

NIVELES DE SURF



www.escueladesurflacurva.es

SURFISTA NIVEL 1

Me pongo de pie en las espumas

Técnica:

- Remo de manera estable.
- Sé sentarme a esperar las olas y girar la tabla para coger una.
- Me pongo de pie y trato de hacerlo en el menor tiempo posible.
- Una vez de pie, me mantengo en equilibrio durante el recorrido.
- Conozco el material, su uso y conservación.

Autonomía y seguridad:

- Conozco y sigo las normas básicas de seguridad: no dejar la tabla suelta, mirar siempre a la zona de la que provienen las olas, protegerme al caer, etc.
- Sé cómo bajarme de la tabla de forma controlada.
- Sé el funcionamiento de las corrientes y qué hacer en caso de encontrarme en una.
- Evito las zonas con gran número de surfistas.

Entorno:

- Tomo referencias en la costa para mantener mi posición en una zona concreta de la playa.
- Identifico zonas con corrientes fuertes y las evito.
- Evito las zonas de bañistas y en las que hay rocas.

SURFISTA NIVEL 2

Cojo olas antes de que hayan roto

Técnica:

- Soy capaz de identificar y coger una ola antes de que rompa.
- Puedo realizar el take off en un solo tiempo.
- Me mantengo equilibrado tras el take off.
- Puedo marcar una dirección en la ola.

Autonomía y seguridad:

- Al remontar, paso las espumas por debajo utilizando la técnica del escamoteo (tortuguita).
- Sigo las normas básicas de seguridad y de prioridad al remontar.
- Soy capaz de dejarme llevar por una ola sin tabla para poder salir a la orilla.

Entorno:

- Soy capaz de interpretar cómo rompe la ola.
- Puedo localizar una corriente que me ayude a remontar.
- PUedo rodear la zona de impacto para remontar.
- Soy capaz de distinguir la zona con mejores olas.
- Me sitúo en el lugar en el que puedo coger una ola que no haya roto.

SURFISTA NIVEL 3

Surfeo por la pared de la ola

Técnica:

- Puedo coger olas mayores de un metro antes de que rompan.
- Soy capaz de girar la tabla tras el take off cuando voy a mano y a contramano.
- Corro olas por la pared, tanto de derechas como de izquierdas.

Autonomía y seguridad:

- Al remontar, supero espumas de olas de más de un metro.
- Supero las rompientes menores haciendo patos.
- Comprendo y respeto las normas de prioridad, tanto al coger olas como al remontar.

Entorno:

- Localizo la zona en la que las olas abren mejor.
- Me sitúo para coger las olas que me den mayor recorrido.

SURFISTA NIVEL 4

Subo y bajo por la pared para aumentar mi velocidad

Técnica:

- Soy capaz de recorrer la pared de las olas subiendo y bajando por ella.
- Puedo aumentar mi velocidad durante el recorrido.
- Me desplazo por toda la amplitud de la pared.
- Puedo hacer un giro en la base de la ola (bottom turn) a mano y a contramano.

Autonomía y seguridad:

- Puedo hacer patos en olas superiores a un metro.
- Comprendo y respeto las normas de decoro al remontar y evito la trayectoria del surfista que va en la ola.
- Puedo ayudar a otra persona (surfista o bañista) que se encuentre en apuros usando mi tabla.
- Puedo surfear en olas de nivel medio-bajo de fondo de roca y arrecife.

Entorno:

- Identifico y cojo las mejores olas de la sesión.
- Soy capaz de desarrollar los movimientos necesarios para aprovechar todo el recorrido de la ola.

SURFISTA NIVEL 5

Hago maniobras básicas

Técnicamente:

- Hago reentries a mano y a contramano.
- Hago cutbacks a mano y a contramano.
- Hago floaters a mano y a contramano.
- Encadeno varias maniobras aprovechando todo el recorrido de la ola.
- Adelanto el pie trasero y lo retraso en determinados momentos de las olas.
- Puedo hacer tubos a mano.

Autonomía y seguridad:

- Hago patos en olas de gran tamaño.
- Puedo surfear en olas de nivel medio-alto de todo tipo de fondos: arena, roca, arrecife.
- Estoy capacitado para salir sin la tabla, si se da el caso, en rompientes complicadas (rocas, arrecifes...) y para ayudar a alguien que se encuentre en apuros en estas circunstancias.

Entorno:

- Planteo la sesión tácticamente antes de entrar para maximizar la cantidad y calidad de olas que surfeo.
- Tengo capacidad para prever cómo afectan los cambios de marea a las olas.
- Analizo las posibles vías de escape de emergencia, por si hay imprevistos.

SURFISTA NIVEL 6

Realizo todo tipo de maniobras

Técnica:

- Soy capaz de hacer tubos a mano y a contramano.
- Hago maniobras progresivas a mano y a contramano: aéreos, reverses, 360's...
- Adapto la amplitud del bottom a mano y a contramano para atacar la ola en el punto más crítico.
- Decido en qué posición pongo los pies en el take off para adaptarme a la ola.
- Soy capaz de anticiparme: cuando estoy haciendo un giro ya pienso cómo acabarlo para que la siguiente maniobra sea mejor.

Autonomía y seguridad:

- Soy capaz de surfear stabs, rompientes de arrecife de poca profundidad y con un take off muy rápido.
- Puedo surfear olas que me triplican el tamaño.

Entorno:

- Aunque haya mucha gente en el agua, sé que voy a poder coger olas.
- Soy capaz de coger muchas olas y a la vez pasar desapercibido.
- En zonas masificadas, detecto los sitios y momentos en los que "sobran" olas.
- Convivo con los locales cuando viajo a otros lugares.

NOTAS





www.escueladesurflacurva.es
info@escueladesurflacurva.com

Tel: 942 509 100

LOREDO - CANTABRIA