

# ESCUELA ESPAÑOLA DE VELA

## ESTÁNDARES DE TABLA



COMISIÓN DE ENSEÑANZA

### NIVEL PERFECCIONAMIENTO - 1

En este curso, todavía no se conocen todos los secretos de la tabla, en el veremos todas las actividades de la navegación mas integradas para ser un navegante completo, tanto de proel como de patrón, en un perímetro de dificultad media y en condiciones meteorológicas de intensidad media.

### NIVEL PERFECCIONAMIENTO - 2

En este curso de Autonomía se amplían los límites de navegación y se permite una navegación mas libre. Se consigue un dominio de la navegación, anticipándose y haciendo frente a las nuevas situaciones y condiciones meteorológicas, adaptando la navegación a los imprevistos.

### NIVEL ACCESO

- .- Conocer y saber aplicar las principales reglas de seguridad individual y colectiva para navegar en tabla.
- .- Saber revisar todo el equipo
- .- Ejecutar las maniobras, virada por avante y redondo, sin dificultad
- .- No tener dificultad en orientarse con respecto al viento
- .- Saber remontar el viento

- .- Ser capaz de reaccionar cuando hay un problema (Hombre al agua, remolque, rotura de material, velas)
- .- Conocer el material y reglarlo atendiendo a las condiciones del viento
- .- Navegar con arnés sin dificultad

### COMPETENCIAS

#### MANIOBRAS

- .- REALIZAR LA VIRADA POR AVANTE, SIN QUE LA TABLA SE PARE
- .- EJECUTAR CORRECTAMENTE LA VIRADA POR REDONDO SIN SIN PERDER VELOCIDAD
- .- CONTROLAR LA SALIDA DESDE LA PLAYA
- .- CONTROLAR LA SALIDA DESDE EL AGUA

- .- EJECUTAR LA VIRADA POR REDONDO PLANEANDO
- .- REALIZAR LA VIRADA POR AVANTE SIN PERDER VELOCIDAD
- .- REGLAJE Y PUESTA APUNTO DEL MATERIAL
- .- NAVEGAR CON OLAS
- .- PRACTICAR FUNBOARD

#### NAVEGACIÓN

- .- MANTENER UN RUMBO DE TRAVÉS Y CEÑIDA CON EL ARNÉS
- .- MANTENER UN RUMBO DE TRAVÉS CON LA TABLA PLANEANDO
- .- MANTENERSE CERCA DE UNA BOYA, CAZANDO Y LARGANDO

- .- NAVEGAR EN TODOS LOS RUMBOS, CONTROLANDO LA TABLA CON LAS CINCHAS SIN PERDER EL PLANEADO
- .- ANTICIPAR LOS REGLAJES
- .- NOCIONES DE ROLES DE VIENTO Y COMO ACTUAR ANTE ELLOS

#### SEGURIDAD

- .- EJECUTAR MANIOBRAS DE SALVAMENTO Y AUTORESCATE
- .- ADAPTACIÓN DEL EQUIPO Y VESTIMENTA, A LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS

- .- CONTROLAR Y SOLUCIONAR LAS ROTURAS DE MATERIAL EN EL AGUA
- .- ESCOGER LA ZONA DE NAVEGACIÓN Y LA ZONA DE SALIDA

#### TEORÍA

#### TECNOLOGÍA

- .- CONOCIMIENTO Y APLICACIÓN BÁSICO DE MAREAS
- .- CONOCER Y DIFERENCIAR LOS CONCEPTOS DE NAVEGACIÓN Y PLANEADO
- .- HACER PEQUEÑAS REPARACIONES

- .- INTERPRETACIÓN DE UN PARTE METEOROLÓGICO
- .- CONOCER LA TEORÍA BÁSICA DE LA TABLA A VELA
- .- REALIZAR LOS REGLAJES CORRECTAMENTE

### DURACIÓN

Se recomiendan 24 horas de prácticas mínimo

Se recomiendan 24 horas para tener autonomía.