

TEAM ESPAÑA FUTURO

CAMPEONATOS ESCOLARES POR AUTONOMIAS

PENTATLÓN MODERNO

(TEF-CESA PM)

2026

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PENTATLÓN MODERNO
C/ Valle de Esteribar 2 Local 36, Villanueva de la Cañada, 28692-Madrid.
pentatlon@pentatlon.info | 0034 699 141 078

1. FILOSOFÍA Y OBJETIVO DEL PROYECTO

En este nuevo ciclo, con la incorporación de la nueva disciplina de carrera de obstáculos (combinación de diferentes elementos de diferentes habilidades motrices) en sustitución de la prueba de hípica (salto de obstáculos), nos abre las puertas a poder llevar nuestras disciplinas al ámbito escolar.

Poder desarrollar modalidades básicas como la natación, carrera pie en combinación con la modalidad de tiro laser y la carrera de obstáculos en centros escolares, provocara un aumento exponencial del conocimiento de deporte, atractivo y accesible a la práctica.

El Objetivo para este año 2025, es crear un programa de practica del pentatlón en el ámbito escolar, tanto a nivel curricular como extraescolar, consiguiendo en cada una de las autonomías un aumento de la práctica del pentatlón.

El pentatlón moderno iniciaría este camino en los campeonatos escolares por autonomías, en 2 categorías SUB-15 (hasta 2ºESO) y SUB-18 (hasta 2ºBachillerato).

El formato sería de tetratlón (natación, laser run y obstáculos)

Es importante aumentar el volumen de niños/as, para ello tenemos que introducir aquellas disciplinas en la que gran mayoría puedan practicar en sus centros escolares, por ello excluimos la prueba de esgrima, donde se requiere un aprendizaje técnico más extenso al igual que el material para realizarlo.

Natación: en piscina de 25m o 50m.

Lase run: En pista de atletismo, como circuito urbano.

Obstáculos: Se desarrolla en circuito lineal, en forma de L o en forma de U, dependiendo de la instalación en la que se ubique.

- 1- Steps
- 2- Rueda Grande (Big Wheel)
- 3- Muro – muro bajo – muro intermedio (Over-Under-Through)
- 4- Anillas (Rigs)
- 5- Barra de equilibrio (Balance Beam)
- 6- Ruedas (Wheels)
- 7- Barras mono (Monkey Bars)
- 8- Rampa Final (Finish Wall)

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PENTATLÓN MODERNO
C/ Valle de Esteribar 2 Local 36, Villanueva de la Cañada, 28692-Madrid.
pentatlon@pentatlon.info | 0034 699 141 078

NORMATIVA DE COMPETICIÓN:

Categorías: Prueba Individual

Categoría	Natación	Laser Run (carrera – tiro láser)		Obstáculos
Sub15	100m libres	3x600m	3x5 tiros / 5m	8
Sub18	100m libres	4x600m	4x5 tiros / 7m	8

Categorías: Prueba relevos mixtos.

Categoría	Natación	Laser Run (carrera – tiro láser)		Obstáculos
Sub15	2x50m libres	2x2x600m	2x5 tiros / 5m	8
Sub18	2x50m libres	2x2x600m	2x5 tiros / 7m	8

La competición se desarrollaría en competición individual y de relevos mixtos.

En la prueba individual cada autonomía podrá participar con 6 atletas de cada categoría y género, donde los 3 mejores clasificados serán los que puntúen para la clasificación final.

La puntuación sería el sumatorio de puntos de cada uno de ellos, en la prueba de relevos mixtos, será un 1 hombre y 1 mujer con un máximo de 3 equipos por autonomía.

NORMATIVA DE PUNTUACIÓN:

Categorías: Prueba individual

Categoría	Natación	Laser Run (carrera – tiro láser)	Obstáculos
Sub15	1'20" (250pts) 0'5" (±1 puntos)	7'40" (500pts) 1" (±1 puntos)	65" (250pts) 0'33" (±1 puntos)
Sub18		10'30" (500pts) 1" (±1 puntos)	

Categorías: Prueba relevos mixtos.

Categoría	Natación	Laser Run (carrera – tiro láser)	Obstáculos
Sub15	1'20" (250pts) 0'5" (±1 puntos)	7'40" (500pts) 1" (±1 puntos)	85" (250pts) 0'33" (±1 puntos)
Sub18			

Grupos de Edades:

1. **Sub 15:**
Deportistas nacidos hasta el año 2012.
2. **Sub 18:**
Deportistas nacidos en el 2011-2010-2009-2008(no cumplidos los 18 años antes de la celebración de la competición).

Entrega de Premios:

1. **Categoría Individual:**
Se otorgarán medallas a los tres (3) primeros clasificados de cada categoría y género.
2. **Categoría de Relevos:**
Se entregará trofeo y medallas a los tres (3) mejores equipos clasificados por categoría.
 - Únicamente podrá subir al pódium el equipo mejor clasificado por cada autonomía.
3. **Categoría por Equipos:**
Se concederán trofeo y medallas a los tres (3) mejores equipos clasificados.
 - La clasificación por equipos se determinará mediante el sumatorio de puntos obtenidos por cada miembro del equipo, siguiendo el orden de prioridad siguiente:
 - a) Equipos con tres (3) o más deportistas.
 - b) Equipos con dos (2) deportistas.
 - c) Equipos con un (1) único deportista.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PENTATLÓN MODERNO
C/ Valle de Esteribar 2 Local 36, Villanueva de la Cañada, 28692-Madrid.
pentatlon@pentatlon.info | 0034 699 141 078

DESARROLLO DE LA PRUEBA DE LASER RUN INCLUSIVO:

Desde este último ciclo la UIPM (la Unión Internacional de pentatlón moderno), está potenciando la actividad del para pentatlón.

Desde la federación española queremos apostar e incluir el parapentatlón en los estatutos de esta. El objetivo es iniciarlo con el desarrollo de la prueba de laser run a nivel escolar.

Con lo que este 2025, llevaremos la prueba a los campeonatos escolares por autonomías.

El desarrollo será de la categoría Sub18, tanto en prueba individual como en la prueba de relevo mixto.

NORMATIVA DE COMPETICIÓN:

Categorías: Prueba Individual

CATEGORÍA	LASER RUN (CARRERA + TIRO LASER)	
Sub18	4x300m	4x5 tiros / 5m

Categorías: Prueba relevos mixtos.

CATEGORÍA	LASER RUN (CARRERA + TIRO LASER)	
Sub18	2x2x300m	2x5 tiros / 5m

Las personas con cualquier tipo de discapacidad intelectual (autismo, síndrome de down, etc.) o física (sillas de ruedas, amputaciones, visual, etc.), se realizará una sola salida, aplicando un hándicap en formato de tiempo, en función del grado de discapacidad del niño/a.

Se permitirá asistencia del niño/a, en caso de función de su grado.

2. RELACIÓN DEL PROYECTO CON EL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN FEDERATIVO Y CON OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA FEDERACIÓN EN CATEGORÍAS DE BASE.

El programa CESA juntamente con el programa de toma de tiempos son los proyectos básicos y fundamentales para la llegada a un volumen en la captación de talentos.

Con ello accederemos a muchos niños/as que ya practican otras modalidades deportivas y de esta manera podrán llegar a conocer nuestro deporte de una forma más directa y sencilla, por otro lado, las tomas de tiempos en cada una de las autonomías es la pieza clave para llegar a otros deportistas que ya desarrollan otros deportes de forma federada y practican deportes básicos del pentatlón como la natación, el atletismo, escalada, esgrima, etc.

Posteriormente estos programas van interrelacionados con los programas de tecnificación estatal y autonómicos, incorporándolos a las actividades programadas en los Planes nacionales de tecnificación, accediendo a concentraciones específicas de la FEPM para evaluar las condiciones físicas, técnicas y coordinativas de cada deportista. También a poder llevarlos a competiciones de

desarrollo del pentatlón en sus diferentes categorías y evaluando su progresión y su posible futuro hacia programas de alto rendimiento.

Sistema de clasificación al campeonato nacional;

Desde la FEPM, se va a convocar la realización de un campeonato escolar autonómico, que será clasificatoria para el campeonato nacional.

En las tomas de tiempos a nivel nacional, darán acceso directo al campeonato nacional a los 3 mejores por categoría y género.

Cualquier deportista federado, tendrá la obligación de haber participado por la toma de tiempos o su campeonato autonómico.

3. IMPLANTACIÓN ACTUAL DE LA MODALIDAD/ESPECIALIDAD/PRUEBA EN LOS CENTROS ESCOLARES Y/O FACILIDAD PARA PODER HACERLO.

La implantación de la modalidad del pentatlón en centros escolares es muy variada, hasta el momento. Cada federación o delegación autonómica, desarrolla programas diversos en relación con los proyectos o actividades que llevan a cabo en sus ayuntamientos, así como comunidades autónomas.

Las actividades van desde programas trimestrales llevados a cabo como unidades didácticas dentro del horario escolar, como jornadas de día donde se realiza una sesión combinada de esgrima (espadetos) y lase run, y posteriormente se les abre las puertas en clubes para que prueben la actividad de forma gratuita y así poder captarlos a nuestra base.

Cada año los profesores están más receptivos a llevar a sus alumnos a deportes diferentes y atractivos donde se trabaje no solo la parte física, sino la de desarrollar otras capacidades como la concentración, estrategia de combate y la parte coordinativa y agilidad tan importante para el desarrollo integral en la base evolutiva de los alumnos.

Se nos abre una nueva puerta con la disciplina de obstáculos, desarrollando un circuito básico de 6 elementos de psicomotricidad, para luego trasladarlo al modelo de circuito federado.

Formato de circuito de psicomotricidad:

- Steps 6 elementos.
- Plinto de 90cm
- Triangulo con ascensión y descenso con diferente dificultad.
- Barra de equilibrio de 3m de largo con 15cm de superficie de apoyo.
- 4 anillas
- 4 barras paralelas.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PENTATLÓN MODERNO
C/ Valle de Esteribar 2 Local 36, Villanueva de la Cañada, 28692-Madrid.
pentatlon@pentatlon.info | 0034 699 141 078

Este formato es de fácil transporte y montaje para la movilidad en diferentes centros, incluso para que los centros escolares lo puedan adquirir para su práctica habitual.

La modalidad de tiro laser y esgrima en formato espadetos es de fácil implantación en los centros escolares.

La federación desarrolla un programa de 10 unidades didácticas en esgrima, laser run para que los centros escolares lo puedan implantar mediante sus profesores de educación física.

Modelos actuales implantados en diferentes autonomías:

Ámbito escolar (curricular):

- 8 unidades didácticas para implantar en horario de educación física (esgrima y laser run (carrera y tiro laser).
- Jornadas de día: El centro escolar se desplaza como actividad puntual dentro de sus actividades puntuales deportistas o culturales, a instalaciones deportivas donde se desarrolla las disciplinas de esgrima, natación y laser run.

El horario de la actividad es de 9.30 a 12.30h

- Competición escolar de Biatlón (natación y carrera) en formato separado o continuo. Durante la jornada se les invita a participar en una prueba de laser run. Esta actividad va enfocado a niños/as de 5º y 6º EP.
- Competición escolar de triatlón (natación, bicicleta y carrera) en formato continuo. Esta actividad va enfocado a niños/as de 1º y 2º ESO.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PENTATLÓN MODERNO
C/ Valle de Esteribar 2 Local 36, Villanueva de la Cañada, 28692-Madrid.
pentatlon@pentatlon.info | 0034 699 141 078