



# Stand Up paddle Surf

## FICHA TÉCNICA

El stand up paddle surf, o por sus iniciales en inglés SUP, 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. Esta disciplina tiene su origen en las raíces de los pueblos polinesios.

La historia más reciente se remonta a la década de 1960, cuando los instructores de surf en la playa de Waikiki usaban sus longboards y rudimentarios remos de canoa para tomar fotografías de sus alumnos. También les permitía tener una mejor visibilidad de su grupo y dar aviso de la llegada de las olas de una manera fácil.

A principios del año 2000, surfistas hawaianos comenzaron a hacer esta disciplina como una forma alternativa para su entrenamiento. Una diferencia entre la idea moderna de surf y el SUP es que este último no necesita de una ola. En este nuevo deporte se puede remar en mar abierto, en los puertos, en lagos, ríos o cualquier gran masa de agua.

Las tablas varían de acuerdo a las modalidades. Para Race o Carrera son tablas con diseños de nose (nariz/punta) muy puntiagudos y tail (cola) cuadrada, con cortes bruscos para reducir el peso de las tablas y minimizar la superficie, reduciendo su ancho sustancialmente.

Para Surf son tablas de poco volumen, con diseños variados y más cercanos a las tablas de surf modernas; nose con punta más pronunciada, diferentes versiones de tails, y tamaños pequeños menores a los 3 m. Todas estas tablas suelen ser rígidas, con diferentes construcciones, compuestas por materiales como el epoxy, bambú, coco, madera, fibra de vidrio y carbono.

### Deporte

Surf

### Sexo y Modalidades de Competencia

Masculino y Femenino

Sólo una modalidad del mismo puede ser realizada en río, la misma es el stand-up paddle surf (es una forma de deslizarse de pie en posición erguida sobre las olas o en agua plana con una tabla ayudados por un remo de pala única)



Los remos utilizados en el SUP pueden ser de diferentes materiales (plástico, aluminio, madera, fibra de vidrio, carbono). Según la construcción, un remo puede ser rígido o ajustable. En este último caso permite ajustar la parte superior del remo en medidas que suelen comprender los 170 a 210 cm para los adultos, y 120 a 170 cm para los niños.

## Deporte

Surf

## Sexo y Modalidades de Competencia

Masculino y Femenino

Sólo una modalidad del mismo puede ser realizada en río, la misma es el stand-up paddle surf (es una forma de deslizarse de pie en posición erguida sobre las olas o en agua plana con una tabla ayudados por un remo de pala única)