



Nombre del Conquistador \_\_\_\_\_

## Esquí acuático

---

- 1. Tener la especialidad de Natación II.
- 2. Conocer y practicar las siguientes normas de seguridad:
  - a. Nunca esquiar por la noche.
  - b. Nunca esquiar durante una tormenta eléctrica.
  - c. Siempre usar un chaleco de esquí, mientras sale a esquiar.
  - d. Revisar para asegurarse de que la hebilla del chaleco esté bien cerrada.
  - e. Asegurarse de que la cuerda de esquí se encuentre en condición adecuada.
  - f. Asegurarse de que las fijaciones del esquí estén en buenas condiciones.
  - g. Disponer de un observador o un espejo en el bote del esquí.
  - h. Mantenerse alejado de objetos, como los otros esquiadores, nadadores, muelles o de objetos flotantes.
  - i. Si se produce una caída, soltar la cuerda.
  - j. Después de una caída, levantar la mano para indicar que se encuentra bien.
  - k. No estar de pie en el bote del esquí mientras está en movimiento.
- 3. Conocer las siguientes señales de mano:
  - a. Más lento
  - b. Buena velocidad
  - c. Más rápido
  - d. Volver al muelle
  - e. Alto
  - f. Girar
- 4. Poner los esquís en aguas profundas. Ejecutar una arrancada desde aguas profundas sobre dos esquís con una línea completa de cuerda.
- 5. Cruzar con éxito los dos estelas.
- 6. Identificar los siguientes:
  - a. Esquí doble
  - b. Esquí Slalom
  - c. Esquí de Figuras de tipo *Trick*
  - d. Tabla de rodillas (*Kneeboard*)

Fecha completada \_\_\_\_\_

Instructor/Asesor \_\_\_\_\_

Actividades recreativas  
Asociación General  
Edición 2002

## Cartel del Instructor de esquí acuático

| NOMBRE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------|
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tener chaleco salvavidas                   | CONOCER Y PRACTICAR |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Nunca esquiar por la noche                 |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Nunca esquiar en una tormenta eléctrica    |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Usar un chaleco de esquí                   |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Hebilla del chaleco bien cerrada           |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Cuerda de esquí en buena condición         |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Fijaciones del esquí en buenas condiciones |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Observador o un espejo                     |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Alejado de objetos                         |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Caída soltar la cuerda                     |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Después caída, levantar la mano            |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | No estar de pie en el bote en movimiento   |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Conocer las señales de mano                |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Identificar habilidades                    | Demostrar           |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Ponerse los esquís en aguas profundas      |                     |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Cruzar con éxito las dos estelas           |                     |

## Esquí acuático avanzada

---

- 1. Tener la especialidad de Esquí acuático.
- 2. Siempre usar un chaleco de esquí, al esquiar.
- 3. Hacer con éxito esquí tipo Slalom, desde aguas profundas con una línea completa de cuerda.
- 4. Cruzar ambas olas/estelas en esquí estilo slalom.
- 5. Hacer un giro completo de 360 grados en uno de los siguientes:
  - a. Tabla de rodillas (*Kneeboard*)
  - b. Esquí de Figuras/*Trick*
  - c. Tabla de *Wakeboard*

