



Club Deportivo Elemental "Arcosoto"
CIF G81961724
DGD: 1266

CURSO NIVEL 3 (AVANZADO)

OBJETIVO

Fomentar la estabilidad en la práctica del tiro con arco de arqueros introduciéndolos y animándolos a la competición.

Completar su formación para que sean autosuficientes en sus posteriores entrenamientos.

CONDICIONES DE ACCESO

Alumnos que hayan realizado los dos cursos anteriores de nivel 1 y nivel 2, sean socios del club o no y que preferentemente cuenten con material propio.

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

- Curso de 24 horas, distribuidas en 12 sesiones de 2 horas a lo largo de un trimestre.
- Dirigido por un monitor o equipo de monitores. Contando con la participación de colaboradores que serán arqueros de reconocido prestigio y arqueros con cierto nivel o experiencia (participantes en competiciones tanto territoriales como nacionales).
- Dos tipos de sesiones, distribuidas aproximadamente al 50% de la duración del curso:
 - ☺ **Sesiones de revisión de la técnica de tiro:** en las que los monitores realizarán un seguimiento individualizado de los arqueros revisando el progreso y perfeccionamiento de la técnica de tiro.
 - ☺ **Sesiones de ajustes de material y afines:** estas sesiones consistirán en seminarios sobre temas de interés en el ámbito de la normativa del arco (seguridad, competiciones, etc), así como otros temas diversos (control de estrés, respiración, compra de material) y trabajos prácticos de ajustes del material:
 - 1- Cuerdas: hacer cuerdas, el fismelle, el tiller, el encoque.
 - 2- Flechas: cortar tubos, poner puntas, emplumar.
 - 3- Ajuste y alineación de las palas. Ajuste del tiller. Medida de la potencia del arco.
 - 4- Prueba de la flecha desemplumada: ajustes del botón de presión, reposaflechas y encoque.
 - 5- Prueba francesa.
 - 6- Ajuste del fismelle: agrupaciones de flechas.
- Horarios: Horarios: Fines de semana: mañanas o tardes según disponibilidad de monitores e instalaciones.