

BERARIAZKO SARBIDE-PROBA

Piraguismoa Erdi-mailako hasierako zikloa

Ikasketa-emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Hautagaia pantalan batetik erabilera anitzeko kayak batean ontziratuta da, eta bertara lehorreratu da. Hori guztia teknika zuzenak baliatuta egin du; gainera, bi aldeetatik trebetasun handiz gauzatu ditu.

- Uretan utzi du kayaka, pantalan edo ertzaren aurrean, parez pare, eta horiek jo gabe.
- Ontziratze jarduerak desorekarik gabe egin ditu, pantalanetik edo ertzetik urrundu gabe, eta besoak eta pala finkatze- eta egonkortze-triangelutzat erabiliz.
- Irauli barik eta kayakean urik sartu gabe ontziratuta eta abiatuta da, halaxe galgatu du, eta berdin lehorreratu da.
- paladak emateko oinarrizko jarreran dagoela abiatuta du piragua.

Proba erlazionatua: «Ontziratuta eta lehorreratu, bi aldeetatik».

- Hautagaiak, lurrian dagoela -uretatik hurbil- eta erabilera anitzeko kayaka duela, hau egingo du:
 - Kayaka uretan jarri, pantalan edo ertz ondoan.
 - Kayakera igo, oinarrizko jarrerara egokitu eta nabigatzen hasi.
 - 10 metro egin, 180º-ko bira egin eta pantalanera edo ertzera itzuli.
 - Kayakaren beste aldetik lehorreratu.
- Uretan egonda, hautagaiak piragua irauli du, eta, ondoren, bertatik irten eta berriz sartu da ontzian. Erabilera anitzeko kayak bat baliatu du, eta ez da hondotan bermatu. Berrito egonkortu da piraguaren gainean.
- Uretan egonda, kayaka irauli eta bertatik irten da, guztiz.
- Buelta eman dio piraguari, eta barrura ahalik eta ur gutxien sartzen utzi du (sartutako ur-kopuruak aukera eman behar du, piraguista berrontziratuta dagoela, kayakak ur gainean jarraitzeko).
- Berriz sartu da kayakean, hondotan bermatu barik, eta pala berreskuratu du, bai eta piragua gainean paladak emateko oinarrizko jarrera egonkorra ere.
- Material guztia berreskuratu du.

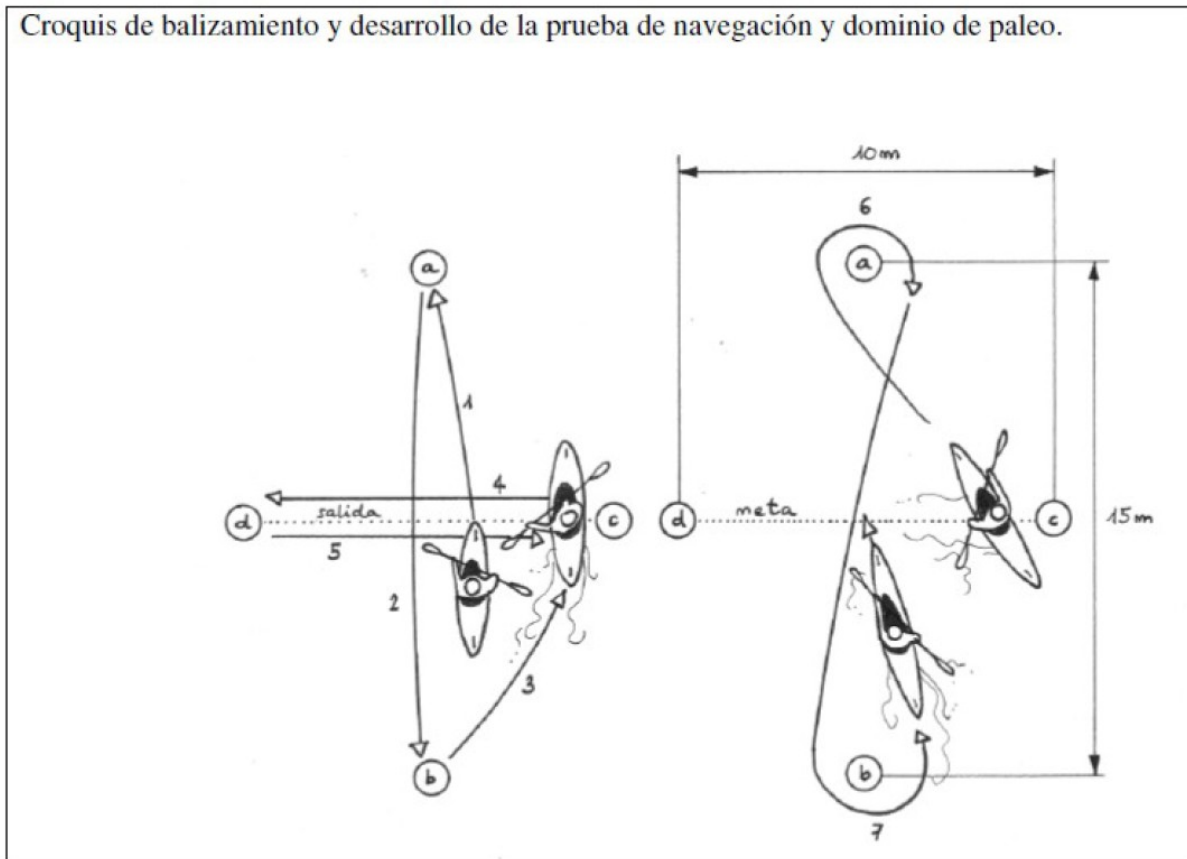
Proba erlazionatua: «Norberaren erreskatea erabilera anitzeko kayaka irauli ostean».

