Dr. Antonio Zarauz Sancho

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Entrenador Nacional de Atletismo

ARTÍCULO TÉCNICO DE ATLETISMO

LAS PRUEBAS COMBINADAS

Las pruebas combinadas son una sucesión de pruebas que se van haciendo a lo largo de uno (hasta 5 pruebas) o dos días (de 6 a 10 pruebas), que te van dando unos puntos en función del valor de las marcas que vayas haciendo. De esta manera, el ganador de las Pruebas Combinadas, no es el que más pruebas gane, sino el que más puntos sume al término de las mismas.

Lo más aconsejable en la iniciación atlética es que todos los niños de la Escuela de Atletismo aprendan con cierta solvencia a ejecutar dignamente todas las pruebas del atletismo. Uno de los principios generales del entrenamiento deportivo es el de la *multilateralidad*, tanto a nivel técnico como a nivel físico, puesto que cuantas más pruebas se dominen y más completa sea nuestra condición física, con más garantías de éxito afrontaremos la construcción de nuestros futuros campeones en una prueba individual y, evidentemente, en las pruebas combinadas.

Hasta tal punto esto es cierto que la mayoría de países optan por permitir competir únicamente en pruebas combinadas a sus categorías menores, huyendo de especializaciones prematuras. En España, por ejemplo, en los campeonatos autonómicos y nacionales individuales hasta la categoría Sub14, es obligatorio participar en alguno de los cinco diferentes triatlones que en su día diseñó el Comité Técnico de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). En países como Cuba, esta obligación de competir únicamente en pruebas combinadas la prorrogan hasta la edad Sub18, y a la vista está el éxito del atletismo cubano.

LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO

PISTA CUBIERTA o INVIERNO HOMBRES

	SENIOR	SUB23	SUB20	SUB18	SUB16	SUB14	SUB12
CARRERAS	60 200 400 800 1500 3000	60 200 400 800 1500 3000	60 200 400 800 1500 3000	60 200 400 800 1500 3000	60 300 600 1000 3000	60 80 500 1000 2000	60 500 1000
VALLAS	60 (1,067)	60 (1,067)	60 (1,00)*	60 (0,914)**	60 (0,914)	60 (0,84) 80 (0,84)	60 (0,50)
SALTOS	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE *** PERTIGA	ALTURA LONGITUD PERT. FOSO ****
LANZAM.	PESO (7,260) DISCO (2 KG) JABALINA (800 GR) MARTILLO (7260)	PESO (7,260) DISCO (2 KG) JABALINA (800 GR) MARTILLO (7260)	PESO (6 KG)* DISCO (1750 G)* JABALINA (800 G) MARTILLO (6 KG)*	PESO (5 KG)** DISCO (1,5 KG)** JABALINA (700 Gr)** MARTILLO (5 KG)**	PESO (4 KG) DISCO (1 KG) JABALINA (600 Gr) MARTILLO (4 KG)	PESO (3 KG) DISCO (800 GR) JABALINA (500 Gr) MARTILLO (3 KG)	PESO (2 KG) DISCO (600 GR) JABALINA (400 GR) MARTILLO (2 KG)
MARCHA	3 KM. 5 KM.	3 KM. 5 KM.	3 KM. 5 KM.	3 KM. 5 KM.	3 KM. 5 KM.	3 KM. 2 KM.	2 KM
PRUEBAS COMBINADAS	**HEPTATLON** 60 LONGITUD PESO ALTURA 60 V. PERTIGA 1000	**HEPTATLON** 60 LONGITUD PESO ALTURA 60 V. PERTIGA 1000	**HEPTATLON** 60 LONGITUD PESO ALTURA 60 V. PERTIGA 1000	**HEPTATLON** 60 LONGITUD PESO ALTURA 60 V. PERTIGA 1000	**HEXATLON** 60 LONGITUD PESO ALTURA 60 V. 1000	**TRIATLONES** A B C D E	**TRIATLONES** A B C D E

* Los Atletas Sub20 están autorizados a participar en la prueba de 60 m.v. (1,067) y lanzar con los artefactos de los senior.
* * Los Atletas Sub18 están autorizados a participar en la prueba de 60 m.v. (1,00) y los lanzamientos Sub20 y Jabalina senior.
*** Carrera máxima 15 m.
**** Salto de pértiga en el foso de longitud

PISTA CUBIERTA o INVIERNO MUJERES

	SENIOR	SUB23	SUB20	SUB18	SUB16	SUB14	SUB12
CARRERAS	60 200 400 800 1500 3000	60 200 400 800 1500 3000	60 200 400 800 1500 3000	60 200 400 800 1500 3000	60 300 600 1000 3000	60 80 500 1000 2000	60 500 1000
VALLAS	60 (0,84)	60 (0,84)	60 (0,84)	60 (0,762)*	60 (0,762)	60 (0,762) 80 (0,762)	60 (0,50)
SALTOS	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE ** PERTIGA	ALTURA LONGITUD PERT. FOSO ****
LANZAM.	PESO (4 KG) DISCO (1 KG) JABALINA (600 GR) MARTILLO (4 KG)	PESO (4 KG) DISCO (1 KG) JABALINA (600 GR) MARTILLO (4 KG)	PESO (4 KG) DISCO (1 KG) JABALINA (600 GR) MARTILLO (4 KG)	PESO (3 KG)* DISCO * (1 KG) JABALINA * (500 GR) MARTILLO* (3 KG)	PESO (3 KG) DISCO (800 GR) JABALINA (500 GR) MARTILLO (3 KG)	PESO (3 KG) DISCO (800 GR) JABALINA (400 GR) MARTILLO (3 KG)	PESO (2 KG) DISCO (600 GR) JABALINA (400 GR) MARTILLO (2 KG)
MARCHA	3 KM. 5 KM.	3 KM. 5 KM.	3 KM. 5 KM.	3 KM. 5 KM.	3 KM. 5 KM.	3 KM. 2 KM.	2 KM
PRUEBAS COMBINADAS	**PENTATLON** 60 V ALTURA PESO LONGITUD 800	**PENTATLON** 60 V ALTURA PESO LONGITUD 800	**PENTATLON** 60 V ALTURA PESO LONGITUD 800	**PENTATLON*** 60 V ALTURA PESO LONGITUD 800	**PENTATLON** 60 V ALTURA PESO LONGITUD 600	**TRIATLONES** A B C D E	**TRIATLONES** A B C D E

* Las Atletas Sub18 están autorizados a participar en la prueba de 60 m.v. (0,84), pentatlón Senior y lanzar con los artefactos de las senior.
** Carrera máxima 15 m.
**** Salto de pértiga en el foso de longitud

CARRERA VALLAS (HOMBRES)

PRUEBA	Nº VALLAS	ALTURA	A LA 1ª VALLA	INTERMEDIA	A META
60 SUB23-SEN	5	1,067	13,72	9,14	9,72
60 SUB20	5	1,00	13,72	9,14	9,72
60 SUB18	5	0,914	13,72	9,14	9,72
60 SUB16	5	0,914	13,00	8,50	13,00
80 SUB14	8	0,84	12,30	8,20	10,30
60 SUB14	5	0,84	12,30	8,20	14,90
60 SUB12	5	0,50	12,30	8,20	14,90

CARRERA VALLAS (MUJERES)

PRUEBA	Nº VALLAS	ALTURA	A LA 1ª VALLA	INTERMEDIA	A META
60 SUB20-SUB23-SEN	5	0,84	13,00	8,50	13,00
60 SUB18-SUB16	5	0,762	13,00	8,50	13,00
80 SUB14	8	0,762	12,30	8,20	10,30
60 SUB14	5	0,762	12,30	8,20	14,90
60 SUB12	5	0,50	12,30	8,20	14,90

AIRE LIBRE HOMBRES

	SENIOR	SUB23	SUB20	SUB18	SUB16	SUB14	SUB12
CARRERAS	100 200 400 800 1500 3000 5000 10000	100 200 400 800 1500 3000 5000 10000	100 200 400 800 1500 3000 5000 10000	100 200 400 800 1500 3000 5000	100 300 600 1000 3000	80 150 500 1000 3000	60 500 1000 2000
RUTA	½ Maratón Maratón 100 Km. Trail y montaña	½ Medio Maratón 100 Km. Trail y montaña	½ Medio Maratón Trail y montaña (Hasta 15km)	10 Km.			
VALLAS	110 (1,067) 400 (0,914) 3000 OBS.	110 (1,067) 400 (0,914) 3000 OBS.	110 (1,00)* 400 (0,914) 2000 OBS. (0,914) 3000 OBS.	110 (0,914)** 400 (0,84) 2000 OBS. (0,914)	100 (0,914) 300 (0,84) 1500 OBS. (0,762)	80 (0,84) 220 (0,76) 1000 OBS. (0,762)	60 (0,50)
SALTOS	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE *** PERTIGA	ALTURA LONGITUD PERT. FOSO ****
LANZAM.	PESO (7,260) DISCO (2 KG) JABALINA (800 GR) MARTILLO (7260)	PESO (7,260) DISCO (2 KG) JABALINA (800 GR) MARTILLO (7260)	PESO (6 KG)* DISCO (1750 G)* JABALINA (800 G) MARTILLO (6 KG)*	PESO (5 KG)** DISCO (1,5 KG)** JABALINA (700 Gr)** MARTILLO (5 KG)**	PESO (4 KG) DISCO (1 KG) JABALINA (600 Gr) MARTILLO (4 KG)	PESO (3 KG) DISCO (800 GR) JABALINA (500 Gr) MARTILLO (3 KG)	PESO (2 KG) DISCO (600 GR) JABALINA (400 GR) MARTILLO (2 KG)
RELEVOS	4 X 100 4 X 400	4 X 100 4 X 400	4 X 100 4 X 400	4 X 100 4 X 400	4 X 100 4 X 300	4 X 80	4 X 60
MARCHA	5 KM. 10 KM. 20 KM. 50 KM.	5 KM. 10 KM. 20 KM. 50 KM.	5 KM. 10 KM. 20 KM.	5 KM. 10 KM.	5 KM. 10 KM.	2 KM. 3 KM. 5 KM.	2 KM 3 KM.
PRUEBAS COMBINADAS	**DECATLON** 100 LONGITUD PESO ALTURA 400 110 V. DISCO PERTIGA JABALINA 1500	**DECATLON** 100 LONGITUD PESO ALTURA 400 110 V. DISCO PERTIGA JABALINA 1500	**DECATLON** 100 LONGITUD PESO (6 K) ALTURA 400 110 V. DISCO PERTIGA JABALINA 1500	**DECATLON** 100 LONGITUD PESO (5 KG) ALTURA 400 110 V. DISCO PERTIGA JABALINA 1500	**OCTATLON** 100 PESO ALTURA DISCO 100 V. PERTIGA JABALINA 1000	**TRIATLONES** A B C D E	**TRIATLONES** A B C D E

* Los Atletas Sub20 están autorizados a participar en la prueba de 110 m.v. (1,067) y lanzar con los artefactos de los senior.
* * Los Atletas Sub18 están autorizados a participar en la prueba de 110 m.v. (1,00) y los lanzamientos Sub20 y Jabalina senior.
*** Carrera máxima 15 m.
**** Salto de pértiga en el foso de longitud

AIRE LIBRE MUJERES							
	SENIOR	SUB23	SUB20	SUB18	SUB16	SUB14	SUB12
CARRERAS	100 200 400 800 1500 3000 5000 10000	100 200 400 800 1500 3000 5000 10000	100 200 400 800 1500 3000 5000 10000	100 200 400 800 1500 3000 5000	100 300 600 1000 3000	80 150 500 1000 3000	60 500 1000 2000
RUTA	½ Maratón Maratón 100 Km. Trail y montaña	½ Medio Maratón 100 Km. Trail y montaña	½ Medio Maratón Trail y montaña (Hasta 15km)	10 Km.			
VALLAS	100 (0,84) 400 (0,762) 3000 OBS. (0,762)	100 (0,84) 400 (0,762) 3000 OBS. (0,762)	100 (0,84) 400 (0,762) 2000 OBS. (0,762) 3000 OBS. (0,762)	100 (0,762)* 400 (0,762) 2000 OBS. (0,762)	100 (0,762) 300(0,762) 1500 OBS. (0,762)	80 (0,762) 220(0,762) 1000 OBS. (0,762)	60 (0,50)
SALTOS	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD TRIPLE PERTIGA	ALTURA LONGITUD PERTIGA TRIPLE **	ALTURA LONGITUD PERT. FOSO ***
LANZAM.	PESO (4 KG) DISCO (1 KG) JABALINA (600 GR) MARTILLO (4 KG)	PESO (4 KG) DISCO (1 KG) JABALINA (600 GR) MARTILLO (4 KG)	PESO (4 KG) DISCO (1 KG) JABALINA (600 GR) MARTILLO (4 KG)	PESO (3 KG) DISCO (1 KG) JABALINA (500 GR) MARTILLO (3 KG)	PESO (3 KG) DISCO (800 GR) JABALINA (500 GR) MARTILLO (3 KG)	PESO (3 KG) DISCO (800 GR) JABALINA (400 GR) MARTILLO (3 KG)	PESO (2 KG) DISCO (600 GR) JABALINA (400 GR) MARTILLO (2 KG)
RELEVOS	4 X 100 4 X 400	4 X 100 4 X 400	4 X 100 4 X 400	4 X 100 4 X 400	4 X 100 4 X 300	4 X 80	4 X 60
MARCHA	5 KM. 10 KM. 20 KM. 50 KM.	5 KM. 10 KM. 20 KM. 50 KM.	5 KM. 10 KM. 20 KM.	5 KM. 10 KM.	3 KM. 5 KM.	2 KM. 3 KM. 5 KM.	2 KM 3 KM.
PRUEBAS COMBINADAS	**HEPTATLON** 100 V ALTURA PESO 200 LONGITUD JABALINA 800	**HEPTATLON** 100 V ALTURA PESO 200 LONGITUD JABALINA 800	**HEPTATLON** 100 V ALTURA PESO 200 LONGITUD JABALINA 800	**HEPTATLON*** 100 V ALTURA PESO 200 LONGITUD JABALINA 800	**HEXATLON** 100 V ALTURA PESO LONGITUD JABALINA 600	**TRIATLONES** A B C D E	**TRIATLONES** A B C D E

* Las Atletas Sub18 están autorizados a participar en las siguientes pruebas: de 100 m.v. (0,84), heptatlón senior y lanzar con los artefactos senior.
** Carrera máxima 15 m.
*** Salto de pértiga en el foso de longitud

CARRERA VALLAS (HOMBRES)					
PRUEBA	**Nº VALLAS**	**ALTURA**	**A LA 1ª VALLA**	**INTERMEDIA**	**A META**
60 SUB12	5	0,50	12,30	8,20	14,90
80 SUB14	8	0,84	12,30	8,20	10,30
100 SUB16	10	0,914	13	8,50	10,50
110 SUB18	10	0,914	13,72	9,14	14,02
110 SUB20	10	1,00	13,72	9,14	14,02
110 SUB23 Y +	10	1,067	13,72	9,14	14,02
220 SUB14	5	0,762	40	35	40
300 SUB16	7	0,84	50	35	40
400 SUB18	10	0,84	45	35	40
400 SUB20 Y +	10	0,914	45	35	40

CARRERA VALLAS (MUJERES)					
PRUEBA	**Nº VALLAS**	**ALTURA**	**A LA 1ª VALLA**	**INTERMEDIA**	**A META**
60 SUB12	5	0,50	12,30	8,20	14,90
80 SUB14	8	0,762	12,30	8,20	10,30
100 SUB18-SUB16	10	0,762	13	8,50	10,50
100 SUB20 Y +	10	0,84	13	8,50	10,50
220 SUB14	5	0,762	40	35	40
300 SUB16	7	0,762	50	35	40
400 SUB18 Y +	10	0,762	45	35	40

NORMAS DE COMPETICIÓN PARA PRUEBAS DE OBSTÁCULOS DE MENORES:

- 2000 OBS. SUB18 (Masculino y femenino):

- Habrá 5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la ría el cuarto de los mismos. (exceptuando la 1ª vuelta que es el 2º).
- Habrá en total 18 pasos de obstáculos y 5 saltos de ría.

- 1500 OBS. SUB16 (Masculino y femenino):

- Habrá 5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la ría el cuarto de los mismos.
- No habrá ningún obstáculo en el trayecto entre la salida y la línea de salida de los 100 metros, teniéndose aquellos retirados en esa primera vuelta hasta la línea de salida de los 100 metros. Siendo, por tanto, el primer obstáculo el situado en la recta principal.
- Habrá en total 13 pasos de obstáculos y 3 saltos de ría.

- 1000 OBS. SUB14 (Masculino y femenino):

- Habrá 5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la ría el cuarto de los mismos.
- No habrá ningún obstáculo en el trayecto entre la salida y el comienzo de la primera vuelta, teniéndose aquellos retirados hasta que los participantes hayan iniciado dicha primera vuelta. Siendo, por tanto, el primer obstáculo el situado en la curva nada más comenzar la vuelta.
- Habrá en total 8 pasos de obstáculos y 2 saltos de ría.

LOS TRIATLONES A, B, C, D y E DE LAS CATEGORÍAS Sub12 y Sub14

En estas edades, en todos los campeonatos a nivel autonómico o nacional, sólo está permitido competir en estos cinco triatlones. Sin embargo, a nivel provincial o a cualquier nivel por clubes, ya si se permite de manera extraordinaria participar en pruebas individuales.

Por todo ello, los entrenadores de categorías menores deben conocer en profundidad las técnicas de las pruebas contenidas en estos cinco triatlones, y dominar con bastante buen nivel el resto de pruebas autorizadas para estas categorías que no están incluidos en ellos.

Así, en la categoría Sub12, tanto en invierno como en verano, tenemos:

a) **Triatlón A:** 60m.l., 60m.v. y lanzamiento de peso.
b) **Triatlón B:** 1.000m.l., salto de longitud y lanzamiento de jabalina.
c) **Triatlón C:** salto de altura, salto de longitud y 60m.v.
d) **Triatlón D:** lanzamiento de peso, lanzamiento de disco y 60m.l.
e) **Triatlón E:** 2km. marcha, 60m.l. y lanzamiento de jabalina.

En la categoría Sub14 tenemos:

a) **Triatlón A:** 60m.l.*/80m.l.**, 60m.v.*/80m.v.** y lanzamiento de peso.
b) **Triatlón B:** 1.000m.l., salto de longitud y lanzamiento de jabalina.
c) **Triatlón C:** salto de altura, salto de longitud y 60m.v.*/80m.v.**
d) **Triatlón D:** lanzamiento de peso, lanzamiento de disco y 60m.l.*/80m.l.**
e) **Triatlón E:** 2km. marcha, 60m.l.*/80m.l.** y lanzamiento de jabalina.

