

Berariazko sarbide-proga - **Atletismoa**

Erdi mailako hasierako zikloa

1. Takoen irteera egiten du, kirol hastapeneko berezko lanak egiteko behar den mailarekin.
 - a) Takoak, oro har, ongi jarri dira: irteerako linearen atzean dauden takoak, lasterketarekin lerrokatuta eta elkarren artean behar bezala bereizita.
 - b) Takoen gainean bultzada koordinatu bat egin da.
 - c) 15 metroan azelerazio progresibo bat egin da.

“Takoetatik irteera” izeneko proga

- Hautagaiak irteerako takoak jarriko ditu eta “bere postuetan” egoeran jarriko da, gutxienez 5 segundoz. Ondoren, “prest” jarriko da, gutxienez hiru segundoz modu estatikoan mantendu beharko dena, eta, ondoren, atera eta 15 metroko azelerazioa egingo du.

-Bi saio egingo dira gehienez.

2. Kirol hastapeneko lanak oinarrizko mailan egiteko adinako mailarekin egiten du heziekin karrera.
 - a) Bultzada bat egin da hesi bakoitzaren aurretik.
 - b) Hesien pasabidea egin da (atletismoko araudiaren arabera, haiek botata edo bota gabe).
 - c) Hesien artean 3 urratseko erritmoa egin da.

“Hesiekin egindako lasterketa” izeneko proba

-Hautagaiak, bere irizpideen arabera, hiru hesi jarriko ditu, nahi duen altueran eta distantzian, hesien artean 3 urrats (4 euskarri) egiteko. Guztira 30 metroko distantzia egin beharko da. Gehienez ere 2 saio egingo dira. Hesien gutxieneko altuera 50 zentimetrokoa izango da.

3. Luzera jauzia egiten du, kirol hastapenaren berezko lanak oinarrizko mailan garatzeko adinako mailarekin.
 - a) Azelerazio-lasterketa bat egin da.
 - b) Saltoak egin dira bi hankak erabiliz uxaldia egiteko.
 - c) Luzera-jauziaren keinu orokorra egin da.

"Luzera-jauzia" izeneko proba

- Hautagaiak gehienez ere 4 jauzi oso egingo ditu: lasterketa, batida, hegaldia eta hobitik erortzea. Gutxienez jauzi egoki bat egin beharko da zango bakoitzarekin, eta izangaiak 4 saialdiak egoki iruditzen zaion moduan banatu ahal izango ditu. Gehienez ere 15 metroko lasterketa izango da.

4. Joan-etorria orekan egiten du, kirol hastapenaren berezko lanak oinarrizko mailan garatzeko behar den mailarekin.
 - a) Desplazamendu uniforme egin da, Suediako bankutik erori gabe.
 - b) Norabide bakoitzean bira bat egin da modu koordinatuan, Suediako bankutik erori gabe.

"Bankuetako joan-etorriak" izeneko proba

- Elkarren segidan lerrokatutako bi banku suediar. Hautagaiak bankuen azaletik mugituko dira, ardatz bertikalaren gainean biraketa osoa eginez banku bakoitzean modu askean, biraketa bakoitza noranzko batean. Orekan zentzua eta izangaiaren orientazio espaziala baloratuko dira. Gehienez ere hiru saio egiten dira, eta nahikoa izanen da baliozko saio bat gai kalifikazioa lortzeko.

5. Altuera-jauzia egiten du, kirol-hastapeneko berezko lanak egiteko behar den mailarekin.
 - a) Desplazamendu bat egin da kurban.
 - b) Saltoak egin dira bi hankak erabiliz uxaldia egiteko.
 - c) Altuera-jauziaren keinu orokorra egin da.

Altuera-jauziari lotutako proba

- Gehienez ere 4 jauzi egingo dira, izangaiaren aldakaren parean dagoen goma baten gainean. Gutxienez jauzi egoki bat egin beharko da zango bakoitzarekin, eta izangaiak nahi bezala banatu ahal izanen ditu ahaleginak.

6. Vortexa jaurtitzen du, kirol hastapenaren berezko lanak oinarrizko mailan garatzeko adinako mailan.
 - a) Doitasunezko bi jaurtiketa egin dira, erorketa-eremuarekin lotzeko.
 - b) Urrutiko jaurtiketan, lasterketaren eta jaurtiketaren arteko koordinazio arina egin da.

"Vortex jaurtiketa" izeneko proba

- Gehienez ere 4 vortex jaurtiketa egingo dira, bi modutan:

- a. Zehaztasuna geldirik dagoela jaurtitzea, vortexa 4 konok mugatutako eta jaurtiketa-puntutik 15 metrora kokatutako 1,5 x 1,5 m-ko lauki batean erori dadin.
 - b. Urrutiko jaurtiketa, 10 metroko lasterketarekin. Jaurtiketa guztiak esku batean eta sorbaldaren gainean egin behar dira.
7. Kirol hastapeneko lanak egiteko behar den mailarekin egiten ditu ibilaldi atletikoa eta lasterketa.
- a) Ibiltze tartea egin da eta lasterketan ez da inoiz ibili.
 - b) Lasterketa-tartea egiteko, lau etenaldi egin dira, gehienez, konbarako.

"Martxa atletikoa eta lasterketa konbarekin" izeneko proba

- 80 metroko zuzen baten gainean, hautagaiek ariketa misto bat egingo dute, 80 metroko ibilaldia joanean eta 80 metroko lasterka, itzultzean konbara jauzi egiten duten bitartean.

8. Baloi medizinala jaurtitzen du, kirol hastapenaren berezko lanak oinarrizko mailan egiteko adinako mailarekin.
 - a) Jaurtiketa bakoitza modu desberdinean egin da.

"Baloi medizinala" izeneko proba

- Izangaiak modu askean hautatutako 3 jaurtiketa egin behar ditu jarraian, 3 kg-ko baloi medizinala gizonentzat eta 2 kg-koa emakumeentzat.

Goi-mailako eta errendimendu handiko kirolariak berariazko proba egitetik salbuestea

Atletismoko erdi mailako hasierako zikloan sartzeko ezartzen den berariazko proba gainditu beharrik ez dute izanen honako hauek frogatzen dituzten kirolariek:

- a) Atletismoko kirol-modalitaterako goi-mailako kirolari izatea, goi-mailako eta errendimendu handiko kirolariei buruzko uztailaren 13ko 971/2007 Errege Dekretuak ezartzen dituen baldintzetan.
- b) Errendimendu handiko kirolariaren edo atletismo-modalitateko baliokidearen kalifikazioa, autonomia-erkidegoek beren araudiaren arabera ezarria.
- c) Txapelketa nazional absolutuan, 23 urtez azpikoetan, 20 urtez azpikoetan edo 18 urtez azpikoetan behin gutxienez parte hartu izana. Espainiako Atletismoko Errege Federazioak frogatu beharko du baldintza hori.