

NORMATIVA:

Todos/as los/as deportistas se comprometen a cumplir con los valores deportivos de DALIAS CHALLENGE, mostrando un comportamiento deportivo ejemplar durante todo el progreso de la competición.

Las decisiones de los jueces son indiscutibles. Cualquier atleta que realice una protesta o reclamación al juez, muestre malas conductas deportivas o ponga en tela de juicio la decisión de un juez será automáticamente expulsado de la competición.

DALIAS CHALLENGE es una competición por equipos mixta (al menos un integrante de sexo diferente) que constará de un circuito "WOD-RACE" donde encontraremos un recorrido de 8 km con ejercicios relacionados a carrera de obstáculos o pista americana y ejercicios técnicos de entrenamientos en wod.

El sistema de puntuación utilizado será un sistema acumulativo, los equipos ganadores (1º, 2º y 3º) serán los que menos puntos acumulen al final de la competición. Todos los ejercicios o pruebas llevarán el mismo sistema de puntuación.

- 1er Clasificado 1punto
- 2do Clasificado 2puntos
- 3er Clasificado 3puntos
- 100ª Clasificado 100puntos

Los ejercicios no realizados o mal ejecutados, conllevarán sanción, correspondiente a 1 punto de penalización y 20 burpees por atleta.

- 1 PUNTO = SUMARÁ AL TIEMPO FINAL 15 SEG.

En caso de empate a puntuación, la plaza se decidirá con un desempate entre los mejores atletas de cada equipo y una prueba a decidir por los jueces de DALIAS CHALLENGE.

La edad mínima para participar en el evento es de 16 años. Siendo obligatorio la autorización paterna para los atletas que tengan entre 16 y 18 años.

Todos los patrones de movimiento, para que sean iguales para todos y cada uno de los participantes, deberán realizarse correctamente en función a las especificaciones citadas más abajo. En el caso de un patrón de movimiento no ser correcto se contará como una NO REP y con lo cual no será sumada al total del atleta. Cada patrón de movimiento realizado deberá ser perfecto, de lo contrario será NO REP.

PATRONES DE MOVIMIENTO CORRECTOS:

1. PESO MUERTO: El movimiento comienza con las pesas en contacto con el suelo y finaliza al quedar completamente extendidas piernas y tronco con los hombros por detrás de la barra.

- Pesas tocan el suelo
- Rodillas, caderas y tronco extendidos por completo
- Hombros por detrás de la barra en la posición final del movimiento

2. SENTADILLA: El movimiento comienza con las piernas y tronco completamente extendidos. Se realiza una bajada hasta llevar la articulación de la cadera por debajo de las rodillas (romper el paralelo) y finaliza volviendo a extender las piernas y tronco por

completo en la subida.

- Comienza con rodillas, caderas y tronco extendidos
- Bajar hasta romper el paralelo
- Subir hasta volver a extender rodillas, caderas y tronco

3. ZANCADA: El movimiento comienza con la barra apoyada en los hombros. Realizar un paso hacia adelante hasta tocar con la rodilla del pie atrasado en el suelo. El paso no podrá nunca ser superior a 1 metro (2 baldosas). Al recoger el paso ambas piernas deben parar en el centro a la vez quedando piernas, caderas y tronco completamente extendidos con la barra en los hombros.

- Pesas sobre los hombros
- Paso no superior a un metro
- Rodilla en contacto con el suelo.
- Ambas piernas juntas al terminar el paso.
- Caderas, rodillas y tronco extendido con la barra sobre los hombros en posición estable.

4. WALLBALL SHOT: El movimiento comienza con el balón medicinal frente a la cara y con las piernas completamente extendidas. Realizar una sentadilla hasta que la articulación de la cadera quede por debajo de las rodillas (romper el paralelo). Una vez abajo realizar una subida y un lanzamiento de la pelota hacia un objetivo. Chicas lanzan a 2,75m (línea amarilla) y los chicos a 3m línea negra. El balón medicinal tendrá que impactar dentro de la línea.

- Balón medicinal frente a la cara con piernas extendidas.
- Romper el paralelo
- Balón medicinal tiene que impactar dentro de la línea (NO POR ENCIMA, NO POR DEBAJO)

5. BOX JUMP / SALTO AL CAJÓN: El movimiento comienza frente al cajón a la medida establecida en la competición. Realizar un salto sobre el cajón aterrizando con ambas piernas a la vez. Antes de volver a bajarse del cajón habrá que extender por completo el tronco, la cadera y las rodillas.

- Saltar al cajón cayendo con ambas piernas a la vez.
- Extender cadera, rodillas y tronco sobre el cajón

6. FLEXIONES: El movimiento comienza en posición de plancha frontal con el tronco recto y los brazos completamente extendidos. Bajar hasta tocar con el pecho en el suelo. Una vez tocando con el pecho en el suelo, despegar las manos del suelo y volver a apoyarlas para subir hasta volver a la posición de plancha con los brazos completamente extendidos.

- Comenzar con los brazos completamente extendidos en posición de plancha frontal
- Tocar con el pecho en el suelo
- Despegar las manos del suelo antes de volver a subir
- Terminar con los brazos completamente extendidos en posición de plancha.