**En competiciones celebradas en pista cubierta.*
***En competiciones celebradas al aire libre.*

LAS TABLAS DE PUNTACIÓN DE LAS PRUEBAS COMBINADAS

La Federación Internacional de Atletismo, antes IAAF y hoy WA (World Athletics), cada cierto tiempo publica una actualización de sus tablas de puntuación de las diferentes pruebas del atletismo, que obviamente sirven de referencia para puntuar las diferentes modalidades de las pruebas combinadas. La última edición hasta la fecha ha sido publicada en 2017, y se puede descargar desde aquí: IAAF scoring tables updated for 2017| News (worldathletics.org)

A su vez, en España, para valorar las pruebas combinadas en categorías menores, la RFEA ha publicado unas tablas de puntuación, cuya última edición data de 2013 y se puede descargar desde aquí: Microsoft Word - Portada Nueva Tabla 2013.doc (rfea.es) En estas tablas de la RFEA, te indican en qué pruebas debes utilizar las de la WA y en cuales las suyas.

De igual manera, la RFEA ha publicado unas tablas de puntuación para las diferentes pruebas de los cinco triatlones Sub14, tanto en categoría masculina como femenina, cuya última actualización, la del 2021, se puede descargar desde aquí: Tablas Puntuacion Cto Sub14 AL.xls (rfea.es)

En cualquier caso, tanto el atleta como, sobre todo, el entrenador, deben conocer el valor de cada pequeña mejora en cada una de las pruebas, para así valorar a cuáles hay cual dedicar más tiempo. Por ejemplo, de un simple vistazo a las tablas Sub14 de la RFEA, en el triatlón C femenino podemos ver que cada décima en 80m.v. supone 15 puntos, cada centímetro en salto de longitud supone 3 puntos y cada centímetro en salto de altura supone 11 puntos.

Este último detalle, por ejemplo, es muy importante pues, como el listón sube de tres en tres centímetros, cada nueva altura superada supone una nada desdeñable suma de 33 puntos.

Pruebas Sub12	Chicos	Incremento	Chicas
60m.l.	0”23	50p.	0”29
1.000m.l.	6”	50p.	5”60
2km. marcha	29”	50p.	31”50
60m.v.	0”28	50p.	0”29
Altura	9cm.	50p.	6,5cm.
Longitud	34cm.	50p.	23cm.
Peso	83cm.	50p.	78cm.
Disco	2,68m.	50p.	2,79m.
Jabalina	3,85m.	50p.	2,70m.

Pruebas Sub14	Chicos	Incremento	Chicas
80m.l.	0”27	50p.	0”20
1.000m.l.	4”75	50p.	4”80
2km. marcha	20”	50p.	26”
80m.v.	0”37	50p.	0”33
Altura	6cm.	50p.	5,5cm.
Longitud	25cm.	50p.	18cm.
Peso	83cm.	50p.	77cm.
Disco	2,46m.	50p.	2,64m.
Jabalina	3,50m.	50p.	2,63m.

Tabla 1. Equivalencia aproximada Triatlones Sub12 y Sub14 masculino y femenino

LA ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO EN LAS PRUEBAS COMBINADAS

En las primeras etapas de desarrollo del atleta (categorías Sub8 a Sub14), todos los atletas deberían realizar dos o tres disciplinas en cada sesión de entrenamiento. De igual manera, a partir de la categoría Sub16, si el atleta decide continuar en las pruebas combinadas, debe seguir practicando dos pruebas por sesión de entrenamiento. Los entrenadores con frecuencia utilizan microciclos de 14 días de duración, porque le permiten al atleta entrenar todas sus pruebas en profundidad en cada microciclo, y ello posibilita una variedad apropiada y adaptación entre sesiones.

Los atletas de Pruebas Combinadas no necesitan la técnica de los campeones para cada disciplina. Por ejemplo, no necesitan ser "lanzadores de jabalina de élite", pero sí necesitan una técnica "básica" simple y eficiente para cada prueba. Si continuamos con el ejemplo de la jabalina, un atleta de Pruebas Combinadas puede no tener las habilidades para retrasar la jabalina en la carrera de aproximación, por lo que puede comenzar la carrera de aproximación con la jabalina directamente en la posición retrasada de lanzamiento. Evidentemente, a mejor técnica básica en cada prueba, mejor será el puntaje final.

El resultado, sin embargo, está determinado por la combinación total de todas las pruebas, por lo que el énfasis del atleta y el entrenador debe estar siempre en el desarrollo técnico y físico equilibrado en todas las pruebas.

