

	<b>FEDERACION CASTELLANO-MANCHEGA DE TIRO CON ARCO</b>					
	<b>CIRCULAR INFORMATIVA 07/12</b>	<table border="1"> <tr> <td>Código</td> <td>CLM201207</td> </tr> <tr> <td>Fecha</td> <td>10 de febrero de 2012</td> </tr> </table>	Código	CLM201207	Fecha	10 de febrero de 2012
	Código	CLM201207				
Fecha	10 de febrero de 2012					
<b>SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO TRADICIONAL Y TIRO INSTINTIVO</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 TRADICIONAL EN GENERAL Y TIRO INSTINTIVO**

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 24 y 25 de marzo de 2012, con el siguiente horario:

Sábado	24	de 11,45 a 12,00.	Recepción de asistentes
		de 12,00 a 14,00.	Comienzo del seminario. Parte teórica
		de 14,00 a 16,00.	Descanso para comer.
		de 16,00 a 20,00.	Segunda parte teórica del seminario

Domingo	25	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**

- **EL ARQUERO**
  - Preparación Física
  - Ejercicios
  - Motivación
  - Ergonomía
  - Factor mental
  - Alimentación,
  - Estrategias
- **LOS ARCOS**
  - Principios físicos de los arcos
  - Materiales, Formas, Diseños y Características
  - Puntos importantes, funcionalidad y comportamiento
  - El secreto de los arcos, ventanas, centro de equilibrio
  - Como elegir con buen criterio un arco

	<b>FEDERACION CASTELLANO-MANCHEGA DE TIRO CON ARCO</b>					
	<b>CIRCULAR INFORMATIVA 07/12</b>	<table border="1"> <tr> <td>Código</td> <td>CLM201207</td> </tr> <tr> <td>Fecha</td> <td>10 de febrero de 2012</td> </tr> </table>	Código	CLM201207	Fecha	10 de febrero de 2012
	Código	CLM201207				
Fecha	10 de febrero de 2012					
<b>SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO TRADICIONAL Y TIRO INSTINTIVO</b>						



- LAS CUERDAS
  - Cinco maneras de hacer una cuerda
  - Materiales y número de hilos
  - Análisis de sus prestaciones
- LAS FLECHAS
  - Como elegir una buena flecha de madera
  - Peso, Longitud, Puntas, F.O.C., Barreled, etc.
- LA TÉCNICA
  - Técnicas de Howard Hill, de Fred Bear y Fred Asbhell
  - Tiro instintivo, Tiro continuo
  - Posición del Cuerpo
  - El Gaap-Shoting
  - La cuestión de apuntar.
- TÁCTICAS
  - Trucos
- PUESTA A PUNTO DEL MATERIAL
  - Competición
  - Caza
  - Lúdico
  - Estrategias para Competir

#### PROFESORADO E INTEGRANTES DEL SEMINARIO

El seminario será impartido por **Jordi Durall Rivas**

**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 19 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.

	<b>FEDERACION CASTELLANO-MANCHEGA DE TIRO CON ARCO</b>					
	<b>CIRCULAR INFORMATIVA 07/12</b>	<table border="1"> <tr> <td>Código</td> <td>CLM201207</td> </tr> <tr> <td>Fecha</td> <td>10 de febrero de 2012</td> </tr> </table>	Código	CLM201207	Fecha	10 de febrero de 2012
	Código	CLM201207				
Fecha	10 de febrero de 2012					
<b>SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO TRADICIONAL Y TIRO INSTINTIVO</b>						



**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.



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

	<b>FEDERACION CASTELLANO-MANCHEGA DE TIRO CON ARCO</b>					
	<b>CIRCULAR INFORMATIVA 07/12</b>	<table border="1"> <tr> <td>Código</td> <td>CLM201207</td> </tr> <tr> <td>Fecha</td> <td>10 de febrero de 2012</td> </tr> </table>	Código	CLM201207	Fecha	10 de febrero de 2012
	Código	CLM201207				
Fecha	10 de febrero de 2012					
<b>SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO TRADICIONAL Y TIRO INSTINTIVO</b>						



	<b>HOJA DE INSCRIPCIÓN EN EL SEMINARIO DE TÉCNIFICACIÓN SOBRE ARCO TRADICIONAL Y TIRO INSTINTIVO</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 07/12

Código CLM201207

Fecha 10 de febrero de 2012

## SEMINARIO DE TECNIFICACION SOBRE ARCO TRADICIONAL Y TIRO INSTINTIVO



Deporte Sostenible



DIPUTACIÓN  
DE GUADALAJARA



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

# Seminario sobre ARCO TRADICIONAL Y TIRO INSTINTIVO

Ponente:  
JORDI DURAL RIVAS

24 y 25 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