PROPÓSITO:

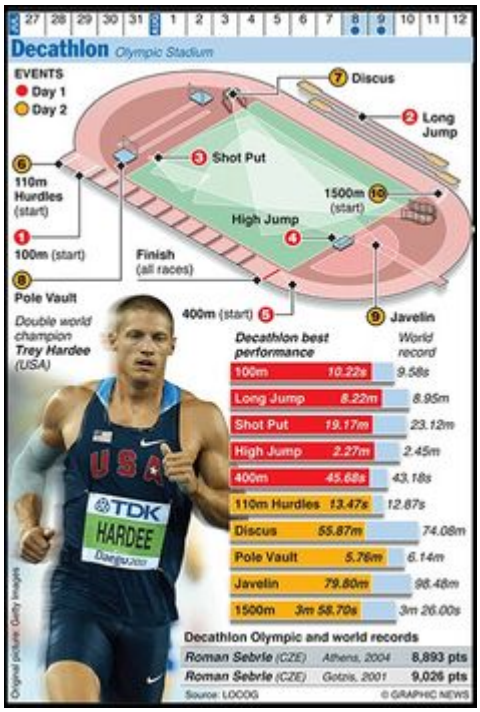
Que los estudiantes identifiquen las pruebas del Declatlon, su reglamento y como se desarrollan.

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

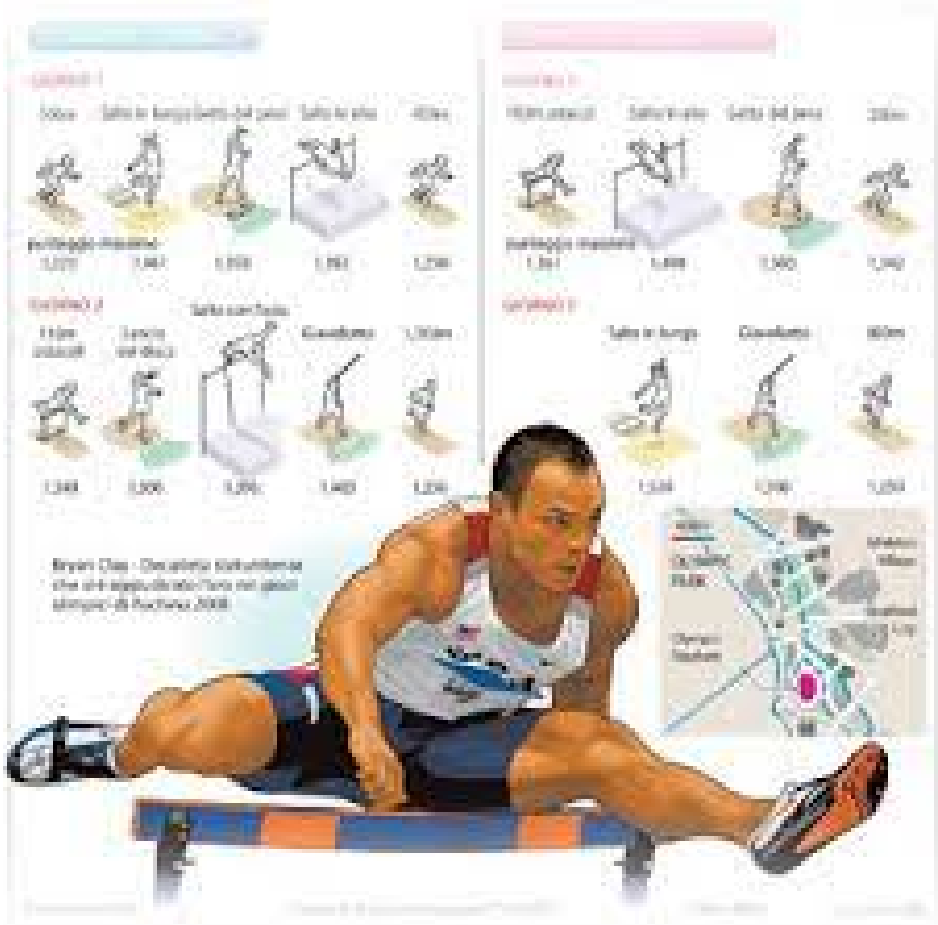
Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que pruebas del atletismo observas
- Que pruebas de combinadas.



EXPLICACIÓN:

EL DECLATLON



El **decatlón** (del griego ???? ‘diez’ y ????? ‘prueba’) es una prueba combinada de atletismo que comprende diez pruebas (cuatro carreras, tres lanzamientos y tres saltos), se disputa en dos días consecutivos, siguiendo un orden establecido.

Cuando sea posible habrá un intervalo de media hora entre el término 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.

