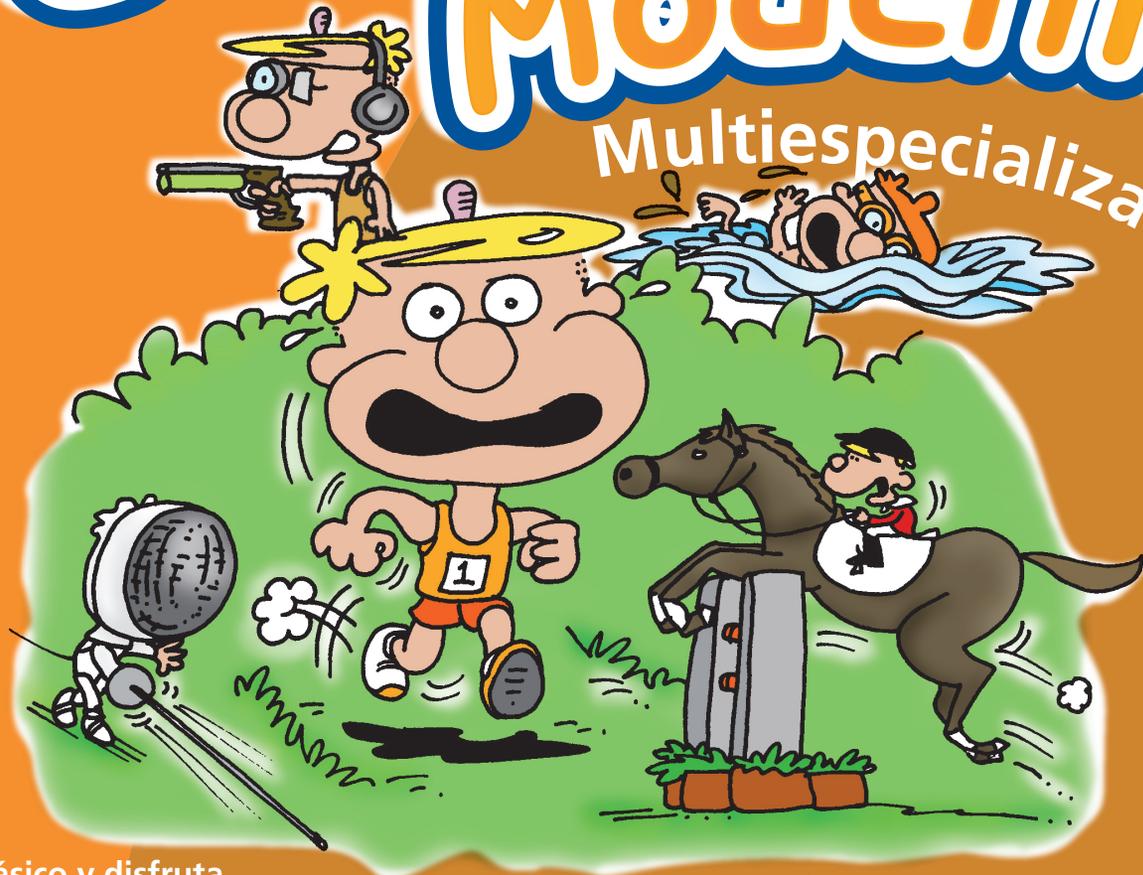


# Pentatlón Moderno

Multiespecializados



Conoce lo básico y disfruta.

La puntuación, esgrima, natación, equitación y la prueba combinada de tiro-carrera.



# Los Deportes con los Escuincles **Pentatlón Moderno**

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

# Introducción



Se podría decir que el Pentatlón Moderno es la competencia de muchas competencias deportivas. En concreto, son cinco los deportes de que se compone.

Si ya requiere mucho esfuerzo el entrenamiento especial, la condición física, la concentración y tantas cosas más, en las que hay que ser tenaces para lograr ser un buen deportista, imagínate lo duro que será para el atleta que compite a un alto nivel, no en un sólo deporte, sino en cinco.

Es por este dominio que tienen de cada deporte, que quienes compiten en el Pentatlón Moderno, ya sean hombres o mujeres, son considerados como unos muy completos atletas.

De todo el Continente Americano, en el año 2011 vendrán los mejores atletas de este deporte a competir en los Juegos Panamericanos que se van a celebrar en Guadalajara, Jalisco, es una oportunidad para seguirlos de cerca que no te puedes perder.

# Historia

Cuenta la leyenda que durante la guerra franco-prusiana del siglo XIX, a un joven y valiente oficial francés del ejército de Napoleón, se le encomendó que cruzara las líneas enemigas para entregar un mensaje secreto al comandante.

Así que para cumplir con su misión, el joven, raudo y veloz montó en un caballo que no conocía, iba abriéndose paso a través del difícil y peligroso terreno del enemigo, cuando de repente se encontró con un soldado que llevaba una espada desenvainada y se batieron en duelo de espadas. Cuando el joven ganó, montó de nuevo su caballo para seguir su destino, pero otro soldado enemigo al dispararle mató a su caballo, el joven rápidamente sacó su pistola y de un tiro mató al soldado.

Ya sin caballo, el joven tuvo que correr por los abruptos senderos de las montañas y cruzar nadando un caudaloso río para entregar el importante mensaje.

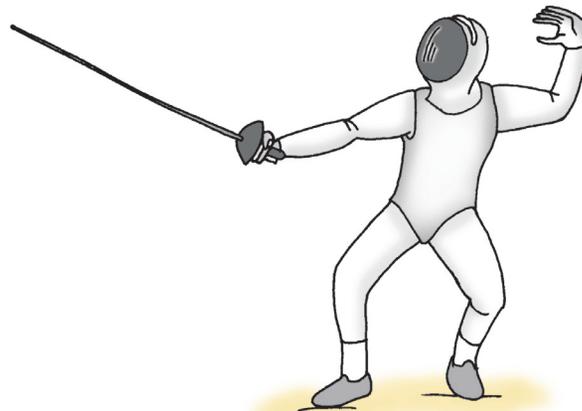
Según cuenta la historia, cuando el joven entregó el mensaje, el comandante dijo: ¿Se puede saber por qué ha tardado tanto?

Inspirado en esta leyenda, el barón Pierre de Coubertin, fundador de los Juegos Olímpicos modernos, instituyó el Pentatlón Moderno como una prueba olímpica en 1912.

# Conocer para disfrutar

*El Pentatlón Moderno está considerada como la competencia deportiva más completa, pues se compite en varias disciplinas.*

ESTOS SON LOS CINCO DEPORTES QUE INTEGRAN EL PENTATLÓN MODERNO.



1.- Esgrima.

2.- Natación.



3.- Equitación.

4.- Prueba combinada:  
tiro-carrera



¡TODOS EN UN SÓLO DÍA!



EN JUEGOS PANAMERICANOS, EL PENTATLÓN MODERNO SE COMPITE DE MANERA INDIVIDUAL Y EN RELEVOS.



EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS Y EN LOS JUEGOS PANAMERICANOS COMPITEN 36 ATLETAS EN CADA CATEGORÍA, MASCULINA Y FEMENINA.



Y LOS PUNTOS VAN A DETERMINAR EL ORDEN DE SALIDA EN LA ÚLTIMA PRUEBA, QUE ES LA COMBINADA TIRO-CARRERA.



EN CADA PRUEBA SE VAN GANANDO PUNTOS.



CADA PRUEBA SE DESARROLLA EN UN LUGAR ESPECÍFICO.



EL QUE GANA LA CARRERA DE LA PRUEBA COMBINADA GANA EL PENTATLÓN.



LOS COMPETIDORES TIENEN QUE CAMBIAR DE SITIO Y DE INDUMENTARIA CUATRO VECES EN UN DÍA.



CADA DEPORTE TIENE SUS PROPIOS JUECES.



# ESGRIMA

A batirse en duelos. La competencia de esgrima es la primera que se realiza en el Pentatlón Moderno y se desarrolla en una pista de esgrima.



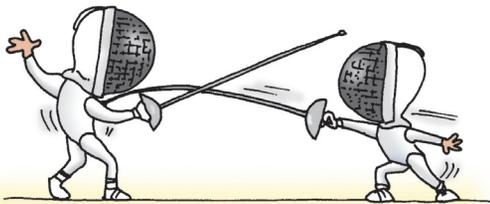
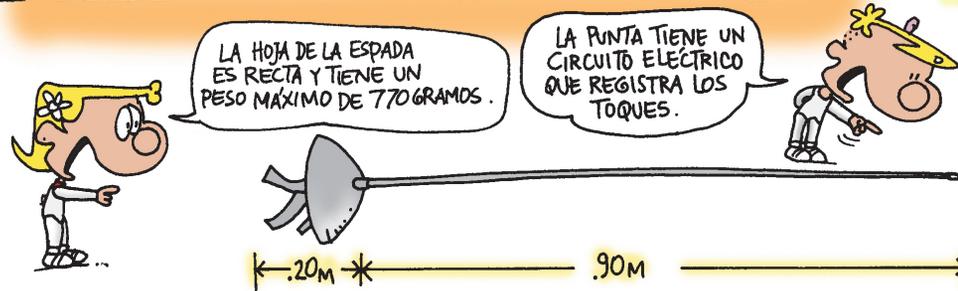
## La puntuación.



