	<b>FEDERACION CASTELLANO-MANCHEGA DE TIRO CON ARCO</b>		
	<b>CIRCULAR INFORMATIVA 06/12</b>	Código	CLM201206
		Fecha	3 de febrero de 2012
<b>SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO COMPUESTO</b>			



Dentro de la estructura del Plan de Formación de la Federación Castellano Manchega de Tiro con Arco y continuando con la programación prevista, se va a celebrar un

### **SEMINARIO DE TECNIFICACIÓN SOBRE ARCO COMPUESTO**

El seminario se realiza con el patrocinio de la FCMTA y cuenta con la colaboración de la Excelentísima Diputación de Guadalajara y el Ayuntamiento de Alovera.

#### **FECHA, HORARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN DEL SEMINARIO**

Se celebrará en Alovera, Guadalajara, durante los días 10 y 11 de marzo de 2012, con el siguiente horario:


Sábado	10	de 11,45 a 12,00. de 12,00 a 14,00. de 14,00 a 16,00. de 16,00 a 20,00.	Recepción de asistentes Comienzo del seminario. Parte teórica Descanso para comer. Segunda parte teórica del seminario
Domingo	11	de 10,00 a 13,30.	Tercera parte del seminario: Prácticas

En este horario están incluidos los descansos para café y puede ser modificado a tenor de las necesidades y desarrollo del propio seminario.

Tanto la sala en la que se impartirá la teoría del seminario como el pabellón de las prácticas, serán comunicados a los inscritos en el momento de ser aceptada la inscripción, por lo que en la hoja de inscripción adjunta, los datos correspondientes a correo electrónico y teléfono de contacto son de suma importancia.

#### **CONTENIDO DEL SEMINARIO**

- **CONDICIÓN FÍSICA**
- **ALIMENTACIÓN**
- **SECUENCIAS DE TIRO**
  - Posición Corporal
  - Referencias
  - Conocimiento de nuestro cuerpo
  - Respiración
  - Mano de arco, Anclaje
  - Mano de disparador
  - Apuntar.
  - Sistemas
  - Tiempos
  - Dispara por sorpresa
  - Finalización
- **EL ENTRENAMIENTO**
  - Planificación
  - Objetivos

	<b>FEDERACION CASTELLANO-MANCHEGA DE TIRO CON ARCO</b>					
	<b>CIRCULAR INFORMATIVA 06/12</b>	<table border="1"> <tr> <td>Código</td> <td>CLM201206</td> </tr> <tr> <td>Fecha</td> <td>3 de febrero de 2012</td> </tr> </table>	Código	CLM201206	Fecha	3 de febrero de 2012
	Código	CLM201206				
Fecha	3 de febrero de 2012					
<b>SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO COMPUESTO</b>						



- LA COMPETICIÓN
  - Preparación Mental
  - Psicología
  - Stress – Pánico al Amarillo
- TÁCTICAS
  - Trucos
- PUESTA A PUNTO DEL MATERIAL
  - Aire Libre
  - Sala
  - Tiro de Campo
  - Recorrido de Bosque
  - Caza
- SITUACIONES REALES Y PRUEBAS PRÁCTICAS.

#### PROFESORADO E INTEGRANTES DEL SEMINARIO

El seminario será impartido por **José Ignacio Catalán Gil (Nacho Catalán)**

**Dirección del Seminario:** Juan José Hernández Hernández.

**Secretaria de organización:** Mada Serrano Montesinos.

**Coordinador de organización:** Luis Miguel García Huélamo.

#### INSCRIPCIÓN: REQUISITOS DE ADMISIÓN Y COSTE DEL SEMINARIO

Podrán ser admitidos al presente seminario los deportistas pertenecientes a clubes adscritos a la FCMTA.

El coste de la inscripción es de **15 €**, este coste incluye la inscripción al seminario y la comida del sábado día 10 concertada con un restaurante. Debe ser ingresado en la cuenta corriente, **2105-2133-30-1290012934** abierta en **CCM** a nombre de la **Federación Castellano Manchega de Tiro con Arco**. El periodo de inscripción y de admisión de la misma será el comprendido desde la fecha de la publicación de esta circular informativa a las 24 horas del martes 6 de marzo de 2012.


