






## STAND UP PADDLE - SUP (y 2)

<p><b>TABLA Hinchable</b></p>	<p>Cada año que pasa las hinchables tienen más aceptación, por varias razones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Son cómodas, fáciles de transportar y de guardar,</li> <li>- Son más económicas que una tabla rígida,</li> <li>- Son mejores, la calidad tanto en materiales como en formas y medidas han aumentado,</li> <li>- Son cada vez más parecidas a las rígidas, más dureza y mejores prestaciones.</li> </ul>
<p><b>MODELOS de TABLAS</b></p> 	<p><b>1- Categoría Allround 10'</b>: Tablas relativamente cortas para gente ligera que desea una tabla ágil, manejable y maniobra. Cuanto más ancha más estabilidad pero menos rapidez.</p> <p><b>2- Categoría Allround 10'5"</b>: Tablas muy polivalentes ya que permiten remar con rapidez y a la vez son maniobrables en olas pequeñas. A más peso del practicante mayor grosor 6" y mayor anchura.</p> <p><b>3- Categoría Allround 11'</b>: Tabla pensada más para remar y dar paseos cómodamente y con buen deslizamiento. Pensadas también para practicantes de más peso.</p> <p><b>4- Categoría Touring</b>: Para ir rápido en excursiones o largas remadas con menos esfuerzo, suelen ir de 11' a 12' o 12'6. Cuanto más larga es la tabla más rápido va. Tablas muy cómodas y rápidas.</p> <p><b>5- Categoría Race</b>: Tablas diseñadas principalmente para ir muy rápido. Suelen ser estrechas y son tablas algo técnicas. Se organizan competiciones de hinchables en 12'6, más fáciles de transportar al ser tan largas</p> <p><b>6- Categoría Kid / Juniors</b>: Tablas de ocio/allround en medidas pequeñas como las 10'6 adaptadas en volumen y anchura a los más pequeños como una opción más o menos estandarizada para competir.</p> <p><b>7- Categoría Wave/Olas</b>: Son más cortas y algunas marcas se han esforzado en darles unas formas y unos detalles técnicos para mejorar su rendimiento. Aún así tiene sus límites y lo principal será una buena técnica.</p>
<p><b>MODALIDADES</b></p> 	<p><b>A) SUP Olas:</b> Se rige por las normas de competición del Surf ya existentes. La diferencia estriba en las características técnicas y de material propias de la modalidad. El remo es un instrumento importante de este deporte, debe ser un instrumento de ayuda a la hora de surfear las olas como elemento multiplicador, similar a un bastón de esquí al esquiar. Un SUPer debe demostrar habilidades de manipulación a bordo, tanto en la fase de transición (desde que termina una ola, hasta que conecta con otra) como en la fase de surf en la ola, así considerase un SUPer completo.</p>  <p><b>B) SUP Open Race:</b> El Open Race Clásico, consta de una zona de salida marcada como tal, por la línea marítima de playa, un recorrido con un viraje a una baliza situada en el mar a no más de media milla náutica. La distancia de la misma dependerá de las características de la playa. Después del viraje, vuelta a la zona de salida marcada por dos boyas y una carrera de no menos de 20 metros y no más de 40 metros, sin soltar el remo y manteniéndolo recogido para así no estorbar con él a los demás participantes.</p>  <p><b>C) Travesía SUP:</b> Son carreras de pura resistencia física y mental, con salida desde línea de playa y recorriendo una distancia mínima de 5 millas náuticas (8,05 km). La llegada se registrará por la normativa del Open Race.</p>
<p><b>REGLAMENTO</b></p> 	<p>Reglamentación y Organización de eventos nacionales de SUP según FES.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deben usarse remos de pala única.</li> <li>2. Los competidores deben estar de pie durante todo el tiempo mientras reman.</li> <li>3. Los competidores deben seguir el recorrido marcado, para poder ser vigilados por los jueces y los equipos de ayuda o rescate.</li> <li>4. La punta (nose) de la tabla es la que determina el punto de cruce en la meta.</li> <li>5. Las líneas de salida y llegada deben estar definidas por dos boyas o señales oficiales...</li> <li>6. No se permiten otras ayudas como aletas, motores, velas, personal de ayuda...</li> <li>7. Trajes de neopreno y gorras de protección solar son permitidos.</li> <li>8. Los competidores pueden ser requeridos a tener una identificación oficial (licra, número...) ...</li> </ol>

Para más información  
<http://www.stand-up-surf.com/>