Las series y grupos serán confeccionadas por el delegado técnico, y en su defecto por el juez árbitro, de manera que: los atletas que tengan marcas similares (en el mismo tiempo, año, temporada…) en sendas pruebas competirán juntos; haya cinco o más atletas en cada serie o grupo y nunca menos de tres. Cuando esto no pueda realizarse por causa del horario, las series o grupos de la siguiente prueba serán confeccionadas de acuerdo con la disponibilidad de los atletas después de participar en la prueba precedente. En la última prueba, las series se ordenarán de forma que en una de ellas compitan los atletas que encabecen la clasificación. El delegado técnico, y en su caso el juez árbitro tienen facultad para modificar cualquier grupo si lo consideran necesario.

En cada prueba se aplicarán las reglas habituales, con las siguientes excepciones:

- En salto de longitud y lanzamientos solo se podrán realizar tres intentos.
- En las carreras todos los atletas serán advertidos en el caso de haber una salida nula. La siguiente nula supondrá la expulsión del causante.

Todo atleta que no intente tomar una salida o hacer un intento en concursos no será autorizado a seguir, se considera que ha abandonado la competición y no aparecerá en la clasificación final. Cualquier atleta que desee retirarse debe notificarlo al juez árbitro.

Las puntuaciones, con las tablas en vigor, serán anunciadas tras cada prueba, por separado, y con el total acumulado. En caso de empate vencerá el atleta que en mayor número de pruebas haya conseguido mayor número de puntos, y si esto no bastara, el que mayor puntuación haya conseguido en una prueba cualquiera (o en una segunda, etc.). aunque haya atletas que no puedan utilizarlas.

Disciplinas deportivas

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

En el decatlón femenino, prueba no olímpica, es habitual que los concursos (saltos y lanzamientos) intercambien el día de celebración con el fin de no interferir con el decatlón masculino, ya que lo habitual es que ambas competiciones se hagan a la vez.

. Se proclamará ganador de la competición a aquel atleta que consiga mayor puntuación.

El decatlón masculino forma parte del programa de atletismo en los Juegos Olímpicos desde Estocolmo 1912. La prueba femenina equivalente es el heptatlón, que cuenta con algunas pruebas distintas.

Primera vuelta (día 1)

J1	Descanso
J2	100 m
J3	
J4	
J5	Longitud
J6	
J7	
J8	Peso
J9	
J10	
J11	Altura
J12	
J13	
J14	400 m
J15	
J16	
J17	

Segunda vuelta (día 2)

J18	Descanso
J19	110 m vallas
J20	
J21	
J22	Disco
J23	
J24	
J25	Pértiga
J26	
J27	
J28	Javalina
J29	
J30	
J31	1.500 m
J32	
J33	
J34	

Específica

Anotacion
Asistencias
Rebotes
Triples
Valoracion

REGLAMENTO

En lanzamientos y saltos de longitud, sólo hay tres intentos.

La cadencia de subida de listón será uniforme: 3 cm. en altura y 10 cm en pértiga.

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.

No existen los saltos o lanzamientos para desempate.

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 record en pruebas combinadas pero no así el récord conseguido en una prueba individual.

Tres cronometradores tomarán el tiempo de cada competidor, aceptándose únicamente un tipo de cronometraje.

La descalificación en las salidas se producirá al cometer la tercera incorrecta.

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.

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.

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.

LANZAMIENTO DE DISCO

Un disco rígido es lanzado desde el interior de un área circular hacia una zona del campo en forma de cuña.

ÁREA DE COMPETICIÓN

El círculo tiene 2,5 m de diámetro y su superficie es de terreno no deslizante; está cercado por una alambrada de metal.

Las líneas sectoriales son dos líneas blancas que se extienden desde el círculo en un ángulo de 40º.

La jaula o armazón es una estructura metálica, con una red, para proteger a los espectadores. Dentro de esta jaula o armazón también se desarrolla el lanzamiento de martillo. Las características de ambos lanzamientos hacen fundamental este tipo de estructura, ya que tanto el martillo como el disco se lanzan a grandes distancias y a través de veloces giros, que pueden hacer que tomen una trayectoria indebida.

EQUIPAMIENTO

El disco es de madera, con un reborde metálico e interior lastrado. En la modalidad masculina, el diámetro del disco es 22 cm. y su peso de 2 kg. En la femenina, el diámetro es 18 cm. y su peso de 1 kg.

Los competidores llevan calzados sin clavos. No se permite llevar guantes, pero pueden utilizar resina o bandas de piel en las manos.

NORMAS

Los competidores seguirán las siguientes normas:

a) Empezar desde una posición inmóvil, de espaldas al sector marcado.
b) Evitar tocar la parte alta de la alambrada, ni el terreno fuera del mismo durante el lanzamiento.
c) Permanecer en el círculo hasta que el disco haya aterrizado
d) El lanzamiento puede interrumpirse y depositar el disco en el suelo.

El disco debe aterrizar entre las líneas sectoriales. Los lanzamientos se miden desde la marca más cercana del disco sobre el terreno, hasta el borde interior del círculo.

Se realizan 3 lanzamientos de clasificación y luego, los finalistas realizan tres intentos finales.

Se declara ganador al competidor con el lanzamiento de mayor longitud. El desempate se decide por el segundo mejor lanzamiento.

SALTO DE PERDIGA

1. DESCRIPCIÓN

Los competidores utilizan una pértiga flexible para rebasar una barra elevada entre dos postes. La distancia entre la barra y el suelo es incrementada entre ronda y ronda. Junto al salto de altura constituyen los dos únicos saltos en vertical.

ÁREA DE COMPETICIÓN

A continuación te mostramos en imágenes los detalles del área de competición y su ubicación en el estadio.

La pista de arranque o despegue no tiene una longitud reglamentada, pero suele medir 45 m.

La caja es una estructura de metal o madera de 6 cm x 10 cm, encajonada al nivel del suelo, delante de los postes, para recibir el apoyo de la pértiga.

La pértiga puede ser de cualquier material o forma, pero suele ser de fibra de vidrio, con una longitud mínima de 487 cms., y un peso de 2 kgs.

La barra es una vara de metal de 5 m. de largo y un peso aproximado de 2,3 kgs.

Los postes o saltómetros son dos soportes metálicos separados entre sí 4,26 m. con estanquillas de 3 pulgadas para sostener la barra. Además, marcarán la altura.

La colchoneta de aterrizaje es acolchada y cuadrada con 5 m. de lado.

Los competidores calzan zapatillas con clavos.

ASPECTOS REGLAMENTARIOS

a) No podrá colocarse ninguna marca en el pasillo de saltos pero sí a los laterales

b) Los concursantes tienen derecho a hacer retroceder o avanzar los saltómetros.

c) Para el salto, la pértiga se apoyará en la caja de madera o metal enterrada a nivel del suelo.

d) Se considera nulo cuando:

1. El atleta deja caer el listón de sus soportes.

2. Si toca el suelo con el cuerpo o la pértiga más allá del plano vertical antes de despegar.

3. Si después de despegar del suelo coloca la mano inferior sobre la superior a lo largo de la pértiga.

4. También se considera nulo si alguien que no sea el competidor toca o sujeta la pértiga que va a caer o si el atleta toca el listón para que no caiga.

e) El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de un minuto y medio; de 3 minutos en las fases finales de competición o cuando queden 2 o 3 atletas y de 6 minutos con un sólo competidor.ALTO DE PERDIGA

PRUEBAS DE PISTA

110 VALLAS

DESCRIPCIÓN

Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El programa olímpico incluye cuatro pruebas de vallas: 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres.
En estas pruebas (100 y 110 m.v.) tan sólo hay 10 vallas. La situación de dichas vallas en la pista será distinta en cada prueba.

100 METROS FEMENINO

En la carrera de 100 metros, la primera valla está a 13 metros de la línea de salida, el intervalo entre las vallas es de 8,5 metros y hay una distancia de 10,5 metros entre la última valla y la llegada. La valla tiene una altura de 84 cms.

110 METROS MASCULINO

En los 110 metros, la primera valla está a 13,72 metros de la línea de salida, el intervalo entre las vallas es de 9,14 metros y la última se encuentra a 14 metros de la llegada. La valla, en esta prueba, es de 1,06 metros.

REGLAMENTO

La parte superior de la valla ha de ser de madera y rayada. Las rayas blancas se hayan en el extremo. Las barras que soportan la parte superior son de metal.
El diseño de la valla es tal que es preciso ejercer una presión de 3,600 kgs. como mínimo y 4 kgs. como máximo para derribarla.
En las carreras, cada corredor tiene una calle. Un corredor será descalificado por cualquiera de las siguientes razones:
a) Si el corredor pasa el pie o la pierna por el exterior de la valla.
b) Si pasa una valla que no está en su calle
c) Si derrumba intencionadamente con la mano o el pie la valla.
Muchos correredores aprovechan su estatura para arañar algunas décimas de segundo en las llegadas apretadas, por lo que suele ser común el empleo de la foto-finish.

400 METROS LIZOS

DESCRIPCIÓN

Es la prueba de velocidad de mayor distancia. A partir de ella se consideran pruebas de medio-fondo (800 metros, 1500 metros..) o de fondo (de 3000 metros en adelante).

El atleta, al igual que en 200 metros, sale en una curva. En este caso la curva de salida es la opuesta a la de 200 metros. Concretamente se sale de la curva más cercana a la línea de llegada para poder realizar así una vuelta completa a la pista del atletismo. Como la salida se realiza en curva se realizará la consecuente compensación de distancia entre calles.
COMPENSACIÓN DE 400 METROS LISOS. La compensación es mayor que en 200, para compensar las dos curvas por las que pasará el atleta.

EJERCICIOS:

DESCARGAR LA GUIAY RESUELVE

df21988d94-el-declatlon.pdf

REALIZAR EN SU CUADERNO

- 1.Realizar un afiche sobre el Declatlon
- 2.En su cuaderno escribir sobre cada prueba de acuerdo a la guía
- 3.Completa la siguiente tabla:

DIA **PRUEBA GRAFICO DEL ESPACIODON SE EJECUTA DESCRIPCION**

1

2

EVALUACIÓN:

EVALUACION

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

¿Qué aprendió?

_____
_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____
_____

BIBLIOGRAFÍA: