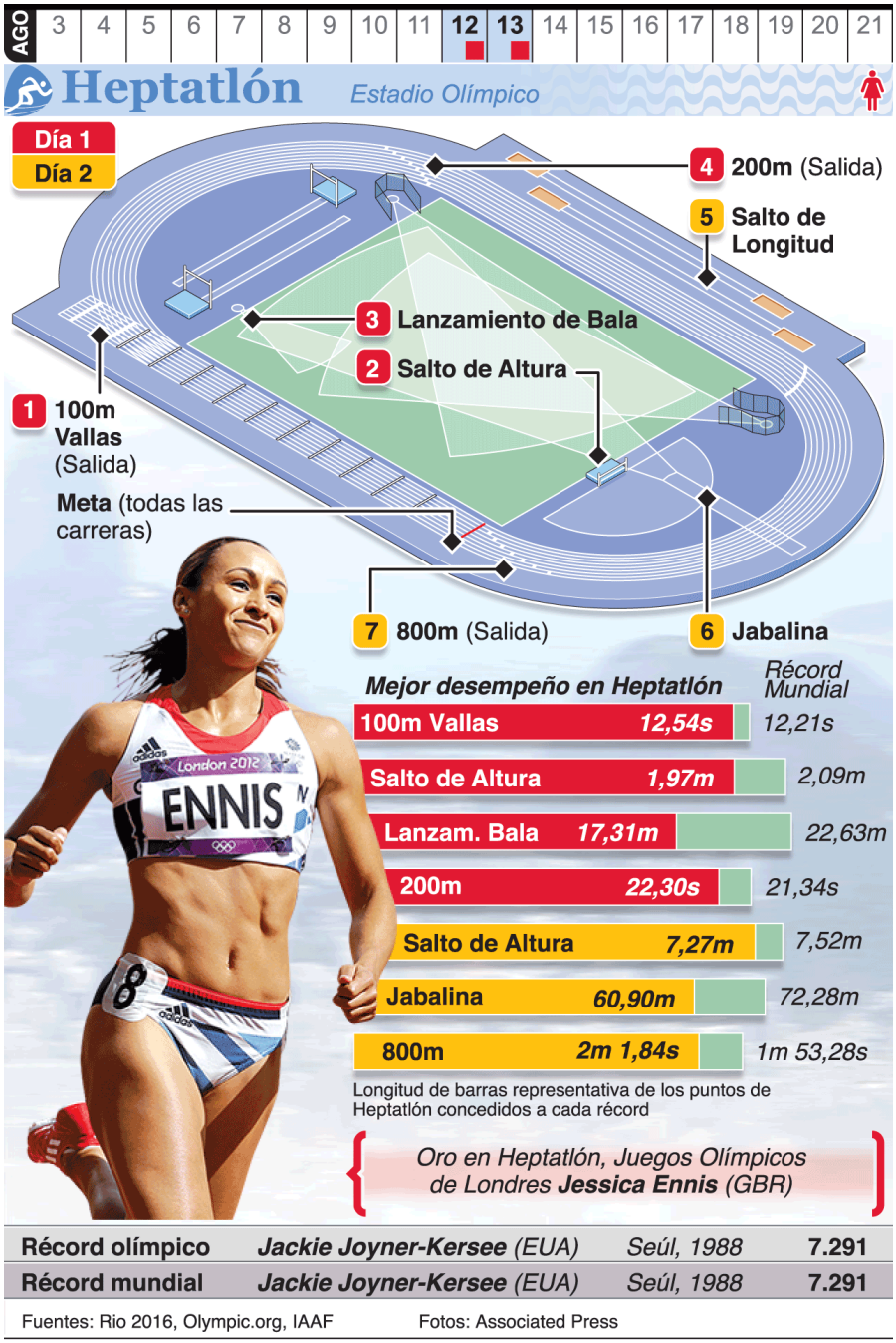
PROPÓSITO:

IDENTIFICAR LAS PRUEBAS QUE COMFORMAN EL HEPTATLON , SU REGLAMENTO Y COMO SE DESARROLLA CADA PRUEBA

MOTIVACIÓN:

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 la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen



EXPLICACIÓN:

Heptatlón

El heptatlón es una prueba de la rama del **atletismo** exclusiva para el sexo **femenino** y que consta de **siete** diferentes **modalidades** deportivas que se enfocan en las carreras de **velocidad**, los **saltos** y los **lanzamientos**.

En qué consiste el heptatlón

El heptatlón consiste en una **competencia** elaborada específicamente para el sexo **femenino** de atletismo en la cual las deportistas compiten en siete diferentes pruebas que incluyen: **carreras** de 200 metros y 800 metros lisos, carreras de 100 metros con **vallas**; **salto de altura** y de **longitud**; y **lanzamiento** de **peso** y de **jabalina**.

Características

Las principales características del heptatlón son las siguientes:

- Es una prueba que consiste de **siete** diferentes **competiciones** que se realizan en dos días consecutivos.
- Las pruebas deportivas son realizadas todas por el **mismo atleta**.
- Este tipo de prueba es parte de los **juegos olímpicos** y del **campeonato mundial** de atletismo.
- Puede ser realizado en una **pista cubierta** o al **aire libre**.
- El primer día de competencia se realizan **cuatro especialidades** y el segundo día se realizan las **tres faltantes.**

Distancias

Las distancias que se recorren durante las pruebas del heptatlón son:

- 100 metros para vallas
- 200 metros en liso
- 800 metros en liso

Equipamiento

El equipamiento dependerá también de la **disciplina** que se esté realizando. Probablemente lo más importante es que los deportistas cuenten con los **zapatos** y **ropa** adecuados para su rutina deportiva.

Pruebas

Prueba que se realiza en campeonatos de atletismo de pista cubierta.

El primer día

Se disputan las siguientes pruebas, en estricto orden:

- 60 metros lisos

- Salto de longitud
- Lanzamiento de peso
- Salto de altura

En el segundo día

- salto de longitud60 metros vallas
- Salto con pértiga
- 1000 metros liso

Heptatlón aire libre

Esta prueba se realiza oficialmente en campeonatos por atletas mujeres.

El primer día

Se disputan las siguientes pruebas y en ese orden:

- 100 m vallas
- Salto de altura
- Lanzamiento de peso
- 200 metros lisos

En el segundo día

- Salto de longitud.
- Lanzamiento de jabalina.
- 800 metros lisos.

Reglamento

1. En lanzamientos y saltos de longitud, solo hay tres intentos.
2. La cadencia de subida de listón será uniforme: 3 cm. en altura y 10 cm en pértiga.
3. El tiempo entre saltos será de 1,5 minutos en altura y 2 minutos en pértiga. Entre dos saltos consecutivos, 3 minutos en altura y 4 minutos en pértiga.
4. No existen los saltos o lanzamientos para desempate.
5. Se acepta, en las pruebas estipuladas, una velocidad de viento superior a 2 m/s pero inferior a 4 m/s. En estas condiciones se podrá homologar un récord en pruebas combinadas pero no así el récord conseguido en una prueba individual.
6. Tres cronometradores tomarán el tiempo de cada competidor, aceptándose únicamente un tipo de cronometraje.
7. La descalificación en las salidas se producirá al cometer la segunda incorrecta.
8. Entre el final de la prueba y el comienzo de la siguiente, habrá a criterio del juez árbitro, un tiempo mínimo de 30 minutos. Y 10 horas, entre el final de una jornada y el inicio de la siguiente.
9. El orden de la participación se podrá sortear antes del inicio de cada prueba, siendo tres el mínimo de participantes por carrera; esta norma no se observará para la última prueba en la que se agruparán los participantes según la puntuación que hayan obtenido, corriendo juntos los que encabecen la clasificación.
10. Para puntuar en una prueba combinada será imprescindible, al menos, haber intentado tomar la salida en alguna de las carreras o haber realizado algún intento en los concursos.

