

**PROPÓSITO:**

Identificar las diferentes pruebas combinadas del atletismo identificando como están constituidas y como son juzgadas

**MOTIVACIÓN:**

PRUEBAS COMBINADAS DEL ATLETISMO

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de esta y favorecer la comprensión del tema.

1. Que observas en la imagen
2. Que movimientos se están ejecutando



**MUNDO Deportivo** SEDE: Fuerte de Copacabana

### Natación

Se desarrolla en aguas abiertas en un recorrido delimitado por boyes. Surten por dos vueltas, saltando al agua desde un pontón de salida.

**1.500 metros**

**Técnica**  
Brazada más corta y cabeza más arriba al ir en grupo. Dos batidas de pie por brazada.

**Traje isotérmico**  
Se usa según la temperatura del agua. Grosor máximo permitido: 5 mm.

**Corra**  
Es obligatorio, con dorsal.

La clave es no perder el grupo de cabeza por las corrientes y en los giros.

20° Prohibido  
14° Permisible  
13° Obligatorio

### Ciclismo

Tiene lugar en un circuito por calles o caminos. No están permitidos el adelantamiento, ni la asistencia 'en situ'. En caso de pinchazo habrá que seguir hasta el siguiente 'wheel stop'. Lugar donde se puede cambiar de rueda. Los triatletas dobles son eliminados.

**40 km.**

**Técnica**  
Cadenita de pedales '4/4' para llegar a la fase de carrera con menos fatiga.

**Casco**  
Es obligatorio incluso en los entrenamientos previos a una prueba.

### Carrera a pie

Varios vueltas a un circuito señalado. Existen puntos de actualamiento líquido a lo largo del recorrido.

**10 km.**

**Alimentación en competición**  
Bebidas ligeramente hipotónicas (contienen glucosa y electrolitos), a una temperatura de entre 8 y 10 grados. Gel energético de frutas de rápida asimilación.

**Historia**  
El comandante de los marines de Hawaii John Collins decidió unir la travesía a nado de la bahía de Waikiki, la vuelta ciclista a Oahu y el maratón en una misma prueba para salir una apuesta entre sus hombres. La carrera se denominó Ironman (Hombre de hierro) por su dureza, y años más tarde derivó en el triatlón, ajustado a distancias más humanas.

**Técnica**  
Mantener el tronco ligeramente adelantado para optimizar el gesto de la carrera. La zancada se acorta por el cansancio pero se compensa con la cadencia.

**El área de transición**  
Espacio donde se produce la transición de un segmento de la competición al siguiente. Cada deportista tiene su box con el material necesario. El orden está pensado para que todos recorran la misma distancia. Puede haber una o dos áreas de transición.

**El circuito**  
Hay un circuito para cada disciplina. El área de transición es el punto de referencia a la hora de distanciar. El circuito ideal son 2 vueltas de natación, 5-8 de ciclismo y 4 de carrera.

**Así es el box**  
Identificación: Soporte para la dorsal, nombre del competidor para el material y país.

75 cm de anchura

**MUNDO Deportivo**

El Triatlón es un **deporte** individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: **natación**, **ciclismo** y **carrera a pie**. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Existen modalidades de intensidad diferente a la del Triatlón, pero que toman de éste su esencia de combinación de distintos deportes.

En la actualidad existen grandes atletas dedicados exclusivamente a la práctica del Triatlón. El número de adeptos a este deporte crece en una progresión constante desde que la historia del Triatlón viviera su momento más intenso al convertirse en deporte olímpico en los **Juegos Olímpicos de Sydney 2000**.

## Pentatlón

**PRUEBAS** 36 hombres y 36 mujeres compiten en cinco deportes no relacionados en un solo día, en el siguiente orden:

**1 Esgrima**  
Espada

**2 Natación**  
200 m estilo libre

**3**  **Equitación**  
Recorrido con 12 saltos

**4 5 Pruebas combinadas**  
Pruebas de tiro y carrera de ediciones anteriores ahora están combinadas en una nueva prueba estilo biatlón. **Nuevo**

**Tiro** cinco blancos → **Carrera** 1.000 m → **Tiro** cinco blancos → **Carrera** 1.000 m → **Tiro** cinco blancos → **Carrera** 1.000 m

Agosto 11 12  
Finales M F

**SEDES**

**LONDRES**

Parque Olímpico

Greenwich Park  
Equitación, combinada

5 km

**PARQUE OLIMPICO**

Villa de atletas

Arena de Balonmano Esgrima

300 m

Centro Acuático Natación

**PISTOLA LASER** Igual peso y apariencia que la pistola de aire comprimido.

Por primera vez en los Juegos de Verano, la pistola de láser reemplaza a la de aire en la prueba de tiro.

