

**NEGUKO KIROLAK- Berariazko probak.****1.- Helburua eta egitura.**

Neguko Kirolak kirol-modalitatearen eski alpetar eta snowboard 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**

Espezialitate bakoitzeko probek bi zati izango dituzte.

Eski Alpetar irakaskuntzetarako sarbide-probak

a) Lehenengo zatia:

**Helburua:** helburua da hautagaia baloratzea, batetik, oinarritzko teknika-gaitasunen exekuzio-mailari dagokionez, eta, bestetik, horien erabilgarritasun-maila aldakorrari dagokionez.

**Edukiak:**

- Hautagaiek aldapa bat jaitsi behar dute eskiatzen, eta erradio eta arku aldakorreko biraketak eginez. Pistak ezaugarri hauek izango ditu:
  - Luzera: 200-400 metro.
  - Malda: %35-45.
  - Elurra: hobe trinkoa bada.
  - Azalera: laua, eta, gutxienez, malda-aldaketa bat duena.
- Hautagaiek aldapa bat jaitsi behar dute eskiatzen, eta erradio eta arku aldakorreko biraketak eginez. Pistak ezaugarri hauek izango ditu:
  - Luzera: 200-400 metro.
  - Malda: %25-45.
  - Elurra: hobe zapaldu gabe badago.
  - Azalera: irregularra.

**Ebaluaketa:** jaitsiera bakoitza letik 5era puntuatuko da ebaluatzaile guztiek emandako puntuazioaren batez bestekoa egin ondoren. Ebaluatzaileek honako alderdi hauek kontuan hartuta kalifikatuko dute:

- Grabitate-zentroaren posizioa, eskien oreka-zentroari dagokionez.
- Gorputzeko atalen antolaketa zuzena.
- Jarraipen, dosifikazio eta exekuzio graduala.
- Mugimenduen koordinazioa eta doitasuna.



- Translazio-abiaduraren kontrola.
- Jaitsierako ibilbidearen kontrola.
- Keinu teknikoak kanpo-baldintzei egokitzea: eremuari, elur-motari eta abiadurari.

Eskiatzailearen egokitzapena, bai erritmoari, bai erritmoaren aldagaiei.

Lehenengo zatia gainditzeko, izangaiak eduki bakoitzean gutxienez hiru puntu lortu behar ditu.

b) Bigarren zatia.

**Helburuak:** helburua da, lehiaketako ibilbide batean, hautagaiaren erabilgarritasun-maila aldakorra baloratzea.

**Edukia:**

- Epaimahaiak zehaztutako denbora jakin batean, slalom erraldoiko ibilbide batetik jaitsiko dira hautagaiak; ibilbidearen ezaugarriak honako hauek izango dira:

Espainiako Neguko Kirolen Federazioak homologatutako pista bat izango da.

Malda: 200-400 metro.

Elurra: hobe trinkoa eta gogorra bada.

Azalera: laua izango da, baina, gutxienez, malda-aldaketa bat izango du.

Pistako maldak %12-15 bitarteko desnibela duen lekuetan jarriko dira atekak.

Zati honek ibilbide desberdina duten bi txanda izango ditu. Lehenengo txandan izangaiek zozketan azaldutako ordenan parte hartu dute eta bigarren txandan, ordez, atzekoz aurrera.

**Ebaluaketa:** Izangaiak probaren zati hau epaimahaiak aurretik zehaztutako denboretan osatuz gero gainditutzat emango da.

Hautagai guztiek –gizon eta emakumeek– egin behar duten denbora zehaztearren, epaimahaiak honako hauek egingo ditu:

- Denboren batez bestekoak finkatuko ditu, bai erreferentzia-denbora egiten duten eskiatzaileen FIS puntuena, bai bakoitzaren denborarena.
- FIS puntuak kontuan hartuta, denboraren batez bestekoa igo egingo du epaimahaiak, kasuan kasuko ehunekoari erreparatuta, eta taulako (a) eta (b) zutabeetan zehazturiko balioak aintzat hartuta.
- Erreferentzia-denboren markagailuan ez badago emakumerik, epaimahaiak denboraren batez bestekoa igo egingo du kasuan kasuko ehunekoari erreparatuta, eta taulako (a) eta (b) zutabeetan zehazturiko balioak aintzat hartuta.



(a) FIS puntuak	(b) Gehikuntzaren portzentajea	(c) Gehikuntzaren portzentajea
10tik 30era	38	48
31tik a 50era	36	46
51tik a 70era	34	44
71tik a 90era	32	42
91tik a 110era	30	40
111tik a 130era	27	37
131tik a 150era	25	35

Oharrak: Zati hau lehenengo txandan gainditu duenak ez du bigarren txanda egin behar eta eginez gero, emaitza hobea lortu duen txanda kontutan hartuko da.

#### Snowboard irakaskuntzetarako sarbide-probak

a) Lehenengo zatia.

**Helburua:** helburua da hautagaia baloratzea, batetik, oinarrizko teknika-gaitasunen exekuzio-mailari dagokionez, eta, bestetik, horien erabilgarritasun-maila aldakorrari dagokionez.

