

BERARIAZKO SARBIDE-PROBA

Mendiko kirolak eta Eskalada Erdi-mailako 2. maila – Goi-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:**

- Mendiko eskia egiteko eta dagokion eguraldiari aurre egiteko arropa egokia.
- Oinetako aproposak: mendiko eski-botak.
- Motxila. Gutxienez 10 kiloko pisua eta hautagaiaren ekipamendua eramateko modukoa.
- Mendiko eskirako ekipamendu osoa (lokailu berezituekin, bastoiak, larruak eta hortzak).
- Ohiko piolet bat.
- Kranpoi-zoladun kranpoi teknikoak
- Elur-jausiei aurre egiteko ekipamendu osoa (elur-jausien biktimak bilatzeko aparatua, zunda eta pala).
- Edaria eta janaria.
- Norberarentzako botika-kutxa.
- Eguzki-babesa eta hotzari aurre egitekoa.
- Iparrorratza eta kopeta-argia.
- Kaskoa.

Oharra: zehaztutako materiala homologatua izan beharko da.

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

4.- **Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak:**

- ✓ Unean-unean, 10 kilokoa izan beharko da motxilaren pisua.
- ✓ Pioleta, kranpoiak, pala eta zunda hautagaiak eraman beharreko motxilan joan daitezke, 10 kiloen baitan.
- ✓ 10 kiloen barruan ez daude eskiak, fokak, janaria eta ura.

- ✓ Ondorengo materiala nahitaezkoa izango da proba egin ahal izateko: pioleta, kranpoiak, kaskoa, elur-jausien biktimak bilatzeko aparatua, pala, zunda eta eskien galgatze-sistema (galgak edo uhalak).
- ✓ Kaskoa ibilbide osoan zehar erabili beharko da.

Eski-jaitsiera

1.- Probaren deskribapena:

- a. Gutxienez 150 metroko luzera eta, batez beste, 30°-ko inklinazioa dituen aldapa jaitsi beharko da, biraketak eginez (paraleloan, luzapena-flexioa). Ahal izanez gero, elurra trinkoa edo gogorra izango da.
- b. Gutxienez 150 metroko luzera eta, batez beste, 30°-ko inklinazioa dituen aldapa (gainazal irregularrekoa) jaitsi beharko da, biraketak eginez (paraleloan, jauzika). Ahal izanez gero, elurra ez da trinkoa izango.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Mendiko eskia egiteko eta dagokion eguraldiari aurre egiteko arropa egokia.
- Oinetako aproposak: mendiko eski-botak.
- Motxila. Materiala eta hautagaiaren ekipamendua eraman ahal izateko modukoa.
- Kaskoa.
- Mendiko eskirako ekipamendua (lokailu berezituekin eta bastoiekin).
- Elur-jausiei aurre egiteko ekipamendu osoa (elur-jausien biktimak bilatzeko aparatua, zunda eta pala).
- Edaria eta janaria.
- Norberarentzako botika-kutxa.
- Eguzki-babesa eta hotzari aurre egitekoa.
- Iparrorratza eta kopeta-argia.

Oharra: zehaztutako materialak homologatua izan beharko du.

3. Balorazio-irizpideak eta zehaztasunak: Proba gainditutzat joko da hautagaiak bi ibilbideak egiten baditu, ziurtasuna erakutsita eta dagokion keinu teknikoa zuzen eginda.

Balorazio teknikoa:

- Kontrola eta erritmoa: hautagaiak, jaitsi bitartean, abiadura zaindu du eta erritmoari eutsi dio.

- Jaitsiera-teknika: hautagaiak gainazalera eta elurretara hoberen egokitzen den biraketa-mota egin du.
- Jarrera: hautagaiak oinarritzko jarrerari eutsi dio eta zuzendu egin du elur-moten aldaketei zein biraketei aurre egiteko.

4. Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak:

- ✓ Ondoko materiala nahitaezkoa izango da proba egin ahal izateko: pioleta, kranpoiak, kaskoa, elur-jausien biktimak bilatzeko aparatua, pala, zunda eta eskien galgatze-sistema (galgak edo uhalak).
- ✓ Kaskoa ibilbide osoan zehar erabili beharko da.
- ✓ Erorketak aintzat hartuko dira, nahiz eta ez diren izango baztertzailak. Nolanahi ere, erorketa larritzat joko dira ageriko arriskuko guneetan gertatzen direnak eta hautagaiak kontrola nabarmen galtzearen ondoriozkoak.

Izotz-eskalada proba

1.- **Probaren deskribapena:** Izotz eta elurretan eskalatu beharko da, 80° eta 90° bitarteko inklinazioa eta, gutxienez, 25 metroko luzera dituzten aldapetan.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Alpinismoa egiteko eta dagokion eguraldiari aurre egiteko arropa egokia.
- Oinetako aproposak: larruzko edo plastikozko bota zurrinak.
- Motxila. Materiala eraman ahal izateko modukoa.
- Eskalatzeko kaskoa.
- Eskalatzeko arnesa.
- 60 metroko soka bikoitz (1/2) dinamikoa.
- Soka bikoitza segurtatzeko gailua.
- 3 mosketoi (HMS).
- Zenbait kordel eta zinta.
- 2 trakzioko piolet eta kranpoi-zoladun kranpoi teknikoak.
- 4 izotz-torloju.
- 4 zinta energia-xurgagarriak.
- Elur-jausiei aurre egiteko ekipamendu osoa (elur-jausien biktimak bilatzeko aparatua, zunda eta pala).
- Edaria eta janaria.
- Norberarentzako botika-kutxa eta kopeta-argia.

- Eguzki-babesa eta hotzari aurre egitekoa.

Oharra: zehaztutako materialak homologatua izan beharko du.

3.- Balorazio-irizpideak eta zehaztasunak: Proba gaindituztat joko da hautagaiak ibilbidea burutzen badu, izotzetan aurrera eginez eta epaimahaiak zehaztutako denboran. Horrez gain, teknika aproposak erabili beharko ditu, eta ziurtasuna erakutsi beharko du mugitzeko orduan. Era berean, egoki hautatu eta erabili beharko du material tekniko berezitua, eta dagokion kantitatean.

Balorazio teknikoak:

- Keinu-teknika eta aurrera egiteko ziurtasuna: hautagaia orekatuta eta egokiro jarri da eskalatu bitartean. Zuzen erabili ditu joa eta ostikoa, baita gantxeoak eta aurrera egiteko beste teknika batzuk ere. Arin eta ziur egin du aurrera.
- Aseguruen ezarpena eta soka bikoitzaren erabilera: hautagaia egoki kokatu da torlojuak toki aproposan eta proposatutako eta zehaztutako kopuruan jartzeko. Hautagaiak soka bikoitzaren erabilera egokitu du (txandaketan edo marruskadurak saihesteko).

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak:

✓ Hautagaiak ezin izango du esku-uhalik erabili proba egiteko.

Izotz-ibilbidea erdi hornituta egongo da, eta hautagaiak, aurrera egitean, bere torlojuak eta espres-zintak erabili beharko ditu aseguruetan.

Punta guztiak proba

1.- Probaren deskribapena: Izotz eta elurretan aurrera egin beharko da, "punta guztiak" teknika erabiliz. Gutxienez, 25 metroko luzera eta 35° eta 45° bitarteko aldapak izango ditu zirkuituak.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Alpinismoa egiteko eta dagokion eguraldiari aurre egiteko arropa egokia.
- Oinetako aproposak: larruzko edo plastikozko bota zurrinak.
- Motxila. Materiala eraman ahal izateko modukoa.
- Eskalatzeko kaskoa.
- Eskalatzeko arnesa.

- Ohiko piolet bat.
- Kranpoi-zoladun kranpoi teknikoak.
- Elur-jausiei aurre egiteko ekipamendu osoa (elur-jausien biktimak bilatzeko aparatua, zunda eta pala).
- Edaria eta janaria.
- Norberarentzako botika-kutxa eta kopeta-argia.
- Eguzki-babesa eta hotzari aurre egitekoa.

Oharra: zehaztutako materialak homologatua izan beharko du.

3.- Balorazio-irizpideak eta zehaztasunak: Proba gainditutzat joko da hautagaiak ibilbidea egiten badu, izotzetan aurrera eginez eta epaimahaiak zehaztutako denboran. Horrez gain, teknika aproposak erabili beharko ditu, eta ziurtasuna erakutsi mugitzeko orduan. Era berean, egoki hautatu eta erabili beharko du material tekniko berezitua, eta dagokion kantitatean.

Balorazio teknikoa:

- “Punta guztiak” teknika: ahal izan denean, hautagaiak punta guztiak erabili ditu ibilbide osoan zehar, igoeran zein jaitsieran. Jarrera egokia izan du aurrera egitean.
- Pioletarekin eginiko bermeak: hautagaiak ziurtasunez eta fidagarritasunez erabili du pioleta aurrera egiteko.
- Aurrera egiteko arintasuna eta ziurtasuna: hautagaiak arin eta ziur egin du aurrera. Ez du estropezurik egin eta ez da erori. Ez du materialik galdu aurrera egitean.

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak:

- ✓ Hautagaiak ez du izotz-eskaladan baliatutako materiala punta guztietako proban erabili beharko. Bestelako materiala hautatu ahal izango du (piolet eta kranpoiak).

6b eskalada proba

1.- Probaren deskribapena: 6b hornitua zailtasun-mailako eta, gutxienez, 25 metroko luzerako ibilbidea egin beharko da, bistan eskalatu.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Eskalatzeko arropa egokia, dagokion eguraldiari aurre egiteko.
- Oinetako aproposak: katu-oinak.
- Motxila. Materiala gorde ahal izateko modukoa.
- Eskalatzeko kasko homologatua.
- Eskaladako arnesa.
- 14 espres-zinta
- Edaria eta janaria.
- Norberarentzako botika-kutxa eta kopeta-argia.
- Eguzki-babesa eta hotzari aurre egitekoa.

Oharra: zehaztutako materialak homologatua izan beharko du.

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

Balorazio teknikoa:

- Segurtasuna: hautagaiak zuzen pasatu du soka espresetatik. Aurrera egitean, soka ez zaio hanketan korapilatu.

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak:

- ✓ Lehenengo saiakeran erortzen bada, hautagaiak lurrera jaisteko eta bide bera errepikatzeko aukera izango du, baina kronometroa ez da geldituko: geratzen zaion denbora baliatu beharko du.

Bota zurrunen proba

1.- Probaren deskribapena: 6a hornitu gabea zailtasun-mailako eta, gutxienez, 25 metroko luzerako ibilbidea egin beharko da, bistan eskalatzuz eta bota zurrunak jantzita.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Eskalatzeko arropa egokia, dagokion eguraldiari aurre egiteko.
- Oinetako aproposak: larruzko edo plastikozko bota zurrunak.

- Motxila. Materiala eraman ahal izateko modukoa.
- Eskalatzeko kasko homologatua.
- Eskalatzeko arnesa.
- 60 metroko soka bikoitza ($\frac{1}{2}$) dinamikoa (ez bikia).
- Soka bikoitza segurtatzeko gailua.
- 3 segurtasun-mosketoi (gutxienez, HMS bat).
- 14 espres-zinta.
- Zenbait kordel eta zinta.
- Arteka-trabagailuak (zenbait sorta). Arteka-trabagailu hedagarri sorta bat ere bai (friend-ak eta microfrend-ak).
- Edaria eta janaria.
- Norberarentzako botika-kutxa eta kopeta-argia.
- Eguzki-babesa eta hotzari aurre egitekoa.

Oharra: zehaztutako materialak homologatua izan beharko du.

