

Las pruebas en Atletismo

PRUEBAS COMBINADAS

HEPTATLÓN

1º Día

100 metros Vallas

Salto de Altura

Lanzamiento de Peso

200 metros

2º Día

Salto de Longitud

Lanzamiento de Jabalina

800 metros



DECATLÓN

1º Día

100 metros

Salto de Longitud

Lanzamiento de Peso

Salto de Altura

400 metros

2º Día

110 metros Vallas

Lanzamiento de Disco

Salto con Pértiga

Lanzamiento de Jabalina

1.500 metros



Las pruebas en Atletismo

Tal como sus nombres indican, el **Heptatlón** está formado por **7 pruebas** y el **Decatlón** por **10**. **La primera de ellas es disputada por mujeres y la segunda por hombres** (son las dos modalidades olímpicas actuales).

En cada uno de las **pruebas individuales** existe un baremo donde cada tiempo/longitud es convertida en puntos. **Al final se suman todos las puntuaciones y gana quien obtiene la más alta.**

En lanzamientos y saltos de longitud, sólo hay **tres intentos**. No existen los saltos o lanzamientos para desempate.

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.

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**.

Las pruebas en Atletismo

CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS DE LAS PRUEBAS COMBINADAS

1.- Las pruebas combinadas son:

- Decatlón y Heptatlón.
- No hay pruebas combinadas en atletismo.
- Triatlón.

2.- Las pruebas de decatlón y heptatlón:

- Se desarrollan en un mismo día.
- Se desarrollan en 2 días
- El Heptatlón en 2 días y el Decatlón en 3 días

3.- El heptatlón lo realizan:

- Las mujeres
- Los hombres
- No hay pruebas de heptatlón.

4.- El decatlón es una prueba combinada compuesta por:

- 5 pruebas.
- 7 pruebas
- 10 pruebas

5.- En las pruebas combinadas:

- Gana el que más pruebas haya ganado
- Gana el que más puntos haya conseguido.
- Gana el que haga el record en alguna prueba.

6.- La maratón es propia de:

- Decatlón
- Heptatlón
- De ninguna de las pruebas combinadas.

7.- En el heptatlón y decatlón hay:

- Carreras y saltos.
- Carreras y lanzamientos.
- Carreras, saltos y lanzamientos.
- Saltos y lanzamientos.

8.- Hay dos saltos que coinciden en heptatlón y decatlón. Son:

- Longitud y altura.
- Longitud y pértiga.
- Altura y pértiga.

9.- Los 200 metros son propios de:

- Decatlón
- Heptatlón.
- De ambas

10.- El único lanzamiento que no se realiza en decatlón y heptatlón es:

- Peso.
- Martillo.
- Disco
- Se desarrollan los 4 lanzamientos