

Manual do Programa FITA Iniciante



Título original em inglês: FITA Beginners Manual
Tradução: Átila Venancio dos Santos
Revisão: Fernando Chagas
Diagramação: Today Studio - 27 9744.5583
Responsável: Sagitta Arqueria Club. ES, BR

Primeira Edição em Português 2012

Archery, World. **Manual do Programa
FITA Iniciante** (tradução Átila Venancio dos
Santos). Vila Velha, ES. 2012

Título original: FITA Beginners Manual

1. Arqueria - Iniciante 2. Treinamento



Esta obra está licenciada sob a Atribuição Creative Commons - SemDerivados 3.0 Não Adaptada License. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/>.



Manual do Programa FITA Iniciante

Sumário

Introdução	7
Apresentação Global	9
DIRETRIZES RECOMENDADAS PARA AS "PENAS"	13
Currículo para Distintivo Pena Vermelha FITA	17
Formulário de Avaliação para os Candidatos a Pena Vermelha FITA	22
Currículo para Distintivo Pena Dourada FITA	23
Formulário de Avaliação para os Candidatos a Pena Dourada FITA	30



DIRETRIZES RECOMENDADAS PARA AS "FLECHAS"	31
Currículo para Distintivo Flecha Branca FITA	35
Formulário de Avaliação para os Candidatos a Flecha Branca FITA que não conquistam nenhuma Pena FITA	40
Formulário de Avaliação para os Candidatos a Flecha Branca FITA que não conquistou a Pena FITA	42
Currículo para Distintivo Flecha Negra FITA	43
Formulário de Avaliação para os Candidatos a Flecha Negra FITA	51
Currículo para Distintivo Flecha Azul FITA	53
Formulário de Avaliação para os Candidatos a Flecha Azul FITA	60
Currículo para Distintivo Flecha Vermelha FITA	61
Formulário de Avaliação para os Candidatos a Flecha Vermelha FITA	68
Currículo para Distintivo Flecha Dourada FITA	69
Formulário de Avaliação para os Candidatos a Flecha Dourada FITA	77

Introdução

Este “MANUAL FITA INICIANTE” é um guia para Arqueiros Iniciantes e Treinadores de Tiro com Arco Nível 1.

Para os Treinadores de Tiro com Arco Nível 1:

Obrigado por promover o tiro com arco!

Este guia irá ajudá-lo a educar adequadamente os novinhos no tiro com arco e na avaliação o seu progresso.

Nós indicamos você a usar o Manual FITA do Técnico Nível 1 e / ou documento audiovisual.

Para os Arqueiros Iniciantes:

Parabéns para a tomada de Tiro com Arco!

Este guia apresenta o currículo de cada um dos 7 níveis de premiação do PROGRAMA FITA INICIANTE. Ele irá ajudá-lo a desenvolver suas habilidades de tiro gerais, o conhecimento de tiro com arco e no seu desempenho. O seu progresso será incentivado e premiado com o ganho dos Distintivos FITA Iniciantes.

Após a conclusão do programa de nível de entrada, você será encorajado a participar de alguns torneios FITA, através dos quais você poderá conquistar outros prêmios da FITA específicos para cada disciplina tiro com arco.

A FITA deseja-lhe uma vida de prazer dentro da família arco mundo.

O Programa FITA Iniciantes em resumo:

O Programa FITA INICIANTES de foi concebido para ser implementado em todos os países, a qualquer momento, incorporando disciplinas interiores e exteriores, onde o iniciante recebe até 7 distintivos:

- A partir da distância de disparo muito curto - de 6 a 10 metros, o que, dependente da idade;
- Para as distâncias curtas Indoor - 18 metros, mas em um alvo maior do que um oficial FITA para esta distância;
- E ainda mais - fechar a primeira distância FITA Outdoor em um alvo de 80 cm, a 30 metros.

Este processo não se baseia apenas na pontuação, mas as habilidades e conhecimento/know-how também são avaliados, tendo o PROGRAMA FITA INICIANTE (PFI) como objetivo principal - a educação do arqueiro como um todo.



Apresentação Global

Objetivos:

A FITA produziu este manual para orientar os iniciantes na avaliação do seu progresso durante um longo período que cobre o programa de nível de entrada antes de competir em torneios oficiais.

Princípio de Avaliação

Para obter qualquer dos Distintivos FITA Iniciante, você tem que alcançar um nível mínimo de:

- a) Pontuação;
- b) Desenvolvimento de competências;
- c) Conhecimento e/ou know-how.

a) Pontuação

O seu desempenho é avaliado em distâncias reduzidas de tiro e número de disparos. 15 flechas são atiradas em um alvo de 80 centímetros.

Obs: Veja o formulário de avaliação para saber a distância de tiro para cada nível de distintivo.

b) Desenvolvimento de Competências

A realização de uma boa pontuação é apenas uma consequência de habilidades bem implementadas, como descrito no Manual de Treinamento FITA Nível 1.

Para cada nível de desenvolvimento, algumas habilidades devem ser adquiridas. A sua avaliação é com base em alguns elementos-chave descritos no Manual FITA para Técnico Nível 1.

Se você precisa ajudar a avaliar essas habilidades, não hesite em consultar este manual de referência.

Para ajudar com a sua formação, colaborando com um treinador de tiro com arco é grandemente recomendado, e não hesite em consultar o manual de referência.

c) Conhecimento e/ou know-how's

A aprendizagem do tiro com arco não se restringe em aprender os passos da sequência de disparo. O iniciantes têm também que:

- Prezar pela segurança, daí conhecer as regras de segurança;
- Conhecer as terminologias específicas;
- Cuidar do seu equipamento - para se preparar o arco, manter e reparar os equipamentos (flechas, corda, rest, etc.);
- Aprender as regras; ...

Você vai encontrar neste manual o seu conhecimento e know-how que são esperadas a partir você.

Entrega dos Distintivos FITA Iniciante

As seguintes organizações têm o direito de solicitar os Distintivos do Programa FITA Iniciante ao escritório FITA:

- Associações Membro (Federações Nacionais de tiro ao arco) em boa reputação com a FITA;
- Clubes de tiro com arco Regionais, desde que eles possam demonstrar a sua adesão a uma Associação membro em boa reputação com a FITA.

Cuidado! Em alguns países, apenas a Federação ou Confederação Nacional de Tiro com Arco tem o direito de venda/distribuição dos Distintivos do Programa FITA Iniciante aos seus Clubes e Associações de tiro com arco Regionais.

Na maioria dos casos, os clubes podem fazer um estoque de Distintivos do Programa FITA Iniciante, ou solicitar para sua Federação Nacional de Tiro com Arco, ou diretamente ao escritório da FITA.

Tipos de Distintivos

Existem 2 conjuntos de Distintivos para Iniciantes disponíveis:

- Um conjunto para os mais iniciantes (até 12 anos de idade) e para alguns novatos com deficiência. Cabe ao seu treinador (ou a pessoa responsável pelo nível de entrada) para decidir da elegibilidade do arqueiro para a conquista destes distintivos. A FITA não pede qualquer prova de idade ou deficiência. Este grupo tem o direito aos distintivos “Penas”
- Um conjunto para os pré-adolescentes, adolescentes e adultos: Este grupo de distintivos tem direito “Flechas”.

Todos os níveis possuem um botom, os quais podem ser exibidos na aljava (por exemplo).

Diretrizes Recomendadas para Exame dos Dois Distintivos

Desenvolver um cronograma de sessões específicas para desafio os iniciantes ao Distintivo FITA Iniciante.

Isto requer um mínimo de atendimento às sessões de treinos de entrada de nível para ser elegível para participar de uma sessão de avaliação.

Por exemplo:

- Agende a cada 2 meses uma sessão específica para desafiar os iniciantes ao Distintivo FITA Iniciante;
- A sessão de avaliação está aberto apenas para aqueles que participaram de pelo menos 7 sessões práticas.
- Para desafiar um Distintivo FITA Iniciante, aqueles que participaram menos de 7 sessões práticas terá que:
 - Completar suas 7 sessões de treinos, e;
 - Esperar até a próxima sessão específica para desafiar um Distintivo FITA Iniciante.

Para permitir que os novatos que falharam alguns componentes da avaliação de re-desafiar esses itens apenas, o iniciante deve treinar em todos os módulos



