



INSTRUCCIONES



OTROS IDIOMAS



SCAN ME

VALÓRANOS EN



SÍGUENOS EN



FUNDAMENTOS DEL JUEGO & OBJETIVO DEL JUEGO

Don't Quit es un juego de cartas de fitness para 2-6 personas. Los participantes utilizan ejercicios de entrenamiento (**Challenges**) para debilitar a los contrincantes y cartas de acción (**Actions**) para defenderse o reforzar ataques. Quien no supere un Challenge, queda eliminado/a. El ganador del juego será la persona que no se rinda hasta el final.

DURACIÓN DEL JUEGO

Cada partida dura un máximo de 60 o 90 minutos. La duración del juego se determina conjuntamente al inicio. Si al transcurrir dicho tiempo aún no pudiera declararse un ganador, este se decidirá mediante planchas ilimitadas que todos los jugadores restantes empezarán a la vez.

CHALLENGES

Los Challenges son ejercicios de entrenamiento que se realizan en un tiempo determinado o en un número de repeticiones preestablecido. Encontrarás las indicaciones para la correcta realización en www.dontquitchallenge.de.

CHALLENGE NEGRO

Si un jugador roba un Challenge negro, debe jugarlo en cuanto sea su turno. Todos los jugadores deben realizarlo, también el atacante. No pueden utilizarse Actions contra un Challenge negro. Si un jugador tiene más de uno en su mano, debe elegir uno y jugarlo en su turno. Tras realizar el Challenge negro, acaba el turno del atacante.

ACTIONS

Cada Actions hace siempre referencia solo a un único Challenge. En ataques combinados, puede seleccionarse el Challenge. Hay Actions ofensivas y defensivas. Las Actions ofensivas deben utilizarse antes del ataque. Las Actions defensivas se juegan como respuesta a un ataque. A una Action que se juegue se puede volver a responder con otra Action. Las Actions jugadas se colocan en la pila de descarte.

NOTA: Resumen de todas las Actions individuales en la pág. 5.



Símbolo de mano
(Action defensiva)



Símbolo de puño
(Action ofensiva)

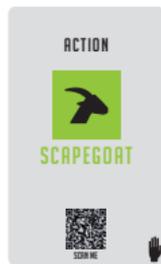
OLA

Preparación: En la ola acumuláis todos los Challenges que se han realizado (no se incluyen Challenges negros ni Drills) en el orden de realización. Si un Challenge ya se encuentra presente, colocadlo en la pila de descarte.

Rotura: En cuanto haya 6 Challenges diferentes en la ola, esta se rompe. Poned el temporizador en pausa y realizad los Challenges juntos en el orden preestablecido (de izquierda a derecha) En cuanto todos hayáis completar un Challenge, empezáis a la vez con el Challenge siguiente. Si un jugador no consigue acabar un Challenge, abandona la partida inmediatamente como en el juego normal. El nivel de la ola se orienta siempre en el jugador con el nivel menor y se aplica a todos los jugadores. Cuando hayáis completado la ola, colocad los Challenges en la pila de descarte y continuad con el juego normal. Durante la ola no se pueden utilizar Actions.

CONTENIDO

- 50 Challenges
- 20 Actions
- Instrucciones



Combinable con el "Castigo"

Título

Posición inicial

Posición final

Nivel

Después de superar el nivel 4 se aumentan la duración o las repeticiones del ejercicio con cada „aumento” tanto como indique el signo “+”



Challenge de tiempo

INICIO DEL JUEGO

1 Determinar el jugador inicial: El jugador/la jugadora más joven comienza la partida.

Seleccionar nivel: Cada jugador elige su nivel (1-4) antes de comenzar. Cuanto mayor sea el nivel, más exigentes serán los retos. Debe informarse del nivel seleccionado a todos los jugadores antes de empezar la partida. Durante la partida, cada jugador deberá realizar los Challenges de su nivel. Además, cada jugador deberá sumarse un nivel cada media hora.

