

BERARIAZKO SARBIDE-PROBA

Mendiko kirolak eta Eskalada Erdi-mailako 2. maila– Arroilak

Iraupen-proba

1.- **Probaren deskribapena:** lurzoru-mota desberdinetako mendi-ibilbidea egin beharko da, 10 kilogramoko motxila bizkarrean eta epaimahaiak zehaztutako denboran. Ibilbideak 1.500 metroko desnibel positibo metatua izango du.

2.- **Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:**

- Arropa egokia, dagokion eguraldiari aurre egiteko.
- Oinetako aproposak: trekkingeko botak edo mendiko oinetakoak.
- Motxila. Gutxienez 10 kiloko pisua eta hautagaiaren ekipamendua eramateko modukoa.
- Edaria eta janaria (10 kiloen barruan ez daude edaria eta janaria).
- Nortasun-agiria

3.- **Balorazio-irizpideak eta zehaztasunak:** Proba gainditutzat joko da hautagaiak ibilbidea epaimahaiak zehaztutako denboran egiten badu.

4.- **Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak:** Unean-unean, 10 kilokoa izan beharko da motxilaren pisua.

Haitz-eskalada

1.- **Probaren deskribapena:** 5 zailtasun-mailako eta, gutxienez, 20 metroko luzerako ibilbidea egin beharko da, bistaz.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Eskalatzeko arropa egokia, dagokion eguraldiari aurre egiteko.
- Oinetako aproposak: katu-oinak.
- Motxila. Materiala gorde ahal izateko modukoa.
- Eskalatzeko kasko homologatua.
- Eskaladako arnesa.
- Edaria eta janaria.

3.- Ebaluazio-irizpideak eta zehaztapenak: Proba gaindituztat joko da hautagaiak ibilbidea bistaz eta epaimahaiak zehaztutako denboran egiten badu.

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak: Probak 5 zailtasun-mailako bi ibilbide izango ditu, eta hautagaiak bietako bat egin beharko du proba gainditzeko.

Igeriketa- eta urpekaritza-proba

1.- Probaren deskribapena: 100 metro igeri egin beharko dira, ur bare edo bizietan, neopreno-jantziak. Halaber, 2,5 metroko sakoneraino urperatu beharko da, teknika egokia erabiliz eta neoprenoa jantzita.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Neopreno-jantzia.
- Arroiletatik ibiltzeko oinetako egokiak.
- Uretako betaurrekoak.

3.- Ebaluazio-irizpideak eta zehaztapenak: Igeriketa-proba gaindituztat joko da hautagaiak antolakuntzak ezarritako distantzia igeri egiten badu. Urpekaritza-proba gainditzeko, berriz, hautagaiak hauxe bete beharko du: murgilaldia igeri egin gabe egin, lehenengo saiakeran, jauzirik gabe eta keinu tekniko zuzenez baliatuta.

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak: Eskalada-proben egun berean egingo dira igeriketa- eta urpekaritza-probak.

Arroila-jaitsiera

1.- Probaren deskribapena: Arroila bat jaitsi beharko da, lurzoru-mota desberdinetan zehar, ibilketa eta ohiko rappela eginez zein katuka jaitsiz.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Neopreno-jantzia eta arroiletatik ibiltzeko oinetako egokiak.
- Arnesa, kaskoa, ainguratze-soka eta jaitsigailua (dagozkion babes-mosketoiekin).
- Ura eta janaria.
- Motxila. Hautagaiaren materiala gorde ahal izateko modukoa.

3.- Ebaluazio-irizpideak eta zehaztapenak: Proba gaindituztat joko da hautagaiak arroila-jaitsiera hiri aldiz baino gehiago erori gabe egiten badu. Horrez gain, egoki erabili beharko du kirol-mota bakoitzeko material tekniko berezitua, eta dagokion kantitatean.

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak: Aurreko egunean emango da arroila-proba egiteko hitzordua, dagozkion probak amaitutakoan.

Amaierako ebaluazioa: “Gai/ez gai” notak baino ez dira emango sarrera-probetan. Hautagaiak proben atal guztiak gainditu beharko dituzte “gai” izateko.