1º Nível - Pena Vermelha



2º Nível - Pena Dourada



3º Nível - Flecha Branca



4º Nível - Flecha Negra



5º Nível - Flecha Azul



6º Nível - Flecha Vermelha

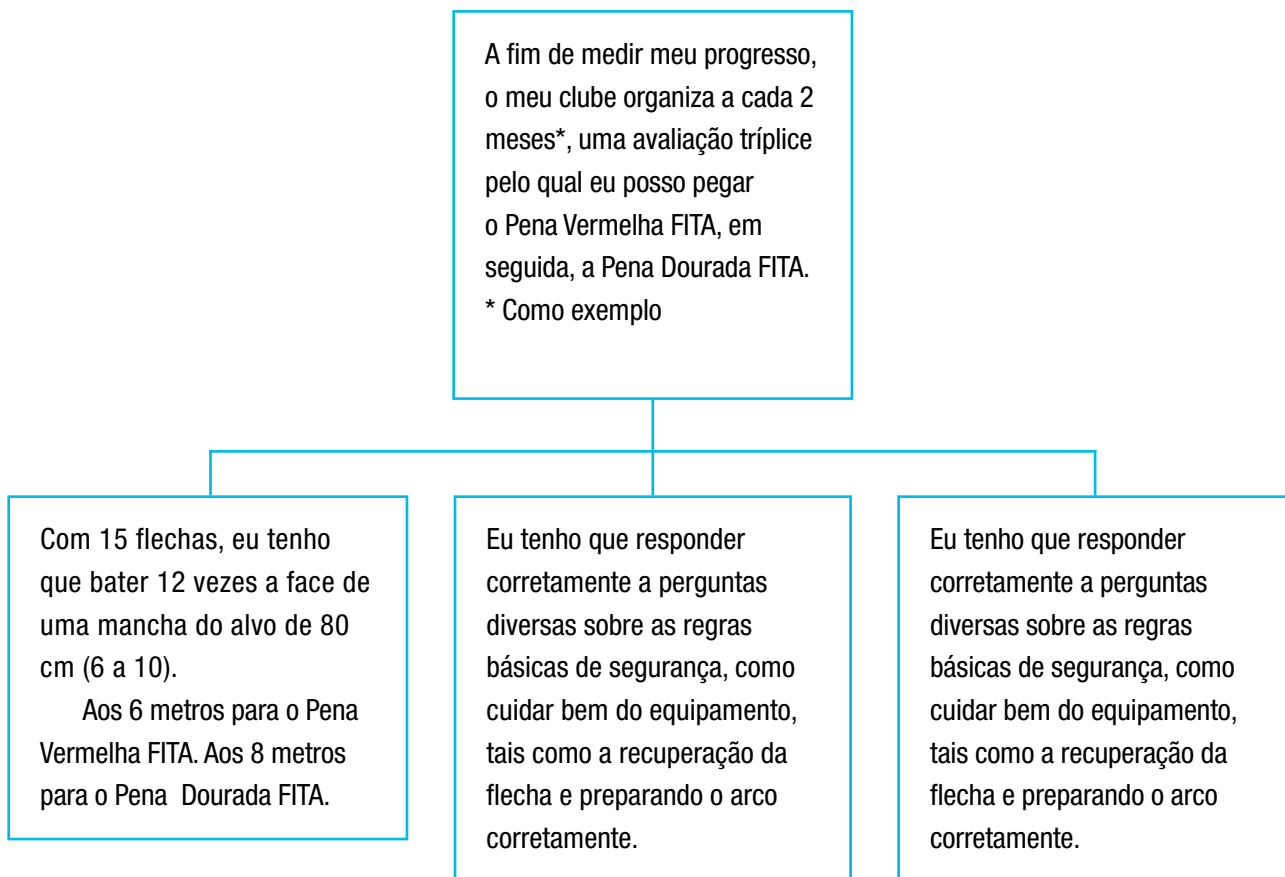


7º Nível - Flecha Dourada

falhou e o reavaliação/avaliação não pode ser repetido até que um programa completo bem-sucedida é concluída.

O iniciante só pode começar por desafiar a Pena Vermelha ou a Flecha Branca, pois começando em qualquer outro nível, seria difícil avaliar suas habilidades e Conhecimento e/ou know-how, ou o que deveriam ter aprendido anteriormente.

Distintivo Pena FITA num ápice



1º Nível - Pena Vermelha



2º Nível - Pena Dourada

Após a Pena Dourada FITA vou desafiar os Distintivos Flecha FITA, começando com a branca de 10 metros.

Distintivo Flecha FITA em um piscar de olhos

A fim de medir meu progresso, o meu clube organiza a cada 2 meses *, uma tripla avaliação através do qual posso conseguir as várias Flechas FITA. Cada um dos 5 distintivos flecha é de uma cor do alvo de tiro com arco.

* Como exemplo

Com 15 flechas (meia volta de um Indoor), eu tenho que marcar 115 pontos em uma face alvo 80cm, em:

- 10 m para a Flecha Branca FITA.
- 14 m para a Flecha Negra FITA.
- 18 m para a Flecha Azul FITA.
(que é uma distância oficial FITA Indoor, mas meu rosto alvo é maior do que a oficial. No entanto eu posso disparar a partir da linha de tiro mesmo que o arqueiros experientes).
- 22 m para a Flecha Vermelha FITA.
- 26 m para a Flecha Dourada FITA.

Então eu vou estar pronto para disparar a 30 metros, a menor distância FITA Oficial em Outdoor.

Eu tenho que responder a perguntas sobre várias terminologias da arqueria corretamente.

Descrição aproximada das disciplinas do tiro com arco.

Eu também tenho que saber:

- Montar o equipamento;
- Lidar com o equipamento;
- Manter o equipamento;
- Registre-se para participar de um torneio local.

Minha forma de disparo e sequência são avaliados.



3º Nível - Flecha Branca



4º Nível - Flecha Negra



5º Nível - Flecha Azul



6º Nível - Flecha Vermelha



7º Nível - Flecha Dourada

Agora eu sou capaz de participar de alguns torneios locais de tiro a curtas distâncias.



Manual do Programa FITA Iniciante

As Penas



Diretrizes Recomendadas para as “Penas”

1. Nota de Avaliação (para os distintivos pena)

Onde:	Indoor ou Outdoor.
Aquecimento:	Não limitado. Até o treinador
Face alvo:	Face do alvo de 80 centímetros (6 a 10 do anel). Alternadamente uma face alvo total 40 centímetros pode ser usado (de difícil a visibilidade).
Altura do alvo:	80 cm a 1 metro para o centro da face do alvo a partir do chão.
Flechas acertadas:	3
Número de acertos:	5
Tempo por acerto:	2 minutos
Número total de flechas:	15 (meia rodada de 30 flechas)
Pontuação:	De acordo com as regras de pontuação FITA Indoor e Outdoor

Abaixo está uma amostra cartão de pontuação em branco:

15 Flechas				
1 Hit	2 Hit	3 Hit	Fim	Total

Exemplo de um cartão de pontuação completou: 15 Flechas

15 Flechas				
1 Hit	2 Hit	3 Hit	Fim	Total
●	○	●	2	-
○	●	●	2	4
●	●	●	3	9
●	●	○	2	7
●	●	●	3	4

2. Avaliação de Habilidades (para os distintivos pena)

Consulte o Capítulo “Habilidades” do programa relacionado com o nível que você está desafiando.

3. Avaliação de Conhecimento e Know-How (para os distintivos pena)

Consulte “Conhecimento e Know-How” é Capítulo do programa relacionado com o nível que você vai desafiar.



Manual do Programa FITA Iniciante

Pena Vermelha



Currículo para o distintivo PENA VERMELHA FITA

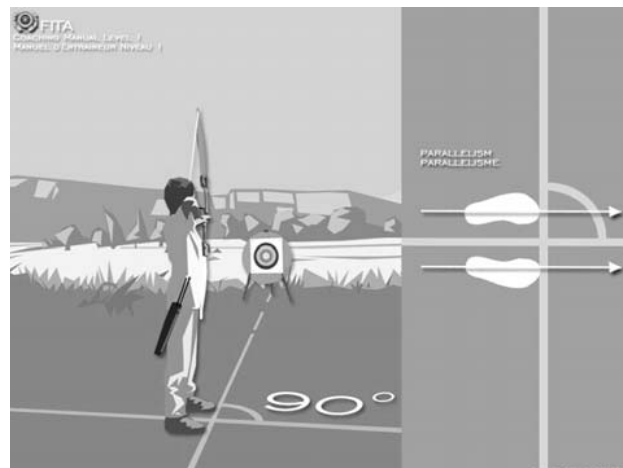
DESEMPENHO

A partir de uma distância de disparo de 8 metros, você deve alcançar um mínimo de 12 acertos com 15 flechas (5 acertos de 3 flechas) atiradas em um alvo de 80cm (6 a 10 zonas).

HABILIDADES - Sua técnica de tiro deve incluir o seguinte:

POSIÇÃO DOS PÉS (POSTURA):

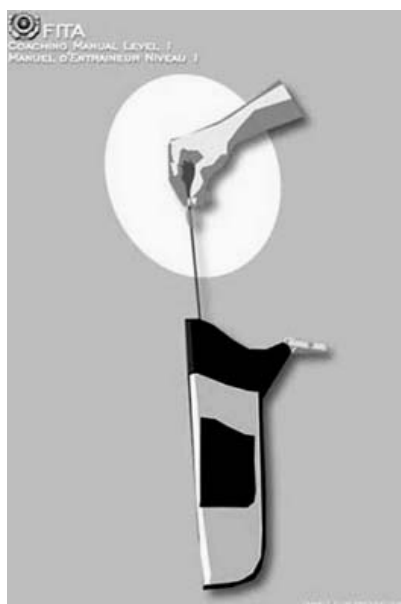
- **Objetivo:** Consistência e relação espacial com o alvo, alcançar a estabilidade ideal.
- **Forma:** Pés paralelos no eixo de tiro, fixado na de largura dos ombros.
- **Justificativa:** Dá aos arqueiros a oportunidade de repetir ações com facilidade e precisão. Fornece suporte de som para os esforços de tração e pressão no plano de vôo. Dá direção consistente para o corpo no plano de voo. Evita problemas nas costas.



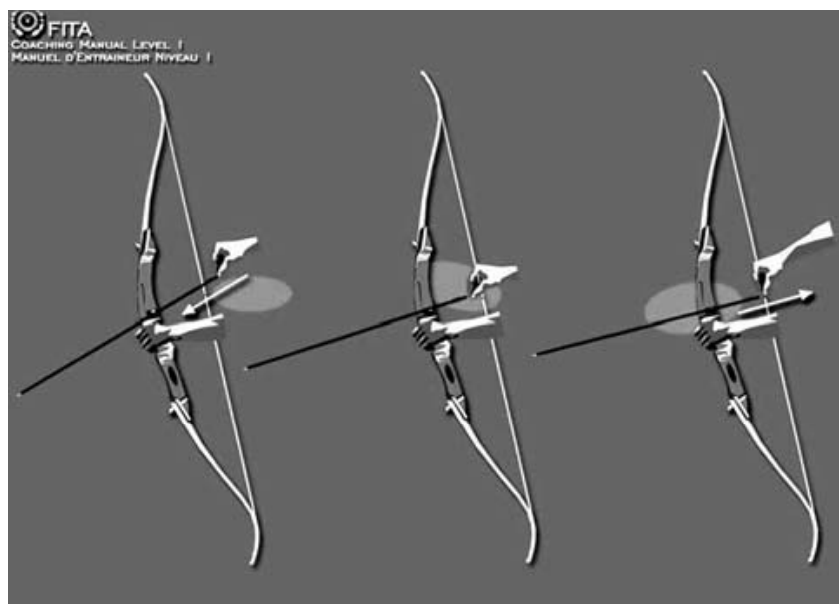
Postura, como ficar na linha de tiro.

CARREGAMENTO SEGURO DA FLECHA E DE FORMA ADEQUADA:

- **Objetivo:** Colocação idêntica no arco. A ação deve ser executada de uma forma segura de proteger o arqueiro, outros arqueiros, e equipamentos.
- **Forma:** Segure a flecha ao lado do nock, coloque a flecha sobre o rest, virare corretamente a flecha, e nocka-la na corda.



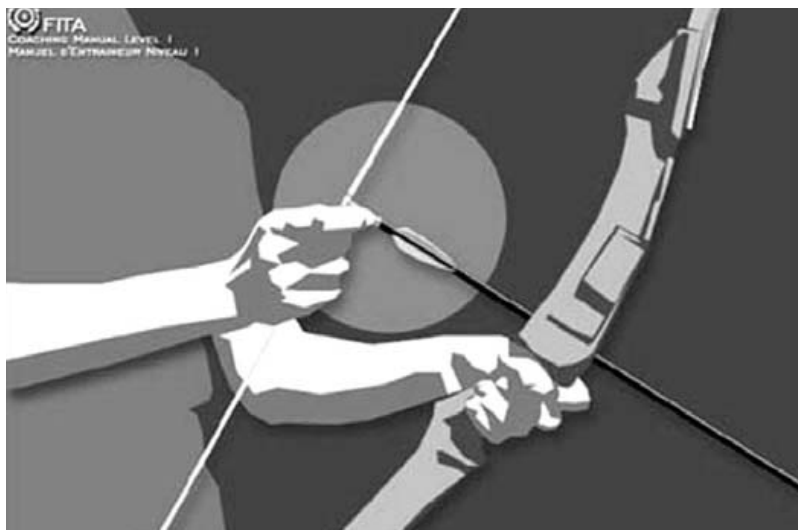
Puxando a flecha para fora do aljava.



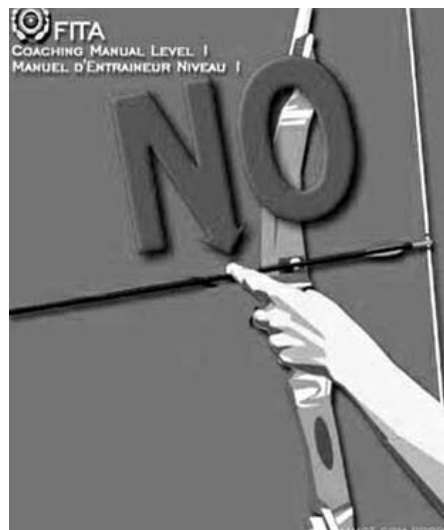
Carregando a flecha.

