

Atletismo

Es un deporte individual y de resistencia. Aquí se practican 3 disciplinas deportivas: natación, ciclismo, Carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo.

Pentatlón

Es una competición atlética que consta de 5 pruebas:

- Carrera de 180m a pie
- Lucha
- Salto de longitud
- Lanzamiento de disco

Hepatlón

- Lucha
- Salto de longitud
- Lanzamiento de disco

Heptatlon

Es una competición del atletismo que consta de 7 pruebas, en 2 días consecutivos y por el mismo atleta. Existen 2 tipos diferente de heptatlon, dependiendo de si se realiza en pista cubierta o al aire libre.

Heptatlon pista cubierta (Hombres)

Primer día

- 60 metros lisos
- Salto de longitud
- Salto de altura

Segundo día

- 60 metros con Vallas
- Salto con percha
- 1000 metros lisos

Heptatlon aire libre (Mujeres)

Primer día

- 100 metros vallas
- Salto de altura
- Lanzamiento de peso (4 kg)
- 200 metros lisos

Segundo día

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

Decatlon

- Lanzamiento de jabalina
- 800 metros lisos

Decatlon

Es una competición del atletismo, que consta de 10 pruebas se efectúan en el transcurso de 2 días por el mismo atleta. Habrá un intervalo de medio hora entre el final y el comienzo de una prueba.

Decatlon (Hombres)

Primer día

- Lanzamiento de peso
- Salto de altura
- 400 metros

- Segundo día
- 110 metros vallas
 - Lanzamiento de disco
 - Salto de pértiga
 - Lanzamiento de jabalina
 - 1500 metros lisos

Decatlón (mujeres)

Primer día

- 100 metros lisos
- Lanzamiento de disco
- 100 metros valla
- Salto de longitud
- Lanzamiento de peso
- Salto de altura
- 1500 metros lisos

Realizar un cuadro sinóptico donde indique la prueba por el heptatlón y decatlón

Pruebas
Olimpicas

Hedkaffin

M

Primer
dia

60 metros lisos
Salto de longitud
Lanzamiento de peso
Salto de altura

Segundo
dia

600 metros con Vallas
Saltos con péndulo
1000 metros lisos

F

Primer
dia

100 metros con Vallas
Salto de altura
Lanzamiento de peso
200 metros lisos

Segundo
dia

Salto de longitud
Lanzamiento de jabalina
800 metros lisos

Declaran

M

Primer
dia

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

Segundo
dia

110 metros Vallas
Lanzamiento de disco
Salto de pértiga
Lanzamiento de jabalina
1500 metros lisos

F

Primer
dia

100 metros lisos
Lanzamiento de disco
Salto de pértiga
Lanzamiento de jabalina

Segundo
dia

100 metros Vallas
Salto longitud
Lanzamiento de peso
Salto de altura
1500 metros