



FEDERAZIONE ITALIANA DI TIRO CON L'ARCO

COMITATO REGIONE ABRUZZO

Programma:

- 1) Regolamento tecnico libro 4 e successive modifiche. Peculiarità del tiro con l'arco nudo, arco istintivo e del longbow.
- 2) Fondamentali e sequenza di tiro. Organizzazione del tiro Arco Nudo, Arco Istintivo e Longbow.
- 3) Aspetti mentali, visualizzazione e target panic, sequenza di pensieri ricorrenti.
- 4) Materiali e messa a punto di arco nudo, arco istintivo e longbow.
- 5) Aspetti comuni nella tecnica in atleti di alto livello, personalizzazioni ed evoluzione tecnica.
- 6) Sistemi di mira e ancoraggi nell'arco nudo, nell'arco istintivo e nel longbow. Mira istintiva.
- 7) Peculiarità del tiro di campagna e 3D e strategie di gara. Tiri in salita e discesa, errori di perpendicolarità, cenni di balistica esterna.
- 8) Valutazione delle distanze. Sistemi parametrici e non parametrici.
- 9) Esame finale (minimo 15 domande)

Il corso è composto di $8+4=12$ ore per 36 moduli di 20 minuti (di cui 12 moduli di pratica), così distribuiti:

Punto 1:	2 moduli
Punto 2:	7 moduli (di cui 2 di pratica)
Punto 3:	3 moduli (di cui 1 di pratica)
Punto 4:	6 moduli (di cui 2 di pratica)
Punto 5:	6 moduli (di cui 2 di pratica)
Punto 6:	3 moduli (di cui 1 di pratica)
Punto 7:	5 moduli (di cui 2 di pratica)
Punto 8:	4 moduli (di cui 2 di pratica)

Segreteria : c/o CONI –Via Botticelli 26- 65124- Pescara Tel.3316103263 === 3496525378

– info: fitarcoabruzzo@fitarcoabruzzo.org – pec : abruzzo@pec.fitarco.it

Cod. Fisc. 80063130159 – P.Iva 05525461009