

**FUTBOLA ETA ARETO-FUTBOLA.- Berariazko sarbide-probak.**

1.- Helburua eta egitura:

Futboleko eta Areto-futboleko modalitateko Kirol-technikarien irakaskuntzetara sartzeko proben helburua da izangaiek frogatzea egoera fisiko egokia eta berariazko trebeziak dituztela, aukeratu duten prestakuntzari atarramentu ona ateratzeko beste, alegia.

Probek bi zati izango dituzte:

- a) Lehena komuna izango da bi espezialitateetarako, eta izangaiaren egoera fisikoa baloratzea izango du helburu.
- b) Proben bigarren zatia berariazkoa izango da espezialitate bakoitzerako, eta helburutzat hartuko du dagozkion espezialitateko berariazko eta funtsezko trebeziak baloratzea izangaiarengan.

2.- Probak:

Izangaiek aukera bakarra izango dute ariketa bakoitza egiteko, eta bakarka arituko dira, jendaurrean egingo den zozketaz ezarriko den parte-hartzeko ordenari jarraiki.

- a) Lehen zatia: Egoera fisikoaren balorazioa.

o **Edukiak:**

- a. *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
- b. *Erresistentzia organikoa*: 2.000 metroko distantzia ibili lur lauan, ordokian, zoru berdinduarekin; gizonezkoek, 10 minutu baino gutxiagoan, eta emakumezkoek 12 minutu baino gutxiagoan.
- c. *Beheko gorputz-adarren muskulu hedatzaile nagusien potentzia*: «Jauzi bertikala» egitea; gizonezkoek, gutxienez 45 zentimetrokoa, eta emakumezkoek, berriz, gutxienez 35 zentimetrokoa.
- d. *Gorputz-enborrharen 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 zentimetrorira iritsi behar dira, gutxienez, eta emakumezkoak, berriz, 35 zentimetrorira.

e. *Muskulu-potentzia orokorra eta hura hezur-palanketan aplikatzea*: Zutik eta geldi; 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.

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

b) Bigarren zatia: Dagozkion kirol-espezialitateko berariazko eta funtsezko trebezien egite-mailaren ebaluazioa.

A. Futboleko kirol-espezialitatea:

o **Edukiak**: 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.

Ariketak egiteko edo hasteko lekua I. ERANSKINEan zehazten dena izango da (1. grafikoa):

a) Pase luze bat.

b) «Baloia eraman» hankaz, lasterka, zuzen.

c) «Baloia eraman» hankaz, lasterka, sigi-sagan, bata bestetik 2 metrora dauden 4 oztopo gaindituz.

d) Aterako jaurtiketa bat egin areaz kanpotik.

e) Baloia ate-hondotik jaso eta «baloia goitik eraman» (trebetasun dinamikoa) area-erpinerraino.

f) Doitasun-jaurtiketa egin alboko marraren gainean dagoen ate txiki batera (2 m × 1 m).

g) Lagun batek pasatutako baloia «kontrolatu», «hormarena» egin (1-2) eta jarraian «baloia eraman» hankaz, noranzkoa aldatuz.

h) 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.

i) Aterako hiru jaurtiketa areaz kanpotik.



o **Bigarren zatiaren ebaluazio:**

- a. Ebaluatzaile bakoitzak letik 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.

B. Areto-Futboleko Kirol-espezialitatea:

- o **Contenido:** Izangaiak zirkuitu tekniko bat egin behar du erregelamenduzko neurriak dituen Areto-futboleko zelai batean, espezialitateko erregelamenduzko baloiak erabilita. Atal honetan adierazten diren ariketak izango ditu zirkuituak, eta hemen ezarritako hurrenkeran egingo dira.

Ariketak egiteko edo hasteko lekua I. ERANSKINean zehazten dena izango da (2. grafikoa):

- a) Pase luze bat.
- b) «Baloia eraman» hankaz, lasterka, zuzen.
- c) «Baloia eraman» hankaz, lasterka, sigi-sagan, bata bestetik 2 metrora dauden 4 oztopo gaindituz.
- d) Aterako jaurtiketa bat egin areaz kanpotik.
- e) Baloia ate-hondotik jaso eta «baloia goitik eraman» (trebetasun dinamikoa) area-erpinerraino.
- f) Doitasun-jaurtiketa egin alboko marraren gainean dagoen ate txiki batera (2 m × 1 m).
- g) Lagun batek pasatutako baloia «kontrolatu», «hormarena» egin (1-2) eta jarraian «baloia eraman» hankaz, noranzkoa aldatuz.
- h) 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.
- i) Aterako hiru jaurtiketa areaz kanpotik.

o **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 gainditutzat joko da ateratako batez bestekoa 5 puntu edo gehiago bada, eta emandako denbora 3 minututik gorakoa ez bada.

ANEXO I
FIGURA 1

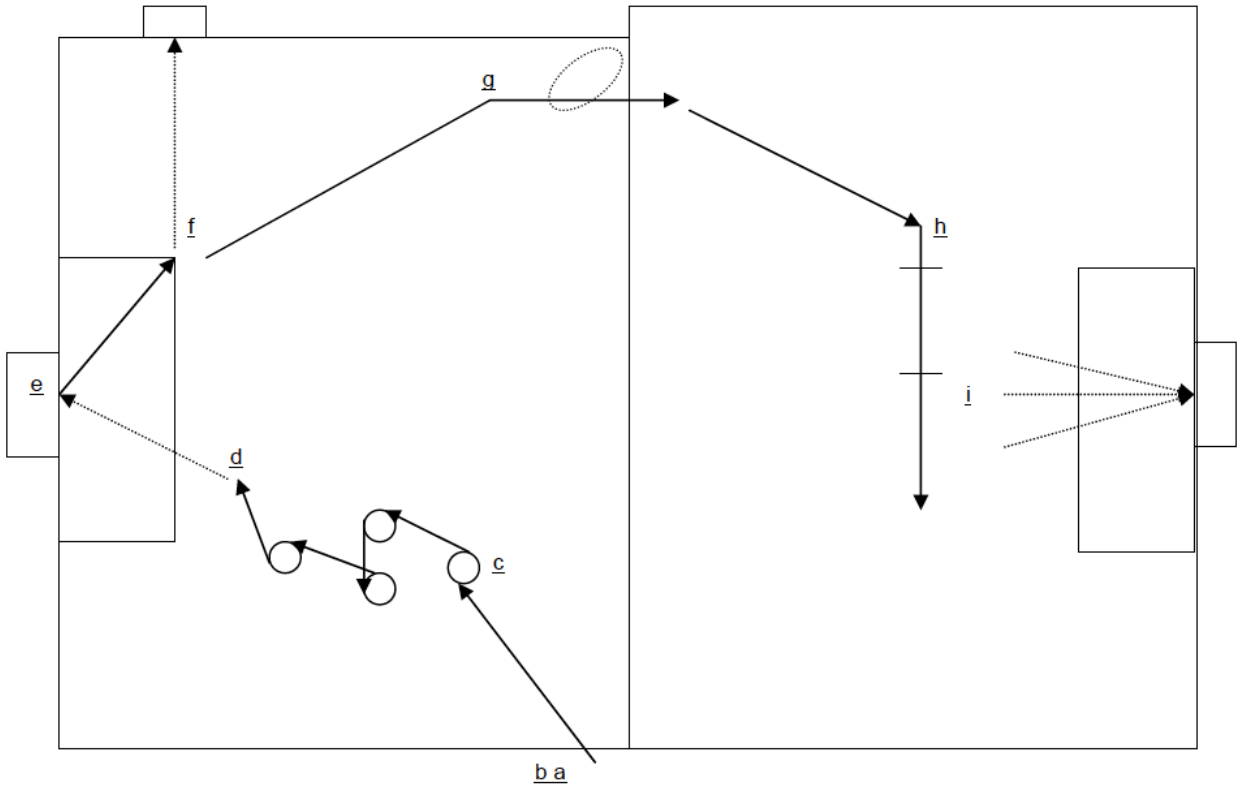


FIGURA 2

