

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

300 m

Arena de Balonmano Esgrima

Centro Acuático Natación

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.

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

* Milisegundo

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 transcurrido 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 4 200 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

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

AGO 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Heptatlón Estadio Olímpico

Día 1

Día 2

1 100m Vallas (Salida)

Meta (todas las carreras)

2 Salto de Altura

3 Lanzamiento de Bala

4 200m (Salida)

5 Salto de Longitud

6 Jabalina

7 800m (Salida)

Mejor desempeño en Heptatlón **Récord Mundial**

100m Vallas	12,54s	12,21s
Salto de Altura	1,97m	2,09m
Lanzam. Bala	17,31m	22,63m
200m	22,30s	21,34s
Salto de Altura	7,27m	7,52m
Jabalina	60,90m	72,28m
800m	2m 1,84s	1m 53,28s

Longitud de barras representativa de los puntos de Heptatlón concedidos a cada récord

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

Récord olímpico	Jackie Joyner-Kersey (EUA)	Seúl, 1988	7.291
Récord mundial	Jackie Joyner-Kersey (EUA)	Seúl, 1988	7.291

Fuentes: Rio 2016, Olympic.org, IAAF Fotos: Associated Press

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

PRIMER DIA

100m	Salto de longitud	Lanzamiento de peso	Salto de altura	800m
1:20	1:40	1:20	1:30	1:20

SEGUNDO DIA

100m con vallas	Salto con pértiga	Jabalina	800m
1:20	1:30	1:30	1:20

HEPTATLON MASCULINO

100m con vallas	Salto de altura	Lanzamiento de peso	800m
1:20	1:40	1:20	1:20

HEPTATLON FEMENINO

Salto de longitud	Jabalina	800m
1:20	1:30	1:20

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

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

- 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.

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

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?

¿Qué se le dificultó?

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadrículadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 06 de noviembre

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS