

## **MINI OLIMPIADAS - DeCasaThlón (jueves 4 y viernes 5 de junio de 2020)**

Hola a todos/as.

Como muchos ya sabréis, este año no va a ser posible celebrar las mini olimpiadas como ya las conocíamos, debido al estado de alarma en el que nos encontramos. Esto no quiere decir que nos vayamos a quedar sin olimpiadas, es más, hemos elegido una de las pruebas más completas del atletismo para celebrarlas: El **DECATHLÓN** o como llamaremos nosotros **DeCasaThlón**

Primeramente, comentaros algo sobre esta disciplina deportiva. El atletismo no es solamente correr, si no que abarca muchas modalidades más. ¿Sabéis cuál es la prueba más dura y difícil del atletismo? Seguro que, si hacemos una encuesta, el 90% contestaría que el maratón. Pues bien, si hablamos de encuestas, una realizada recientemente a atletas de todo el mundo, cuando Kevin Mayer y Eliud Kipchoge batieron los records del mundo de decathlón y maratón respectivamente, asombraba a la opinión pública reflejando que el decathlón es la prueba más difícil y dura del atletismo. Para los que hacemos atletismo no nos sorprendió, ya que el decathlón comprende 10 pruebas atléticas de gran dificultad técnica y su realización está comprendida en tan sólo 48 horas, lo cual dota a esta modalidad de una gran dureza.

Pues bien, para todos aquellos que queráis participar en estas mini olimpiadas pasamos a explicaros cuales son estas pruebas y las adaptaciones que hemos llevado a cabo para su realización en casa. Pero antes de nada, es importante realizar un buen calentamiento y que preparéis el material.

### **CALENTAMIENTO**

El calentamiento es una de las fases más importantes del entrenamiento, y en este caso, de la competición. Es fundamental realizarlo para activar al organismo, preparar los músculos para la competición y prevenir lesiones.

[Enlace video](#)

### **PREPARACIÓN DEL MATERIAL**

Para la realización de esta prueba es importante que preparéis el material. Solo os hará falta 2 sillas, un palo de escoba, 2 botellas de 1,5 litros, una cinta métrica, un cronómetro y celo. ¿estás preparado? Yo solo tardé en hacerlo 20 minutos.

¡VAMOS ALLÁ!

[Enlace video](#)

## 1. Protocolo de ejercicios.

**1. 100 M.L.:** Posición de inicio los 2 pies en contacto con el suelo, se empieza a cronometrar cuando el primer pie despega del suelo y se para el crono en el apoyo nº42.

[Enlace vídeo.](#)

**2. SALTO DE LONGITUD:** La punta de los 2 pies en el 0 y se mide hasta la marca más cercana a la salida (normalmente los talones). Tienes 3 intentos, de los cuales, deberás coger el mejor.

[Enlace vídeo.](#)

**3. LANZAMIENTO DE PESO:** 1,5 kg (botella de 1,5 l) en cada mano. Posición de inicio piernas extendidas y pesos en los hombros, se empieza a cronometrar cuando se llega a 90° de flexión de rodillas y se para el crono en la posición de extensión total de piernas y brazos nº10.



[Enlace vídeo.](#)

**4. SALTO DE ALTURA:** De perfil y pegando un pie a la pared, se estira el brazo más cercano a la pared y se hace una marca donde llegáis con la mano. Un ayudante al lado subido en un banco o semejante marca el punto más alto que toquéis en la pared tras el salto vertical. Se permite flexión de rodillas para coger impulso, pero no se permite rebote previo al salto. El resultado a apuntar son los cm de la primera a la segunda marca. Si dentro de casa no tenéis suficiente altura se puede realizar en el rellano, o en última instancia realizar las marcas midiendo la cabeza en lugar de la mano. Tienes 3 intentos, de los cuales, deberás coger el mejor.

[Enlace vídeo](#)

**5. 400 M.L.:** Posición inicial con los 2 pies en contacto con el suelo, se empieza a cronometrar cuando el primer pie despegue del suelo y se dejan de contar apoyos justo en el segundo 50. Cuenta el número de apoyos que has realizado.

[Enlace vídeo.](#)

**6. 110 METROS VALLAS:** Valla de aprox. 55cm- 75cm, formada por 2 soportes laterales (por ejemplo, sillas, libros, cajas...) y una pica o palo de escoba como travesaño, que puede estar sujeto con cinta adhesiva o cualquier otro objeto. No se permiten materiales no rígidos como gomas elásticas o cuerdas. Posición inicial con los 2 pies en contacto con el suelo. Se empieza a cronometrar cuando el primer pie despegue del suelo y se para el crono cuando el segundo pie toque el suelo en la vuelta hacia atrás de la 6ª pasada. En cada paso de valla, tanto en la ida como en la vuelta, es obligatorio contactar con el suelo con los 2 pies. En los pasos hacia delante se debe realizar la técnica de vallas lo más correctamente posible (ataque y recobro).

[Ejemplo vídeo](#)

**7. DISCO:** 1,5 kg (botella de 1,5 l) en cada mano. En posición del dibujo con los brazos relajados, se empieza a cronometrar al movimiento y se para el crono en la apertura nº20. Ambos brazos han de llegar a estar paralelos con el suelo en las 20 repeticiones, y en la bajada deben frenar en la vertical, por delante del tronco.



