

2025 | 26

ESKOLA KIROLA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK



HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

AURKIBIDEA



HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

LABURPEN-KOADROA

MODALITATEA Jarduera	MOTA	IZENA EMATEKO EPEA	PREZIOA	IZEN-EMA- TEA AMAK EDO AITAK	PLAZEN ADJUDIKA- ZIOA
ARKU-TIROA					
I.Maila	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	10 € pertsonako	BAI	I.E.D.H
II.Maila					
ARRANTZA	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrer	DOAN	BAI	I.E.D.H
BELA					
BELA (udazkena)	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	45 € pertsonako	BAI	I.E.D.H
BELA (udaberria)		2026ko otsailaren 2ko 15:00etatik aurrera			
BORROKA	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	DOAN	BAI	I.E.D.H
ESGRIMA					
Esgrima	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	DOAN	BAI	I.E.D.H
Esgrima ikastetxearen ize- nean (4-10 kirolari)				EZ	
EUSKAL PILOTA	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	DOAN	EZ	I.E.D.H
GOLFA	H				
I.Maila (udazkena)	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	20 € pertsonako	BAI	I.E.D.H
II.Maila (udazkena)					
HIPIKA					
I.Maila	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	60 € pertsonako	BAI	I.E.D.H
II.Maila			80 € pertsonako		
HOCKEYA					
I.Maila	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	DOAN	EZ	I.E.D.H
II.Maila					

H: Hasiera
J: Jolasekoa
I.E.D.H: Izena ematen den hurrenkeran



HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

MODALITATEA Jarduera	MOTA	IZENA EMATEKO EPEA	PREZIOA	IZEN-EMA- TEA AMAK EDO AITAK	PLAZEN ADJUDIKA- ZIOA
IRRISTAKETA					
Irristaketa	H	2025eko irailaren 8ko 15:00etatik irailaren 29ra	20 € pertsonako	BAI	ZOKKETA
Skateboard-a					
Freestyle Slalom irristaketa					
Roller Freestyle irristaketa					
Gurpil-lerroko					
Abiadura-patinajea					
Scooter-a					
KIROL EGOKITUA					
Kirol Anitza	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	Hainbat kuota daude egin nahi den ikasta- roaren arabera. Galdetu federa- zioan.	BAI	I.E.D.H
Ate irekien jardunaldiak					
Atletismoa, Saskibaloia, Boc- cia, Neguko kirolak, Erraketa kirolak, Areto futbola, Gimna- sia, Golfa, Hockeya, Igeriketa, Irristaketa, Pilota, Piraguis- moa, Slaloma, Surfa eta Bela.					
MAHAI-TENISA	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	5 € pertsonako	BAI	I.E.D.H
MENDIA					
Mendi-irteerak	J	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	2,50 € pert- sonako (3 € nagusientzako irteeretakako)	EZ	MUGARIK EZ
Abentura anitzeko irteera	J		140 € pertsonako		I.E.D.H
Orientazio-tailerra	H		10 €pertsonako		
Kirol-eskaladako tailerra			30 € pertsonako		
Ibilketa nordikoko tailerra			100 € pertsonako		
Egonaldia (Gorbeia / Iza- rraitz/Zugaztieta)			140 € pertsonako		
Mendizaletasunean hasteko egonaldia			100 € pertsonako		
Neguko kirolen egonaldia					
Mendi-ibilien egonaldia					

H: Hasiera
J: Jolasekoa
I.E.D.H: izena ematen den hurrenkeran



HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

MODALITATEA Jarduera	MOTA	IZENA EMATEKO EPEA	PREZIOA	IZEN-EMATEA AMAK EDO AITAK	PLAZEN ADJUDIKA- ZIOA
NEGUKO KIROLAK					
Eski alpinoa (asteburuko eta Gabonetako irteerak)	J	2025eko urriaren 8ko 15:00etatik azaroaren 6ra	190 € pertsonako (170 € materiala edukiz gero)	BAI	ZOZKETA
Izotz gaineko irristaketa		2025eko abenduaren 11ko 15:00etatik aurrera	24 € pertsonako	EZ	I.E.D.H
Izotz gaineko irristaketa ikastetxearen izenean (28 kirolari edo gehiago)				BAI	
Korrigan	H	2025eko irailaren 11ko 15:00etatik aurrera	8 € pertsonako		
PADELA	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	5 € pertsonako	BAI	I.E.D.H
PARKOUR	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	DOAN	BAI	I.E.D.H
PIRAGUISMOA					
I.Maila (udazkena)	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera 2026ko otsailaren 2ko 15:00etatik aurrera	48 € (8 orduko ikastaroa) / 28 € (4 orduko ikastaroa)	BAI	I.E.D.H
II.Maila (udazkena)					
I.Maila (udaberria)					
II.Maila (udaberria)					
SURFA					
I.Maila	H	2026ko urtarrilaren 12ko 15:00etatik martxoaren 31ra	30 € pertsonako	BAI	I.E.D.H
II.Maila					
BODYBOARD					
TAEKWONDOA	H	2026ko apirilaren 13ko 15:00etatik aurrera	DOAN	BAI	I.E.D.H
TXIRRINDULARITZA	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	DOAN	EZ	I.E.D.H
URPEKO JARDUERAK Urpekaritza	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	DOAN	EZ	I.E.D.H
XAKEA	H	2025eko irailaren 15eko 15:00etatik aurrera	48 € ikastetxeko	EZ	I.E.D.H

H: Hasiera
J: Jolasekoa
I.E.D.H: izena ematen den hurrenkeran



IZENA EMATEKO ARAU OROKORRAK

IZENA EMATEA

1 ERAKUNDEAK EMATEA IZEN

Eskola Kiroleko Programako edozein jardueretan parte hartu nahi duten entitateek 39/2015 Legearen 66.6 artikuluan ezarritakoarekin bat aurkeztuko dute eskabidea, Bizkaiko Foru Aldundiaren egoitza elektronikoan bete eta aurkezteko dauden eredu ofizialak erabiliz:

<https://www.ebizkaia.eus/eu/hasiera>

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

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, horretarako ezarritako dauden epeen arabera ([ikusi laburpen-koadroa](#)).

2 IZEN-EMATEA AMAK EDO AITAK EGITEA

Honako jarduera hauetan, izen-ematea kirolarien aitak, amak edo tutoreak egin dezake: Kirol Egokitua (Atletismoa, Saskibaloia, Boccia, Neguko Kirolak, Erraketa Kirolak, Aretoko Futbola, Gimnasia, Golfa,



Hockeya, Kirol Anitza, Igeriketa, Irristaketa, Padela, Pilota, Piraguis-moa, Slaloma, Surfa eta Bela), Neguko Kirolak (Asteburuko eta Gabonetako Irteerak Eski Alpetarrean, Izotz Gaineko Irristaketan eta Korrican), Esgrima, Golfa, Hipika, Borroka eta Sambo, Padela, Parkour, Irristaketa (Irristaketa, Skateboarda, Freestyle Slalom Irristaketa, Roller Freestyle Irristaketa, Gurpil-Ilaran Irristaketa Artistikoa, Abiadura-Patinajea eta Scooter-A), Arrantza, Kanoa, Surfa, Taekwondoa, Mahai-Tenisa, Arku-Tiroa eta Bela. Horretarako, www.bizkaia.eus/es-kolakirola 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.

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 bukatutik, esleitu gabeko plazak dituzten jardueretarako epe berri bat irekiko da.

Gainerako jardueretan, izen-emateen hurrenkera zehatz errespetatuta adjudikatuko dira plazak (**ikusi laburpen-koadroa**).



HASTAPEN JARDUERAK

ARKU-TIROA

Ikastaroen iraupena 10 ordukoa da. Ikastaro bakoitzean gehienez 8 eta gutxienez 6 parte hartzaile egongo dira.

EGITARAUA I. MAILA

SARRERA

Segurtasun-nozioak, arkuaren zatiak eta gezia, arkua muntatzea eta desmuntatzea.

I. FASEA

- Oinarrizko posizioa eta gezia jartzea – Stance & Nock
- Hariari eta arkuari heltzea – Hooking & Gripping
- Prestaketa – Set

II. FASEA

- Xedea – Setup

III. FASEA

- Arkua luzatzea - Draw & Loading
- Ainguraketa – Anchor

IV. FASEA

- Zabaltzea eta Apuntatzea - Expand & Aiming
- Askatzea eta mugimendua jarraitzea - Release & Follow-Through

V. FASEA

- Tiroa amaitzea – End



HASTAPEN JARDUERAK

EGITARAUA II. MAILA

SARRERA

I. maila gogoraztea

I. FASEA

- Oinarrizko posizioa eta gezia jartzea – Stance & Nock (II)
- Hariari eta arkuari heltzea – Hooking & Gripping (II)
- Prestaketa – Set (II)

II. FASEA

- Xedea – Setup (II)

III. FASEA

- Arkua luzatzea - Draw & Loading (II)
- Ainguraketa – Anchor (II)

IV. FASEA

- Zabaltzea eta Apuntatzea - Expand & Aiming (II)
- Askatzea eta mugimendua jarraitzea - Release & Follow-Through (II)

V. FASEA

- Tiroa amaitzea – End (II)

PARTE HARTZEA

2008/09/10/11/12/13/14/15/16/17 urteetan jaiotako ikasle guztiek parte har dezakete.



HASTAPEN JARDUERAK

DATAK

Ikastaroak 2025eko azarotik 2026ko maiatzaren bitartean egingo dira Bizkaiko herri desberdinetan.

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.
- 10 euro balio du parte hartzaile bakoitzeko, material guztia barne.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa: 944410900



ARRANTZA

PROGRAMA

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

PARTE-HARTZEA

2010/11/12/13/14/15/16/17/18/19 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

- Ikastaroak 2025eko urriaren 4an eta 11n (ibaia-arrantza) eta 2026ko martxoaren 7an, 14an eta 21ean (itsas arrantza) egingo dira eta Bizkaiko Arrantza eta Kasting Federazioko teknikariek emango dituzte.
- Ikastaroen iraupena 3 ordukoa da, ordu eta erdiko bi txandatan eta Bilboko itsasadarrean (itsas arrantza) eta Ugao-Miraballesen (ibai-arrantza) egingo dira.



HASTAPEN JARDUERAK

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.
- Ikastaroak dohainik izango dira.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Bizkaiko Arrantza eta Kasting Federazioa

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoak: 94 427 65 37 / 619 074 966

web@fbpesca.eus



HASTAPEN JARDUERAK

BELA

Ikastaroaren iraupena 5 egunekoa izango da, guztira, 15 ordukoa.

PARTE HARTZEA

2010/11/12/13/14/15/16/17 urteetan jaiotako ikasle guztiek parte har dezakete.

DATAK

Ikastaroak emango direneko egunak hauek izango dira:
2025eko irailetik 2026ko irailera.

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.
- Izena ematearen kuota pertsona bakoitzeko 45 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.



HASTAPEN JARDUERAK

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa: 944410900



HASTAPEN JARDUERAK

BURRUKA

Ikastaroak, Bizkaiko Borroka Federazioko begiraleek emango dituzte zenbait polikiroldegitan zein eskoletan.

Ikastaroen iraupena 3 ordutakoa izango da, larunbatetan edo igandeetan goizez edo arratsaldez.

EGITARAUA

- Borrokatzeko toki eta materiala egokia ezagutzea.
- Jolas eta ariketen bidez gorputz-beroketa egitea.
- Borrokatzeko gorputz-jarrera ezberdinak ikastea.
- Zutik borrokatzeko oinarritzko eraso- eta defenza-teknikak ikastea.
- Lurrean borrokatzeko oinarritzko eraso eta defenza-teknikak ikastea.
- Ikasleen artean borrokalditxoak egitea.

PARTAIDETZA

2008/09/10/11/12/13/14/15/16/17 urteetan jaioetako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

Ikastaroak emango direneko egunak hauek izango dira:
2025eko urritik 2026ko maiatzera.



HASTAPEN JARDUERAK

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.
- Ikastaroak dohainik izango dira.

OHARRAK

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

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Bizkaiko Borroka Federazioa

Roberto Hojas Euba

Tfno: 655446238

roberlucha@hotmail.com



HASTAPEN JARDUERAK

ESGRIMA

Hasierako ikastaroek 8 orduko iraupena izango dute, eta eskola-kirolarien talde txikietan egingo dira.

EGITARAUA

- Kirol-esgrimaren ekipamendua ezagutzea.
- Aurkariarekiko errespetuzko agurra eta esgriman erne jartzea.
- Eskuko oinarritzko teknika eta guardia jarrerak.
- Joan-etorriak, itzuriak, estimulazio motorra ikasteko jolasak.
- Eraso egiteko eta defentsarako ekintzen oinarritzko ezagutz.
- Erasoaldi gidatuak (taktika eta estrategia).

PARTAIDETZA

2012, 2013, 2014, 2015, 2016 eta 2017an urteetan jaiotako eskola-umeek parte hartu ahal dute.

DATAK

- Ikastaroak 2025eko urritik 2026ko maiatzera bitartean egingo dira.
- Ikastetxearen inskripzioaren kasuan, entitatearen eta Bizkaiko Esgrima Federazioaren artean zehaztuko da ordutegia.

IZEN EMATEA ETA KUOTA

INSKRIPZIO INDIBIDUALA EDO IKASTETXEAREN

- Izenean (3 kirolari gehienez)
- Inskripzioa web orrian egin ahal izango da:



HASTAPEN JARDUERAK

<http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>

erakunde baten bitartez (3 KIROLARI GEHIENEZ) edo modu indibidualean (aitak edo amak).

- Ez da zozketarik egingo.
- Ikastaroak doan izango dira.

INSKRIPZIOA IKASTETXEAREN IZENEAN

- 4-10 kirolari
- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez.
- Ez da zozketarik egingo.
- Ikastaroak doan izango dira.

OHARRAK

- Bizkaiko Federazioak jarriko du ekipamendua (kareta, armak, jaka/babesa) eta esgrima modernoan ukituak erregistratzeko erabiltzen den seinaleztapen-gailua.
- Parte-hartzaileek txandala eta kirol-oinetakoak jantzita eraman beharko dituzte.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tfnoa: 944 410 900



HASTAPEN JARDUERAK

EUSKAL PILOTA

Hastapen ikastaroak 5 orduko iraupena izango du 26 neska-mutil baino gutxiagoko talde bakoitzeko.

EGITARAUA

Ikastaroaren egitaraua honakoa da:

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

PARTE HARTZEA

2010/11/12/13/14/15/16/17 urteetan jaioetako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

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

IZEN EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke.



HASTAPEN JARDUERAK

- 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 jarri 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. Horretarako, 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 berriro partehartzeko aukerarik izango.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo bulego orduetan:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa: 944410900

Bizkaiko Eusko Pilota Federakuntza

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tlfno: 944.105.560



HASTAPEN JARDUERAK

GOLFA

Ikastaroak, Bizkaiko Golf Federazioko begiraleek emango dituzte Bizkaiko golf-klub ezberdinetan.

I. Mailako ikastaroen iraupena 12 orduakoa izango da, 6 saiotan banatuta, bi ordu egun bakoitzean eta II. Mailakoa 10 orduakoa izango da, 5 saiotan banatuta, bi ordu egun bakoitzean.

EGITARAUA I. MAILA

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

EGITARAUA II. MAILA

1. SAIOA

- A. Puttingren, kokatzea, pendulu-mugimendua kontrolatzea noranzkorako eta distantziarako, zulotik 2 oin, 3 oin eta 4 oin eta 10 metroko erradioko zirkuluen ariketak eginez.
- B. Chip, hibridoarekin errodatuak, green inguruan eta gero pitching-arekin.
- C. Pitch and putt-ean jokoan aritzea, eta etiketa- eta joko-arauak errepasatzea.



HASTAPEN JARDUERAK

2. SAIOA

- A. Praktika-jokalekua: grip eta kokatzea erreparasatzea.
- B. Bunker kolpeak praktikatzea green inguruan eta etiketa-arauak eta bunker jokoa.
- C. Pitch and putt eta banakako stablefor jokoetan aritzea (modalitatea azalduta).

3. SAIOA

- A. Praktika-jokalekua: backswing erritmoarekin eta amaieran oreka erreparasatzea.
- B. Chip-a praktikatzea green-etik 15 metrora.
- C. Pitch and putt-era irtetea eta banaka jokatzeko da.

4. SAIOA

- A. Praktika-jokalekua: 40, 60 eta 80 metrora hartutako green-ariketak egitea.
- B. Kaleko bunker-a (luzea).
- C. p&p-ra irtetea eta jokalariei bakoitzaren ebaluazioa egitea.

5. SAIOA

- A. 15 minutuz berotzea praktika-jokalekuan.
- B. chip 15 minutuz.
- C. Ikasitakoa erreparasatzea.

PARTAIDETZA

2012/13/14/15/16/17 urteetan jaioetako haur guztiek har dezakete parte.



HASTAPEN JARDUERAK

DATAK

Ikastaroak asteburuetan izango dira, ikasturtean zehar.

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.
- I. eta II. Mailako kurtsoetan izena ematearen kuota pertsona bakoitzeko 20 eurokoa izango da. 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

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tfnoa: 944410900



HIPIKA

Talde bakoitzeko 10 orduko iraupena izango dute eta orduak Ikastegiak eta ikastaroa emango duen Erakundeak zehaztuko dituzte.

PROGRAMA

I. MAILAKO PROGRAMA

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

II. MAILAKO PROGRAMA

- Mailako Hastapen Ikastaroa egin duten eta hipikari buruzko ezagutzak pixka bat gehiago sakondu nahi dituzten ikasleei zuzenduta, edo beren bizitzako uneren batean hipikarekin harremana izan duten eta pausoz pauso eta trostan joateko oinarritzko ezagutzak dituzten ikasleei zuzenduta.
- 10 orduko hobekuntza pasabidean, trostan eta, ikasle bakoitzaren mailaren arabera, arrapaladan hasteko aukera.
- Zaldiberriren prestakuntza laburra – zaldizko jokoen diziplina bat, jolas posibleen lagin batekin.

PARTAIDETZA

2008/09/10/11/12/13/14/15/16/17 urteetan jaioetako ikasleek parte hartu ahal izango dute.



DATAK

Ikastaroak urritik 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 I. mailan eta 80 eurokoa II. mailan eta Federazioan ordaindu behar izango da izenematea egiterakoan.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero:
www.fbizkainahipika.eus



HASTAPEN JARDUERAK

HOCKEYA

Ikastaroetan 4 edo 5 saio egingo dira.

EGITARAUA I. MAILA

Programaren barruan 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 espezifikoak.
- Lagunarteko partidak.

EGITARAUA II. MAILA

Programaren barruan hauek sartzen dira:

- Materiala ezagutzea.
- Stick-a ondo erabiltzea (heldulekuak).
- Belar gaineko eta aretoko hockeyaren oinarrizko arauak eta portaera-arauak ezagutzea.
- Berotzeko ariketa orokorrak.
- Teknika indibiduala: pase egiteko, jasotzeko, iskin egiteko eta jaurtitzeko mugimendu teknikoak.
- Eraso egiteko eta defentsarako teknikak: 1vs1, 2vs1, 2vs2.
- Mugimendu taktikoak, banaka eta taldean.
- Partidaren taktika.
- Oinarrizko mugimenduak ezagutzea: desmarkatzea, laguntza...
- Taldeko lana indartzeko jolasak.



HASTAPEN JARDUERAK

- Entrenamendu espezifikoak.
- Pilota estatikoan eta mugimenduan kontrolatzea (pilota gidatzea, driblinak, paseak, hartzeak...).
- Lagunarteko partidak.
- Partida batean alderdi teknikoak eta taktikoak uztartzeko gai izatea.
- Talde-kirolaren baloreak transmititzea.

PARTAIDETZA

2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18/19 urteetan jaioetako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

Ikastaroak 2025eko azarotik 2026ko ekainera egingo dira.

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

Ikastaroak leku hauetan emango dira:

- Ikastetxeak.
- Fadura kiroldegiko (Getxo) hockey-zelaia.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Eskola Kiroleko bulego nagusia
K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27
Tfnoa: 944 410 900

Bizkaiko Hockey Federazioa
K/Martín Barua Picaza kalea nº 27
Tfno.: 688 619 831

IRRISTAKETA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK



IRRISTAKETA

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

- Oreka menperatzea.
- Aurreranzko desplazamenduaren oinarrizko hastapenak ikastea.
- Biraketak eta norabide-aldaketak.
- Galgatzeari buruzko oinarrizko hastapenak ikastea.
- Atzeranzko desplazamenduaren oinarrizko hastapenak ikastea.
- Irristaketa motak eta bakoitzean erabiltzen den materiala ezagutzea:
- Irristailuen gaineko hockey-a.
- Gurpil-lerroko irristailuen gaineko hockey-a.
- Patinaje artistikoa.

PARTE HARTZEA

2010/11/12/13/14/15/16/17/18/19 urteetan jaioetako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

Datak zehaztu ondoren, Federazioan kontsultatu ahal izango dira.



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 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...
- kastaroak 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.
- 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 nº 27

Tfnoa.: 946024179 / 667540025

federacion@irristaketa.org



HASTAPEN JARDUERAK

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 irristatzeko oinarrizko teknikak lauan ikastea.
- Galgatzeari buruzko oinarrizko hastapenak ikastea.
- Oinarrizko maniobrak lauan ikastea.
- Oreka menperatzea.
- Carving”a eta “ollie”a ikastea.

PARTAIDETZA

2010/11/12/13/14/15/16/17/18/19 urteetan jaioetako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

Datak zehaztu ondoren, Federazioan kontsultatu ahal izango dira.



HASTAPEN JARDUERAK

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 Bilbora 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

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Bizkaiko Irristaketa Federazioa

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tfnoa.: 946024179 / 667540025

federacion@irristaketa.org



HASTAPEN JARDUERAK

FREESTYLE SLALOM IRRISTAKETA

Rubén Martínez de Rituerto Domínguez monitore tituludunak eman-
go 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.
- Irristailu bakarra erabilita oreka-ariketak egiten ikastea.
- Atzerantz irristatzen ikastea.
- Slalomeko mugimenduak ikastea: Fish, Push, Rush, Harra, Tip-tap, Nelson Harra eta Nelson gurutzatua.

PARTE-HARTZEA

Urte hauetan jaiotako eskolaumeek hartu ahal izango dute parte:
2010/11/12/13/14/15/16/17/18/19.

DATAK

Datak zehaztu ondoren, Federazioan kontsultatu ahal izango dira.



HASTAPEN JARDUERAK

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 (irris-tailuak) eta kaskoa 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

federacion@irristaketa.org



HASTAPEN JARDUERAK

ROLLER FREESTYLE IRRISTAKETA

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 irristatzeko teknika ikastea.
- Frenatzeko oinarritzko ezagupenak ikastea.
- Lauan oinarritzko maniobrak nola egin ikastea.
- Oreka menperatzea.
- «Carving»a ikastea.
- «Fakie» eran edo atzerantz irristatzen hastea.
- Oinarritzko «grind» mugimenduak ikastea.

PARTE-HARTZEA

Urte hauetan jaiotako eskolaumeek hartu ahal izango dute parte: 2010/11/12/13/14/15/16/17/18/19.

DATAK

Datak zehaztu ondoren, Federazioan kontsultatu ahal izango dira.



HASTAPEN JARDUERAK

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 (irris-tailu gogorrak) eta kaskoa eta babesak erabiltzea.
- Ikastaroak atzeratu edo Artxandako 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

federacion@irristaketa.org



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

- Disziplina desberdinen ezagutzera eta erabiltzen den materiala.
- Beroketa eta oreka ikasteko ariketak, irristailu barik.
- Irristailuak jantzi ikastera.
- Irristaketan berariazko jarrerak eta besoen koordinaketa.
- Irudi artistikoak ikastea.
- Oinarrizko teknika labaintzeko irristailuen gainean.
- Artistikoan gelditzeko erak (T eta kuña).
- Ikasitako irudi artistikoarekin, koreografia gauzatzea.

PARTE HARTZEA

2010/11/12/13/14/15/16/17/18/19 urteetan jaiotako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

Datak zehaztu ondoren, Federazioan kontsultatu ahal izango dira.



HASTAPEN JARDUERAK

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 Irristaketa Federazioan bertan edo bankuaren bitartez ordain daiteke.

OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko nahitaezkoa da materiala izatea (irris-tailuak) 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.
- 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 nº 27

Tfnoa.: 946024179 / 667540025

federacion@irristaketa.org



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.
- Oinarrizko 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

2010/11/12/13/14/15/16/17/18/19 urteetan jaiotako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

Datak zehaztu ondoren, Federazioan kontsultatu ahal izango dira.



HASTAPEN JARDUERAK

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 Irristaketa Federazioan bertan edo bankuaren bitartez ordain daiteke.

OHARRAK

- Ikastaroetan parte hartzeko nahitaezkoa da materiala izatea (irris-tailuak) 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.
- 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 nº 27

Tfnoa.: 946024179 / 667540025

federacion@irristaketa.org



HASTAPEN JARDUERAK

SCOOTER-A

Ikastaroak Bizkaiko Irristaketa Federazioko monitoreek emango dituzte.

10 orduko ikastaroak izango dira eta asteburuetan emango dira: ordu bi eta erdi jardunaldi bakoitzeko.

EGITARAUA

- Modalitateak eta bakoitzean erabiltzen den materiala ezagutzea.
- Bulkatzeko eta irristatzeko oinarrizko teknikak lauan ikastea.
- Galgatzeari buruzko oinarrizko hastapenak ikastea.
- Oinarrizko maniobrak lauan ikastea.
- Oreka menperatzea.

PARTAIDETZA

2010/11/12/13/14/15/16/17/18/19 urteetan jaiotako ikasleek parte hartu ahal izango dute.

DATAK

Datak zehaztu ondoren, Federazioan kontsultatu ahal izango 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).



HASTAPEN JARDUERAK

- 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 (skooter-a) eta kaskoa eta babesak erabiltzea.

- Ikastaroak atzeratu edo Bilbora 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

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Bizkaiko Irristaketa Federazioa

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

federacion@irristaketa.org



KIROL EGOKITUA

Jarduerak 2 edo 4 ordukoak dira, astean egun batean edo bitan, urri-tik ekainera.

HELBURU OROKORRAK

- Kirol modalitate ezberdinak ezagutzera emate.
- Jolasteko eta kirola egiteko bizikidetza-gune 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, norberaren higiene 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 |
| • Arte Martzialak | • Atletismoa |



HASTAPEN JARDUERAK

- Saskibaloia
- Neguko kirolak
- Areto futbola
- Golfa
- Igeriketa
- Irristaketa
- Piraguismoa
- Surfa
- Boccia
- Erraketa kirolak
- Gimnasia
- Hockeya
- Padela
- Pilota
- Slaloma
- Bela

PARTE-HARTZEA

2005/2006/2007/2008/2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18
urteetan jaiotako eskola-umeek parte hartu ahal dute.

DATAK

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

INSKRIPZIOA 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).
- Talde bakoitzaren saio-kopurua eta ordutegiak irailean zehaztuko dira.



HASTAPEN JARDUERAK

INFORMAZIOA

Informazio gehiagorako:

Bizkaiko Kirol Egokituaren Federazioa

Martin Barua Picaza kalea 27 . Tel.: 94 441 31 81

<https://bkef.eus/>

Golf, piraguismo eta padel jardueretarako, jo dagokion federaziora.

Bizkaiko Golf Federazioa

Tel.: 94 439 41 21

Bizkaiko Piraguismo Federazioa

Tel.: 685 739 632

Bizkaiko Padel Federazioa

Tel.: 634 488 365



HASTAPEN JARDUERAK

MAHAI-TENISA

PROGRAMA

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

PARTE-HARTZEA

- 2008/09/10/11/12/13/14/15/16/17 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.
- Monitoreak.

DATAK

Ikastaroak 2025eko abendutik 2026ko 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/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde 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.



HASTAPEN JARDUERAK

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/Martín Barua Picaza Kalea, 27 – Dpto 607

48003 Bilbo

94 407 92 72

www.fvtm.org

tenisdemesa@fvtm.org

A child wearing a white t-shirt, dark shorts, and a green backpack is hiking away from the camera on a dirt path in a forest. The path is covered with dry leaves and twigs. In the background, there are trees and a blue sky. A semi-transparent blue circle is overlaid on the upper part of the image, containing the text 'MENDIA' and 'HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK'.

MENDIA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK



MENDIA

JARDUERAK

AISIALDIKO JARDUERAK

Mendiari lotutako jarduerak sustatzea eta parte-hartzaileak haietara gerturatzea dute xede. Horretarako, bi maila horietan mendi ibilien modalitatea ezartzea proposatzen dugu orain arte egiten genituen mendi igoerekin batera. Horrez gain, abentura anitzeko jarduera bat proposatzen dugu helduentzat; bertan, parte-hartzaileek arroila 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, aterpeek sorrarazten dituzten mendizale-sentimenduak sendotzeko asmoz. Gainera, egonaldi horien bidez, parte-hartzailea Bizkaiko Mendi Federazioaren eskumeneko modalitateetara gerturatu eta haietan trebatuko dira.

KATEGORIAK

Mendiko eskola kirolako kategoriak 2025/2026 ikasturterako:

UMEAK

Benjaminak: 2016/2017

Kimuak: 2014/2015

Umeak: 2013*

NAGUSIAK

Umeak: 2012/2013*

Kadeteak: 2010/2011

Gazteak: 2008/2009

*2013. urtean jaiotakoek bi kategorietako edozeinetan parte hartzeko aukera izango dute.



MENDIKO IRTEERAK

Mendi-irteerak gure lurraldeko zenbait menditara egingo diren egun bateko 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 itsasadarraren ezkerraldea.
- 3. eremua: Uribe Kosta.
- 4. eremua: Urdaibai, Durangaldea eta Lea Artibai.
- 5. eremua: Ibaizabal, Urduña eta Arratia.

MATERIALA

Parte-hartzaile bakoitzak honako material hau eramane behar du:

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

Autobuserako nahitaezko materiala:

- Aldatzeko arropa eta oinetakoak, bigarren poltsa batean.



UMEENTZAKO IRTEEREN EGUTEGIA

Gutxi gorabehera 3,5 orduko eta 300m eta 400m arteko desnibel positiboa duen ibilbideko txangoa izango da.

Hauxe da irteeren egutegia:

EGUNA	ALDEAK	IRTEERA
2025/09/28	1,3 eta 5	BITARRATXU (521M) – LA ARBOLEDA
2025/10/05	2 eta 4	
2025/10/12	1	HARRIKURUTZ (749M) – UBIDEA
2025/10/19	2	
2025/10/26	3-5	
2025/11/02	4	
2025/11/09	1	BERRIZKO BIDEZIDORRA - BERRIZ
2025/11/16	2	
2025/11/23	3-5	
2025/11/30	4	
2025/12/14	1	AKARREGI (433M) – MARKINA-XEMEIN
2026/01/18	2	
2026/01/25	3-5	
2026/02/01	4	
2026/02/08	1	KATILLOTXU (336M) - SUKARRIETA
2026/03/01	2	
2026/03/08	3-5	
2026/03/15	4	
2026/03/22	1	ARRUGAETA (669M) – BIKOTZ GANE
2026/04/19	2	
2026/04/26	3-5	
2026/05/03	4	



JOSTETA JARDUERAK

IZENA EMATEKO KUOTA

Umetxoak, kimuak eta haurrak 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 ordutegiak, mendiari buruzko informazioa (krokisa, mapak), ibilbide-orria eta bideak 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 irteeren egutegia:

EGUNA	ALDEAK	IRTEERA
2025/10/05	guztiak	BITARRATXU (521M) – LA ARBOLEDA
2025/10/19	guztiak	BASOAGA (346M) - ZALLA
2025/11/16	guztiak	MIRUGAIN (698M)-OTXANDIO
2025/12/14	guztiak	UNTZILLAITZEKO BIDEZIDORRA-MAÑARIA
2026/01/24	guztiak	BESAIDE (555M)-ARRAZOLA
2026/03/22	guztiak	GURUTZEGANA (803M)-GALDAMES
2026/04/19	guztiak	ETAPA 2 (SENDERISMO BMF)



JOSTETA JARDUERAK

IZENA EMATEKO KUOTA

Haurrak, kadeteak eta gazteak (nagusiak) kategorientzako kuota: 3,00€ 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 ordutegiak, mendiari buruzko informazioa (krokisa, mapak), ibilbide-orria eta bideak irteeraren aurreko ostegunetan bidaliko dira.



JOSTETA JARDUERAK

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
2026/05/17	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 (24:00ak). Autobus geltoki eta ordutegiak, mendiari buruzko informazioa (krokisa, mapak), ibilbide-orria 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

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, igandetan mendira etortzen diren parte-hartzaileek izango dute lehentasuna.

IRAUPENA

5 eguneko irteera da, joan-etorria barne.

TOKIA

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

PARTE-HARTZAILEAK

16ko taldea izango da gehienez, eta 8ko taldea, gutxienez.

DATAK

jarduera uztaileko lehenengo astean egingo da.

TAILERRAREN PREZIOA

140 eurokoa da.



ERRONKA

Proposatu dugun erronkaren bidez, parte-hartzaileek aukera daukate irteera horiek beren kabuz egiteko. Horretarako, gu gabe mendira joateko behar den informazioa guztia deskargatu ahal dute; fitxa teknikoa eta GPSrako ibilbidea prestatuta utzi ditugu. GPSari buruzko ezagutzarik ez badute, ikastaro bat eskainiko diegu, jardueren atalean adierazten den bezala.

Proposatutako mendien informazioa esteka honetan dago:

<https://bmf-fvm.org/deporte-escolar/reto/>



TAILERRAK

Hastapen jardueren helburua: mendiko segurtasunaren arloko oinarritzko ezagupenen bidez kirolariak mendiarekin zerikusia duten gai, jarduera eta alderdi jakin batzuetan hasia eta prestatzea, betiere ingurumena ezagutuz eta errespetatuz. Jarduerok aurrera eramateko tailerrak eta egonaldiak antolatu ditugu.

Tailerretan, modu monografikoan landuko dira espezializaziorako gai edo jarduera zehatzak.

ORIENTAZIOKO TAILERRA

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

Orientazio tailerrak helburu hauek ditu:

HAURREN KATEGORIA (1. maila)

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

HELDUEN KATEGORIA (2. maila)

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



HASTAPEN JARDUERAK

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

10 €

KIROL-ESKALADAKO TAILERRA

Honako hau da kirol-eskaladari buruzko tailerraren helburuak:

HAURREN KATEGORIA (1. maila)

- Parte-hartzaileei eskaladari buruzko oinarritzko ezagutzen berri ematea.
- Sokaz lotzeko korapiloak egiten ikastea.
- Eskalatzeko behar den oinarritzko 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 irekitzea.



NORENTZAT DA

Kategoria guztientzat.

IRAUPENA

Goiz bateko tailerra izango da.

TOKIA

Tailerra rokodromo, boulder edo eskalada-eskola egoki batean egingo da. Erakunde eskatzailearen ardura izango da jarduera egiteko lekura joatea

PARTE-HARTZAILEAK

Gehienez ere 14 parte-hartzaile taldean. 8ko taldea izango da gutxienez.

KUOTA

10€

GURASOENTZAKO GPS IKASTAROA MUGIKORREAN

Mendira modu autonomoan joatera ausartzen ez diren pertsonei aukera ematen diegu sakelako telefonoan GPS ikastaro bat egiteko.

HELBURUAK

Gurasoei GPSari buruzko oinarritzko edukiak ematea erronka segurtasun handiagoz egin ahal izan dezaten.

IBILKETA NORDIKOKO TAILERRA

NORENTZAT

Kategoria guztientzat.



HASTAPEN JARDUERAK

IRAUPENA

Tailerra goiz batean zehar egingo da.

LEKUA

Tailerra praktikarako eremu egoki batean egingo da. Praktika-tokira joatea erakunde eskatzailearen ardura izango da.

PARTE-HARTZAILEAK

Taldean gehienez ere 20 parte-hartzaile egon daitezke. Gutxienez 8 parte-hartzaile egon daitezke.

KUOTA

Jardueraren prezioa 10 € da.



EGONALDIAK

Egonaldiak prestakuntza-jarduerak dira: aukera eskaintzen die parte-hartzaileei mendian ibiltzen has daitezen, baina ingurumena errespetatuz eta segurtasunez. Horretarako, tailerrak eta hainbat jarduera egingo dira: mendi-ibiliak, eskalada, rappela, arroila-jaitsierak...; mendiko aterpetxe eta babeslekuetan egingo da lo.

HAURREN KATEGORIAKO EGONALDIAK

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

Kategoria hauei dagozkien jarduerak Gorbeiaiko Parke Naturalean eta Izarraitzeko Parke Naturalean egingo dira, maiatzean eta ekainean.