## La pista



## La espada



## Los duelistas

- Visten uniforme completo: pantalón y chaquetín blanco de keblar, calcetas, tenis de esgrima, guante y careta.
- Cualquier parte del cuerpo que sea tocada con la punta de la espada del contrincante, se considera toque válido.
- La mayoría de los toques son en brazos y torso.

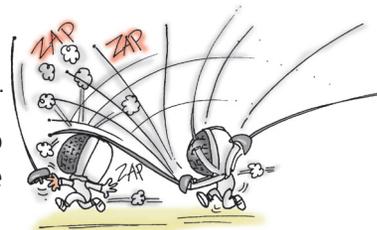
## Algunas reglas.

- Si los dos se tocan con cuatro décimas de segundo de diferencia, se prenden ambos focos y es como si no se hubieran tocado.

- Cruzar la línea límite para no ser tocado, es como un toque normal.
- Si se acaba el tiempo y ninguno de los dos se toca, se considera derrota para ambos.



- Si golpea cualquier cosa con la espada, que no sea al contrincante, para que se registre un toque, diez puntos de castigo.



- El juego violento o peligroso se penaliza con tarjeta amarilla de amonestación; tarjeta negra es expulsión, y la descalificación después de una advertencia.

# NATACIÓN

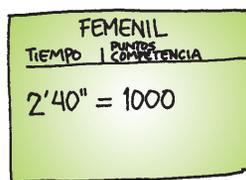
*A nadar rápido y con estilo. La competencia de natación es la segunda que se desarrolla en el Pentatlón Moderno y se desarrolla en una alberca con medidas olímpicas.*



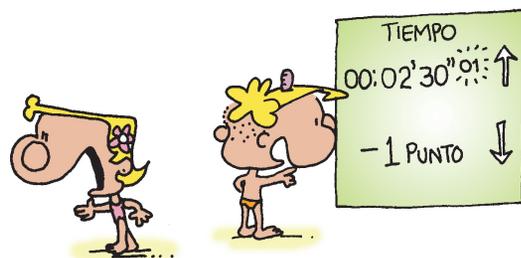
## La puntuación.



- En la prueba masculina, un tiempo de dos minutos y treinta segundos, equivale a 1000 puntos de competencia.



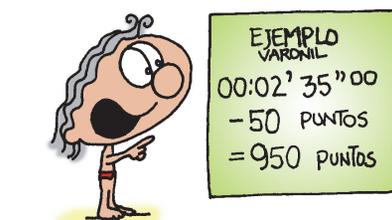
- En la categoría femenina, un tiempo de dos minutos con cuarenta segundos, equivale a 1000 puntos de competencia.



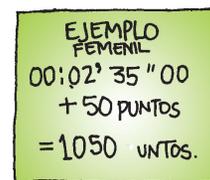
- Por cada décima de segundo por arriba de ese tiempo, se quita un punto.



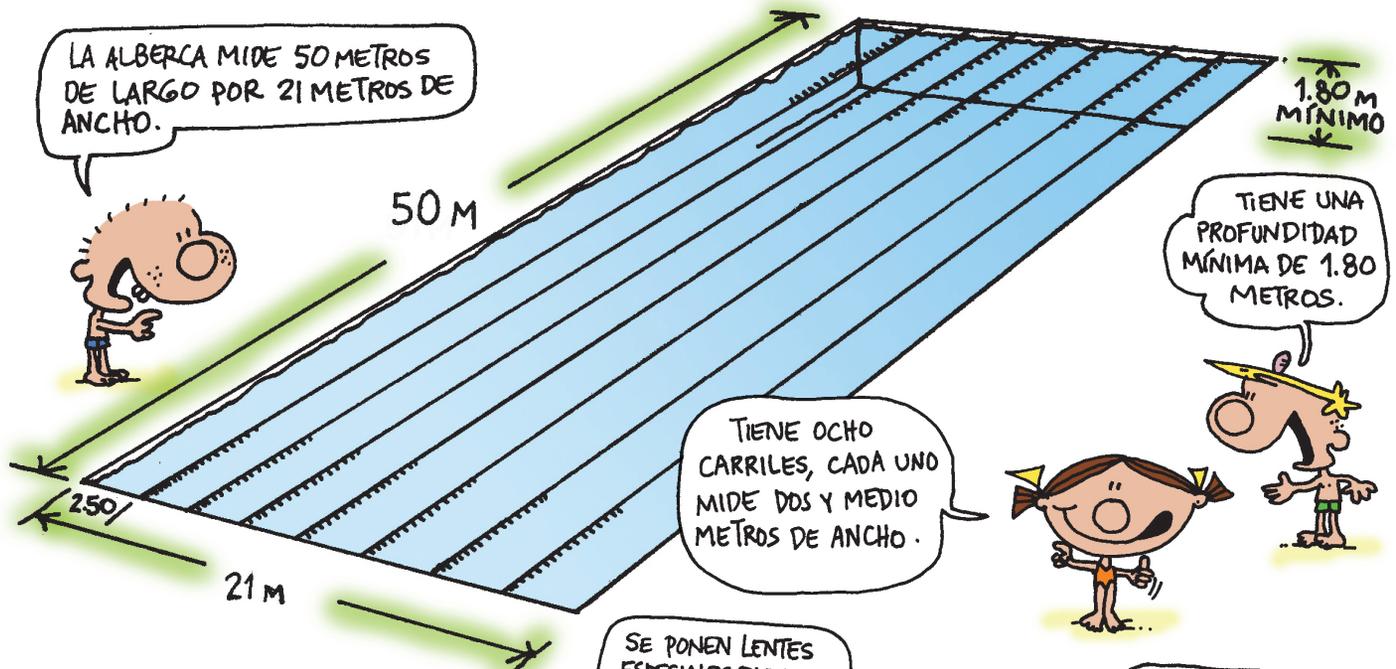
- Por cada décima de segundo por debajo de ese tiempo, se aumenta un punto.



