

**EGIN KIROLA
HAVE FUN!**

**HASTAPEN
ETA
JOSTETA
JARDUERAK**

2018

2019

ESKOLA KIROLA

Bizkaia
goazen





HASTAPEN ETA JOSTETA

JARDUERAK

- 04** LABURPEN-KOADROA
- 06** IZENA EMATEKO ARAU OROKORRAK
- 08** URPEKO JARDUERAK
- 09** XAKEA
- 10** TXIRRINDULARITZA
- 11** NEGUKO KIROLAK
ESKI ALPINOA
IZOTZ GAINEKO IRRISTAKETA
- 16** KIROL EGOKITUA
- 18** AIREKO KIROLAK
- 19** ESGRIMA
- 20** GOLFA
- 21** HIPIKA
- 22** HOCKEYA
- 23** BURRUKA
- 24** MENDIA
MENDI-IRTEERAK
ABENTURA ANITZEKO IRTEERA
FINALISTEN JAIA
TAILERRAK
EGONALDIAK
- 38** PADELA
- 39** IRRISTAKETA
SKATEBOARD-A
FREESTYLE SLALOM IRRISTAKETA
ROLLER FREESTYLE IRRISTAKETA
GURPIL-LERROKO PATINAJE ARTISTIKOA
ABIADURA-PATINAJEA
- 49** EUSKAL PILOTA
- 51** ARRANTZA
- 52** PIRAGUISMOA
- 53** SURFA
- 54** MAHAI-TENISA
- 55** ARKU-TIROA
- 56** BELA

HASTAPEN ETA JOSTETA

JARDUERAK

MODALITATEA	JARDUERA	IZEN-EMATEA AMAK EDO AITAK EGITEA
URPEKO JARDUERAK	URPEKARITZA	EZ
XAKEA		EZ
TXIRRINDULARITZA		EZ
KIROL EGOKITUA	KIROL ANITZA	BAI
	AEROBIKA, GURPIL AULKIKO HOCKEYA, ATLETISMOA, IGERIKETA, NEGUKO KIROLAK, ARETO-FUTBOLA, PADELA, GIMNASIA, SLALOMA / BOCCIA, GOALBALL, GURPIL AULKIKO SASKIBALOA	
AIREKO KIROLAK	AEROMODELISMOA/KOMETAK	EZ
NEGUKO KIROLAK	ESKI ALPINOA (ASTEBURUKO ETA GABONETAKO IRTEERAK)	BAI
	IZOTZ GAINEKO IRRISTAKETA	BAI
	IZOTZ GAINEKO IRRISTAKETA IKASTETXEAREN IZENEAN (20 KIROLARI EDO GEHIAGO)	EZ
ESGRIMA	ESGRIMA	BAI
	ESGRIMA IKASTETXEAREN IZENEAN (10 KIROLARI EDO GEHIAGO)	EZ
GOLFA	GOLF (UDAZKENA)	BAI
	GOLF (UDABERRIA)	BAI
HIPIKA		BAI
HOCKEYA		EZ
BORROKA		BAI
MENDIA	MENDI-IRTEERAK	EZ
	ABENTURA ANITZEKO IRTEERA	EZ
	ORIENTAZIO-TAILERRA	EZ
	KIROL-ESKALADAKO TAILERRA	EZ
	EGONALDIA (GORBEIA / IZARRAITZ)	EZ
	GPE EGONALDIA (GURE PROGRAMA EZAGUTU)	EZ
	MENDIKO ESKIAREN EGONALDIA	EZ
	ESPELEOLOGIAKO ETA ARROILA-JAITSIERAKO EGONALDIA	EZ
PADELA		BAI
IRRISTAKETA	IRRISTAKETA	BAI
	SKATEBOARDA	BAI
	FREESTYLE SLALOM IRRISTAKETA	BAI
	ROLLER FREESTYLE IRRISTAKETA	BAI
	GURPIL-LERROKO PATINAJE ARTISTIKOIA	BAI
	ABIADURA-PATINAJEA	BAI
EUSKAL PILOTA		EZ
ARRANTZA		BAI
PIRAGUISMOA		BAI
SURFA		BAI
MAHAI-TENISA		BAI
ARKU-TIROA		BAI
BELA		BAI

MOTA	IZENA EMATEKO EPEA	PLAZEN ADJUDIKAZIOA	PREZIOA
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	DOAN
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	48 € ikastetxeko
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	DOAN
Jolasekoa	Galdetu Bizkaiko Kirol Egokituaren Federazioan (Martín Barua Picaza kalea, 27 - Bilbao. Tel.: 94 441 31 81. www.bkef.org)	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	Hainbat kuota daude egin nahi den ikastaroaren arabera. Galdetu Federazioan.
Hasiera			
Jolasekoa	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	9 € pertsonako
Jolasekoa	2018ko urriaren 18ko 15:00etatik azaroaren 14ra	ZOKETA	160 € pertsonako (140 € materiala edukiz gero)
Jolasekoa	2018ko abenduaren 12ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	18 € pertsonako
Jolasekoa	2018ko abenduaren 12ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	18 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik urriaren 15era	ZOKETA	5 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	5 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik 24ra	ZOKETA	18 € pertsonako
	2019ko urtarrilaren 1etik 15:00etatik urtarrilaren 21era	ZOKETA	18 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	60 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	DOAN
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	DOAN
Jolasekoa	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	MUGARIK EZ	2,50 € pertsonako (3 € nagusientzako inteenetarako)
Jolasekoa	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	140 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	6 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	10 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	30 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	30 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	140 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	100 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik urriaren 15era	ZOKETA	2 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik irailaren 24ra	ZOKETA	20 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik irailaren 24ra	ZOKETA	20 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik irailaren 24ra	ZOKETA	20 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik irailaren 24ra	ZOKETA	20 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik irailaren 24ra	ZOKETA	20 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik irailaren 24ra	ZOKETA	20 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	DOAN
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	DOAN
Hasiera	2019ko otsailaren 4ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	45 € (orduko ikastaroa) / 25 € (4 orduko ikastaroa)
Hasiera	2019ko urtarrilaren 7ko 15:00etatik urtarrilaren 31ra	ZOKETA	30 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	5 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 17ko 15:00etatik aurrera	IZENA EMATEN DEN HURRENKERAN	6 € pertsonako
Hasiera	2018ko irailaren 10eko 15:00etatik irailaren 24ra	ZOKETA	40 € pertsonako



IZENA EMATEKO ARAU OROKORRAK

IZENA EMATEA 1 ERAKUNDEAK EMATEA IZENA

Erakundeak <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez eman behar du izena, edo Bizkaiko Foru Aldundiko Euskara eta Kultura Saileko zenbitzu eskudunean (Recalde zumarkaleko 30-1. solairua), astelehenetik ostiralera, 8,30etik 13,30era; honrez gainera, inskripzio-ornia bete behar du (VI-EK 6 eranskina).

Izena eman nahi duenak baliabide inFormatikoen ez badu eta behar baditu, Kirol Etxean (Martín Barua Picaza kalea, 27, Bilbo) erabilgarri dauden ordenagailuak erabili ahal izango ditu honretarako.

Izen-ematea balidatu ahal izateko, nahitaezko eremu guztiak (helbide elektronikoak, telefonoak...) bete behar dira, eta eskatutako agiri guztiak erantsi behar dira.

Erakundeak izena eman ondoren, hastapeneko eta aisialdiko jardueretan egin nahi dituen izen-emateak egin ahal izango ditu, www.bizkaia.eus/eskolakirola webaren bidez, honretarako ezarrita dauden epeen arabera (ikus laburpen-koadroa).

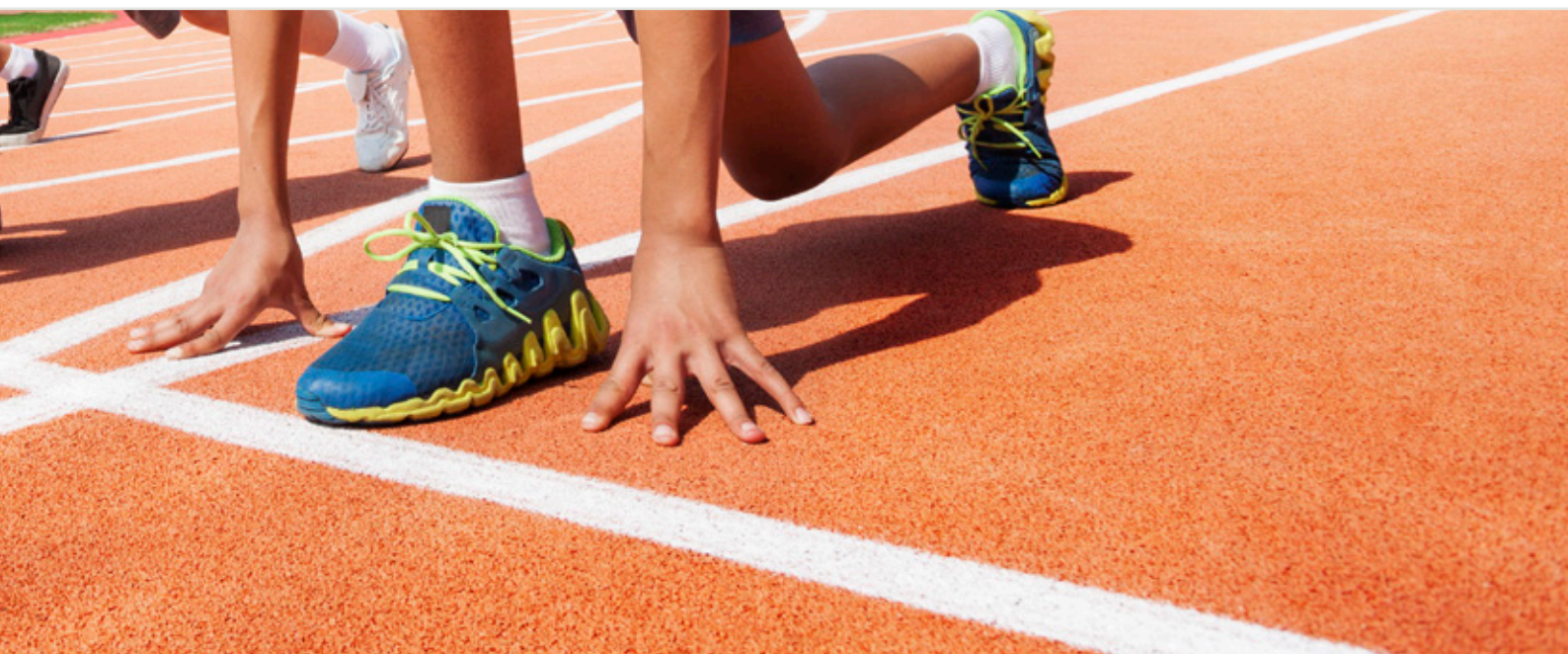
2. IZEN-EMATEA AMAK EDO AITAK EGITEA

Honako jarduera hauetan, izen-ematea kirolarien aitak, amak edo tutoreak egin dezake: Kirol egokitua (Kirol Anitza, Aerobika, Gurpil aulkiko hockeya, Atletismoa, Igeriketa, Neguko kirolak, Areta-Futbola, Padela, Gimnasia, Slaloma / Boccia, Goalball, Gurpil aulkiko saskibaloia), Neguko kirolak (asteburuko eta Gabonetako inteenak eski alpetarrean eta izotz gaineko innistaketan), esgrima, gOlf, hipika, borroka eta sambo, padela, innistaketa (innistaketa, skateboarda, Freestyle Slalom innistaketa, Roller Freestyle innistaketa, Gurpil-ilaran innistaketa artistikoa eta Abiadura-patinajea), arrantza, kanoa, surfa, mahai-tenisa, arku-tiroa eta bela. Honretarako, www.bizkaia.eus/eskolakirola webera jo behar du.

Izen-ematea ama edo aita batek egiten badu, gehienez ere hiru (3) parte-hartzailearen izena eman daiteke eta haietako bat, gainera, izen-ematea egiten duenaren seme-alaba izan behar da.

3. KIROL EGOKITUA

Jarduera hauen ezaugarriak dinela eta, izen-ematea Bizkaiko Kirol Egokituaren Federazioaren bidez egingo da (C/ Martín Barua Picaza, 27 – Bilbo. Tel.: 94 441 31 81. www.bkef.org)



PLAZEN ADJUDIKAZIOA

Eskari handia duten jardueretan, Federazio bakoitzak zozketa egingo du izena eman duten guztien artean, **BALDIN ETA ESKARIEN KOPURUA HANDIAGOA BADA PLAZA-KOPURUA BAINO.**

Behin izen-emateko epea bukatunik, esleitu gabeko plazak dituzten jardueretarako epe berri bat inekiko da.

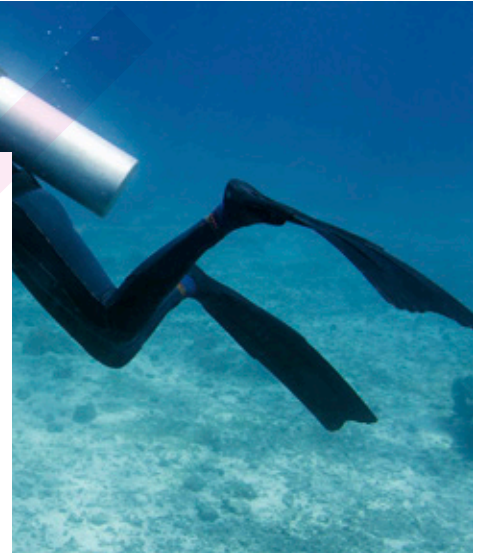
Gainerako jardueretan, izen-emateen humrenkerak zehatz errespetatuta adjudikatuko dira plazak.

HASTAPEN JARDUERAK

URPEKO

JARDUERAK

URPEKARITZA



EGITARAUA

- Jardueraren aurkezpena.
- Urpekaritzako materialari buruzko azalpena: betaurrekoak, tutua eta aletak.
- Urpekaritzari gainbegiratua ematea.
- Aire konprimituko ekipamenduen erabilerari buruzko azalpena. Segurtasun arauak.
- Materiala lehen aldiz uretan erabiltzea.
- Aire konprimituko ekipamenduekin murgiltzea, uneoro irakasleak lagundurik.
- Diplomak eta agurra.

PARTE HARTZEA

- 2003, 2004, 2005 eta 2006 urteetan jaiotako ikasleek parte har dezakete.

DATAK

- Inaupena egunean bi/hiru ordukoa izango da eta unirik ekainera arteko larunbatetan burutuko da.
- Ikastetxeak astelehenetik ostinalera egin nahi izanez gero, banaka aztertuko litzateke ikastaroaren egitaraua moldatzeko.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke.
- Inskripzioa erakunde baten bitartez baino ezin da egin
- Ez da zozketarik egingo.
- Ikastaroak dohainik izango dira

OHARRAK

- Irakasleak eta materiala Bizkaiko Lurraldeko Urpekaritza Jardueren Federakundearen kontu geratuko da.
- Urpekaritza-bataioa eskatu duen erakundeak igerilekuko bi kale gutxienez kudeatu behar-ko ditu.
- Taldeak gutxienez 6 eta gehienez 10 ikasleak osatuak egongo dira.
- Jarduera honetan parte hartu ahal izateko igerian jakitea ezinbesteko baldintza da.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Bizkaiko Urpeko Jardueren Federazioa

K / Martin Barua Picaza kalea n° 27

Tfnoa: 615 785 950



HASTAPEN JARDUERAK

XAKE

8 ORDUKO BI IKASTARO IZANGO DIRA

EGITARAUA

- Taula (diagonalak, zutabeak eta errenkadak); piezak nola jamri.
- Piezen mugimenduak.
- Hainbat kontzeptu: xakea, xake-matea eta errege itoa.
- Endrokea.
- Oinarrizko mateak: dorre biak eta erregea beste erregearen aurka; dama eta erregea beste erregearen aurka, eta dorre bat eta erregea beste erregearen aurka.
- Idazkera algebrakoa.

PARTAIDETZA

- 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10/11 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.
- Hastapen ikastaro hauek eskatuko duen Ikastetxeak, eskolarteko xake lehiaketetan parte hartu beharko du 2018-19 denboraldian.

DATAK

- Ikastaroak abendutik ekainera bitartean egingo dira eta Xake Begiraleen Bizkaiko Elkar-
teak gainbegiratuak ditu.
- Ordutegia Ikastetxeak eta Bizkaiko Xake Federazioak zehaztuko dute euren artean.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> web orriaren bidez egin daiteke.
- Inskripzioa erakunde baten bitartez baino ezin da egin
- Ez da zozketarik egingo.
- Enakundeak 48 euro ordainduko ditu.
- Ordainketa hemen egingo da:
BBK erakundea, 2095 bulegoa, 0113- k.d 19. 19 Kontu zk.: 38-3060213-1
19 Kontu zk. 38-3060213-1
Bizkaiko Xake Federazioa

OHARRAK

- Materiala Federazioak utziko die.

INFORMAZIOA

Angibide gehiago nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa: 944410900

Faxa: 944418165



HASTAPEN JARDUERAK

TXIRRINDULARITZA

HASTAPEN JARDUEREN BAKOITZEKO IRAUPENA 4 ORDUTAKOA IZANGO DA, 2 EGUNETAN BANATUTA

EGITARAUA

- Materiala ezagutzea
- Txirrindularitza-teknikaren oinarriak ikastea.
- Gymkanak egitea.
- Bizikletaren mekanika ikastea

PARTAIDETZA

- 2005/2006/2007/2008/2009/2010ean jaiotako gazteek parte har dezakete.

DATAK

- Hastapen jarduerak 2018ko azarotik 2019ko apirilera bitartean egingo dira eta Federazioko teknikariek emango dituzte, Bizkaiko ziklismo taldeen laguntzarekin.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke.
- Inskripzioa erakunde baten bitartez baino ezin da egin
- Ez da zozketarik egingo.
- Ikastaroak dohainik izango dira

OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da bizikletan ibiltzen jakitea.
- Jardueren tokiak Bizkaiko eskualdeetan aukeratuko dira: Enkarterri, Arratia, Durangaldea, Nerbioi Garaia, Bilbao, Lea-Antibai, Busturialdea, Ezkerraldea, Uribe Kosta eta Txorienni.

INFORMAZIOA

Angibide gehiago nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

Martín Barua Picaza, 27 48003 BILBO

Tel.: 944 410 900

Faxa: 944 418 165



HASTAPEN JARDUERAK

NEGUKO KIROLAK ESKI ALPETARRA

PROGRAMA HONEN BARRUAN, ABENDUTIK MARTXORA BITARTEAN ASTEBURUKO ETA GABONE-TAKO IRTEERAK EGINGO DIRA CANDANCHUKO ESKI-ESTAZIORA.

A. ASTEBURUKO ETA GABONETAKO IRTEERAK

PROGRAMA

- Ostiral arratsaldean irteera (Termibus); bidaia autobusez egingo da.
- Larunbatean eski-materiala alokatuko da: taulak, makilak, botak eta kaskoa.
- Larunbat eta igandean 2 orduko ikastaroa, tituludun irakasleek emanda.
- Gainerako orduetan praktikaldia.
- Igandean, 17:00etan, Bilbora itzuliko da, eta gutxi gorabehera 21:15etan initsiko da Termibusera.
- Gabonetako irteera asteazkenetik ostiralera izango da.

PARTAIDETZA

- 2003-04-05-06-07-08-09-2010 urteetan jaiotako ikasle guztiek parte har dezakete.

DATAK

Intenaldiak egun hauetan egingo dira:

- 2018ko abenduaren 26an, 27an, 28an 2003-04-05-06 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2019ko urtarrilaren 11n, 12an, 13an 2007-08-09-10 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2019ko urtarrilaren 18an, 19an, 20an 2003-04-05-06 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2019ko urtarrilaren 25ean, 26an, 27an 2007-08-09-10 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2019ko otsailaren 1ean, 2an, 3an 2003-04-05-06 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2019ko otsailaren 8an, 9an, 10ean 2007-08-09-10 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2019ko otsailaren 15ean, 16an, 17an 2003-04-05-06 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2019ko otsailaren 22an, 23an eta 24an 2007-08-09-10 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2019ko martxoaren 1ean, 2an eta 3an 2003-04-05-06 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2019ko martxoaren 8an, 9an eta 10ean 2007-08-09-10 urteetan jaiotako ikasleak.

Ostiraletan izango dira, 19:00etan, Gabonetakoa izan ezik, asteazkenean izango baita, ordu berean. Irteera Termibus - Bilboko autobus-geltokitik izango da (Gurtubai kalea 1).



IZEN EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskaintako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izena emateko kuota 160 eurokoa (140 € materiala edukitzen bada) izango da pertsona bakoitzeko. Ordainketa hemen egingo da:

Bizkaiko Neguko Kirolen Federazioa.

