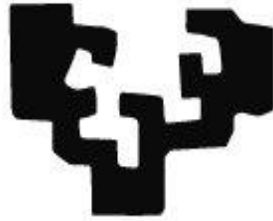


eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

# SARTZEKO PROBA FISIKOEN ARAUTEGIA

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE



## **PROZEDURA**

1. Proba fisikoek kalifikazio bakarra izango dute: «gai» edo «ez gai», eta ez da inoiz zenbakizko kalifikaziorik izango. «Gai» kalifikazioa atera beharko da, sartu ahal izateko.
2. Nahiz eta azkenean «gai» edo «ez gai», hau da, bi irizpideotako bat bakarra erabiliko den ikaslegaia gai den ala ez zehazteko, behar-beharrezkoa izango da, batez beste, 5 puntu ateratzea (hau da, proba guztiak batuz gutxienez guztira 30 puntu atera beharko dira). Igeriketan, berriz, lau puntu lortu beharko dira, gutxienez, edo *Course Navette* proban bi puntu; bestela «ez gai» izango da.
3. 45 urtetatik gorako gurakoentzat, proba fisikoetan «gai» kalifikazioa lortzeko nahikoa izango da 20 puntu edo gehiago lortzea eta ez da nahitaezko betebeharra izango igeriketa proban lau puntutako gutxieneko puntuazioa lortzea, nahiz eta proba amaitu beharko duten, proba horretako arautegiarekin bat etorrita. *Course Navette* proban gizonezkoek gutxienez 6 aldi gaintitu beharko dituzte, eta emakumezkoek, berriz, 3 aldi.
4. Proba fisiko bakoitzaren inguruko erreklamazioak taldeko gidari emango zaizkio proba amaitutakoan eta horrek epaimahaiari helaraziko dizkio, ebatz ditzan.
5. Aitortutako ezintasuna duten pertsonak halaxe jakinaraziko dute izena ematerakoan, epaimahaiak proba fisikoak behar bezala egoki ditzan.

## **PROBA FISIKOAK EGITEKO HURRENKERA**

1. Igeriketa (bazter-saioa)
2. Baloi medizinalaren jaurtiketa
3. Zutikako jauzia
4. Abiadura
5. Arintasun-zirkuitua
6. *Course Navette* (bazter-saioa)

## 1.- IGERIKETA-PROBA

### Helburua:

Ikaslegaiak uretan daukan ahalmen osoa neurtzea.

### Lekua:

25 m-ko igerilekua (gehieneko sakonera: 2,00 m)

### Langaiak:

\* Kortxo-ilara      \* Erantzuna      \* Txilibitua      \* Kronometroa

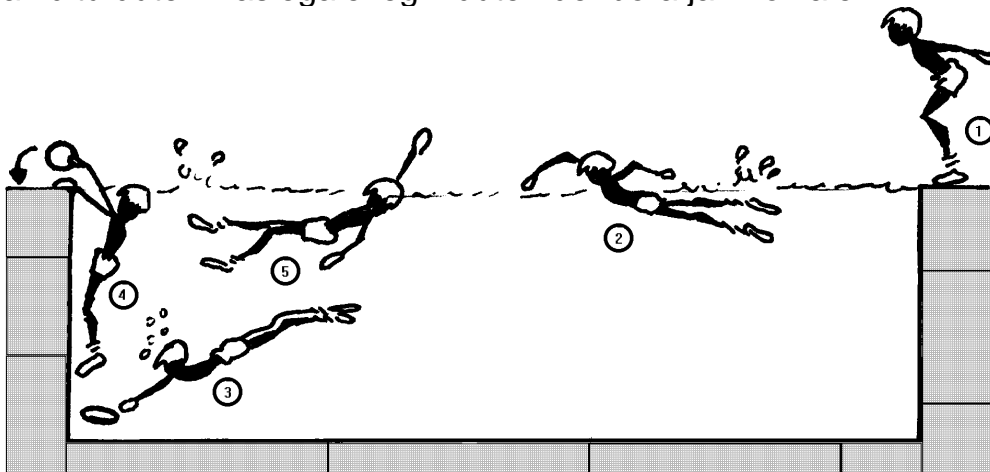
### Jarduera:

Ur-ibilbidea 50 m-koa izango da. Ikaslegaiak, bidea egiten duen bitartean, honako baldintza hauek hartu beharko ditu kontuan:

1. Aztertzailearen seinalea ("prest"- "orain") entzutean, ikaslegaiak gainezkabidetik uretara jauzi egingo du egoki deritzon. Aztertzaileak ikaslegaiaren oinek lurra ukitzeari uzten diotenean jarriko du martxan kronometroa.
2. Ibilbidearen lehen 25 m buruz behera egingo ditu nahi duen estiloan (crawl edo bular estiloan).
3. Ikaslegaiak irteeratik 25 m-ra ur azpira sartu beharko du eta hondoa dagoen lauki baten barruan kokaturiko erantzuna jaso beharko du. Urpera murgiltzeko ezin izango ditu kortxo-ilara edo horma ukitu.
4. Erantzuna jaso ondoren, ur-azalera itzuli eta bazterrean utziko du (ezin du berriro uretara erori). Jarraian, abiada hartu eta ibilbidea osatuko du bizkar-igerian.
5. Kortxo-ilara, gainezkabide edo edozein lekutan oinarritzea igerian ari den bitartean, kanporatzeko zio izango da.

### Emaitzak:

1. Proba bukatutakoan (saiakera bakarra izango da), aztertzaileak ikaslegaiak proba gainditu duen ala ez erabakiko du aurreko arauak nola bete dituen kontuan hartuta.
2. Gainditu duten ikaslegaiari egin duten denbora jarriko zaie.



Baremoa:

GIZONAK	NOTA	EMAKUMEAK
27.99 s arte	10	31.99 s arte
28 - 33.99 s	9	32 - 37.99 s
34 - 39.99 s	8	38 - 43.99 s
40 - 44.99 s	7	44 - 48.99 s
45 - 50.99 s	6	49 - 54.99 s
51 - 55.99 s	5	55 - 59.99 s
56 - 61.99 s	4	60 - 65.99 s
62 s baino gehiago	kanporatua	66 s baino gehiago

## 2.- BALOI MEDIZINALAREN JAURTIKETA

Helburua:

Giharren ahalmen osoa eta besoen egoera biomekanikoak neurtzea.

Langoiak:

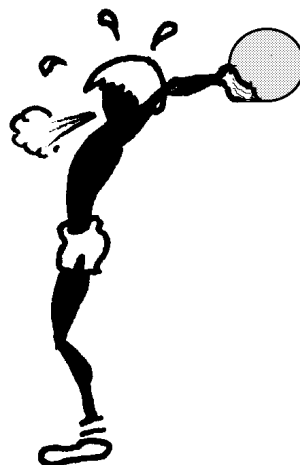
- Gizonezkoentzako proba: baloi medizinala 5 kg-koa izango da.
- Emakumezkoentzako proba: baloi medizinala 3 kg-koa izango da.

Eremua:

Marra batek mugatutako eremu laua eta gogorra.

Jarduera:

Baloia buru gainetik bota ahal den urrunen eta aurrerantz. Baloiak jaurtiketa-eremuaren barruan erori behar du.





**Arauk:**

1. Ikaslegaia jautiketa-eremuaren aurrez aurre ipiniko da.
2. Jautiketa egiteko oinak simetrikoki jarri behar ditu ikaslegaiak. Eskuak simetrikoki eta batera mugitu behar ditu buruaren gainetik.
3. Bi oinak ezin izango ditu zorutik bereizi baloia jautiketa-eremuaren barruan erori arte. Ikaslegaiak orpoak edo oin-muturrak altxatu ahal izango ditu, baina inoiz ez oinetako bat oso-osorik zorutik kendu.
4. Gorputz-atal batek ere ezin du jautitzeko marra uki edo gaindi.
5. Jautiketa egin eta gero, eremua marraren atzealdetik utzi behar da, hau da, jautiketaren kontrako noranzkoan.
6. Jautiketa baloia erori den lekutik jautiketa-marraraino neurtuko da 25 cm-z 25 cm.
7. Bi saiakera edukiko ditu eta bi jautiketetako onena hartuko da kontuan.
8. 1), 2), 3), 4) edo 5) arauak betetzen ez dituen saiakera baliorik gabe geldituko da.

**Baremoa:**

GIZONAK	NOTA	EMAKUMEAK
10 m baino gehiago	10	8,25 m baino gehiago
9,25 - 10,00 m	9	7,75 - 8,25 m
8,50 - 9,24 m	8	7,25 - 7,74 m
7,75 - 8,49 m	7	6,75 - 7,24 m
7,00 - 7,74 m	6	6,00 - 6,74 m
6,00 - 6,99 m	5	5,25 - 5,99 m
5,25 - 5,99 m	4	4,50 - 5,24 m
4,50 - 5,24 m	3	4,00 - 4,49 m
3,75 - 4,49 m	2	3,50 - 3,99 m
3,50 - 3,74 m	1	3,00 - 3,49 m
3,49 m arte	0	2,99 m arte

**3.- ZUTIKAKO JAUZIA**

**Helburua:**

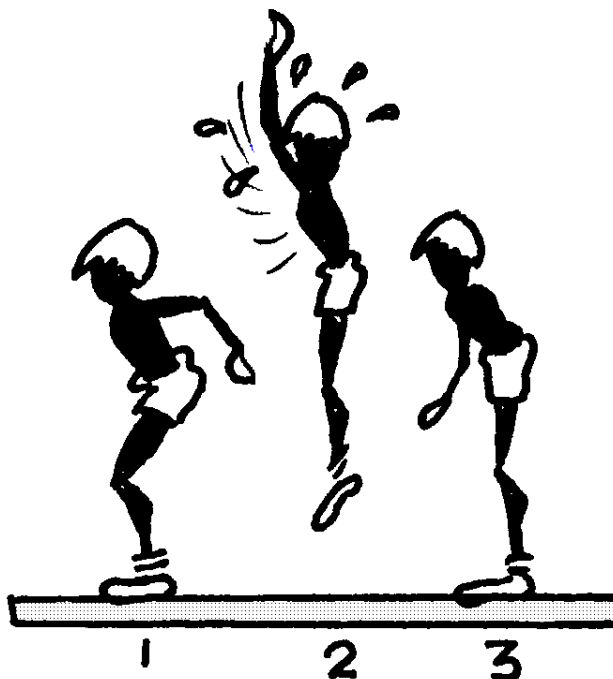
Zutikako jautzian azpiko trenaren giharreria hedatzailearen ahalmena neurtzea.

**Langaia:**

Ukipen-zurzola (Opto Jump).

**Jarduera:**

Hasteko jarrera.- Zutik lurrean. Ikaslegaiak ahalik eta altuen egin behar du salto eta zangoak luzatuta eroriko da. Lurra ukitu ondoren zangoak flexionatu ahal izango ditu.



Arauk:

1. Ikaslegaiak kirol-galtza motzak erabiliko ditu proba egiteko.
2. Ikaslegaiak, jauzi egin aurretik, besoak mugitu eta enborra eta belauinak flexionatu ahal izango ditu, baina ezin izango ditu oin-azpiak lurretik altxatu.
3. Jauzia baliogabetu egingo da ikaslegaia hankak luzatuta eta elkarrengandik hurbil dituela erortzen ez bada.
4. Ikaslegaiak bi saiakera edukiko ditu.
5. Bi saiakeretako onena hartuko da kontuan, eta dezimalekin emango da.

Baremoa:

GIZONAK	NOTA	EMAKUMEAK
65,2 cm baino gehiago	10	45,6 cm baino gehiago
60,6 - 65,2 cm	9	42,9 - 45,6 cm
56,9 - 60,5 cm	8	39,2 - 42,8 cm
51,3 - 56,8 cm	7	35,5 - 39,1 cm
45,7 - 51,2 cm	6	31,7 - 35,4 cm
41,1 - 45,6 cm	5	27,1 - 31,6 cm
35,5 - 41,0 cm	4	23,3 - 27,0 cm
30,8 - 35,4 cm	3	20,5 - 23,2 cm
28,0 - 30,7 cm	2	17,7 - 20,4 cm
26,1 - 27,9 cm	1	15,3 - 17,6 cm
26,0 cm arte	0	15,2 cm arte



## 4.- ABIADURA-PROBA

### Helburua:

Gorputz translazioaren abiadura neurtzea.

### Langaiak:

- 50 m liso. Bi eremu markatuko dira: irteera (0 m-ko eta 20 m-ko marrak) eta helmuga (50 m). Proba tartanaren gainean egingo da.
- Helmugatik 30 m-ra zelula fotoelektriko bat eta helmugan bertan beste bat kokatuko dira.
- Kronoinpresora.

### Jarduera:

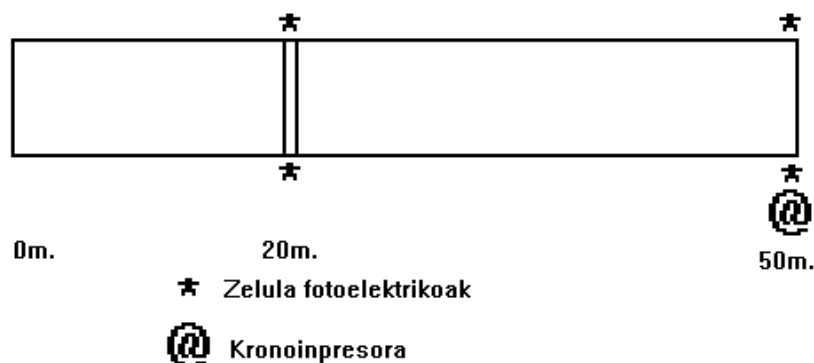
Ikaslegaia irteera- eta azelerazio-eremu barruan (0 m eta 20 m-ko marren arteko eremua) kokatuko da zutik eta marrak zapaldu gabe. Epaileak esatean aterako da ikaslegaia. Kronometroa bularraz 20 m-ko marra gainditzean martxan jarri eta helmuga (50 m-ko marra) igarotzean geldituko da.