3.- Ebaluazio-irizpideak eta zehaztasunak: Proba gaindituztat joko da hautagaiak ibilbidea bistaz eta epaimahaiak zehaztutako denboran egiten badu. Horrez gain, egoki hautatu eta erabili beharko du material tekniko berezitua, eta dagokion kantitatean.

Balorazio teknikoa:

- Keinu-teknika eta aurrera egiteko ziurtasuna: hautagaia orekatuta eta egokiro jarri da eskalatu bitartean. Arin eta ziur egin du aurrera.
- Aseguruaren ezarpena eta soka bikoitzaren erabilera: hautagaia egokiro kokatu da aseguruak zegokien tokian jartzeko; arin ibili da eta ibilbiderako proposatutako kopurua erabili du. Hautagaiak soka bikoitzaren erabilera egokitu du (txandaketan edo marruskadurak saihesteko).

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak:

- ✓ Bota zurruntzat joko da oin-puntakotik eta orpotik automatikoki kranpoi daitekeena.
- ✓ Lehenengo saiakeran erortzen bada, hautagaiak lurrera jaisteko eta bide bera errepikatzeko aukera izango du, baina kronometroa ez da geldituko: geratzen zaion denbora baliatu beharko du.
- ✓ Ibilbidea ez da horniturik egongo; hortaz, hautagaiak bere materiala erabili beharko du, bai aseguruarentzako bai aurrera egiteko osagaiak.

Eskalada artifizialean proba

1.- Probaren deskribapena: Hornitu gabeko A1/A2 zailtasun-mailako eta, gutxienez, 25 metroko luzerako ibilbidea egin beharko da, eskalada artifizialean.

2.- Hautagaiak proba egiteko ekarri beharreko materiala:

- Eskalatzeko arropa egokia, dagokion eguraldiari aurre egiteko.
- Oinetako aproposak: katu-oinak.
- Motxila. Materiala gorde ahal izateko modukoa.
- Eskalatzeko kasko homologatua eta eskaladako arnesa.
- 60 metroko soka bikoitza ($\frac{1}{2}$) dinamikoa (ez bikia).
- Soka bikoitza segurtatzeko gailua.
- 3 segurtasun-mosketoi (gutxienez, HMS bat).
- 14 espres-zinta.
- Zenbait kordel eta zinta.
- Arteka-trabagailuak (zenbait sorta). Arteka-trabagailu hedagarri sorta bat ere bai (friend-ak).
- Kako-sorta.
- Artifizialean aurrera egiteko materiala (ointokiak, daysi-ak edo antzekoak).
- Edaria eta janaria.
- Norberarentzako botika-kutxa eta kopeta-argia.
- Eguzki-babesa eta hotzari aurre egitekoa.

Oharra: zehaztutako materialak homologatua izan beharko du.

3.- Ebaluazio-irizpideak eta zehaztasunak: Proba gainditutzat joko da hautagaiak ibilbidea epaimahaiak zehaztutako denboran egiten badu. Horrez gain, egoki hautatu eta erabili beharko du material tekniko berezitua, eta dagokion kantitatean.

Balorazio teknikoa:

- Keinu-teknika eta aurrera egiteko ziurtasuna: hautagaia orekatuta eta egokiro jarri da eskalatu bitartean. Arin eta ziur egin du aurrera. Ointokiak eta daysi-ak txukuntasunez baliatu ditu.
- Aseguruen ezarpena: hautagaia egokiro kokatu da aseguruak zegokien tokian jartzeko; arin ibili da eta ibilbiderako proposatutako kopurua erabili du.

4.- Hautagaiarentzako gomendioak eta jarraibideak:

- ✓ Hautagaiak aseguru guztiak probatu beharko ditu ointokietara igo aurretik. Egiaztatzean aseguru bat askatuz gero, ez da erorketatzat joko.
- ✓ Ointokietara igota dagoela aseguru bat askatuz gero, erorketatzat joko da. Erorketek azken emaitza baldintzatuko dute.
- ✓ Ibilbideak ez dira horniturik egongo; hortaz, hautagaiak bere materiala erabili beharko du, bai aseguruetarako bai aurrera egiteko osagaiak.

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