- Ejemplo, si un hombre realiza la prueba en dos minutos con treinta y cinco segundos, su puntuación de competencia es de 950 puntos.



- Si una mujer realiza la prueba en dos minutos con treinta y cinco segundos, su puntuación de competencia es de 1050 puntos.



CADA NADADOR DEBE DAR CUATRO VUELTAS A LA ALBERCA.

SE PONEN LENTES ESPECIALES PARA PROTEGER SUS OJOS Y VER MEJOR POR DEBAJO DEL AGUA. SE LLAMAN "GOOGLES".

PUEDEN USAR UN GORRO DE BAÑO.

UTILIZAN EL TRAJE DE BAÑO, DE ACUERDO CON SUS PREFERENCIAS.



- En la primera salida en falso no pasa nada; pero quien salga en falso por segunda ocasión es descalificado.



# EQUITACIÓN

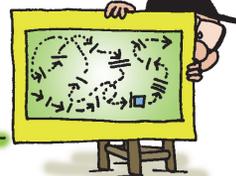
A saltar en lomos de un corcel. La competencia de equitación es la tercera que se realiza en el Pentatlón Moderno y se desarrolla en una pista hípica.

Después de la natación los pentatletas son divididos en dos grupos, con base en los puntos de competencia que llevan. Luego van eligiendo al azar el caballo que van a montar. Los atletas primero y decimonoveno montan el mismo caballo, el segundo y el vigésimo montan el mismo, y así sucesivamente. Todos los participantes tienen 20 minutos para calentar con el caballo y familiarizarse con él. Y tienen derecho a realizar cinco saltos.

LOS JINETES PARA ESTA COMPETENCIA NO CONOCEN A LOS CABALLOS QUE MONTAN.



LA PRUEBA SE REALIZA EN UN RECORRIDO DE ESTADIO DE ENTRE 350 Y 450 METROS.



SE DEBEN PASAR 12 OBSTÁCULOS CON 15 SALTOS QUE INCLUYEN UNO DOBLE, UNO TRIPLE Y UN FOSO DE AGUA.



DEBEN REALIZAR EL RECORRIDO EN UN LÍMITE ESPECÍFICO DE TIEMPO.

EL LÍMITE CONSISTE EN UN MINUTO POR CADA 350 METROS DE RECORRIDO.

O SEA, QUE EL LÍMITE VA DE UN MINUTO A MINUTO CON DIECIOCHO SEGUNDOS.

CADA JINETE COMIENZA LA CARRERA CON 1,200 PUNTOS DE COMPETENCIA, Y VA PERDIÉNDOLOS POR LAS FALTAS QUE COMETA.



1 MINUTO  
POR 350 METROS



1,200  
PUNTOS

SE LE QUITAN TRES PUNTOS POR CADA SEGUNDO DE MÁS SOBRE EL TIEMPO LÍMITE.



-3  
PUNTOS  
X  
C/SEGUNDO

POR DERRIBAR UNA PARTE DEL OBSTÁCULO EN EL SALTO, 30 PUNTOS MENOS.



-30  
PUNTOS

60 PUNTOS MENOS POR CAÍDA DEL JINETE O DEL CABALLO.



POR CAÍDA:  
-60  
PUNTOS

40 PUNTOS MENOS POR REHÚSE DEL CABALLO: SI EL CABALLO SE RESISTE AL JINETE, SE NIEGA AL SALIR O SE DESVÍA DEL RECORRIDO.



-40  
PUNTOS

ES UN CABALLO "BURRO" POR DESOBEDIENTE



¡HIJOLE! ÉSTOS QUITAN MÁS PUNTOS QUE LA MAESTRA GRUÑONA DE LA ESCUELA.



LOS OBSTÁCULOS DOBLES Y TRIPLES SE SALTAN INMEDIATAMENTE UNO TRAS OTRO EN FILITA.

