

BERARIAZKO SARBIDE-PROGA

Futbola Erdi-mailako 1. maila

Izangaiek egoera fisiko egokia eta beharrezko trebetasunak dituztela frogatu beharko dute, aukeratu duten prestakuntzan emaitza onak atzeratzeko beste, behintzat.

Parte-hartzearen ordena zozketa publikoaren bidez zehaztuko da eta ariketa bakoitzeko aukera bakarra edukiko da.

Sartzeko probetan, «Gai/Ez gai» kalifikazioa baino ez da emango. «Gai» kalifikazioa lortzeko, izangaiek proba osatzen duten bi zatiak gainditu beharko dituzte.

Honako hauek salbuetsi egingo dira sartzeko berariazko probak egitetik:

- a) Errendimendu handiko edo horren maila baliokideko kirolaria dela egiaztatzen duena.
- b) Ziurtatzen duena kasuan kasuko kirolfederazioak herrialdearen izenean nazioarteko lehiaketetan lehen mailan aritzeko hautatua izan dela – gutxienez behin azken bi urteetan–.
- c) Azken bi urteetan gutxienez denboraldi batez, estatu mailako lehiaketa baten parte hartu duten jokalaria.

Halere, izena eman eta dagozkion tasa ordaindu beharko dute.

LEHEN ZATIA: Egoera fisikoaren balorazioa.

1. Translazio-abiadura: 50 metroko distantzia korritu, lur lauan, zoru berdinduarekin eta trazadura zuzenarekin; gizonezkoek, 8 segundo baino gutxiagoan, eta emakumezkoek 8,5 segundo baino gutxiagoan.
2. Erresistentzia organikoa: 2.000 metroko distantzia ibili lur lauan, ordokian, zoru berdinduarekin; gizonezkoek, 10 minutu baino gutxiagoan, eta emakumezkoek 12 minutu baino gutxiagoan.
3. Beheko gorputz-adarren muskulu hedatzaile nagusien potentzia: «Jauzi bertikala» egitea; gizonezkoek, gutxienez 45 zentimetrokoa, eta emakumezkoek, berriz, gutxienez 35 zentimetrokoa.
4. Gorputz-enborraren eta beheko gorputz-adarren zalutasun globala: Oinutsik edo ortozik, hankak flexometro baten gainean, gorputza aurrerantz makurtu, bultzadarik gabe, eta bi besoak batera hankapetik pasatu eta ahalik eta gehien eraman atzerantz. Gizonezkoak 30 zentimetrora iritsi behar dira, gutxienez, eta emakumezkoak, berriz, 35 zentimetrora.

5. Muskulu-potentzia orokorra eta hura hezur-palanketan aplikatzea: Zutik eta geldirik; baloi medizinala aurrerantz jaurti bi eskuez: 6 metro baino urrutiago bidali behar da. Gizonezkoentzako baloi medizinala 5 kilogramokoa izango da, eta emakumezkoentzako, berriz, 3 kilogramokoa.

Lehen zatiaren azken ebaluazioa: Probaren lehen zatia gaindituzat joko da izangaiak osorik eta kasu bakoitzerako ezarritako baldintzetan eginda duenean.

BIGARREN ZATIA: Dagozkion kirol-espezialitateko berariazko eta funtsezko trebezien egite-mailaren ebaluazioa.

Futboleko kirol-espezialitatea:

Izangaiak zirkuitu tekniko bat egin behar du erregelamenduzko neurriak dituen futbol-zelai batean, espezialitateko erregelamenduzko baloiak erabilia. Atal honetan adierazten diren ariketak izango ditu zirkuituak, eta hemen ezarritako hurrenkeran egingo dira.

1. Pase luze bat.
2. «Baloia eraman» hankaz, lasterka, zuzen.
3. «Baloia eraman» hankaz, lasterka, sigi-sagan, bata bestetik 2 metrora dauden 4 oztopo gaindituz.
4. Aterako jaurtiketa bat egin areaz kanpotik.
5. Baloia ate-hondotik jaso eta «baloia goitik eraman» (trebetasun dinamikoa) area-erpinerraino.
6. Doitasun-jaurtiketa egin alboko marraren gainean dagoen ate txiki batera (2 m × 1 m).
7. Lagun batek pasatutako baloia «kontrolatu», «hormarena» egin (1-2) eta jarraian «baloia eraman» hankaz, noranzkoa aldatuz.
8. Baloia bultzatu, 50 zentimetroko altuera duen hesi baten azpitik sartzeko, eta salto egin hesi gainetik. Ondoren, eta gelditu gabe, baloia hankaz bultzatu, aurreko hesitik 5 metrora dagoen 50 zentimetroko altuerako beste hesi baten gainetik igaro dadin, eta hesiaren azpitik pasatu.
9. Aterako hiru jaurtiketa areaz kanpotik.

Bigarren zatiaren ebaluazioa:

- a. Ebaluatzaile bakoitzak 1etik 10era baloratuko ditu ariketa guztiak.
- b. Proben bigarren zatiaren azken ebaluazioa egiteko, ebaluatzaileen balorazioen batez bestekoa egingo da, eta gaindituzat joko da ateratako batez

bestekoa 5 puntu edo gehiago bada, eta emandako denbora 3 minututik gorakoa ez bada.