EGONALDIA GORBEIAN / IZARRAITZEN / ZUGAZTIETAN

NORENTZAT

Txikien kategoria, eta nagusien kategoriako txikiak. Azken hauek eta kimu kategoriakoek izan dute lehentasuna.

EDUKIAK

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

IRAUPENA

Irteera larunbateko 10:00etan hasiko da, Pagomakurren Gorbeiara joateko, eta Aittolan Izarraitzera joateko eta Zugaztietako BFaren aterpetxean. Itzulera, berriz, igandeko 16.30etan izango da, leku berean.



HASTAPEN JARDUERAK

TOKIA

Jarduera hau Gorbeia eta Izarraitzeko mendiguneetan egin daiteke. Horretarako Arrabako Angel Sopena, eta Erloko Xoxote aterpetxean eta Zugaztietan egingo da lo.

PARTE-HARTZAILEAK

Gehienez ere 20 parte-hartzaile taldean. Gutxieneko taldea 8 kidekoa izango da. Ubidean gehienez 14 parte-hartzaile.

EGUNAK

Maiatz eta ekaineko asteburuetan izango dira (finalisten jaiako asteburua izan ezik).

KUOTA

Jardueraren prezioa 30 € da.

MENDIZALETASUNEAN HASTEKO EGONALDIA

Bost eguneko egonaldia da, mendiko aterpetxe batean; bertan, mendiari lotutako jarduerak egingo dira, eta, era ludiko batean, mendizale gisa prestatzen joango dira.

HELBURUAK

- Multiabenturako egonaldi bat eskaintzea eta parte-hartzaileak trebatzea, txikien kategorian, segurtasun, kartografia eta jantzien arloetan.
- Jarduera erakargarriak ezagutzeko eta praktikatzeko aukera ematea, esaterako, espeleologia, eskalada, arroila-jaitsiera, rappela edo yumarra.

NORENTZAT

Txikien kategoriakoak eta nagusien kategoriako txikiak.



HASTAPEN JARDUERAK

IRAUPENA

5 egun.

TOKIA

Jarduera hau Gorbeiako Parke Naturalean egingo da.

PARTE-HARTZAILEAK

Gehienez, 20 parte-hartzaile egongo dira, eta gutxienez, 8.

EGUNAK

Ekainaren amaieran.

KUOTA

100€.

HELDUENTZAKO EGONALDIAK:

Jarduerak bi irteera ezberdinetan banatu dira:

- Neguko kirolak: 4 eguneko ibilbidea otsailaren amaieran (Aste Zuria).
- Mendi ibiliak (4 eguneko irteera uztailean).

NEGUKO KIROLAK EZAGUTZEKO HASTAPEN TAILERRA BARNEAN HARTZEN DUEN EGONALDIA

Egonaldi horren helburuak dira:

ALPINISMORAKO HASTAPEN TAILERRA (Kantabria, Alto Campoo)

Ondoko hauek dira egotaldiaren helburuak:

- Parte-hartzaileak alpinismoa praktikatzen hastea.
- Modalitate horretarako zer material behar den jakitea.



HASTAPEN JARDUERAK

- Elurtutako tokietan segurtasunez ibiltzen ikasteko, kranpoiak eta pioleta erabiltzen ikasteko beharrezkoak diren gaitasunak izatea.
- Neguan mendian aurrera egiteko teknikak, erraketak erabiltzen ikastea.
- Iparrorratza eta mapa erabiltzen ikastea.
- Eski alpinoa ezagutzea.

NORENTZAT

Menditik programatutako irteeretara igandeetan etorri ohi direnek izango dute lehentasuna.

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

16ko taldea izango da gehienez, eta 8ko taldea, gutxienez.

DATAK

Jarduera oporren aste zurian (inauteriak) egingo da.

KUOTA

Jardueraren prezioa 140 eurokoa da.



HASTAPEN JARDUERAK

EGONALDIA MENDI - IBILIEN HASTAPEN-TAILERRAREKIN

Ondoko hauek dira egotaldiaren helburuak:

- Parte-hartzaileak mendi ibilien modalitatea praktikatzen hastea; bi gau aterpetxeetan igaroko dituzte.
- Igandetako mendi ibilien irteerei jarraipena ematea bi irteeren artean lotura sortuz.
- Mapa eta iparrorratzaren gainean aurreko tailerretan ikasitako guztia praktikan jartzea.
- Aurreko egonaldietan ikasitako guztiarekin arroila jaitsiera egitea.

NORENTZAT

Menditik programatutako irteeretara igandeetan etorri ohi direnek izango dute lehentasuna.

IRAUPENA

Lau eguneko irteera da, joan-etorria barne.

TOKIA

Pirinioetako ekialdeko mendigunean egingo da jarduera.

PARTE-HARTZAILEAK

16ko taldea izango da gehienez, eta 8ko taldea, gutxienez.

DATAK

Jarduera ekainaren amaieran egingo da.

KUOTA

Jardueraren prezioa 140 eurokoa da.



NEGUKO KIROLAK

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK





JOSTETA JARDUERAK

ESKI ALPETARRA

Programa honen barruan, abendutik martxora bitartean asteburuko eta Gabonetako irteerak egingo dira Candanchuko eski-estaziora.

ASTEBURUKO ETA GABONETAKO IRTEERAK

EGITARAUA

- 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 iritsiko da Termibusera.

PARTAIDETZA

2010-11-12-13-14 15-16-17 urteetan jaiotako ikasle guztiek parte har dezakete.

DATAK

Irtenaldiak egun hauetan egingo dira:

- 2025eko abenduaren 19an, 20an eta 21ean 2010-11-12-13 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2025eko abenduaren 26an, 27an eta 28an 2014-15-16-17 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2026ko urtarrilaren 9an, 10ean eta 11n 2010-11-12-13 urteetan jaiotako ikasleak.



- 2026ko urtarrilaren 16an, 17an eta 18an 2014-15-16-17 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2026ko urtarrilaren 23an, 24an eta 25ean 2010-11-12-13 urteetan jaiotako ikasleak
- 2026ko urtarrilaren 30ean, 31n eta otsailaren 1ean 2014-15-16-17 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2026ko otsailaren 6an, 7an eta 8an 2010-11-12-13 urteetan jaiotako ikasleak
- 2026ko otsailaren 13an, 14an eta 15ean 2014-15-16-17 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2026ko otsailaren 20an, 21ean eta 22an 2010-11-12-13 urteetan jaiotako ikasleak.
- 2026ko otsailaren 27an, 28an eta martxoaren 1ean 2014-15-16-17 urteetan jaiotako ikasleak
- 2026ko martxoaren 6an, 7an eta 8an 2010-11-12-13 urteetan jaiotako ikasleak.

Ostiraletan izango dira, 19:00etan, Gabonetakoa izan ezik, astear-tean 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).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- Izena emateko kuota 190 eurokoa (170 € materiala edukitzen bada) izango da pertsona bakoitzeko. Ordainketa hemen egingo da:

Bizkaiko Neguko Kirolen Federazioa.

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tel.: 94 441 10 63 / info@fvdi.org - 48003 Bilbo



JOSTETA JARDUERAK

OHARRAK

Izena emateko kuotaren barruan hauek sartzen dira:

- Garraioa.
- Tituludun irakasleek emandako 2 orduko ikastaroa.
- Eskiatzeko materiala (oholak, bastoiak, botak eta kaskoa).
- Forfaita 2 egunetan (pistetara sartzeko txartela).
- Ostiral 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, eskularruak.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Bizkaiko Neguko Kirolen Federazioa.

