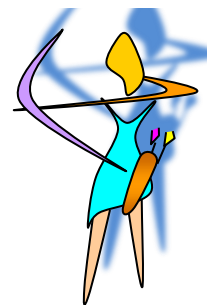




Cursillos



TIRO CON ARCO

COLOQUIO SOBRE EL DEPORTE DEL TIRO CON ARCO

- **EL ARCO:** Breve historia y usos del mismo. (Ocio, competiciones, caza, etc.). Tipos de arcos, composición y partes de los mismos. Medidas y cotas.
- **LA FLECHA:** Componentes y materiales. Uso de cada tipo, rigidez, precauciones y forma de uso.
- **EL EQUIPO DE TIRO:** Individual del arquero, parapetos, dianas-dimensiones.
- **SALAS Y CAMPOS DE TIRO:** Distancias, medidas, nº de flechas y competiciones. Normas de seguridad. Legislación sobre los arcos y dónde se pueden usar.

PREPARACIÓN FÍSICA PARA LA PRÁCTICA DEL TIRO CON ARCO

PREVENCIÓN DE LESIONES

- Ejercicios de calentamiento, estiramientos y movilidad articular. Circuitos de fuerza.
- Ejercicios compensatorios.

TÉCNICA DEL TIRO CON ARCO

- Gesto técnico del tiro con arco.
- Movimientos con equipo.
- Correcciones personalizadas.
- Mecanización de movimientos.
- Competición, normativa, mecánica y puntuaciones.

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO DE TIRO

- Elaboración de una cuerda. Materiales y accesorios.
- Emplumado de flechas, cortado de tubos, pegado de puntas.
- Manejo de tablas de selección de flechas. Calibres y tipos.

CON EL CURSO SE INCLUYE:

- Licencia federativa TERRITORIAL, del año en curso.
- 3 Flechas, una dactilera, un protector de brazo y correa o dragonera en propiedad para uso en el cursillo.
- El resto del equipo lo presta La Delegación mientras dure el curso.

EL PRECIO DEL CURSO ES DE 140 €

LA DURACIÓN APROXIMADA ES DE 15 HORAS

LOS CURSOS SE REALIZARÁN EN GRUPOS DE 4 á 6 ALUMNOS

EDAD MÍNIMA 8 AÑOS

DELEGACIÓN PROVINCIAL DE TIRO CON ARCO DE VALLADOLID

INFORMARÁ en: **Teléf. 629472907**

INSTALACIONES DEPORTIVAS "CIUDAD DE VALLADOLID" Ctra. De Renedo Km. 3,8