



MANUAL FITA del DEBUTANTE



Versión 3 octubre 2005



MANUAL FITA del DEBUTANTE

Introducción:

Este "MANUAL FITA del DEBUTANTE" es una guía para los que se inician en el tiro con arco y sus entrenadores de primer nivel (monitores).

Entrenadores de primer nivel:

Gracias por promover el tiro con arco!

Esta guía os ayudará a educar mejor los neófitos en tiro con arco y a evaluar sus progresos. Os invitamos a utilizar el manual y/o el documento audiovisual para entrenadores de primer nivel de la FITA.

Arqueros debutantes:

Felicidades por haber escogido el tiro con arco!

Esta guía presenta el programa de cada uno de los 7 niveles del Programa de Distinciones FITA para Debutantes. Os ayudará a desarrollar vuestras habilidades generales de tiro, vuestros conocimientos sobre el tiro con arco, y vuestra capacidad de ejecución. Se os animará a progresar y vuestros progresos serán recompensados con unas distinciones FITA en forma de pins.

Al finalizar el programa de iniciación al tiro con arco, se os animará a participar en diversas competiciones FITA, en las que podréis ganar otras distinciones FITA, que son específicas de cada disciplina de tiro con arco.

La FITA os desea una feliz vida en el seno de la familia mundial del tiro con arco.

Presentación rápida del Programa de Distinciones FITA para Debutantes:

El programa de las distinciones FITA para debutantes ha sido estudiado para llevarse a la práctica en cualquier país del mundo y en cualquier momento, tanto en sala como en exterior. Un máximo de siete distinciones acompaña al neófito:

- desde una distancia de tiro muy corta - 6 a 10 metros, según la edad;
- a la mas corta de las distancias en sala - 18 metros, pero sobre una diana mayor que la utilizada oficialmente por la FITA sobre esta distancia;
- y aún mas lejos - casi a la primera distancia FITA en aire libre sobre una diana de 80 cm: los 30 metros.

La auto evaluación no se basa solamente en la puntuación, ya que se evalúan también las habilidades técnicas y los conocimientos y saber hacer del debutante. El principal objetivo del programa de distinciones FITA para debutantes es la **formación completa del arquero.**



MANUAL FITA del DEBUTANTE

PRESENTACION

GLOBAL



Objetivos:

La FITA ha producido este manual para guiar los debutantes en la evaluación de sus progresos durante un largo periodo que cubre todo el programa de iniciación y hasta la participación en competiciones oficiales.

Principio de evaluación :

Para obtener una de estas distinciones el debutante debe alcanzar un nivel mínimo:

- de puntuación,
- de habilidades técnicas,
- de conocimientos o saber hacer.

PUNTUACION

El nivel de ejecución de los debutantes se evalúa a distancias cortas y con un pequeño número de flechas: 15 flechas tiradas sobre una diana de 80cm.

Ver la ficha de evaluación para conocer la distancia de tiro para cada nivel.

ADQUISICIÓN DE LAS HABILIDADES TECNICAS

La obtención de una buena puntuación es tan solo una consecuencia de unas habilidades bien ejecutadas, tales como las que se describen en el manual del entrenador de nivel 1 de la FITA.

Para cada nivel de desarrollo, se requiere haber adquirido unas ciertas habilidades. Su evaluación se basa en elementos clave descritos en el manual del entrenador de nivel 1 de la FITA. Se recomienda encarecidamente la colaboración de un entrenador de tiro con arco titulado para una mejor adquisición y evaluación de estas habilidades, igualmente no dudéis en consultar ese manual de referencia.

CONOCIMIENTOS y/o SABER HACER

Aprender el tiro con arco no se limita al estudio de las etapas de la secuencia de tiro. Los debutantes también deben:

- practicar sin riesgo, y por ello conocer las reglas de la seguridad.
- conocer la terminología específica.
- tener cuidado del equipo, montar el arco, mantener y reparar el material (flechas, cuerda, reposa-flechas...)
- aprender las reglas de tiro.
- ...

Encontraréis en este manual los conocimientos y el saber hacer que se espera de vosotros.

Entrega de las distinciones FITA para debutantes

Estas recompensas se encuentran a la venta en la oficina de la FITA. **La FITA no exige ningún justificante de puntuación.** Las Asociaciones Miembro están



autorizadas a solicitar tantas distinciones como deseen, sea para ejecuciones pasadas, sea para recompensas futuras (se recomienda poseer una cierta reserva de ellas).

Sólo las Asociaciones Miembro están autorizadas a solicitar las recompensas FITA para debutantes.

Tipos de distinciones

Hay disponibles dos series de distinciones FITA para debutantes:

- ✓ Una serie para los noveles mas jóvenes (menos de 12 años) y para algunos debutantes con minusvalías. Será el entrenador (o la persona a cargo de la iniciación) quien decida los arqueros que optarán a este nivel de distinciones. La FITA no pide ninguna prueba o documento sobre la edad o el nivel de minusvalía. Esta serie de distinciones se llama **"PLUMAS"**
- ✓ Una serie para los demás debutantes: preadolescentes, adolescentes y adultos. Esta serie de distinciones se llama **"FLECHAS"**



Estas distinciones tienen forma de pin, y pueden llevarse a la vista sobre el carcaj del arquero (por ejemplo).

Recomendaciones sobre las evaluaciones para las dos distinciones.

Establecer un calendario de sesiones específicas de evaluación para la obtención de estas distinciones.

Exigir la participación de los debutantes a un mínimo de sesiones de iniciación para poder presentarse a una sesión de evaluación.

Por ejemplo:

Programar cada dos meses una sesión específica para obtener las distinciones FITA para debutantes. Sesión de evaluación abierta solo a los que hayan asistido a 7 sesiones de iniciación.

Para poder presentarse a una de estas sesiones de pase de distinciones, aquellos que hayan participado en al menos 7 sesiones de iniciación, deberán:

- completar las 7 sesiones exigidas, y
- esperar a la siguiente sesión de pase de distinciones.



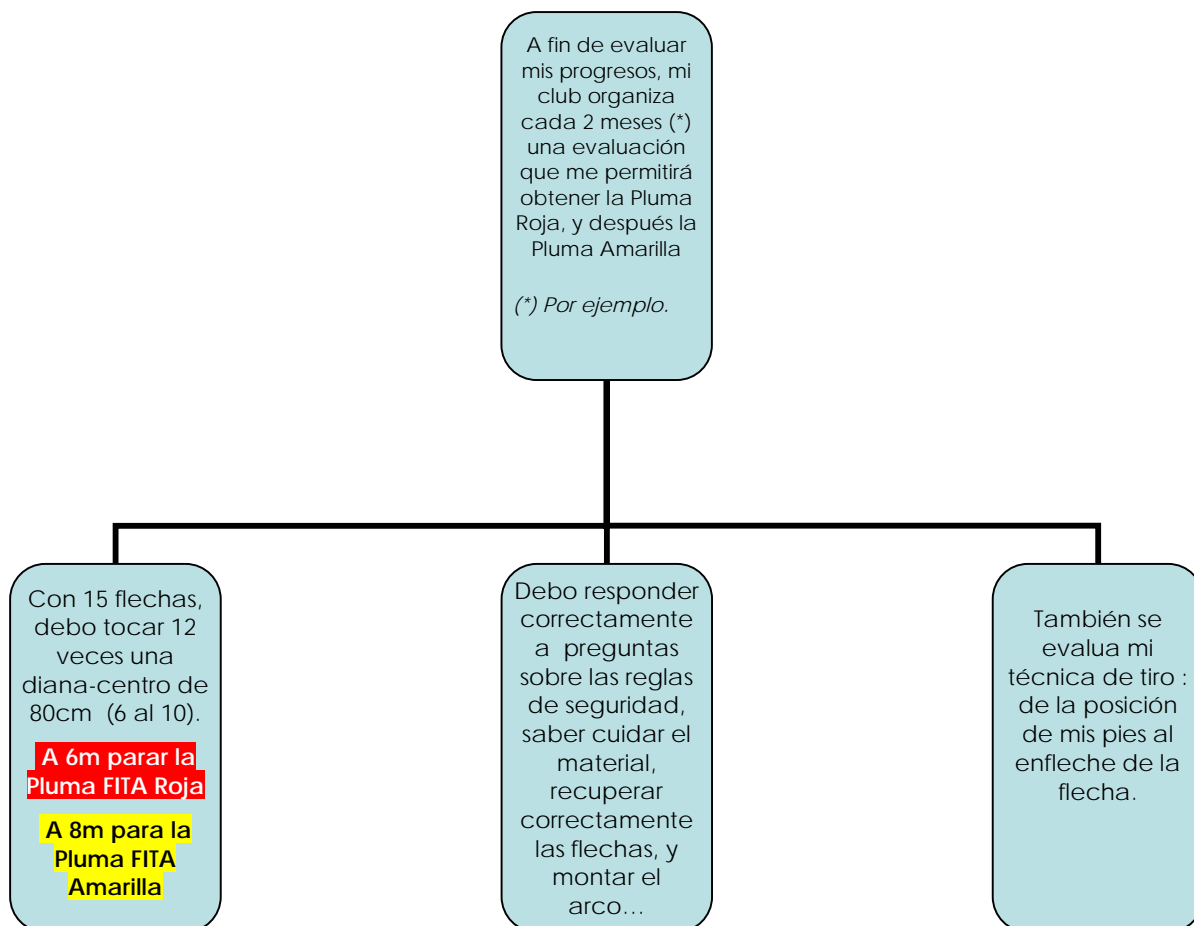
MANUAL FITA del DEBUTANTE

Autorizar a los debutantes que han fallado ciertas partes de la evaluación a repetir solo estas partes, y así hasta al éxito completo de la prueba.

El debutante puede empezar por intentar obtener la Pluma roja, o la Flecha blanca. Empezar por otro nivel haría difícil la evaluación de las habilidades y de los conocimientos / saber hacer que habían sido adquiridos anteriormente.



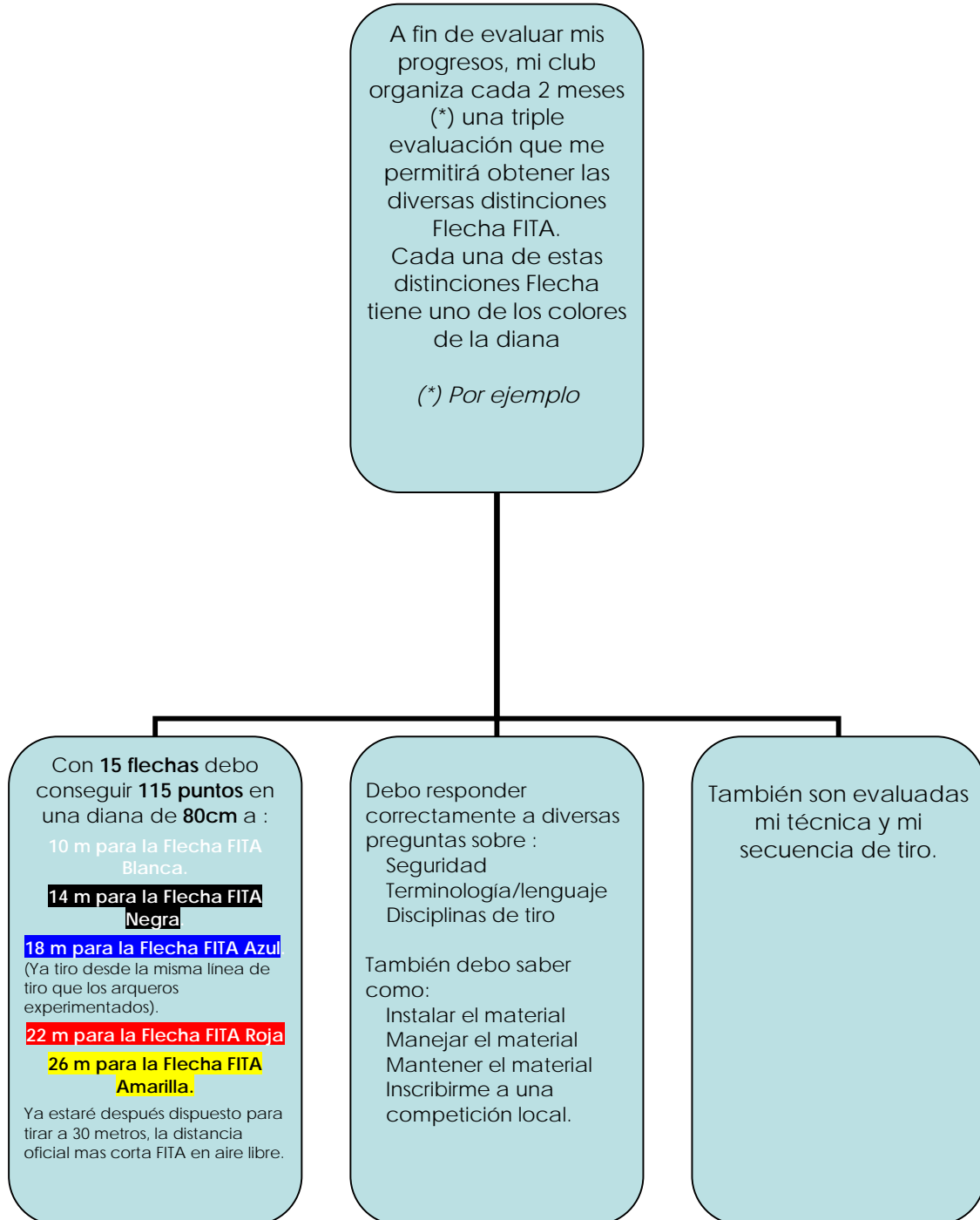
Las distinciones Pluma FITA, en breve



Después de haber obtenido la Pluma FITA Amarilla, intentaré conseguir las distinciones Flecha FITA, empezando por la Blanca a 10 metros.



Las distinciones Flecha FITA, en breve



Ya soy capaz de participar en competiciones locales a distancias cortas.



LAS DISTINCIONES « PLUMA »





DIRECTIVAS RECOMENDADAS PARA LAS "PLUMAS"

1. EVALUACION DEL NIVEL DE EJECUCION / PUNTUACION (para « Plumas »)

Lugar:	Interior o exterior.
Calentamiento:	Ilimitado. A la discreción del entrenador.
Diana:	Centro de 80cm (6 al 10). <i>Alternativa: utilizar una diana entera de 40cm (mayor dificultad para apuntar).</i>
Altura del blanco:	Centro de la diana a 1 metro del suelo.
Flechas por tanda:	3
Número de tandas:	5
Tiempo por tanda:	Sin imponer (algunos niños y minusválidos necesitan mucho tiempo para cargar la flecha en el arco)
Número de flechas:	15, es decir media serie de 30 flechas.
Puntuación:	Se propone un sistema simplificado de puntuación para permitir puntuar a los más pequeños por si mismos. Una flecha en el interior o que toque la línea periférica exterior (del « 6 ») vale 1 tocado. <i>Sobre diana de 40cm, toda flecha clavada en las zonas de 1 a 10 puntos vale 1 tocado.</i> Se exigen 12 tocados.

Sigue un ejemplo de hoja de puntuación en blanco:

15 Flechas				
1 ^{er} tiro	2 ^o tiro	3 ^{er} tiro	Tanda	Total
○	○	○		-----
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		

Ejemplo de una hoja de puntuación rellena :

15 Flechas				
1 ^{er} tiro	2 ^o tiro	3 ^{er} tiro	Tanda	Total
●	○	●	2	-----
○	●	●	2	4
●	●	●	3	7
●	●	○	2	9
●	●	●	3	12



2. EVALUACION DEL NIVEL DE HABILIDADES TECNICAS (para « Plumas »)

Ver el capítulo « Habilidades » del programa apropiado al nivel de la distinción que corresponda.

3. EVALUACION DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS / SABER HACER (para « Plumas »)

Ver el capítulo « Conocimientos / Saber hacer » del programa apropiado al nivel de la distinción que corresponda.



Pluma



Roja



PROGRAMA PARA LA DISTINCION FITA « PLUMA ROJA »

EJECUCION:

Desde una distancia de tiro de 6 metros, debéis tocar al menos 12 veces una diana centro de 80 cm (zonas 6 a 10) con 15 flechas (5 tandas de 3 flechas).

HABILIDADES – vuestra técnica de tiro debe incluir cuanto sigue:

La posición de los pies

● **Objetivo :**

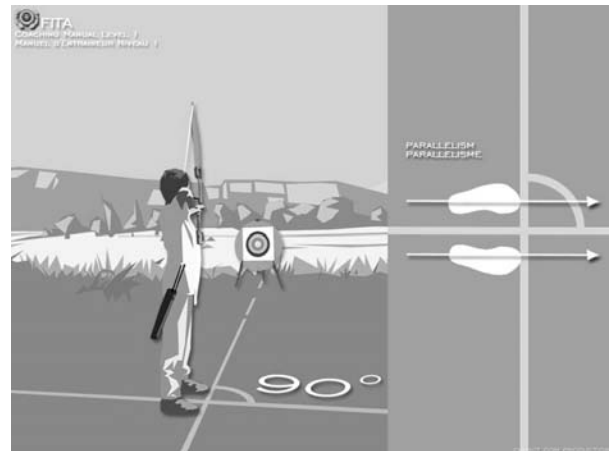
Reproducibilidad y relación espacial con el blanco, obtención de una estabilidad óptima.

● **Posición :**

Pies paralelos sobre el eje de tiro, separados el ancho de hombros.

● **Razonamiento:**

Es una posición fácil de repetir con precisión. Representa un soporte sólido al esfuerzo de tirar y empujar sobre el plano de tiro. Da al cuerpo una orientación constante en ese plano. Reduce los problemas de espalda.



Como disponer los pies sobre la línea de tiro.

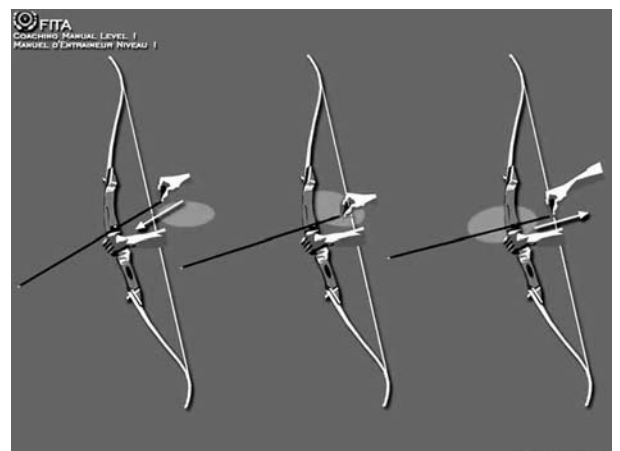
Enfleche correcto y seguro

● **Objetivo :**

Disposición idéntica en el arco. La acción debe realizarse de forma segura para proteger el arquero, los demás arqueros, y el equipo.

● **Forma :**

Agarrar la flecha por el culatín, poner la flecha sobre el reposa-flechas, orientar bien la flecha, encajar el culatín en la cuerda.

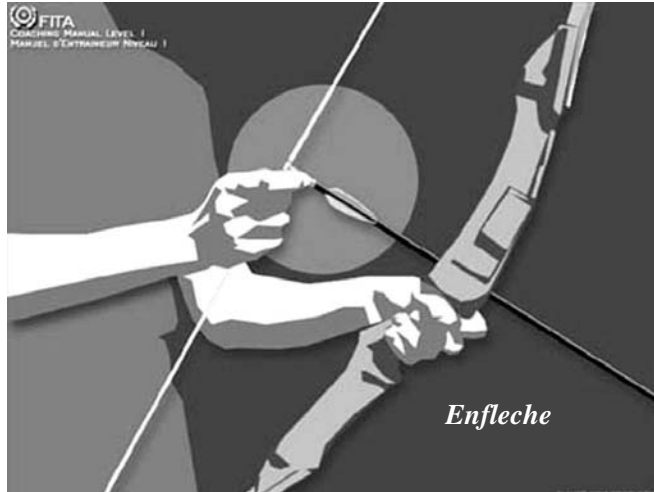


Cargar la flecha en el arco.



● **Razonamiento**

Agarrar la flecha por delante de las plumas dificulta el enfleche y podría dañar las plumas si la mano resbalase. El reposa flechas no resiste una fuerte presión vertical. Si el enfleche no se realiza correctamente podría dañarse el reposa flechas. Las flechas con 4 plumas se utilizan con éxito a cualquier nivel.



Apoyar el dedo sobre la flecha daña el reposaflechas.

CONOCIMIENTOS Y SABER HACER

Debéis saber cuanto sigue:

Seguridad del arco

- Un tiro en vacío puede romper el arco y ser causa de heridas.
- Al final de la tanda de tiro dejar el arco sobre un soporte situado en la zona reservada al material.
- Los reposa arcos situados detrás de la línea de espera son ideales para dejar los arcos, cuando estos no son utilizados, a lo largo de la sesión.

El equipo del arquero debe dejarse en la zona de material, detrás de la línea de espera





Cuando se tire a una distancia mas corta de lo habitual (para un ejercicio por ejemplo) podéis dejar el arco en el suelo a unos 3m por detrás de los arqueros. En este caso los arcos serán resituados en su soporte, o en el suelo, detrás de la línea de espera cuando se vuelva a la distancia habitual.



Soporte colectivo de arcos móvil.

Enfleche seguro:

- La flecha debe cargarse en el arco solo cuando el arquero está sobre la línea de tiro y cuando se ha dado la señal correspondiente (indicando que todos se encuentran por detrás de la línea de tiro).
- Tendremos los pies a ambos lados de la línea de tiro, o los dos encima de esta, antes de cargar la flecha en el arco.

Recuperación de las flechas en completa seguridad:

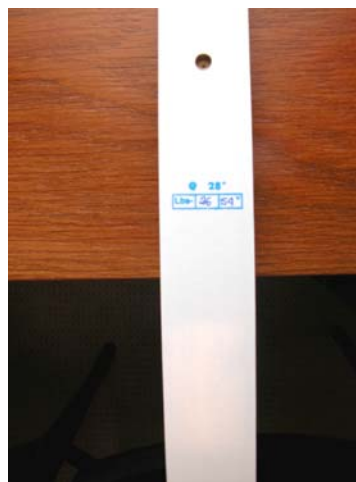
- Al aproximarnos a la diana, debemos prestar atención a no topar con las flechas que estén clavadas en el suelo o en la diana. Los culatines son muy cortantes y todas las flechas caídas en el suelo deben recogerse sin importar a quien pertenezcan.
- Debe tomarse una precaución cuando vayan a retirarse las flechas del parapeto: verificar que no haya nadie directamente detrás de quien arranca las flechas. Las flechas pueden salir de improviso y el culatín dañar o herir a quién esté demasiado cerca. Inclinarsse delante de la diana es peligroso, los arqueros deben situarse a los lados para retirar sus flechas.
- Para sacar una flecha disponer la palma de una mano en la base de la flecha clavada en la diana. Con la otra mano asir el tubo de la flecha en un lugar muy cercano a la diana, después tirar sobre el eje del tubo de la flecha a fin de retirarla sin dañarla.
- Para retirar una flecha clavada en la hierba: NO LEVANTAR LA FLECHA! Se la podría doblar o romper. Despejar la hierba descubriendo las plumas, en especial las plumas naturales. Después tirar de la flecha hacia atrás sobre su eje, a ras del suelo. Solo cuando salga la punta se podrá levantar la flecha.



Montar el arco:

Debéis aprender de vuestro entrenador como montar y desmontar correctamente las palas del cuerpo del arco (si se utiliza un arco desmontable). Un arco recurvo montado pero sin la cuerda en tensión presenta los extremos de las palas apuntando hacia la diana (no hacia vosotros).

Debido a una antigua regla de la FITA, sobre la mayoría de los arcos, la cara interna de la pala superior (la que os hace frente) está en blanco, mientras que las características técnicas (longitud y potencia) de las palas aparecen inscritas sobre la cara interna de la pala inferior, como se ve en la ilustración.



Las características técnicas de las palas aparecen en la cara interna de la pala inferior.

EN LA PAGINA SIGUIENTE ENCONTRAREIS LA FICHA PARA VUESTRO EVALUADOR



Distinción Pluma Roja



FICHA de EVALUACION para CANDIDATO a la PLUMA ROJA .

Nombre del debutante: _____ Ficha A

Fecha: ____ / ____ / 20__ Fecha de repesca: ____ / ____ / 20__

EJECUCION Distancia de tiro	Puntuación mínima requerida	Pasado *	*No pasado	Número de tocos conseguidos.
6 metros	12 tocos			
HABILIDADES TECNICAS	Elementos clave (Lo que debe hacerse)	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Referencias al manual FITA del entrenador de primer nivel
Posición de los pies	Un pie en cada lado de la línea de tiro.			#7.1.2.1
	Pies separados a la anchura de los hombros.			#7.1.2.1
	La línea que pasa por los pies es perpendicular a la línea de tiro			#7.1.2.1
	Pies paralelos			#7.1.2.1
Enfleche en seguridad y bien ejecutado.	<i>Ejecutado con el arco <u>vertical</u></i>			#3.2 Punto 5 y #7.1.2.2
	<i>Sin presión del dedo sobre el reposa flechas</i>			#7.1.2.2
	<i>Flecha bien orientada (pluma guía hacia afuera)</i>			#7.1.2.2
CONOCIMIENTOS y/o SABER HACER	Conocimientos y saber hacer esperados	Adquiridos*	*Todavía por adquirir	Comentarios y/o referencias
Seguridad del arco	No tirar en vacío			#3.3. Punto 2
	Dejar el arco en la zona de material entre tandas			#4.4.5. Etapa 7 - #11.3 #9.2
Cargar la flecha	<i>Cargar la flecha solo cuando todos estén detrás de la línea de tiro.</i>			#3.2 Punto 2
	<i>Solo cuando los dos pies están a cada lado de la línea de tiro.</i>			#3.2 Primeros dos puntos
Recuperar las flechas en total seguridad	Acercarse con prudencia a las dianas (no correr y vigilar por donde se anda)			#3.3 Punto 8
	Ponerse a un lado del parapeto (no detrás de las flechas)			#3.2 Punto 12
	Recuperación correcta de las flechas del parapeto (o de la hierba)			#4.4.1. Etapa 8
Montar el arco	<i>Montar y desmontar las palas del cuerpo del arco.</i>			<i>Esta evaluación puede eliminarse si no hay arcos desmontables.</i>
TOTAL	Se requieren 16 evaluaciones positivas			** Test: Pasado ____ o No pasado ____

* Marcar si la puntuación / habilidad / conocimientos se evalúan positivamente (adquirido) o no (todavía por adquirir). En las casillas TOTAL, marcar la suma de casillas marcadas en cada columna.

** Marcar simplemente el resultado final de la evaluación.

Nombre y firma del evaluador: _____



Pluma



Amarilla



PROGRAMA PARA LA DISTINCION FITA « PLUMA AMARILLA »

EJECUCION:

Desde una distancia de tiro de 8m se debe tocar al menos 12 veces una diana central de 80 cm (zonas 6 a 10) con 15 flechas (5 tandas de 3 flechas).

HABILIDADES – vuestra técnica de tiro debe incluir cuanto sigue:

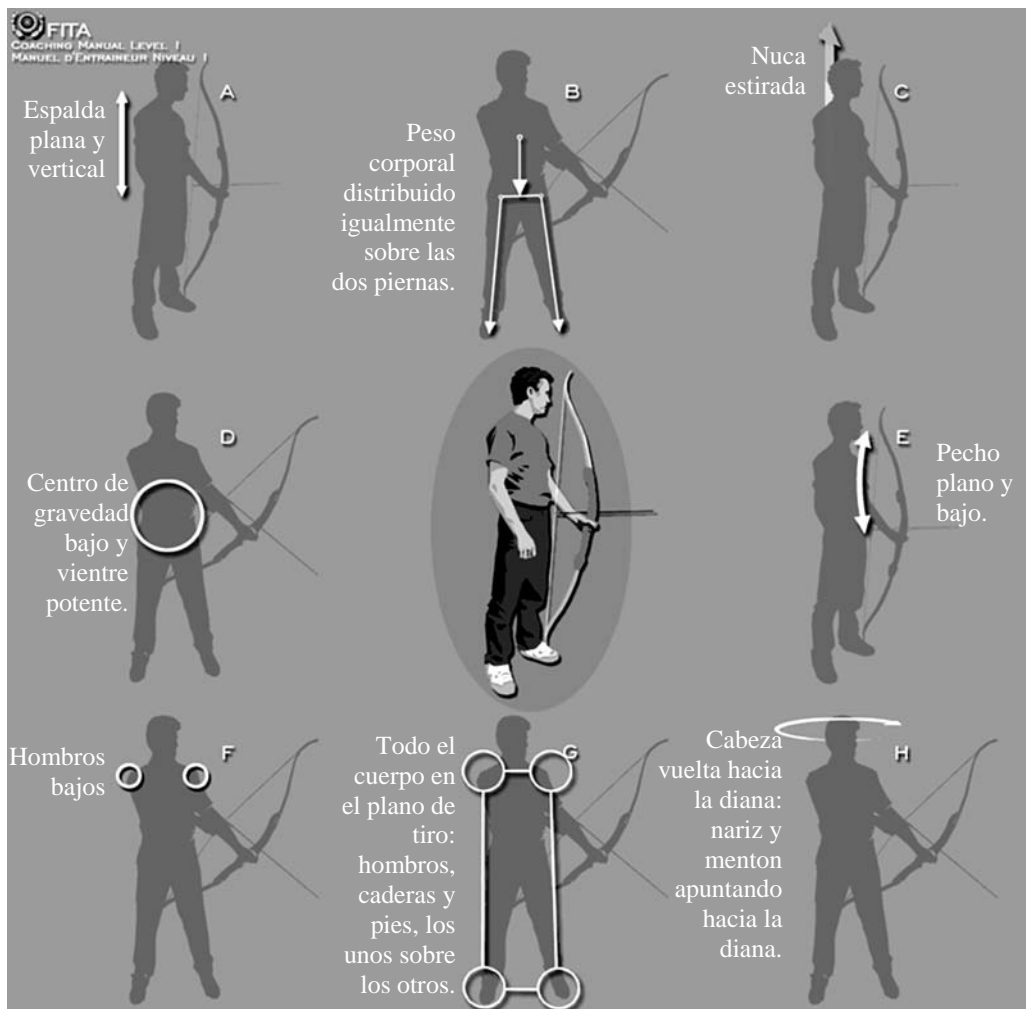
Posición corporal (desde antes de tensar hasta la tracción completa)

● *Objetivo :*

Obtener una posición de pie, idéntica y estable, que permita una buena repetición de los gestos de la parte alta del cuerpo, así como un buen equilibrio general. Debe permitir igualmente una posición en el espacio siempre idéntica del ojo de apuntar. Podemos imaginar que el ojo es el vértice superior de la "gran pirámide" (el concepto de las pirámides os será explicado por vuestro entrenador).

● *Posición :*

Al tomar el arco y disponer los dedos sobre la cuerda (ver las dos etapas anteriores) la mayoría de los arqueros se inclinan. Para pasar de la posición inclinada a la vertical, y asentar una buena base corporal para poner en marcha el proceso de tiro hay diversas alternativas. Aquí siguen algunas.



Ejemplos de lo que puede llevar a una buena postura y precolocación del cuerpo:



a) Las piernas

● *Posición :*

En forma de V invertida y simétrica. Repartir el peso por igual sobre ambos pies.

● *Razonamiento :*

El peso del cuerpo se reparte aproximadamente igual sobre ambas piernas. Con el peso ligeramente desplazado hacia los dedos de los pies se reduce la oscilación adelante-atrás. Como se ilustra en la página siguiente, la pierna de cuerda participa en el empuje mientras que la pierna de arco participa en la tracción. Las dos fuerzas refuerzan vuestro eje vertical y producen una presión hacia abajo; lo que da una base sólida para el esfuerzo de la parte alta del cuerpo y una buena estabilidad general. Para el gesto de tiro generalmente la pelvis se dispone en ante versión, solo quedará fijar la posición de la parte alta del cuerpo.



Pecho plano – vientre potente y peso del cuerpo repartido por igual sobre las dos piernas.

b) Parte alta del cuerpo

● *Objetivo :*

Asegurar que el tronco, los hombros y la cabeza estén ya en su posición final.

● *Posición :*

Bascular la pelvis hacia atrás (ante versión; parte baja de la espalda plana), poner la columna derecha, y los hombros en el mismo plano que las caderas. Los hombros están bajos y el pecho aplanado. Con frecuencia se siente un ligero estiramiento en el trapecio. Volver la cabeza hacia la diana (manteniendo su estiramiento vertical) hasta que la nariz esté en dirección a la diana.

● *Razonamiento :*

Conservar una cabeza y columna derechas asegura una posición vertical. Bascular la pelvis, aplanar el pecho y bajar los hombros, bajan el centro de gravedad, y hacen más estable el cuerpo; además esto transfiere la energía de la parte alta del cuerpo hacia la baja, lo que contribuye a relajar el arquero. Los hombros y la cabeza están cerca de su posición final lo que reduce los movimientos cuando se abre el arco.

Posición del cuerpo (al final de la abertura)

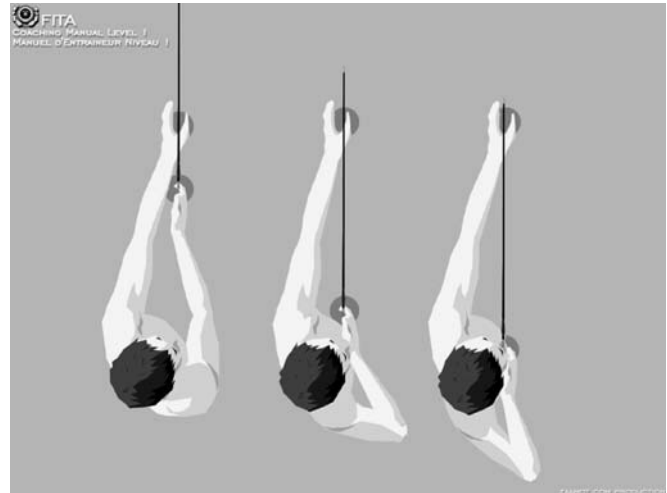
● *Objetivo :*

Tensar el arco sin modificar la precolocación realizada en las etapas preliminares. Esta posición se mantiene hasta después de la salida de la flecha.



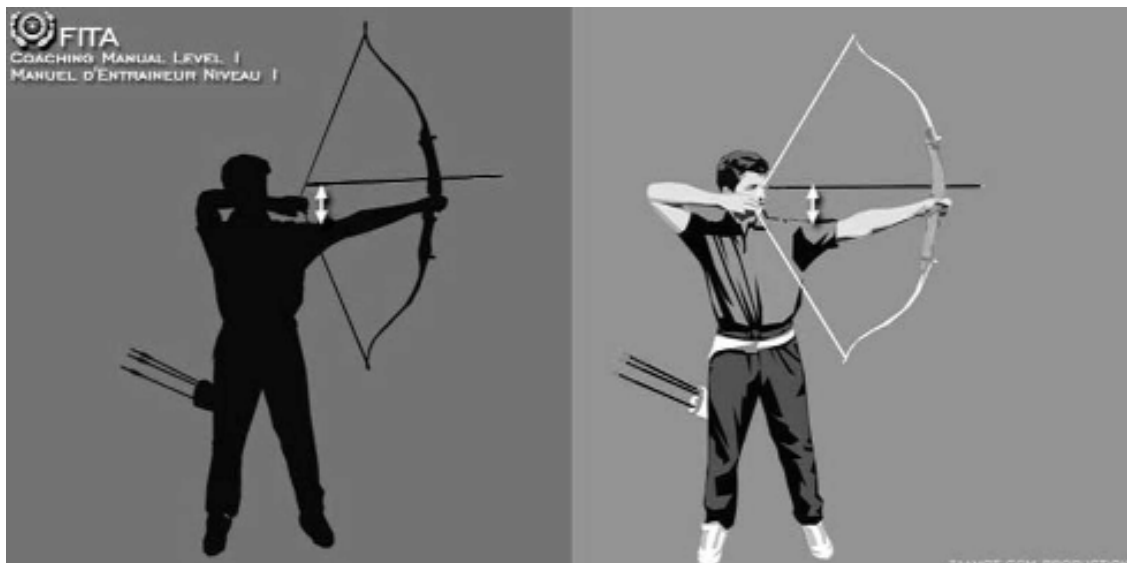
● *Forma :*

Debéis conservar el control sobre vuestra posición y sobre vuestro gesto. Debe haber poco o ningún impulso. El movimiento se hace mas lento al acercarse a la cara pero no se detiene! El torso permanece casi inmóvil. Si no hay preapertura, habrá solo una ligera rotación del pecho para colocar los hombros en el plano de tiro.



Efectuar la tracción en el plano de tiro.

El cuerpo permanece vertical o muy ligeramente inclinado hacia el pie de cuerda. Los hombros permanecen bajos. La cabeza conserva su posición derecha; no debe inclinarse hacia la cuerda en los últimos centímetros de tracción. La flecha permanece siempre paralela al suelo. La cuerda se mueve directamente hacia la cara, se desplaza en el plano de tiro.

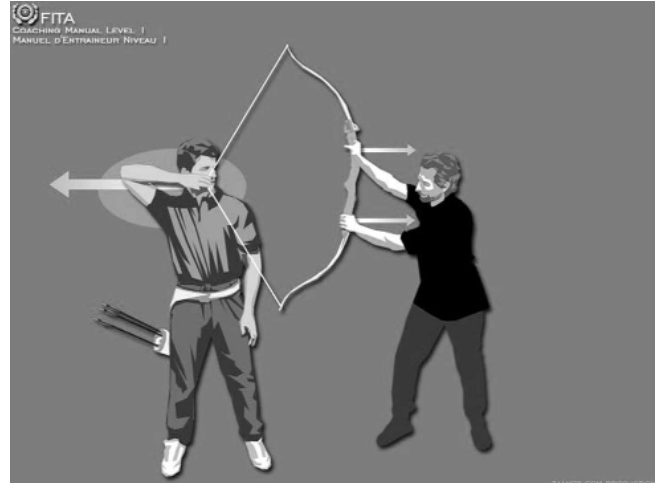


El busto, el tronco y la parte baja del cuerpo permanecen en su sitio durante la tracción y el fin de esta.

Durante la tracción debe establecerse un equilibrio entre empujar y tirar. Como lo demuestran las ilustraciones siguientes, los esfuerzos de empujar (sobre el arco) y de tirar (sobre la cuerda) están soportados por las piernas.



La pierna (derecha) de cuerda participa en el esfuerzo de empujar.



La pierna (izquierda) de arco participa en el esfuerzo de tracción.

● *Razonamiento :*

Fácil de reproducir porqué la base es difícilmente modificable y el movimiento simple, el control es fácil de realizar. La búsqueda de la simetría evitará el desequilibrio. La producción de esfuerzo no esta centralizada sino distribuida. Facilita la simetría, reduce los efectos de la fatiga local y minimiza los riesgos de lesiones. Para producir este movimiento se utilizan los músculos importantes. El esfuerzo máximo de tracción se alcanza al disminuir la velocidad, al aproximarnos a la cara, permitiendo que se mantenga el control. Como el inicio de la tracción es más rápido el arquero ahorra energía.

CONOCIMIENTOS Y SABER HACER:

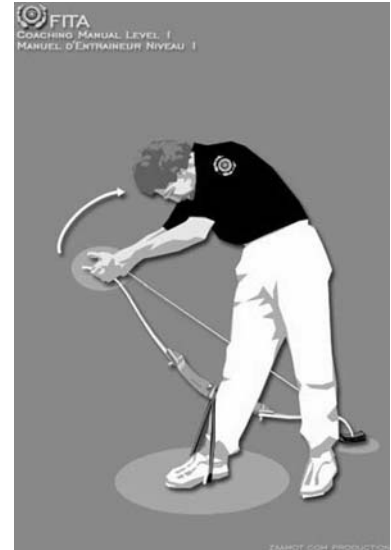
Montar la cuerda:

Vuestro entrenador habrá montado y encordado el arco antes de empezar las dos o tres primeras sesiones. Montar y desmontar la cuerda os serán enseñados en la tercera o cuarta sesión, cuando os sintáis mejor con el equipo. Mas abajo recomendamos algunos métodos para encordar el arco; se trata de métodos seguros tanto para el arquero como para el arco.



Uso de un lazo de cuerda con los dos pies.

Una gaza hecha con un lazo de cuerda es poco costosa y fácil de utilizar. Hace fácil y sin esfuerzo la instalación de la cuerda. Como con todos los métodos, es importante verificar la posición exacta de la cuerda antes de aflojar la presión sobre la pala superior. Disponed un trozo de moqueta o de caucho sobre un suelo rugoso o duro para proteger la pala inferior. Un capuchón protector en la punta de la pala inferior ayudará también a mantener la cuerda en su sitio.

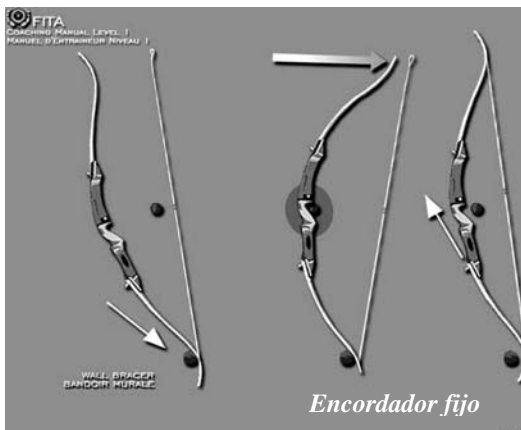


Uso de un lazo de cuerda con un solo pie..

También podéis comprar un montador del tipo "falsa cuerda" en una arquería, pero os será algo difícil de utilizar al principio. Una vez hayáis aprendido su técnica de uso, es una herramienta adecuada.



Encordador tipo « falsa cuerda »



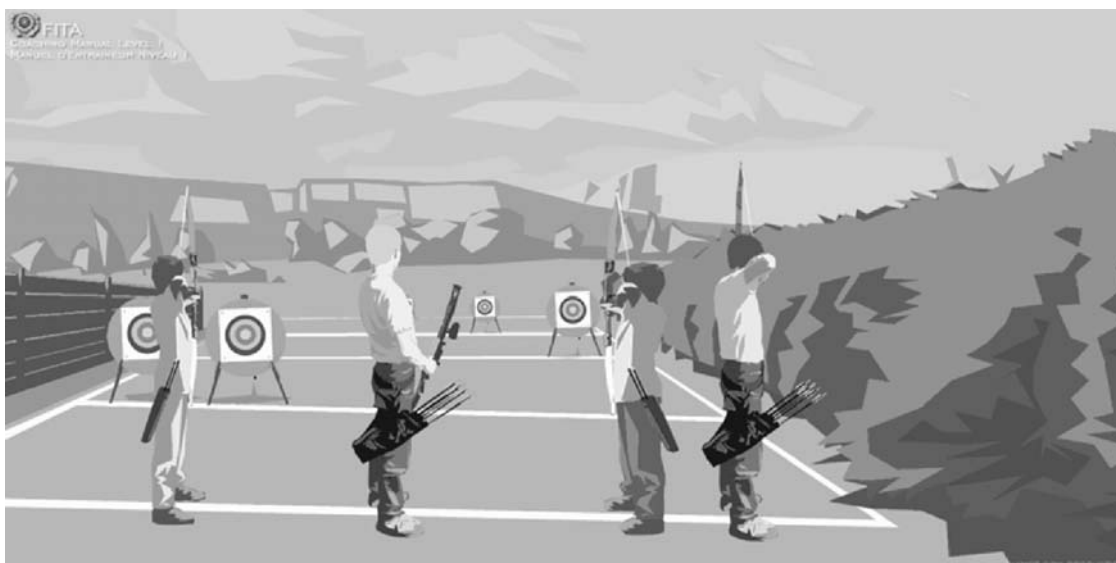
Encordador fijo

Para terminar, el encordador fijo es otro medio excelente para montar la cuerda en el arco. Está formado por dos segmentos de cilindro metálico envueltos con una protección para no dañar la superficie de las palas; una de las extremidades de cada cilindro está fijada a la pared o a un poste.



Directrices de tiro:

- Un arquero no puede tirar en ningún caso si hay alguien en el campo cerca de las dianas. Las flechas pueden rebotar sobre la diana o desviarse de su trayectoria inicial.
- La línea de tiro debe ser rectilínea, no en zigzag.
- Cuando en el grupo hay arqueros que tiran a distintas distancias, la forma más segura es la de tener dianas a distintas distancias y todos los arqueros sobre la misma línea de tiro.



Seguridad y comportamiento sobre la línea de tiro:

- No podéis tensar el arco mas que sobre la línea de tiro. No debéis tensar vuestro arco con la mano de arco más alta que la mano de cuerda, y no debéis tirar en diagonal sobre una diana que no esté frente a vosotros.
- Está prohibido hablar con los otros arqueros, o distraerles mientras tiran.
- Tan solo el entrenador puede hacer un comentario cuando tira un arquero. No obstante se aceptan palabras de ánimo en todo momento.
- Si vuestro arco o vuestra flecha caen enfrente de la línea de tiro, deberéis esperar que los arqueros hayan terminado de tirar antes de recuperar vuestro material. Una flecha que no pueda ser recogida sin mover los pies de la línea de tiro, debe recuperarse al final de la tanda.



FICHA de EVALUACION para CANDIDATO a PLUMA AMARILLA.

Nombre del debutante: _____ Ficha B

Fecha: ____ / ____ / 20__ Fecha de repesca: ____ / ____ / 20__

EJECUCION Distancia de tiro	Puntuación mínima requerida	Pasado *	*No pasado	Número de tocos conseguidos.
8 metros	12 tocos			
HABILIDADES TECNICAS	Elementos clave (Lo que debe hacerse)	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Referencia al manual FITA del entrenador de primer nivel
Posición del cuerpo (antes de tensar y a abertura completa)	Cuerpo vertical.			#7.1.2.4 y 7.1.2.5
	Equilibrado sobre los 2 pies.			#7.1.2.4 y 7.1.2.5
	Columna vertebral y hombros formando una cruz.			#7.1.2.4 y 7.1.2.5
<i>Posición del cuerpo (fin de tracción)</i>	<i>Dejar acercar la mano a la cara (la barbilla o los labios no van hacia la cuerda)</i>			#7.1.2.7
CONOCIMIENTOS y/o SABER HACER	Conocimientos y saber hacer esperados	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Comentarios y/o referencias
Montar la cuerda en el arco	Poner la cuerda en el arco			#4.3.1.1.
<i>Directrices de tiro</i>	<i>Tensar el arco solo hacia una diana despejada, desde la línea de tiro (no hacia alguien o, al aire)</i>			#3.2 Capítulo 2 y puntos 2 y 3
<i>Seguridad y actitud en la línea de tiro</i>	<i>No perturbar (tocar o hablar) a los arqueros en situación de tiro.</i>			#3.2 punto 3 #3.5 puntos 1 y 2
	<i>Como recuperar una flecha caída.</i>			#3.2 Punto 11
TOTAL	<i>Se requieren 9 evaluaciones positivas</i>			** Test: Pasado ____ o No pasado ____

* Marcar si la puntuación / habilidad / conocimientos se evalúan positivamente (adquirido) o no (todavía por adquirir). En las casillas TOTAL, marcar la suma de casillas marcadas en cada columna.

** Marcar simplemente el resultado final de la evaluación.

Nombre y firma del evaluador: _____



Distinción Pluma Amarilla



LAS



FLECHAS



Directivas recomendadas para la evaluación de las "Flechas"

1. EVALUACION DEL NIVEL DE EJECUCION / PUNTUACION (para « Flechas »)

Lugar:	Interior o exterior.
Calentamiento:	No más de 4 tandas (solo recomendación)
Diana:	80cm (completa)
Altura de la diana:	1 metro a 1.3 metros para el centro de la diana
Flechas por tanda:	3
Número de tandas:	5
Tiempo por tanda:	2 minutos.
Número total de flechas:	15 (media prueba de 30 flechas)
Puntuación:	Según el reglamento FITA de sala y aire libre.

2. EVALUACION DEL NIVEL DE HABILIDADES TECNICAS (para « Flechas »)

Ver el capítulo « Habilidades » del programa apropiado al nivel de la distinción que corresponda.

3. EVALUATION DU NIVEAU DE CONNAISSANCE / SAVOIR FAIRE (para « Flechas »)

Ver el capítulo « Conocimientos y saber hacer » del programa apropiado al nivel de la distinción que corresponda.

Candidatos a la flecha blanca : Atención a vuestro nivel actual!

Son posibles tres casos :

- Todavía no tenéis ninguna distinción « Pluma », pero vuestro entrenador desea que intentéis la Flecha Blanca (sugerido para los debutantes de 12 años y más).
Para preparar este nivel, hará falta que os refiráis a los capítulos « Habilidades » y « Conocimientos y saber hacer » de los programas para las distinciones FITA Pluma roja, Pluma amarilla y Flecha blanca. Vuestro evaluador utilizará la ficha C1.
- Solo tenéis la distinción « Pluma roja ».
Deberéis completar el programa de distinciones « Pluma » preparando el nivel « Pluma amarilla » (sugerido para los debutantes de menos de 12 años). Solo después os podréis presentar a la Flecha Blanca.
- Ya tenéis la distinción « Pluma amarilla ».
Lo que sigue es para vosotros. Vuestro evaluador utilizará la ficha C2.



Flecha



Blanca



PROGRAMA PARA LA DISTINCION FITA «FLECHA BLANCA»

EJECUCION:

Distancia de tiro : 10 metros
Puntuación mínima : 115 puntos.

HABILIDADES – vuestra técnica de tiro debe incluir cuanto sigue:

Posición de los pies: Para los candidatos que todavía no han ganado distinciones FITA « Plumas », ver capítulo « Habilidades » del programa Pluma Roja.

Cargar la flecha: (*con corrección y seguridad*) Para los candidatos que aun no han ganado distinciones FITA « Plumas », ver el capítulo « Habilidades » del programa Pluma Roja.

Posición del cuerpo: (*antes y durante la tracción*) Para los candidatos que aun no han ganado distinciones FITA « Plumas », ver el capítulo « Habilidades » del programa Pluma Amarilla.

Posición del cuerpo: (*fin de tracción*) Para los candidatos que aun no han ganado distinciones FITA « Plumas », ver el capítulo « Habilidades » del programa Pluma Amarilla.

Levantar el arco:

● **Objetivo:**

Realizar los movimientos preliminares con un mínimo de gestos y de modificaciones de las posiciones iniciales. La posición inicial debe permitir una tracción eficaz.

● **Forma :**

Elevación sincronizada de las dos manos en dirección a la diana hasta que ambas se encuentren a la altura de la nariz.

A lo largo de todo el proceso :

- El hombro de arco debe permanecer tan bajo como sea posible;
- la parte alta del cuerpo conserva su posición baja, es decir: los hombros, el pecho, y el centro de gravedad;
- la flecha debe desplazarse en el plano de tiro;
- cabeza y columna permanecen verticales;
- la pelvis permanece en ante versión (si se escoge esta posición).

Hacia el final de la orientación (puesta en dirección) :

- se elevan las dos manos a la misma altura;
- la flecha está paralela al suelo;





el final de la orientación (puesta en dirección) :

- la flecha está a la altura de la nariz o de la vista;
- los dos hombros están más bajos que el eje de la flecha;
- la muñeca de cuerda está alineada con el antebrazo de cuerda;
- se acepta una ligera inclinación del torso hacia el pie de cuerda, pero se recomienda una posición vertical del cuerpo.

● *Razonamiento :*

Un movimiento simple es fácil de repetir. Es una postura segura para la tracción, aun si la cuerda resbala de los dedos del debutante y la flecha sale disparada. Los elementos dispuestos son difíciles de modificar y se completan después de la acción. Las fuerzas ejercidas sobre los miembros superiores facilitan la posición baja de los hombros. La inclinación del cuerpo hacia el pie de cuerda compensa el peso del arco que desplaza el centro de gravedad hacia la diana (el uso de arcos ligeros reducirá esta inclinación).

CONOCIMIENTOS Y SABER HACER

Debéis saber cuanto sigue:

Seguridad del arco: Ver el capítulo « Conocimientos y saber hacer » del programa de la Pluma Roja.

Enfleche seguro: ídem.

Recuperación de las flechas en total seguridad: ídem.

Montar el arco: ídem. Y además el capítulo « Conocimientos y saber hacer » del programa de la Pluma Amarilla.

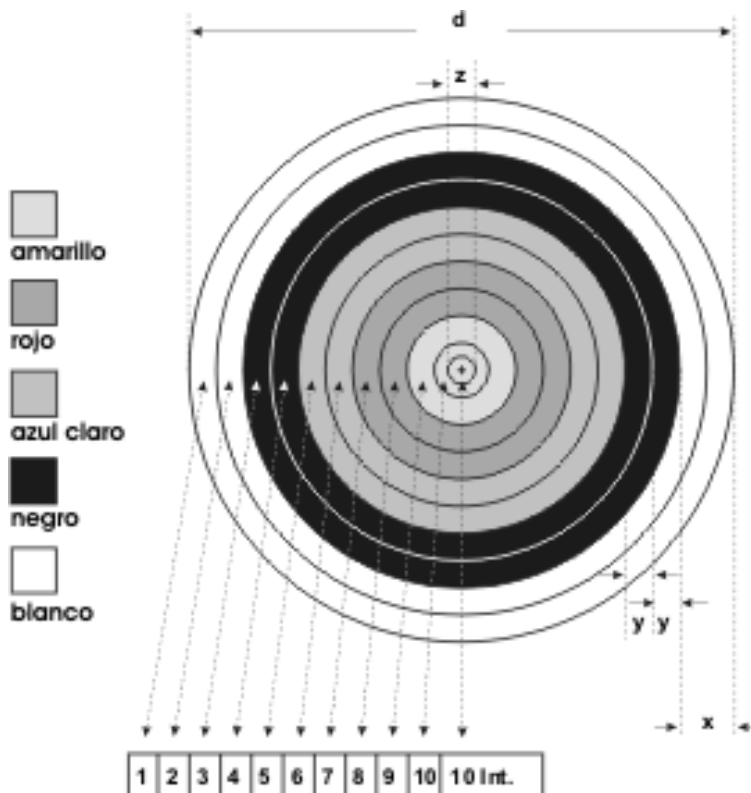
Directrices de tiro: Ver el capítulo « Conocimientos y saber hacer » del programa de la Pluma Amarilla.

Seguridad y comportamiento en la línea de tiro: ídem.



Puntuación / Marca:

- Debéis saber reconocer la puntuación de la flecha.



d	x	Y	z
Diámetro de la diana	Zona de color	Zona de punto	Diámetro del súper 10
80 cm	8 cm	4 cm	4 cm

- Debéis saber completar una hoja de puntuación para una prueba/distancia para debutante « Flecha » completa. El valor de las flechas debe reflejarse sobre la hoja de puntuación en valor decreciente, según las indicaciones del arquero al que pertenecen las flechas. Los demás arqueros de la diana deberán verificar el valor de cada flecha indicada, y en caso de desacuerdo llamar al juez designado que tomará la decisión final.



Sugerencia de hoja de puntuación en blanco (solo para pasar las distinciones Flecha):

15 Flechas				
1	2	3	Tanda	Total
Nº de 10		Nº de X		

Ejemplo de hoja de puntuación completa:

15 Flechas				
1	2	3	Tanda	Total
X	8	5	23	116
10	10	8	28	
10	8	7	25	
8	8	0	16	
X	7	7	24	
Nº de 10	3	Nº de X	2	

**FICHA de EVALUACION para CANDIDATO a la FLECHA BLANCA
QUE NO HA OBTENIDO NINGUNA PLUMA.**

Página #1 (principio / anverso)

Nombre del debutante: _____

Ficha C1

Fecha: ____ / ____ / 20 ____

Fecha de repesca: ____ / ____ / 20 ____

EJECUCION Distancia de tiro	Puntuación mínima requerida	Pasado *	*No pasado	Número de tocos conseguidos.
10 metros	115 Puntos			
HABILIDADES TECNICAS	Elementos clave (Lo que debe hacerse)	Adquiridas*	*Todavía a por adquirir	Referencia al manual FITA del entrenador de primer nivel
Posición de los pies	Un pie de cada lado de la línea de tiro.			#7.1.2.1
	Pies separados el ancho de hombros.			#7.1.2.1
	La línea que pasa por los pies es perpendicular a la línea de tiro			#7.1.2.1
	Pies paralelos			#7.1.2.1
Carga de la flecha en seguridad y bien ejecutada	<i>Ejecutada con el arco <u>vertical</u></i>			#3.2 Punto 5 y #7.1.2.2
	<i>Sin presión del dedo sobre el reposa flechas</i>			#7.1.2.2
	<i>Flecha bien orientada (pluma guía hacia fuera)</i>			#7.1.2.2
Posición del cuerpo (antes de tensar y a plena tracción)	Cuerpo vertical.			#7.1.2.4 y 7.1.2.5
	Equilibrado sobre los 2 pies.			#7.1.2.4 y 7.1.2.5
	Columna vertebral y hombros formando una cruz.			#7.1.2.4 y <u>7.1.2.5</u>
<i>Posición del cuerpo (a plena tracción)</i>	<i>Dejar acercar la mano a la cara (la barbilla o los labios no van hacia la cuerda)</i>			#7.1.2.7
Levantar el arco	Manos sincronizadas			#7.1.2.5
	Levantar las manos manteniendo los hombros bajos.			#7.1.2.5
	Manos al mismo nivel a la altura de la boca o de la vista una vez levantadas.			#7.1.2.5
	Flecha paralela al suelo una vez levantada.			#7.1.2.5



Distinción Flecha Blanca



CONOCIMIENTOS y/o SABER HACER	Conocimientos y saber hacer esperados	Adquiri das*	*Todavía por adquirir	Comentarios y/o referencias
Seguridad del arco	No tirar en vacío			#3.3. Punto 2
	Dejar el arco en la zona de material entre tandas			#4.4.5. Etapa 7 - #11.3 #9.2
Cargar la flecha	<i>Poner la flecha en el arco solo cuando todos están detrás de la línea de tiro.</i>			#3.2 Punto 2
	<i>A realizar solo cuando los 2 pies están a ambos lados de la línea de tiro.</i>			#3.2 Primeros dos puntos
Recuperación de las flechas en seguridad	Ir con prudencia al acercarse a las dianas (no correr – Vigilar donde se pisa)			#3.3 Punto 8
	Ponerse a un lado del parapeto (no detrás de las flechas)			#3.2 Punto 12
	Extracción correcta de las flechas del parapeto (o de la hierba)			#4.4.1. Etapa 8
Montar el arco	<i>Montar y desmontar las palas del cuerpo del arco.</i>			<i>Esta evaluación puede suprimirse si no hay arcos desmontables.</i>
	Montar la cuerda			#4.3.1.1.
Directrices de tiro	Tensar el arco solo hacia una diana despejada y desde la línea de tiro (no hacia alguien, ni al aire)			#3.2 Capítulo 2 y Puntos 2 y 3
<i>Seguridad en la actitud en la línea de tiro</i>	<i>No perturbar (tocar o hablar) a los arqueros que están tirando.</i>			#3.2 Punto 3 #3.5 Puntos 1 y 2
	<i>Como recuperar una flecha caída.</i>			#3.2 Punto 11
Puntuar	Ser capaz de identificar el valor de las flechas.			FITA C&R Anexo 1 Libro 2
	Saber rellenar una hoja de puntuación para una prueba completa.			FITA C&R #7.6.1.4 y Anexo 3 Libro 2
TOTAL	<i>Se requieren 30 evaluaciones positivas</i>			** Test: Pasado ____ o No pasado ____

* Marcar si la puntuación / habilidad / conocimientos se evalúan positivamente (adquirido) o no (todavía por adquirir). En las casillas TOTAL, marcar la suma de casillas marcadas en cada columna.

** Marcar simplemente el resultado final de la evaluación.

Nombre y firma del evaluador: _____

**FICHA de EVALUACION para CANDIDATO a FLECHA BLANCA
QUE NO HA OBTENIDO NINGUNA PLUMA.**

Página #2 ficha C1 (fin / reverso)



**FICHA de EVALUACION para CANDIDATO a FLECHA BLANCA
que ya HAYA OBTENIDO LA PLUMA AMARILLA**

Nombre del debutante: _____ Ficha C2

Fecha: ____ / ____ / 20____ Fecha de repesca: ____ / ____ / 20____

EJECUCION Distancia de tiro	Puntuación mínima requerida	Pasado *	*No pasado	Número de tocos conseguido.
10 metros	115 Puntos			
HABILIDADES TECNICAS	Elementos clave (Lo que debe hacerse)	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Referencia al manual FITA del entrenador de primer nivel
Levantar el arco	Manos sincronizadas			#7.1.2.5
	Levantar las manos conservando los hombros bajos			#7.1.2.5
	Manos al mismo nivel, a la altura de la boca o de los ojos, una vez levantadas.			#7.1.2.5
	Flecha paralela al suelo una vez levantada.			#7.1.2.5
CONOCIMIENTOS y/o SABER HACER	Conocimientos y saber hacer esperados	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Comentarios y/o referencias
Puntuar	Ser capaz de identificar el valor de las flechas.			FITA C&R Anexo 1 Libro 2
	Saber rellenar una hoja de puntuación para una prueba completa.			FITA C&R #7.6.1.4 y Anexo 3 Libro 2
TOTAL	<i>Se requieren 7 evaluaciones positivas</i>			** Test: Pasado ____ o No pasado _____

* Marcar si la puntuación / habilidad / conocimientos se evalúan positivamente (adquirido) o no (todavía por adquirir). En las casillas TOTAL, marcar la suma de casillas marcadas en cada columna.

** Marcar simplemente el resultado final de la evaluación.

Nombre y firma del evaluador: _____



Distinción Flecha Blanca



Flecha



Negra



PROGRAMA PARA LA DISTINCION FITA «FLECHA NEGRA» .

EJECUCION:

Distancia de tiro : 14 metros
Puntuación mínima : 115 puntos

HABILIDADES – vuestra técnica de tiro debe incluir cuanto sigue:

La abertura: Ver el párrafo “La parte alta del cuerpo” en el capítulo « Habilidades » del programa de la Pluma Amarilla.

La plena abertura (tracción completa, sostener) :

● ***Objetivo :***

Estabilidad del cuerpo y del arco para un apuntado eficaz. Mantener la tracción sin ceder bajo la tensión del arco.

● ***Posición :***

El torso está inmóvil. El cuerpo bien vertical. El pecho y los hombros ejercen una presión constante hacia el suelo, mientras que los hombros miran de separarse. La columna y la cabeza están derechos. Debe encontrarse el equilibrio entre las fuerzas de empujar y tirar. Estos esfuerzos están soportados por las piernas, lo que causa una ligera compresión de la región abdominal. Los elementos constantes son :

- el espacio entre la flecha y el hombro de arco, en el plano horizontal;
- la distancia entre la barbilla y el hombro de arco;
- la diferencia de altura entre la flecha y el hombro de arco (plano vertical);
- la altura del hombro de arco;
- la posición vertical del arco;
- el torso y la cabeza.

● ***Razonamiento :***

Reducir el efecto resorte del arco puede ocasionar un cedimiento del arquero. Entrar el pecho ayuda al paso de la cuerda. Evitar las formas asimétricas. La producción de esfuerzo no está centralizada sino dispersa, favoreciendo las formas simétricas, reduciendo el efecto de la fatiga local y minimizado los riesgos de lesión. Además, los músculos principales están implicados en el esfuerzo. Estirar la columna ayuda a conservarla derecha y vertical. Aplanar el pecho y bajar los hombros bajan el centro de gravedad, dando mayor estabilidad al cuerpo. La combinación de estas acciones contribuye a mantener la abertura y ayuda a conservar la cabeza y el ojo de apuntar a un nivel constante. Los músculos débiles probablemente cederán bajo el efecto resorte del arco. Es por ello que se requiere suficiente tono muscular.

Herramientas de aprendizaje:

Sería difícil hacer la lista de todas las herramientas pedagógicas que os podrían servir, ya que su uso depende del tema y del método de aprendizaje empleado. Por el momento aquí tenéis dos herramientas que os sugerimos para vuestro aprendizaje:



- * un arco montado con una cuerda elástica, que os permitirá ejecutar cualquier fase del tiro casi sin esfuerzo. Podréis incluso tirar en vacío sin dañar el arco.



La cuerda elástica montada por encima de la cuerda del arco es una herramienta formidable para reducir el esfuerzo del arquero.

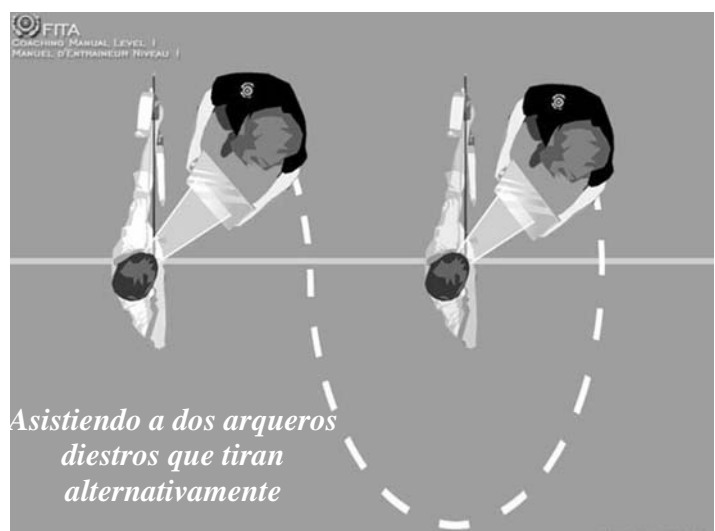


Asistente ayudando dos arqueros con un espejo, uno diestro y otro zurdo.

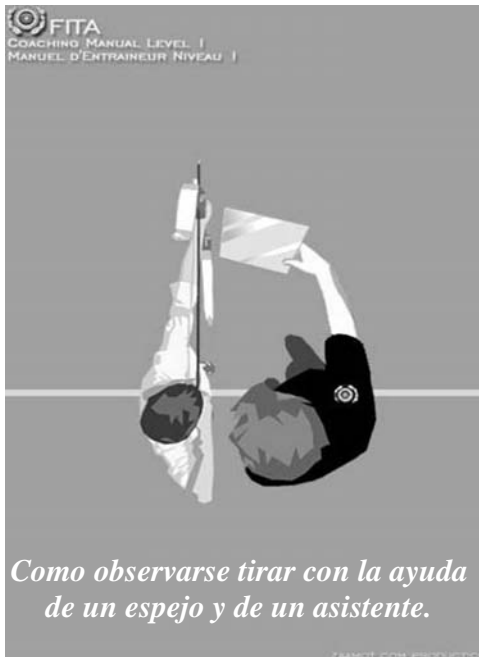
- * Un espejo, para ver vuestros gestos o vuestra posición en comparación con lo que se persigue.

En el momento de vuestra evaluación deberéis ser capaces de observaros la suelta en un espejo.

- * Si no resulta posible agrupar un arquero diestro con otro zurdo, el asistente deberá desplazarse como se indica.



Asistiendo a dos arqueros diestros que tiran alternativamente



El ritmo de tiro y las tandas de tiro.

Evitad de tirar en tandas alternativas ya que esto implica mucho tiempo perdido entre tandas. Primad el tirar en una sola tanda para aprovechar al máximo el tiempo de práctica. Si se requieren varias tandas antes de ir a recoger, entonces buscaros una ocupación. Por ejemplo, disponeros de a dos, y sostened el espejo de manera que vuestro compañero pueda verse, después cambiaros los papeles (ved las ilustraciones de mas arriba).

El ritmo de tiro y la rotación del equipo.

Si vuestro club no dispone de todo el equipo para cada debutante, entonces deberán compartirlo entre dos y tirar en momentos distintos, formando la tanda A y la B (incluso la C, si tres debutantes comparten el mismo material). A pesar de que esta situación deba evitarse, podría darse el caso.

Cuando faltan flechas, es preferible adoptar una rotación en la que vais a recoger las flechas, lo que os da la oportunidad de ver la agrupación; mientras que el otro arquero se prepara para tirar.

En otros casos (un arco para dos por ejemplo), es preferible que todos los arqueros tiren, antes de ir juntos a las dianas. De esta manera los tiempos muertos se reducen.

Cambios en la línea de tiro o en las dianas.

Con la finalidad de utilizar lo mejor posible vuestro tiempo de práctica, limitad al máximo los desplazamientos de la línea de tiro o de las dianas. Intentad agrupar los ejercicios cerca de las dianas, y los tiros a distancias específicas. Una línea de tiro dibujada en el suelo garantiza una fácil alineación, rápida y segura de todos los tiradores. Debería haber una segunda línea de 3 a 5 m detrás de la línea de tiro, para delimitar una zona de seguridad. Deberéis ir detrás de esta línea tan pronto como hayáis terminado de tirar. Las dianas no deberían ser manipuladas con demasiada frecuencia a causa del tiempo necesario para ponerlas y quitarlas.



Desplazamiento de vuestro material de tiro

Los soportes de arcos habitualmente se disponen detrás de la línea de tiro. Cuando tiréis a una distancia mas corta de lo normal, estos soportes tal vez no estarán lo bastante cerca; podéis entonces dejar vuestro arco en el suelo, 3 m por detrás de vosotros.

El emparejamiento de los arqueros

Hay unas reglas básicas para formar parejas, cuando debáis practicar un ejercicio con otro arquero.

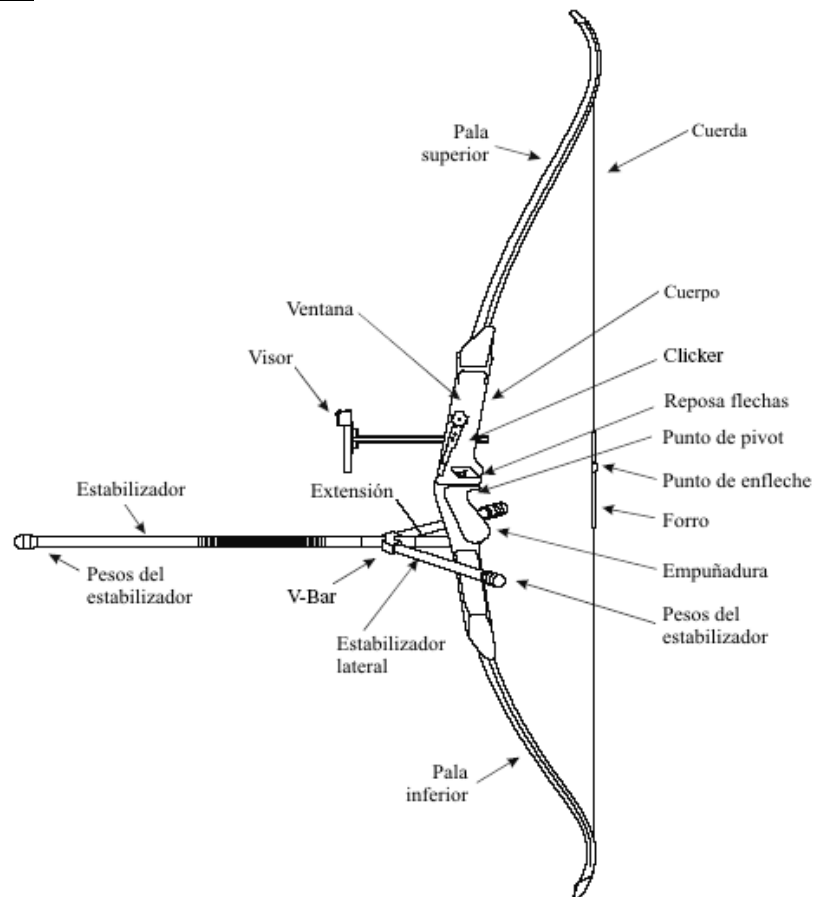
- Por altura a fin de poder trabajar a un mismo nivel.
- Según el nivel de ejecución o de progreso, lo que os permitirá intercambios comprensibles para ambos.
- Según la edad, si los dos criterios anteriores lo permiten.
- También pueden tenerse en cuenta a veces los valores sociales locales.

CONOCIMIENTOS y SABER HACER

Terminología del material:

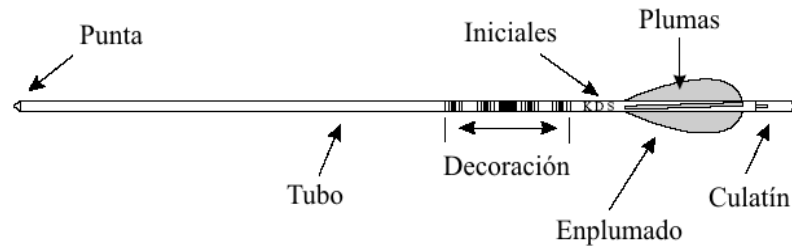
Debéis conocer los términos que designan las distintas partes de vuestro equipo. En el momento de la evaluación deberéis nombrar 5 partes del arco.

1. Arco recurvo

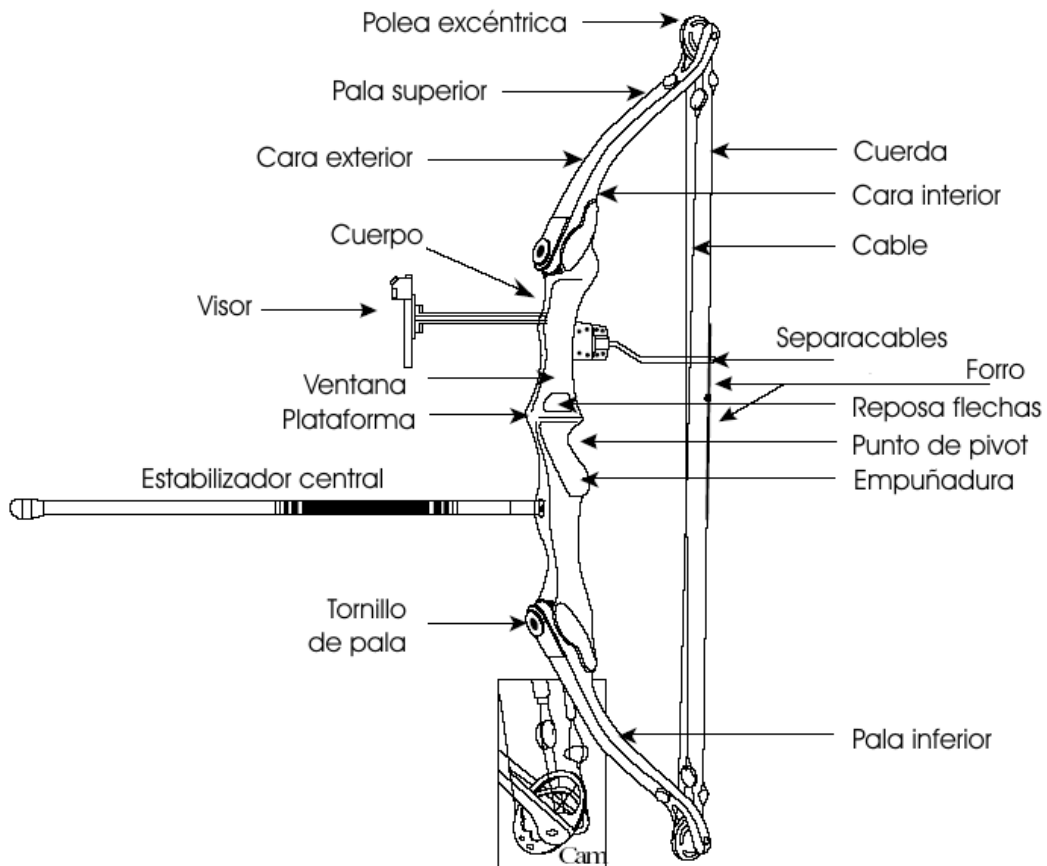




2. Flecha



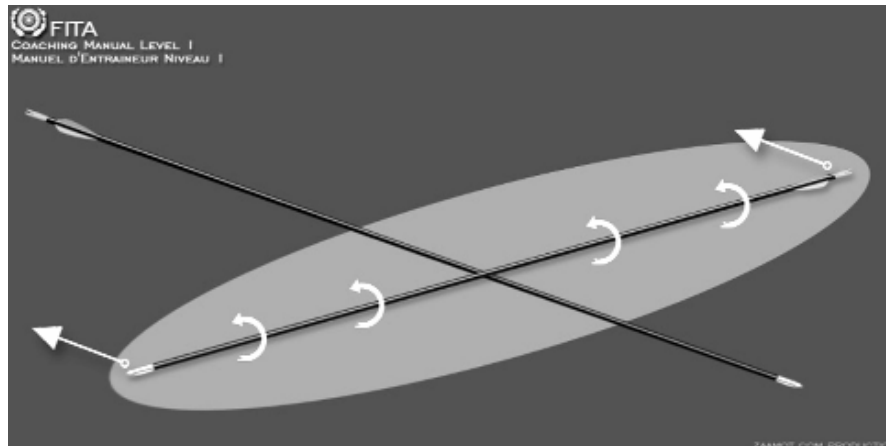
3. Arco de poleas o compuesto



Seguridad y control de las flechas:

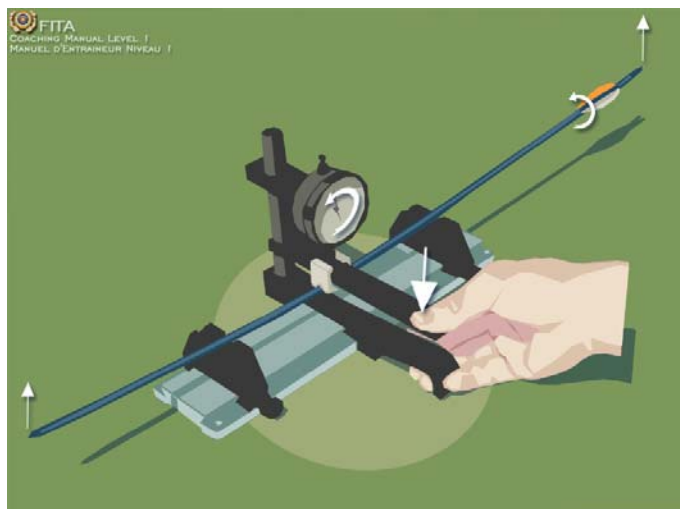
Cuando se tira, una flecha puede no clavarse suficientemente y quedar suspendida, tan solo por la punta, de través en la diana. Si se continúa tirando, antes de retirar esta flecha, otras la podrían golpear, causando daños a la flecha que cuelga o a la que la ha golpeado; pudiendo esta última resultar desviada, o incluso rebotando.

Las flechas deben ser rectas siempre. Generalmente una ligera torcedura en un tubo de aluminio no afectará la precisión de un debutante. Verificad a ojo, a lo largo del tubo, o hacédla girar para notar sus ondulaciones o vibraciones. Hacer rodar una flecha sobre una mesa puede ser también útil para verificar su rectitud.



Verificar siempre si el tubo está dañado. Resquebrajaduras, astillamientos o aplastamientos, convierten una flecha en imprecisa y peligrosa de tirar.

Si no hay resquebrajaduras en el tubo de aluminio podrá utilizarse un enderezador de flecha. Una flecha puede enderezarse a mano pero requiere mas experiencia. Sed prudentes pues una flecha puede romperse cuando se está enderezando.





FICHA de EVALUACION para CANDIDATO a FLECHA NEGRA.

Nombre del debutante: _____

Ficha D

Fecha: ____ / ____ / 20__

Fecha de repesca: ____ / ____ / 20__

EJECUCION Distancia de tiro	Puntuación mínima requerida	Pasado *	*No pasado	Número de tocos conseguidos.
14 metros	115 puntos			
HABILIDADES TECNICAS	Elementos clave (Lo que debe hacerse)	Adquiridas *	*Todavía por adquirir	Referencia al manual FITA del entrenador de primer nivel
La abertura	Ejecutada con las dos manos siempre al mismo nivel (flecha paralela al suelo)			#7.1.2.7
	Ejecutada en el plano de tiro.			#7.1.2.7
Acción principal (Lo que ocurre a plena abertura).	<i>Punta de flecha estable (sin relajamiento), o mejor en constante retroceso.</i>			#7.1.2.9
	<i>Distancia constante entre la flecha y el hombro de arco (en vertical y en horizontal).</i>			#7.1.2.9
Atención visual	Se observa en un espejo a la suelta.			#9.1 herramientas pedagógicas y final de #9.2
CONOCIMIENTOS y/o SABER HACER	Conocimientos y saber hacer esperados	Adquiridas *	*Todavía por adquirir	Comentarios y/o referencias
Terminología del material	Poder nombrar 5 partes o accesorios del arco.			C&R Anexo 2 Libro 2
Seguridad y control de la flecha	Saber que hacer en caso de una flecha que cuelga de través en la diana.			#3.4 Punto 1
	Saber controlar la rectitud de una flecha de aluminio, o la integridad de una de carbono.			#11.4.2
TOTAL	Se requieren 9 evaluaciones positivas			** Test: Pasado ____ o No pasado ____

* Marcar si la puntuación / habilidad / conocimientos se evalúan positivamente (adquirido) o no (todavía por adquirir). En las casillas TOTAL, marcar la suma de casillas marcadas en cada columna.

** Marcar simplemente el resultado final de la evaluación.

Nombre y firma del evaluador: _____



Distinción Flecha Negra



Flecha



Azul



PROGRAMA PARA LA DISTINCION FITA «FLECHA AZUL» .

EJECUCION:

Distancia de tiro : 18 metros
Puntuación mínima : 115 puntos

HABILIDADES – vuestra técnica de tiro debe incluir cuanto sigue:

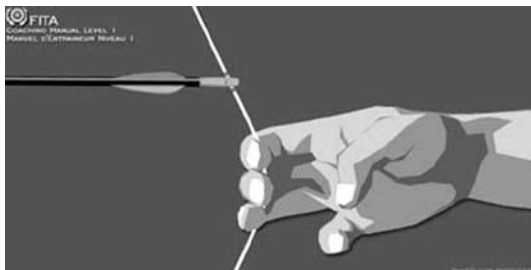
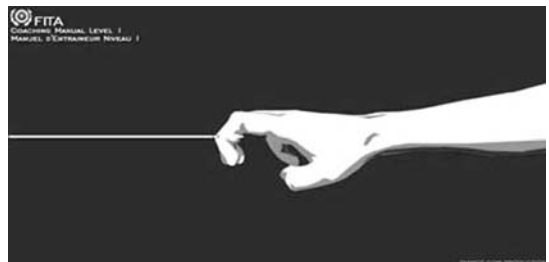
La mano y los dedos de cuerda

● *Objetivo :*

Posición constante de los dedos sobre la cuerda y respecto a la flecha.

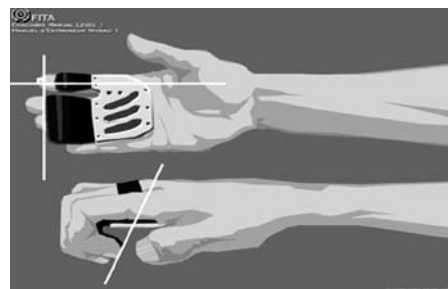
● *Posición :*

Los dedos mantienen la cuerda entre las dos articulaciones superiores. La palma de la mano esta relajada y el reverso de la mano plano y recto.



En la mayoría de los métodos de tiro sin visor, se utilizan tres dedos colocados debajo de la flecha. En el método de la línea recta (ver mas adelante) el espacio entre el culatín y el índice es de unos dos a tres dedos según la corpulencia y el grosor de los dedos.

Los tres dedos se reparten la fuerza por un igual. El reverso de la mano debe permanecer tan vertical como sea posible, sin girarla hacia arriba, y la muñeca plana. El interior del antebrazo permanece relajado. Así, la mano está en el mismo eje o plano vertical que el antebrazo y la flecha.



Con un agarre de cuerda correcto, el reverso de la mano y la muñeca están planos.

Ejemplo de agarre de cuerda para visor.

● *Razonamiento :*

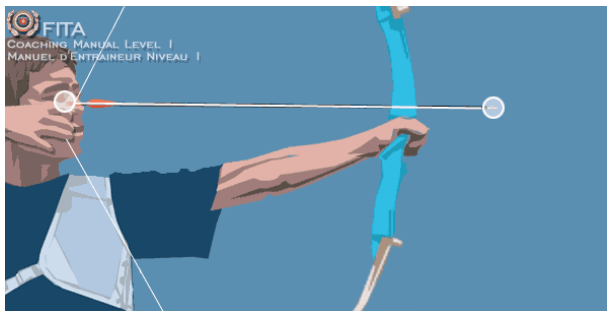
Una cuerda agarrada por los dedos con suficiente profundidad permite relajar los músculos de la mano, del brazo y del antebrazo de cuerda. Cuanto más relajadas estén estas partes del cuerpo, menos interferencias habrá sobre la cuerda, que saldrá mejor de vuestros dedos.



Las referencias faciales:

● La línea recta:

Simplifica la geometría del cuadrilátero a una línea (ver mas adelante).



Elimina :

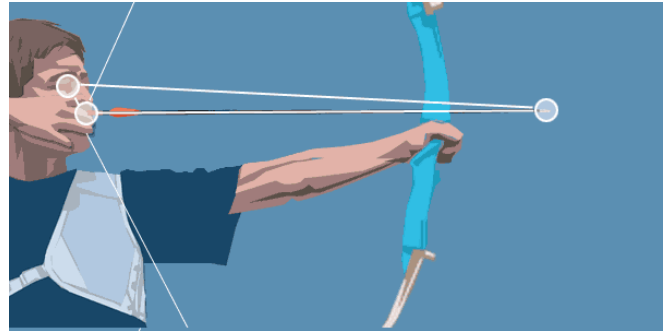
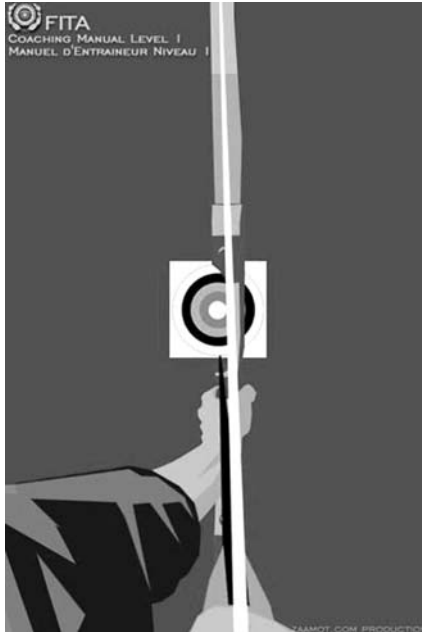
- La necesidad de repetir puntos de referencia faciales a plena abertura (ver métodos del triángulo y del rectángulo, mas adelante). Basta una simple alineación visual del tubo de la flecha sobre el centro de la diana.
- La colocación del ojo respecto al plano de tiro (no es necesario alinear la cuerda);
- El riesgo de aplicar una presión vertical (arriba o abajo) con los dedos de cuerda sobre la flecha.

● El triángulo:



La flecha se posiciona según dos puntos de referencia :

- la punta de la flecha, puesta visualmente sobre la diana.
- el culatín de la flecha, gracias al contacto de la mano de cuerda sobre la cara.



En el método del triángulo es necesario posicionar el ojo de apuntar alineando la cuerda.

A fin de reproducir y reposicionar correctamente el triángulo en el espacio, el arquero debe :

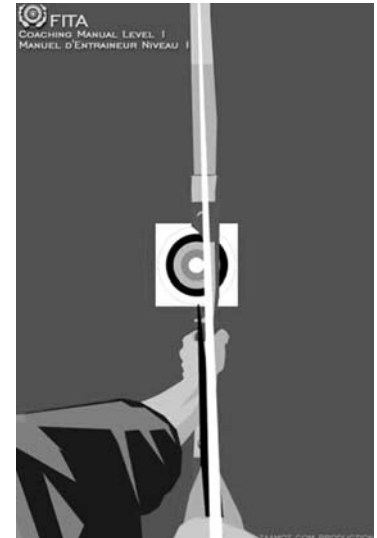
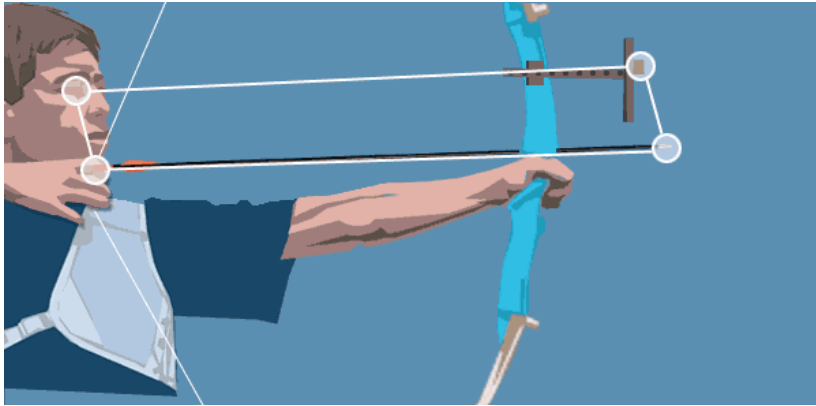
- mantener una abertura constante.
- poner el ojo alineando la cuerda.

● El cuadrilátero:



La flecha se dispone en el espacio por dos puntos de referencia :

- la posición de la punta de la flecha, con la ayuda de la del visor sobre la diana. Por consecuencia, debe introducirse el visor con este método.
- la posición del culatín, con la ayuda de una referencia táctil de la mano de cuerda en la cara.



En el método del cuadrilátero es necesario posicionar el ojo de apuntar alineando la cuerda.

Además, a fin de asegurar una buena reproducibilidad del cuadrilátero, el arquero debe mantener :

- el arco en el plano vertical o inclinado siempre en el mismo ángulo;
- una abertura constante;
- el ojo posicionado gracias a la alineación de la cuerda.

Debutar en el tiro con arco con el método más simple (línea recta) tiene otra ventaja; la de permitirnos experimentar dos tipos de tiro con arco: con y sin visor. Podréis entonces elegir el tipo de tiro con arco que preferáis.

Alineación de la flecha con el antebrazo de cuerda:

● *Objetivo:*

Encontrar la posición corporal que permite un mínimo esfuerzo y la máxima estabilidad a plena abertura.

● *Forma :*

Vuestro antebrazo de cuerda debe estar en el plano vertical que contiene la flecha, cuanto sea posible.

● *Razonamiento :*

Es la posición que requiere menos esfuerzo físico; además permite relajar

los músculos del brazo, del antebrazo y de la muñeca de cuerda. Esta relajación del miembro superior facilita la sollicitación de los músculos de la cara posterior del hombro de cuerda y de la espalda.



Atención a las percepciones:

A fin de sentir mejor vuestras percepciones físicas (quinestésicas) de la habilidad que estáis trabajando, os aconsejamos tirar a distancia muy corta (unos 3 metros) con los ojos cerrados. Tirar sobre un parapeto desnudo (sin nada a lo que apuntar) facilita también las percepciones físicas.

CONOCIMIENTOS y SABER HACER

Conocimientos del arco:

Debéis ser capaces de describir globalmente tres tipos de arco.
Siguen definiciones sucintas del arco recurvo, del arco de poleas, y del arco estándar.



● Recurvo:

Un **arco** de cualquier tipo siempre que responda a los principios y a la definición del arco utilizado en tiro a la diana, es decir : un instrumento con una empuñadura, un cuerpo de arco, dos palas flexibles a cuyos extremos se encuentra una hendidura donde fijar la cuerda. El arco se montará utilizando una cuerda simple fijada directamente entre las dos hendiduras de los extremos solamente, y en su operación se mantiene con una mano por su empuñadura, mientras los dedos de la otra mano sujetan, tiran hacia atrás y sueltan finalmente la cuerda.



● Arco de poleas (o con desmultiplicación):

En principio, se permite utilizar cualquier tipo de dispositivo adicional, mientras no sea eléctrico o electrónico. El arco de poleas puede ser de tiro central, su apertura está mecánicamente regulada por un sistema de poleas o de *cams*. El arco se monta para su uso mediante una(s) cuerda(s) directamente sujeta(s) entre las ranuras de las palas, las poleas excéntricas, o sujeta(s) a los cables del arco, según sea aplicable por el diseño particular.

● Arco estándar:

El arco debe ser simple, sea compuesto (con un cuerpo de arco metálico o de madera, sin posibilidad de tiro central), o monobloque. En ambos casos, las palas deben ser de madera o de fibra de vidrio..

Reparación de flechas:

<ol style="list-style-type: none">1. Quitar lo que quede del culatín roto si es necesario. Para hacerlo con mas facilidad calentar <u>ligera</u>mente el plástico restante.2. Limpiar la parte donde se fijará el nuevo culatín con alcohol de 90°. Antes se puede utilizar un papel abrasivo <u>fino</u> sobre el cono, en tubos de aluminio.3. Depositar una gota de cola sobre la parte donde se fijará el culatín. Ver ilustración.	
<ol style="list-style-type: none">4. Poner el culatín sobre su asiento, y girarlo para repartir la cola.5. Orientar la hendidura del culatín a escuadra de la pluma guía.6. Dejar secar.	



FICHA de EVALUACION para CANDIDATO a FLECHA AZUL.

Nombre del debutante: _____ Ficha E

Fecha: ____ / ____ / 20____ Fecha de repesca: ____ / ____ / 20____

EJECUCION Distancia de tiro	Puntuación mínima requerida	Pasado *	*No pasado	Número de tocos conseguidos.
18 metros	115 puntos			
HABILIDADES TECNICAS	Elementos clave (Lo que debe hacerse)	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Referencia al manual FITA del entrenador de primer nivel
Mano de cuerda	Reverso plano (sin articulaciones salientes)			#7.1.2.3.a
	3 dedos sobre la cuerda			#7.1.2.3.a
	Mano vertical			#7.1.2.3.a
	Agarre constante			#7.1.2.3.a
<i>Referencias faciales</i>	<i>Constantes</i>			#7.1.2.8
	<i>Ofrece una alineación "aceptable" de la flecha con el antebrazo de cuerda.</i>			#7.1.2.8
	<i>Sabe alinear la cuerda.</i>			#7.1.2.8
Atención sobre las sensaciones	Sabe tirar con los ojos cerrados			#9.5 Tercera etapa
CONOCIMIENTOS y/o SABER HACER	Conocimientos y saber hacer esperados	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Comentarios y/o referencias
Conocimiento de los arcos	Puede describir globalmente 3 tipos de arco.			C&R #4.3 Libro 1 y artículos relativos
<i>Reparación de flechas</i>	<i>Sabe reparar un culatín.</i>			#11.4.2
TOTAL	<i>Se requieren 11 evaluaciones positivas</i>			** Test: Pasado ____ o No pasado ____

* Marcar si la puntuación / habilidad / conocimientos se evalúan positivamente (adquirido) o no (todavía por adquirir). En las casillas TOTAL, marcar la suma de casillas marcadas en cada columna.

** Marcar simplemente el resultado final de la evaluación.

Nombre y firma del evaluador: _____





Flecha



Roja



PROGRAMA PARA LA DISTINCION FITA «FLECHA ROJA»

EJECUCION:

Distancia de tiro : 22 metros
Puntuación mínima : 115 puntos.

HABILIDADES – vuestra técnica de tiro debe incluir cuanto sigue:

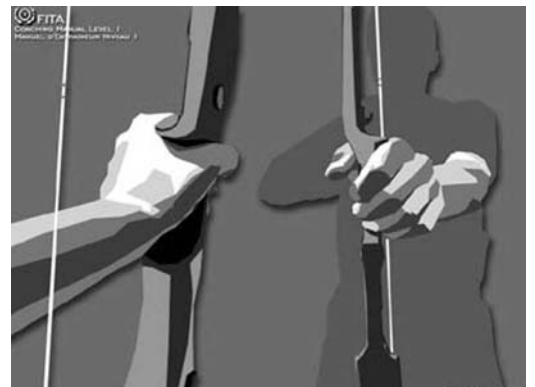
Mano y brazo de arco

● *Objetivos :*

- * Posición constante de la mano en el arco;
- * Constreñir el mínimo posible la empuñadura del arco con vuestra mano. Constricciones que podrían inducir una torsión a plena abertura y durante la propulsión de la flecha (justo después de la suelta, mientras la cuerda empuja la flecha).
- * Dejar suficiente espacio para el paso de cuerda (este último punto será considerado mas a fondo en el nivel Flecha Amarilla).

● *Posición :*

Los dedos están relajados, ligeramente replegados, sin retener ni agarrar la empuñadura. La "V" formada por el pulgar y el índice está sobre el centro del eje del antebrazo. El arco empuja sobre el centro de la "V" formada por el plano del pulgar y la línea de la vida. El punto de presión principal se encuentra a unos 1 a 2,5 cm mas bajo que la punta de la "V" índice-pulgar. La otra parte de la palma, a partir de la línea de la vida, no debe presionar el centro de la empuñadura.





El antebrazo de arco debe estar recto pero no tenso. El codo de arco permanece estable, sin doblar. El codo debe apuntar hacia la izquierda para los diestros, no hacia el suelo.



● *Razonamiento :*

La abertura del arco exige pocas contracciones musculares, lo que favorece la relajación. Cuanto más relajado esté el arquero, sentirá mejor, y causará un menor efecto de presión fuera del eje del arco.

Suelta – lo que ocurre del lado cuerda del arquero.

● *Objetivo :*

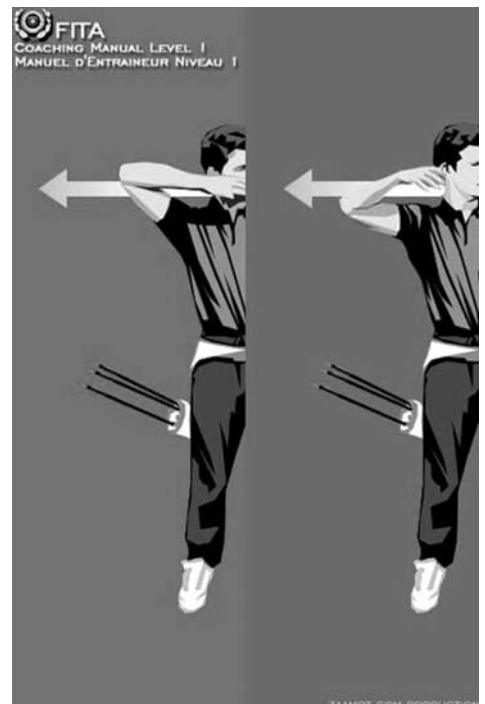
Continuar todas las actividades musculares que se llevaban, mientras se va la cuerda.

● *Forma :*

En la liberación de la cuerda, la mano de cuerda se mueve inmediatamente hacia atrás en el plano de tiro. Esta se aloja en la mejilla (métodos de la «línea recta» y del «triángulo») o en el cuello (método del «cuadrilátero»). La mano de cuerda termina su recorrido en la vertical que atraviesa la oreja y en general bajo esta. La región donde se para la mano de cuerda se llama “final posterior”. El brazo de cuerda se detiene en el eje de los hombros.

● *Razonamiento:*

Como los músculos de la cara posterior del hombro de cuerda y de la espalda continuarán su contracción, el brazo de cuerda continuará el movimiento de retroceso que llevaba durante la « plena abertura ».





Suelta – lo que ocurre del lado arco del arquero.

En lo que respecta al brazo de arco

● *Objetivo :*

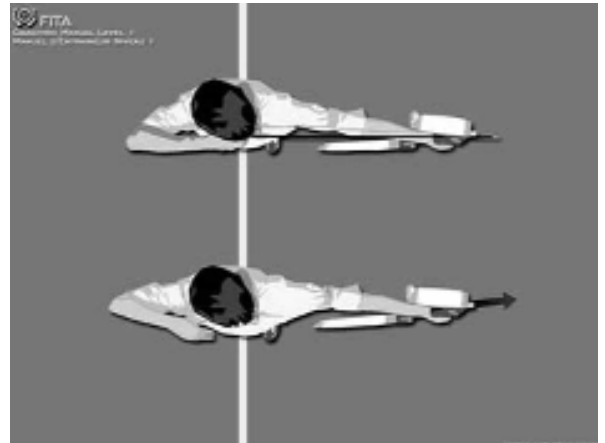
Continuar todas las actividades musculares durante la propulsión de la flecha.

● *Forma :*

Cuando se libera la cuerda, en la suelta, el brazo de arco se mueve hacia la espalda del arquero. El brazo de arco y todo el cuerpo se mueve ligeramente hacia adelante.

● *Razonamiento:*

La desviación del brazo de arco hacia la espalda del arquero se debe esencialmente a la continuidad en la contracción de los músculos de la cara posterior del hombro de arco. El abalanzamiento hacia la diana se debe al esfuerzo continuo de empuje de todo el cuerpo, del brazo de arco hasta la pierna de cuerda.



En lo que respecta a la mano de arco

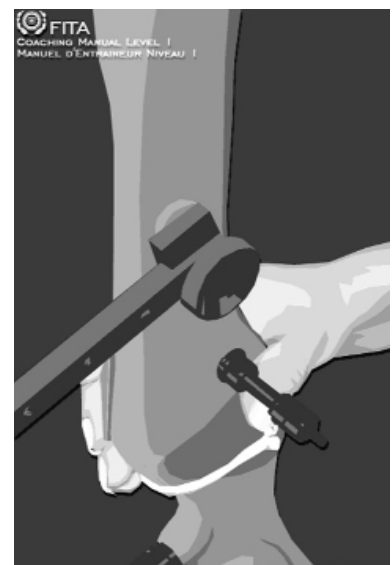
● *Objetivo :*

Continuar todas las actividades musculares durante la propulsión de la flecha. Conseguir dedos y mano de arco pasivos, de forma que no se aplique ninguna fuerza al cuerpo del arco, lo que podría inducir una torsión a plena apertura y durante la propulsión de la flecha (justo después de la suelta, mientras la cuerda empuja la flecha).

● *Forma :*

Cuando el arco se ve empujado hacia delante después de la suelta, la muñeca se extiende estirada por la dragona. Después cuando el arco bascula y « cae », la muñeca se dobla.

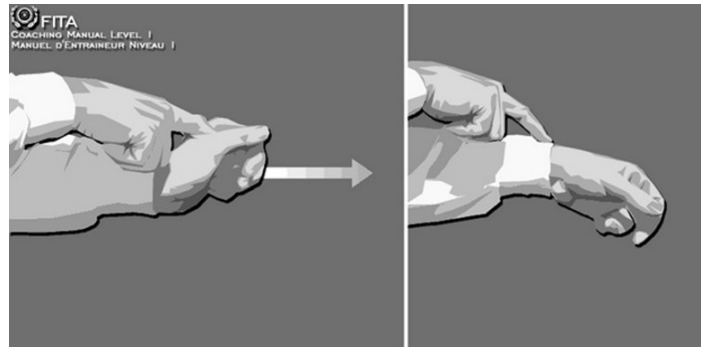
Ejemplo de una mano de arco que ha permanecido relajada hasta el fin del tiro. El uso de una dragona ayuda mucho.





● **Razonamiento:**

El arco se apoya sobre una mano y una muñeca relajados. Cuando el soporte de estos desaparece (cuando el arco se ve propulsado hacia adelante tras llegar la cuerda al final de su recorrido), la mano permanece totalmente relajada y sigue los movimientos del arco.



Simulación de la explicación anterior.

CONOCIMIENTOS Y SABER HACER

Las disciplinas de tiro con arco

● **Tiro al aire libre sobre diana:**

Se pueden tirar las pruebas FITA de tiro sobre diana al aire libre en las divisiones "recurvo" y "compuesto". Para los Juegos Olímpicos, solo puede concurrir la división "recurvo". La prueba FITA de arco estándar solo puede ser tirada por la división "arco estándar".

La prueba FITA sobre dianas al aire libre consiste en tirar 36 flechas a cada una de las distancias siguientes y en ese orden :

- 60, 50, 40, 30 metros para Damas Cadetes;
- 70, 60, 50, 30 metros para las Damas, los Hombres Cadetes, las Damas Júnior y las Damas Veteranas;
- 90, 70, 50, 30 metros para los Hombres, los Hombres Júnior et los Hombres Veteranos;

o en este orden:

- 30, 40, 50, 60 metros para Damas Cadetes;
- 30, 50, 60, 70 metros para las Damas, los Hombres Cadetes, las Damas Júnior y las Damas Veteranas;
- 30, 50, 70, 90 metros para los Hombres, los Hombres Júnior et los Hombres Veteranos;

La diana de 122 cm de diámetro se utiliza a las distancias de 90, 70, 60 metros (y 50 metros para las Damas Cadete) y la diana de 80 cm de diámetro se utilizará a las distancias de 50 (excepto Damas Cadete), 40 y 30 metros. La diana múltiple de 80 cm puede utilizarse a 30 metros. El uso de la diana triple triangular de 80 cm es obligatorio en los Campeonatos FITA.

● **Tiro en sala sobre diana:**

Se puede tirar las pruebas FITA de tiro sobre diana en sala en las dos divisiones "recurvo" y "compuesto" en divisiones separadas.

La prueba FITA en sala a 25 m, consiste en tirar sesenta (60) flechas sobre una diana de 60 cm de diámetro o sobre dianas triples de 60 cm de diámetro para todas las clases.



La prueba FITA en sala a 18 m, consiste en tirar sesenta (60) flechas sobre una diana de 40 cm de diámetro o sobre dianas triples de 40 cm de diámetro para todas las clases.

La prueba FITA combinada en sala, consiste en tirar las dos pruebas antes citadas, sucesivamente, y en el orden indicado.

● Tiro de campo:

Se puede tirar las pruebas de Tiro de Campo en las divisiones "arco desnudo", "arco recurvo" y "arco compuesto", en divisiones separadas.

La prueba FITA de tiro de campo consiste en un número cualquiera de dianas entre 12 y 24, que sea divisible por cuatro (4), tirando tres (3) flechas por diana. Las dianas se disponen a lo largo de un recorrido con las dificultades de tiro, en función del terreno, que requiere el espíritu y las tradiciones esta disciplina. Las distancias de tiro van de 5 a 50 metros para los arcos desnudos, y de 10 a 60 metros para los arcos recurvos y de poleas. El recorrido puede consistir en distancias conocidas o desconocidas y puede incluir cualquier número de pasos de tiro sucesivos o de dianas en abanico.

La prueba Punta Flecha FITA consiste en un número cualquiera de dianas, entre 24 y 48, número divisible por cuatro (4), tirando tres (3) flechas por diana, es decir dos pruebas FITA completas de tiro de campo. Estas dos pruebas pueden disputarse sobre distancias conocidas, desconocidas, o sobre una combinación de ambas.

Reparación de flechas

Cuando compréis flechas, deberéis adquirir puntas, culatines y plumas adicionales para poder reparar vuestras flechas.

Quitar las puntas (y/o el inserto)

Cuando quitéis una punta de metal (el inserto y la punta de una pieza) o un inserto y una punta por separado, debéis :

1. Calentar ligeramente la parte exterior de la punta, de 3 a 5 segundos sobre una pequeña llama. Atención: no sobrecalentéis las piezas o el tubo.
2. Agarrad inmediatamente la punta con la ayuda de unas tenazas.
3. Girad y tirad sobre de la punta (y del inserto según el caso).
4. Si la punta o el inserto no pueden ser retirados, volved a calentar otros 3 a 5 segundos e intentadlo de nuevo.
5. Repetir el punto 4 mientras la cola no esté lo suficientemente blanda para retirar los componentes.

Instalación de puntas y de insertos en el tubo

Material necesario para la instalación :

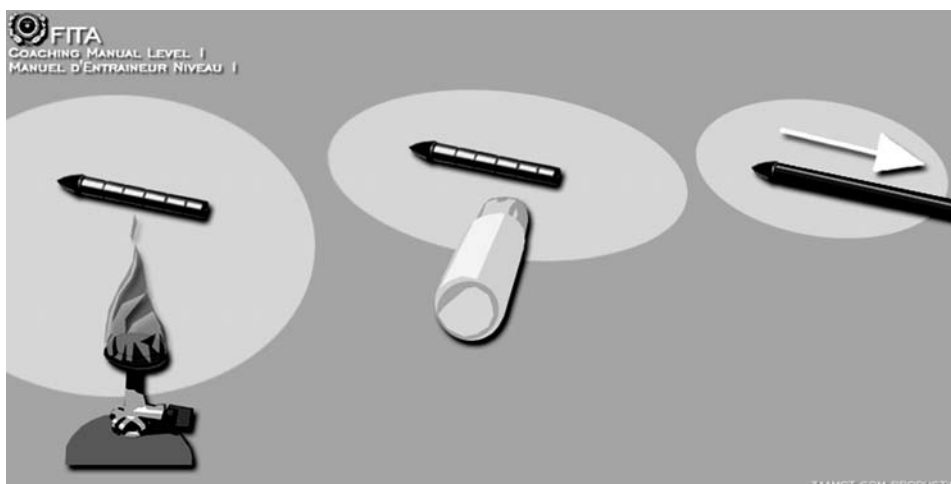
- Alcohol isopropílico del 91%
- Papel secante o de cocina
- Palitos de algodón
- Cola termofusible (para arquería)
- Un mechero o quemador de alcohol.



Las indicaciones que siguen son válidas tanto para las puntas de una pieza, como para los insertos con punta roscada.

Después de haber cortado el tubo a la longitud deseada, seguid atentamente el proceso de instalación de la punta para evitar sobrecalentarla. Esto podría destruir la cola epoxi que une las fibras de carbono al tubo de aluminio (para las flechas de aluminio/carbono) o modificar la resistencia del aluminio en esta parte del tubo (si se trata de una flecha de aluminio) o destruir la unión entre las fibras de carbono (para una flecha de carbono). Para pegar las puntas y los insertos, utilizad cola termofusible.

1. Limpiad unos 5cm del interior de la punta del tubo, con la ayuda de un palito de algodón humedecido con alcohol isopropílico del 91%. Repetidlo hasta que el algodón salga limpio y sin residuos. Dejad secar el tubo antes de pegar la punta.
2. Calentad el bastoncillo de cola termofusible sobre la llama, y a continuación aplicad un anillo de cola en el interior del extremo del tubo.



Atención : No pongáis el tubo de la flecha directamente sobre la llama !

El punto de fusión de la cola es lo suficientemente bajo como para no dañar el tubo durante la instalación de la punta, pero suficientemente elevado como para resistir la temperatura que se genera con la fricción del tubo cuando la flecha penetra en el parapeto. A veces una punta puede quedarse en el interior del parapeto cuando se utiliza una cola que funde a una temperatura demasiado baja.

3. Sostened el extremo de la punta con los dedos (no lo hagáis con unas pinzas o tenazas porque podríais sobrecalentarla). Calentad la parte expuesta del astil de la punta o del inserto hasta que sintáis que se calienta. Esto debería ser lo suficientemente caliente como para fundir la cola.

Atención : No sobrecalentéis las puntas. Si la punta se calienta demasiado como para sostenerla con los dedos, será demasiado caliente para insertarla en el tubo. Dejad las puntas sobre una superficie que no sea combustible.



4. Calentad el bastoncillo de cola, y aplicad una capa generosa sobre el astil de la punta o del inserto.
5. Sin demora, mientras la cola está líquida, empujad la punta o el inserto dentro del tubo con un movimiento de rotación hasta llegar a fondo contra el extremo del tubo. Para un mejor reparto de la cola, dad dos vueltas mas con la punta bien apoyada contra el extremo del tubo.

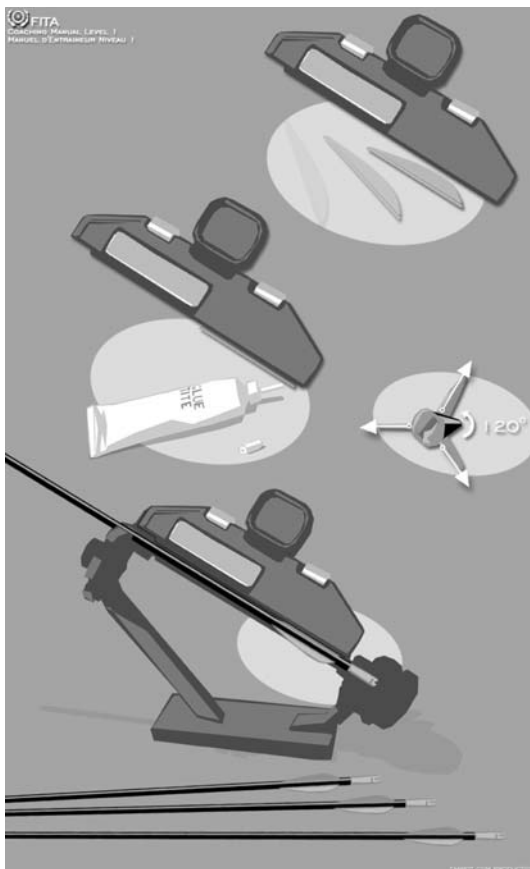
NOTA: no forcéis la punta o el inserto. Si no entra bien volvedla a calentar de inmediato, por espacio de 2 a 3 segundos, e intentad empujarla de nuevo en su lugar.

6. Quitad el exceso de cola con la ayuda de un papel de cocina, mientras esté todavía caliente..

Atención : no pongáis nunca el tubo directamente sobre la llama (ningún tipo de tubo) ya que esto puede destruir las fibras de carbono o modificar la resistencia del aluminio, en esta parte del tubo. No sobrecalentéis las puntas, ya que estas pueden dañar el tubo igualmente.

Si el extremo del tubo del lado de la punta está dañado, quizás lo podáis reutilizar acortándolo, si su longitud inicial (antes del «problema») lo permite. En ese caso se recomienda cortar el resto de vuestras flechas a esta nueva longitud.

Pegar o cambiar una pluma



Las plumas se cambian con la ayuda de una emplumadora. Sin este instrumento es difícil conservar la pluma en su sitio hasta que la cola haya secado. La mayoría de vendedores de material de tiro con arco repara las plumas, lo que resulta menos dispendioso que comprar flechas nuevas. Idealmente vuestro club debería tener una emplumadora.

Emplumar una flecha



FICHA de EVALUACION para CANDIDATO a FLECHA ROJA .

Nombre del debutante: _____ Ficha F

Fecha: ____ / ____ / 20__

Fecha de repesca: ____ / ____ / 20__

EJECUCION	Puntuación mínima requerida	Pasado *	*No pasado	Número de tocos conseguidos.
Distancia de tiro				
22 metros	115 puntos			
HABILIDADES TECNICAS	Elementos clave (Lo que debe hacerse)	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Referencia al manual FITA del entrenador de primer nivel
Suelta	A lo largo del cuello o mejilla.			#7.1.2.10
	Movimiento hacia atrás debido a la continuidad en la contracción de los músculos de la espalda y cara posterior del hombro.			#7.1.2.10
<i>Mano de arco</i>	<i>Mano de arco constante sobre la empuñadura.</i>			#7.1.2.3.b
	<i>Mano de arco relajada con el uso de una dragona</i>			#7.1.2.3.b et #10 Ejercicios “Mano de arco” y “Test de relajación de los dedos”
Brazo de arco	Codo bien orientado			#7.1.2.3.b
	Inmóvil en la suelta, o ligeramente hacia la espalda debido a la continuidad en la contracción de los músculos de la espalda y cara posterior del hombro.			#9.5
CONOCIMIENTOS y/o SABER HACER	Conocimientos y saber hacer esperados	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Comentarios y/o referencias
Disciplinas de tiro con arco	Dar la descripción general de 3 disciplinas de tiro con arco.			FITA C & R #4.1 y #4.5
<i>Reparación de flechas</i>	<i>Saber pegar punta y plumas</i>			#11.4.2
TOTAL	<i>Se requieren 9 evaluaciones positivas</i>			** Test: Pasado ____ o No pasado ____

* Marcar si la puntuación / habilidad / conocimientos se evalúan positivamente (adquirido) o no (todavía por adquirir). En las casillas TOTAL, marcar la suma de casillas marcadas en cada columna.

** Marcar simplemente el resultado final de la evaluación.

Nombre y firma del evaluador: _____



Distinción Flecha Roja



Flecha



Amarilla



PROGRAMA PARA LA DISTINCION FITA « FLECHA AMARILLA» .

PERFORMANCE:

Distancia de tiro : 26 metros
Puntuación mínima : 115 puntos

HABILIDADES – vuestra técnica de tiro debe incluir cuanto sigue:

Paso libre de la cuerda

- *Objetivo :*
Ofrecer paso libre a la cuerda en la propulsión de la flecha.
- *Forma :*
Ver los dos test. mas abajo. Tendréis que pasar con éxito uno de estos test.
- *Razonamiento :*
Toda interferencia sobre la cuerda durante la fase de propulsión:
 - * hará difícil la perfecta repetición del eje y de la intensidad de propulsión:
 - * disminuirá la cantidad de energía cinética transferida a la flecha.

Test a nivel del brazo de arco

Sin poner la mano en la cuerda, levantad vuestro arco y verificad donde se encuentra la cuerda respecto a vuestro protector de brazo, o vuestro antebrazo. Alrededor de unos 1,25 cm por delante de este sitio pegad una cinta adhesiva que se eleve en su centro unos 2 mm (en forma de puente). Esta cinta debe pegarse verticalmente, a través del antebrazo sobre el protector, es decir, paralela a la cuerda.

Marcad con un lápiz el lado de la cinta adhesiva más próximo a la cuerda (antes de pegar la cinta sobre el protector). Esta marca nos permitirá identificar si la cuerda golpea al ir hacia delante o al volver.

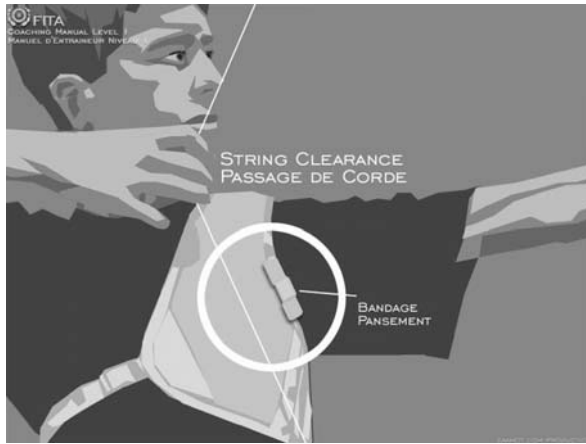
Tirad una flecha con esta cinta en su sitio, verificando, antes de tirar, que el puente no se haya chafado. Después de tirar verificad la cinta adhesiva y analizad el choque, según el caso.

Si llegáis a la conclusión que el paso de la cuerda no está suficientemente despejado, pedid a vuestro entrenador que os ayude a mejorarlo.





Test a nivel del pecho



Con la ayuda de un espejo, o de un asistente, verificad donde toca la cuerda en vuestro pecho a plena abertura. Pegad un trozo de cinta adhesiva en forma de puente – que se eleve unos *2mm en el centro* – a unos 1,25 cm por delante del punto de contacto en el pecho. Ver ilustración de al lado.

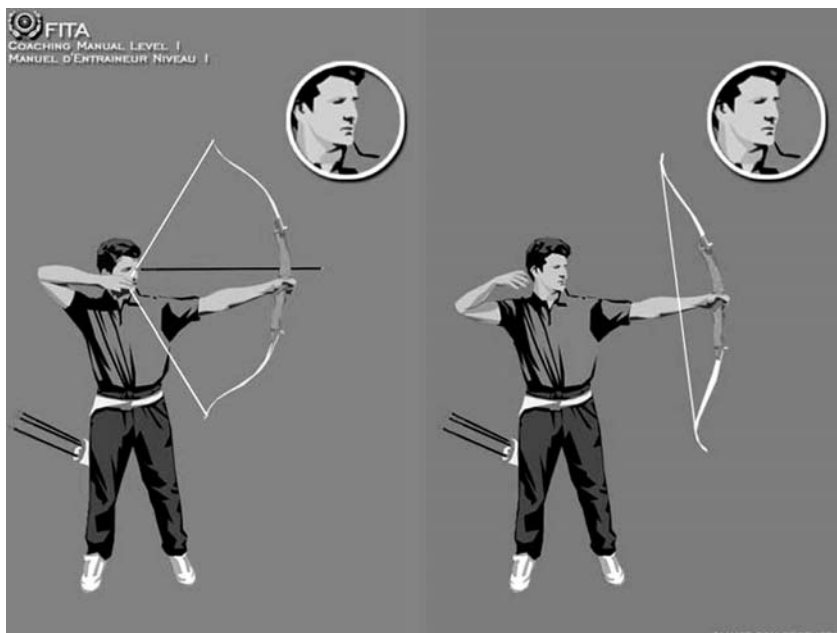
La parte más crítica esta en el borde del protector de pecho que envuelve el hombro. El puente de cinta adhesiva debe ponerse vertical sobre el protector, paralela a la cuerda. Tirad una flecha con esta cinta adhesiva en su sitio (verificad

que el puente no se haya chafado antes de tirar). Después de tirar, comprobar la cinta adhesiva y analizad el choque según el caso.

Si llegáis a la conclusión que el paso de la cuerda no está suficientemente despejado, pedid a vuestro entrenador que os ayude a mejorarlo.