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tel.: 94.441.10.63 Faxa: 94.441.99.61

inFo@Fvdi.org - 48003 Bilbo

OHARRAK

Izena emateko kuotaren barruan hauek sartzen dira:

- Garraioa.
- Tituludun irakasleek emandako 2 orduko ikastaroa.
- Eskiatzeko materiala (oholak, bastoiak, botak eta kaskoa)
- ForPaita 2 egunetan (pistetara sartzeko txartela)
- Ostinal eta larunbateko ostatua
- Larunbatean: gosaria, bazkaria pistetan, aFaria.
- Igandean: gosaria eta bazkaria pistetan.
- Pistetarako istripu-asegurua
- Monitoreak

Parte hartzaileek honako hau eraman beharko dute:

- Arropa egokia, betaurrekoak, eskulanruak.

INFORMAZIOA

Angibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Bizkaiko Neguko Kirolen Federazioa.

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

48003 Bilbo

TNo.: 94.441.10.63 - Faxa: 94.441.99.61

Web orria: www.bnkf.org

E-mail: inFo@Fvdi.org



HASTAPEN JARDUERAK

NEGUKO

KIROLAK

IZOTZ GAINEKO

PATINAJEA

PROGRAMA HONEN BARRUAN, EGUN BATEKO IRTEERAK EGINGO DIRA GASTEIZKO IZOTZ-PISTARA, 2019KO OTSAILEAN, MARTXOAN ETA APIRILEAN.

EGITARAUA

- 09:00etan irteera (Termibus); bidaia autobusez egingo da.
- Patinak alokatuko dira.
- Ondubeteko ikastaroa, tituludun irakasleek emanda.
- Gainerako orduetan praktikaldia.
- 13:00etan berrira Bilbora. Gutxi gora behera 14:00etan Termibusera helduko da.

PARTAIDETZA

- 2011-10-09-08-07-06-05-04-03 urteetan jaiotako ikasle guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Ikastarook egun hauetan egingo dira:

2019/02/03	2019/02/10	2019/02/17
2019/02/24	2019/03/03	2019/03/10
2019/03/17	2019/03/24	2019/03/31
2019/04/07		

Ikastetxeetan izena emateko datak ikastetxean bertan zehaztuko dira (20 kirolari edo gehiago).

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

INSKRIPZIO INDIBIDUALA EDO IKASTETXEAREN IZENEAN (20 KIROLARI BAINO GUTXIAGO)

- Inskripzioa web orrian egin ahal izango da: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> erakunde baten bitartez (20 KIROLARI BAINO GUTXIAGO) edo modu indibidualean (aitak edo amak).
- Ez da zozketarik egingo.



INSKRIPZIOA IKASTETXEAREN IZENEAN (20 KIROLARI EDO GEHIAGO)

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez.
- Ez da zozketarik egingo
- Izena emateko kuota 18 eurokoa izango da pertsona bakoitzeko. Ordainketa hemen egingo da:

Bizkaiko Neguko Kirolen Federazioa

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tel.: 94.441.10.63 Faxa: 94.441.99.61

inFo@Fvdi.org - 48003 Bilbo

OHARRAK

Izena emateko kuotaren barruan hauek sartzen dira:

- Garraioa.
- Patinak alokatzea
- Kaskoa 8 unteetik 12 untera bitartean, derrigonrezkoa eta doan; 13 unteetik 16ra auke-rakoa eta doan
- Ordubeteko ikastaroa
- Monitoreak

Parte hartzaileek honako hauek eraman beharko dituzte: Arropa egokia, eskularruak...

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Bizkaiko Neguko Kirolen Federazioa

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tel.: 94.441.10.63 Faxa: 94.441.99.61

48003 Bilbo

Web orria: www.bnkf.org

E-mail: inFo@Fvdi.org

HASTAPEN JARDUERAK

KIROL EGOKITUA

PROGRAMA

Jarduerak 2 edo 4 ordukoak dira, astean egun batean edo bitan, unnitik ekainera.

HELBURU OROKORRAK

- Kirol modalitate ezberdinak ezagutzera ematea
- Jolasteko eta kirola egiteko bizikidetzagune bat eskaintzea, balio positiboetan oinarrituta.
- Desgaitasun bat duten umeei aisialdirako aukera bat eskaintzea
- Desgaitasun bat duten ume eta gazteen artean kirola sustatzea.
- Lehiaketa-kirolaren modalitateak ezagutzen hastea, dibertsitate funtzionala duten pertsonentzako berezitasunak kontuan hartuta
- Lehiaketan hasteko laguntza ematea, eskolan dauden gainerako umeei dituzten aukerak izan ditzaten. Horretarako, egokitu egiten dira kirolak eta kirol egokituaren Federazioek antolatutako lehiaketetara laguntzen zaie.
- Jarduera fisikoa egiteko ohitura sortzea, osasuna hobetzen laguntzen baitu eta desgaitasuna duten umeen lan psikomotorra garatzeko lagungarria baita
- Ikasle hauen eskolaz kanpoko jarduerak osatzeko eta laguntzeko eskaintza sortzea
- Autonomiaren sustapena ikuskatzea, nonberaren higijene eta garbitasunerako ohiturak sortuta.

ESKAINITAKO JARDUERAK

- Getxo kirol anitza
- Bilbo kirol anitza
- Bilbo desgaitasun handia dutenentzako kirol anitza
- Barakaldo kirol anitza
- Sopuerta kirol anitza
- Durango kirol anitza
- Aerobika
- Gurpil aulkiko hockeya
- Atletismoa
- Igeriketa
- Neguko kirolak
- Aneto-Futbola
- Padela
- Slaloma / Boccia
- Gimnasia
- Goalball
- Gurpil aulkiko saskibaloia



PARTE-HARTZEA

- 2003/04/05/06/07/08/09/10/12 urteetan jaiotako eskola-umeek parte hartu dhal dute

DATAK

- Ikastaroak urritik ekainera bitartean egingo dira eta Bizkaiko Kirol Egokituaren Federazioaren bitartez emango dira, Bizkaiko kirol egokituaren klubien laguntzarekin.
- Talde bakoitzaren saio-kopurua eta ordutegiak inailean zehaztuko dira.

INSKRIPZIOA ETA KUOTA

- Inskripzioa Bizkaiko Kirol Egokituaren Federazioaren bitartez egingo da.
- Hainbat kuota daude egin nahi den ikastaroaren arabera. Kontsultatu Federazioan.

INFORMAZIOA

Informazio gehiagorako:

Bizkaiko Kirol Egokituaren Federazioa

Martin Barua Picaza kalea 27 –

Tel.: 94 441 31 81

www.bkef.org

HASTAPEN JARDUERAK

AIRE KIROLAK

AEROMODELISMOA

/ KOMETAK



IKASTARO BAKOITZAK 3 BAT ORDU IRAUNGO DU TALDE BAKOITZEKO, ETA IKASTARORAKO ORDUTEGIA IKAS-
TETXEAK ETA IKASTAROA EMANGO DUEN ERAKUNDEAK ADOSTUKO DUTE.

EGITARAUUA

- Kometa-tailerra, indoor: Kometa bat egingo dute leku itxi batean hegaz egin dezan; honretarako, beina-zuntzezko bi hagatxo txiki, plastiko bat eta hari batzuk erabiliko dituzte; beren kometa egin eta apainduko dute.
- Hastapenak aeromodelismoan: aeromodelismoari buruzko aurkezpen bat ikusiko dute eta, ondoren, gaiari buruzko solasaldi bat izango dute. Hegazkin txiki bat egingo dute baltza zurez; ondoren, hegaz jarriko dute. Irrati-kontrolako modelo bat jarriko dute hegaz.
- Aire zabaleko kometa-tailerra: kometa bat egingo dute, eta hegaz egiteko teknika eta haize-leihoaren kontrol-sistemak ikasiko dituzte, bai eta kometa handi eta parapentee-tako aplikazioak ere.

PARTE HARTZEA

Honako urte hauetan jaiotako ikasleek parte hartu ahaliko dute:

- Kometa-tailerra, indoor: 2007/08/09/10
- Hastapenak aeromodelismoan eta/edo aire zabaleko kometa-tailerra 2001/02/03/04/05/06

DATAK

- Ikastaroak irailetik ekainera bitartean egingo dituzte, eta Aireko Kirolen Bizkaiko Federazioaren bitartez emango dituzte.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke.
- Inskripzioa erakunde baten bitartez baino ezin da egin
- Ez da zozketarik egingo
- Kuota 9 euro izango da.

INFORMAZIOA

Argibide gehiago nahi izanez gero, jo helbide honetara:

BIZKAIKO AIRE-KIROLEN FEDERAZIOA

C/ Martín Barua Picaza, 27

48003 - BILBAO

Tfno: 606 147 038



HASTAPEN JARDUERAK

ESGRIMA

HASTAPEN-IKASTAROAK 8 ORDUKOAK IZANGO DIRA ETA TALDEKA EGINGO DIRA, 8 ESKOLA-UME-REKIN GUTXIENEZ ETA 15 GEHIENEZ.

EGITARUA

- Esgrima modernoaren ekipamendua ezagutzea
- Aurkariari agunra eta esgrima-babesa
- Eskuaren eta kokapenen oinarrizko teknika.
- Mugimenduak eta itzurpenak, mugimen-suspentzerako ikasketa-jolasak
- Erasotzeko eta defentsarako jardueren buruzko oinarrizko ezagutza, estrategiak eta autokontrola
- Eraso gidatuak Floretearekin

PARTAIDETZA

- 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako haur guztiak parte har dezakete.

DATAK

- Ikastaroak 2018ko urritik 2019ko ekainera bitartean egingo dira.
- Ondutegia ikastetxeak eta Bizkaiko Esgrima Federazioak zehaztuko dute, elkarrekin batera.

IZEN EMATEA ETA KUOTA

INSKRIPZIO INDIBIDUALA EDO IKASTETXEAREN IZENEAN (10 KIROLARI BAINO GUTXIAGO)

- Inskripzioa web orrian egin ahal izango da: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirrola> erakunde baten bitartez (10 KIROLARI BAINO GUTXIAGO) edo modu indibiduallean (aitak edo amak).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.

INSKRIPZIOA IKASTETXEAREN IZENEAN (10 KIROLARI EDO GEHIAGO)

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirrola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez.
- Ez da zozketarik egingo.
- Izena emateko kuota 5 eurokoa izango da pertsona bakoitzeko.

OHARRAK

- Hastapen-esgrimaren ekipamendua (babes-mozorroa, Floreteak, jakatxo elektrikoa) Bizkaiko Federazioak utziko du, baita esgrima modernoan ukituak enregistrazeko erabiltzen den adierazgailua ere.
- Parte hartuko duten eskola-umeek txandala, kirol-oinetakoak eta eskularru bat (ume eskuintia edo ezkertia den kontuan hartuta) eraman beharko dute.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona ja:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tfnua: 944410900

Faxa: 94-4418165



HASTAPEN JARDUERAK

GOLFA

IKASTAROAK, BIZKAIKO GOLF FEDERAZIOKO BEGIRALEEK EMANGO DITUZTE BIZKAIKO GOLF-KLUB EZBERDINETAN.
IKASTAROEN IRAUPENA 12 ORDUTAKOA IZANGO DA, 6 SAIOTAN BANATUTA, BI ORDU EGUN BAKOITZEAN.

PROGRAMA

- Golfari buruzko oinarrizko kontzeptuak: jokoa, oinarrizko arauak, heldukera, jauntiketa.
- Joko luzea: kokatzeko ordena, makilaren gorpu eta aunpegiaren kokaera, BackSwing, kolpea, DownSwing (oreka), makila ezberdinen erabilera.
- Joko laburra: kokatzeko ordena, makilaren gorpu eta aunpegiaren kokaera "putter"ean, mugimenduaren kontrola, hurbiltze-teknikak eta bunker-teknikak.
- Ibilbideko bat: ikusi, zelaiko alde ezberdinak azalduz.

PARTAIDETZA

- 2005/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako haur guztiek har dezakete parte.

DATAK

Ikastaroak asteburuetan izango dira, ikasturtean zehar:

- Golf neguan (urnitik urtarrilera)
- Golf udaberrian (otsailetik maiatzera)

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> kinola web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo nonberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izena ematearen kuota pertsona bakoitzeko 18 eurokoa izango da eta ordainketa Bizkaiko Golf Federazioan edo bankuaren bitartez egin beharko da.

OHARRAK

- Eguraldia edo ezinbesteko kasuren bat dela medio bisitak beste egun baterako utzi ahal izango dira.
- Ikastaroren bat bertan behera utzi behar bada, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuli egingo da.

INFORMAZIOA

Angibide gehiagonik nahi izanez gero, hona jo:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa: 944410900 / Faxa: 94-4418165



HASTAPEN JARDUERAK

HIPIKA

TALDE BAKOITZEKO 10 ORDUKO IRAUPENA IZANGO DUTE ETA ORDUAK IKASTEGIAK ETA IKASTAROA EMANGO DUEN ERAKUNDEAK ZEHAZTUKO DITUZTE.

EGITARUA

- Zaldian buruzko ezagutza morfologikoa.
- Zaldianen garbiketa eta mantenua.
- Zaldianen gaineko oreka.
- Zaldian ibiltzea: pausuka, trostan eta lauazkaren hastapena.

PARTAIDETZA

- 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10 unteetan jaiotako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

- Ikastaroak urnitik ekainera bitartean izango dira, eta Bizkaiko Hipika Federazioaren bitartez emango dira.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Ez da zozketarik egingo.
- Izenematearen kuota pertsona bakoitzeko 60 eurokoa izango da eta Federazioan ordaindu behar izango da izen-ematea egiterakoan.

INFORMAZIOA

Angibide gehiagorik nahi izanez gero:

www.fbizkainahipika.eus



HASTAPEN JARDUERAK

HOCKEYA

IKASTAROETAN 4 EDO 5 SAIO EGINGO DIRA.

PROGRAMA

Programaren bannuan hauek sartzen dira:

- Materiala ezagutzea.
- Berotzeko ariketa orokorrak.
- Teknika indibiduala: pase egiteko, jasotzeko, iskin egiteko eta jaurtitzeko mugimendu teknikoak.
- Mugimendu taktikoak, banaka eta taldean.
- Partidaren taktika
- Taldeko lana indartzeko jolasak.
- Entrenamendu espezifikokoak.
- Lagunarteko partidak.

PARTAIDETZA

- 2002/03/04/05/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Ikastaroak 2018ko azarotik 2019ko ekainera egingo dira.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> web orriaren bidez egin daiteke.
- Inskripzioa erakunde baten bitartez baino ezin da egin
- Ez da zozketarik egingo.
- Ikastaroak dohainik izango dira

OHARRAK

- Ikastaroak ikastetxeetan bertan emango dira.

INFORMAZIOA

Angibide gehiagorik nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

TFnoa: 944410900

Faxa: 94-4418165

Bizkaiko Hockey Federazioa

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

TF.: 688619831

48003 Bilbo



HASTAPEN JARDUERAK

BURRUKA

IKASTAROAK, BIZKAIKO BORROKA FEDERAZIOKO BEGIRALEEK EMANGO DITUZTE ZENBAIT POLIKI-ROLDEGITAN ZEIN ESKOLETAN.
IKASTAROEN IRAUPENA 3 ORDUTAKOA IZANGO DA, LARUNBATETAN EDO IGANDEETAN GOIZEZ EDO ARRATSALDEZ.

EGITARAUA

- Borrokatzeko toki eta materiala egokia ezagutzea.
- Jolas eta aniketen bidez gonputz-beroketa egitea.
- Borrokatzeko gonputz-jarrera ezberdinak ikastea.
- Zutik borrokatzeko oinarrizko eraso eta defenza-teknikak ikastea.
- Lunrean borrokatzeko oinarrizko eraso eta defenza-teknikak ikastea.
- Ikasleen artean borrokalditxoak egitea.

PARTAIDETZA

- 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Ikastaroak emango direneko egunak hauek izango dira:
2018ko urritik 2019ko maiatzera.

IZEN EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Ez da zozketarik egingo.
- Ikastaroak dohainik izango dira

OHARRAK

- Ekintzarako praka motza, kamiseta eta zapatilak motxilan ekarri.
- Norbere higienarako dutxa hartzeko beharrezko gauzak ekarri.

INFORMAZIOA

Angibide gehiagorik nahi iza-nez gero, jo helbide honetara:

Bizkaiko Borroka Federazioa

Roberto Hojas Euba

TFno: 655446238

roberlucha@hotmail.com



MENDIA

AISIALDIKO JARDUERAK

Mendiani lotutako jarduerak sustatzea eta parte-hartzaileak haietara gerturatzea dute xede. Honretarako, bi maila horietan mendi ibilien modalitatea ezartzea proposatzen dugu orain arte egiten genituen mendi igoerekin batera. Honrez gain, abentura anitzeko jarduerak bat proposatzen dugu helduentzat; bertan, parte-hartzaileek arnoila jaitsierak, via Ferrata eta eskalada egiteko eta haiekin gozatzeko aukera izango dute.

HASTAPENENKO JARDUERAK

Interesdunak aurrerago zehaztuko ditugun jardueretan trebatu eta hastea dute xede. Parte-hartzaileen gaitasuna kontuan hartuta, eskaintzak kategorien arabera egokituta daude. Parte-hartzaileek beraien prestakuntzan aurrera egin dezaten nahi dugu; arrazoi hori dela eta, zenbait maila proposatzen ditugu eskalada nahiz orientazioko tailerretan. Egonaldiak proposatzen ditugu atal honetan ere, aterpeak sorrarazten dituzten mendizale-sentimenduak sendotzeko asmoz. Gainera, egonaldi horien bidez, parte-hartzailea Bizkaiko Mendi Federazioaren eskumeneko modalitateetara gerturatu eta haietan trebatuko dira.

ERRONKA (AMETSETAKO MENDIAK / URREZKO MENDIAK)

2018-2019ko denboraldian, erronka berrira planteatzen diegu igandeetan Eskola Kiroleko Mendiko programari dagozkion mendiko ibilbideetara etortzen diren partaideei.

ERRONKAREN DESKRIBAPENA:

Denboraldiko programari jarraikiz, partaideek 6 ibilbide dituzte programaturik; horietako 3 igoerak dira eta beste 3, berriz, mendi-ibilbiak dira (azken hauek ez dute jokorako balio). Horiez gain, aparteko 2 ibilbide proposatzen dizkiegu (ikus programaturik dauden ibilbideen koadroa). Proposatzen ditugun aparteko ibilbideak euren kontura egin beharko dituzte gurasoek, mendiko taldeek, adiskideek... Honretarako, mendiani buruzko informazioa bilatu behar dute, Interneten, liburuetan eta abarretan.

Igoeraren bat egiten dutenean, Bizkaiko Mendi Federazioak diseinatu duen txantiloira joan beharko dute, eta han gailunra jo duten mendia izena eta eguna idatziko dituzte. Beraz, denboraldi bakoitzean 5 tontorrera igo beharko dute. Denboraldiko bost gailurretara igotzea erdiesten duten partaideek sarien zozketaren barruan sartuko dira.



OINARRIAK:

- Aurkezteko modua: zozketan sartu ahal izateko, partaideek, maiatza baino lehen, tontorrera igo den partaidearen argazkia bidali beharko dute Bizkaiko Mendi Federazioaren helbide elektronikora (mendieskolakirola@bmF-Fvm.org), partaideak gailurra jo duela egiaztatze aldera.
- E-mailean, partaidearen datuak (izen-deiturak, adina, ikastetxea) jasotzen dituen word dokumentua erantsiko da, eta bai tontorretara igo dela frogatzen duten argazkiak ere.
- Sari-banaketa: Finalisten jaialdian zehar, saria zozketatuko da lehiaketako partaideen artean.
- Sariak: sariak mendiarekin lotutakoak izango dira (ipar-orratza, uztarnia, bizkar-zorroa, makilak, kantinplora...)
- OHARRA: guraso partaideek ez dute saria jasotzeko eskubiderik, baina erronkan parte har dezakete.

KATEGORIAK

Mendiko eskola kirolako kategoriak 2018/2019 ikasturterako:

- Benjaminak: 2009/2010
- Kimuak: 2007/2008
- Umeak: 2006*

UMEAK

- Umeak: 2005*/2006
- Kadeteak: 2003/2004
- Gazteak: 2001/2002

NAGUSIAK

*2006. urtean jaiotakoek bi kategorietako edozeinetan parte hartzeko aukera izango dute.

