

BERARIAZKO SARBIDE-PROBA

Atletismoa

Erdi-mailako hasierako zikloa

Proba: Izangaiak aukera bakarra edukiko dute ariketa bakoitza burutzeko, eta banaka arituko dira.

Parte-hartze ordena eskumena duen organoaren irizpideak jarraituta zehaztuko da.

Kalifikazioa Gai/Ez Gai izango da.

Ondorengoak berariazko sarbide-proba gainditzetik **salbuetsita** egongo dira:

- a) Goi Maila / Errendimendu handiko kirolariak
- b) Gutxienez azken bi urteetan behin, Espainiako Txapelketako Lehen Mailan, edoizen proba edo espezialitatetan lehenengo zortzien artean sailkatu izanak.

Halere, izena eman eta dagozkion tasa ordaindu beharko dute.

Ariketa 1: “Takoak prestatzea eta abiadurazko irteera”

Izangaiari takoak emango zaizkio irteera burutzeko, eta honako hauek burutu beharko ditu: Takoak jartzea irteera-marraren atzean, takoekin irten, eta progresioan lasterka egitea 20 metroan.

- ✓ Ebaluatzeko irizpideak:
 - a. Lasterkariarengandik egoki bereizita jarri dira irteera-takoak.
 - b. Takoak irteera-marraren atzean jarri dira.
 - c. “Zuen lekuetara” entzutean izangaia takoetan jarri da, eskuak marraren atzean dituela.
 - d. “Prest” entzutean aldaka jasota kokatu da.
 - e. Seinalearekin batera ekinean jarri da, besoei eraginez eta hankekin takoetan bultzada eginez.
 - f. Abiadura modu progresiboan hartu du, hasieratik 20 metro bitartean.

Ariketa 2: “Hesiak igarotzea”

Izangaiari hiru hesi dituen lasterketa-gunea erakutsiko zaio, izangaiak hesiaren altuera hautatuko du, 76 eta 84 zentimetro artean, baita hesien arteko distantzia ere, 7 eta 8 metro artean eta lehenengo hesira arteko distantzia orpoku beharko du, eta ondoren hiru hesiak igaro; gero lasterka jarraituko du, beste hamar metroan gutxienez.

- ✓ Ebaluatzeko irizpideak:

- a. Distantzia egokiarekin burutu du irteera, aukeratutako hankarekin iristeko moduan.
- b. Hiru pausu eman ditu lehenengo eta bigarren hesien artean, baita bigarrenaren eta hirugarrenaren artean ere, gorputza orekan duela eta egoki sostengatuta.
- c. Hiru hesietan –hesia igaro ostean– hanka eta orkatila ahalik eta gutxien tolestuta pausatu da, abiadura larregi galdu barik.

Ariketa 3: “Luzera-jauzia”

Izangaiari luzera-jauzia egiteko gune egokia erakutsiko zaio eta luzera-lasterketa laburra (15 metro ingurukoa) orpokatu beharko du jauzihobiaren ertzarekiko, hala nola lasterraldi, oldar-, hegaldi- eta erortzeekintzak burutu.

- ✓ Ebaluatzeko irizpideak:
 - a. Jauzi-hobiaren ertzarekiko 15m inguruko bulkada-lasterketa orpokatu da.
 - b. Jauzi-hobiaren aurretik zango batekin oldar egin da.
 - c. Hegaldi orekatua egin da izangaiak aukeratutako teknikan.
 - d. Hobian erori da oin biek.
 - e. Hobitik irten da aurretik.

Ariketa 4: “Altuera-jauzia”

Izangaiari altuera-jauzia egiteko gune egokia erakutsiko zaio eta berak listoiaren edo gomaren altuera aukeratu eta Fosbury Flop estiloko jauzia egin beharko du, lau pausuko bihurtune-lasterketa eginda.

- ✓ Ebaluatzeko irizpideak:
 - a. Lau pausuko bihurtune-lasterketa orpokatu da oldar egiteko aukeratutako hankari teknikoki dagokion aldetik.
 - b. Bihurtune-lasterketa egin da lasterketa-jarrera onarekin, eta kanpoko hankarekin oldar egin da.
 - c. Era bertikalean jauzi egin da eta gorputza listoiaren gainetik ipini da.
 - d. Listoia gainditu da, hankak kenduta eta koltxonetan bizkarrez erorita.

Ariketa 5: “Pisu-jaurtiketa”

Izangaiari behar duen materiala eta pisu-jaurtiketarako gunea erakutsiko zaizkio. Bertan, Pisu-jaurtiketa proba egin beharko du teknika lineala erabiliz, 3 edo 4 Kg-ko tresnarekin.

- ✓ Ebaluatzeko irizpideak:
 - a. Pisua lepoari itsatsita kokatu da eta jaurtiketa-norabideari bizkarra ematen ipini da.

- b. Libre dagoen hankarekin balantza-mugimenduak egin dira, eskuineko hankarekin desplazatu aurretik (izangai eskuintia).
- c. Desplazamendua ezkerreko hanka zintarriaren aldera botata eta eskuineko hankarekin oin biak bermatu arte bultza eginez egin da (izangai eskuintia).
- d. Bukaerako posiziora heldu da, eskuineko hankarekin bultza egin, gorputza jaurtiketaren aldeari begira kokatuta eta jaurtiketa egin ondoren (izangai eskuintia).
- e. Oreka berreskuratu da eskuineko oinean bermatuz ezkerrekoan bermatu beharrean, zintarria gainditu gabe eta zirkulutik atzeko partetik irtenda (izangai eskuintia).
- f. b, c, d eta e irizpideak izangai ezkertiei egokituko zaizkie.