

BERARIAZKO SARBIDE-PROBA

Aisialdirako piraguismo-gidaria ur-lasterretan Erdi-mailako amaierako zikloa

Ikasketa-emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Hautagaiak III. mailako ur-lasterretan nabigatu du piragua batean, eta, garraioarekin, ontziaren kontrolarekin, slalomarekin/nabigazioarekin eta eskimotajearekin lotutako maniobra eta teknika egokiak baliatu ditu ezarritako zirkuituaren eskakizunei aurre egiteko.

-Erakusleak ibilbidea egin du, osorik, eta bere denborari % 20 gehitu zaio. Bada, hautagaiak batuketa horretatik lortutako denbora baino azkarrago gauzatu du ibilbidea.

– Proba osoa kanpoko inolako laguntzarik jaso gabe eta materiala galdu barik egin du.

– Arauetan ezarritakoaren arabera zeharkatu ditu ontzi-zaintzarako guneko atea, zirkuituaren krokisean zehaztutako ordenari eta norabideei jarraiki, eta gehienez ere hiru ukitu eginda.

– Ontziaren norabide lerromakurra zaindu du «ontzi-zaintzarako» guneko ate bakoitza zeharkatzean, eta bihurtuaren barrualdean propulzio-ekintza egin du, galgatu barik.

– Kirolaria piragua barruan egon da ibilgurako sarrera-gunetik lehorreratze-guneraino, eta kayak-gona jarrita eduki du.

– 4 erremonte -bi albo bakoitzera- eta 3 ateko dekale bat egin ditu, bai eta korrante nagusian bi ate zeharkatu ere. Arauetan ezarritakoaren arabera zeharkatu ditu atea -ukituak ez dira kontuan hartu-, errepikapenik gabe eta III. mailako slalom-guneko zirkuituaren krokisean ezarritako ordenari eta norabideei jarraiki.

– Bi alboetan antzeko trebetasuna erakutsita egin ditu beharrezko ekintza eragileak.

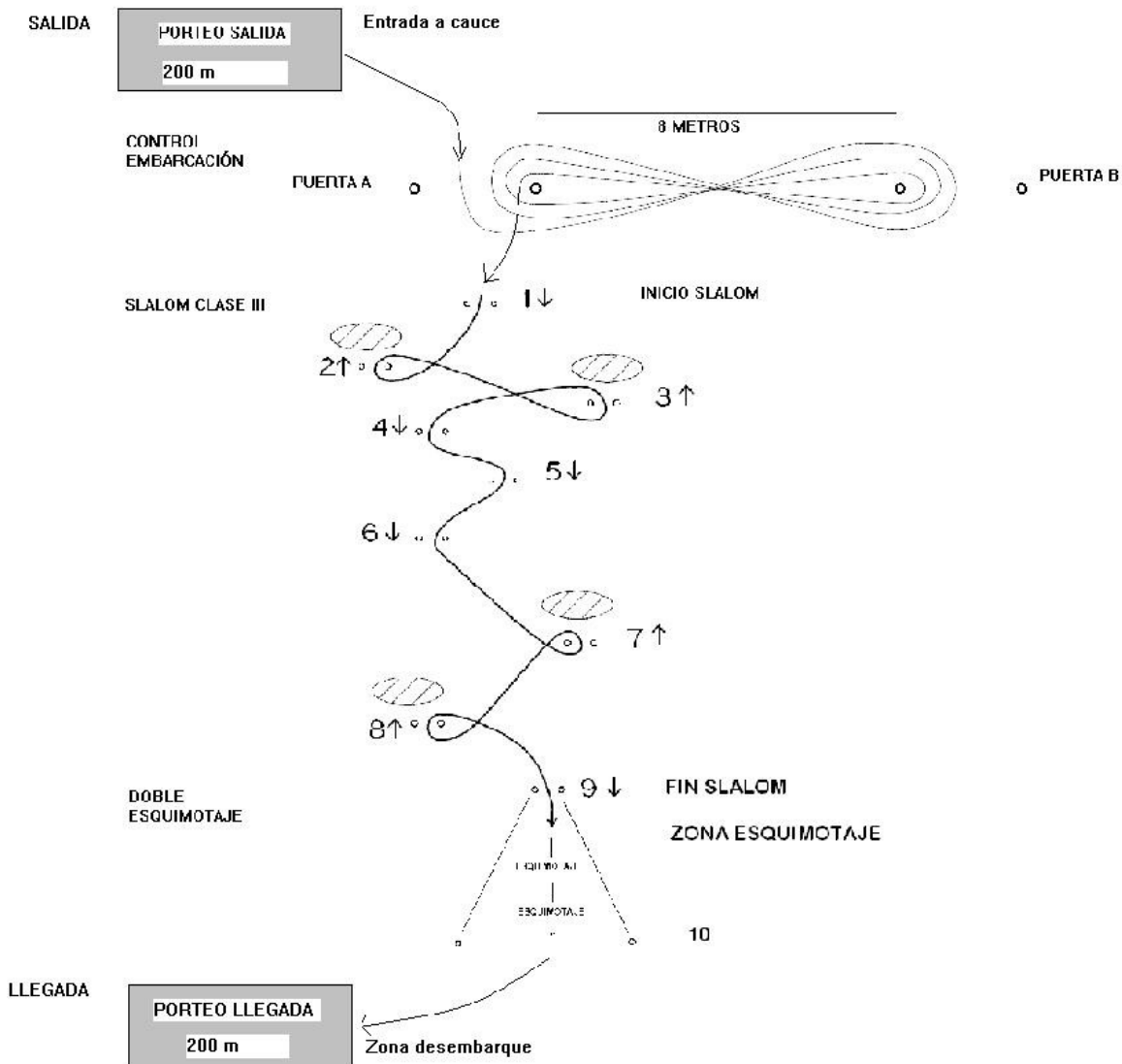
– 9. eta 10. ateen artean, eskimotaje bikoitza egin du (bira osoko bi eskimotaje, albo batetik sartuta eta bestetik irtenda).