JOSTETA JARDUERAK

MENDIA

MENDIKO

IRTEERAK



MENDI-IRTEERAK GURE LURRALDEKO ZENBAIT MENDITARA EGINGO DIREN EGUN 1EKO TXANGOAK DIRA. JARDUERA HAU KATEGORIATAN ETA PARTE-HARTZEKO ESKUALDETAN DAGO BANATUTA:

PARTE- HARTZEKO ESKUALDE EDO ALDEAK

- 1. eremua: Bilbo eta Enkarterriak.
- 2. eremua: Meatzaldea eta itsasadannaren ezkerrialdea.
- 3. eremua: Uribe Kosta.
- 4. eremua: Urdaibai, Durangaldea eta Lea Artibai.
- 5. eremua: Ibaizabal, Urduña eta Arratia.

MATERIALA

Parte-hartzaile bakoitzak honako material hau eraman behar du:

- Motxila bana, bakoitzak intena daraman materiala garraiatzeko modukoa.
- Mendiko edo trekking motako botak (ez da gomendatzen kirroleko zapatilak eramatea, ez dute orkatila ondo eusten eta)
- Txanoa eta eguzkitako betaurrekoak.
- Eguzkitako krema eta ezpain-babesa.
- Bero mantentzeko arropak eta zira.
- Polainak (eunia/elunna bada).
- Kantinplora ("errefreskoen" litro bateko plastikozko botila bat nahikoa da).
- Hamaietakoa.

Autobuserako nahitaezko materiala:

- Aldatzeko arropa eta oinetakoak, bigarren poltsa batean.



UMEENTZAKO IRTEEREN EGUTEGIA

Gutxi gorabehera 4 orduko eta 300m eta 400m arteko desnibel positiboa duen ibilbideko txangoa izango da.

Hauxe da irteeren egutegia:

EGUNA	ZONA	ALDEAK
2018/09/30	1, 3 eta 5	PUNTA LUCERO (309M) - ZIERBENA
2018/10/07	2 eta 4	
2018/10/21	1	BABIO (583M) - AMURRIO
2018/10/28	2	
2018/11/11	3-5	
2018/11/18	4	
2018/11/25	1	SENDERISMO 1- KORTEZUBI
2018/12/02	2	
2018/12/16	3-5	
2018/12/23	4	
2019/01/13	1	DEABRU ATXA (779M) - DIMA
2019/01/20	2	
2019/01/27	3-5	
2019/02/03	4	
2019/02/10	1	SENDERISMO 2 - MARKINA
2019/02/17	2	
2019/02/24	3-5	
2019/03/17	4	
2019/03/24	1	BASTELARRA (864 M.) - SALDROPO
2019/03/31	2	
2019/04/07	3-5	
2019/05/05	4	
APARTEKO IRTEERA	1	BURGOA (451M.) - BERMEO
APARTEKO IRTEERA	2	APARIO (406M.) - BEDIA

IZENA EMATEKO KUOTA

Umetxoak, kimuak eta haurnak kategorietarako kuota: 2,50 € parte-hartzaile (arduraduna barne) eta irteera bakoitzeko.

IZENA EMATEKO EGUNA

Irteera bakoitzaren inskripzioa irteeraren aurreko igandetik asteazkenera bitartean egin beharko da. Inskripzioaren azken eguna: irteeraren aurreko asteazkena (24:00ak). Autobus geltoki eta ondutegiak, mendiani buruzko inFormazioa (krokisa, mapak), ibilbide-onria eta bi-dek irteeraren aurreko ostegunetan bidaliko dira.



NAGUSIENTZAKO IRTEEREN EGUTEGIA

Gutxi gorabehera 5 orduko eta 400m eta 700m arteko desnibel positiboa duen ibilbideko txangoa izango da. Hauxe da inteerren egutegia:

EGUNA	ALDEAK	IRTEERA
2018/10/07	GUZTIAK	PUNTA LUCERO (309M) - ZIERBENA
28/10/2018	GUZTIAK	UBIETA (631M) - GALDAMES
2018/11/18	GUZTIAK	SENDERISMO 1-OTXANDIO
2018/12/16	GUZTIAK	ILUNTZAR (727M)-AULESTI
2019/01/27	GUZTIAK	SENDERISMO 2 - ALONSOTEGI
2019/03/17	GUZTIAK	GARAIO (574 M.) -DIMA
2019/04/07	GUZTIAK	ETAPA 2 (SENDERISMO BMF)
APARTEKO IRTEERA	1	LEKANDA (1302M.) - PAGOMAKURRE
APARTEKO IRTEERA	2	PASTOREKORTA (596M.) - BILBAO

IZENA EMATEKO KUOTA

Haurrak, kadeteak eta gazteak (nagusiak) kategorientzako kuota: 3,00 € parte-hartatzazaille (arduraduna barne) eta inteerena bakoitzeko

IZENA EMATEKO EGUNA

Inteerena bakoitzaren inskripzioa inteeraren aurreko igandetik asteazkenera bitartean egin behar da. Inskripzioaren azken eguna: inteeraren aurreko asteazkena (24:00ak). Autobus geltoki eta ordutegiak, mendiarri buruzko inFormazioa (krokisa, mapak), ibilbide-ornia eta bi-deak inteeraren aurreko ostegunetan bidaliko dira.





JOSTETA JARDUERAK

MENDIA

FINALISTEN JAIA

HALABER, FINALISTEN JAIA KATEGORIA GUZTIETAKO PARTE-HARTZAILEEKIN EGINGO DEN JAIALDIA DA, ETA HONAKO JARDUERA HAUEK IZANGO DITUGU DENON GOZAMENERAKO:

- MENDIKO IBILBIDEAK.
- ROKODROMOA, "SLACKLINE" A ETA TIROLINA.
- ORIENTAZIOKO TAILERRA.
- SARI-BANAKETA ETA DIPLOMAK.

FINALISTEN JAIAREN EGUNA:

EGUNA	ALDEA	IRTEERA
2019/05/19	GUZTIAK	FINALISTEN JAIA

IZENA EMATEKO KUOTA

- Guztientzako kuota: 3 €.

IZENA EMATEKO EGUNA

- Irteera bakoitzaren inskripzioa irteeraren aurreko igandetik asteazkenera bitartean egin beharko da. Inskripzioaren azken eguna: irteeraren aurreko asteazkena (19:00ak). Autobus geltoki eta ordutegiak, mendiani buruzko informazioa (krokisa, mapak), ibilbide-omnia eta bideak irteeraren aurreko ostegunetan bidaliko dira.

*OHAR GARRANTZITSUA: Ez da itzuliko jolas-jardueretan parte hartzeko ordaindu den dirua. Ekintza horiek zuzendaritzaren erabakiz bertan behera geratzen direnean baino ez da itzuliko dirua.



JOSTETA JARDUERAK

MENDIA

HELDUENTZAKO ABENTURA ANITZEKO IRTEERA

JARDUERA HAU DENBORALDI AMAIERAN EGINGO DA, 5 EGUNEZ, GUARAKO MENDILERROAN.
HONAKO JARDUERA HAUEK EGINGO DIRA IRTEERA HONETAN:

- ARROILA JAITSIERA
- VIA FERRATAK
- ESKALADA

NORENTZAT

- Helduentzat; kadete, gazte eta bigarren urteko inFantilak lehenetsiko dira.

IRAUPENA

- 5 eguneko irteera da, joan-etorria barne.

TOKIA

- Jarduera Guarako Mendilerro eta Arroilen Natur Parkean, Huescan, egingo da.

PARTE- HARTZAILEAK

- 20ko taldea izango da gehienez. 8ko taldea, berriz, gutxienez.

DATAK

- Jarduera uztaileko lehenengo astean egingo da.

PREZIOA

- Tailerraren prezioa 140 eurokoa da.



HASTAPEN JARDUERAK

MENDIA

TAILERRAK

HASTAPEN JARDUEREN HELBURUA: MENDIKO SEGURTASUNAREN ARLOKO OINARRIZKO EZAGUPENEN BIDEZ KIROLARIAK MENDIAREKIN ZERIKUSIA DUTEN GAI, JARDUERA ETA ALDERDI JAKIN BATZUETAN HASTEA ETA PRESTATZEA, BETIERE INGURUMENA EZAGUTUZ ETA ERRESPETATUZ. JARDUEROK AURRERA ERAMATEKO TAILERRAK ETA EGONALDIAK ANTOLATU DITUGU.

ORIENTAZIOKO TAILERRA

Orientazioari buruzko tailerrak honako helburu hau du: orientazioari buruzko oinarrizko ezagutzak irakastea parte hartzaileei.

Orientazio tailerrak helburu hauek ditu:

HAURREN KATEGORIA (1. maila)

- Parte-hartzaileei mendiko orientazioari buruzko oinarrizko ezagutzen berri ematea.
- Plano batean kokatzen ikastea.
- Iparnorratzaren oinarrizko funtzionamendua ezagutzea bideak adierazteko.

HELDUEN KATEGORIA (2. maila)

- 1. mailako monografikoan eskuratutako ezagutzak zabaltzea.
- Iparnorratzari eta kartografiari, sestra kurbei, eskalei, triangulazioei eta abarrei buruzko kontuak ikastea.
- Haurren eta helduen kategoria bilakaera didaktiko baten bidez lotzea.

• **Norentzat da:** kategoria guztientzat.

- **Iraupena:** tailerrak goiz bateko iraupena du.

- **Tokia:** Bilboko Abusu auzoan egingo da tailerra.

- **Parte-hartzaileak:** gehienez ere 20 parte-hartzaile taldean. 8ko taldea izango da gutxienez.

- **Kuota:** Parte-hartzaile bakoitzeko 6,00 € da ikastaroaren prezioa.



KIROL- ESKALADAKO TAILERRA

Honako hau da kirol-eskaladari buruzko tailerraren helburuak:

HAURREN KATEGORIA (1. maila)

- Parte-hartzaileei eskaladari buruzko oinarrizko ezagutzen berri ematea.
- Sokaz lotzeko korapiloak egiten ikastea.
- Eskalatzeko behar den oinarrizko materiala ezagutzea.
- Tope-Rope moduan eskalatzea.

HELDUEN KATEGORIA (2. maila)

- Haurren eta helduen kategoria bilakaera didaktiko baten bidez lotzea.
- Segurtasunari eta aurrera egiteari lotutako kontuak ikastea.
- Sokakidea segurtatzen ikastea.
- Bide bat segurtasun osoz inekitzea.

• **Norentzat da:** kategoria guztientzat.

• **Iraupena:** Goiz bateko tailerra izango da.

• **Tokia:** Jarduera eskatzen duen ikastetxetik edo erakundearen lokaletik hurbil dagoen instalazio batean egingo da (rokodromoa, bulderna edo eskaladako eskola). Erakunde eskatzailearen ardura izango da jarduera egiteko lekua joatea.