**Cañón**  
El cañón tradicional es reemplazado por un "recipiente" con un láser a batería. Al gatillar dispara el láser durante 30 ms\*.

**Peso:** 1-1,5kg

**Cilindro de gas**  
El aire comprimido usado para propulsar los balines ahora activa el láser.

**Láser**  
Demorado 10 ms\* para imitar el tiempo que tarda en salir el balín.

**Nuevo**

\* Millisegundo



**BLANCOS**

**Nuevo**

Blancos a 10 metros de distancia.

Las luces encima del blanco indican si el tiro es certero (verde) o errado (rojo).

Cantidad ilimitada de tiros. La carrera comienza cuando el blanco fue impactado cinco veces o transcurrió 1 minuto 10 segundos.



59,5 mm

**PUNTOS**

**Esgrima** (toque decisivo gana)  
Un minuto para anotar una victoria con cada competidor.  
1.000 puntos por 70% de victorias. Los puntos se asignan proporcionalmente.

**Natación**  
1.000 puntos por 2 minutos 30 segundos.  
12 puntos ganados o perdidos por segundo.

**Equitación**  
1.200 por una ronda sin faltas.  
Sanciones de 4 a 200 puntos impuestas por errores, según la severidad.

**Combinado**  
El puntaje de las primeras tres pruebas determina el orden de salida: el atleta con más puntos sale primero.  
Los primeros tres atletas en cruzar la línea de llegada ganan las medallas de oro, plata y bronce respectivamente.

**4 puntos = 1 segundo de ventaja** en la prueba combinada



El Pentatlón era una competición **atlética** que constaba de cinco pruebas. La ejecución de este evento fue sustituido por el de **Pentatlón moderno**

Esta combinación de pruebas se ejecutaba en la antigua Grecia, llevada a cabo en los **Juegos Olímpicos** y en los **Juegos Panhelénicos**. Consistía en las cinco pruebas siguientes:

- Estadio (stadion), una carrera de 180 metros a pie
- Lucha
- Salto de longitud

Lanzamiento de jabalina

Lanzamiento de disco

El Pentatlón moderno es una disciplina deportiva olímpica, instaurada por el Barón Pierre de Coubertin, creador de las Olimpiadas Modernas, en los Juegos Olímpicos de Estocolmo 1912.

El pentatlón moderno está basado en las peripecias de un oficial del ejército francés, y consta de 5 pruebas, que deben realizarse en un sólo día: tiro con pistola, esgrima, natación 200 metros libres, equitación de obstáculos y carrera a campo traviesa. Cada uno de los cuatro primeros eventos asigna un puntaje al deportista según su rendimiento.

### Heptatlón

**Heptatlón** - Eventos Olímpicos

1 100m Vallas (Ostaclos)  
Meta por los corredores

2 Salto de Altura

3 Lanzamiento de Bala

4 200m (Salida)

5 Salto de Longitud

6 Jabalina

7 800m (Salida)

Mejor desempeño en Heptatlón		Record Mundial
100m Vallas	12,94s	12,27s
Salto de Altura	1,87m	2,09m
Lanzam. Bala	17,31m	20,60m
200m	23,26s	21,24s
Salto de Altura	2,20m	2,60m
Jabalina	61,80m	72,20m
800m	2m 1,84s	1m 58,26s

Longitud de bala más reciente de los eventos Heptatlón con/Ostaclos. En cada récord

} Día en Heptatlón, Juegos Olímpicos de Londres Jessica Ennis (GBR)

Récord olímpico	Jackie Joyner-Kersey (EUA)	Sexo:	F	Año:	1996	Puntaje:	7.291
Récord mundial	Jackie Joyner-Kersey (EUA)	Sexo:	F	Año:	1988	Puntaje:	7.291

Fuentes: IAAF 2015, Olympic.org, IAAF | Fotos: Associated Press

El Heptatlón es una competición del atletismo actual que consta de siete pruebas, realizadas en dos días consecutivos y por el mismo atleta.

Existen dos tipos diferentes de heptatlón, dependiendo de si se realiza en pista cubierta o al aire libre.