Proba erlazionatua: «III. mailako ur-lasterretako nabigazioa».

– Irteera-gunea: piraguistak material guztia duela hasiko du proba irteera-gunetik. Hauxe da material hori:

- Ezarritako baldintzen arabera piragua eta pala.

- Kirolariaren ekipamendua (jantzita): kayak-gona, txapinak edo eskarpinak, eta txaleko eta kasko homologatuak, bai eta uraren egoeraren eta eguraldiaren araberrako jantzi egokiak ere.
- Irteerako garraio-gunea: 200 metroko ibilbidea, irteeratik ur-ibilguko sarreraraino doana. Piraguistak material guztia (piragua, pala eta ekipamendu pertsonala) garraiatuta egingo du aipatu distantzia, ibilguko sarreraraino.
- Ibilguko sarrera-gunea: ibilgu-bazterrean zehaztutako eremua, non piraguistak garraioa bukatu, piraguan sartu eta kayak-gona jarriko duen.
- Ontzi-zaintzarako gunea: ur-bareetako nabigazio-eremua (III. mailako slalom-gunearen aurrekoa). Bertan, lerroan jarritako bi atek -8 metro egongo dira barruko zutoinen artean-osatutako zirkuitua egingo da.
- Uretara sartzeko gunetik abiatuta, hautagaia A letradun ateraino joango da ontzian. Ondoren, B aterantz jo, zeharkatu eta A ateraino itzuliko da, zortzi zenbakiaren itxurako norabidea eginda. Zirkuitu hori hirutan egin beharko du; hortaz, hautagaiak ez du bukatuko A atea hirugarren aldiaren amaieran zeharkatu arte.
- III. mailako slalom-gunea: III. mailako ur-lasterretako ibilgu batean egongo da.
 - piraguistak 9 ateko zirkuitua bete beharko du: 4 erremonte -bi albo bakoitzera- eta 3 ateko dekale bat egin beharko ditu, eta 1. eta 9. atek -gunearen hasiera eta amaierakoak, hurrenez hurren- zeharkatu.
- Eskimotaje-gunea: III. mailako zailtasuneko ur-lasterretan egongo da, zirkuituko 9. eta 10. atean artean -gutxi gorabehera, bata bestetik 20 metrora ezarriko dira-, eta korrontearen adar nagusian.
 - Piraguista korrontearen adar nagusian jarriko da, eta, 9. atea zeharkatutakoan, eskimotaje bikoitza egingo du.
- Lehorreratzeko gunea: ibilgu-ertzean egongo da. Piraguistak bertan lehorreratu beharko da.
- Helmugako garraio-gunea: 200 metroko ibilbidea, lehorreratzeko gunetik helmugaraino doana. Piraguistak material guztia (piragua, pala eta ekipamendu pertsonala) garraiatuta beteko du distantzia hori, helmugaraino.
- Kronometroa martxan jarriko da piraguistak, ontzia daramala, irteera-gunea edo proba-hasierako seinalea zeharkatzean.
- Kronometroa geldituko da piraguistak, material guztia duela (ekipamendu pertsonala, ontzia eta pala), helmuga-gunea zeharkatzean.
- Proba bi aldiz egin ahal izango da, eta egindako denborarik onena hartuko da kontuan.

