

TABLA

1. Modalidades o disciplinas incluidas en esta guía

La FDNT patrocina las siguientes modalidades:

1. Tabla corta
2. Tabla larga
3. Stand Up Paddle – SUP
4. Bodyboard
5. Bodysurf

2. Federación, unión o asociación internacional

International Surfing Association

www.isasurf.org

3. Bibliografía consultada

International Surfing Association (2017). ISA Rulebook & Contest Administration Manual. Tomado de

www.isasurf.org/downloads/ISA_Rulebook_Feb17.pdf

Federación Deportiva Nacional de Tabla (2018). Reglamento de Competencia del Circuito Nacional. Tomado de

www.fenta.pe/circuito.asp

TABLA

A. Descripción general de deporte

1. Breve descripción de la dinámica del juego

TABLA CORTA Y TABLA LARGA

La dinámica de juego consiste en deslizarse por el mar manteniéndose de pie sobre una tabla que es empujada por las olas; en las competiciones, los jueces valoran los diferentes aspectos tales como los giros, la longitud recorrida o la dificultad de las olas.

Existen dos categorías básicas dependiendo del tamaño y tipo de tabla:

- Tabla corta (**Shortboard**), con tablas de longitud de entre 1,50 y 2,10 metros.
- Tabla larga (**Longboard**), con tablas de longitud igual o superior a 2,75 m.

BODYBOARDING

Posteriormente se ha incorporado la práctica del llamado **bodyboarding**, en el que se emplea una tabla de gomaespuma más blandas que las de fibra de vidrio usuales, de cerca de un metro de longitud y en las que se surfea estando tumbado, o de rodillas, con aletas.

SUP

Recientemente se viene desarrollando el deporte de la tabla con remos o **SUP**¹ (por sus siglas en inglés) es una forma de deslizamiento en la que el navegante utiliza un remo para desplazarse por el agua mientras permanece de pie en una tabla de surf.

BODYSURF

Finalmente tenemos el **bodysurf**, que consiste en deslizarse sobre las olas sin el empleo de una tabla o valiéndose el deportista de su propio cuerpo, acompañado de unas aletas para coger mayor velocidad a la hora de nadar para tomar la ola.

¹ Stand Up Paddle

B. Instalaciones para la práctica deportiva

1. Aspectos generales

La tabla al ser un deporte que se desarrolla en el mar cerca de donde se desarrollan las olas en lo que conocemos como un áreas de actividad deportiva² por lo no requiere de instalaciones deportivas para su práctica.

Las características de los escenarios deportivos para la práctica del surf pueden ser muy diversos ya sea por la velocidad, tamaño y forma de las olas, así como estas se desarrollan y rompen, es por ello que para el entrenamiento de un deportista que pretende participar en un escenario de competición determinado, debe buscar hacerlo en dicho escenario o e uno de similares características.

Por otro lado, si bien no se requieren de instalaciones deportivas para la práctica de la tabla, para el desarrollo de competiciones de la ISA se requiere considerar:

- a) Todos los eventos deben tener un área segura de buen tamaño para los competidores, que debe estar distinguida claramente como área de “No fumadores”.
- b) El área estará destinada únicamente para competidores y oficiales de los equipos.
- c) Se recomienda que el evento suministre un área de entrenamiento exclusiva para competidores, una hora antes, durante y después de cada día de competencia.
- d) Donde sea necesario, deben haber pases de estacionamiento disponibles para los Jefes de Equipo.
- e) Se debe suministrar información escrita de los alojamientos y servicios de transporte relacionados al torneo.
- f) Debe haber un adecuado suministro de agua potable en el lugar del campeonato.
- g) Donde sea posible, se debe disponer de un masajista/quiropático para cada día de competencia.
- h) Debe existir un área segura para la preparación y resguardo de los artículos personales de los competidores. El ingreso a esta área será únicamente para competidores, no podrán tener acceso a ella invitados, representantes de medios, etc.

2. Práctica para personas con discapacidad

Si bien la ISA promueve la práctica dirigida a personas con discapacidad, a través de la ISA Adaptive Surfing³, en el Perú la práctica de la tabla dirigida a este sector aun es incipiente, sin promoverse aun de forma organizada.

² Aquella infraestructura en la que el espacio deportivo no se ha construido específicamente para la práctica físico-deportiva, sino que aprovecha el medio natural, el medio urbano o alguna infraestructura creada para otros fines, que mediante la implementación de adecuaciones provisionales permite la realización de actividades físicas y/o deportivas.

En esta definición se incluyen aquellos espacios que no han tenido ningún tipo de adecuación, ni siquiera temporal, pero son lugares reconocidos para el desarrollo de ciertas actividades físicas y/o deportivas.

³ www.isasurf.org/development-programs/adaptive-surfing/

C. Criterios de iluminación

1. Criterios generales

Si bien existe la práctica nocturna, ésta está vinculada al desarrollo de exhibiciones. La práctica y competición de este deporte se realiza de manera diurna.

D. Instalaciones complementarias y auxiliares

1. Competiciones

PODIO DE JUECES

Para el desarrollo de competencias se requiere contar con un podio de jueces estratégicamente ubicado y elevado entre 3 a 5 metros, dependiendo de las características de visibilidad de las olas desde la playa.

El ambiente del podio, debe permitir ubicar a 5 personas en línea hacia el mar, siendo que en determinado momento del evento, se requiere que puedan estar dentro del ambiente hasta 20 personas, que serán los oficiales de la competencia (jefe de jueces, jueces, jefe de competencia, anunciador de puntaje, veedores de olas, anunciador de olas, jefe de playa, operadores del sistema y tabuladores).

La torre de jueces debe estar equipada con un tablero de prioridad y un disco de tiempo, ambos de cara hacia el escenario de competencia.

VIDEO Y REPETICIÓN

En eventos mayores de la ISA se requiere de un servicio de video y repetición. Este servicio incluirá un camarógrafo con experiencia en software, capaz de nominar y encontrar cada ola que se necesite volver a mirar en cualquier momento. Tendrá que haber a disposición una pantalla LCD o plasma en una posición que pueda ser vista fácilmente por todos los jueces y el jefe de jueces para que puedan volver a ver una determinada ola como referencia cuando lo requieran. Esta instalación deberá estar operativa en los dos podios.

SERVICIOS HIGIENICOS

Se debe contar con servicios higiénicos para el aforo esperado de la competencia. Como referencia, un campeonato nacional de menores alberga a 500 personas en total entre deportistas, espectadores y oficiales, siendo 100 de ellos deportistas que se presentan a lo largo de toda el día.

2. Entrenamiento

Para el entrenamiento de alto nivel, se requieren de las siguientes instalaciones, ubicadas convenientemente, de forma próxima a un área de actividad deportiva propicia para la tabla:

- **Áreas abiertas para el desarrollo de entrenamiento funcional.**- El cual deberá estar adecuadamente equipado.
- **Rampa de skate.**- Para el entrenamiento en tierra, equipado con skates especiales de carry.
- **Gimnasio de musculación.**- Para el desarrollo muscular complementario de los deportistas.
- **Vestuarios.**- En su diseño se debe tener en cuenta el equipamiento que llevarán consigo los deportistas.
- **Depósitos diferenciados.**- Se deberá tener especial consideración en los espacios de almacenamiento para el equipamiento.

E. Equipamiento

1. Equipamiento deportivo de competencia

TABLAS

Bodyboards

- Deben ser flexibles y deben tener al menos una porción exterior suave.
- No deben tener más de 5 pies de largo.
- El uso de quilla o aleta es opcional.

Longboards

- El largo debe ser mínimo 9 pies desde la punta de la tabla, en una línea recta hasta el final.
- El ancho debe tener un agregado mínimo de 47 pulgadas, considerando la medida de la parte más ancha de la tabla y sumándole el ancho a 12 pulgadas de la cola y a 12 pulgadas de la nariz.

Stand Up Paddle (SUP)

- Tablas clase 12'6" - Longitud máxima 12'6" medidos a lo largo de la parte superior de la tabla (deck). Quillas fijas, sin timón.
- Tablas clase 14' - Longitud máxima 14' medidos a lo largo de la parte superior de la tabla (deck). Quillas fijas, sin timón.
- Tablas Clase Abierta - Longitud mínima de 14 pies, Especificaciones de diseño ilimitadas.
- No se permiten aditamentos extraños a la tabla. Estos incluyen, pero no se limitan a, aletas para nadar, motores, dispositivos de captura de viento, como por ejemplo: velas, ropa holgada, etc. y equipos de apoyo personal. No se permiten tablas con diseños de doble cuerpo, tipo catamarán.

QUILLAS

Las quillas se instalan en las tablas de surf, pero se suelen adquirir de forma independiente dado que modifican el comportamiento de las tablas, dependiendo de las características de las olas, por ejemplo; para olas pequeñas, quillas más pequeñas favorecen la maniobrabilidad, y

en olas grandes quillas más largas mejoran el drive y el agarre de la tabla, no obstante, existen varias variables que afectan el efecto de la quilla además del tamaño.

Las quillas se suelen organizar por el peso de usuario, a cada talla corresponde un rango de peso.

Se debe verificar que el sistema de montaje de la quilla sea compatible con la tabla a ser instalada.

PITA

Como medida de precaución, es obligatorio en el uso de pita en todas las modalidades.

Todos los competidores deben usar una pita, leash o cuerda, durante la competencia y aun en las prácticas que se realicen dentro de los linderos del evento, o en áreas que estén bajo la administración del evento.

Podrán usarse cualquiera de las “pitas” que se encuentran disponibles en el mercado.



Figura 1
Pita, leash o cuerda.⁴

TRAJE DE NEOPRENO (WETSUIT)

El reglamento de la ISA establece que está permitido el uso de trajes de neopreno, sin mayor especificación, en ese sentido, se entiende que su uso es permitido pero no obligatorio, no obstante, ante ciertas bajas temperaturas su uso se hace indispensable.

Así mismo, existen diversas alternativas en el mercado, en cuanto al diseño (dependiendo de la necesidad de protección), el tipo de cremallera, los materiales utilizados, la construcción

⁴ Tomado de <https://dek23.com/>

(número de piezas), y la talla, siendo la selección de este último aspecto trascendental para una adecuada protección y comodidad.

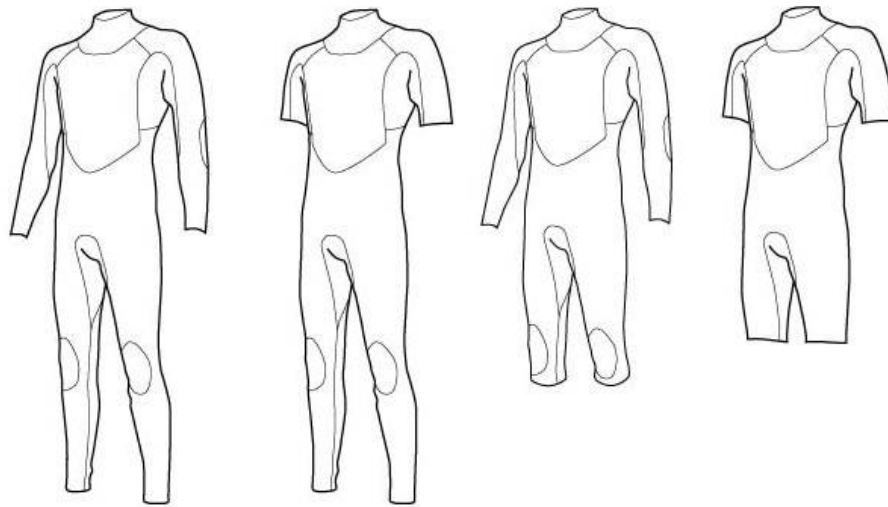


Figura 2
Trajes de neopreno con / sin mangas y piernas largas / cortas.⁵

2. Consideraciones para el entrenamiento y práctica recreativa

La libre práctica del surf con o sin “pita” queda a discreción de cada surfista, sin embargo, recomendamos el uso de este accesorio siempre para evitar daños propio o a terceros.

3. Recomendaciones de mantenimiento

La adecuada limpieza y almacenamiento de equipos es recomendable para mantener el equipamiento en óptimas condiciones.

F. Criterios de diseño para el área de espectadores

En competencias internacionales es recomendable contar con un espacio delimitado para espectadores, evitando el cruce de circulaciones con deportistas y oficiales del evento, por lo que se requiere el uso e tribunas, adecuadamente protegidas de los rayos solares.

En competencias nacionales el uso de tribunas es opcional, siendo usual que los espectadores visualicen la competencia libremente desde la playa.

⁵ Tomado de <http://bodyboardguide.blogspot.pe/2016/02/tipos-de-neoprenos.html>