

1. eranskina

SARRERA PROBA

PROBAREN HELBURU OROKORRA

Probaren helburua da kirol teknikari izateko hautagaiak egiaztatzea nahikoa gaitasun eta trebetasun orokor eta espezifiko duela, piraguismoko teknikari izateko prestakuntzaren egitaraua behar bezala jarraitzeko eta ikastaroari behar besteko probetxua ateratzeko; eta ikastaroko jarduera praktikoetan haren segurtasuna ziurtatzea.

PROBAK DITUEN ARIKETAK

Sarrera-proba ikastaroa hasi aurretik egingo da, eta bi ariketa izango ditu:

- Igerian ondo dakiela erakusteko ariketa.
- Nabigazioan eta palakadak ematen ondo moldatzen dela erakusteko ariketa.

IGERIAN ETA URETAN ONDO MOLDATZEN DELA ERAKUSTEKO ARIKETA

Igeriketa-probaren helburuak:

Igerian eta uretan ondo moldatzen dela erakusteko ariketaren helburua hau da: hautagaiak uretan mugitzeko gaitasuna duen baloratzea, piraguismoa egiteko arropa egokia jantzita, kanpoko laguntzarik gabe, eta atsedean asko hartu gabe.

Igeriketa-probaren edukiak eta baldintzak:

50 m egin beharko dira igerian bi minutu baino gutxiagoan, piraguan ibiltzeko arropa eta txalekoa jantzita, kanpoko laguntzarik gabe, eta atsedean asko hartu gabe.

Proba hau ur berodun igerileku batean edo ur bareko eremu batean egingo da.

Eremu natural batean egiten bada, probaren mugak bi piraguekin adieraziko dira. Probaren egunean egiten duen eguraldiaren arabera erabakiko da non egingo den.

Igeriketa-proba ebaluatzeko irizpideak:

Proba hau *gai* edo *ez gai* kalifikatuko da, ondoren zehazten diren irizpideen arabera:

- Ibilbidea kanpoko laguntzarik gabe eta etenik gabe egin da.
- Ibilbidea bi minutu baino gutxiagoan egin da.

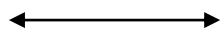
NABIGAZIOAN ETA PALAKADAK EMATEN ONDO MOLDATZEN DELA ERAKUSTEKO ARIKETA

Ariketaren helburuak:

Ariketa honen helburua honako hau da: aztertzea hautagaiak behar adinako trebetasun motorra duen, jarduera praktikoak ondo egiteko, eta ikastaroari behar besteko probetxua ateratzeko.

Ariketaren ezaugarriak:

Proba egiteko lekua: ur barea, ahal dela korrante eta erlieberik (olaturik) gabea. Eremu bat balizatuko da; buiekin lerro zuzen bat markatuko da, eta buien artean 5 metroko tartea utziko da.



5 METRO

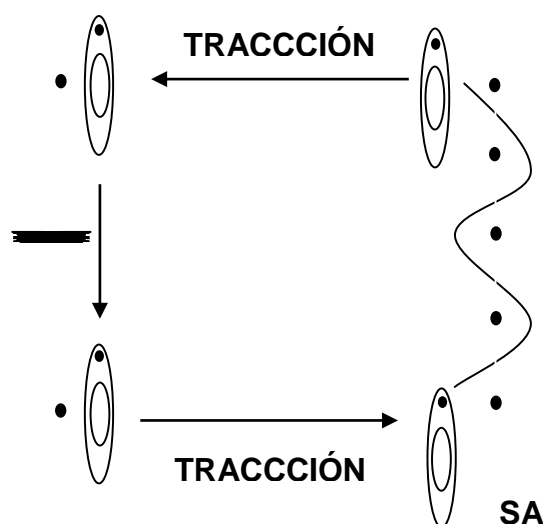
Erabili beharreko materiala: erabilera anitzeko piragua; 3-4 m luzekoa; estalki itxia; 23'0-320 litroko bolumena; ur lasterretan ibiltzeko moduko bainera murriztua, 80-95 cm luzekoa; eta flotagarritasunaren erreserbak aurrean eta atzean.

Palak eta txalekoak.

Ezinbestekoa izango da oinetako egokiak erabiltzea.

Ariketaren edukiak:

Palistak ondoren deskribatzen diren lau ariketak egin beharko ditu jarraian:



1. ariketa: ikasleak slalom bat egin beharko du lerro zuzenean kokatutako 5 buien artean, balaztatzeko palakadarik eman gabe (buien arteko tartea 5 m-koa izango da).

2. ariketa: buien zirkuituan ibilbide bat egingo du ikasleak, alboko trakzioko palakadak emanez norabide batean, 10 m-ra egongo den buia bateraino.

3 ariketa: ikaslea atzerantz mugituko da adierazitako buien artean.

4 ariketa: azkenik, irteera-puntura itzuliko da, alboranzko lekualdatze baten bidez (oraingoan lehen erabilitako alboko trakzioa ez, beste bat erabili beharko du).

Hautagaiek bi aukera izango dituzte zirkuitua ondo egiteko.

Proba egin aurretik, palista aditu batek proba egingo du, nola egin behar den erakusteko. Palista horrek egindako denborari % 25 erantsiko zaio, eta denbora hori izango dute ikasleek ibilbidea egiteko.

Proba hau *gai* edo *ez gai* kalifikatuko da, ondoren zehazten diren irizpideen arabera:

- Hasierako slaloma egin du, buiarik ukitu gabe eta balazta-palakadarik eman gabe.
- Alboko trakzioko bi teknika desberdin erabili ditu, eta ontzia buia-lerroarekiko paralelo eraman du.
- Aurreranzko eta atzeranzko palakadak eman ditu zehaztasunez.
- Zirkuitua erraz gainditu du ezarritako denbora-tartean.

SARRERA-PROBAREN AZKEN KALIFIKAZIOA

Sarrera-probaren azken kalifikazioa *gai* edo *ez gai* izango da. Horretarako, bi ariketak gainditu behar dira: igerian ondo dakitela erakusteko ariketa, eta nabigazioan eta palakadak ematen ondo moldatzen direla erakusteko ariketa.