

# ESCUELA ESPAÑOLA DE VELA

## ESTÁNDARES DE TABLA



COMISIÓN DE  
ENSEÑANZA

|                     |                              | NIVEL INICIACIÓN - 1   | NIVEL INICIACIÓN - 2  |
|---------------------|------------------------------|--|---|
|                     |                              | <p><b>El curso de iniciación 1</b> aborda los conocimientos generales (seguridad, maniobras básicas) para poder ir donde se quiera en un perímetro sin dificultad y con unas condiciones meteorológicas fáciles y estables</p>   | <p><b>El curso de Iniciación 2</b>, es donde se confirman sus conocimientos generales y descubre diferentes facetas como maniobrar y orientarse, sin dificultad, en un perímetro definido y en condiciones meteorológicas adecuadas para la iniciación</p>  |
| <b>NIVEL ACCESO</b> |                              | <i>Ninguno</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser capaz de aparejar con ayuda</li> <li>- Conocer y ejecutar las maniobras de giro elemental</li> <li>- Conocer los medios para controlar la velocidad</li> <li>- Conocer vocabulario básico (orzar, arribar, virar, etc.)</li> <li>- Mantener de forma elemental un rumbo de través</li> </ul> |
| <b>COMPETENCIAS</b> | <b>MANIOBRAS</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- EJECUTAR CORRECTAMENTE EL IZADO DEL APAREJO</li> <li>- EJECUTAR CORRECTAMENTE "LA POSICIÓN DE PARTIDA"</li> <li>- EJECUTAR CORRECTAMENTE LA MANIOBRA DE "ARRANQUE"</li> <li>- EJECUTAR CORRECTAMENTE "EL GIRO ELEMENTAL"</li> <li>- HACER DERIVAR LA TABLA CON LA VELA FLAMEANDO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SALIDAS Y ENTRADAS - (rampa, playa con viento adecuado)</li> <li>- ABARLOARSE A UNA NEUMÁTICA</li> <li>- PONERSE A LA CAPA</li> <li>- VIRAR POR AVANTE Y REDONDO</li> <li>- ARRANCAR Y PARAR</li> </ul>  |
|                     | <b>NAVEGACIÓN</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MANTENER UN RUMBO DE TRAVÉS</li> <li>- MANTENER EL EQUILIBRIO DURANTE LA NAVEGACIÓN</li> <li>- CONOCIMIENTO DEL VIENTO (distintas formas de recibir el viento)</li> <li>- CORRECTA COLOCACIÓN POSTULAR</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- EJECUTAR LAS ACCIONES DE ORZAR Y ARRIBAR</li> <li>- NAVEGACIÓN EN POPA</li> <li>- REMONTAR EL VIENTO NAVEGANDO EN CEÑIDA</li> <li>- INICIARSE EN LA NAVEGACIÓN CON ARNÉS</li> <li>- POSICIÓN CORRECTA DEL CUERPO Y LOS PIES</li> </ul>   |
|                     | <b>SEGURIDAD</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- EJECUTAR CON SEGURIDAD LA PARADA DE EMERGENCIA</li> <li>- REALIZAR SEÑALES DE AYUDA CON EFECTIVIDAD</li> <li>- SER CAPAZ DE VOLVER REMANDO</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- EJECUTAR LAS MANIOBRAS ELEMENTALES DE AUTORRESCATE</li> <li>- CONOCER LAS NORMAS BÁSICAS PARA EVITAR ABORDAJES</li> <li>- SABER PREPARARSE PARA SER REMOLCADO</li> </ul>   |
|                     | <b>TEORÍA<br/>TECNOLOGÍA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CONOCIMIENTO Y CUIDADO DEL MATERIAL</li> <li>- REALIZAR NUDOS SENCILLOS (ocho, llano, cote)</li> <li>- APAREJAR Y DESAPAREJAR CON AYUDA</li> <li>- SABER COMO TRANSPORTAR EL MATERIAL AL AGUA</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- RECONOCER TODAS LAS PARTES DE LA TABLA Y EL APAREJO</li> <li>- REALIZAR CORRECTAMENTE LOS NUDOS BÁSICOS</li> <li>- APAREJAR Y DESAPAREJAR DE FORMA AUTÓNOMA</li> <li>- DISTINGUIR ENTRE BARLOVENTO Y SOTAVENTO</li> </ul>  |
| <b>DURACIÓN</b>     |                              | <b>Se recomiendan 24 horas de prácticas mínimo</b>   | <b>Se recomiendan 24 horas de prácticas mínimo</b>  |