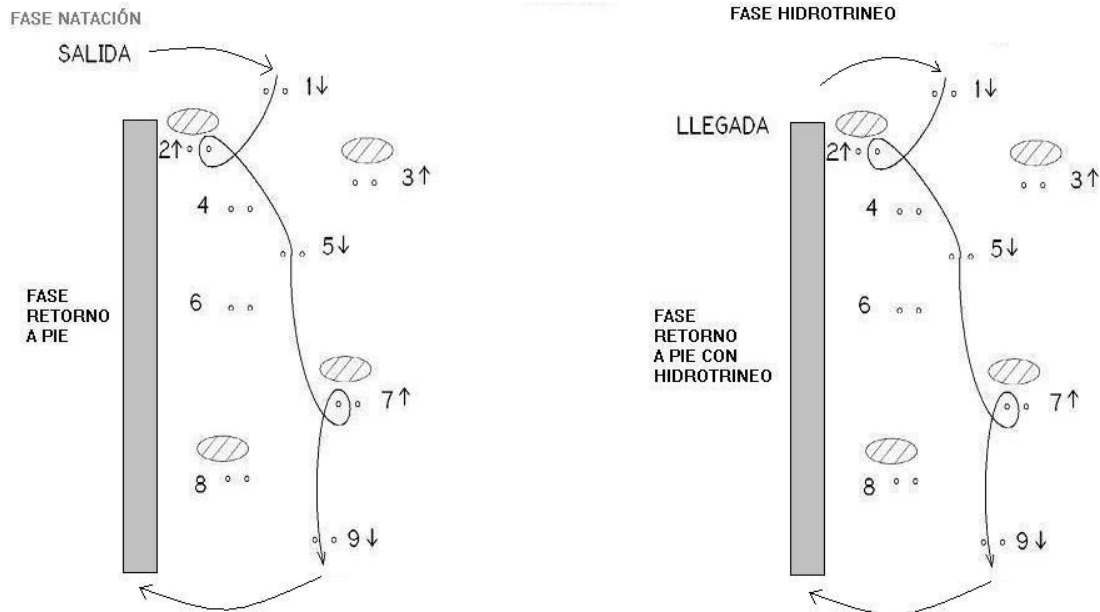


2. Hautagaiak III. mailako ur-lasterretan uretako leran nabigatu du, bai eta igerian egin ere. Hori egiteko, ezarritako zirkuituaren eskakizunak aintzat hartu eta ur-lasterretako igeriketa, hegalen astinketa eta slalom/nabigazio teknika eta maniobra egokiak -bi alboetatik- erabili eta egin ditu.

- Ibilbidea oso-osorik egin du (ur-lasterretan behera igerian joan, oinez itzuli eta uretako leran berriro jaitsi) -ez dira kontuan hartu ate-ukituak-, eta ibilbidea erakutsi dionak ezarritako denbora gehi % 20 baino gutxiago behar izan du.

- Bi erremonete egin eta hiru ate zeharkatu ditu, korrontearen erdian eta ezarritako ordenari jarraiki. Hori guztia egiteko, ur-lasterretako igeriketaz baliatu da.
 - Bi erremonete egin eta hiru ate zeharkatu ditu, korrontearen erdian, eta ezarritako ordenari jarraiki nabigatu du. Hori guztia egiteko, ur-lasterretako uretako leraz baliatu da.
 - Proba osoan, oinarrizko jarrerari eutsi dio uretako leraren gainean, orekarik galdu eta tresna askatu gabe.
 - Hegalen astinketa-teknika erabili du uretako lera aurrerantz bultzatzeko.
 - Epaimahaiak aurretik zehaztutako oinetako aproposak soinean bete du oinez egin beharreko itzulera-zatia.
- Proba erlazionatua: «Uretako lera nabigatu eta igerian egin, III. mailako ur-lasterretan».
- Hautagaia irteera aurreko gunetik abiatuko da. Bertan, materiala gordetzeko biltegia, kirolaria prestatzeko eremua eta uretako lera slaloma egiteko ibilgurako nahitaezko sarrera egongo dira.
 - Irteera egongo da 1. atea zehazten duen irteera-marratik gora.
 - Proba hasi aurretik, kirolariak hau egin beharko du:
 - Probarako ekipamendua erakutsi: neopreno-jantzia, eskarpinak edo txapin aproposak, hegalak, txaleko eta kasko homologatuak, eta uretako lera.
 - Lehenengo jaitsiera egin ahal izateko materiala jarri.
 - Irteera-gunetik abiatuta, hautagaiak probari ekingo dio, eta birritan jaitsiko du ondorengo elementuak izango dituen zirkuitu bat:
 - Bost ate -III. mailako ur-lasterretan-: 2 erremonete -bat albo bakoitzera-, zeharkatze-ate bat korrontearen erdian, eta 1. eta 5. atea, irteerakoak eta helmugakoak, hurrenez hurren. Nabigazio-probako III. mailako slalom-guneko 1., 2., 5., 7. eta 9. atea erabiltzea gomendatzen da.
 - Kirolariak ur-lasterretako igeriketa-teknikak erabiliz egingo du lehenengo jaitsiera. Bukatutakoan, irteera aurreko gunera itzuliko da, lasterka; hegalak jantzi, eta uretako lera hartuko du nabigatuz bigarren jaitsiera egiteko.
 - Kronometroa martxan jarriko da hautagaia, igerian, 1. atea lehenengo aldiz zeharkatzean.
 - Uretako lera jaitsiera egin ostean, kirolaria zaintza-gunera itzuliko da, material guztia (uretako lera eta hegalak) duela.
 - Epaimahaiak zehaztuko du zein oinetako-mota erabili oinez egin beharreko itzulera-zatian.
 - Kronometroa geldituko da hautagaia zaintza-gunera iristean.

– Proba bi aldiz egin ahal izango da, eta egindako denborarik onena hartuko da kontuan.



Berariazko proba egiteko oinarrizko baldintzak: Guneak eta ekipamenduak

- Biltegiatze-guneak edo hangarra:
 - Erabili beharreko materiala gordetzeko hangarra edo biltegiatze-gunea. Ontziak kanpoaldean egon ahal izango dira, estali gabe.
- Nabigazio-gunea:
 - Nabigazio-guneak hiru eremu eduki beharko ditu, proba guztiak egin ahal izateko:
 - Ur-bareetako tarte bat. Bi baliza izango ditu, bata bestetik 20 metrora ezarrita.
 - III. mailako ur-lasterretako tarte bat. Kontrakorronteak izango ditu erdiko korronte baten bi aldeetara, eta sokak jarriko dira, zeharka, 9 slalom-ate ezarri ahal izateko.
 - II. mailako ur-lasterretako tarte bat, sakona eta oztoporik gabea. Korrontea igarotzeko gutxienez 20 segundo eskatzen duen luzera izango du.

- Nabigazio-gunea ur-bazter batetik hurbil egongo beharko da: batetik, epaileek ikuspen osoa izan dezaten proba behar bezala ebaluatu ahal izateko; bestetik, uretako lera eta igeriketa proban garraioak eta oinez bete beharreko ibilbidea egin ahal izateko.
 - Ur-lasterretako tartekak zati bareetan bukatu beharko dira, segurtasuna bermatuta egon dadin. Orobat, zati bareek ontziratze eta lehorreratzeko guneak izango dituzte, hasieran eta bukaeran.
 - Nabigazio-gunea slalom-eremua izan ahalko da.
- Ekipamendua, parte-hartzaile bakoitzarena:
- Ur-lasterretarako kayaka edo kanoa, ezaugarri hauekin: 2,30 eta 3,60 metro bitarteko luzera, bainuontzi eta ontzigain itxia, eta gutxienez 220 litroko edukiera. Gainera, flotagarritasun-erreserbak izan beharko ditu, bai aurrean bai atzean.
 - Pala, kayak-gona, txalekoa eta kaskoa. Azkeneko biei dagokienez, indarrean den segurtasun- eta homologazio-araudia bete beharko dute.
 - Ezinbestekoa izango da oinetako egokiak erabiltzea, bai eta eguraldiaren eta uraren tenperaturaren arabera jantzi aproposak ere.
 - Uretako lera eta hegalak.