- **Justificativa:** Segurando a flecha na frente das penas se torna mais difícil o nocking, e as penas podem ser danificadas devido ao deslizamentos da mão durante no processo de nocking. O rest da flecha não suporta a forte pressão vertical. Se nocking for feito incorretamente, pode danificar o rest da flecha.

Flechas com quatro penas também são usados com sucesso no nível de entrada.



Nockando a flecha.



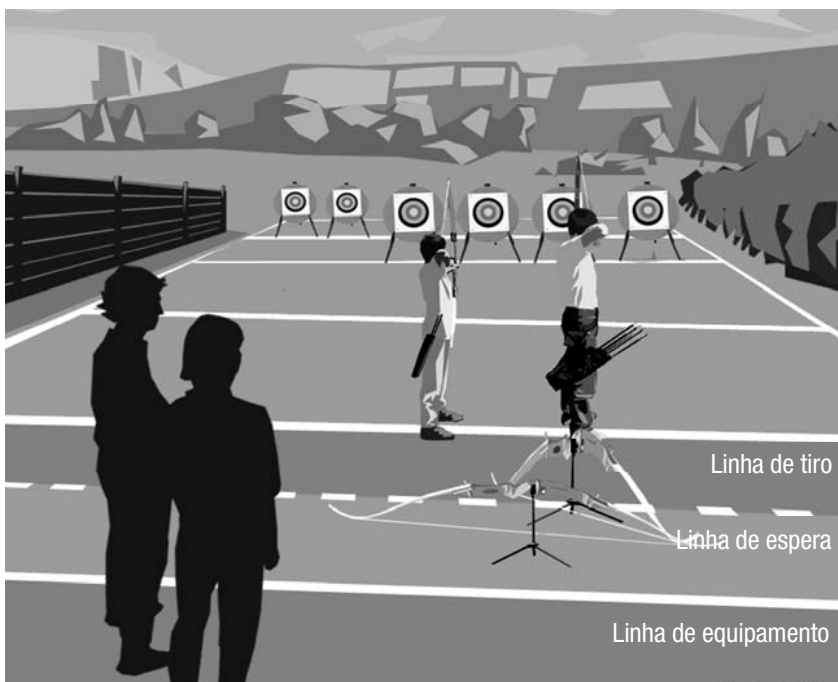
A pressão do dedo danificar a flecha.

CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW

Você deve saber o seguinte dos assuntos abaixo:

SEGURANÇA COM O ARCO:

- Soltar o arco sem flecha na corda poderia provocar a quebra e lesão.
- Quando o fim é sobre colocar o arco no stand arco ou prateleiras localizado na faixa equipamentos;
- O Arco ficar atrás da linha de espera ou de equipamentos é ideal quando eles não estão sendo usados durante a sessão de treinamento.



*Os equipamentos
devem ser colocados
na faixa equipamento.*

Quando estiver atirando em distâncias menores que o habitual (para um exercício, por exemplo), você pode colocar seu arco no solo/chão a 3 m atrás dos arqueiros. Se assim for, voltar e ver a distância de disparo regular, o arco é armazenada em um rack atrás da fila de espera ou no chão.



Estande para arco móvel e coletiva.

SEGURANÇA NO CARREGAMENTO DA FLECHA:

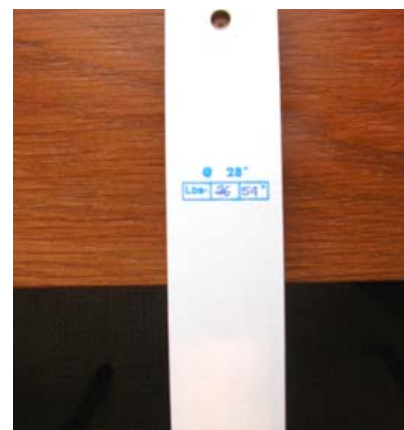
- A flecha deve ser colocada na corda somente após estar com os pés sobre a linha de tiro e um sinal claro - sonoro ou visual - for dado (o que significa que todo mundo está atrás da linha de tiro).
- Você deve se equilibrar na linha, ou ter os dois pés sobre a linha, antes de carregar a flecha.

RECUPERAÇÃO SEGURA DAS FLECHAS:

- Ao se aproximar dos alvos, é preciso ter cuidado para não pisar em flechas que tenham atingido o solo antes do destino. Nocks são muito afiados, por isso pegue todas as flechas que caíram antes da almofada, e entregue aos seus donos.
- Deve iniciar a coleta das flechas na parte de fora do alvo e ver se ninguém está diretamente atrás da pessoa que está puxando as flechas. Flechas pode sair do alvo de repente, e o nock pode ferir quem estiver muito próximo. Curvar-se na frente do o alvo é perigoso, você deve esperar ao lado do alvo para coletar flechas.
- Para retirar uma flecha para fora do alvo, pressione com a palma da mão palma em volta da flecha no alvo. Com a outra mão, agarre a haste da flecha, empurre o alvo e puxe a flecha para trás no eixo da flecha, sem a dobrar.
- Para retirar uma flecha para fora da grama: NÃO PUXE a flecha para cima! Você poderia dobrar ou quebrar a haste da flecha. Mas mover a grama fora das penas, especialmente penas naturais. Em seguida, puxe a parte de trás no eixo da flecha ao longo grama. Somente quando a ponta está ficando fora da grama, você pode puxar a flecha para cima.

