

BERARIAZKO SARBIDE-PROBA

Mendiko kirolak eta Eskalada Erdi-mailako 1. maila

Iraupen-proba

1.- **Probaren deskribapena:** lurzoru-mota desberdinetako mendi-ibilbidea egin beharko da, 10 kilogramoko motxila bizkarrean eta epaimahaiak zehaztutako denboran. Ibilbideak 1.500 metroko desnibel positibo metatua izango du.

2.- **Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:**

- Arropa egokia, dagokion eguraldiari aurre egiteko.
- Oinetako aproposak: trekkingeko botak edo mendiko oinetakoak.
- Motxila. Gutxienez 10 kiloko pisua eta hautagaiaren ekipamendua eramateko modukoa.
- Edaria eta janaria (10 kilo en barruan ez daude edaria eta janaria).
- Nortasun-agiria.

3.- **Balorazio-irizpideak eta zehaztasunak:** Proba gaindituzat joko da hautagaiak ibilbidea epaimahaiak zehaztutako denboran egiten badu.

4.- **Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak:** Unean-unean, 10 kilokoa izan beharko da motxilaren pisua.

Harritza- eta belar-ibilbidea

1.- **Probaren deskribapena:** Hautagaiak ondoko ezaugarriak dituzten hiru ibilbide egin beharko ditu, 10 kiloko motxila bizkarrean eta aurretik zehaztutako denboretan.

- Belarrezko aldapako ibilbidea, gutxienez 50 metroko luzerakoa. Balizatua.
- Harritza-ibilbidea, gutxienez 50 metroko luzerakoa. Balizatua.
- Haitz-irtengunedun ibilbidea, gutxienez 50 metroko luzerakoa. Balizatua.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Arropa egokia, dagokion eguraldiari aurre egiteko.
- Oinetako aproposak: trekkingeko botak edo mendiko oinetakoak.
- Motxila. Gutxienez 10 kiloko pisua eta hautagaiaren ekipamendua eramateko modukoa.
- Edaria eta janaria (10 kilo en barruan ez daude edaria eta janaria).
- Nortasun-agiria.

3.- Balorazio-irizpideak eta zehaztasunak: Proba gainditutzat joko da hautagaiak hiru ibilbideak egiten baditu, erori gabe eta zehaztutako denboretan.

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak: Iraupen-probaren ostean egingo dira hiru ibilbideak, atsedean hartzeko tarteak izan ondoren. Antolakuntzak hala erabakiko balu, belar-ibilbidea harrizta-ibilbidera lotuta egon liteke.

Amaierako ebaluazioa: “Gai/ez gai” notak baino ez dira emango sarrera-probetan. Hautagaiak proben atal guztiak gainditu beharko dituzte “gai” izateko.