

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

Triatlón
 Es una prueba de resistencia que combina tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera a pie. Se realiza en un mismo día y forma parte de los Juegos Olímpicos.

Triatletas
 Son deportistas que practican las tres disciplinas. Deben ser versátiles y capaces de soportar largas horas de entrenamiento.

Natación
 El triatlón comienza con una prueba de natación que puede durar hasta 1.500 metros. Los triatletas deben ser buenos nadadores para poder competir en esta prueba.

Ciclismo
 La segunda prueba es el ciclismo, que puede durar hasta 40 km. Los triatletas deben ser capaces de soportar largas horas de pedaleo.

Correr a pie
 La última prueba es la carrera a pie, que puede durar hasta 10 km. Los triatletas deben ser capaces de soportar largas horas de carrera.

Equipamiento
 Los triatletas necesitan un equipo específico para cada disciplina: un traje de natación, un casco y una bicicleta para el ciclismo, y zapatillas de running para la carrera a pie.

Entrenamiento
 Los triatletas deben entrenar en las tres disciplinas de forma regular para estar preparados para la prueba.

Alimentación
 La nutrición es fundamental para los triatletas, ya que necesitan energía para soportar largas horas de ejercicio.

Recursos
 Los triatletas necesitan recursos como una bicicleta adecuada, un traje de natación y zapatillas de running.

Triatlón
 Natación
 Ciclismo
 Correr a pie

4.

EXPLICACIÓN:

Pruebas combinadas

Las **pruebas combinadas** son competiciones **atléticas** que consisten en distintas pruebas de carreras, lanzamientos y saltos que se realizan en una o dos jornadas consecutivas y por el mismo atleta.

<https://prezi.com/zmdljf8ynx8f/atletismo-pruebas-c...>

Triatlón

MUNDO Deportivo SEDE: Fuente de Copacabana

Natación
Se desarrolla en aguas abiertas en un recorrido delimitado por boyas. Se nadan por dos vueltas, saliendo al agua desde un pontón de salida.
1.500 metros

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

Traje isotérmico
Se usa según la temperatura del agua. Grosor máximo permitido: 5 mm.
20° Prohibido
14° Permisito
13° Obligatorio

Corra Es obligatorio, con dorsal.
La clave es no perder el grupo de cabeza por las corrientes y en los giros.

Ciclismo
Tiene lugar en un circuito por calles o carreteras. No están permitidos el avituallamiento, ni la asistencia "in situ". En caso de pinchazo habrá que llegar hasta el siguiente "wheel stop", lugar donde se puede cambiar de rueda. Los triatletas dobles son eliminados.
40 km.

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

Técnica
Cadencia de pedales alta para llegar a la fase de carrera con menos fatiga.

Carrera a pie
Varias vueltas a un circuito estafado. Existen puntos de avituallamiento líquido a lo largo del recorrido.
10 km.

Alimentación en competición
Bebidas ligeramente hipotónicas (contienen glucosa y cloruro sódico), 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 Waialae, la vuelta-ciclista a Oahu y el maratón en una misma prueba para celebrar 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".

El área de transición
Recinto donde se produce la transición de un segmento de la competición al siguiente. Cada deportista tiene su lugar 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 diseñarlo. El circuito ideal son 2 vueltas de natación, 5-8 de ciclismo y 4 de carrera.

Así es el box
Identificación dorsal, nombre del competidor y país. Soporte para la bicicleta. 2 cajas para el material y más.
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

PARQUE OLÍMPICO LONDRES

Greenwich Park
Equitación, combinada

PARQUE OLÍMPICO

Arena de Balonmano Esgrima

Centro Acuático Natación

Villa de atletas

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.
-

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.

4 puntos = 1 segundo de ventaja en la prueba combinada

- ▶ **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.

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



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

<https://slideplayer.es/slide/1673347/72/video/Hept...>

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. Contestar las preguntas planteadas en la motivación de acuerdo con la imagen.
2. Realiza una tabla con las pruebas combinadas
3. Realiza un cuadro sinóptico donde indique las pruebas por de heptatlón y Decathlon
4. Realiza un esquema conceptual de las pruebas combinadas

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

[f94b1a567a-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?

BIBLIOGRAFÍA: