

## Surf a vela

---



1. Tener la especialidad de Natación II.
2. Aprender el significado de los siguientes términos:

<ol style="list-style-type: none"><li>a. A favor del viento</li><li>b. Revés</li><li>c. Posición básica de inicio</li><li>d. Lista de chequeo del principiante</li><li>e. Control de la tabla</li><li>f. Centro de la tabla</li><li>g. Línea central</li><li>h. Plano central</li><li>i. Puño de escota</li><li>j. Adelante</li><li>k. Mano adelante</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>l. Adentro</li><li>m. Giro</li><li>n. Posición del mástil</li><li>o. Fuera</li><li>p. Puntos del reloj</li><li>q. Orientar la vela</li><li>r. Auto rescate</li><li>s. Técnica de la tijera</li><li>t. Bordada</li><li>u. Levantar la vela</li><li>v. Punto visual de referencia</li></ol>
--	---
3. Conocer los nombres de las partes de la tabla y demostrar cómo instalar su propia vela.
4. Explicar los fundamentos de la teoría de vela.
5. Definir y demostrar las posiciones de inicio.
6. Definir y demostrar los cuatro pasos para virar.
7. Definir y demostrar los cuatro pasos para girar por el foque.
8. Hacer una lista de los siete pasos para comenzar a hacer los movimientos de vela en el agua.
9. Responder a las siguientes preguntas acerca de la seguridad:
  - a. ¿Qué equipo de seguridad debería llevarse puesto mientras se hace surf a vela?
  - b. ¿Por qué es importante saber el pronóstico del tiempo local, antes de salir al agua?
  - c. Cuando se está aprendiendo windsurf, ¿Por qué es importante estar en un lugar cerrado o área protegida?
  - d. ¿Cuáles son las señales de la mano de "todo está bien" y "necesito ayuda"?
10. ¿Cómo debe cuidar la vela y la tabla a fin de mantenerlos en buen estado de funcionamiento?
11. Con éxito navegue a vela en una tabla hacia un punto de referencia visual y volver a la posición inicial.

### Nivel de destreza 2

Especialidad original 1986