



LIGA DEKA ESPAÑA 2026

GUÍA TÉCNICA DE PARTICIPACIÓN: CHALLENGES ONLINE

Esta guía detalla el proceso obligatorio para que tu participación sea validada. Un rendimiento excelente puede ser invalidado por un vídeo incorrecto; sigue estas instrucciones con precisión profesional.

1. CALENDARIO Y PLAZOS CRÍTICOS

- **Publicación del Challenge:** Cada jueves en **Wodbuster Arena** y canales oficiales.
- **Ventana de Ejecución:** Tienes **10 días naturales** para realizar y subir tu resultado.
- **Fecha Límite:** El segundo domingo a las **23:59 (hora peninsular)**.
 - *Nota: No se aceptarán vídeos subidos a las 00:00. Recomendamos no esperar al último minuto por posibles fallos de conexión..*

2. REQUISITOS TÉCNICOS DEL VÍDEO

Para que un resultado sea válido, el vídeo debe ser una prueba irrefutable de tu rendimiento.

- **Sin Edición:** El vídeo debe ser una toma única y continua. Cualquier corte, edición o cámara rápida (timelapse) supondrá la invalidación automática.
- **Encuadre y Ángulo:**

- Coloca la cámara en un ángulo que permita ver claramente todos los estándares de movimiento (ej. extensión de cadera, contacto con el suelo, etc.).
- El atleta y el equipamiento deben permanecer dentro del encuadre durante **todo** el entrenamiento.
- **Audio:** El sonido ambiente debe estar activo. No añadas música digital que tape el sonido original del entrenamiento.

3. PROTOCOLO DE INICIO (El "Check-in")

Antes de empezar el cronómetro, debes realizar frente a la cámara:

1. **Presentación:** Di tu nombre completo y el nombre de tu **DEKA Training Center (DTC)**.
2. **Verificación de Material:** Muestra claramente a la cámara los pesos de los discos, mancuernas, balones o la configuración de las máquinas que vayas a utilizar.
3. **Cronómetro:** Debe haber un cronómetro visible en pantalla en todo momento (puedes usar aplicaciones tipo *WODProof* o un reloj físico grande en el encuadre).

4. PROCESO DE SUBIDA PASO A PASO

1. **Grabación:** Asegúrate de tener espacio suficiente en tu dispositivo.
2. **Alojamiento:** Sube el vídeo a **YouTube**.
 - Configurarlos como "Público" u "Oculto" (nunca "Privado", o los jueces no podrán verlo).
3. **Registro en Wodbuster Arena:**
 - Accede a tu perfil de atleta.
 - Introduce tu marca/tiempo.
 - Pega el enlace directo de YouTube y envía.

5. REVISIÓN Y PUNTUACIÓN

Tras el cierre del domingo, comienza la fase de arbitraje:

- **Validación:** Jueces oficiales revisarán el cumplimiento de los estándares de movimiento y la validez del vídeo.

- **Ranking Dinámico:** El ranking es provisional hasta que todos los vídeos sean validados; tu posición puede variar tras las revisiones.
- **Recursos:** Si recibes una penalización, tienes **3 días naturales** tras el cierre de la revisión para presentar una reclamación ante el Head Judge.

6. RECORDATORIOS FINALES

- **Mínimo para clasificar:** Debes completar al menos **3 de los 6** challenges de la liga.
- **Tu puntuación final:** Se calculará sumando tus **3 mejores resultados**.
- **Flexibilidad:** Puedes unirse a la liga en cualquier momento, siempre que te dé tiempo a completar el mínimo de pruebas.

CONSEJO PRO: Revisa tu vídeo antes de subirlo. Si tú no puedes ver claramente tus pies o el peso de la mancuerna, los jueces tampoco podrán.