

## BERARIAZKO SARBIDE-FROGA

### **Neguko kirolak** Erdi mailako 1. maila – Snowboard

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.

**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 izana 20 lehendabizikoen artean, hain zuzen ere, snowboardeko Espainiako lehen mailako txapelketetako banakako probaren batean.

Sarrera-probak bi zati izango ditu:

#### **Lehenengo zatia**

Zirkuitu kronometratu bat jaistea. Zirkuitu horrek ezaugarri hauek izango ditu:

- Luzera: 250-550 metro.
- Malda: 80 metro.
- Eremua: irregularra, eremu-mota aldakorduna eta oztopoduna (naturalak nahiz nahita jarriak); oztopoak ez dira 1,2 metro baino handiagoak izango eta, gehienez ere, hiru egongo dira.
- Ateen arteko tartea: distantzia gutxienez, 10 metro eta, gehienez, 15 metro.
- Ate-kopurua: gutxienez, hogeita ate eta, gehienez, hogeita hamabost.

## **Ebaluaketa**

- Proben bigarren zatia gainditzeko, **aurretiaz ezarritako denbora-mugan egin behar dute ibilbidea** izangaiek.
- Izangaiek egin behar duten denbora zehazteko, epaimahaiak honako hauek egingo ditu: Erreferentzia-denbora ezarriko duten eskiatzaileen FIS puntuen edo FIS World Cup puntuen eta aipatutako eskiatzaileek egindako denboren batez bestekoa zehaztuko ditu. FIS puntak edo FIS World Cup puntuak kontuan hartuta denboraren batez bestekoa gehituko da.
- Erreferentzia-denboren markagailuan ez badago emakumerik, epaimahaiak denboraren batez bestekoa igo egingo du, kasuan kasuko ehunekoari erreparatuta.
- Denbora kronometraje elektronikoa bidez neurtuko da.
- Izangaiek bi aukera izango dituzte proba gainditzeko. 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**

Bi jaitsiera egin behar dituzte izangaiek, horietako bakoitzerako zehaztutako ezaugarriak kontuan hartuta, aurretiaz zehaztutako denbora jakin batean, eta kasu bakoitzean adierazitako teknika erabiliz.

- 1) Erradio eta arku aldakorreko biraketak eginez jaistea, hurrengo ezaugarriak dituen pistan:
  - Luzera: 100-200 metro.
  - Malda: % 15-25.
  - Elurra: trinkoa hobe.
  - Eremua: laua, eta, gutxienez, malda-aldaketa bat duena.
- 2) Erradio eta arku aldakorreko biraketak eginez jaistea, hurrengo ezaugarriak dituen pistan:
  - Luzera: 100-200 metro.
  - Malda: % 15-25.
  - Elurra: zapaldu gabea hobe.
  - Eremua: irregularra.

## **Ebaluaketa**

Izangaiek aukera bakarra izango dute jaitsiera horietako bakoitza egiteko.

Jaitsierak 1etik 5era puntuatuko ditu ebaluatzaile bakoitzak, honako alderdi hauek kontuan hartuta:

- 1) Grabitate-zentroaren posizioa, snowboard-oholaren oreka-zentroari dagokionez.
- 2) Gorputzeko atalen antolaketa zuzena.
- 3) Jarraipen, dosifikazio eta exekuzio graduala.
- 4) Luzaketa- edo flexio-biraketak egitea.
- 5) Eski-ertzen erabilera.
- 6) Eroapen mistoak egitea.
- 7) Biraketen doitasuna.
- 8) Translazio-abiaduraren kontrola.
- 9) Jaitsierako traiektoriaren kontrola.
- 10) Gutxienez, erritmo-aldaketa bat egitea.
- 11) Keinu teknikoak eremuaren baldintzei eta elur-motari egokitzea.
- 12) Goiko gorputz-erdiaren aldi bereko biraketa-mugimendua eta beheko gorputz-erdira egindako transmisioa (ardatz bertikaleko edo luzera-ardatzeko biraketa egiterako orduan ematen den efektua).
- 13) Beheko gorputz-atalen flexioa eta luzaketa.
- 14) Aldez aurreko biraketa eta pisu-aldaketak.
- 15) Biraketa lagundua eta pisu-banaketa.

Proben lehenengo zatia gainditzeko, izangaiak bi jaitsierak gainditu behar ditu. Horretarako, horietako bakoitzean gutxienez **3 puntu lortu behar ditu.**