

## EL DECAHLON.

El decathlon es una prueba combinada de atletismo que comprende diez pruebas (cuatro carreras, tres lanzamientos y tres saltos). Se disputa en dos consecutivas, siguiendo un orden establecido cuando sea posible habrá un intervalo de medio hora entre el término de una prueba y el comienzo de la siguiente, pero cualquier actividad, atleta individual, y es posible, entre la última prueba del primer día y la quinta del segundo por lo que diez horas las series y grupos sean conferenciados por el delegado técnico y en su defecto por el juez arbitro, denotando que: los atletas que tengan marcas similares (en el mismo año, tiempo, temporada).

## Disciplinas Deportivas

El primer día se disputan las siguientes pruebas:

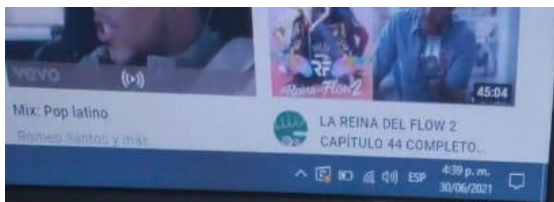
- 100 metros lisos
- Salto de longitud
- Lanzamiento de peso
- Salto de altura
- 400 metros lisos

En el segundo día,

10 metros vallas

- Lanzamiento de disco
- Salto con pértiga
- Lanzamiento de jabalina
- 1500 metros lisos

En el decatlon femenino / prueba no olímpica es habitual que las atletas (Saltos y Lanzamientos) intercambien el día de competición con el fin de no interferir con el decatlon masculino.



## REGIAMENTO:

En lantamentos y saltos de longitud, solo har tres intentos.

La cadensio de subida de linton sera uniforme: 3 cm en altura y 10 cm en portiga.

- El tiempo entre saltos de 1,5 minutos en altura y 2 minutos en portiga, entre dos saltos consecutivos, 3 minutos en altura y 4 minutos en portiga.

- No existen los saltos o lantamentos para desempate.

- Tres cronometras tomaran el tiempo de cada competidor, creando unicamente un tipo de cronometraje.

# ACTIVIDAD

1. Realizar en esquema conceptual.
2. En su cuaderno escribir sobre cada prueba de acuerdo a la guía.
3. completar la siguiente tabla:

## Esquema conceptual.

## DECLATON

El decathlon es una prueba compuesta de atletismo que comprenden diez pruebas se disputan en dos días consecutivos siguiendo en orden establecido.

En cada prueba se aplican las reglas habituales con excepciones

en las carreras todas las atletas serán advertidas en el caso de que llegue haber una sola atleta. la siguiente regla superara la expulsión a volante.

En salto de longitud y lanzamiento solo se podrá realizar tres intentos

Las puntuaciones, con las tablas en vigor, serán otorgados tras cada prueba por separado.

2.

## SALTO DE LONGITUD

- En saltos y lanzamientos de longitud, solo hay tres intentos. La cadencia de subida de litan sea uniforme: 3 cm. en altura y 10 cm en pértiga, el tiempo entre saltos sea de 1,5 minutos en altura y 2 minutos en pértiga.

## LANZAMIENTO DE DICO

- Es lanzado un disco rígido desde el lateral de un área circular. Hay una zona del campo en forma.

## SALTO PERTIGA

- Competidores utilizan una pértiga flexible para rebasar una barra elevada entre dos postes. La distancia entre la barra y el suelo es incrementado.

# 400 METROS

Es la prueba de velocidad de mayor distancia. A partir de ella se consideran pruebas de medio-fondo (800 metros), 1.000 metros o de fondo de 3.000 metros...

| DIA                  | PRUEBA             | Gráfico del espacio donde se realiza                                                 | Descripción                                                                            |
|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                    | SALTO DE LONGITUD  |   | Es una prueba clave del atletismo que consiste en recorrer la mayor distancia posible. |
| 1                    | LANTAMIENTO DE PEO |   | Prueba del atletismo moderno, que consiste en lanzar una bola pesada de 7,25 kg.       |
| 1                    | 100 METROS LISOS   |  | Atletismo se refiere a 100 metros en un suelo nivelado.                                |
| LANTAMIENTO DE DISCO | ← 1<br>→ 2         |   | Es una prueba del atletismo donde el objetivo es lanzar un objeto pesado de 2 kg.      |

marfil

| DIA | Prueba               | Grafico donde ejecutan el espacio.                                                | Descripcion                                                        |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 2   | Salto de Perfiga     |  | es una prueba de agua. Olla uno tiene por objetivo hacer una balsa |
| 2   | LANZAMIENTO JAGALINA |  | como su nombre indica se lanza una Jagalina.                       |