

BERARIAZKO SARBIDE-PROBA

Mendiko kirolak eta Eskalada Erdi-mailako 2. maila – Erdi-mailako mendia

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 kiloen barruan ez daude edaria eta janaria).
- Nortasun-agiria.

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

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

Harrizta- eta belar-ibilbidea

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

- Belarrezko aldapako ibilbidea, gutxienez 50 metroko luzerakoa. Balizatua.
- Harrizta-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 kiloen 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:

- Unean-unean, 10 kilokoa izan beharko da motxilaren pisua.
- Iraupen-probaren ostean egingo dira hiru ibilbideak, atsedean hartzeko tarteak izan ondoren.
- Antolakuntzak hala erabakiko balu, belar-ibilbidea harrizta-ibilbidera lotuta egon liteke.

Orientazio-ibilbidea

1.- **Probaren deskribapena:** Orientazio-ibilbideak 6 baliza (gutxienez) eta 6 kilometro izango ditu, "distantzia laburtuan" neurtuta. Hautagaia ibilbideko baliza guztietatik igaro beharko da.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Arropa egokia, dagokion eguraldiari aurre egiteko.
- Oinetako aproposak: trekkingeko botak edo mendiko oinetakoak.
- Iparrorratza eta erlojua.
- Altimetroa (hautazkoa).
- Edaria eta janaria (10 kiloen barruan ez daude edaria eta janaria).
- Nortasun-agiria.

3.- Balorazio-irizpideak eta zehaztasunak: Proba gainditutzat joko da hautagaiak zehaztutako denboran egiten badu, eta balizak dagokion ordenan aurkitzen baditu.

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak: Antolakuntzak irteera-unean banatuko du balizak aurkitzeko mapa.

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