

PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

PENTATLÓN MODERNO

DEPORTISTAS

Edades y características de los deportistas participantes.

El rango de edad al cual van dirigidas las actuaciones del PNTD son las siguientes;

- Infantil (U15): 13-14 años
- Cadete (U17): 15-16 años
- Juveniles (U19): 17-18 años

CATEGORÍA	Año Nacimiento	Edad en 2021
U15 (1)	2008	13 años
U15 (2)	2007	14 años
U17 (1)	2006	15 años
U17 (2)	2005	16 años
U19 (1)	2004	17 años
U19 (2)	2003	18 años

Toma de tiempos:

Los deportistas son seleccionados mediante unas pruebas de evaluación sencilla en natación y carrera.

El objetivo es lograr que las Federaciones Autonómicas entiendan la importancia para el PNTD de la realización de este tipo de test para la detección de talentos.

Se realizarán 2 tomas de tiempo anuales en cada comunidad.

- Primero durante el mes octubre del 2021
- Segundo durante el mes de marzo del 2022

Las pruebas objetivo que utiliza el PNTD de Pentatlón Moderno para seleccionar a los deportistas que van a participar en las actuaciones del año 2021 son:

NATACIÓN		CARRERA	
50M	200M	200M	1000M

- **NATACIÓN:** el objetivo en estas categorías se debe de tener consolidada la técnica y una base de entrenamiento, el test de 50m nos indica la velocidad y el 200m su potencia aeróbica. Las mínimas exigidas deberían de garantizar un nivel alto de rendimiento en competición nacional.
- **CARRERA** a pie se establecen como test selectivos los tiempos de 200m y 1000m, se trata, aunque sean pruebas anaeróbicas, de valorar la eficacia en carrera, independientemente del nivel de entrenamiento. El objetivo es garantizar una predisposición talentosa para la carrera y en un futuro que posibiliten la consecución de marcas en hombres de 8'45"-9' y en mujeres de 10'-10'15" en los 3000m

PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

PENTATLÓN MODERNO

Tablas de Baremación:

NATACIÓN P25M								
MUJERES		HOMBRES			MUJERES		HOMBRES	
50M					200M			
PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO		PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO
100	28"00	100	26"00		100	2'16"00	100	2'00"00
90	29"00	90	27"00		90	2'20"00	90	2'04"00
80	30"00	80	28"00		80	2'24"00	80	2'08"00
70	31"00	70	29"00		70	2'28"00	70	2'12"00
60	32"00	60	30"00		60	2'32"00	60	2'16"00
50	33"00	50	31"00		50	2'38"00	50	2'20"00
40	34"00	40	32"00		40	2'44"00	40	2'26"00
30	35"00	30	33"00		30	2'50"00	30	2'32"00
20	36"00	20	34"00		20	2'56"00	20	2'38"00
10	37"00	10	35"00		10	3'02"00	10	2'44"00
1	38"00	1	36"00		1	3'08"00	1	2'50"00

CARRERA								
MUJERES		HOMBRES			MUJERES		HOMBRES	
200M					1000M			
PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO		PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO
100	30"00	100	25"00		100	3'00"00	100	2'40"00
90	31"00	90	26"00		90	3'05"00	90	2'45"00
80	32"00	80	27"20		80	3'11"00	80	2'50"00
70	33"20	70	28"40		70	3'17"00	70	2'55"00
60	34"50	60	29"60		60	3'23"00	60	3'00"00
50	35"80	50	30"90		50	3'30"00	50	3'06"00
40	37"20	40	32"30		40	3'37"00	40	3'12"00
30	38"50	30	33"70		30	3'44"00	30	3'18"00
20	39"90	20	35"10		20	3'52"00	20	3'26"00
10	42"30	10	36"50		10	4'00"00	10	3'34"00
1	44"00	1	38"00		1	4'10"00	1	3'45"00

Aquellos deportistas seleccionados, se les realizara test de campo en natación y carrera. Realizaremos una baremación de resultados.

El objetivo de la baremación es doble, por un lado, establecer una clasificación individual por resultados y por otra comparar los resultados individuales y grupalmente de año a año. De esta manera tendremos datos objetivos para valorar a los deportistas así como su progresión.

Estos resultados nos permitirán realizar un modelo óptimo que establezca el perfil de deportista a alcanzar en cada etapa de la tecnificación, el cual se va validando conforme los deportistas maduran en su rendimiento deportivo de año a año.

PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

PENTATLÓN MODERNO

El ajuste temporada a temporada de este modelo nos permite ir mejorándolo y ajustarlo de una manera longitudinal para utilizarlo como criterio de selección en las diferentes fases.

RESUMEN DE ACTUACIONES A DESARROLLAR 2021

Actuación 1: Competición Nacional Portugal U19-U17

Fecha: 16-18 julio 2021

Actuación de valoración: Competición Internacional (valoración consecución de mínimas Europeo)

Criterio: U17-U19 Los 3 mejores del ranking nacional 2021

Lugar: Lisboa

Participación: 12 deportistas (6 mujeres+6 hombres)

Actuación 2: Concentración Selección U17-U19

Fecha: 23-27 agosto 2021

Actuación de valoración: Toma de tiempos julio – Actuación 1.

Criterio: mejores U17-U19

Lugar: Amposta

Participación: 12 deportistas (6 mujeres+6 hombres)

Actuación 3: Toma de Tiempos 1

Fecha: octubre-noviembre 2021

Actuación de valoración inicial selectiva

Criterio de acceso: Abierto

Tipo de Prueba: 50m-200m natación / 200m-1000m carrera

Lugar: CCAA

Participación: 300-500 deportistas

Actuación 4: Jornadas Técnicas PNTD

Fecha: 14-17 octubre 2021

Formación a nivel II UIPM, al entrenamiento y planificación de programas de tecnificación deportiva.

Criterio de participación: Entrenadores con deportistas en el programa PNTD.

Lugar: Madrid (Presencial)

Participación: 16 técnicos

Actuación 5: Campeonato de España Escolar

Fecha 02 de Octubre 2021

Actuación de valoración: Captura de talentos

Criterio: Promoción escolar

Lugar: Madrid

Participación: 100 escolares

PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

PENTATLÓN MODERNO

Actuación 6: Concentración Selección Talentos

Fecha: 27-30 diciembre 2021

Actuación de valoración

Criterio: Talentos tomas de tiempos.

Lugar: Car de Sant Cugat

Participación: 16 deportistas (8 mujeres+8 hombres)