1 Principiante

2 Deportista aficionado

3 Forof/a del deporte

4 Leyenda

NOTA: Para tener una partida equilibrada y conseguir un efecto de entrenamiento óptimo, elegid un nivel correspondiente a vuestro estado físico actual.

3 Calentamiento: Todos los jugadores deberán realizar un calentamiento breve, por ejemplo, 60 segundos de saltos de tijera.

4 Mezclar y repartir las cartas: Se mezclan todas las cartas. Cada jugador recibe 6 cartas. Las cartas restantes se colocan boca abajo en el centro y forman la pila para robar. Las cartas jugadas se colocan bocarriba en una pila de descarte separada.

5 Opcional: Determinar normas especiales. Antes de empezar a jugar, podéis fijar juntos normas especiales que se aplicarán hasta el final de la partida. Ejemplos: El aumento de nivel se realiza cada 20 minutos, o jugar sin Challenges negros, o eliminar ciertas Actions antes de empezar la partida, p. ej. "Chute motivador".

6 Iniciar el temporizador de aumento: Fijad el temporizador a 30 minutos e iniciadlo.

Pasado este tiempo, se termina el turno del atacante actual y al acabar, todos los jugadores restantes pasan al siguiente nivel (aumento). A continuación, volved a poner en marcha el temporizador. Pasado el nivel 4, con cada aumento se incrementa el número de repeticiones y/o segundos en el valor "+” indicado.

TRANSCURSO DE UN TURNO

- 1 Inicio del turno:** El jugador activo (atacante) toma cartas de la pila hasta tener seis en su mano. Si el jugador no tiene ningún Challenge en la mano, debe robar cartas de la pila, bocarriba, hasta que le toque un Challenge. Las Actions robadas se colocan bocarriba en la pila de descarte. Cuando se acabe la pila para robar, se mezcla la pila de descarte y se utiliza como nueva pila para robar.
- 2 Ataque:** El atacante juega un Challenge. Puede reforzarse adicionalmente mediante una Action.
2-3 jugadores: El Challenge debe realizarlo el siguiente jugador en el sentido de las agujas del reloj.
4-6 jugadores: El Challenge debe realizarlo el siguiente jugador en el sentido de las agujas del reloj y otro jugador más a elección del atacante.
NOTA: Durante la partida, en cuanto el número de jugadores baje de 4, se cambia el modo de juego automáticamente.
- 3 Defensa:** Los jugadores atacados pueden responder con una Action correspondiente de su mano para defenderse. A una Action que se juegue se puede volver a responder con otra Action.
2-3 jugadores: El jugador afectado puede defenderse con una Action.
4-6 jugadores: Cada jugador afectado se defiende con su propia Action.
- 4 Drill:** Cada vez que el atacante lance un ataque contra otro jugador, deberá también seleccionar un Challenge de entre las cartas de su mano que él mismo tendrá que realizar. Si no tuviera ningún otro Challenge en la mano, deberá realizar el mismo Challenge que ha utilizado para atacar.
NOTA: El ejercicio no cuenta para la ola y no puede evitarse mediante una acción.
- 5 Realización:** Ahora, se realizan todos los Challenges que no se han defendido mediante Actions, así como el Drill. Los Challenges realizados (no los Drills) se colocan en la ola (ver "Ola").
- 6 Fin del turno:** El siguiente jugador en el sentido de las agujas del reloj se convierte en el nuevo atacante y empieza el siguiente turno.
NOTA: Durante un turno, un jugador no puede realizar nunca el mismo Challenge dos veces. Si se diera el caso (p. ej. por una Action), el jugador debe realizar el Challenge solo una vez. De este modo se evita que un jugador deba realizar durante un turno varias veces el mismo ejercicio.

RESUMEN DE TODAS LAS ACTIONS



COMBINACIÓN (COMBO)

Es posible combinar dos Challenges para realizar un ataque doble. Estos deben ser ejecutados en el orden en que fueron jugados. Un ataque doble no puede estar formado por dos Challenges idénticos.

NOTA: Los Challenges negros no pueden combinarse entre sí con otros Challenges.