### Arauk:

1. Atletak 20 metro dauzka azeleratzeko, 0 m-ko marraren eta 20 m-koaren artean, hau da, irteera- eta azelerazio-eremuan. Bi marra horien artean nahi duen lekua aukeratu ahal izango du ateratzeko, betiere, marrak zapaldu gabe.
2. Atletak ezin izango ditu proba egingo den kalearen zabalera mugatzen duten alboetako marrak igaro.
3. Oinetakoek gomazko zola eduki behar dute. Ezin izango da iltzedun oinetakorik erabili.
4. Atletak saiakera bakarra egin ahal izango du.

### Emaitzak:

Denbora segundotan eta segundo-ehunenetan neurtuko da.





### Baremoa:

GIZONAK	NOTA	EMAKUMEAK
3.05 s arte	10	3.75 s arte
3.06 - 3.20 s	9	3.76 - 3.95 s
3.21 - 3.30 s	8	3.96 - 4.10 s
3.31 - 3.40 s	7	4.11 - 4.20 s
3.41 - 3.50 s	6	4.21 - 4.30 s
3.51 - 3.70 s	5	4.31 - 4.40 s
3.71 - 3.85 s	4	4.41 - 4.50 s
3.86 - 3.95 s	3	4.51 - 4.60 s
3.96 - 4.05 s	2	4.61 - 4.70 s
4.06 - 4.15 s	1	4.71 - 4.80 s
4.15 s baino gehiago	0	4.80 - baino gehiago

## 5.- ARINTASUN-ZIRKUITUA

### Helburua:

Batez ere, ikaslegaiaren arintasuna neurtzea.

### Lanagaiak:

- 1,70 m-ko luzera duten bi makila. Zutik iraunarazteko bi oinarri erabiliko dira elkarrengandik 4 m-ra ipinita.
- Ohiko ereduko atletismoko bi hesi, 0,76 m-ko altueran eta elkarrengandik 6 m-ra eta makilak lotzen dituen lerrotik 3 m-ra ipinita. Hauetako bat alboetan jarritako zutikako bi hagaren bidez luzatuko da.
- Kronometroak.
- Zur, tartan, zementu edo asfalto gainean diagramaren arabera marrazturiko eremua.

### Jarduera:

Hasteko jarrera.- Irteteko marraren atzealdean, korrika hasteko prest eta irteteko jarrera zutik hartuta. Agintoihuak: "prest" eta "orain". Lekua aukerakoa da, hesiaren eskuin zein ezkerrean. "Orain" agintoihua entzun eta korrika hasiko da diagramak erakusten duen alderantz.

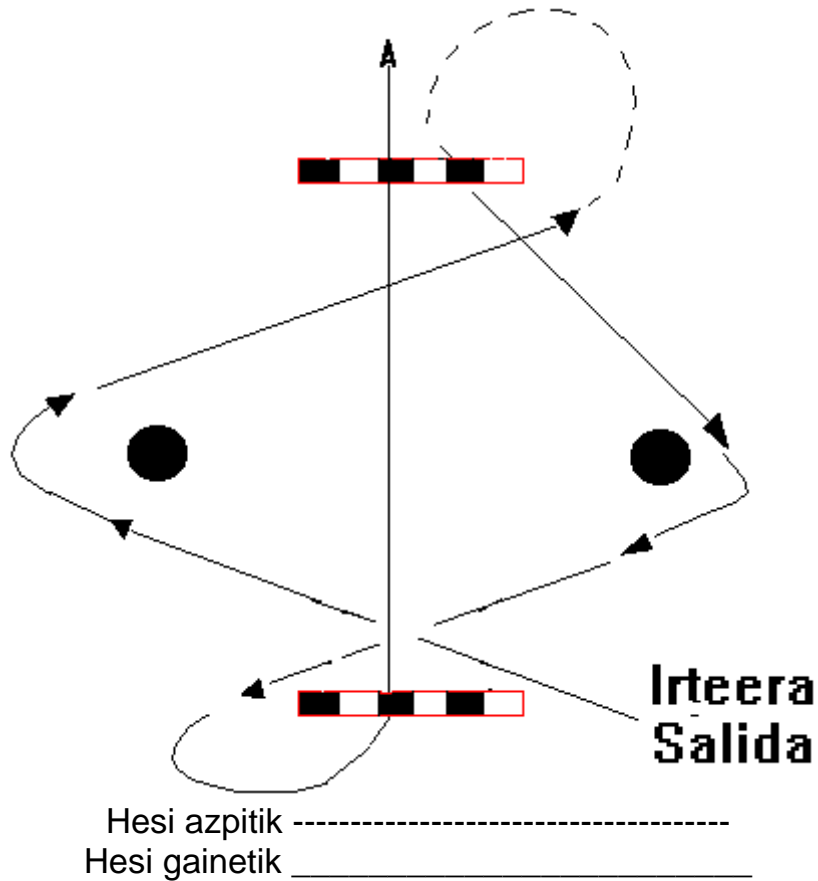
### Arauk:

1. Aztertzaileak probari hasiera emanaz ikaslegaiak zorua oinetako batekin ukitzeari uzten dionean jarriko du martxan kronometroa eta, azkeneko hesia saltatu ondoren, ikaslegaiak zorua oin batekin edo biekin ukitzean geldituko da.
2. Ikaslegaiak makiletako bat botatzen badu saiakera baliogabetu egingo da.
3. Bi saiakera izango ditu eta bien artean atsedena.
4. Irteera atletismo-hesiaren bi aldeetatik egin daiteke.



**Emaitzak:**

Bi saiakeretako onena hartuko da kontuan. Denbora segundotan eta segundo-ehunenetan jasoko da.



**Baremoa:**

GIZONAK	NOTA	EMAKUMEAK
8.30 s arte	10	9.20 s arte
8.31 - 8.40	9	9.21 - 9.60 s
8.41 - 8.60 s	8	9.61 - 9.90 s
8.61 - 8.90 s	7	9.91 - 10.29 s
8.91 - 9.40 s	6	10.30 - 10.69 s
9.41 - 9.80 s	5	10.70 - 11.09 s
9.81 - 10.29 s	4	11.10 - 11.49 s
10.30 - 10.79 s	3	11.50 - 11.79 s
10.80 - 11.19 s	2	11.80 - 12.09 s
11.20 - 11.59 s	1	12.10 - 12.49 s
11.60 s baino gehiago	0	12.50 s baino gehiago

## 6.- IRAUPEN-PROBA. COURSE NAVETTE

### Helburua:

Testaren helburua magnetofonoak emandako erritmoari ahalik eta luzaroen eustean datza.

### Jarduera:

1. Ibili beharreko distantzia 20 m-koa da. Ikaslegaiak korrika joan-etorriak egin beharko ditu. Magnetofonoak emandako seinaleak alde batera edo bestera iritsi behar duela adieraziko du (nahikoa da gutxi gorabehera 1 m-ko zehaztasuna). Zenbat eta denbora gehiagoan jarraitu, orduan eta hobe.
2. Abiadura erregulariki soinua egiten duen soinu-zinta baten bidez erregulatuko da. Abiadura geldoa izango da hasieran, baina minutuz minutu bizkortu egingo da pixkanaka.
3. Proba ikaslegaiak erritmoari ezin eutsi edota ezarritako aldia amaitu ezin duenean bukatuko da. Probaren iraupena aldakorra da: fisikoki zenbat eta hobeto egon, orduan eta gehiago iraungo du probak.
4. Ikaslegai bakoitzaren nota zehazteko, gainditu dituenaldiak zenbatuko dira.



### Baremoa:

GIZONAK	NOTA	EMAKUMEAK
14,5 aldi baino gehiago	10	10 aldi baino gehiago
14	9	9,5
13,5	8	9
13	7	8,5
12,5	6	8
12	5	7,5
11	4	7
10	3	6,5
9	2	6
8,5 aldi edo gutxiago	Baztertua	5,5 aldi edo gutxiago



## LORTUTAKO EMAITZAK

PROBA	1. saiakera	2. saiakera	Behin betiko marka	
			Denbora	Marka
Igeriketa		---		
Baloiaren jaurtiketa				
Zutikako jauzia				
Abiadura		---		
Oztopo-lasterketa				
<i>Course Navette</i>		---		
<b>GUZTIRA</b>				

Ikaslegaiari gogorarazten zaio proba fisikoetan GAI ateratzeko, gutxienez, guztira, 30 puntu atera beharko dituela, eta, igeriketa-proban lau puntu edo Course Navette proban bi puntu lortu ezean, automatikoki, hautaketa prozesutik kanpo geldituko dela.