[Enlace vídeo](#)

**8. SALTO CON PÉRTIGA:** Se realizará un medio pino con ayuda de una mesa. Posición inicial con los 2 pies y las 2 manos en contacto con el suelo. Se empieza a cronometrar cuando el primer pie despegue del suelo y se para el crono al bajar del 20º medio pino, justo cuando el segundo pie toque el suelo. Las 2 manos deben permanecer apoyadas en el suelo durante todo el ejercicio. En cada medio pino los 2 pies deben llegar a tocar tanto la mesa como el suelo. Se considera que el pino está correctamente ejecutado si las piernas y los brazos se encuentran en extensión completa.

[Enlace vídeo](#)

**9. LANZAMIENTO DE JABALINA:** Desde la posición de paso hondo con rodilla al suelo, se empieza a cronometrar al movimiento y se para en la extensión nº20. La rodilla ha de tocar al suelo en cada repetición.



[Enlace vídeo.](#)

**10. 1500 M.L.:** La salida se realizará de la misma forma que el 100M.L. Se para el crono cuando se acabe el circuito, de pie con los pies en el suelo. Tenemos un solo intento. Circuito adjunto:

- ✓ 20 rep. Skipping en el sitio (10 con cada pierna).
- ✓ 20 rep. Paso profundo (10 con cada pierna).
- ✓ 5 flexiones de brazos con apoyo de rodillas
- ✓ 20 rep. Skipping en el sitio (10 con cada pierna).
- ✓ 20 rep. Paso profundo (10 con cada pierna).
- ✓ 5 flexiones de brazos con apoyo de rodillas
- ✓ 20 rep. Skipping en el sitio (10 con cada pierna).
- ✓ 10 rep. Paso profundo (5 con cada pierna).
- ✓ 5 flexiones de brazos con apoyo de rodillas

El skipping debe hacerse con la rodilla a la altura de la cadera. Sin descanso entre ejercicios. Anotamos el tiempo total invertido.

[Enlace vídeo.](#)

Os dejamos ahora un enlace a un vídeo de **Jorge Ureña** realizando las pruebas. Estas pruebas que aquí os proponemos son una adaptación de la propuesta por el sector de combinadas de la RFEA. Por lo tanto, veréis que 2 de nuestras pruebas no concuerdan con las que veréis en el vídeo.

[Enlace vídeo.](#)

## 2. NORMATIVA

### Realización jueves y viernes, 4 y 5 de junio.

1. El tiempo máximo disponible para completar la prueba es de un máximo de 60', contados desde el momento en el que se comience la primera prueba y hasta el fin del circuito de 1.500.
2. Si no se completa la combinada en 60', no se tendrá en cuenta.
3. Los tiempos de descanso entre pruebas los establece cada participante, teniendo como límite lo expuesto en el punto anterior.
4. En aquellas pruebas en las que se dispone de más de un intento, es decisión del competidor hacerla sólo una vez o si por el contrario quiere repetirlo. No es obligatorio completar el máximo de 3 intentos.
5. Es condición indispensable hacer las 10 pruebas y en el orden establecido.
6. Los artefactos para las pruebas de lanzamientos han de ser "fabricados" por los deportistas, utilizando aquello de lo que dispongan en casa, por ello, la única condición establecida es lo que debe pesar el "artefacto" en cada una de las pruebas.
7. La prueba se realizará durante el jueves y viernes, 4-5 de junio, tú eliges el día. Los resultados se enviarán uno de esos dos días para poder entrar en la clasificación, de forma que nadie sepa que han hecho sus rivales hasta el plazo de finalización de la combinada.
8. Cada participante debe mandar sus resultados completando el siguiente formulario:  
[Formulario de resultados](#)  
  
Si algún participante tuviera problemas para introducir los resultados deberá pedir ayuda a su profesor. Es importante leer bien las instrucciones del formulario.
9. En caso de empate entre participantes, este se resolverá en función del número de victorias parciales entre ellos.

### 3. PUNTUACIÓN

#### **Puntuación de cada prueba:**

Según el número total de participantes, asignaremos  $n+6$  puntos al ganador de cada prueba parcial,  $(n-1)+3$  al segundo y  $(n-2)+1$  al tercero, a partir de ahí,  $n-3$ ,  $n-4$ ,  $n-5$  y así sucesivamente hasta 1 punto.

Ejemplo: 10 participantes.

1º:  $10 + 6$  puntos

2º:  $9 + 3$  puntos

3º:  $8 + 1$  puntos

4º: 7 puntos

5º: 6 puntos

6º: 5 puntos

7º: 4 puntos

8º: 3 puntos

9º: 2 puntos

10º: 1 puntos

#### **Puntuación final:**

Sumatorio de las puntuaciones parciales

Recordad que hay que hacerlo todo en menos de 1 hora, así que, tenedlo todo preparado con antelación. Aprovechad que los compañeros de casa están aburridos para coger a un ayudante que os eche una mano cronometrando, midiendo, chivándoos lo que toca si os despistáis, etc. Y el resto... ¡animar!

Por último, si lo deseáis, podéis realizad un vídeo resumen de corta duración y enviadlo junto a los resultados.

**¡SUERTE ATLETAS!**