- Erabilera anitzeko kayaka ur sakonen gainean dagoela, hautagaiak hau egin beharko du:
 - Kayaka irauli eta bertatik irten, erabat.
 - Uretatik ontzira sartu berriz, eta material guztia berreskuratu.
- Hautagaiak erabilera anitzeko kayaka gidatu du. Norabide guztietan nabigatu du, eta, teknika aproposak baliatuta, biraketak egin ditu.
 - Aurrera eta atzera egiteko palada-ariketak trebetasunez egin ditu, bai eta galgatzekoak ere.
 - Aurrera etengabe eginda eta piraguaren orientazioari eutsita, albo-hurbilketa egin du, bi alboetatik.
 - Biraketa-maniobrak eraginkortasunez egin ditu, bi noranzkoetan.
 - Eskatu zaizkion mugimenduak eta ekintzak 90 segundoko gehieneko denbora-muga gainditu gabe egin ditu.

Proba erlazionatua: «Nabigazioa eta paladak emateko trebetasuna».

- Erronboaren erdialdeko irteera-puntutik abiatuta, hautagaiak ekintza hauek egingo ditu, etenik egin barik eta zehaztutako ordenari jarraiki:
 - Paladak eman aurrerantz, galgatu, eta «a» buia brankaz ukitu.
 - Paladak eman atzerantz, galgatu, eta «b» buia popaz ukitu.
 - Paladak eman diagonalean, eta «d» buia eskuineko aldeaz ukitu.
 - Paladak eman ezker alborantz, eta «c» buia ezkerreko aldeaz ukitu.
 - Paladak eman eskuinalderantz, eta «d» buia eskuin aldeaz ukitu.
 - Paladak eman diagonalean eta aurrerantz, eta biraketa egin eskuinetara «a» buia inguratuta.
 - Paladak eman diagonalean eta aurrerantz, eta biraketa egin ezkererantz «b» buia inguratuta.
 - Paladak eman aurrerantz, helmugara iritsi arte.
 - Distantzia kanpoko laguntzarik gabe eta gelditu barik bete.
 - Ibilbidea bi minutuan baino gutxiagoan osatu.

Croquis de balizamiento y desarrollo de la prueba de navegación y dominio de paleo.



Proba erlazionatua: «Igerian egiteko oinarriko trebetasuna».

- Paladak emateko arropa eta txalekoa jantzita, hautagaiak 50 metro egin beharko ditu igerian. Bi minutuan baino gutxiagoan osatu beharko du ibilbidea, eta ezin izango du kanpoko laguntzarik jaso, ez eta atseden nabarmena hartu ere.

Berriazko proba egiteko oinarriko baldintzak:

Guneak eta ekipamenduak

Biltegitratze-guneak edo hangarra:

- Erabili beharreko materiala gordetzeko hangarra edo biltegitratze-gunea. Kayakak kanpoaldean egon ahal izango dira, estali gabe.

Nabigatzeko eta igerian egiteko gunea:

- Nabigazio-guneak ezaugarri hauek izango ditu: 300 m²-ko ur bareetako eremua izango da -gutxienez, 25 metro luze eta 12 metro zabal-, eta urak ez du korronterik edo erlieberik izango, buia-zirkuitua egokiro antolatu ahal izateko.

- «Nabigazioa eta paladak emateko trebetasuna» probari buruzko erantsitako krokisaren arabera, nabigazio-gunea 4 buiaz balizatuko da. Era berean, bata bestetik 25 metrora egongo diren bi buiaz balizatuko da gunea «Igerian egiteko trebetasuna» proba egin ahal izateko, proba tamaina ezaguneko igerileku batean egin ezean.
- Nabigazio-guneari dagokionez, 50 metro koadroko eremu batek, gutxienez, 1,80 metroko sakonera baino handiagoa izan beharko du, «Norberaren erreskatea erabilera anitzeko kayakak irauli ostean» proba egin ahal izateko.
- Nabigazio-gunea ur-bazter batetik hurbil egon beharko da, epaileek ikuspen osoa izan dezaten proba behar bezala ebaluatu ahal izateko.
- Ur-bazter zuzen bat egongo da, oztoporik gabea, uretan sartu ahal izateko. Aipatu ertza 5 metro zabal izango da, gutxienez, eta gutxienez, halaber, 3 metroko luzera duen pantalan bat edukiko du. Igerileku bat erabiliz gero, ertza izan beharko du.
- Gune hau 25 x 12 metroko igerileku bat izan daiteke.

Ekipamendua, parte-hartzaile bakoitzarena:

- Erabilera anitzeko kayakak. Ezaugarri hauek izan beharko dituzte: 3-4 metroko luzera, ontzigain itxia, 230 eta 320 litro bitarteko edukiera, eta 80 eta 95 cm bitarteko luzerako bainuontzi murriztua, ur-laster erakoa. Gainera, flotagarritasun-erreserbak eduki beharko dituzte, bai aurrean bai atzean.
- Palak eta txalekoak.
- Uraren tenperaturaren arabera, nahitaezkoa izango da neoprenozko jantzia erabiltzea.
- Oinetako egokiak jantzi beharko dira, nahitaez.