ÚLTIMA OPORTUNIDAD (LAST CHANCE)

Detén el Challenge con el que te han atacado. Roba cartas de la pila para robar hasta que robes un Challenge y realízalo.

NOTA: Los Challenges negros y las Actions se colocan en la pila de descarte.



CHUTE MOTIVADOR (MOTIVATION BOOST)

En cuanto un jugador roba un chute motivador, debe mostrar la carta abiertamente y, desde ahora, completar también cada ataque, también ataques combinados, de todos los demás jugadores. El chute motivador permanece activo hasta la rotura de la siguiente ola y luego se pasa a otro jugador cualquiera. La carta se retira del juego solo cuando el jugador afectado lo abandone o solo queden 2 jugadores.

NOTA: El chute motivador no se aplica a Drills ni a Challenges detenidos por Actions.



PAUSA (REST)

Detén un Challenge cualquiera. En caso de un ataque doble, solo puede detener uno de los dos Challenges



VENGANZA (REVENGE)

Devuelve el Challenge al atacante y añade otro Challenge de las cartas de tu mano.

NOTA: No puedes añadir el mismo Challenge.



CASTIGO (PENALTY)

Tras la última repetición, haz que el jugador afectado permanezca otros 10 segundos en la posición final antes de dar el Challenge por superado.

NOTA: Con esta carta solo puedes combinar Challenges con el símbolo "Castigo".



CHIVO EXPIATORIO (SCAPEGOAT)

Pasa el Challenge impuesto a otro jugador cualquiera en vez de realizarlo tú mismo.



CAMBIO (SWAP)

Cambia el Challenge de tu atacante por otro Challenge cualquiera de tu mano.



COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO (TRAINING PARTNER)

Deja que tu atacante decida: O realiza también su Challenge contigo o detiene el ataque para ambos.

NOTA: Cada jugador realiza el ejercicio en su propio nivel en caso de que ambos jugadores realicen el ejercicio.

INDICACIONES DE ADVERTENCIA Y SEGURIDAD

Por favor, lea atentamente las indicaciones de advertencia y seguridad siguientes antes de empezar a jugar: Survivor Challenge es un juego de actividad física comparable a un entrenamiento físico intensivo o a una actividad deportiva en lo que respecta a un reto físico y puede provocar cansancio físico. Por ello, está pensado únicamente para su uso por adultos con la constitución psíquica y física correspondiente. Los menores de edad necesitan del consentimiento de sus progenitores y/o tutores legales / personas responsables para participar en el juego. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar problemas de salud. Así, consulte a un médico antes de empezar a jugar para que examine y confirme su aptitud deportiva y su estado físico. Esto se aplica especialmente a jugadores con factores de riesgo (p. ej. enfermedades crónicas, toma de medicamentos, problemas cardíacos, respiratorios, articulares o de espalda, problemas ortopédicos o presión alta). La integridad corporal y la salud de los jugadores tienen prioridad absoluta sobre la participación en el juego. Interrumpa el juego inmediatamente si aparecen molestias corporales, síntomas de cansancio, dolor, calambres, sensación de mareo o debilidad, náuseas o cualquier otra alteración. Es imprescindible respetar y seguir estas indicaciones de advertencia y seguridad. El comprador del juego asume la responsabilidad íntegra de leer estas indicaciones de advertencia y seguridad, así como otras indicaciones del juego, y de informar sobre ellas al resto de personas (jugadores y, si procede, progenitores y/o tutores legales / personas responsables). Con el inicio de la partida, ha tomado nota y aceptado estas indicaciones de advertencia y seguridad.

INDICACIONES GENERALES:

Tome siempre líquido suficiente (idealmente agua) durante la partida y utilice las pausas durante el juego para recuperarse. Procure que haya aire fresco suficiente en la habitación. Caliente los músculos antes de empezar a jugar y estire adecuadamente antes y después de la partida.

AVISO LEGAL

Idea del juego y desarrollo: Survivor GbR
Gráficos e ilustraciones: Angelo Gilke
3ª edición revisada 2022 – www.dontquitchallenge.de
©2020 Survivor GbR, Berlin