



## CHALLENGE 2

SEGUNDO EVENTO LIGA DEKA 2026

---

# CHALLENGE 2 – LIGA DEKA 2026

## Descripción general

Completa el siguiente entrenamiento en el menor tiempo posible

## WORKOUT

### 5 ROUNDS FOR TIME:

- 15 Dumbbell Clean (2x12,5 kg hombres / 2x7,5 kg mujeres)
- 20 m Dumbbell Walking Lunges (con las dos mancuernas)
- 5 Shuttle Run (5 m)

**Time Cap: 12 minutos**

## CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

- Masculino: 2x12,5 kg
- Femenino: 2x7,5 kg

# EQUIPAMIENTO NECESARIO

- 2 mancuernas (12,5 kg hombres / 7,5 kg mujeres)
- Cronómetro visible
- Espacio delimitado de 5 metros para Shuttle Run y para Walking Lunges
- Espacio suficiente para realizar lunges y desplazamientos 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
- Indicar el challenge que va a realizar
- Mostrar a cámara el material a utilizar:
  - Mancuernas
  - Demostrar que el peso es el correcto
- Mostrar el recorrido de los 5 metros:
  - Debe estar claramente delimitado
  - Se recomienda el uso de cinta en el suelo
  - Ambas líneas deben verse claramente en cámara en todo momento
- El cronómetro debe estar visible en todo momento

## Ejecución del Workout

### 1. Inicio

- El atleta comenzará de pie, con las mancuernas en el suelo sin tocarlas
- Tras la señal de inicio del cronómetro, podrá cogerlas y comenzar el workout
- Se recomienda estar de lado a la cámara para que se vean perfectamente que se cumplen los estándares.

### 2. Dumbbell Clean

- El atleta realizará 15 repeticiones llevando ambas mancuernas desde el suelo hasta los hombros

### 3. Dumbbell Walking Lunges

- El atleta recorrerá 20 metros en zancadas con ambas mancuernas

### 4. Shuttle Run

- El atleta realizará 5 repeticiones de ida y vuelta en un recorrido de 5 metros
5. **Rondas**
- El atleta completará 5 rondas completas de los tres ejercicios
6. **Finalización**
- El cronómetro se detendrá al completar la última repetición del último Shuttle Run de la quinta ronda, justo al cruzar la línea con ambos pies.
  - El atleta deberá permanecer visible en cámara tras finalizar para validar el resultado

## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

### DUMBBELL CLEAN

- El movimiento comienza con ambas mancuernas en contacto con el suelo
- El atleta debe elevar ambas mancuernas hasta los hombros
- En la posición final:
  - Cadera y rodillas completamente extendidas
  - Ambas cabezas de cada mancuerna deben superar claramente la línea de los hombros
  - No se permite que una cabeza quede por debajo de la línea de los hombros
- Se permite cualquier estilo (power clean o squat clean)
- Las mancuernas se pueden cargar por dentro o por fuera de las piernas.
- Las mancuernas deben tocar el suelo, con una cabeza es suficiente.

#### Penalización:

- No alcanzar extensión completa
- Mancuernas mal posicionadas en hombros
- No tocar el suelo con las mancuernas

### DUMBBELL WALKING LUNGES (20 m)

- El atleta debe sostener ambas mancuernas durante todo el recorrido
- Las mancuernas deben ir obligatoriamente a los lados del cuerpo, a la altura de los muslos
- El recorrido total es de 20 metros, realizados en tramos de 5 metros:
  - 5 m ida + 5 m vuelta + 5 m ida + 5 m vuelta
- En cada repetición:

- La rodilla trasera debe tocar claramente el suelo
- El atleta debe finalizar la repetición con extensión completa de cadera y rodilla
- La línea debe superarse completamente con ambos pies
- No está permitido pisar la línea en la última zancada. En este caso, se deberá realizar una zancada extra.
- Si la última zancada el pie pisa o toca la línea:
  - Se deberá realizar una repetición completa adicional, o se considerará NOREP.
- Zancada final:
  - La última repetición debe completarse con extensión completa de cadera y rodilla
  - Solo después de completar la repetición se podrán soltar las mancuernas, o dar la vuelta.
  - Si el atleta deja las mancuernas o se da la vuelta antes de completar la extensión, la repetición no será válida

## **SHUTTLE RUN (5 x 5 m)**

- El atleta debe completar 5 idas y vueltas en un recorrido de 5 metros
- En cada cambio de dirección:
  - Ambos pies deben cruzar completamente la línea
  - El atleta debe tocar el suelo con una mano

### **Penalización:**

- No cruzar completamente la línea
- No tocar el suelo
- Acortar el recorrido

## **REQUISITOS DE VÍDEO**

- El cronómetro debe estar visible durante toda la prueba
- El atleta debe permanecer dentro del plano en todo momento
- Debe verse claramente:
  - El atleta
  - El material
  - El recorrido
- El vídeo debe grabarse a una distancia adecuada que permita ver todas las repeticiones sin dificultad

- Se recomienda grabar con el modo gran angular (0,5x) del dispositivo móvil

## **RESPONSABILIDAD DEL ATLETA**

- Es responsabilidad del atleta asegurarse de que:
  - Todas las repeticiones sean claramente visibles
  - Todos los estándares se puedan verificar sin duda
- El juez no realizará interpretaciones ni suposiciones
- El estándar debe cumplirse de forma clara, evidente y sin ambigüedad
- Cualquier repetición que genere duda será considerada No Rep
- Solo se considerarán válidos los movimientos que:
  - Cumplan exactamente con lo descrito
  - Coincidan con los estándares indicados en este documento
- Cualquier ejecución no especificada, ambigua o diferente a lo descrito será considerada no válida

## **SISTEMA DE PENALIZACIONES**

Para garantizar la equidad en la competición, las penalizaciones se clasifican según el tipo de error cometido.

### **1. Penalizaciones por repetición (errores técnicos)**

- +5 segundos por cada repetición no válida (No Rep)

Aplicable a:

- Dumbbell Clean
- Dumbbell Walking Lunges

### **2. Penalizaciones específicas en Walking Lunges**

- No realizar correctamente una zancada: +5 segundos
- No completar la zancada final (sin extensión completa antes de soltar las mancuernas): +5 segundos

### **3. Penalizaciones por recorrido**

- No completar correctamente un tramo de 5 m en Walking Lunges: +30 segundos

- No completar un Shuttle Run (5 m): +30 segundos

Se considerará error de recorrido cuando:

- No se complete la distancia total exigida
- No se crucen completamente las líneas
- Se acorte el trayecto de forma evidente

### **Aplicación de penalizaciones**

- Las penalizaciones se aplicarán tras la revisión del vídeo
- El juez aplicará penalizaciones únicamente cuando el error sea claro y verificable
- No se realizarán interpretaciones ni suposiciones

### **VÍDEO INVÁLIDO**

El resultado podrá ser invalidado si:

- No se ve el cronómetro
- El atleta sale del plano
- No se puede verificar el peso
- No se ve correctamente el recorrido
- El vídeo se corta antes de finalizar