

**MENDI ETA ESKALADAKO KIROLAK- Berariazko probak.**

1.- Helburua eta egitura.

Mendi-Kiroletako eta Eskaladako kirol-modalitatearen espezialitateetako Kirol-teknikarien irakaskuntzetara sartzeko proben helburua da izangaiek frogatzea egoera fisiko egokia eta berariazko trebeziak dituztela, aukeratu duten prestakuntzari atarramentu ona ateratzeko beste, alegia.

2.- Probak

Maila Ertaineko 1º mailara sartzekoak

Probek bi zati izango dituzte eta komunak izango dira mendi-kiroletako eta eskaladako espezialitate guztietan.

a. Lehenengo zatia:

Edukiak.- Lurrazal askotako mendiko ibilbide batean zehar abiatu 1500 metroko desnibel positibo metatuari ekinez epaimahaiak zehaztutako denboran eta 10 kg-ko zama duen motxila garraiatuz.

Irizpideak.- Izangaiak ibilbidea epaimahaiak zehaztutako denboranosatzen duenean emango da gainditutzat.

b) Bigarren zatia:

Edukiak.-

- 10 kg-ko motxila batez zamatuta eta alde zurretik zehaztutako denboretan, ondoko ezaugarriak dituzten hiru ibilbide osatu:
- Gutxienez 50 m-ko luzera duen ibilbide baliztua osatu aldapa belartsuan.
- Gutxienez 50 m-ko luzera duen ibilbide baliztua osatu harritza batean.
- Gutxienez 50 m-ko luzera duen ibilbide baliztua osatu haitz gune batean.

Irizpideak.- Izangaiak hiru ibilbideak jausi gabe eta zehaztutako denboretanosatzen dituztenean emango da gainditutzat.

**Maila Ertaineko 2º mailara sartzekoak**

Probek bi zati izango dituzte.

- a. Lehenengo zatia (komuna mendi-kiroletako eta eskaladako espezialitate guztietan)

Edukiak.- Lurrazal askotako mendiko ibilbide batean zehar abiatu 1500 metroko desnibel positibo metatuari ekinez epaimahaiak zehaztutako denboran eta 10 kg-ko zama duen motxila garraiatuz.

Irizpideak.- Izangaiak ibilbidea epaimahaiak zehaztutako denboran osatzen duenean emango da gainditutzat.

- b) Bigarren zatia (desberdina espezialitatearen arabera)

1. Goi-mendiko espezialitaterako.

Edukiak.- Aurretik zehaztutako denboretan:

- Eskaladan, bat-bateko eskaladan, 6b zailtasun mailako eta gutxienez 25 metroko luzera duen ibilbide ekipatua osatu.
- Eskaladan, bat-batekoan, 6a zailtasun mailakoa eta ekipatu gabekoa, eta gutxienez 25 metroko luzera duen ibilbidea osatu, eta bota gogorrak erabiliz.
- Eskalada artifizialean A1/A2 zailtasun mailako eta gutxienez 25 metroko luzera duen ibilbide ekipatu gabea osatu.
- 35°-45° arteko malda duten eta gutxienez 25 metroko luzera duten zirkuituetan elur eta izotzean aurrera egiteko "punta guztiak" teknika erabiliz.
- Elurretan eta izotzean eskalatzea 80°-90° arteko malda eta gutxienez 25 metroko luzera duten lekuetan.
- Aldapan behera eskiatzen jaitsi, ahal dela elur gogorarekin, gutxienez 150 metroko luzeran eta 30°ko maldan, luzaketa-flexio biraketak paraleloan eginez.
- Aldapan behera eskiatzen jaitsi, tratatu gabeko elurretan, gutxienez 150 metroko luzeran, azalera irregular dun batezbesteko 30°ko maldan eta, elurraren egoera kontuan hartuz, biraketak eginez.

Irizpideak.-Bigarren proba hau gainditutzat hartuko da izangaiak ondokoak betetzen dituenen:



- Probak aurretik zehaztutako denboretan burutu.
- Betebehar hauetako bakoitza betetakoan:
 - Eskaladan, bat-batekoan, 6b zailtasun mailako ibilbidea osatu.
 - Eskaladan, bat-batekoan, 6a zailtasun mailako ibilbidea osatu.
 - Aldapan behera jausi gabe jaitsi, segurtasunez eta dagozkion teknika-keinuak eginez.
 - Izotz eta elurretan aurrera egin eta eskiatu, teknika egokia erabiliz eta mugimenduetan segurtasuna erakutsiz.
 - Material teknikoa egoki aukeratu eta erabili, kantitate egokian, eta espezialitate bakoitzerako espezifikoa.