• **Parte-hartzaileak:** gehienez ere 14 parte-hartzaile taldean. 8ko taldea izango da gutxienez.

• **Kuota:** 10 €.



HASTAPEN JARDUERAK

MENDIA

EGONALDIAK

EGONALDIAK PRESTAKUNTZA-JARDUERAK DIRA: AUKERA ESKAINTZEN DIE PARTE-HARTZAILEEI MENDIAN IBILTZEN HAS DAITEZEN, BAINA INGURUMENA ERRESPECTATUZ ETA SEGURITASUNEZ. HORRETARAKO, TAILERRAK ETA HAINBAT JARDUERA EGINGO DIRA: MENDI-IBILIAK, ESKALADA, RAPPELA, ARROILA-JAITSIERAK...; MENDIKO ATERPETXE ETA BABESLEKUETAN EGINGO DA LO.

HAURREN KATEGORIAKO EGONALDIAK

EGONALDIA GORBEIAN/IZARRAITZEN

Bi eguneko inintera da eta mendiko aterpetxe batean egingo dute lo.

Kategoria hauetako jarduerak Gorbeiko Parke Naturalean eta Izarraitzeko Parke Naturalean egingo dira, maitatzen eta ekainean.

• **Norentzat:** haurrentzat; alebinek dute lehentasuna.

• **Edukiak:**

- Eskalada eta rappeleko tailerra.
- Orientazioko tailerra.
- Mendiko igoera bat; prestatu eta diseinatzea.

• **Iraupena:** Inteera larunbateko 10:00etan hasiko da, Pagomakurren Gorbeiana joateko eta Aittolan Izarraitzera joateko. Itzulera, berriz, igandeko 17:00etan izango da, leku berean.

• **Tokia:** jarduera hau Gorbeia eta Izarraitzeko mendiguneetan egin daiteke. Horretarako Annabako Angel Sopena eta Erloko Xoxote aterpetxean egingo da lo.

• **Parte-hartzaileak:** gehienez ere 20 parte-hartzaile taldean. Gutxieneko taldea 8 kidekoa izango da.

• **Egunak:** maiatz eta ekaineko asteburuetan izango dira (Finalisten jaiako asteburua izan ezik).

• **Kuota:** jardueraren prezioa 30 € da.



GPE (GURE PROGRAMA EZAGUTU)

Denboraldian zehar gure programan parte hartu ez duten baina egonaldien bidez ezagutu nahi gaituzten 8 eta 18 urte bitarteko umeentzako egonaldiak dira. Gorbeiaiko eta Izarraitze-ko egonaldietara joan ez direnek ere parte hartu ahal izango dute egonaldi hauetan.

• **Norentzat da:** kategoria guztientzat.

• **Edukiak:** Talde bakoitzak gai ugari izango ditu aukeran. Taldearen beharrianak aintzat hartuta, honako gai hauek izango dira:

1. BIZIRAUPEN TAILERRA 1: mendian galduz gero, gaua igarotzeko zer egin behar den azalduko da.
2. NATURARI BURUZKO TAILERRA 1: geroko mendizaleak kontzientziatzeko asmoz, inguruko espeziei eta zuhaitzei buruzko informazioa emango zaie eta horien ezaugarriak azalduko zaizkie.
3. EUSKARAREN ERABILERAREN SUSTAPENA: gizartearen zati bat gai horrekin kezkatuta dago. Jolasen eta jardueren bidez, euskara erabiltzearen garrantziaz kontzientziatu nahi dira parte-hartzaileak.

• **Iraupena:** irteera larunbatean hasiko da, 10:00etan. Igandean itzuliko dira leku berera, 17:00etan.

• **Lekua:** Ubiden egingo da jarduerak. Horretarako, udal atarpetxean igaroko da gaua.

• **Parte-hartzaileak:** gehienez 14 parte-hartzaile izango dira talde bakoitzean, eta gutxienez 8.

• **Datak:** urteko edozein unetan egin ahal izango da. Erreserbak egiteko janni hurremanetan.

• **Kuota:** jardueraren prezioa 30 € da.



HELDUENTZAKO EGONALDIAK

Janduerak bi irteera ezberdinetan banatu dira:

- Mendiko eskiaren hastapenerako tailerra duen egotaldia: 4 eguneko ibilbidea martxoaren hasieran (Aste Zuria).
- Espeleologiako eta arnoila-jaitsierako tailerra duen egotaldia (4 eguneko irteera Bazko astean).

MENDIKO ESKIAREN HASTAPENERAKO TAILERRA DUEN EGOTALDIA

Egonaldi horren helburuak dira:

MENDIKO ESKIAREN HASTAPENA (Kantabria, Alto Campoo)

Ondoko hauek dira egotaldiaren helburuak:

- Partaideei mendi-zeharkako eskiaren hastapeneko ikasbideak ematea.
- Eski mota hori praktikatzeko behar den materialaren berri jakitea.
- Kranpoien eta pioleten erabilera finkatzea.
- Plano batean ibilbide segurua diseinatzen ikastea, gero mendian gauzatzeko.
- Ingurunearen irakurketa zuzena egiten ikastea, elur-jausiak aurreikusteko xedez.
- Elauso-egoeren aurreko jarduketa-protokoloak ezagutzea.
- Eski alpetarnerako hastapenak eta estazio bateko eskiatze-guneen barruan tratatzeke dauden elurretan eskiatzen ikastea.
- Zenbait zentrotako partaideek elkar ezagutzea sustatzea.

• **Norentzat:** kadete eta gazte mailakoak lehenetsiko dira.

• **Iraupena:** lau eguneko irteera da, joan-etorria barne.

• **Tokia:** hastapen tailerrari buruzko egonaldia Alto Campoo-n (Kantabria) egingo da. Toki zehatza meteorologia eta mendiaren baldintzen arabera baieztatuko da.

• **Parte-hartzaileak:** 24ko taldea izango da gehienez, eta 8ko taldea, gutxienez.

• **Datak:** jarduera oporren aste zurian (inauteriak) egingo da.

• **Kuota:** jardueraren prezioa 140 eurokoa da.



ESPELEOLOGIAKO ETA ARROILA- JAITSIERAKO TAILERRA DUEN EGOTALDIA

Egonaldi horren helburuak dira:

Ondoko hauek dira egotaldiaren helburuak:

- Partaideei arroila-jaitsierako eta espeleologiako modalitateen hastapeneko ikasbideak ematea.
- Bi jardueraren praktika sustatzea.
- Bi arlootako progresio-teknikak ikastea: sokako igoera, rappela, eskudela, soka-instalazioak, korapiloak..
- Izarraitzeko egotaldian jasotako ezaguerak finkatzea.
- Mendiaz beste modu batera gozatzeko aukera ematea

• **Norentzat:** helduen kategoria.

• **Iraupena:** lau eguneko irteera da, joan-etorria barne.

• **Tokia:** Gorbeiaiko Parke Naturalean egingo da.

• **Parte-hartzaileak:** 20ko taldea izango da gehienez, eta 8ko taldea, gutxienez.

• **Datak:** jardueraren Bazko Astean egingo da.

• **Kuota:** jardueraren prezioa 100 eurokoa da.



HASTAPEN JARDUERAK

PADEL

PROGRAMA

- Heldulekuak
- Oinannizko kolpeak (eskuin-kolpea, errebesa, bolea, smash-a, paretan jo ondoren eramatea, sakea eta errestoa)
- Lehen ezagupen taktikoak
- Lehiaketaren simulazioa.

PARTE HARTZEA

- 2005/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Ikastaroak 2018ko irailetik 2019ko ekainera bitartean egingo dira.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Inskribatu den ikasle bakoitzeko, 2 euro ordaindu beharko dira.

INFORMACIÓN

- Angibide gehiagorik nahi izanez gero, jo helbide honetara::

Bizkaiko Padel Federazioa:

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

48003Bilbo

94.443.38.50

inPo@bizkaiapadel.com

www.bizkaiapadel.com



HASTAPEN JARDUERAK

IRRISTAKETA

IKASTAROAK BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOKO MONITOREEK EMANGO DITUZTE, BIZKAIKO IKASTE-TXEETAN EDO KIROL INSTALAZIOETAN.

IKASTAROAK 10 ORDUKOAK IZANGO DIRA, SORTZEN DIREN TALDEEK DITUZTEN BEHARREN ETA/EDO IRADOKIZUNEN ARABERA:

- 4 ASTEBURU; 2 ORDU ETA ERDI EGUNEAN.

PROGRAMA

- Oreka menperatzea.
- Aurreanzko desplazamenduen oinarnizko hastapenak ikastea.
- Biraketak eta norabide-aldaketak.
- Galgatzeari buruzko oinarnizko hastapenak ikastea.
- Atzeranzko desplazamenduen oinarnizko hastapenak ikastea.
- Innistaketa motak eta bakoitzean erabiltzen den materiala ezagutzea:
 - Innistailuen gaineko hockey-a.
 - Gupil-lernoko innistailuen gaineko hockey-a.
 - Patinaje artistikoa.

PARTE HARTZEA

- 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12 urteetan jaiotako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

Ikastaroak data hauetan emango dira:

- GETXO: Umniaren 6an, 13an, 20an eta 27an (1. txanda: 15:00-17:30 eta 2. txanda: 17:30-20:00)
- BARAKALDO: Azaroaren 3an, 10ean, 17an eta 24an (1.txanda: 15:00-17:30 eta 2. txanda: 17:30-20:00)

IZEN-EMATEA / KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izen-ematearen kuota 20 eurokoa izango da pertsona bakoitzeko, eta Bizkaiko Innistaketa Federazioan bertan edo bankuaren bitartez ordain daiteke.



OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko nahitaezkoa da materiala izatea (inristailuak) eta kaskoa eta babesak erabiltzea: belaunetakoak, ukondo-babesak...
- Ikastaroak atzeratu edo beste instalazio batzuetara aldatu ahalko dira, eguraldiak eraginda edo beste arrazoi batzuk direla eta.
- Ikastaroren bat bertan behera geratuko balitz, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuliko da.
- Janduera egingo dela berresteko, 10 pertsonako taldeak osatu behar dira, baina 15ekoak, gehienez ere, ikastaroak ondo egin ahal izateko.

