

BERARIAZKO SARBIDE-PROBA

Salbamendua eta sorospena Erdi-mailako hasierako zikloa

Honako gaitasun profesionala egiaztatzen du: “Salbamenduarekin eta sorospenarekin lotutako oinarritzko igeriketa-teknikak menderatzea, baita salbamendu eta sorospenekoak ere, kirol-hastapenari dagozkion zereginak garatzeko maila nahikoarekin”.

- Berariazko probak gainditzeko, ebaluazio positiboa lortu behar da ebaluazio-irizpide guztietan.
- Berariazko proba Gai edo Ez gai gisa **kalifikatuko** da.
- Nazio-lurralde osoan izango du **eragina**, eta 24 hilabeteko **indarraldia**.
- Berariazko proba egitetik **salbuetsita** egongo dira honakoa egiaztatzen duten kirolariak (nahiz eta izen-ematea eta dagokion tasaren ordainketa egin beharko duten):
 - Goi-mailako kirolaria izatea (971/2007 Errege Dekretua, uztailaren 13koa), salbamendu eta sorospen-modalitatean.
 - Errendimendu handiko kirolaria edo baliokidea izatea, autonomia-erkidegoek hala ezarritako salbamendu eta sorospen-modalitatean.
 - Azken bi urteetako epean, Espainiako Salbamendu eta Sorospen Federazioak Espainia ordezkatzeko hautatu izana kategoría absolutuko nazioarteko lehiaketa ofizial batean, gutxienez.
 - Espainiako salbamendu eta sorosle-lehiaketetako gazte-kategoria edo goragokoetan parte hartu duten sorosleak, azken hiru urteetan bi denboralditan, gutxienez.
- **Desgaitasunak** egiaztatzen dituzten pertsonentzako betekizunak:
 - Desgaitasuna duten pertsonak ziklo hauen irakaskuntzarako sarbidea izango dute, urriaren 24ko 1363/2007 Errege Dekretuaren hirugarren xedapen gehigarriarekin bat eginez.
 -

Ikasketa-emaitzak eta Ebaluazio-irizpideak

1. Ur-ingurunean moldatzen da, berariazko igeriketa-teknikak eta gaitasun eta trebetasunak garatuz, eraginkortasun eta segurtasunarekin.

- a. Murgiltzea eta geroko ur-inguruneke orientazioa egin da, mugitu bitartean.

- Uretan zutik sartzea, jauzia bitartean orekari eta gorputzaren kontrolari eutsiz.
 - Uretan buruz sartzea modu hidrodinamikoan, jauzia bitartean gorputzaren kontrolari eutsiz airean.
- b. Apnea igeriketa egin da ezarritako distantzian, igerilekuko zorutik hurbil joanda, azalera irten gabe eta probaren norantzari eutsiz.
- c. Flotazioari eutsi zaio hegatsak jantzi bitartean, orientazioari eutsiz eta, gutxienez, teknika identifikagarri bat erabiliz.
- d. Hainbat bira egin dira ardatz ezberdinetan, 25 metroan behin eta estilo-aldaketa bakoitzean, uretan mugitu bitartean, flotazioari eta norantzari eutsiz eta ingurunearen behaketa ahalbidetuz.
- e. Honako teknikak egin dira: crawl buruan kanpoan dela, bular-igeriketa osoa, bizkar-igeriketa hegatsekin eta crawl hegatsekin. Guztiak probaren norantzari eutsiz, mugimenduak arnasketarekin koordinatuz eta material lagunariaren erabilerara egokituz.
- f. Mugimenduetan eraginkortasunari, abiadurari eta igeriketa-erresistentziari eutsi zaio, proba osoa 5 minutu eta 3 segundoz beherako denboran eginda.

«KONBINATUA HEGATSEKIN» PROBA ELKARTUA

- Hautagaia igerilekuaren ertzean dagoela, uretan sartuko da (zutik edota buruz, epaimahaiaren proposamenaren arabera) eta igerilekuaren hondoraino murgilduko da (1,8 metro sakon, gutxienez).
- Apnea luzatuan, 10 eta 15 metro bitarteko distantzia egingo du.
- Azalera igoko da eta lehen 25 m-ak estilo librean igerian egingo ditu.
- Ondoren, 25 metro egingo ditu crawl estiloan, burua kanpoan duela, uretatik kanpoko ikusmenari, orientazioari eta ingurunearen behaketari eutsiz.
- Gero, 50 metro egingo ditu bular-igerian.
- Horiek eginda, igerilekuaren muturreko ertz batean aurkituko dituen hegatsak jantziko ditu, flotazio dinamikoari eutsiz.
- Hegatsak jantzita, 50 metro egingo ditu bizkar-igerian.
- eta beste 50 metro crawl estiloan. Horrekin amaitutzat joko da proba.