



## **HALTEROFILIA**

Gazteei kirol ezberdinak ezagutarazteko sortu da modalitate hau, etorkizunean egingo den ESKOLA TXAPELKETA arako kirolari trebeak lortzeko kanpainarako, hain zuzen ere.

Halaber, ESKOLA TXAPELKETA hori sustapen proba izatea nahi dugu eta kirol horretan jarraitu nahi duten guztiak poliki-poliki lehiaketetan sartzen joatea.

Dena dela, oso argi daukagu adin horrekin ez dela saiatu behar errendimendu handiena lortzen. Eta entrenatzaileek, arduratsuak diren heinean, ikasleentzako egokiena den pisua neurtuko dute eta, batez ere, etorkizuneko jasotzaileen prestakuntza fisikoa eta teknikoa landuko dute.

Eskola txapelketako arauen helburuak nagusiki honakoak dira:

- a) Lehiaketak garatzeko baldintza praktikoak eta teknikoak zehaztea.
- b) Ekintza bakoitzaren balioa finkatzea.
- c) Sailkapenaren baldintzak zehaztea.
- d) Jarraian adierazten diren arauak halterofilia kirolaren hastapenetan jarraitu beharrekoak dira eta aldatu ahalko dira egindako proben arabera eta eraginkortasun hobea bilatzeko.

### **LEHIAKETA SISTEMA**

- 1.- Atleta bakoitza halterofiliako arauzko probetan bezala lehiatuko da, baina sailkapena ez da jasotako pisuaren araberakoa izango, ariketen gauzatze tekniko onenaren araberakoa baizik.
- 2.- Jasotzaileak hiru aldiz jarraian egingo du mugimendu olinpiko bakoitza; lehenengo ABIADA egingo du eta ariketa hori denek amaitzen dutenean, BI DENBORAKOAREKIN hasiko da.
- 3.- Lehiaketaren hurrenkera barraren progresioaren araberakoa izango da.
- 4.-Jasotzaile bat baino gehiago pisu berdinarekin hasten badira, euren arteko hurrenkera zozketa bidez egingo da. Antolatzaileek beharrezko baderitzote, taldeak eratuko dira.



## **PUNTUAZIO SISTEMAK**

Mugimendu bakoitzari 0-10 puntu emango zaizkio, eta mugimendu baten behin betiko puntuazioa hiru puntuazioen batz bestekoa izango da. Puntuazioa irizpide hauen arabera emango da:

- Txarto= 0
- Hala-moduzkoa: 1-2
- Onargarria= 3-4
- Ondo= 5-6
- Oso ondo= 7-8
- Bikain= 9-10 puntu

## **SAILKAPENA**

1.- Maila bakoitzeko azken sailkapena zehazteko ABIADAn eta BI DENBORAKoan lortutako puntuazioaren batura hartuko da kontuan.

2.- Lehen hiru postuetan sailkatutako en artean berdinketa gertatuko balitz, bost epaileen puntuazioak hartuko dira kontuan.

Berdinketak jarraituko balu, epaimahaiburuaren botoak hautsiko du berdinketa. Berdindutako gainerako kirolari guztiak puntuazioagatik dagokien lehen postuan sailkatuko dira.

## **EPAILEAK**

Arabako Halterofilia Federazioak lehiaketa bakoitzerako epaileak aurkeztuko ditu, emaitzak gainbegiratu eta baliozkotzeko.

## **BEGIRALEAK**

Ikastetxeak, gutxienez, begirale bat jarriko du ikastetxeen arteko lehiaketarako.

## **ORDUTEGIAK**

Lehiaketen orduak, parte hartzen duten ikastetxeekin eta Arabako Halterofilia Federazioarekin koordinaturik ezarriko dira, eta gutxienez proba egin baino 15 egun lehenago jakinaraziko dira.



▶ Arabako Foru  
Aldundia  
Diputación  
Foral de Álava  
▶

[www.araba.eus](http://www.araba.eus)

## **IKASTETXEAREN AUKERAK**

Aurretik adierazitako lehiaketak egiteko ikastetxeak beharrezkotzat jotzen badu parte-hartzaileei zenbait orduz oinarrizko ikaskuntza eta/edo entrenamendua irakastea, Arabako Halterofilia Federazioak begirale espezializatuak eta/edo beharrezko materiala jarriko du haren esku. Honek sortutako gastuak ikastetxearen kontura joango dira.

## ***ARABAKO FEDERAZIOAREN ARDURADUNA***

Ikasleek garatutako jarduera guztiak Arabako Halterofilia Federazioko teknikariek, ESTATUKO ENTRENATZAILE tituludunek, gainbegiratuko dituzte.

## **HARREMANETARAKO:**

Arabako Halterofilia Federazioak Iñigo Ruiz de Azua izendatu du lehiaketa horien arduradun-antolatzaile. Edozein argibidetarako, harekin harremanetan jarri ahal izango zarete telefono honetan: 945 13 25 61.

## **DIZIPLINA ARAUDIA**

391/2013 DEKRETUA, uztailaren 23koa, eskola-kiroleko lehiaketen diziplina-araubideari buruzkoa izango da aplikagarria

**ERREGELAMENDU HONETAN AURREIKUSTEN EZ DIREN JOKO EGOERA GUZTIAK HALTEROFILIA BATZORDEAREN JOKO ARAUEI JARRAITUZ EBATZIKO DIRA.**