



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO

COMITATO ABRUZZO



Oggetto: Corso Base

Il Comitato Regione ABRUZZO, nell'ambito della programmazione delle attività di formazione tecnica, organizza un corso BASE

Luogo di svolgimento: RIPA TEATINA (CH) Via Vallone Santo Stefano 9 cap 66010

Data inizio: 04 Maggio 2024

Data fine/esami: 04 Maggio 2024

Orario: Inizio lezione ore 9:00
Dalle 12:30 alle 14:00 pausa Pranzo a sacco
Fine lezione ore 18:30

Crediti assegnati: Nessuno

Responsabile del Corso: Aldo Di Silverio
Cell. 3496525378
Email: fitarcoabruzzo@fitarcoabruzzo.org

Docenti : Fierro Pierluigi
Rotolone Giuseppe (allenatore)

Programma Secondo il regolamento dei tecnici federale in allegato

Partecipanti: minimo 10 – massimo 30

Nel caso di impossibilità a partecipare alle lezioni in presenza queste non potranno essere sostituite o recuperate da lezioni online

Quota d'iscrizione:

La quota d'iscrizione è pari a €. 50 e comprende: (formazione, materiale didattico, attestato)

La mancata partecipazione al Corso dopo l'iscrizione, obbliga comunque al versamento della quota.



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO

COMITATO ABRUZZO



RICHIESTA ISCRIZIONE CORSO BASE

Il sottoscritto

**richiede di poter partecipare al corso base che si svolgerà a
RIPA TEATINA IL 04 MAGGIO 2024**

Consapevole delle sanzioni penali e civili, nel caso di dichiarazioni mendaci, di formazione o uso di atti falsi, richiamate dall'art. 76 del D.P.R. n. 445 del 28/12/2000, sotto la propria responsabilità, a tal fine dichiara

Società		Codice	
Tessera Fitarco n°			
Telefono :		cellulare :	
email :			
data		firma	



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO

COMITATO ABRUZZO



Programma

Ore 9:00

Argomento: il tiro con l'arco

Il tiro con l'arco: le sue specialità, i luoghi in cui si pratica, la sicurezza, l'organizzazione che lo anima (Fitarco, i praticanti, i club, le possibilità di continuare a svolgere l'attività dopo l'iniziazione).

Durata della lezione 30'

Ore 9:30

Argomento: Gestione di un gruppo di neofiti

Gestione dei gruppi e tecniche per organizzare un gruppo d'allievi. L'attrezzatura di base per organizzare un gruppo d'allievi. Descrizione del materiale e quantità necessaria; Il campo di tiro: disposizione, sicurezza, attrezzatura. Tirare in sicurezza: le regole di sicurezza.

Durata delle lezione 60'

Pausa Caffè

Ore 10:45

Argomento: Scelta, cura e manutenzione del materiale.

Il materiale tecnico per i corsi: archi, frecce, accessori

La procedura preliminare per l'iniziazione: dell'allungo per la scelta di archi e frecce più adatti all'allievo.

Realizzare un punto d'incocco, ripristinare un serving rotto, sostituire un rest, ecc.

Durata della lezione 90'

Pausa Pranzo

Ore 14:00

Argomento: La tecnica di tiro

Verifica dell'occhio dominante, apprendere lo stile dell'arco nudo e/o con il mirino per facilitare l'approccio e il successo dell'allievo.

La mimesi del gesto senza e con l'arco. Il posizionamento del corpo rispetto al bersaglio, la trazione il rilascio. Preparazione: l'estrazione della freccia dalla faretra, l'incocco, la presa della corda e il posizionamento della mano nell'impugnatura, Trazione e mira Rilascio Tirare per divertirsi: esercizi e giochi facilitanti.

Durata della lezione 150'

Pausa caffè

Ora 16:45

Argomento: Correzione dei principali errori: guida al migliore successo e attenzione alla sicurezza dell'allievo per non pregiudicare il proseguimento dell'attività.

Rilascio con le dita che si aprono in successione

Flessione del braccio dell'arco.

La freccia cade dal rest

La corda colpisce il braccio

L'allievo piega il polso della mano dell'arco.

L'allievo, al rilascio abbassa il braccio dell'arco.

Durata della lezione 120'

A seguire Test finale

Responsabile del corso

Aldo Di Silverio

