

BERARIAZKO SARBIDE-FROGA

Neguko kirolak Erdi mailako 1. maila – Eski alpetarra

Proba honen helburua, izangaiek egoera fisiko egokia eta beharrezko berariazko trebeziak dituztela frogatzea da, aukeratu duten prestakuntzan emaitza onak ateratzeko.

Probetan «gai» edo «ez gai» kalifikazioa baino ez da izango. Izangaiek «gai» kalifikazioa ateratzeko sarbide-probaren bi zatiak gainditu beharko dituzte.

Salbuetsita egongo dira sartzeko probak egitetik:

- 1) Errendimendu handiko edo horren baliokideko kirolaria dela egiaztatzen dutenek.
- 2) Ziurtatzen dutenek kirol-federazioak herrialdearen izenean nazioarteko lehiaketetan lehen mailan aritzeko hautatua izan dela -gutxienez behin azken bi urteetan.
- 3) Azken bi urteetan gutxienez behin sailkatu direnak 20 lehendabizikoen artean, hain zuzen ere, eski alpetarreko Espainiako lehen mailako txapelketetako slalom, slalom erraldoi eta supererraldoi probaren batean.

Sarrera-probak bi zati izango ditu.

Lehenengo zatia

Aurretiaz zehaztutako denbora jakin batean, slalom erraldoiko ibilbide batetik jaitsiko dira izangaiek. Ibilbidearen ezaugarriak honako hauek izango dira:

- Homologatutako pista izango da.
- Malda: 200-400 metro.
- Elurra: trinkoa eta gogorra hobe.
- Azalera: laua, eta, gutxienez, malda-aldaketa bat duena.
- Pistako maldak % 12-15 bitarteko desnibela duen lekuetan jarriko dira ateak.

✓ **Ebaluaketa**

- Izangaiek egin behar duten denbora zehazteko, epaimahaiak erreferentzia-denbora ezarriko duten eskiatzaileen FIS puntuen eta aipatutako eskiatzaileek egindako denboren batez bestekoa zehaztuko du. FIS puntuak kontuan hartuta, denboraren batez bestekoa igo egingo du epaimahaiak, kasuan kasuko ehunekoari erreparatuta.

Erreferentzia-denboren markagailuan ez badago emakumerik, epaimahaiak denboraren batez bestekoa igo egingo du kasuan kasuko ehunekoari erreparatuta.

- Denbora kronometraje elektronikoa bidez neurtuko da.
- Proben bigarren zatia gainditzeko, **aurretiaz ezarritako denbora-mugan egin behar dute ibilbidea** izangaiek; horretarako, bi aukera izango dituzte:

Lehendabizikoan, zozketan azaldutako ordenan hartuko dute parte.

Bigarren aukera behar izanez gero, zozketan azaldutakoaren kontrako ordenan, atzekoz aurrera, hartuko dute parte, eta ibilbidea ez da lehendabiziko aukeran egindakoa izango.

Bigarren zatia

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

✓ **Ebaluazioa**

- Izangaiek aukera bakarra izango dute ibilbide horietako bakoitza egiteko.
- Ibilbide bakoitza 1etik 5era puntuatuko du ebaluatzaile bakoitzak, honako alderdi hauek kontuan hartuta:
 - 1) Grabitate-zentroaren posizioa, eskien oreka-zentroari dagokionez.
 - 2) Gorputzeko atalen antolaketa zuzena.
 - 3) Jarraipen, dosifikazio eta exekuzio graduala.
 - 4) Mugimenduen koordinazioa eta doitasuna.
 - 5) Translazio-abiaduraren kontrola
 - 6) Jaitzierako traiektoriaren kontrola.
 - 7) Keinu teknikoak kanpo-baldintzei egokitzea: eremuari, elur-motari eta abiadurari.
 - 8) Eskiatzailearen egokitzapena, bai erritmoari, bai erritmoaren aldaketei.
- Proben lehenengo zatia gainditzeko, izangaiek bi ibilbideak gainditu behar ditu. Horretarako, horietako bakoitzean gutxienez **3 puntu lortu behar ditu**, ebaluatzaileek emandako puntuazioen batez bestekoa egin ondoren.