

# CENTRO DE FORMACIÓN DE TÉCNICOS DE VELA

## BAHÍA DE CÁDIZ

### FEDERACIÓN ANDALUZA DE VELA

#### PRUEBA ESPECÍFICA DE ACCESO

#### KITEBOARDING NIVEL I

Para superar la Prueba de Acceso se requiere la Calificación de APTO.

La puntuación máxima que se puede conseguir en la prueba es de 10 puntos y es necesario obtener 5 puntos para alcanzar la calificación final de “APTO”.

#### **Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación:**

Selecciona, prepara y recoge los materiales de la cometa, identificando sus características y aplicando las técnicas adecuadas en condiciones adecuadas a la iniciación con vientos.

- a. Se han seleccionado los elementos de que consta la vestimenta, elementos de seguridad personal (chaleco salvavidas, casco, etc...) y de ayuda a la navegación (arnés) para el gobierno de las cometas.
- b. Se ha seleccionado y preparado las cometas para realizar la actividad de iniciación.
- c. Se han realizado rápida y eficazmente seis nudos: as de guía, ballestrinque, ocho, lasca, llano y cote.
- d. Se han colocado y asegurado correctamente la tabla y aparejos con respecto al viento.
- e. Se ha montado correctamente la cometa y las líneas de la cometa.
- f. Se ha montado correctamente la cometa y posicionado en la playa.
- g. Se ha desmontado correctamente la cometa y estibado.

<p><b>PREPARACIÓN DE LA COMETA</b></p>	<p>1.- Nadar la distancia de 50 metros en piscina o playa</p> <p><i>Criterios de evaluación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Se ha nadado de forma continua y sin paradas</i></li> <li>- <i>La superación de esta prueba es condición necesaria para continuar con el resto de pruebas.</i></li> </ul> <p>2.- Elegir, montar y asegurar el material de kiteboarding necesario para realizar el resto de pruebas.</p> <p><i>Criterios de evaluación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Se ha elegido el material necesario para el montaje de la cometa de acuerdo con las condiciones ambientales de la prueba.</i></li> <li>- <i>Se ha montado la cometa teniendo en cuenta la dirección e intensidad del viento.</i></li> <li>- <i>Se han revisado las líneas y conexiones.</i></li> <li>- <i>Se ha asegurado la cometa al suelo.</i></li> </ul>
<p><b>ENTRADA Y SALIDA DE PLAYA CON LA COMETA</b></p>	<p>3.- Despegar la cometa dirigiendo a un asistente.</p> <p><i>Criterios de evaluación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Se ha despegado la cometa del suelo con la ayuda de un asistente.</i></li> <li>- <i>Se ha elegido el lugar más seguro para situar al asistente y la cometa.</i></li> <li>- <i>Se han colocado las líneas perpendicularmente al viento.</i></li> <li>- <i>Se ha elevado la cometa sin provocar arrastre con desplazamiento.</i></li> <li>- <i>Se ha mantenido la cometa volando en el lado seguro de la ventana.</i></li> </ul>

## NAVEGACIÓN

4.- Salir por un canal balizado deslizando el cuerpo por el agua (bodydrag) manejando la barra-cometa con una mano y la tabla con la otra mano.

*Criterios de evaluación:*

- *Se ha salido por el canal sin traspasar la línea de boyas laterales.*
- *Se han metido los pies en la cinta de la tabla sin perder el control de la cometa y manteniendo la espalda al viento.*

5.- Subir a la tabla (wáter start) (fuera del canal baliado) y navegar hasta una baliza situada a barlovento, realizando bordos de ceñida y cambios de amura básicos, trasluchar alrededor de la boya y volver a tierra saliendo por el mismo canal balizado.

*Criterios de evaluación:*

- *Se han metido los pies en las cinchas y subido a la tabla manteniendo el control de la cometa y la espalda al viento.*
- *Se ha llegado a la baliza de barlovento manteniendo el rumbo adecuado, sin perder el equilibrio, y sin hundir o perder el control de la tabla.*
- *Se ha trasluchado alrededor de la baliza, cambiando del canto de talones al de dedos, y viceversa, y todo ello sin perder planeo.*
- *Se ha regresado al canal de salida manteniendo el rumbo, sin perder equilibrio ni control de la cometa.*
- *Se ha salida a tierra sin traspasar la línea lateral de boyas del canal balizado, manteniendo la velocidad establecida en la normativa.*

6.- Aterrizar la cometa dirigiendo a un asistente.

*Criterios de evaluación:*

- *Se ha bajado la cometa lentamente y sin generar tracción extra.*
- *Se ha cumplido el protocolo de seguridad.*
- *Se han dado las instrucciones claras y precisas al asistente.*

7.- Desmontar y recoger el material.

*Criterios de evaluación:*

- *Se ha desmontado el material de manera ordenada y con seguridad.*
- *Se ha recogido el material de manera que permita su transporte y almacenaje seguro.*