2. Arroilen espezialitaterako.

Edukiak.- Aurretik zehaztutako denborak:

- V zailtasun mailako eta gutxienez 20 metroko luzera duen ibilbide ekipatua osatu. Norbait lurrera jausten bada, ibilbide hasieratik abiatu beharko da, kordadako lehena izango balitz bezala.
- Ur lasai edo bizietan 100 metroan igeri egin, neopreno-janzki osoa jantzita.
- 2,5 metroko sakoneran murgildu, teknika egokia erabiliz, eta neopreno-janzki osoa jantzita.
- Hainbat eremutan troka jaitsiera burutu, hurreratzea, «destrepe-a» eta «rappel konbentzionala» sartuz.

Irizpideak.-Bigarren zati hau izangaiek, zehazturiko denboretan, ondorengo ekintzak burutzen dituztenean gainditzen dute:

- Bat-bateko eskalada-ibilbidea amaitzen dutenean.
- Eskatutako distantzia igerian egin.
- Igerian egin gabe urperatu, lehenengo saiakeran, salto egin gabe eta teknika-keinu egokiak erabiliz.
- Troka jaitsiera amaitu, 3 bider baino gehiagotan jausi gabe. Kontuan hartuko da, izangaiari, zirkuitutik ateratzen den bakoitzean, egiten duen denboraren %5eko zigorra ezarriko zaiola. Material teknikoa kirol bakoitzerako espezifikoa egoki erabili, beste material batzuk erabili gabe eta kantitate egokian.



3. Eskaladako espezialitaterako.

Edukiak. -Aurretik ezarritako denboran, 5 ibilbide desberdin osatu:

- Bat-bateko eskaladan 2 ibilbide ekipatu desberdin, 7. zailtasun mailakoak eta gutxienez 25 metroko luzerakoak.
- Bi ibilbide desberdin, ekipatu gabeak, 6b zailtasun mailakoak eta gutxienez 25 metroko luzerakoak.
- Ibilbide bat ekipatu gabeko eskalada artifizialean, A2 zailtasun mailakoa eta gutxienez 25 metroko luzerakoa.

Oharra.- Izangaia jausten bada, berriro hasi beharko du ibilbidea kordadatik.

Irizpideak.- Bigarren zati hau gainditutzat emango da izangaiak zehaztutako denboran ondorengo ekintza hauek egiten dituzenean:

- Bat-bateko eskaladan, gutxienez 7a zailtasun mailako ibilbide bat egitea.
- 6b zailtasun mailako ekipatu gabeko ibilbide biak amaituta.
- Eskalada artifizialean A2 zailtasun mailako ibilbideak eginda.
- Eskaladako materiala egoki aukeratuta eta erabilita.

4. Mendi ertainetako espezialitaterako.

Edukiak. 10kg-ko motxila batez zamatuta eta aldeztu aurretik zehaztutako denboretan, ondoko ezaugarriak dituzten hiru ibilbide osatu:

- Gutxienez 50 metroko luzera duen ibilbide balizatua osatu aldapa belartsuan.
- Gutxienez 50 metroko luzera duen ibilbide balizatua osatu harritza batean.
- Gutxienez 50 metroko luzera duen ibilbide balizatua osatu haitz gune batean.
- Gutxienez 50 metroko luzera duen ibilbide balizatua osatu aldapa elurtetsuan.



- Orientazio ibilbidea, gutxienez 6 balizaduna eta «tarte murriztuan» neurturiko 6 kilometro ingurukoa. Izangaiak ibilbideko baliza guztiak pasatu beharko ditu.

Irizpideak.-Izangaiak bost ibilbideak zehaztutako denboran eta 5. ibilbidean balizak dagozkien hurrenkeran aurkitzen dituenen, epaimahaiak gairidituztat emango du bigarren zati hau.

Denborari dagokionez, izangaia ibilbidetik ateratzen den bakoitzeko zigortua izango da eta lortutako denborari %5a gehituko zaio.