MONTAGEM DO ARCO:

Você deve aprender com o seu treinador a maneira correta de montar e desmontar as lâminas no riser (se você empurrar o arco para baixo). Não se monta um arco recurvo com as pontas das lâminas em direção ao alvo (não você). Devido a uma antiga regra da FITA, na maioria dos arcos, a parte interna (voltada para você) das lâminas superiores é em branco, enquanto a lâminas com as especificações (altura e peso) são escritas na parte interna da lâminas inferior, como mostrado na ilustração do lado.



As especificações técnicas dos lâminas são escritas na parte interna da lâmina inferior



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO PARA OS CANDIDATOS A PENA VERMELHA FITA

Form: A

Nome do Iniciante: _____

Data: ____/____/____

Completado em: ____/____/____

DESEMPENHO Distância de disparo	PONTUAÇÃO MÍNIMA EXIGIDA	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	NÚMERO DE ACERTOS (resultado)
6 metros	12 acertos			

HABILIDADES	OS ELEMENTOS-CHAVE (O que deve ser feito)	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	As referências ao Manual do Técnico FITA Nível 1.
Pés posição (postura)	Pés de cada lado da linha de tiro.			#7.1.2.1
	Pés na largura dos ombros.			#7.1.2.1
	Linha de metros quadrados para a linha de som.			#7.1.2.1
	Pés paralelos.			#7.1.2.1
Carregamento seguro e adequado da flecha	Executado com arco na vertical.			#3.2 ponto 5 e #7.1.2.2
	O dedo não está pressionando a flecha no rest.			#7.1.2.2
	A pena da flecha girando corretamente fora da janela do arco.			#7.1.2.2

CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW	NECESSÁRIO CONHECIMENTO OU KNOW-HOW	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	Comentários e / ou referências
Segurança com o arco	Não atirar seco (tiro seco, sem flecha)			#3.3. Ponto 2
	Colocar o arco na linha de equipamento depois de atirar.			4.4.5. Passo 7, #11.3, #9.2
Segurança no carregamento da flecha	Coloque a flecha no arco somente quando todo mundo estiver atrás da linha de tiro.			#3.2 Ponto 2
	Deve ser feitos apenas quando ambos os pés são fixos na linha de tiro.			#3.2 Dois primeiros pontos
Recuperação segura das flechas	Caminhe com cuidado para o alvo (não correr - cuidado onde pisa).			#3.3 Ponto 8
	Ficar ao lado do alvo (não atrás das flechas).			#3.3 Ponto 12
	Retirar devidamente as flechas para fora do alvo (ou da grama).			#4.4.1. Passo 8
Montagem do arco	Saber a maneira correta de montar e desmontar as lâminas do riser.			Esta avaliação pode ser tirada se não houver derrubar arco
TOTAL	É necessário 16 avaliações positivas			** Concedido ____ ainda ou não concedido ____

* Assinale se a pontuação / habilidade / conhecimento é avaliado positivamente (alcançado) ou não (ainda não alcançado).

Escreva na linha de total destas duas colunas, o número acumulado de marcação de pontos.