ESPACIOS DONDE SE REALIZAN

Las pruebas de pista:

PRUEBAS DE PISTA DEL ATLETISMO

¿Qué son las pruebas de pista?

Las pruebas de pista son diferentes actividades que forman parte del atletismo. Este deporte es uno de los más antiguos y practicados a lo largo de la historia, estando conformado por **diferentes competiciones en las que se realizan saltos, lanzamientos de varios objetos y, cómo no, carreras** a diversas distancias.



LOS SALTOS

SALTO DE ALTURA

AREA DE COMPETICIÓN
En la siguiente imágen podrás ver la ubicación dentro del estadio.

En las pruebas de salto de altura, hombres y mujeres tratan de rebasar una barra sujeta por dos soportes. La barra se eleva después de cada salto. Es, por tanto, un **salto en vertical.**

La pista de arranque es un área en forma de abanico que está ubicada frente al obstáculo de salto.

La barra o listón es un bastón de madera o una vara de metal, de extremos planos para su sujeción en los soportes. Tiene un peso máximo de 2 kg. Puede caer hacia adelante o hacia atrás.

Los saltómetros son dos postes rígidos de metal, separados 4 metros entre sí, con un mecanismo para elevar la barra. Indican la altura del listón.

La cama o colchoneta de aterrizaje o caída es una superficie mullida de gomaespuma de 396 cm de

largo y 487 cm de ancho.

Los competidores calzan zapatillas con clavos, con un suela de media pulgada.

PROCEDIMIENTO

Un oficial anuncia la altura de la barra. Después de cada ronda, la barra se eleva no menos de 2 cm.

Los competidores optan por saltar la altura señalada o pasar su turno e intentar saltar una altura superior más tarde.

Los competidores deciden la altura y dirección de su carrera antes del salto. Deben despegar con un solo pie, pero pueden saltar con el pecho de cara a la barra o de espaldas, por encima de ella.

Se considera salto nulo si la barra cae o si se traspasa o se toca cualquier área más allá de los postes antes de pasar por encima de la barra.

Después de un primer salto fallido, los competidores pueden optar por no intentar un segundo o tercer salto a esa altura, o pueden optar por tratar de saltar una altura superior.

Tres renuncias consecutivas, en la misma o en diferentes alturas, eliminan al competidor. Las medidas se toman entre la parte inferior del borde superior de la barra y el suelo.

Las rondas continúan hasta que sólo queda un competidor y los demás son eliminados. Ese competidor es el ganador y puede intentar saltar una altura mayor. Si se produce empate, el saltador con menos intentos en la altura ganadora gana. Si aún hay empate, el saltador con menos renuncias es el que gana.

SLTO DE LONGITUD

DESCRIPCIÓN

Esta prueba, junto a la de triple salto, constituyen los únicos saltos de tipo horizontal. Los competidores (hombres y mujeres) corren al esprín por una pista de aceleración y saltan desde un listón fijado al suelo hasta un banco de arena.

ÁREA DE COMPETICIÓN

En la siguiente foto puedes ver la ubicación dentro del estadio y los elementos que constituyen el área de competición.

La pista de aceleración no tiene una longitud concreta, pero suele medir aproximadamente unos 45 m.

La tabla de batida estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. A continuación de ésta se colocará una tabla cubierta de plastilina o similar que permita la visibilidad de la prueba en el caso de ser rebasada y/o pisada.

El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 m. de ancho y 10 m. de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue).

Los competidores calzan zapatillas con suela de clavos.

TABLA DE BATIDA. La zona azul oscura está compuesta por plastilina (o material similar) que marcará los nulos. Este salto, por ejemplo, se considera válido.

Olimpiadas Atenas'04 - RTVE y La2

PROCEDIMIENTO

No hay una distancia concreta de carrera antes del salto. El salto se considera fallido si el competidor:

a) Toca el indicador (la huella queda marcada en la superficie blanda)
b) Salta desde fuera de la plancha de despegue
c) Realiza una voltereta
d) Toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando una marca más cercana a la línea de despegue que la que dejó en el banco de arena
e) Camina de espaldas por el área de aterrizaje.

