



NORMATIVA DEKA JUEGOS MÁSTER 2026

1. JORNADA

- 1.1. La modalidad de **DEKA** en los Juegos Máster 2026 constará de 1 jornada que se celebrará en el municipio de Adeje, Tenerife.
- 1.2. Podrán inscribirse en estas jornadas las personas residentes en la isla de Tenerife con **edad igual o superior a los 30 años** y que garanticen estar en condiciones físicas óptimas para realizar los itinerarios propuestos para cada una de las jornadas.
- 1.3. La modalidad es individual mixta.
- 1.4. **Descripción:**
 - 1.4.1. La modalidad del DEKA en Juegos Máster es una jornada enfocada en la iniciación a esta disciplina deportiva basada en un sistema de entrenamiento físico funcional, diseñado para medir la fuerza y la resistencia.
 - 1.4.2. Las pruebas se componen de 10 zonas de ejercicio funcional estandarizadas y están diseñadas para ser accesibles a diferentes niveles de condición física:

SALIDA	500 m de carrera
ZONA 1	30 zancadas inversas con ram 500 m de carrera
ZONA 2	500 m de remo 500 m de carrera
ZONA 3	20 saltos a cajón 500 m de carrera
ZONA 4	25 reps ABS con jalón a diana 500 m de carrera
ZONA 5	500 m de ski-erg 500 m de carrera
ZONA 6	100 m farmer's carry 500 m de carrera
ZONA 7	25 calorías air-bike 500 m de carrera
ZONA 8	20 dead ball wall over 500 m de carrera
ZONA 9	100 m tank push/pull 500 m de carrera
ZONA 10 - META	20 burpees lastrados-meta
Puedes ver la descripción de cada una de las pruebas en el apartado 5. Normas y recomendaciones	





2. ORGANIZACIÓN

- 2.1. La presente normativa es de aplicación a las jornadas de **SIMULACRO DEKAFIT** dentro del programa de los Juegos Máster y es organizada por el Cabildo de Tenerife, a través de su Área de Deportes, conjuntamente con el centro oficial DEKA TRAINING CENTER CRISOL-BEMOVEMET que cuenta con profesionales de esta disciplina.
- 2.2. Todas las personas participantes **aceptan íntegramente la presente normativa** al formalizar su inscripción. En caso de duda en su interpretación prevalecerá la opinión y decisión de la Organización.
- 2.3. A tal efecto, la Dirección Técnica de la jornada se realizará a través de una persona responsable de la coordinación de la entidad y la coordinación técnica de la empresa adjudicataria bajo la supervisión directa de la Unidad Técnica de Deportes del Cabildo de Tenerife.

3. INSCRIPCIONES

- 3.1. Las inscripciones se realizarán a través de la página web del Área de Deportes del Cabildo de Tenerife, en su apartado de los Juegos Máster <https://www.deportestenerife.es/programas/juegos-master/> seleccionando la modalidad de **DEKA** y pulsando en el icono correspondiente **Inscripción** que lleva directamente a la plataforma de inscripciones.
- 3.2. Las plazas son limitadas. Se establece un límite de plazas máximo por jornada de 75 personas participantes
- 3.3. El plazo de inscripción para cada jornada **se abrirá el lunes a las 8:00 horas de la semana anterior al desarrollo de las mismas y se cerrará el miércoles de la semana de la jornada a las 14:00 horas.**
- 3.4. Si alguien cancela su inscripción dentro del plazo de inscripción, la plaza podrá quedar disponible nuevamente.
- 3.5. **GESTIÓN DE LISTA DE ESPERA:** Una vez cubierto el cupo máximo y finalizado el plazo de inscripción, se abrirá una lista de espera para cubrir posibles vacantes por cancelación. Esta lista de espera estará habilitada desde el miércoles después de las 14:00 h hasta el jueves después de las 23:59 horas.
- 3.6. **IMPORTANTE:** Las personas inscritas en una prueba que, por la razón que sea, no puedan acudir a la actividad, **deberán anular su inscripción antes del viernes a las 12:00 horas** de la misma semana de la celebración de la jornada





accediendo a la plataforma con su registro y pinchando en el apartado “mis reservas de actividades”. En caso contrario, no podrán participar en las demás pruebas previstas para los Juegos Máster. Esta medida se toma con el fin de garantizar la ocupación de las plazas y la gestión de una posible lista de espera. En caso de duda, pueden ponerse en contacto por correo: juegosmastertenerife@gmail.com o por Whatsapp: 665393911 (únicamente a través de mensaje).

3.7. La inscripción a esta modalidad incluye:

- ✓ Participación en la jornada.
- ✓ Camiseta técnica de Juegos Máster.
- ✓ Avituallamiento líquido y sólido a base de frutas y/o frutos secos (se recomienda llevar su propio bidón de agua para suministrarle el agua).
- ✓ Medalla Juegos Máster.

4. CALENDARIO

4.1. Se celebrará una jornada en las fecha y lugar siguiente:

FECHA	HORA	MUNICIPIO	INSTALACIÓN	UBICACIÓN
Sábado 26/09/2026	9:30	Municipio de Adeje	BeMovement Adeje	https://maps.app.goo.gl/BbgvNHtJx8rEu2wQ8

4.2. Horario: La jornada dará comienzo a las **9:00 horas**, con la apertura e inicio de registro de personas inscritas recomendando que **acudan siempre 30 min antes del inicio de su turno** para que el horario de comienzo no se vea alterado.