#### **Edukiak:**

- Hautagaiek aldapa bat jaitsiko dute erradio- eta arku-biraketa aldakorrak eginez; pistak honako ezaugarri hauek izango ditu:  
Luzera: 100-200 metro.  
Malda: %15-25.  
Elurra: hobe trinkoa bada.  
Eremua: laua, eta, gutxienez, malda-aldaketa bat izango du.
- Hautagaiek jaitsiera bat egin behar dute erradio- eta arku-biraketa aldakorrak eginez; pistak honako ezaugarri hauek izango ditu:  
Luzera: 100-200 metro.  
Malda: %15-25.  
Elurra: hobe zapaldu gabe badago.  
Azalera: irregularra.

**Ebaluaketa:** jaitsiera bakoitza letik 5era puntuatuko da ebaluatzaile guztiek emandako puntuazioaren batez bestekoa egin ondoren. Ebaluatzaileek honako alderdi hauek kontuan hartuta kalifikatuko dute:



- Grabitate-zentroaren posizioa, snowboard-taularen oreka-zentroari dagokionez.
- Gorputzeko atalen antolaketa zuzena.
- Jarraipen, dosifikazio eta exekuzio graduala.
- Luzaketa- edo flexio-biraketak egitea.
- Eski-ertzen erabilera.
- Eroapen mistoak egitea.
- Biraketen doitasuna.
- Translazio-abiaduraren kontrola.
- Jaitsierako ibilbidearen kontrola.
- Gutxienez, erritmo-aldaketa bat egitea.
- Keinu teknikoak azaleraren baldintzei eta elur-motari egokitzea.
- Goiko gorputz-erdiaren aldi bereko biraketa-mugimendua eta beheko gorputz-erdira egindako transmisioa (ardatz bertikaleko edo luzera-ardatzeko biraketa egiterako orduan ematen den efektua).
- Beheko gorputz-atalen flexioa eta luzaketa.
- Aldez aurreko biraketa eta pisu-aldaketak.
- Biraketa lagundua eta pisu-banaketa.

Lehenengo zatia gainditzeko, izangaiak jaitsiera bakoitzean gutxienez hiru puntu lortu behar ditu.

b) Bigarren zatia.

**Helburua:** helburua da hautagaiaren erabilgarritasun-maila aldakorra baloratzea.

**Edukia:**

- Zirkuitu kronometratu bat jaistea; zirkuitu horrek honako ezaugarri hauek izango ditu:
  - Luzera: 250-550 metro.
  - Malda: 80 metro.
  - Azalera: irregularra, azalera-mota aldakorduna, eta oztopoduna (naturalak nahiz nahita jarriak); oztopoak ez dira 1,2 metro baino handiagoak izango eta, gehienez ere, 3 egongo dira.
  - Ateen arteko tartea: gutxienez, 10 metro eta, gehienez, 15.
  - Ate-kopurua: gutxienez, 20 ate eta, gehienez, 35.

Zati honek ibilbide desberdina duten bi txanda izango ditu. Lehenengo txandan izangaiek zozketan azaldutako ordenan parte hartu dute eta bigarren txandan, ordez, atzekoz aurrera.

**Ebaluaketa:** Izangaiak probaren zati hau epaimahaiak aurretik zehaztutako denboretan osatuz gero, gainditutzat emango da.



Izangaiek bete behar duten probaren gehieneko denbora zehaztu ahal izateko, epaimahaiak:

- Erreferentzia-denbora ezarriko duten eskiatzaileen FIS puntuen edo FIS <<World Cup>> puntuen eta aipatutako eskiatzaileek egindako denboren batez-bestekoa zehaztuko dituzte.
- FIS puntuen edo FIS <<World Cup>> puntuak oinarritzat hartuz eta taularen (a) eta (b) zutabeetan ezarritako baloreen arabera, denporaren batzbestekoa gehituko da.
- Erreferentzia-denpora ezartzerakoan nesken partehartzea ezin bada bermatu, epaimahaiak (c) zutabeetan ezarritako baloreen arabera dagokion portzentajearen denboraren batez-bestekoa gehituko du.

Taula

(a) FIS puntuak	(b) Gehikuntzaren portzentajea	(c) Gehikuntzaren portzentajea
50letik 1000ra	38	48
30letik a 500era	36	46
10letik a 300era	34	44
71tik a 100era	32	42
66tik a 70era	30	40
51tik a 65era	27	37
35etik a 50era	25	35

Tabla

(a) Gehikuntza- FIS puntuak	(b) Gehikuntzaren portzentajea	(c) Gehikuntzaren portzentajea
130letik a 2000ra	38	48
80letik a 1300era	36	46
10letik a 800era	34	44
76tik a 100era	32	42
51tik a 75era	30	40
26tik a 50era	27	37
0tik a 25era	25	35

Oharrak: Zati hau lehenengo txandan gainditu duenak ez du bigarren txanda egin behar eta eginez gero, emaitza hobea lortu duen txanda kontutan hartuko da.