

# NORMATIVA OFICIAL DE COMPETICIÓN ZONE GAMES

ZONE GAMES es un evento en el que los participantes se reúnen para enfrentarse a un desafío: el ZONE CHALLENGE.

## 1. DESARROLLO GENERAL DE LA COMPETICIÓN

**Zone challenge** es un desafío individual compuesta por 5 pruebas físicas consecutivas, diseñadas para evaluar resistencia, potencia, fuerza y coordinación.

El resultado obtenido en cada prueba otorga una puntuación según la **tabla de puntuaciones** siendo la suma de las 5 puntuaciones obtenidas el resultado final.

- Todas las pruebas se realizarán en el orden establecido por la organización.
- Cada participante deberá completar cada prueba antes de pasar a la siguiente.
- El incumplimiento de la normativa específica de cada prueba podrá suponer:
  - Anulación de repetición
  - Anulación de ronda
  - Eliminación directa de la prueba (según gravedad)
- La organización podrá asignar un juez por participante o estación.
- Todas las decisiones arbitrales serán definitivas.

## 2. ORDEN DE LAS PRUEBAS

1. THE BOX. Salto al cajón pies juntos
2. POWER ROW. Remo con barra + salto atrás/adelante
3. RED ZONE ROW. Remo – 10 Tabatas
4. CORE CONTROL – Flexión + Crunch invertido en TRX
5. THE FINAL CLIMB. Carrera en cinta con pendiente. (600 m)

### 3. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

- Cada prueba otorgará una puntuación según el rendimiento (tiempo o repeticiones/metraje).
- En pruebas por tiempo: menor tiempo = mejor puntuación.
- En pruebas por repeticiones o metros: mayor número = mejor puntuación.
- En caso de eliminación, se contabilizará el resultado válido hasta el momento.
- La clasificación final se determinará por la suma total de puntos obtenidos en todas las pruebas.

### TABLA DE PUNTUACIONES

| THE FINAL CLIMB |        | THE BOX |     |        | RED ZONE ROW |        |       | CORE CONTROL |        |       | POWER ROW |        |     |     |
|-----------------|--------|---------|-----|--------|--------------|--------|-------|--------------|--------|-------|-----------|--------|-----|-----|
| TIEMPO          | PUNTOS | RONDA   | REP | PUNTOS | DISTANCIA    | PUNTOS | RONDA | REP          | PUNTOS | RONDA | REP       | PUNTOS |     |     |
| + 5'            | 20     | 1       | 2   | 10     | 600          | 699    | 20    | 1            | 2      | 10    | 1         | 2      | 10  |     |
| 4:46'           | 4:59'  | 50      | 2   | 4      | 20           | 700    | 799   | 30           | 2      | 4     | 20        | 2      | 4   | 20  |
| 4:31'           | 4:45'  | 80      | 3   | 6      | 40           | 800    | 899   | 40           | 3      | 6     | 40        | 3      | 6   | 40  |
| 4:16'           | 4:30'  | 100     | 4   | 8      | 60           | 900    | 999   | 50           | 4      | 8     | 60        | 4      | 8   | 60  |
| 4:01'           | 4:15'  | 150     | 5   | 10     | 80           | 1000   | 1099  | 60           | 5      | 10    | 80        | 5      | 10  | 80  |
| 3:46'           | 4:00'  | 200     | 6   | 12     | 100          | 1100   | 1199  | 100          | 6      | 12    | 100       | 6      | 12  | 100 |
| 3:31'           | 3:45'  | 240     | 7   | 14     | 150          | 1200   | 1299  | 150          | 7      | 14    | 150       | 7      | 14  | 150 |
| - 3:30'         |        | 250     | 8   | 16     | 200          | 1300   | 1399  | 200          | 8      | 16    | 200       | 8      | 16  | 200 |
|                 |        |         | 9   | 18     | 240          | 1400   | 1499  | 240          | 9      | 18    | 240       | 9      | 18  | 240 |
|                 |        |         | 10  | 20     | 250          | 1500   | 250   | 10           | 20     | 250   | 10        | 20     | 250 |     |

### 4. CRITERIO GENERAL – PRUEBAS POR RONDAS

En las estaciones **THE BOX, CORE CONTROL Y POWER ROW**, el formato será por rondas estructuradas.

- Cada ronda dura 30'' y estará compuesta por un número cerrado y predeterminado de repeticiones que irá aumentando durante el desarrollo de la prueba ; el tiempo que sobre tras realizar las repeticiones asignadas a la ronda se podrá descansar.
- El participante deberá completar todas las repeticiones asignadas para que la ronda sea considerada válida.
- El objetivo es completar el mayor número de rondas completas dentro del tiempo establecido.
- No se contabilizarán rondas incompletas.
- En caso de no completar las repeticiones asignadas a la ronda correspondiente, solo se sumarán las rondas completas correctamente ejecutadas.