INFORMAZIOA

BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOA

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa.: 946024179 / 667540025

e-maila: Federacion@inristaketa.org



HASTAPEN JARDUERAK

IRRISTAKETA SKATEBOARD-A

IKASTAROAK BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOKO MONITOREEK EMANGO DITUZTE. 10 ORDUKO IKASTAROAK IZANGO DIRA ETA ASTEBURUETAN EMANGO DIRA: ORDU BI ETA ERDI JARDUNALDI BAKOITZEKO.

EGITARAUA

- Skateboard motak eta bakoitzean erabiltzen den materiala ezagutzea.
- Bulkatzeko eta innistatzeko oinarrizko teknikak lauan ikastea.
- Galgatzean buruzko oinarrizko hastapenak ikastea.
- Oinarrizko maniobrak lauan ikastea.
- Oreka menperatzea.
- "Carving" a eta "ollie" a ikastea

PARTAIDETZA

- 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12 unteetan jaiotako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

Ikastaroak data hauetan emango dira:

- BARAKALDO: Umriaren 20an, 21ean, 27an eta 28an (15:00-17:00-larunbatetan- eta 11:00-14:00-igandeetan-)
- BILBO: Azaroaren 3an, 4an, 10ean eta 11n (15:00-17:30)
- BILBO: Azaroaren 17an, 18an, 24an eta 25ean (15:00-17:30)

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izen-ematearen kuota 20 eurokoa izango da pertsona bakoitzeko, eta Bizkaiko Irristaketa Federazioan bertan edo bankuaren bitartez ordain daiteke.

OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko nahitaezkoa da materiala izatea (skateboard-a) eta kaskoa eta babesak erabiltzea.
- Ikastaroak atzeratu edo Bilbon aldatu ahalko dira, eguraldiak eraginda edo beste arrazoi batzuk direla eta.
- Ikastaroren bat bertan behera geratuko balitz, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuliko da.
- Jarduera egingo dela berresteko, 7 pertsonako taldeak osatu behar dira.

INFORMAZIOA

Angibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOA

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tfnoa.: 946024179 / 667540025

e-maila: Federacion@irristaketa.org

HASTAPEN JARDUERAK

IRRISTAKETA

FREESTYLE SLALOM



RUBÉN MARTÍNEZ DE RITUERTO DOMÍNGUEZ MONITORE TITULUDUNAK EMANGO DITU IKASTAROAK.

PROGRAMA

- Motak eta materiala ezagutzea.
- Bultzaden bidez irristatzeko teknika hobetzea.
- «A»n eta paraleloan biratzen ikastea eta biratze horiek hobetzea.
- Takoarekin eta «T»n Frenatzen ikastea eta Frenatzeko modu horiek hobetzea.
- Innistailu bakarra erabilita oneka-ariketak egiten ikastea.
- Atzerantz irristatzen ikastea.
- Slalomeko mugimenduak ikastea: Fish, Push, Rush, Hanna, Tip-tap, Nelson Hanna eta Nelson gurutzatua.

PARTE-HARTZEA

- Urte hauetan jaiotako eskolaumeek hartu dhal izango dute parte:
2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12

DATAK

Ikastaroak Bilbon emango dira data hauetan:

- Urriak 20 (15:00-17:30-larunbatetan- eta 11:00-13:30-igandeetan-)
- Urriak 21 (15:00-17:30-larunbatetan- eta 11:00-13:30-igandeetan-)
- Urriak 27 (15:00-17:30-larunbatetan- eta 11:00-13:30-igandeetan-)
- Urriak 28 (15:00-17:30-larunbatetan- eta 11:00-13:30-igandeetan-)



IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izen-ematearen kuota 20 eurokoa izango da pertsona bakoitzeko, eta Bizkaiko Innistaketa Federazioan bertan edo bankuaren bitartez ordain daiteke

OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko nahitaezkoa da materiala izatea (innistailuak) eta kas-koa eta babesak erabiltzea: (eskumuturrekoak, belaunetakoak eta ukondo-babesak).
- Ikastaroren bat bertan behera geratzen bada, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuliko da.
- Euria edo eguraldi txarra egiten badu, jarduera leku estali batean egin beharko da.
- Jarduera egingo dela ziurtatzeko, 7 pertsonako taldeak osatu behar dira.

INFORMAZIOA

Informazio gehiagorako:

BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOA

Martin Barua Picaza kalea, 27, Bilbo

Tel.: 946024179 / 667540025 helbide elektronikoa: Federacion@innistaketa.org

HASTAPEN JARDUERAK

IRRISTAKETA

ROLLER FREESTYLE

IKASTAROAK BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOKO MONITOREEK EMANGO DITUZTE. 10 ORDUKO IKASTAROAK IZANGO DIRA ETA BI ASTEBURUTAN EMANGO DIRA: ORDU BI ETA ERDI EGUN BAKOITZEAN.

PROGRAMA

- Motak eta materiala ezagutzea.
- Hasierako bultzadaren teknika eta lauan inrstatzeko teknika ikastea.
- Frenatzeko oinarrizko ezagupenak ikastea.
- Lauan oinarrizko maniobrak nola egin ikastea.
- Oreka menperatzea.
- «Carving»a ikastea.
- «Fakie» eran edo atzerantz inrstatzen hastea.
- Oinarrizko «grind» mugimenduak ikastea.

PARTE-HARTZEA

- Urte hauetan jaiotako eskolaumeek hartu ahal izango dute parte: 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12.

DATAK

Ikastaroak Bilbon emango dira egun hauetan:

- Urriak 20 (11:30-14:00)
- Urriak 21 (11:30-14:00)
- Urriak 27 (11:30-14:00)
- Urriak 28 (11:30-14:00)

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> web onriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskaintako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izen-ematearen kuota 20 eurokoa izango da pertsona bakoitzeko, eta Bizkaiko Inrstateta Federazioan bertan edo bankuaren bitartez ordain daiteke.



OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko nahitaezkoa da materiala izatea (irristailu gogorrak) eta kaskoa eta babesak erabiltzea.
- Ikastaroak atzeratu edo Antxandako skatepark estalietara aldatu ahalko dira, eguraldiak eraginda edo beste arrazoi batzuk direla eta.
- Ikastaroren bat bertan behera geratzen bada, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuliko da.
- Jarduera egingo dela ziurtatzeko, 7 pertsonako taldeak osatu behar dira.

INFORMAZIOA

InFormazio gehiagorako:

BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOA

Martin Barua Picaza kalea, 27, Bilbo

Tel.: 946024179 / 667540025 ; helbide elektronikoa:Federacion@irristaketa.org

HASTAPEN JARDUERAK

GURPIL-LERROKO PATINAJE ARTISTIKOA



IKASTAROAK BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOKO MONITOREEK EMANGO DITUZTE, BIZKAIKO IKASTETXEETAN EDO KIROL INSTALAZIOETAN.

IKASTAROAK 10 ORDUKOAK IZANGO DIRA, SORTZEN DIREN TALDEEK DITUZTEN BEHARREN ETA/ EDO IRADOKIZUNEN ARABERA:

- 4 ASTEBURU; 2 ORDU ETA ERDI EGUNEAN.

PROGRAMA

1. Disziplina desberdinen ezagutzera eta erabiltzen den materiala
2. Beroketa eta oneka ikasteko aniketak, innistailu banik
3. Innistailuak jantzi ikastera
4. Innistaketan berariazko jannerak eta besoen koordinaketa
5. Irudi artistikoak ikastea
6. Oinarrizko teknika labaintzeko innistailuen gainean
7. Artistikoan gelditzeko erak (T eta kuña)
8. Ikasitako irudi artistikoarekin, koreografia gauzatzea

PARTE HARTZEA

- 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12 urteetan jaiotako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

Ikastaroak data hauetan emango dira:

BARAKALDON (Gorostiza kiroldegian) Otsailaren 2an, 9an, 16an, 23an 15:00-17:30

IZEN-EMATEA / KUOTA

Inskripzioa: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web onriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).

Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.

Izen-ematearen kuota 20 eurokoa izango da pertsona bakoitzeko, eta Bizkaiko Innistaketa Federazioan bertan edo bankuaren bitartez ordain daiteke.

OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko nahitaezkoa da materiala izatea (innistailuak) eta kaskoa eta babesak erabiltzea: belaunetakoak, ukondo-babesak...
- Ikastaroak atzeratu edo beste instalazio batzuetara aldatu ahalko dira, egunaldiak eraginda edo beste arrazoi batzuk direla eta.
- Ikastaroren bat bertan behera geratuko balitz, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuliko da.
- Jarduera egingo dela berresteko, 10 pertsonako taldeak osatu behar dira, baina 15ekoak, gehienez ere, ikastaroak ondo egin ahal izateko.

INFORMAZIOA

BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOA

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tfnua: 946024179 / 667540025

e-maila: Federacion@innistaketa.org



HASTAPEN JARDUERAK

ABIADURA- PATINAJEA

IKASTAROAK BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOKO MONITOREEK EMANGO DITUZTE. IKASTAROAK 10 ORDUKOAK IZANGO DIRA, SORTZEN DIREN TALDEEK DITUZTEN BEHARREN ETA/EDO IRADOKIZUNEN ARABERA:

- 4 ASTEBURU (LARUNBATA ETA IGANDEA); 2 ORDU ETA ERDI EGUNEAN.

PROGRAMA

- Materiala ezagutzea.
- Oinarnizko posizioa ZUZENEAN eta KURBAN
- Teknika ZUZENEAN (pauso klasikoa)
- Teknika KURBAN
- Erradio txikiko KURBAK
- Erradio ertaineko KURBAK
- Erradio handiko KURBAK
- Trebetasuna eta jauziak
- Abiadura kontrolatzea
- FRENATZEKO erak
- Taldeko lana
- Lasterketak
- JOLASA: ikasteko tresna.

PARTE HARTZEA

- 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12 urteetan jaiotako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

Ikastaroak Bilbon (Artxandan) emango dira data hauetan:

- Otsailak 16 (larunbata): 15:00-17:30
- Otsailak 17 (igandea): 15:00-17:30
- Otsailak 23 (larunbata): 15:00-17:30
- Otsailak 24 (igandea): 15:00-17:30



IZEN-EMATEA / KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izen-ematearen kuota 20 eurokoa izango da pertsona bakoitzeko, eta Bizkaiko Irristaketa Federazioan bertan edo bankuaren bitartez ordain daiteke.

OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko nahitaezkoa da materiala izatea (irristailuak) eta kaskoa eta babesak erabiltzea: belaunetakoak, ukondo-babesak...
- Ikastaroak atzeratu edo beste instalazio batzuetara aldatu ahalgo dira, egunaldiak eraginda edo beste arrazoi batzuk direla eta.
- Ikastaroren bat bertan behera geratuko balitz, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuliko da.
- Janduera egingo dela berresteko, 10 pertsonako taldeak osatu behar dira, baina 15ekoak, gehienez ere, ikastaroak ondo egin ahal izateko.

INFORMAZIOA

BIZKAIKO IRRISTAKETA FEDERAZIOA

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnua: 946024179 / 667540025

e-maila: Federacion@irristaketa.org



HASTAPEN JARDUERAK

EUSKAL PILOTA

HASTAPEN IKASTAROAK 5 ORDUKO IRAUPENA IZANGO DU 26 NESKA-MUTIL BAINO GUTXIAGOKO TALDE BAKOITZEKO

EGITARAUUA

Ikastaroaren egitaraua honakoa da:

- Euskal Pilotaren inguruko materiala ezagutzea eta historiaren berri izatea.
- Esku Pilotaren teknikaren oinarritzko ikasketa.
- Palaren teknikaren oinarritzko ikasketa.
- Zesta Puntaren teknikaren oinarritzko ikasketa.
- Teknika ikasteko jokoak.
- Tailerrak

PARTE HARTZEA

- 2003/04/05/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

- Ikastaroak Bizkaiko Euskal Pilota Federakundeko monitoreek (Teknikariak) emango dituzte irailetik ekainera arte.
- Egunak eta ordutegiak ikastetxeetan eta Federakundean zehaztuko dira.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> web orriaren bidez egin daiteke.
- Inskripzioa erakunde baten bitartez baino ezin da egin
- Ez da zozketarik egingo.
- Ikastaroak dohainik izango dira



OHARRAK

- Eskatzen duten zentro guztiei, beti ere, euskal pilotako eskola kiroleko edozein txapelketan izena emanda izatekotan, behar den materiala emango zaie.
- Ikastetxeak ikastaroa burutzeko Frontoia izan behar du. Hala ez bada, eginbeharreko guztia abian janni beharko du instalazioa eskuratzeko.
- Hastapeneko jardunaldi hauen helburua ikasleen artean Euskal Pilota ezagutzera ematea da.
- Hauek dira ikastaro hauek emateko baldintzak: zentroak euskal pilotako eskola kiroleko edozein txapelketan izena emanda izatea edo behintzat, interesa izatea hurrengo denboraldian Euskal Pilotako edozein modalitateko eskola-lehiaketan parte hartzeko. Honretarako, neska-mutil talde bat egingo da eskolaz kanpoko orduetan teknikari batekin jarduteko.
- Jardunaldi hauetan izena ematen duten zentroek, Federakuntza eta zentroen artean adostutako ordutegietan partehartzen ez badute, hurrengo urtean ez dute berrin partehartzeko aukerarik izango.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo bulego orduetan:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnua: 944410900

Faxa: 94-4418165

Bizkaiko Eusko Pilota Federakuntza

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27.

Tlfnua: 944.105.560

Fax: 944.702.874



HASTAPEN JARDUERAK

ARRANTZA

PROGRAMA

- Ekipoak ezagutzea.
- Arrantza-materialak
- Korapiloak egitea
- Tresnak
- Hari nagusiaren azpiko pitak
- Arrantza modalitateak eta praktikak, Plotagailuarekin / botaldi arina
- Arraina harrapatu eta askatzeko modalitatea

PARTE-HARTZEA

2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12 urteetan jaiotako haun guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Ikastaroak 2018ko urriaren 20an eta 27an (ibai- arrantza) eta 2019ko martxoaren 16an eta 23an (itsas arrantza) egingo dira eta Bizkaiko Arrantza Federazioko teknikariek emango dituzte.
- Ikastaroen inaupena 3 ordutakoa da eta Bilboko itsasadarnean (itsas arrantza) eta Ugao-Miraballesen (ibai-arrantza) egingo dira.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirrola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Ez da zozketarik egingo.
- Ikastaroak dohainik izango dira

INFORMAZIOA

Angibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Bizkaiko Arrantza Federazioa

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoak: 94 427 65 37 / 645779341

Faxa: 94-4418165



HASTAPEN JARDUERAK

PIRAGUISMOA

IKASTAROOK 8 ORDUKO IRAUPENA DUTE, ETA ORDUAK ASTEBURU BITAN BANATZEN DIRA, ORDU 2 EGUNEKO; EDO 4 ORDUKOAK IZAN DAITEZKE, ETA ASTEBURU BAKARREAN EGIN, ORDU BI EGUNEKO.

PROGRAMA

- Materiala ezagutzea.
- Arraunketa-teknika nagusiak lehorrean ikastea.
- Untzian sartzeko eta untzitik inteteko teknikak ikastea.
- Piraguan oreka menperatzea.
- Piraguanen hasierako mugimendu nagusiak ikastea.
- Oinarrizko maniobrak ikastea.

PARTAIDETZA

- 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Ikastaroak urrian eta ekainean izango dira, eta piraguismo klubek emango dituzte.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo nonberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Ez da zozketarik egingo.
- Kuota 45 euro izango da 10 orduko ikastaroaren kasuan, eta 25 euro, 4 orduko ikastaroaren kasuan.

OHARRAK

- Hastapen ikastaroetara joan daitezenez, Piraguismoko Kirol Jarduerari dagokion hileroko jardunaldian parte hartu ahal izango dute.
- Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da igeri egiten jakitea.
- Egualdia edo beste edozein arrazoi dela medio ikastaroak bertan behera utzi behar badira, ordaindutako dirua itzuli egingo da.

INFORMAZIOA

Angibide gehiagorik nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa: 944410900

Faxa: 94-4418165



HASTAPEN JARDUERAK

SURFA

IKASTAROAK, BIZKAIKO SURF FEDERAZIOKO BEGIRALEEK EMANGO DITUZTE BIZKAIKO KOSTALDEKO HONDARTZETAN.

IKASTAROAK 8 ORDUKOAK DIRA; 2 ORDUKO 4 ESKOLA EMANGO DIRA, ASTEBURUAN EDO ASTEGUNETAN, IKASTAROAK EMANGO DITUZTEN KLUBEK EDO BEGIRALEEK LIBRE DUTEN DENBORAREN ARABERA.

EGITARAUA

- Itsasoa eta materiala ezagutzea.
- Oinarrizko arraunketa-teknika eta take-offa lehorrean ikastea.
- Uretan oholaren gainean etzanda maniobrak ikastea.
- Oreka etzanda eta eserita menperatzea, lehenengo bitsarekin ikasiz.
- Oinarrizko arraunketa-teknika eta take-offa uretan ikastea.
- Oinarrizko maniobrak olatuan ikastea.

PARTAIDETZA

- 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Ikastaroak emango direneko egunak hauek izango dira: 2019ko apirilatik inailera bitartean.

IZEN EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izena ematearen kuota pertsona bakoitzeko 30 eurokoa izango da eta ordainketa Bizkaiko Surf Federazioan edo bankuaren bitartez egin beharko da.

OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da itsasoa ibiltzen jakitea.
- Eguraldia edo beste edozein arrazoi dela medio ikastaroak bentan behera utzi behar badira, beste egun baterako utzi edo beste hondartzaren batean egingo da.
- Ikastaroren bat bentan behera utzi behar bada, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuli egingo da.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnua: 944410900 / 665 268 582



HASTAPEN JARDUERAK

MAHAI-TENISA

PROGRAMA

- Mahai-tenisa: sarrera (20'-30')
- Jokoaren (mahai) oinarrizko kontzeptuak (40'-50')
- Gripa, kokapena, oinarrizko kolpeak...
- Aniketak eta jokaldiak mahai (1h-1h15')
- Lehiaketa, partidak eta jokoak (1h-1h15')

PARTE-HARTZEA

- 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.
- Monitoreak

DATAK

- Ikastaroak 2018ko abendutik 2019ko maiatzera bitartean egingo dira. Ikastaroa goiz edo arratsalde bateko saio bat izango da, 3-4 ordukoa.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirrola> web orriaren bidez egin daiteke, enakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Ez da zozketarik egingo.
- Eskola-ume eta/edo teknikari bakoitzak 5 euroko kuota ordaindu beharko du.

OHARRAK

- Ikastaroa egiteko, gutxienez 15 ikasle egon behar dira, eta, gehienez, 40. Zentro bereko 15 pertsonako edo hortik gorako taldeen kasuan, ikastaroa zentroan eman daiteke.

INFORMAZIOA

InFormazio gehiagorako:

Bizkaiko Mahai-teniseko Federazioa

C/Martin Barua Picaza Kalea, 27 – Dpto 607

48003 Bilbo

94 407 92 72

www.Fvtm.org

tenisdemesa@Fvtm.org



HASTAPEN JARDUERAK

ARKU-TIROA

IKASTAROEN IRAUPENA 12 ORDUKOA DA. IKASTARO BAKOITZEAN GEHIENEZ 10 ETA GUTXIENEZ 6 PARTE HARTZAILE EGONGO DIRA.

PARTE HARTZEA

- 2001/02/03/04/05/06/07/08 urteetan jaiotako ikasle guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Ikastaroak 2018ko azarotik 2019ko maiatzaren bitartean egingo dira Bizkaiko herri desbendinetan.

IZEN EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Ez da zozketarik egingo.
- 6 euro balio du parte hartzaile bakoitzeko, material guztia barne.

INFORMAZIOA

Angibide gehiagonik nahi izanez gero, hona jo:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnua: 944410900

Faxa: 94-4418165



HASTAPEN JARDUERAK

BELA

IKASTAROAREN IRAUPENA 5 EGUNEKOA IZANGO DA, GUZTIRA, 15 ORDUKOA.

PARTE HARTZEA

- 2003/04/05/06/07/08/09/10 urteetan jaiotako ikasle guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Jarduera honako hilabeteetan egingo da: 2018ko iraila, urria eta azaroan eta 2019ko apirila, maiatza eta ekainean.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskaintako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izena ematearen kuota pertsona bakoitzeko 40 eurokoa izango da

OHARRAK

- Belauntziak taldekakoak, bikoitzak edo banakakoak izango dira eta untzi laguntzaileak ere egongo dira.
- Taldeak 8 lagunekoak izango dira.
- Jardueren ordutegia ikastetxeetan zehaztuko da.
- Bela Eskolak duen aseguruak 2.404.000 euroko erantzukizun zibila estaltzen du

INFORMAZIOA

Angibide gehiagonik nahi izanez gero, hona jo:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa: 944410900

Faxa: 94-4418165