Las inscripciones serán realizadas de forma individual y directamente a la FCMTA cumplimentando la hoja de inscripción adjunta y enviándola, conjuntamente con el resguardo de ingreso a la Secretaria de la FCMTA, pudiendo ser adelantada por medio de correo electrónico a [federacion@fcmta.com](mailto:federacion@fcmta.com). A todos los efectos, no será admitida ninguna inscripción que no venga acompañada del correspondiente resguardo de ingreso o transferencia.

#### NÚMERO DE PLAZAS DEL SEMINARIO

El seminario tiene limitada sus plazas de asistentes a **45**, por lo que la lista de admitidos al mismo se confeccionará por riguroso orden de inscripción.

#### INFORMACIÓN SOBRE EL SEMINARIO

Persona de contacto para información del seminario: Juan José Hernández Hernández: por correo electrónico [info@tallerdearqueria.es](mailto:info@tallerdearqueria.es) o por teléfono al 630 946 934.

	<b>FEDERACION CASTELLANO-MANCHEGA DE TIRO CON ARCO</b>					
	<b>CIRCULAR INFORMATIVA 06/12</b>	<table border="1"> <tr> <td>Código</td> <td>CLM201206</td> </tr> <tr> <td>Fecha</td> <td>3 de febrero de 2012</td> </tr> </table>	Código	CLM201206	Fecha	3 de febrero de 2012
	Código	CLM201206				
Fecha	3 de febrero de 2012					
<b>SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO COMPUESTO</b>						



### **ALOJAMIENTO**


Caso de que el alumno o la alumna inscritos en el seminario, precisara de alojamiento durante los días del desarrollo del mismo, puede solicitar información adicional sobre los pertenecientes a la zona en los mismos teléfono y dirección de correo descritos en el apartado "INFORMACIÓN"



Fdo.: Magdalena Serrano Montesinos  
Secretaria de la Federación Castellano-Manchega

	<b>FEDERACION CASTELLANO-MANCHEGA DE TIRO CON ARCO</b>					
	<b>CIRCULAR INFORMATIVA 06/12</b>	<table border="1"> <tr> <td>Código</td> <td>CLM201206</td> </tr> <tr> <td>Fecha</td> <td>3 de febrero de 2012</td> </tr> </table>	Código	CLM201206	Fecha	3 de febrero de 2012
	Código	CLM201206				
Fecha	3 de febrero de 2012					
<b>SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO COMPUESTO</b>						



	<b>HOJA DE INSCRIPCIÓN EN EL SEMINARIO DE TÉCNIFICACIÓN SOBRE ARCO COMPUESTO</b>
---	--

Cumplimentar los siguientes datos en las casillas correspondientes con letras mayúsculas

**DATOS PARTICULARES**

Apellidos  Nombre

Fecha de nacimiento  D.N.I.

Dirección c/  Nº.

Piso  Letra  Provincia

Localidad  Código P

Teléfonos de contacto Fijo  Móvil

Dirección de correo electrónico  @

Perteneciente al club  de

Leída la circular informativa del seminario de referencia, las acepto y deseo realizar la inscripción en el indicado seminario.

Lo que firmo en \_\_\_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2012



FEDERACION CASTELLANO-MANCHEGA DE TIRO CON ARCO

CIRCULAR INFORMATIVA 06/12

Código CLM201206

Fecha 3 de febrero de 2012

## SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO COMPUESTO



Deporte Sostenible



DIPUTACIÓN  
DE GUADALAJARA



FEDERACIÓN CASTELLANO MANCHEGA  
DE TIRO CON ARCO  
PLAN DE FORMACIÓN DE LA FCMTA

# Seminario sobre ARCO COMPUESTO

Ponente:  
JOSÉ IGNACIO CATALÁN GIL

10 y 11 de marzo de 2012,  
Alovera - Guadalajara

Organiza

Dirige

Colaboran



Federación  
Castellano-Manchega  
de Tiro con Arco



PLAN DE FORMACIÓN  
DE LA FEDERACIÓN  
CASTELLANO MANCHEGA  
DE TIRO CON ARCO



DIPUTACIÓN  
DE  
GUADALAJARA



Ayuntamiento  
de Alovera