7. BURPEES: El movimiento comienza en posición de pie con las rodillas, cadera y tronco completamente extendidos. Tirarse al suelo hasta tocar con el pecho en el suelo y volver a levantarse hasta extender las caderas, rodillas y tronco por completo chocando con las dos manos por encima de la cabeza.

- Comenzar de pie con tronco, cadera y rodillas extendidas.
- Tocar con el pecho en el suelo.
- Ponerse de pie con tronco, cadera y rodillas extendidas.

- Chocar las palmas de las manos por encima de la cabeza.

8. **FONDOS EN EL CAJÓN:** El movimiento comienza con los brazos completamente extendidos, con las manos apoyadas sobre el cajón y las piernas apoyadas en el lugar indicado. Bajar hasta que los hombros queden por debajo de la articulación del codo (romper el paralelo). Una vez alcanzado dicho punto volver a subir hasta extender por completo los brazos.

- Comenzar con los brazos completamente extendidos.
- Romper el paralelo.
- Subir hasta volver a extender los brazos por completo.

9. **BALANCEOS CON KETTLEBELL:** El movimiento comienza con la kettlebell entre las piernas. Realizar una extensión de las caderas llevando la kettlebell con los brazos por encima de la cabeza. El movimiento termina con la kettlebell sobre la cabeza con las rodillas, caderas y tronco completamente extendidos.

- Comenzar con la kettlebell entre las piernas.
- Llevar la kettlebell sobre la cabeza
- Cadera, rodillas y tronco completamente extendidos.

10. **ABDOMINALES “SIT-UP”:** El movimiento comienza tumbados en el suelo con las plantas de los pies juntas y las manos tocando en el suelo por encima de la cabeza. Subir sin levantar los pies del suelo y sin separar las plantas de los pies hasta realizar contacto de los dedos en el suelo por delante de las puntas de los pies. El movimiento termina cuando volvemos a tumbarnos tocando de nuevo con las manos por encima de la cabeza.

- Comenzar tumbados con las plantas de los pies juntas y las manos en contacto con el suelo sobre la cabeza
- No despegar pies del suelo
- No separar las plantas de los pies
- Subir hasta tocar con los dedos en el suelo por delante de las puntas de los pies.
- Terminar tumbados tocando sobre la cabeza el suelo.

11. **CARRERA:** Los ejercicios que se inicien con carrera, la salida errónea penaliza el equipo con 1 punto. Dos salidas erróneas eliminarán al equipo del WOD. Los relevos en carrera erróneos también son penalizados con 15 segundos. Dos relevos erróneos eliminarán al equipo del WOD.

12. **VOLTEO DE NEUMÁTICOS O TIRE FLIP:** Como su nombre lo indica, el ejercicio requiere de un neumático de tractor al cual debemos dar vuelta para posicionar nuevamente en el suelo, mediante dos movimientos de nuestro cuerpo: un jalón o tirón y un empuje.

13. **ROPE CLIMB:** La ascensión por la cuerda es de técnica libre, lo importante es llegar a la marca establecida por los organizadores de DALIAS CHALLENGE. A continuación es la explicación de la técnica más común:

Para comenzar con la ejecución de este movimiento, debemos sujetar la cuerda con ambas manos, tan alto como podamos, con los brazos extendidos mientras permanecemos de pie en el suelo. Continuamos elevando las rodillas al pecho y colocando un pie alrededor de la cuerda para después, extender la pierna y presionar la cuerda sobre el pie que la rodea con el otro pie. Es decir, debemos sujetar la cuerda entre los dos pies para que ésta no se movilice cuando intentemos subir. Desde allí, extendemos todo el cuerpo y volvemos a avanzar elevando una mano y la otra y repetimos el movimiento de piernas y pies para establecer un nuevo escalón más arriba en la cuerda. Así,

repetimos una y otra vez para llegar a la marca negra los hombres y la amarilla las mujeres.

14. CARRERA DE OBSTÁCULOS O PISTA AMERICANA: Los corredores deberán superar los diferentes obstáculos, tanto naturales como artificiales que se vayan encontrando a lo largo del recorrido. Algunos de estos obstáculos serán: acarreo de sacos de arena, escalada de cuerdas, arrastres, volteo de neumáticos, alambradas de barro , equilibrios Hay más obstáculos que la organización se reserva el derecho a publicarlos para jugar con el factor sorpresa en la prueba.

Por cada atleta de un equipo que no supere alguna prueba el equipo será penalizado con 1 PUNTO (equivalente a 15 seg) + 20 burpees por cada atleta que no pueda superarla para avanzar a la siguiente prueba, pudiendo los burpees ser repartidos entre los miembros del equipo, nunca pudiendo hacerlos más de un atleta al mismo tiempo. Los atletas tendrán 2 oportunidades para superar las pruebas, sino lo consiguen en 2 intentos quedarán penalizados y tendrán que realizar 20 burpees para pasar a la siguiente prueba.

Aunque el voluntario o juez supervise la penalización, es el propio corredor el que deberá contar todos sus burpees de manera honesta y diciendo el número de la repetición en voz alta, pudiendo el voluntario o juez anular alguna repetición si el patrón de movimiento del ejercicio no es como el arriba descrito.

Los participantes se comprometerán a cumplir esta normativa que regula la prueba y acepta este reglamento.