

Esquí acuático sobre tabla



Nivel	Año	Institución de origen
1	2006	División Norteamericana

REQUISITOS:

- 1** Tener la especialidad de Natación I, avanzado.
- 2** Conocer y practicar las siguientes normas de seguridad:
 - a. Nunca realizar tabla de esquí acuático en la noche.
 - b. Nunca realizar tabla de esquí acuático durante una tormenta eléctrica.
 - c. Siempre usar un chaleco de esquí, mientras realiza tabla de esquí acuático.
 - d. Asegurarse de que la cuerda de la tabla de esquí acuático esté en buenas condiciones.
 - e. Asegurarse de que la cubierta de la tabla de esquí acuático esté en buenas condiciones.
 - f. Siempre tener un observador y una bandera en el barco.
 - g. Mantenerse alejado de objetos, como otros esquiadores, nadadores, tubos, muelles u objetos flotantes.
 - h. Si llega a caerse, levantar la mano para indicar que todo está bien.
 - i. Después de una caída, soltarse de la cuerda.
 - j. No estar de pie en el barco mientras está en movimiento.
- 3** Conocer las señales de mano para lo siguiente:
 - a. Más lento
 - b. La velocidad está bien
 - c. Más rápido
 - d. Volver al muelle
 - e. Parar
 - f. Girar
- 4** Poner la tabla de esquí acuático por sí mismo. Ser capaz de remover la tabla de esquí acuático en aguas profundas por sí mismo.
- 5** Ejecutar un inicio desde aguas profundas en la tabla de esquí acuático con una cuerda completa.
- 6** De manera exitosa, cruzar ambas estelas y volver al centro sin caerse.
- 7** Hacer un pequeño salto fuera de la estela y caer en la tabla sin caer