** Só marcar o resultado final dessa avaliação.

Nome do e assinatura do avaliador: _____



Manual do Programa FITA Iniciante

Pena Dourada



Currículo para o distintivo PENA DOURADA FITA

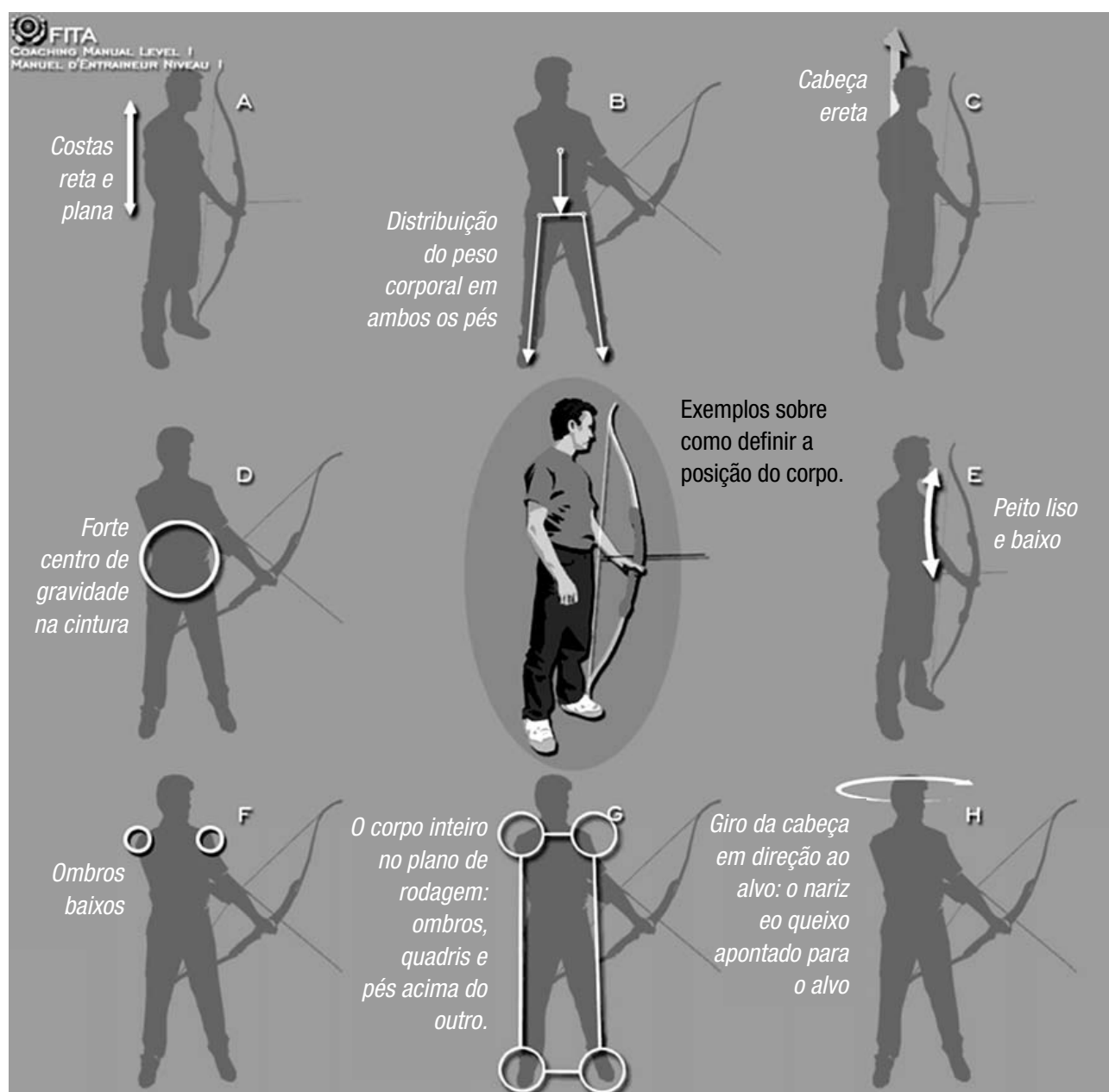
DESEMPENHO

A partir de uma distância de disparo de 8 metros, você deve alcançar um mínimo de 12 acertos com 15 flechas (5 acertos de 3 flechas) atiradas em um alvo de 80cm (6 a 10 zonas).

HABILIDADES

CONFIGURAÇÃO DO CORPO (ANTES DE TIRAR ATÉ A PUXADA COMPLETA):

- **Objetivo:** Fornecer uma base, idêntica e estável que permita uma repetição de ações semelhantes da parte superior do corpo, bem como ótimo equilíbrio geral. Deve também permitir o re-posicionamento do olho visando o mesmo ponto estável no espaço. Podemos imaginar o olho visando o topo da “pirâmide principal” (o seu treinador irá instruí-lo das pirâmides).
- **Forma:** Enquanto segura a corda e o arco (ver os 2 passos anteriores da sequência de disparo), a maioria dos arqueiros estão dobrados sobre ele. Para passar de uma posição inclinada sobre os pés e definir uma boa base para o corpo o qual envolve o processo de execução do tiro, existem várias alternativas. Abaixo estão algumas delas:



1. Pernas

- **Forma:** “V” de cabeça para baixo simétrico em relação ao eixo vertical do corpo. O peso é colocado igualmente em ambos os pés.
- **Justificativa:** O peso do corpo é aproximadamente distribuído igualmente em ambas as pernas. Pois o peso do corpo é ligeiramente projetado para a frente (na direção dos pés), e o balançar para frente e para trás fica reduzido. Como mostrado página 21, a sequência da perna participa na produção do impulso enquanto a perna arqueada contribui para o puxar. Os dois esforços reforçam o seu eixo vertical do corpo e gera uma pressão para parte de baixo, proporcionando uma base sólida para o trabalho da parte superior do corpo e uma boa estabilidade. Para o processo de tiro, a pelve é geralmente “inclinada” (parte inferior das costas reta), portanto, a parte superior do corpo exige um bom posicionamento.



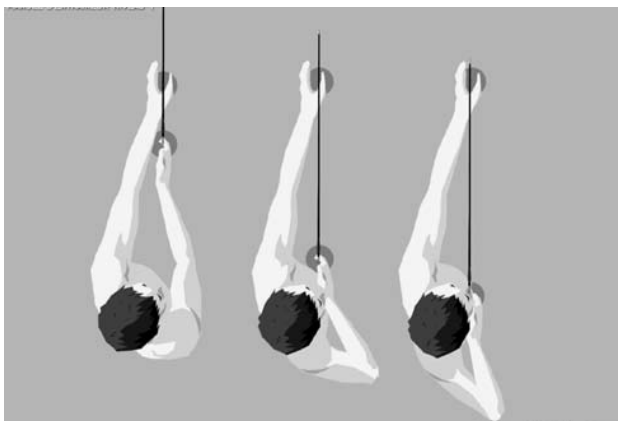
Peito plano - barriga encolhida e peso corporal dividido igualmente nos dois pés

2. A parte superior do corpo

- **Objetivo:** Inicialmente posicionar o tronco, ombro e cabeça perto da sua posição final.
- **Forma:** Gire ou incline a pélvis para trás (parte inferior das costas reta), a coluna vertebral é esticada com os ombros na mesma linha que os quadris. Os ombros são abaixados e no peito é achatado. Um leve estiramento nos trapézios é muitas vezes sentida. Vire a cabeça em direção ao alvo (mantendo a ação que se estende para cima) até que o nariz esteja apontado para o alvo.
- **Justificativa:** Alongamento superior da cabeça e da coluna garantem uma postura vertical ereta. Inclinando a pélvis, achatando o peito e o encolhimento dos ombros mantém o centro de gravidade, tornando o corpo mais estável. Além disso, transfere energia da parte superior do corpo para a parte inferior, fazendo com que os ombros e a cabeça do arqueiro fiquem mais relaxados perto de sua posição final, minimizando assim o movimento durante o tiro.

