

“Amplia tus conocimientos y habilidades relacionados con la técnica avanzada de arco compuesto y sobre el material a utilizar (uso y ajuste), para sacar el máximo rendimiento”

La RFETA, en colaboración con la Federación Asturiana de tiro con arco, dentro de su plan de formación continua y con la intención de ampliar la oferta formativa para nuestros técnicos y deportistas, convoca este Curso de Especialista en Arco Compuesto 2019 – 5ª Edición (técnica y material). Además, la realización de este curso es válido como parte del plan formativo a cursar para la obtención de la titulación de Entrenador RFETA, siempre y cuando se cumplan con los requisitos previos establecidos. Toda la información a este respecto la puedes encontrar en la Normativa RFETA N°1704 (Formación de Técnicos RFETA).

El programa se realizará en su mayor parte de forma teórica, aunque se intercalarán actividades prácticas sobre el trabajo de la técnica y ajustes de material.

El nivel del curso se encuadra dentro del perfeccionamiento y la tecnificación deportiva.

1. LUGAR Y FECHAS DE CELEBRACIÓN

Este curso se celebrará los días **21 y 22 de diciembre** de 2019 en Asturias:

Parte teórica:

Centro de Federaciones deportivas de Gijón (FTAPA)
C/Ezcurdia, 194 (Edificio Argenta) - 33203 Gijón

Ubicación: <https://goo.gl/maps/34EhC1o2xRB2>

Parte Práctica:

Sala de tiro con arco del Club Xitia
Avenida de la Camocha - 33350 Gijón

Ubicación: <https://goo.gl/maps/qzTF4u1wadQ2>

2. CALENDARIO

Sábado 21 de diciembre: de 9:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:30 horas (9 horas)

Domingo 22 de diciembre: de 9:00 a 14:00 (5 horas)

Total: 14 horas de duración.

El curso dará inicio en el aula del Centro de Federaciones deportivas el sábado 21 de diciembre a las 9:30 horas.

3. INSCRIPCIONES

Podrán inscribirse todas aquellas personas que tengan licencia de técnico RFETA o arquero en vigor y a través del siguiente enlace:

<https://www.federarco.es/competiciones/eventos/inscripciones-online>

- **El plazo de inscripción finalizará el domingo día 15 de diciembre a las 23:59 horas** (hora peninsular) y las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción.
- El importe de la inscripción es de **70,00 €** por asistente.
- El número máximo de alumnos que se admitirán será de **treinta (30)**.

En el caso de que el número de alumnos inscritos sea inferior a 20, la RFETA se reserva el derecho realizar o no este curso, devolviendo los importes de la inscripción en caso de no celebrarse.

4. PROFESORADO DEL CURSO

- **ANDREA MARCOS GARCIA:**
 - Campeona de Europa 2018 en aire libre
 - Medalla de oro en 2 pruebas de World Cup (Antalya 2015 y Salt Lake City 2017)
 - 16 veces campeona de España absoluta (10 en categoría individual, 3 por equipos mixtos y 3 por equipos femeninos)
 - Arquera FITA 1400 con 7 récords de España vigentes
 - Miembro del equipo nacional desde 2013

5. CONTENIDOS DEL CURSO

Técnica:

- ¿Qué es, para qué sirve y qué beneficios tiene una adecuada técnica de tiro en arco compuesto?. Diferencias entre técnica de base y estilo de tiro.
- Análisis detallado de cada uno de los aspectos técnicos en arco compuesto. Similitudes y diferencias con la técnica de arco recurvo.
- El proceso de apuntar en arco compuesto. Alineación peep, scope y diana.
- Proceso de enseñanza del arco compuesto. Secuencia de tiro en el perfeccionamiento, adaptación y tecnificación.
- Uso de los distintos tipos de disparadores.
- Ejercicios en el entrenamiento para la mejora de la precisión y el gesto técnico.
- Dificultades más comunes en arco compuesto y solución de problemas (problemas de ansiedad y fiebre del amarillo en arco compuesto).

Material:

- Importancia y aspectos generales del material a emplear en competición.
- Elección de material a utilizar para la enseñanza del arco compuesto.
- Elección del material de competición según las características del arquero y la modalidad de tiro (arco, potencia, peso, estabilización, tipos de disparador, etc.)
- Montaje y puesta a punto de un arco compuesto de competición (fistmeller, tiller, sincronismo y alineación poleas, reposa flechas, nocks y loop, peep, etc.)
- Elección y montaje de las flechas.
- Ajuste fino del arco compuesto.
- Otros aspectos importantes (cuerdas, cables, loop, prensas, scope, etc.).

6. INFORMACIÓN ADICIONAL

Si desea recibir información adicional sobre el curso, puede contactar con el responsable de formación de la RFETA a través de la dirección de correo electrónico: formacion@federarco.es

Madrid, 20 de noviembre de 2019
Rifaat Chabouk
Secretario General RFETA