La continuidad

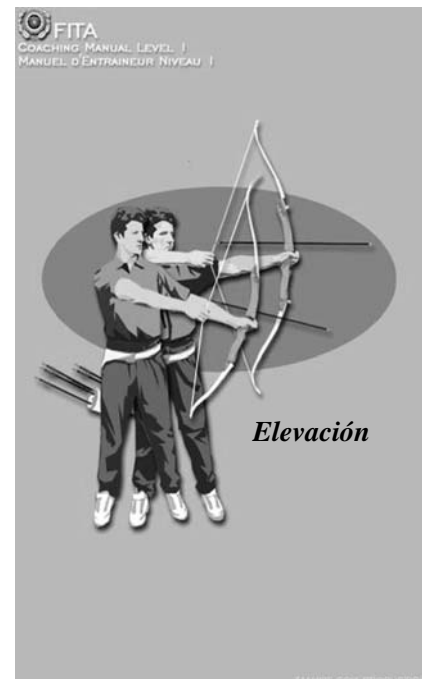
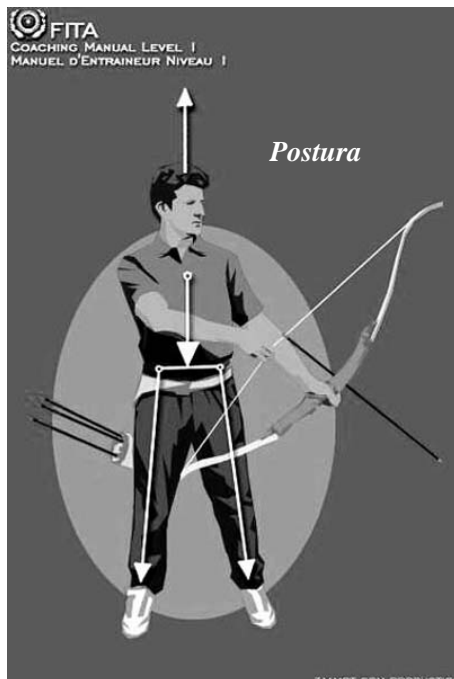
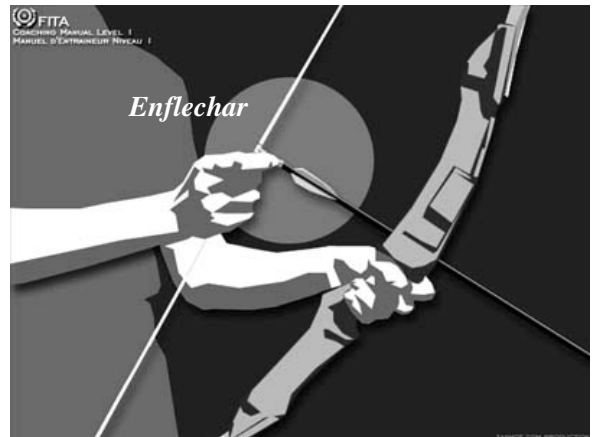
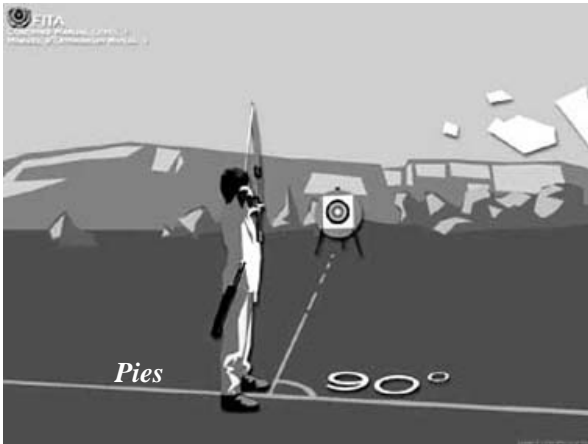
- **Objetivo :**
Continuar todas las actividades – *no solo físicas, también visuales y mentales* – al liberar la cuerda.
- **Forma :**
El tiro debe tomar al observador por sorpresa, no debe detectarse ningún signo de anticipación del tiro. El cuerpo, la cara y la mirada deben permanecer impasibles antes, durante y ligeramente después de la acción.

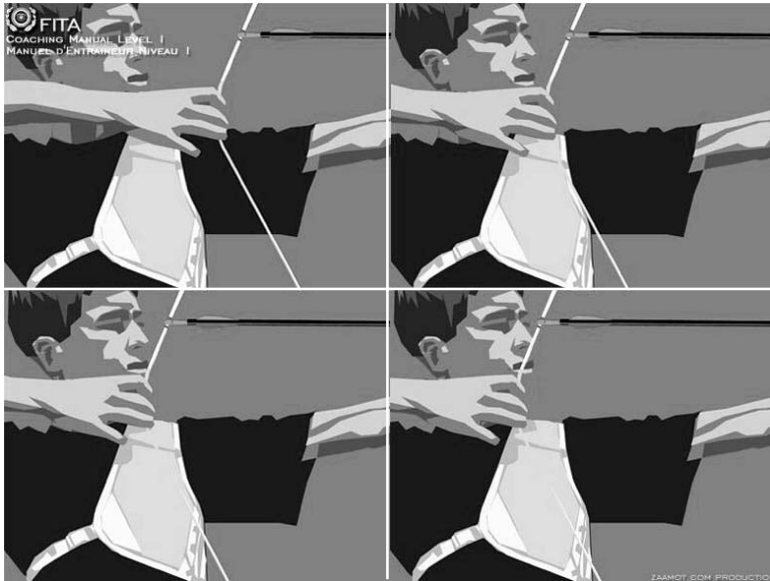


Vuestra cara debe permanecer inalterada antes, durante, y despues de la suelta.



Secuencia: repetir con regularidad las etapas del tiro (ilustradas a continuación de izquierda a derecha).



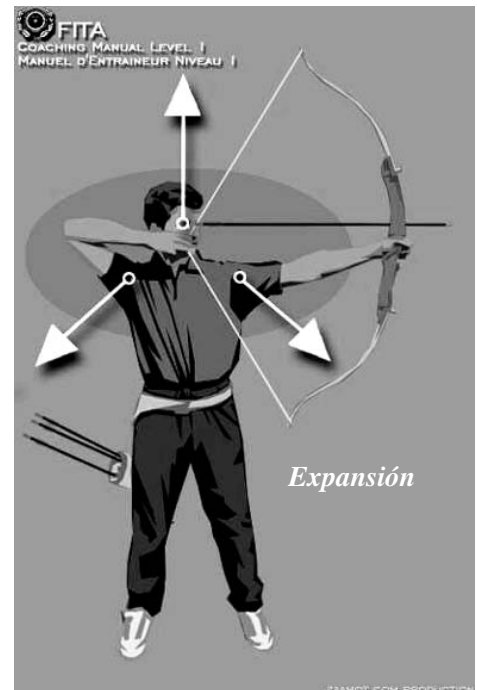


Abertura



Apuntar

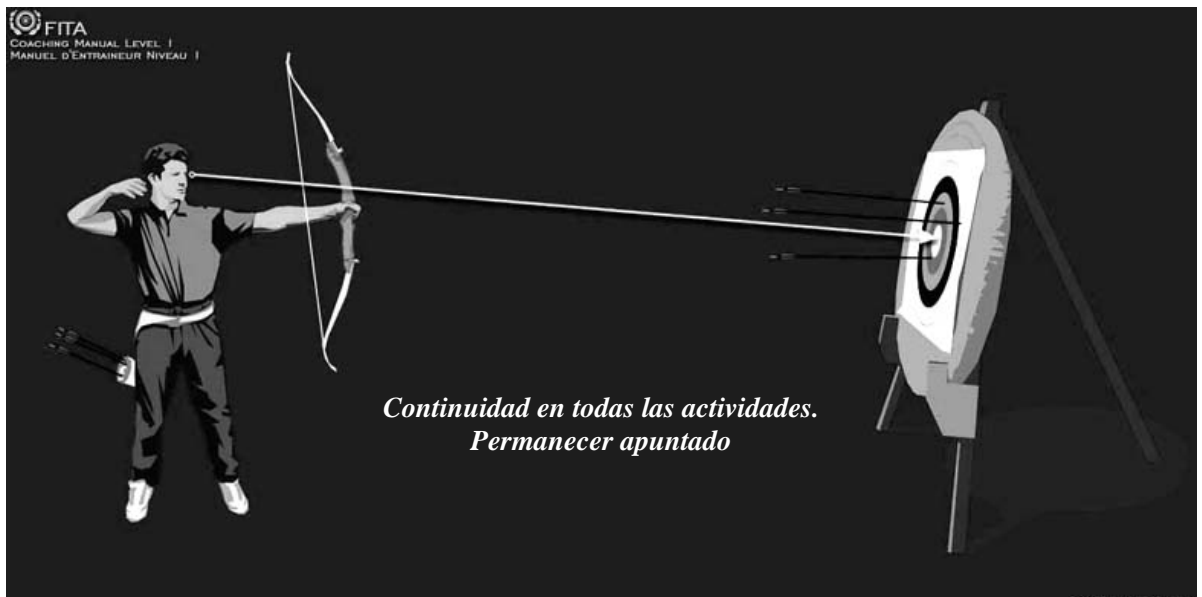
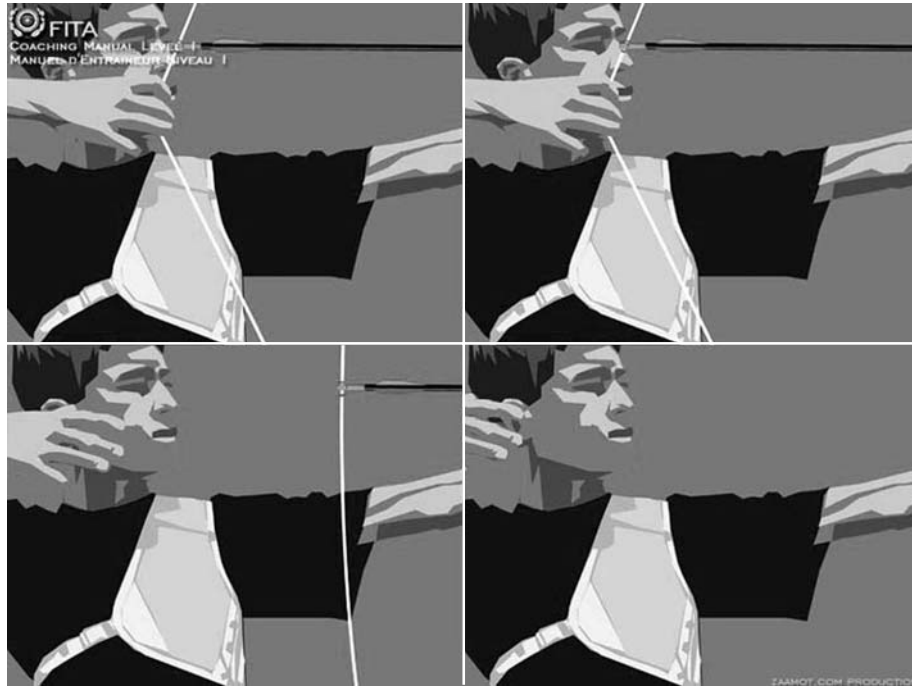
et



Expansión



Suelta



CONOCIMIENTOS Y SABER HACER

Proceso de inscripción a las competiciones:

Debéis conocer el proceso de inscripción (de vuestro club) a una competición local. Debéis preguntar a vuestro club como hacerlo.



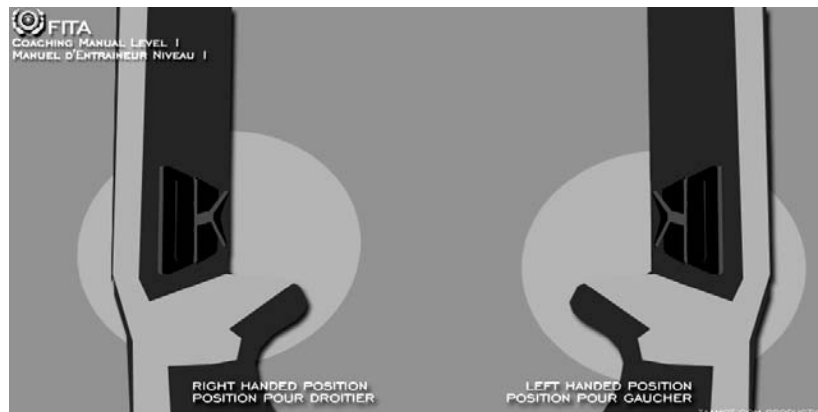
Posicionamiento de la flecha sobre la cuerda y el arco:

- Instalar un reposaflechas:

El uso de un apoya flechas es importante ya que reduce la superficie de contacto entre la flecha y el arco, lo que disminuye la fricción cuando la flecha se mueve tras la suelta. Hay reposaflechas metálicos y de plástico.

El reposaflechas debe estar pegado sobre la ventana, directamente encima del punto de pivot en la empuñadura, y debe alinearse perpendicularmente con la cuerda.

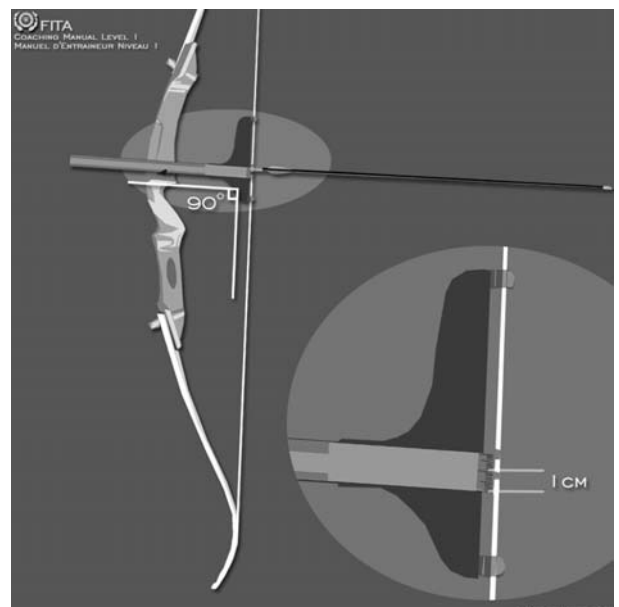
Debe haber un espacio al menos de 15 mm entre el tubo de la flecha y la plataforma de la ventana del arco.



- El punto de enfleche:

La altura correcta del punto de enfleche depende de varias cosas. Para empezar, una buena sugerencia, es situar el borde inferior del culatín a 1 cm por encima del ángulo recto entre la flecha y la cuerda.

Esto si debutáis con el método de la línea recta (lo que se aconseja). Con un agarre de cuerda tipo «cigarrillo» bastará con 6 mm.



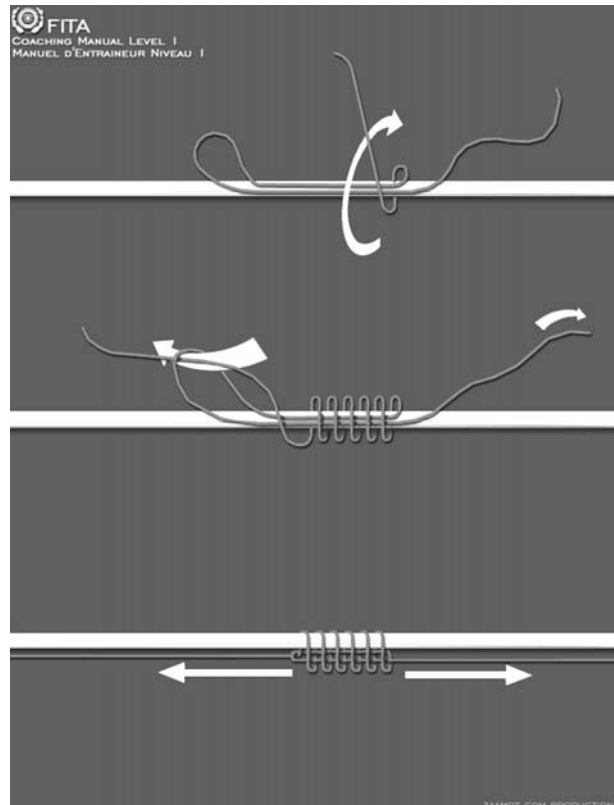


Los localizadores del punto de enfleche se pueden confeccionar de dos maneras.

- * Hay localizadores de punto de enfleche comercialmente disponibles. Acostumbran a ser metálicos, y se ciernen sobre la cuerda con la ayuda de unas tenacitas especiales.
- * Otro método consiste en utilizar un hilo ordinario fuerte y cola para plumas, para formar un pequeño anillo alrededor del forro de la cuerda. Este nudo debe ser fuerte y uniforme. Aplicad otra capa de cola sobre todo el localizador de punto de enfleche y dejadlo secar. Puede haber un localizador por encima y otro por debajo del culatín.

Después de haber tirado unas treinta flechas, verificad el fistmele (ver mas abajo). Probablemente habrá disminuido.

Ajustad los localizadores de punto de enfleche si ha lugar.



El fistmele

El fistmele se debe situar dentro del margen indicado por el fabricante.

Si es necesario, dad algunas vueltas a la cuerda para aumentar el fistmele, y a la inversa quitad algunas vueltas para disminuir el fistmele.





FICHA de EVALUACION para CANDIDATO a FLECHA AMARILLA .

Nombre del debutante: _____

Ficha G

Fecha: ____ / ____ / 20__

Fecha de repesca: ____ / ____ / 20__

EJECUCION Distancia de tiro	Puntuación mínima requerida	Pasado *	*No pasado	Número de tocos conseguido.
26 metros	115 puntos			
HABILIDADES TECNICAS	Elementos clave (Lo que debe hacerse)	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Referencia al manual FITA del entrenador de primer nivel
Paso de la cuerda	Passar el test de paso de la cuerda (puente de cinta adhesiva por ejemplo)			#10 "Paso de la cuerda"
<i>Continuidad</i>	<i>Cara impassible en la suelta</i>			#7.1.2.10
	<i>Apuntado impassible en la suelta</i>			#7.1.2.10
Secuencia	Repite fielmente las fases de tiro			Capítulo 2 y diversos ejercicios del capítulo 10.
	Tiempo de tiro constante (+/- 10 segundos)			
CONOCIMIENTOS y/o SABER HACER	Conocimientos y saber hacer esperados	Adquiridas*	*Todavía por adquirir	Comentarios y/o referencias
Inscripción a una competición	Conoce la forma de inscribirse (del club) a una competición local.			
<i>Posicionamiento de la flecha</i>	<i>Sabe fijar un reposaflechas y instalar el punto de enfleche.</i>			#11.3.4 y 11.4.6
TOTAL	<i>Se requieren 8 evaluaciones positivas</i>			** Test: Pasado ____ o No pasado ____

* Marcar si la puntuación / habilidad / conocimientos se evalúan positivamente (adquirido) o no (todavía por adquirir). En las casillas TOTAL, marcar la suma de casillas marcadas en cada columna.

** Marcar simplemente el resultado final de la evaluación.

Nombre y firma del evaluador: _____



Distinción Flecha Amarilla