



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

## Surf a vela

---

- 1. Tener la especialidad de Natación II.
- 2. Aprender 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 \_\_\_\_\_

Plano 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 \_\_\_\_\_

- 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.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

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

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

8. Hacer una lista de los siete 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 windsurf, ¿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 navegue a vela en una tabla hacia un punto de referencia visual y volver a la posición inicial.