



## SURF

Pré-Requisitos: Para Nível 1: entrar no mar, na beira, com água na altura do joelho e surfar uma onda/espuma em pé na prancha de surf; Para Nível 2: entrar no mar, em um ponto que não tenha pé, dropar uma onda, realizar a cavada e correr a parede da mesma em pé em cima de uma prancha de surf; Para Nível 3: participar de um campeonato de surf.

1. Possuir a especialidade de Natação no nível 1.
2. Identificar as partes de uma prancha de surf.
3. Descrever as regras de segurança e de boa convivência para a prática do esporte.
4. Demonstrar que sabe entrar no mar remando na prancha, furando as ondas (“joelhinho”) para passar pelas arrebentações.
5. Aplicar parafina em uma prancha e explicar sua função.
6. Contar a história do surf até os dias atuais.
7. Apresentar os materiais utilizados na confecção de uma prancha.
8. Apresentar uma exposição com fotos do maior campeão da história do surf nacional e mundial.
9. Identificar, através de fotos, vídeos ou ao vivo, em uma praia, as partes de uma onda.
10. Elaborar e distribuir panfletos (mínimo 50 unidades) sobre os cuidados da prática do surf (rede, tubarão, recife, etc) tendo previamente explicado estes cuidados ao examinador.
11. Demonstrar o conhecimento necessário para identificar a direção dos ventos e explicar a influência dos ventos nas ondas.
12. Demonstrar conhecimento do uso do leash e os procedimentos no caso de ruptura do mesmo.
13. Diferenciar a lycra e o neoprene, apresentando as respectivas funções destes tecidos.
14. Explicar no mínimo oito destas manobras: 360°, Aerial, Aerial 360°, Batida, Cut Back, Dropar, Floater, Grab Rail, Tail Slide, Tubo, Rasgada, e Cavada.
15. Entrar no mar e executar três destas manobras: 360°, Aerial, Aerial 360°, Batida, Cut Back, Dropar, Floater, Grab Rail, Tail Slide, Tubo, Rasgada, e Cavada.
16. Apresentar a forma de pontuação de um campeonato de surf nacional.
17. Assistir a um vídeo de surf e comentar as manobras de um surfista profissional.
18. Possuir a especialidade de Salvamento nível 3.