

Nombre _____

Surf a vela



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

A favor del viento _____

Revés _____

Posición básica de inicio _____

Lista de chequeo del principiante _____

Control de la tabla _____

Centro de la tabla _____

Línea central _____

Planto central _____

Puño de escota _____

Adelante _____

Mano adelante _____

Adentro _____

Giro _____

Posición del mástil _____

Fuera _____

Puntos del reloj _____

Orientar la vela _____

Auto-rescate _____

Técnica de la tijera _____

Bordada _____

Levantar la vela _____

Punto visual de referencia _____

Nombre

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 4 pasos para virar.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

7. Definir y demostrar los 4 pasos para girar por el foque.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Nombre _____

8. Hacer una lista de los 7 pasos para comenzar a hacer los movimientos de vela en el agua.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

9. Responder a las siguientes preguntas acerca de la seguridad:

¿Qué equipo de seguridad debería llevarse puesto mientras se hace surf a vela?

¿Por qué es importante saber el pronóstico del tiempo local, antes de salir al agua?

Cuando se está aprendiendo surf a vela, ¿por qué es importante estar en un lugar cerrado o área protegida?

¿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, navegar a vela en una tabla hacia un punto de referencia visual y volver a la posición inicial.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____