)

1. Especificaciones

- i) Hombre 27'5 kg
- ii) Mujer 17'5 kg

2. Proceso / Configuración

- i) El competidor se coloca en un área con los pesos correctos según el género.
- ii) El competidor completa 20 repeticiones en la zona.

3. Normas de movimiento

- i) Los competidores pueden levantar el peso utilizando la técnica que prefieran.
- ii) 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
- iii) El peso debe pasar por encima del hombro

4. Notas adicionales

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



6. REGISTRO DE CAMBIOS

6.1 HISTORIAL DE CAMBIOS

a) 1.1.20

1. Se publica el Rulebook V.1 Establecimiento de las reglas para los eventos DEKA Fit.

b) 10.19.20

1. Redacción aclarada de la regla

2. Se agregaron modificaciones a Deka Strong y Deka Mile

c) 1.4.21

1. Redacción de las reglas aclaradas para las estaciones.

d) 1.20.21

1. Redacción de las reglas aclaradas para las estaciones.

e) 11.5.21

1. Traducción al español de este RULEBOOK.