La medida se toma desde el borde más cercano de la marca en la arena, respecto a la línea de despegue, dejada por cualquier parte del cuerpo de la persona que realizó el salto.

Cada saltador ejecuta 3 saltos de clasificación.

Se declara vencedora a la persona que consigue mayor longitud de salto. Si se produce empate, el segundo mejor intento determina la victoria.

Cuando haya más de ocho concursantes, cada uno tendrá derecho a 3 intentos y los 8 mejores realizarán otros 3 intentos de mejora.

El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de 1 minuto y de 2 minutos en las fases finales de competición.

LANZAMIENTOS

LNZAMIENTO DE JABALINA

DESCRIPCIÓN

Hombres y mujeres arrojan una lanza fina de metal, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada.

ÁREA DE COMPETICIÓN

La pista de lanzamiento o carrera tiene una longitud entre 32 m. y 36,5 m., y un ancho de unos 4 m.
El arco (límite frontal de la pista de carrera) es una línea curva de color blanco, de madera o metal, o pintada sobre el terreno.
Las líneas sectoriales comienzan 8 m. desde un punto interior del arco y se extienden hasta banderas de marcación con un ángulo de 29º.

EQUIPAMIENTO

La jabalina puede ser de madera, metal ligero o de fibra de carbono, con tiras de cuerda para agarrarla. Las medidas se muestran en el siguiente gráfico:

Los competidores visten zapatillas con clavos; está permitido utilizar resina, pero no guantes.

PROCEDIMIENTO

n
Debe seguir el procedimiento reglamentario:
a) Empezar en una posición parada, sosteniendo la jabalina por la parte de agarre con una mano.
b) Lanzar la jabalina por encima de un hombro o la parte superior del brazo de lanzamiento.
c) Permanecer en la pista de carrera hasta que la jabalina aterrice.
La jabalina debe caer entre las líneas sectoriales y clavarse hacia abajo, de lo contrario será lanzamiento nulo.
Los lanzamientos se miden desde la marca de la punta de la jabalina en el terreno, hasta la parte interior del borde del arco de lanzamiento.
Los participantes realizan 3 intentos de clasificación y 3 lanzamientos finales. El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamient

LANZAMIENTO DE PESO

DESCRIPCIÓN

Hombres y mujeres lanzan una bala o peso, desde el interior de un área circular, hacia un área marcada.

El **área circular** tiene 2,14 m. de diámetro y la superficie debe ser de hormigón u otro material no deslizante, con un peralte (reborde de madera curvo, de 101,6 mm. de alto), en la parte frontal del círculo.

El **peso o bala** es una bola maciza de metal de superficie lisa. Para hombres, el diámetro está entre 110 y 130 milímetros, y su peso es de 7,26 kilogramos. Para mujeres, el diámetro está entre 95 y 110 milímetros y pesa 4 kilogramos.

Los competidores visten igual que lanzamiento de disco o martillo.
El procedimiento es el mismo que para el lanzamiento de disco o martillo, con las siguientes excepciones:
a) Sólo puede usarse una mano
b) El peso se coloca en el hombro y el lanzamiento se realiza cerca de la barbilla.
c) No se puede bajar la mano por debajo de la posición inicial y el lanzamiento debe realizarse por encima de la altura de los hombros.
La medición se realiza desde la marca más cercana del peso en el terreno, hasta el interior de la alambrada en el círculo de lanzamiento.
El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento.

TECNICA

EJERCICIOS:

DESCARGAR LA GUIA

d2e0b61426-el-heptatlon.pdf

REALIZAR EN SU CUADERNO

1. Realizar un esquema conceptual

2. En una tabla realiza el esquema de las pruebas su dibujo y descripcion decada prueba

DIA	**PRUEBA**	**GRAFICO DEL ESPACIO**	**DON SE EJECUTA**	**DESCRIPCION**
1				
2				

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:

https://www.euston96.com/heptatlon/