De esta manera, como referencia, en los cinco triatlones de las categorías Sub12 y Sub14, el entrenador no debería permitir que hubiera más de 100 puntos de diferencia entre la mejor y peor prueba del triatlón. Si seguimos con la referencia del triatlón C femenino Sub14, por ejemplo, hacer 13”00 en 80m.v. suponen 651 puntos, hacer 5,00m. en salto de longitud suponen 559 puntos y saltar 1,45m. en salto de altura suponen 566 puntos. Estas marcas suman 1.776 puntos, que serían los necesarios para estar en un pódium de un Campeonato de España Sub14 individual en este triatlón C, no habiendo más de 100 puntos entre la mejor y la menos buena de las tres pruebas, por lo que estaríamos hablando de una atleta muy equilibrada (además de con mucha calidad).

Mujeres	2016	2017	2018	2019	2020	MEDIA=PTOS.	DIFERENCIA	TOTAL
A; 80m.l.	10”50	10”42	10”79	10”69	10”64	10”61=773p.	322p.	1.953p.
A; 80m.v.	12”07	12”42	12”76	12”39	12”94	12”51=729p.		
A; Peso	8,12m.	8,57m.	9,20m.	9,91m.	8,20m.	8,80m.=451p.		
B; 1.000m.	3’00”27	3’09”06	3’05”35	3’07”46	3’15”59	3’07”54=707p.	161p.	1.826p.
B; Longitud	4,97m.	4,65m.	5,27m.	5,37m.	4,97m.	5,05m.=573p.		
B; Jabalina	28,22m.	31,32m.	30,07m.	36,63m.	42,18.	33,68m.=546p.		
C; 80m.v.	12”26	13”20	12”33	12”08	12”73	12”52=728p.	212p.	1.854p.
C; Longitud	4,93m.	4,68m.	4,62m.	5,14m.	4,84m.	4,84m.=516p.		
C; Altura	1,48m.	1,58m.	1,43m.	1,54m.	1,45m.	1,49m.=610p.		
D; Peso	10,30m.	11,09m.	8,93.	10,44m.	11,35m.	10,42m.=557p.	91p.	1.650p.
D; Disco	31,11m.	33,59m.	35,25.	23,82m.	36,58m.	32,02m.=501p.		
D; 80m.l.	10”80	12”12	10”91	10”75	11”33	11”18=592p.		
E; 2km.m.	-	12’05”00	11’09”28	10’36”94	10’42”71	11’08”48=777p.	388p.	1.752p.
E; 80m.l.	-	10”74	11”23	11”10	11”77	11”21=586p.		
E; Jabalina	-	23,41m.	29,07m.	20,97m.	27,93m.	25,34m.=389p.		

Tabla 2. Marcas realizadas por las Campeonas de España Sub14 de 2016 a 2020, promedio de marcas y puntos en cada prueba, diferencia de puntos entre su mejor y peor prueba y promedio de puntos necesario para ser Campeona de España en el último lustro.

Hombres	2016	2017	2018	2019	2020	MEDIA=PTOS.	DIFERENCIA	TOTAL
A; 80m.l.	10”00	10”56	10”18	10”12	10”18	10”20=613p.	26p.	1.795p.
A; 80m.v.	13”06	12”44	11”94	12”49	12”90	12”57=595p.		
A; Peso	10,51m.	10,37m.	12,12m.	13,82m.	11,57m.	11,68m.=587p.		
B; 1.000m.	2’50”36	2’49”36	2’46”36	2’43”45	2’53”16	2’48”54=781p.	395p.	1.582p.
B; Longitud	5,10m.	4,56m.	4,79m.	5,47m.	5,20m.	5,02m.=386p.		
B; Jabalina	39,46m.	30,96m.	45,77m.	48,60m.	25,91m.	38,14m.=415p.		
C; 80m.v.	12”61	12”37	13”14	12”05	11”53	12”34=627p.	115p.	1.658p.
C; Longitud	5,81m.	5,48m.	5,45m.	5,95m.	5,73m.	5,68m.=519p.		
C; Altura	1,66m.	1,66m.	1,59m.	1,62m.	1,75m.	1,66m.=512p.		
D; Peso	13,04m.	14,90m.	12,03m.	12,29m.	10,95m.	12,64m.=645p.	96p.	1.773p.
D; Disco	37,37m.	37,90m.	35,82m.	37,66m.	29,99m.	35,75m.=579p.		
D; 80m.l.	10”31	11”16	10”60	10”43	10”20	10”54=549p.		
E; 2km.m.	-	10’15”07	9’36”78	9’38”51	9’57”32	9’51”92=746p.	412p.	1.562p.
E; 80m.l.	-	10”89	10”93	11”18	10”68	10”92=482p.		
E; Jabalina	-	32,17m.	30,55m.	35,72m.	31,52m.	32,49m.=334p.		

Tabla 3. Marcas realizadas por los Campeones de España Sub14 de 2016 a 2020, promedio de marcas y puntos en cada prueba, diferencia de puntos entre su mejor y peor prueba y promedio de puntos necesario para ser Campeón de España en el último lustro.

Sin embargo, del análisis de las tablas 2 y 3, no siempre se cumple está máxima del equilibrio entre las puntuaciones de las tres pruebas del triatlón Sub14.

Queda evidenciado que en el triatlón A, las chicas son excelentes velocistas y vallistas a las que les han enseñado a lanzar peso de manera muy elemental, dado que la diferencia entre la mejor puntuación (80m.l.) y la menos buena de las puntuaciones (lanzamiento de peso) es de más de 300 puntos, cosa que no se da en los chicos.

En el triatlón B masculino queda evidenciado que son excelentes medio fondistas a los que les han enseñado de manera muy básica y esporádica a lanzar jabalina y saltar longitud. En chicas, aun siendo también excelentes medio fondistas, si mejoraran un poco la jabalina habría mucho más equilibrio entre sus tres puntuaciones.

En el triatlón C masculino están bastante mejor equilibradas las marcas de las tres pruebas (apenas 115 puntos entre la altura y los 80m.v.), pero nos indica que la altura debería mejorarse un poco más. Sin embargo, en las chicas destaca la extraordinaria calidad de su marca en vallas, y una longitud bastante mejorable (más de 200 puntos de diferencia entre estas dos pruebas explosivas que no debería haber).

De hecho, la longitud de las chicas del triatlón B es mejor, cuando en teoría son medio fondistas, por lo que las chicas del triatlón C deberían mejorar más su longitud.

En el triatlón D, tanto en hombres como mujeres hay un equilibrio bastante grande entre las puntuaciones de sus tres pruebas. Estamos hablando de grandes lanzadores que además son rápidos, y eso es lo ideal.

Por último, el triatlón E, tanto en chicos como en chicas, parece claro que lo practican únicamente magníficos marchadores a los que, de manera muy elemental y esporádica, les han enseñado a hacer jabalina, dado que la diferencia entre sus 2km. marcha y la jabalina se acerca a los 400 puntos en chicas y sobrepasa los 400 puntos en chicos. Este triatlón es en el que encontramos las mayores diferencias de puntuación entre la mejor y la menos buena de las pruebas.

A continuación vamos a exponer una propuesta de entrenamiento de un mes a principio de temporada para atletas de la categoría Sub12 y Sub14, en la que disponemos de cuatro días de entrenamiento por semana en sesiones de una hora y media de duración, que entendemos es lo ideal en estas edades. Como puede verse, a lo largo de la semana se trabajan todas las pruebas de los cinco triatlones, haciendo incidencia cada día al menos en dos de ellas.

A su vez, no nos olvidamos de intercalar entre ellas un equilibrado trabajo para el desarrollo de su condición física, que no olvidemos debe ir paralelo al desarrollo de la condición técnica. A partir de primavera, una vez acabadas las competiciones de pista cubierta, en una de las dos sesiones de fuerza mediante circuitos, podría empezar a enseñarse el trabajo técnico básico de los principales ejercicios de halterofilia, evidentemente con muy baja carga.

SUB12 SUB14	ETAPA BASE		OCTUBRE Triathlon / A. ZARAUZ
	1ª SEMANA	*2ª SEMANA*	*3ª y 4ª SEMANAS*
LUNES	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Multis. Vallas;** Cuadrado x Pies Juntos x 3 veces. **-Ejercicios Técnica Vallas.** **-Salidas Velocidad con vallas;** 4x3 vallas a -1pie. **-Circuito Gimnasio;** TABATA. **-Técnica de Disco;** ejercicios de manejo y finales. -Flexibilidad.	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Multis. Vallas;** Cuadrado x Pies Juntos x 3 veces. **-Ejercicios Técnica Vallas.** **-Salidas Velocidad con vallas;** 4x3 vallas a -1pie. **-Circuito Gimnasio;** TABATA. **-Técnica de Disco;** ejercicios de manejo y finales. -Flexibilidad.	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Multis. Vallas;** Cuadrado x Pies Juntos x 3 veces. **-Ejercicios Técnica Vallas.** **-Salidas Velocidad con vallas;** 4x3 vallas a -1pie. **-Circuito Gimnasio;** TABATA. **-Técnica de Disco;** ejercicios de manejo y finales. -Flexibilidad.
MARTES	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Multis. Horiz.**~5xP.J.+{3xT.x2ºTr.+3xT.x1ºTr.}+ +{2xP.x2ºTr.+2xP.x1ºTr.}. **-Técnica de Longitud con clavos:** *A 6 pasos (con trampolín) y *A 10 pasos (sin trampolín y talonando). **-Relevos;** ejercicios en fila de entregar + CAMBIOS **-P.Ae.**~500m.* para Sub12 y 600m.* para Sub14. *Triatlón E lo hace marchando. -Flexibilidad.	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Multis. Horiz.**~5xP.J.+{3xT.x2ºTr.+3xT.x1ºTr.}+ +{2xP.x2ºTr.+2xP.x1ºTr.}. **-Técnica de Longitud con clavos:** *A 6 pasos (con trampolín) y *A 10 pasos (sin trampolín y talonando). **-Relevos;** ejercicios en fila de entregar + CAMBIOS **-P.Ae.**~500m.* para Sub12 y 600m.* para Sub14. *Triatlón E lo hace marchando. -Flexibilidad.	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Multis. Horiz.**~5xP.J.+{3xT.x2ºTr.+3xT.x1ºTr.}+ +{2xP.x2ºTr.+2xP.x1ºTr.}. **-Técnica de Longitud con clavos:** *A 6 pasos (con trampolín) y *A 10 pasos (sin trampolín y talonando). **-Relevos;** ejercicios en fila de entregar + CAMBIOS **-P.Ae.**~600m.* para Sub12 y 700m.* para Sub14. *Triatlón E lo hace marchando. -Flexibilidad.
MIERCOLES	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Técnica de Altura;** con 4 y 6 zancadas y clavos. **-Gradas x P.J.;** 3xSubir+3xBajar+3xSkipping. **-Técnica de Peso.** **-Velocidad;** 4x30m.l., rec. 3'. -Flexibilidad.	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Técnica de Altura;** con 4 y 6 zancadas y clavos. **-Gradas x P.J.;** 3xSubir+3xBajar+3xSkipping. **-Técnica de Peso.** **-Velocidad;** 4x30m.l., rec. 3'. -Flexibilidad.	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Técnica de Altura;** con 4 y 6 zancadas y clavos. **-Gradas x P.J.;** 3xSubir+3xBajar+3xSkipping. **-Técnica de Peso.** **-Velocidad;** 4x30m.l., rec. 3'. -Flexibilidad.
JUEVES	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Técnica de Jabalina;** finales y un cruce. **-Circuito Gimnasio;** TABATA. **-C.L.**~3x300m.* para Sub12 y 4x300m. para Sub14, Rec. 3'. *Triatlón E lo hace marchando. -Flexibilidad.	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Técnica de Jabalina;** finales y un cruce. **-Circuito Gimnasio;** TABATA. **-C.L.**~3x300m.* para Sub12 y 4x300m. para Sub14, Rec. 3'. *Triatlón E lo hace marchando. -Flexibilidad.	-Media luna+Técnica de carrera+**Ejercicios Pies.** **-Técnica de Jabalina;** finales y un cruce. **-Circuito Gimnasio;** TABATA. **-C.L.**~4x300m.* para Sub12 y 5x300m. para Sub14, Rec. 3'. *Triatlón E lo hace marchando. -Flexibilidad.
VIERNES	**D.**	**D.**	**D.**
SABADO	**D.**	**D.**	**D.**
DOMINGO	**D.**	**D.**	**D.**

Referencias

Ballesteros, J.M., y Álvarez. J. (1986). *Manual Didáctico de Atletismo.* Buenos Aires (Argentina): Kapelusz.

Bravo, J., López, F., Ruf, H., y Seirul-lo, F. (1992). *Atletismo II – Saltos.* Madrid (España): Comité Olímpico Español.

De Hegedus, J. (1981). *Técnicas atléticas.* Buenos Aires (Argentina): Stadium.

Gil, F., Pascua, M., y Sánchez, R. (2007). *Manual Básico de Atletismo – Carreras.* Madrid (España): Real Federación Española de Atletismo.

Hornillos, I. (2000). *Atletismo.* Barcelona (España): INDE.

Hubiche, J-L., y Pradet, M. (1999). *Comprender el Atletismo: su práctica y enseñanza.* Barcelona (España): INDE.

Muller, H., Ritzdorf, W., Thompson. P., y Gozzoli, C. (2000). *¡Correr! ¡Saltar! ¡Lanzar! Guía Oficial de la IAAF de enseñanza del Atletismo.*

Polischuk, V. (2007). *Atletismo: Iniciación y perfeccionamiento.* Badalona (España): Paidotribo.

Rius, J. (2005). *Metodología y Técnicas del Atletismo.* Badalona (España): Paidotribo.

Rius, J., Castel, A., y Reig, F. (1989). *Metodología del Atletismo.* Badalona (España): Paidotribo.

Valero, A. (2014). *Fundamentos del Atletismo.* Madrid (España): Pila Teleña.