Y ESTÁN DISEÑADOS PARA QUE EL CABALLO NO SE LASTIME EN CASO DE HACER CONTACTO CON ELLOS.



LOS OBSTÁCULOS MIDEN ENTRE 1,20 METROS Y 1,50 METROS DE ALTURA.

1,20 m  
1,50 m



### El uniforme de un jinete se compone de:

- Casco.
- Pantalón de montar.
- Chaqueta de montar.
- Un pañuelo al cuello o corbata.
- Botas.



PERO LOS TAPAJOJOS Y LAS OREJERAS ESTÁN PROHIBIDAS.

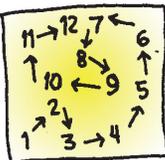
¡CLARO, EN EL CABALLO! JA'

SE PERMITE EL USO MODERADO DE FUSTAS Y ESPUELAS.



### Puntos importantes:

LOS OBSTÁCULOS SE SALTAN CON UN ORDEN PREDETERMINADO.



- Si el jinete se cae del caballo o toca el piso con cualquier parte del cuerpo, se considera caída.
- Un caballo se cae cuando sus hombros o cuartos traseros tocan tierra.
- Si tanto el jinete como el caballo caen dos veces, el atleta es eliminado.
- Si el caballo se niega dos veces a saltar un obstáculo, se debe pasar al siguiente.

ANTES DE LA PRUEBA, LOS PARTICIPANTES PUEDEN RECORRER A PIE LA PISTA PARA APRENDERSE EL RECORRIDO.



# PRUEBA COMBINADA

En la prueba combinada se alternan dos disciplinas deportivas: el tiro y la carrera. Es la última competencia del Pentatlón Moderno y en ella se definen a los ganadores. La prueba combinada se desarrolla en un stand de tiro equipado con blancos abatibles e integrado a una pista de carreras de tres vueltas de mil metros cada una.



- La salida handicap significa que los participantes van saliendo de acuerdo con la suma de sus puntos obtenidos en las pruebas anteriores.
- Los competidores se forman en dos carriles, de acuerdo con su handicap.
- A cada atleta se le asigna su número de salida de acuerdo con su puntuación. El número lo debe llevar sujeto en el pecho y en la espalda durante toda la prueba combinada.
- El atleta que más puntos de competencia tenga (es decir, el que mejor handicap tenga) será el primero en salir.
- Los demás irán saliendo con medio segundo de diferencia, por cada dos puntos de diferencia que tengan con respecto al líder.
- Por ejemplo, un atleta que tenga 20 puntos menos que el líder, saldrá cinco segundos después que el líder.

**La forma como se desarrolla la prueba combinada individual es así:  
Ya sabemos que la salida será en *handicap* usando dos carriles.**



**1.-** Conforme van saliendo los atletas, deben correr una corta distancia de 20 metros hacia su puesto en la línea de tiro.



**2.-** Allí deben disparar a cinco blancos. No hay límite en el número de disparos pero sí tienen un límite de tiempo que es de un minuto y medio. Sólo cuando hayan derribado los cinco blancos o cuando el tiempo se termine sin que hayan tumbado todos los blancos, pueden seguir la competencia.



**3.-** Inmediatamente deben salir a correr un tramo de mil metros.



**4.-** Después de correr, regresan a su puesto de tiro y restablecen sus blancos, sólo ellos lo pueden hacer, una vez restablecidos disparan de nuevo a los cinco blancos con las mismas condiciones.

**5.-** Vuelven a salir a correr otro tramo de mil metros.



**6.-** Regresan por tercera vez a su puesto de tiro para disparar por última vez a los cinco blancos con las mismas condiciones.



**7.-** Y de nuevo vuelven a correr un último tramo de mil metros hacia la línea de meta.



**La prueba de relevos con equipos de tres atletas, se desarrolla de manera similar, sólo que cada integrante realiza únicamente dos series de tiro y dos tramos de carrera.**

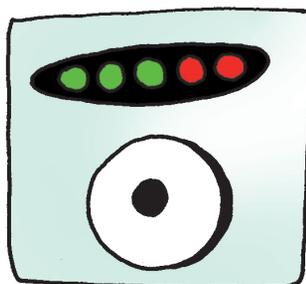
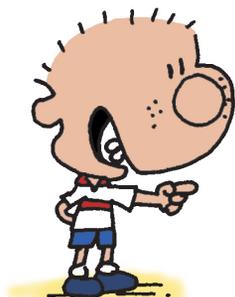
### La puntuación.

- En la categoría individual se obtienen 2000 puntos si la prueba combinada se realiza en un tiempo de 13 minutos.
- Y en relevos se obtienen los 2000 puntos si el tiempo es de 26 minutos.
- En ambas categorías por cada segundo de más o de menos, con relación al tiempo establecido para realizar la prueba, se obtienen cuatro puntos de más o de menos.

