

DEKA UCLM 40

UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

10 de abril, 2026

Edificio de Espoletas. Campus Fábrica de Armas. Toledo (UCLM)

Objetivo del Evento

Con ocasión del 40 Aniversario de la Universidad de Castilla La Mancha celebramos este evento deportivo, Deka UCLM 40, en el campus de Toledo.

DEKA es una competición fitness a modo de decatlón moderno para personas de todos los niveles, que combina diez zonas de entrenamiento funcional (Zonas DEKA), cada una precedida por 500 metros de carrera, sumando un total de 5 km.

El DEKA Universitario Toledo tiene como objetivo fomentar la práctica deportiva, el trabajo en equipo y los hábitos de vida saludable entre la comunidad universitaria, alineándose con los valores de esfuerzo, superación y cohesión que promueve la UCLM.

Entre los diferentes formatos, se ha elegido para este evento el DEKA FIT TEAMS (2 personas en equipo masculino, femenino o mixto).

Formato del Evento

DEKA FIT Teams

Es una experiencia de carrera en equipo diseñada para poner a prueba fuerza, resistencia y estrategia. Cada equipo está compuesto por dos participantes que completan un recorrido de 5 km dividido en 10 zonas, alternando las zonas y tramos de carrera de 500 metros

Los equipos tienen total libertad para dividir las zonas y los tramos de carrera como prefieran, e incluso pueden turnarse dentro de cada zona para optimizar el rendimiento.

Sin embargo, los primeros y últimos 500 metros del recorrido deben ser completados por ambos participantes. El resto de los tramos de carrera pueden repartirse según la estrategia del equipo, fomentando la colaboración y el trabajo conjunto en cada paso del recorrido.

Participantes

Podrá participar cualquier miembro de la comunidad universitaria de la UCLM, vinculado a la misma durante el curso 2025-26 de cualquiera de los campus universitarios de la región.

- Estudiantes
- PDI
- PTGAS

Inscripción

Inscripción **gratuita** para la comunidad universitaria en el DEKA UCLM 40.

Gestión a través de la plataforma "Ticket Socket".

Acceso a la inscripción: <https://tickets-esdk.spartan.com/event/deka-uclm-40>

Información requerida en formulario de Inscripción

Nombre completo	Facultad o Escuela (estudiantes, PDI)
DNI	
Edad	Estudios (sólo estudiantes)
Email institucional	Unidad o Servicio (sólo PTGAS)
Campus	Consentimiento protección datos
	Aceptación de condiciones

El equipo elegirá la franja horaria de participación, al realizar la inscripción, teniendo que rellenar la información de los dos componentes a la vez.

Registro

A la hora de realizar el registro el día del evento se tendrá que presentar la siguiente documentación:

- DNI
- Hoja de matrícula UCLM en el curso 2025-26 (estudiantes) / ficha o tarjeta personal (PDI-PTGAS)

La organización se reserva el derecho de denegar la participación si no se acredita adecuadamente la condición de estudiante universitario, PDI o PTGAS de la UCLM

El registro debe realizarse 60 minutos antes de la hora seleccionada para participar en el evento

Horario

- Comienzo: 11,30 h
- Sistema de tandas: Cada 5 minutos
- Número estimado de equipos por tanda: 6 parejas por tanda (12 personas en total).
- Última tanda: 15,30 h (aprox.)
- Tiempo aproximado de ejecución: 40-50 minutos

DEKA FIT Teams - UCLM 40

FORMATO DE COMPETICIÓN

Composición de equipos: 2 personas.

- Equipos tanto masculino, mixto o femenino.

Estructura:

- **DEKA FIT Teams** ([*DEKA FIT: 10 Fitness Zones, 5K | Earn Your Mark | DEKA*](#))
- Consiste en completar las **10 Zonas DEKA intercaladas con tramos de carrera de 500 metros**, sumando un total de 5 km.

Zona 1.	30 Zancadas Inversas Alternas con RAMroller
Zona 2.	500m Remo
Zona 3.	20 Saltos/Subidas al cajón
Zona 4.	25 Abdominales con lanzamiento de balón
Zona 5.	500m Ski Erg
Zona 6.	100m Paseo del Granjero
Zona 7.	25 Cal Air Bike
Zona 8.	20 Dead Ball Wall Por Encima del Muro
Zona 9.	100m Empujar/Tirar del Trineo
Zona 10.	20 Burpees con RAMroller