- La puntuación obtenida en la estación dependerá del número de rondas completadas según la tabla de puntuaciones.

**En estación RED ZONE ROW** la puntuación obtenida dependerá de los metros recorridos según la tabla de puntuaciones.

**En la estación THE FINAL CLIMB** la puntuación obtenida dependerá del tiempo empleado en recorrer los 600m según la tabla de puntuaciones.

## **5. ESPECIFICACIONES DE LAS PRUEBAS**

### **THE BOX. Salto al cajón – Pies juntos**

#### **Objetivo**

Completar el máximo número de rondas dentro del tiempo asignado.

#### **Estándar de ejecución**

- Los saltos deben realizarse con ambos pies a la vez (despegue y aterrizaje simultáneo).
- Se entiende “pies juntos” como:
  - Despegue simultáneo
  - Aterrizaje simultáneo
  - Pies alineados uno al lado del otro (no alternos)
- Ambos pies deben contactar el cajón al mismo tiempo en cada repetición.
- La bajada deberá realizarse también con ambos pies simultáneamente.
- No está permitido:
  - Escalar el cajón
  - Apoyar las manos
  - Subir con un pie y después el otro

## **POWER ROW. REMO CON BARRA + SALTO ATRÁS/ADELANTE**

### **Objetivo**

Completar el máximo número de rondas dentro del tiempo disponible.

### **Carga oficial**

- Hombres: Barra olímpica (20 kg) + 10 kg por lado → Total 40 kg
- Mujeres: Barra olímpica (20 kg) + 5 kg por lado → Total 30 kg

### **Secuencia obligatoria por ronda**

1. 1 Remo con barra
2. 1 Salto hacia atrás
3. 1 Salto hacia adelante

### **Estándar del remo con barra**

- Espalda neutra y alineada.
- Barra pegada al cuerpo.
- La barra debe tocar la zona inferior del pecho/abdomen alto.
- Extensión completa de brazos en cada repetición.

### **Estándar del salto**

- Ambos pies deben despegar y aterrizar simultáneamente.
- El salto hacia atrás debe superar una línea marcada a 40 cm detrás de la posición inicial.
- El salto hacia adelante debe regresar a la posición inicial marcada.
- No se permite paso alterno ni apoyo intermedio.

## **RED ZONE ROW. REMO – 10 TABATAS**

### **Protocolo**

10 intervalos de:

- 20 segundos de trabajo
- 10 segundos de descanso

## **Objetivo**

Alcanzar el mayor número de metros acumulados al finalizar los 10 intervalos.

El total de metros acumulados determinará la puntuación según la tabla de puntuaciones.

## **Normativa específica**

- El monitor debe comenzar en 0 metros.
- El participante debe remar en la zona de potencia marcada (zona roja).
- Durante los 10 segundos de descanso está prohibido:
  - Remar
  - Mover la cadena
  - Generar inercia

## **Penalización**

- Si se generan metros durante el descanso:
  - Primera infracción: anulación del intervalo completo.
  - Segunda infracción: eliminación de la prueba.

## **CORE CONTROL. FLEXIÓN + CRUNCH INVERTIDO EN TRX**

### **Objetivo**

Completar el máximo número de rondas dentro del tiempo asignado.

Cada ronda consta obligatoriamente de:

1. 1 Flexión en TRX
2. 1 Crunch invertido en TRX

No se puede alterar el orden.

### **Estándar de la flexión**

- Cuerpo alineado en posición de plancha.
- No se permite apoyar rodillas.
- El pecho debe descender hasta formar aproximadamente un ángulo de 90° en los codos.
- Extensión completa de brazos al subir.

### **Estándar del crunch invertido**

- Desde posición de plancha con pies en TRX.
- La cadera debe elevarse hasta que:
  - Las rodillas superen la línea de la cadera.
  - La cadera quede claramente por encima de la línea de hombros.
- Movimiento controlado, sin impulso excesivo.

### **THE FINAL CLIMB. CARRERA EN CINTA – 600 m**

#### **Objetivo**

Completar 600 metros con pendiente fija del 10% en el menor tiempo posible

El tiempo registrado será el que compute para la clasificación.

#### **Normativa específica**

- La cinta comenzará completamente parada.
- La pendiente permanecerá fija en 10% durante toda la prueba.
- Solo se permite modificar la velocidad.
- Está estrictamente prohibido:
  - Agarrarse a los manerales
  - Apoyarse en las barras laterales
  - Reducir la pendiente
- Cualquier contacto intencionado con las barras supondrá eliminación inmediata de la prueba sin puntuación en la prueba.