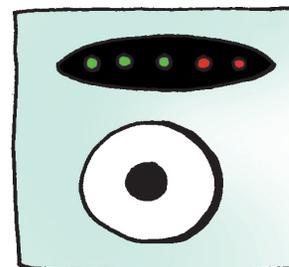
## Series de tiro.

*A probar la puntería. En las series de tiro de la prueba combinada el atleta debe de tener mucho control de su cuerpo y de su mente para derribar lo antes posible los blancos a los que se enfrenta.*

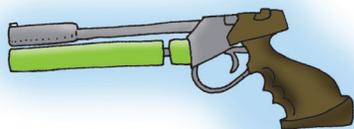
PARA LAS COMPETENCIAS EN LA CATEGORÍA "A" SE UTILIZA UN BLANCO CON DOBLE CARA DE 10 INDICADORES; 340° DE ÁNGULO DE VISIÓN Y PARA QUE SE VEA A 120 METROS DE DISTANCIA.



PARA LAS COMPETENCIAS EN LA CATEGORÍA "B" SE UTILIZA EL BLANCO CON CINCO INDICADORES MEDIANOS; PARA UN ÁNGULO DE 120° DE VISIÓN Y PARA UNA DISTANCIA DE 50 METROS.



- Para entrenar, el blanco tiene sólo un ángulo de 90° de visión y para una distancia de 20 metros.



### La pistola.

- Es calibre 4.5 mm. de un solo tiro.
- Dispara con aire comprimido o con Co2 .
- Su peso máximo debe ser de un kilo y medio.



### El tirador.

- Debe estar de pie, con ambos pies sobre el piso, completamente en la línea de tiro.
- Debe sujetar y disparar la pistola con una sola mano.
- Es responsable de disparar al blanco correcto.
- No puede usar muñequeras ni ningún elemento de apoyo para estabilizar su disparo.
- Los tenis pueden o no tener spikes.
- En el puesto de tiro tiene permitido usar agua y toalla.

## Algunas normas y reglas.

Las violaciones e infracciones al reglamento se castigan con penalizaciones de tiempo, y son de diez segundos o de un minuto dependiendo la falta cometida. El área de alto para pagar la penalización será el puesto de tiro del atleta. Y habrá una área de alto a 400 metros antes de la meta, para cuando la infracción sea en la última serie de tiro. Cuando es muy grave la falta se descalifica al participante.

Los pentatletas deben utilizar siempre el mismo puesto de tiro.

UN PENTATLETA ES ELIMINADO POR:



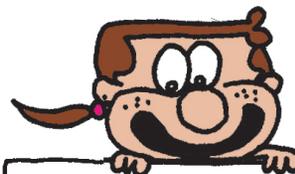
- POR NO COMPLETAR EL RECORRIDO.
- POR CORRER ATRAVESÁNDOSE A OTRO COMPETIDOR DE FORMA QUE IMPIDA SU PROGRESIÓN.
- SI SE DESVÍA DEL RECORRIDO.
- SI RECIBE AYUDA NO AUTORIZADA.
- SI USA UNA PISTOLA NO APROBADA.

SE PENALIZA CON DIEZ SEGUNDOS DE PARO POR CADA UNA DE LAS SIGUIENTES FALTAS.



- CONTRAVENIR LAS REGLAS DEL VESTUARIO.
- MODIFICAR LOS NÚMEROS DE SALIDA.
- SALIR EN FALSO.
- NO PONER LA PISTOLA DE MANERA SEGURA EN LA MESA DESPUÉS DE CADA SERIE DE TIRO.
- NO CARGAR CADA DISPARO CON LA PISTOLA EN CONTACTO CON LA MESA DE TIRO.

ÉSTAS SON LAS PENAS DE UN MINUTO DE PARO.

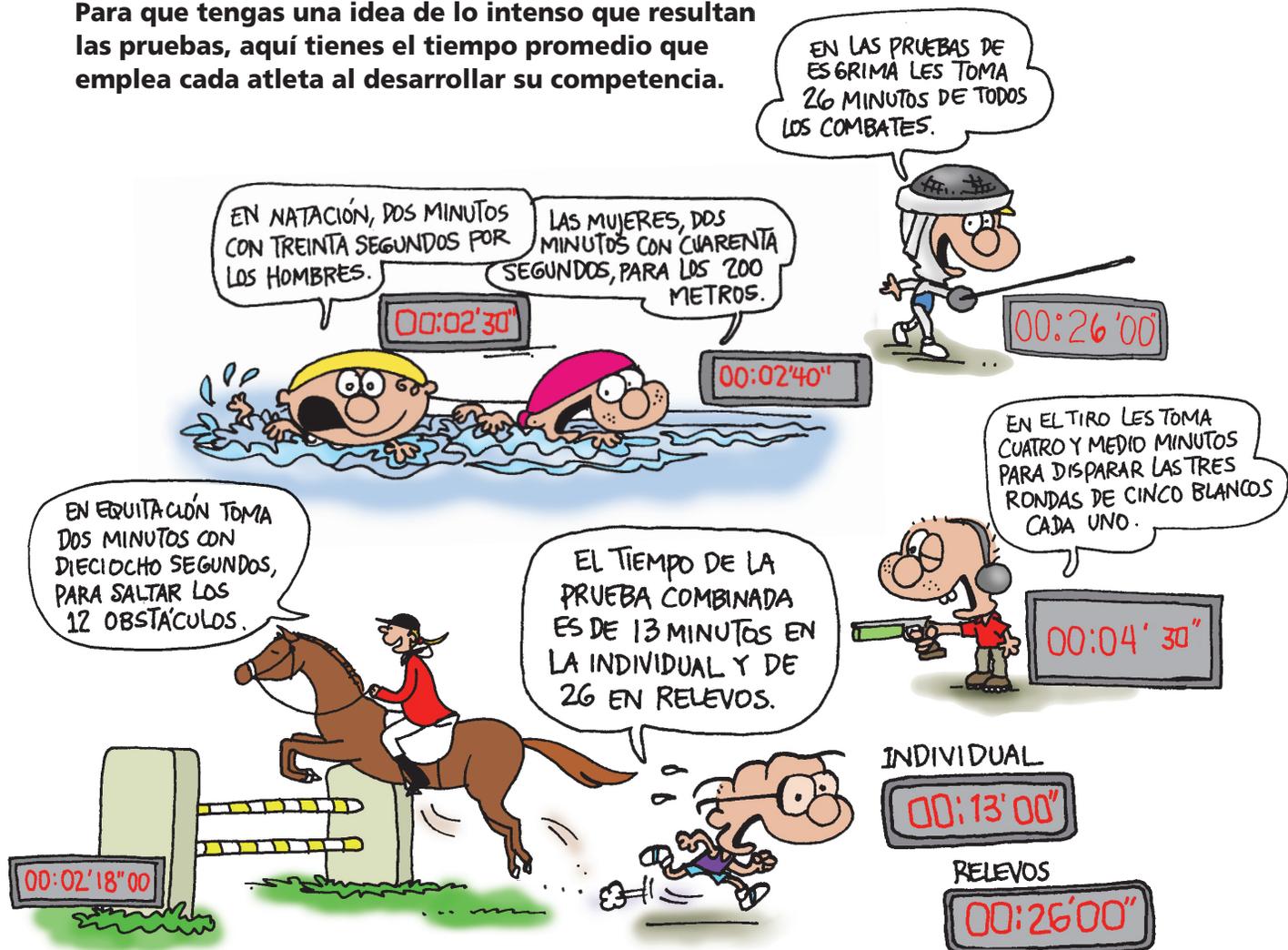


- SI EL COMPETIDOR INICIA EL TRAMO DE CARRERA ANTES DE QUE EL TIEMPO LÍMITE DE TIRO HAYA CONCLUIDO Y SIN HABER IMPACTADO LOS CINCO BLANCOS. SE PENALIZA UN MINUTO POR CADA BLANCO NO IMPACTADO.
- DISPARAR A UN BLANCO EQUIVOCADO.

## Sabia virtud de conocer el tiempo.

Los pentatletas, que son los más completos de los deportistas al competir en cinco diferentes ramas del deporte en un solo día, tienen que hacer grandes esfuerzos físicos y mentales para salir bien librados de cada competencia, donde el tiempo juega un papel muy importante.

Para que tengas una idea de lo intenso que resultan las pruebas, aquí tienes el tiempo promedio que emplea cada atleta al desarrollar su competencia.



# Sabías que...

Desde los primeros Juegos Panamericanos en 1951, en la categoría masculina el Pentatlón Moderno ha estado presente. Y la categoría femenina participó hasta 1999 en Winnipeg, Canadá.

Fue en las Olimpiadas de Atlanta en 1996 cuando las cinco pruebas se realizaron en un sólo día. Antes eran en varios días.



Si la pistola falla puede usar la de repuesto, pero si ésta falla también, el atleta queda descalificado.

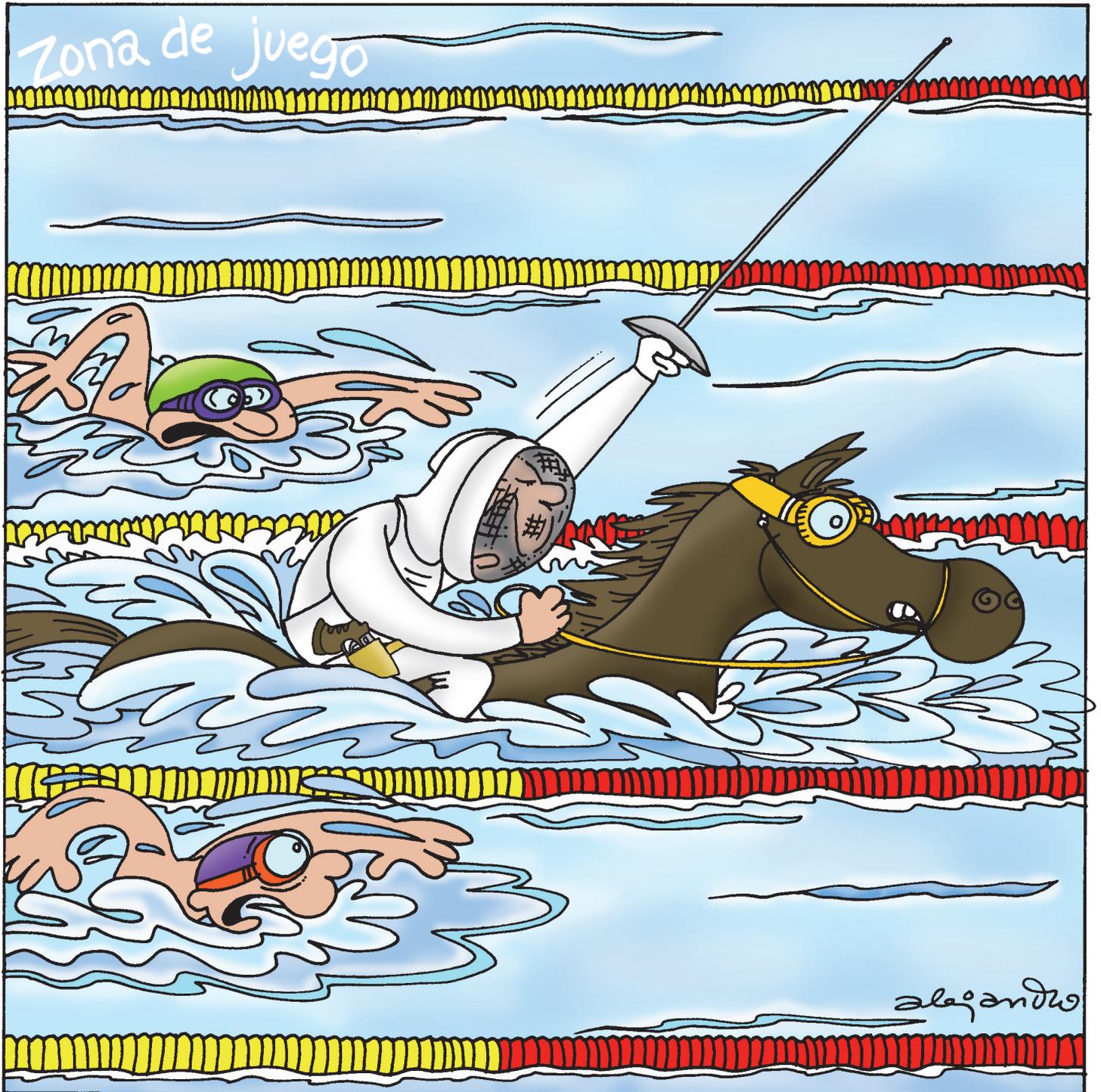


El pentatlón antiguo incluía lanzamientos de disco y jabalina, salto, carrera y lucha.

El primer atleta olímpico que dio positivo en una prueba de dopaje, fue en el pentatlón en México 1968. Hans-Gunnar L. Dijo que se había tomado unas cervezas antes de disparar para calmar los nervios. Y eso no se vale.

El factor suerte es muy importante en la equitación, pues los caballos se escogen sin conocerlos.

Zona de juego



## PALABRAS PENTATLONISTAS

# CAMPEÓN



### Calibre

**Diámetro interior de las armas** de fuego.

### Diana

Es otra forma de nombrar un  **tiro al blanco**.

### Dopaje

Consumir fármacos o sustancias estimulantes para **potenciar artificialmente el rendimiento**.

### Fusta

Especie de **palo forrado de cuero** con que se castiga al caballo para que corra más rápido.

### Jinete

**Persona que va montada** en el lomo de un caballo.

### Meta

Lugar señalado con anterioridad a **donde hay que llegar para terminar** la competencia.

### Penalización

**Castigo** por cometer alguna falta contra las reglas establecidas.

### Pentatlón

Conjunto de **cinco pruebas** deportivas.

### Rehúse

Cuando **el caballo se niega a saltar** un obstáculo o desobedece al jinete.





# Vive el Deporte con CONADE