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

48003 Bilbo

Tfno.: 94 441 10 63

Web orria: **www.bnkf.org**

E-mail: **info@fvdi.org**



JOSTETA JARDUERAK

IZOTZ GAINEKO PATINAJEA

Programa honen barruan, egun bateko irteerak egingo dira Gasteizko edo Donostiako izotz-pistara, 2026ko urtarrilean, otsailean eta martxoan.

EGITARAUA

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

PARTAIDETZA

2018-17-16-15-14-13-12-11-10 urteetan jaioetako ikasle guztiek parte har dezakete.

DATAK

Ikastaroak egun hauetan egingo dira:

2026/01/25	2026/02/01	2026/02/08	2026/02/15
2026/02/22	2026/03/01	2026/03/08	2026/03/15
2026/03/22			

Ikastetxeetan izena emateko datak ikastetxean bertan zehaztuko dira (28 kirolari edo gehiago).

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

INSKRIPZIO INDIBIDUALA EDO IKASTETXEAREN IZENEAN (27 Kirolari Gehienez)

- Inskripzioa web orrian egin ahal izango da:
<http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>



JOSTETA JARDUERAK

erakunde baten bitartez (27 KIROLARI GEHIENEZ) edo modu indibidualean (aitak edo amak).

- Ez da zozketarik egingo.

INSKRIPZIOA IKASTETXEAREN IZENEAN (28 Kirolari Edo Gehiago)

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez.
- Ez da zozketarik egingo.
- Izena emateko kuota 24 eurokoa izango da pertsona bakoitzeko. Ordainketa hemen egingo da:

Bizkaiko Neguko Kirolen Federazioa

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27. 48003 Bilbo

Tel.: 94 441 10 63

info@fvdi.org

OHARRAK

Izena emateko kuotaren barruan hauek sartzen dira:

- Garraioa.
- Patinak alokatzea.
- Kaskoa 8 urtetik 12 urtera bitartean, derrigorrezkoa eta doan; 13 urtetik 16ra aukerakoa 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 nº 27. 48003 Bilbo

Tel.: 94 441 10 63

Web orria: www.bnkf.org

E-mail: info@fvdi.org



HASTAPEN JARDUERAK

KORRICAN

Neguko Kirolen Bizkaiko Federazioko monitoreek emango dituzte txakurkrosean hasteko «KorriCan» ikastaroak.

Ikastarook 3 ordu irauten dute, eta gai hauek jorratzen dituzte:

- Formakuntza teoriko-praktikoa.
- Txakurren heziketarekin eta etologiarekin lotutako praktika.
- Txakurkros praktika.

EGITARAUA

- Txakurren heziketa, eta txakurkrosarekin duen lotura.
- Txakurkrosaren jatorria eta kirol-ezaugarri teknikoak.
- Txakurkrosa arautzen duen kirol-araudia.
- Txakurkros-zirkuituen ezaugarri nagusiak.
- Txakurkros praktika.

PARTE-HARTZEA

2010/2011/2012/2013an jaiotako eskola-umeek parte hartu ahal dute.

DATAK

Eskolak ikasturteko asteburuetan emango dira, urritik martxora, honako data hauetan:

<u>25/10/12 (igandea)</u>	<u>25/12/14 (igandea)</u>
<u>26/02/15 (igandea)</u>	<u>26/03/08 (igandea)</u>



HASTAPEN JARDUERAK

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> Web-orrian eman ahalko da izena, dela entitate baten bidez, dela banaka (gurasoek inskripzioa eginda). Gutxienez 6 eta gehienez 16 parte-hartzaile onartuko dira eguneko.
- Ez da zozketarik egingo
- Izen-ematearen kuota 8 eurokoa izango da pertsonako, eta Neguko Kirolen Bizkaiko Federazioan ordainduko da, edo banku-kontuaren bidez.

OHARRAK

- Eguraldiaren ondorioz edo ezinbesteko kausengatik geroratu ahalko dira.
- Ikastaroaren bat bertan behera geratzen bada, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuliko da.

INFORMAZIOA

Informazio gehiagotako, jo hona:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

Martín Barua Picaza kalea 27.

Tel.: 944 410 900



HASTAPEN JARDUERAK

PADEL

PROGRAMA

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

PARTE HARTZEA

2012/13/14/15/16/17 urteetan jaioetako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

Ikastaroak 2025eko urritik 2026ko ekainera bitartean egingo 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.
- Inskribatu den ikasle bakoitzeko, 5 euro ordaindu beharko dira.
- Ordainketa hemen egingo da: Caja Rural ES83 3008 0275 89 3881336220.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, jo helbide honetara:
Bizkaiko Padel Federazioa: K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27.
48003Bilbo T.: 944 433 850
info@bizkaiapadel.com
www.bizkaiapadel.com



PARKOUR

Ikastaroek 8 orduko iraupena dute (2 orduko 4 saio)

PROGRAMA

- Ikuspegia eta mentalitatea
- Segurtasuna eta autobabesa
- Jauzi egiteko, gora egiteko eta oztopoak gainditzeko oinarrizko teknikak:

OROKORRA azalpena, beroketa, ikasteko ariketa teknikoak eta horiek zirkuituetan integratzeko lana.

S1: JAUIAK erortzeak, harrerak, jauziak eta oreka lantzeko teknikak, «zorua laba da» moduko ariketak eta jolasak, eta ibilbide tematikoak.

S2: OZTOPOAK: koadrupedia-teknikak, itzulipurdiak, oztopo-jauziak, underbar direlakoak eta 3x3 ibilbideak.

S3: GORA EGITEA: eskalada-teknikak, beso-jauziak eta «tic-tac»ak eta erronka kooperatiboak, zeharbideak eta ibilbide tematikoak.

S4: IBILBIDEAK: ikusitako guztia berrikustea, nork bere ibilbideak sortzea, eta tarteko erronkak.

PARTE HARTZEA

2010/11/12/13/14/15/16 urteetan jaioetako haur guztiek parte har dezakete.



HASTAPEN JARDUERAK

DATAK

Ikastaroak igande goizez egingo dira (09: 30-11:30, 8-11 urte artekoentzat; eta 11:30-13: 30, 12-15 urte artekoentzat), 2 alditan.

- **UDAZKENA:** urria-azaroa
- **UDABERRIA:** apirila-maiatza

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.
- Ikastaroak doan izango dira.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Bizkaiko Gimnastika Federazioa:

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27.

48003Bilbo

944413834

fbgimnasia@fbgimnasia.eus

www.fbgimnasia.com



HASTAPEN JARDUERAK

PIRAGUISMOA

Iraupena 4 ordutik 8ra bitartekoa da, eta 2-4 egunetan banatu daitezke, aste barruan edo asteburuetan, klub antolatzailearekin adostutakoaren arabera.

I. MAILAKO EGITARUA

- Materiala ezagutzea.
- Endai-jokoaren oinarri teknikoak, lehorrean eta uretan.
- Untzian sartzeko eta untzitik irteteko teknikak ikastea.
- Segurtasunari buruzko oinarrizko kontzeptuak.
- Piragua norabideratu eta higiarazteko oinarrizko maniobrak ikastea.

II. MAILAKO EGITARUA

- Piragua desberdinak probatzea.
- Endai-jokoaren oinarrizko kontzeptu teknikoak praktikatzea.
- Uretan irauli eta atoian eramateko praktikak.
- Piraguan oreka garatzea.
- Piraguaren kontrola eta higitzeko transmisioa garatzea.

PARTAIDETZA

2008/09/10/11/12/13/14/15/16/17 urteetan jaioetako haur guztiek parte har dezakete.



HASTAPEN JARDUERAK

DATAK

Ikastaroak martxoan eta urrian 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 norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Ez da zozketarik egingo.
- Kuota 48 euro izango da 8 orduko ikastaroaren kasuan, eta 28 euro, 4 orduko ikastaroaren kasuan.

OHARRAK

- Hastapen-ikastaroetan parte hartzen dutenek ikasten jarraitu ahal izango dute klubetan.
- Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da igeri egiten jakitea.
- Behin inskripzioa eginda eta federazioak hura berretsita, klubek ikastaroak egiteko datak eskainiko dituzte.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa: 944410900



SURF

Ikastaroak, Bizkaiko Surf Federazioko begiraleek emango dituzte Bizkaiko kostaldeko hondartzetan.

Ikastaroek 6 orduko iraupena dute, ordu eta erdi lanaldi bakoitzeko; beraz, guztira 4 saio izango dira, aste barruan eta/edo asteburuetan, ikastaroak emango dituzten klub eta monitoreen eskuragarritasunaren arabera.

EGITARAUA I. MAILA

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

EGITARAUA II. MAILA

Itsas ingurunea ezagutzea:

- Korronteak eta nola sortzen diren.
- Nola irten korronte batetik eta praktikan jartzea.
- Itsasaldiak, surf egiteko lekurik onenak.
- Surf eremua. Banderak eta noiz erabiltzen diren.
- Segurtasuna: itsasoaren egoera surf egiteko, maila bakoitzean.
- Lehentasunak olatuetan.
- Olatu gainean datozen surflariekiko segurtasun-distantziak.

Taula gainean arraun egiteko teknika:

- Line up-erantz arraun egitea.
- Olatua hartzeko arraun egitea.



HASTAPEN JARDUERAK

- Arraun eginez leku batetik bestera joatea.
- Olatu azpitik pasatzea.

Esertzeko teknika:

- Taula gainean jartzea.
- Biratu, taulan etzan eta arraun egiten hastea.

Lehertu gabe dagoen olatua hartzeko moduan jartzea:

- Eserita ikustea nola datozen olatuak.
- Olatuak irakurtzen ikastea.
- Olatuan joatea (nola jarri taulan, abiadura, saihestea, etab.).
- Olatuan oinarritzko maniobrak ikastea.

PARTAIDETZA

2008/09/10/11/12/13/14/15/16/17 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

Ikastaroak emango direneko egunak hauek izango dira:
2026ko apiriletik irailera.

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.



HASTAPEN JARDUERAK

- 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 igeri egiten jakitea eta ur-ingurunea menderatzea.
- Eguraldia edo beste edozein arrazoi dela medio ikastaroak bertan behera utzi behar badira, beste egun baterako utzi edo beste hondartzaren batean egingo da.
- Ikastaroren bat bertan 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

Tfnoa: 944410900 / 665 268 582



HASTAPEN JARDUERAK

BODYBOARD

Ikastaroak, Bizkaiko Surf Federazioko begiraleek emango dituzte Bizkaiko kostaldeko hondartzetan.

Ikastaroek 6 orduko iraupena dute, ordu eta erdi lanaldi bakoitzeko; beraz, guztira 4 saio izango dira, aste barruan eta/edo asteburuetan, ikastaroak emango dituzten klub eta monitoreen eskuragarritasunaren arabera.

EGITARAUA

- Itsas ingurunea eta materiala ezagutzea
- Hegalei eragitea eta lehorreko posizionamendua.
- Take off eta aparretan norabidea hartzea.
- Take off eta oinarrizko maniobrak olatuan.

PARTAIDETZA

2008/09/10/11/12/13/14/15/16/17 urteetan jaioetako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

Ikastaroak emango direneko egunak hauek izango dira: 2026ko apirilatik irailera 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).



- Ez da zozketarik egingo.
- 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 igeri egiten jakitea eta ur-ingurunea menderatzea.
- Eguraldia edo beste edozein arrazoi dela medio ikastaroak bertan behera utzi behar badira, beste egun baterako utzi edo beste hondartzaren batean egingo da.
- Ikastaroren bat bertan 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

Tfnoa: 944410900 / 665 268 582



HASTAPEN JARDUERAK

TAEKWONDOA

Ikastaroak Bizkaiko Taekwondo Federazioko monitoreek emango dituzte hainbat klubetan.

6 orduko iraupena dute, astelehenetik ostiralera, goizez edo arratsaldez.

EGITARAUA

- Taekwondoa egiteko leku eta material egokiak ezagutzea.
- Gorputza berotzea ariketa eta jolasen bidez.
- Pumseak ikastea.
- Borroka eta defentsako tekniken oinarritzko ikaskuntza.
- Ikasleen artean borroka txikiak egitea.

PARTAIDETZA

2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 eta 2018 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

Ikastaroak data hauetan emango dira: 2026ko ekainetik uztailera.

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa web orrian egin daiteke (<http://www.bizkaia.eus/es-kolakirola>), erakunde baten bitartez edo modu indibidualean (aitak edo amak).



- Ez da zozketarik egingo.
- Ikastaroak doan izango dira.

OHARRAK

- Motxila, praka laburrak, kamiseta eta kirolerako oinetakoak ekarri behar dira.
- Higiene pertsonalerako, aldatzeko arropa eta dutxarako gauzak ekarri behar dira.

INFORMAZIOA

Informazio gehiago nahi izanez gero:

Bizkaiko Taekwondo Federazioa.

Tel.: 944418408.

taekwondo@asfedebi.eus



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

2012/2013/2014/2015/2016/2017/2018/2019an jaiotako gazteek parte har dezakete.

DATAK

Hastapen jarduerak 2025eko azarotik 2026ko 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, Alto Nervión, Bilbao, Lea-Artibai, Busturialdea, Ezkerraldea, Margen Derecha y Txorierri.

INFORMAZIOA

Argibide gehiago nahi izanez gero, jo helbide honetara:
Eskola Kiroleko bulego nagusia
Martín Barua Picaza, 27 48003 BILBO
Tel.: 944 410 900



HASTAPEN JARDUERAK

URPEKO JARDUERAK URPEKARITZA

EGITARAUA

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

PARTE HARTZEA

2010, 2011, 2012 eta 2013 urteetan jaiotako ikasleek parte har dezakete.

DATAK

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



HASTAPEN JARDUERAK

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 beharko ditu.
- Taldeak gutxienez 6 eta gehienez 10 ikaslek 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/ Martín Barua Picaza kalea nº 27
Tfnoa: 615785950



HASTAPEN JARDUERAK

XAKE

8 orduko bi ikastaro izango dira

EGITARAUA

- Taula (diagonalak, zutabeak eta errenkadak); piezak nola jarri.
- 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 algebraikoa.

PARTAIDETZA

- Gaur egun jarduera hori ez duten ikastetxeei zuzendua.
- 2012/13/14/15/16/17/18 urteetan jaiotako haur guztiek parte har dezakete.

DATAK

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



HASTAPEN JARDUERAK

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.
- Erakundeak 48 euro ordainduko ditu.
- Ordainketa hemen egingo da:
BBK erakundea, 2095 bulegoa,
0113- k.d 19.
Kontu zk. 38-3060213-1
Bizkaiko Xake Federazioa

OHARRAK

Materiala federazioak utziko die.

INFORMAZIOA

Argibide gehiago nahi izanez gero, jo helbide honetara:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnoa: 944410900