### **Heptatlón pista cubierta**

Prueba que se realiza en campeonatos de atletismo de pista cubierta y normalmente sólo por hombres.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

60 metros lisos

Salto de longitud

Lanzamiento de peso

Salto de altura

En el segundo día:

60 metros con vallas

Salto con pértiga

1000 metros lisos

### **Heptatlón aire libre**

Esta prueba se realiza oficialmente en campeonatos de atletismo de Aire Libre por mujeres.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

100 metros vallas

Salto de altura

Lanzamiento de peso (4Kg)

200 metros lisos

En el segundo día:

Salto de longitud

Lanzamiento de jabalina

800 metros lisos

### **decatlón**

# DECATLON Y HEPTATLON OLIMPICO

Agosto

345678910

○ Clasificación
● Finales

## DECATLON - HOMBRES

**PRIMER DIA**

100m	Salto de longitud	Lanzamiento de bala	Salto de altura	400m	
Puntaje máximo	1.223	1.461	1.350	1.392	1.250

**SEGUNDO DIA**

110m con vallas	Disco	Salto con pértiga	Jabalina	1.500m
1.249	1.500	1.396	1.400	1.250

## HEPTATLON - MUJERES

**PRIMER DIA**

100m con vallas	Salto de altura	Lanzamiento de bala	200m	
Puntaje máximo	1.361	1.498	1.500	1.342

**SEGUNDO DIA**

Salto de longitud	Jabalina	800m
1.520	1.500	1.250

**Bryan Clay** - Decatleta estadounidense ganador de la medalla de oro en los Juegos Olímpicos Pekín 2008 y campeón del Mundial de Atletismo en Pista Cubierta 2010 de la IAAF.

400m  
PARQUE OLIMPICO  
Estadio Olímpico  
Villa de los atletas  
Stratford City

Fuente: London 2012
Logo y pictogramas London 2012™ © LOCOG
Infografía: RINGS
REUTERS

El Decatlón es una competición del **atletismo** actual que consta de diez pruebas que se efectúan en el transcurso de dos días consecutivos y por el mismo **atleta**.

Cuando sea posible habrá un intervalo de media hora entre el final de una prueba y el comienzo de la siguiente, para cualquier atleta individual; y si es posible, entre la última prueba del primer día y la primera del segundo pasarán diez horas.

### Hombres

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

100 metros lisos

Salto de longitud

Lanzamiento de peso

Salto de altura

400 metros lisos

En el segundo día:

110 metros vallas

Lanzamiento de disco

Salto con pértiga

Lanzamiento de jabalina

1500 metros lisos

### **Mujeres**

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

100m lisos

Lanzamiento de disco

Salto con pértiga

Lanzamiento de jabalina

400 metros lisos

En el segundo día:

100 metros vallas

Salto de longitud

Lanzamiento de peso

Salto de altura

1500 metros lisos

Las marcas obtenidas en las distintas pruebas son valoradas con arreglo a unas tablas de puntuación de la [Federación Internacional de Atletismo](#). Se proclamará ganador de la competición aquel atleta que consiga mayor puntuación.

### **EJERCICIOS:**

#### **EJERCICIO:**

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

#### **Actividad.**

1. Realiza una tabla comparativa de las pruebas combinadas
2. Realiza un cuadro sinóptico donde indique las pruebas por de heptatlón y Decathlon

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

[e5fba8c143-pruebas-combinadas-del-atletismo-sexto.pdf](#)

### **EVALUACIÓN:**

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

---

---

¿Qué le gustó?

---

---

¿Qué se le dificultó?

---

---

### SOLUCIONA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. SELECCIONE LAS PRUEBAS COMBINADAS EN EL ATLETISMO

- PISTA, CAMPO Y VELOCIDAD
- TRIATLON, PENTATLON, HEPTATLON Y DECATLON
- 200 , VALLAS RELEVOS Y SALTO TRIPLR
- DISCO, PERTIGA, SALTO DE ALTUR Y TRIATLON

2. EN LAS PRUEBAS COMBINADAS DEL ATLETISMO QUE MODALIDADES SE PRACTICAN

- VELOCIDAD, RITMO, SALTO Y FUERZA
- PRUEBAS DE PISTA, SALTOS Y LANZAMIENTOS
- 200m, SALTO DE ALTURA Y LANZAMIENTO Y DISCO
- SALTO ALTURA , LANZAMIENTO JABALINA

### BIBLIOGRAFÍA: