

PENTATLÓN MODERNO

ENLACE INSTITUCIONAL

ELENA NOGUEDA ADAME
pentatlon@ipn.mx
enoguedaa@ipn.mx

UBICACIÓN

SEDES Y HORARIOS

PLAN SEXENAL
Martes y jueves
19-21 h
Miércoles y viernes
16-21 h

REQUISITOS

Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite como alumno del IPN

3 fotografías tamaño infantil color o blanco y negro

Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE

Descargar, leer, firmar y entregar:

- FORMATO UNIVERSAL
- AVISO DE PRIVACIDAD
- LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- **¿Qué es?**
El Pentatlón Moderno es una disciplina deportiva que combina cinco pruebas diferentes: esgrima, natación, equitación, tiro y carrera a pie. Fue creado por el fundador de los Juegos Olímpicos modernos, Pierre de Coubertin, y se inspiró en las habilidades que se consideraban esenciales para un soldado del siglo XIX.
- **¿Para qué sirve?**
El Pentatlón Moderno busca poner a prueba la resistencia, la fuerza física y mental, la habilidad y la adaptabilidad del atleta. Cada una de las pruebas está diseñada para evaluar diferentes capacidades, desde la precisión (en tiro), hasta la destreza (en esgrima y equitación), y la resistencia (en natación y carrera).
- **Beneficios:**
 - Desarrollo Integra
 - Mejora de la capacidad cardiovascular
 - Fortalecimiento Mental
 - Versatilidad y Adaptabilidad
 - Disciplina y Resiliencia