



DEKA™

CHALLENGE 1

PRIMER EVENTO LIGA DEKA 2026

CHALLENGE 1 – DEKA LIGA 2026

Descripción general:

Completa el siguiente entrenamiento en el menor tiempo posible

FOR TIME:

- 1000/750 m Remo

Después, 4 rondas por tiempo de:

- 20 Dumbbell Snatch (alternos, 15 kg hombres / 10 kg mujeres)
- 10 Burpees Over Dumbbell

Time Cap: 12 minutos

Tiebreak: Tiempo al terminar el remo (apuntar en la página de puntuación)

CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

- Masculino: 15 kg

- **Femenino:** 10 kg
-

EQUIPAMIENTO NECESARIO

- Rower (ergómetro de remo tipo Concept2 o similar)
- 1 mancuerna (15 kg hombres, 10 kg mujeres)
- Cronómetro visible
- Espacio mínimo libre para moverse en línea recta y realizar burpees con seguridad.

WORKOUT FLOW (FLUJO DE TRABAJO)

Configuración previa: Antes de iniciar el cronómetro, el atleta deberá presentarse indicando su nombre y el club o DTC al que representa. Debe mostrar a cámara el material a utilizar y el espacio de trabajo. El remo debe estar posicionado de manera que el monitor sea claramente visible en todo momento. La mancuerna debe situarse en el área designada para los Snatch y los Burpees. El cronómetro debe ser visible durante toda la prueba (se permite el uso de apps específicas de cronometraje).

Ejecución del Workout:

1. **Inicio:** El atleta comenzará sentado en el remo con los pies colocados en los estribos, sin tocar el asa del remo. Tras la señal de inicio del cronómetro, el atleta podrá coger el asa y comenzar con el challenge.
2. **1000m Row:** El atleta remarará hasta que el monitor del ergómetro marque los 1,000/750 metros completados. No está permitido bajar del remo antes de alcanzar dicha distancia.
3. **Transición:** Una vez finalizado los 1000m en el remo, el atleta podrá bajarse y dirigirse inmediatamente a la zona de trabajo con la mancuerna.
4. **4 Rondas:** El atleta completará 4 rondas de 20 Dumbbell Snatch (alternando manos) y 10 Burpees Over Dumbbell.
5. **Tiebreak:** Es obligatorio registrar el tiempo exacto en el que se finaliza el remo (al completar los 1,000/750 m) en la hoja de puntuación. Si el atleta completa el WOD, el tiempo final determinará su posición. En caso de alcanzar el Time Cap (12:00) sin finalizar, la puntuación será el total de repeticiones acumuladas; el Tiebreak se utilizará exclusivamente para desempatar entre atletas con el mismo número de repeticiones.

6. **Finalización:** El cronómetro se detendrá en el momento en que el atleta complete la última repetición de Burpee Over Dumbbell de la cuarta ronda. El atleta debe permanecer claramente visible en cámara tras la última repetición para validar la finalización del test.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

REMO (ROW)

- El atleta debe comenzar sentado en el remo con las manos separadas del asa hasta que inicie el cronómetro.
- Se pueden poner los pies en los estribos completamente ajustados esperando el pitido inicial del cronómetro.
- El monitor debe estar puesto a cero antes de comenzar.
- Una vez que comience el tiempo el atleta puede coger el asa del remo.
- El atleta debe permanecer sentado en el remo hasta que el monitor marque los 1,000/750 metros.
- **Penalización:** Si el atleta abandona el remo antes de que el monitor marque la distancia requerida, se aplicará una penalización de tiempo.

DUMBBELL SNATCH (ARRANCADA CON MANCUERNA)

- La mancuerna debe comenzar en contacto con el suelo.
- El movimiento debe ser ejecutado en un solo tiempo continuo desde el suelo hasta por encima de la cabeza. No se permite apoyar la mancuerna en el hombro ni realizar un movimiento de clean & jerk.
- **Ambas** cabezas de la mancuerna deben tocar el suelo al inicio de cada repetición.
- Al finalizar el movimiento, la cadera, las rodillas y el brazo deben estar completamente extendidos, con la mancuerna alineada sobre el centro del cuerpo.
- **Alternancia:** El atleta debe alternar de brazo en cada repetición.
- **Penalización:** Si el atleta comete una "No Rep", debe repetir el movimiento con el brazo correspondiente antes de proceder al cambio. El incumplimiento de esta secuencia resultará en una penalización adicional por parte del equipo de jueces.

LATERAL BURPEE OVER DUMBBELL (BURPEE LATERAL SOBRE MANCUERNA)

- El burpee debe realizarse de forma lateral a la mancuerna (paralelo a ella).

- En la posición inferior, tanto el pecho como los muslos deben hacer contacto claro con el suelo.
- **Estándar de salto:** Para completar la repetición, el atleta debe saltar sobre la mancuerna. Se permite el despegue de pies no simultáneo (estilo "galope"), siempre que ambos pies se despeguen del suelo claramente durante la fase aérea.
- **Prohibición:** No está permitido "pasar" la mancuerna realizando un paso lateral (manteniendo un pie apoyado a cada lado de la mancuerna mientras se cambia de posición).
- No es obligatorio tocar la mancuerna durante el salto, pero ambos pies deben cruzar por encima de la vertical de la misma.
- La repetición se contabiliza una vez que el atleta aterriza con ambos pies en el lado opuesto.
- **Penalización:** La ejecución de un paso en lugar de un salto resultará en una "No Rep". Si el estándar de salto no se completa adecuadamente, se aplicará la penalización correspondiente por repetición no completada.
- La repetición se cuenta cuando el atleta aterriza en el lado opuesto. **En caso de no completar el salto**, se aplicará penalización por no haber completado la repetición.