4.3. Grupos:

Nº DE GRUPOS	HORARIO	PLAZAS
Grupo 1	De 9:30 a 11:00 h	25 pax.
Grupo 2	De 11:00 a 12:30 h	25 pax.
Grupo 3	De 12:30 a 14:00 h	25 pax.

4.4. Cada grupo tendrá una duración de 1 hora y 20´ aprox. de actividad.

4.5. Habrá 25 plazas máximas por turno.

4.6. Sólo se podrá inscribir en un mismo turno.

4.7. La hora estima de finalización es a las 14:30 horas.





5. NORMAS Y RECOMENDACIONES

- 5.1.** Las personas participantes deberán presentarse en el control de identificación, donde será imprescindible presentar DNI o documento oficial que les acredite, para contrastar la inscripción y los datos requeridos por la Organización.
- 5.2.** Las personas participantes deben ser respetuosas con el personal implicado en la Organización y con el resto de participantes de la jornada. Se comprometen también a tratar el material deportivo propio y ajeno con respeto.
- 5.3.** Las personas participantes permiten a la Organización la realización de imágenes y/o vídeos durante la prueba, cediendo los derechos de uso de sus imágenes personales para la promoción de las actividades deportivas del Servicio de Deportes del Cabildo de Tenerife en todos sus medios y soportes, ya sean videos, fotos, carteles, prensa, redes sociales, página web, entre otras, todas ellas sin carácter comercial.

5.4. Normas de cada prueba:

ZONA 1	30 zancadas inversas con ram	• 25 kg masculino – 15 kg femenino • el ram puede ir en una posición de rack detrás de los hombros o en un solo hombro • no se permite saltar para alternar las repeticiones de las zancadas • al finalizar hay que dejar el ram delante de la zona de trabajo de pie o tumbado
ZONA 2	500 m de remo	• la resistencia del dumper es libre • la persona participante debe permanecer sentada hasta que la pantalla indique 500 m • se puede ajustar la correa de los pies en cualquier momento • se puede ajustar el dumper en cualquier momento
ZONA 3	20 saltos a cajón	• la altura del cajón es de 60 cm • los dos pies deben tocar el cajón, pero no necesariamente a la vez • los dos pies deben tocar el suelo una vez se pasa al otro lado
ZONA 4	25 reps ABS con jalón a diana	• 9 kg masculino – 6 kg femenino • la diana se encuentra a 1.4 m del suelo • la posición de inicio es acostada con el balón detrás de la cabeza tocando el suelo • si por la embergadura de brazos, se llega a tocar la diana sin lanzar, el movimiento es válido.
ZONA 5	500 m de ski-erg	• la resistencia del dumper es libre • la persona participante debe permanecer en la plataforma hasta que la pantalla marque los 500 m
ZONA 6	100 m farmer's carry	• 27,5 kg x2 masculino – 17,5 kg x2 femenino • si es necesario descansar, las mancuernas deben dejarse de manera controlada
ZONA 7	25 calorías air-bike	• la persona participante debe permanecer sentada en la air bike hasta que se completen las 25 calorías
ZONA	20 dead ball	• 30 kg masculino - 20 kg femenino





8	wall over	• el muro mide 1,20 m • durante el proceso de levantamiento, los dos pies deben estar dentro del marco metálico • una vez lanzado el balón, se pasa al otro lado y se repite el movimiento
ZONA 9	100 m tank push/pull	• Resistencia 3 masculino – resistencia 2 femenino • las cuatro ruedas del trineo deben estar en contacto con el suelo en todo momento • en fase de tirar, la persona participante debe hacerlo caminando hacia atrás, ni de lado, ni de frente.
ZONA 10 - META	20 burpees lastrados-meta	• 20 kg masculino - 10 kg femenino • al bajar, el pecho o zona abdominal deben tocar el ram y las piernas estarán extendidas • el movimiento finaliza con extensión de cadera y el ram sobre la cabeza con completa extensión de codos • al finalizar hay que dejar el ram delante de la zona de trabajo de pie o tumbado.
Consejos DEKA: • Empieza con un ritmo exigente pero realista...se puede hacer muy largo. • Toma decisiones en función de sensaciones reales del momento, no de cómo te gustaría rendir. • La respiración es mucho más importante de lo que crees. • Lo ideal es hacer las zonas unbroken, así que encuentra un ritmo asumible y constante. • Las diferencias significativas de tiempo se marcan en la carrera, no en las zonas. • Piensa en deka como un todo, no como 10 workouts independientes. • Llega a las zonas con las pulsaciones bajo control, no esprintando para empezar antes. • Encuentra y mantén tu ritmo de carrera. no te piques con las otras personas participantes que no sabes el nivel de entrenamiento que tienen. • No olvides sonreír a la cámara cuando llegues a la meta.		

6. SEGUROS

- 6.1. La Organización dispondrá de una póliza de seguros de Responsabilidad Civil, en cumplimiento de la legislación vigente.
- 6.2. En caso de accidente, las personas participantes están cubiertas por un seguro de accidentes.

