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

LIVEWORKSHEETS

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.**

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS