



## REQUISITOS:

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

a. A favor del viento	l. Adentro
b. Revés	m. Giro
c. Posición básica de inicio	n. Posición del mástil
d. Lista de chequeo del principiante	o. Fuera
e. Control de la tabla	p. Puntos del reloj
f. Centro de la tabla	q. Orientar la vela
g. Línea central	r. Auto-rescate
h. Planto central	s. Técnica de la tijera
i. Puño de escota	t. Bordada
j. Adelante	u. Levantar la vela
k. Mano adelante	v. 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.
- 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 surf a vela, ¿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, navegar a vela en una tabla hacia un punto de referencia visual y volver a la posición inicial.