



**Atenção:** saber nadar é condição necessária para a iniciação neste desporto.

Nesta 1ª fase aprenderá as regras base do surf, como transportar a prancha dentro da água, onde deve estar no mar, como colocar-se em posição deitado em cima da prancha, como remar para apanhar as suas ondas e como deve fazer para se colocar em pé na prancha. Esta é, sem dúvida, a parte mais importante da aprendizagem deste desporto.

A conquista do equilíbrio e redução progressiva da área da prancha é o principal objectivo deste nível.

- Conhecimento do material
- Conhecimento do mar
- Normas de Segurança
- Remada
- Apanhar a onda





Consulte ainda os Documentos:

Grupos Escola:

[Informação Grupos Escolas CSF 2013 2014](#)





## Aniversários

[Informação Aniversários 2014](#)







**Horários Aulas de Surf**

[Consulte aqui o documento com os horários](#)