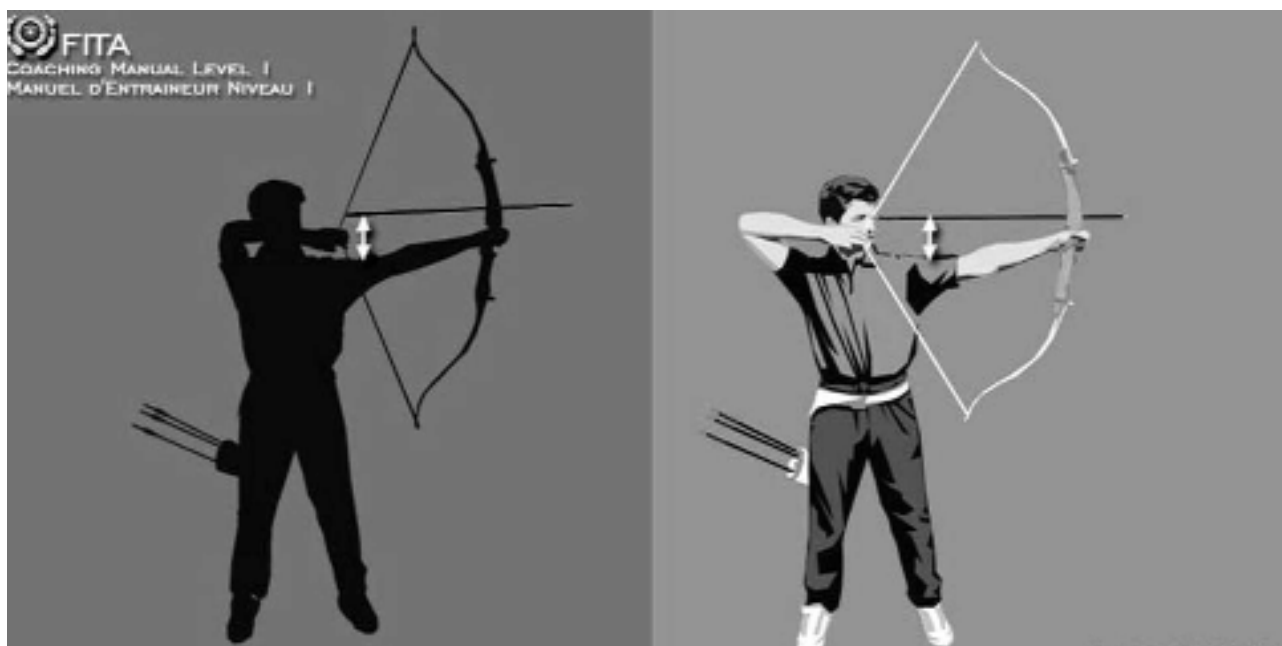
CONFIGURAÇÃO CORPORAL (FINAL DA PUXADA):

- **Objetivo:** Puxar o arco sem afetar a posição pré-estabelecida através dos elementos preliminares. Esta manutenção do corpo dura até depois do tiro.
- **Forma:** Manter-se sempre no controle, com uma dinâmica mínima ou inexistente de movimentos. Manter a puxada e ir diminuindo a velocidade conforme a corda se aproxima do rosto, mas não pare! O tronco praticamente imóvel. Sem que nenhuma tração da corda tenha sido feita, faz-se apenas uma ligeira rotação do tórax, levando os ombros a partir da linha de tiro.



Tiro feito no plano de tiro

O corpo fica na vertical ou permanece em uma ligeira inclinação em direção à perna da corda. Os ombros permanecem encolhidos. A cabeça permanece imóvel sem estender-se, não deve se mover em direção à corda durante os últimos centímetros da puxada. A flecha permanece sempre paralela ao chão. A sequência passa diretamente pelo rosto dentro do plano de tiro.



O corpo superior e inferior permanecem bem no lugar durante o tração e no final do empate.

Um equilíbrio entre a produção de forças de tração e repulsão (puxe e empurre) deve ser introduzidos durante a puxada. À medida que as ilustrações que se seguem demonstram, os esforços de puxar e empurrar que são suportados pelas pernas.



A perna (direita) auxilia no esforço de tração da corda



A perna (esquerda) auxilia no esforço de tração do arco

- **Justificativa:** Fácil de duplicar porque a fundação é pouco perturbado e do movimento é simples, o controle é facilmente alcançado. Lutando pela simetria evitará o equilíbrio sendo chateado. A produção de esforço não é centralizado, mas disperso. Facilita a simetria alcançar, reduz os efeitos da fadiga locais, e minimiza o risco de lesões. Os músculos principais são utilizados para gerar a produção. Esforço desenho completo é atingido, logo que a velocidade das diminuições baseiam em aproximar-se do rosto, permitindo que o controlo de ser mantido. Porque o início do sorteio é mais rápido, o arqueiro economiza energia

CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW

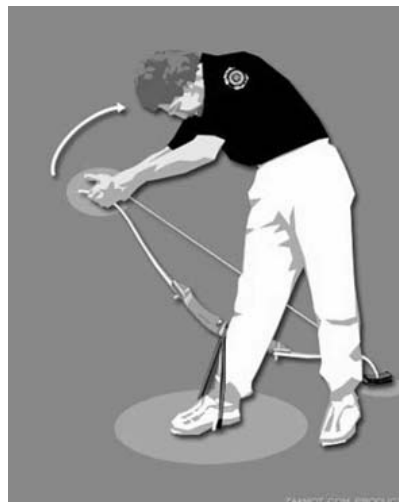
PREPARANDO O ARCO:

Seu treinador irá certamente ter o seu arco amarrados antes do início das primeiras duas ou três sessões de treinos. Amarrando e unstringing do arco provavelmente será ensinado a você na terceira ou quarta sessão quando você estará mais familiarizado com o equipamento. Abaixo recomendamos alguns dos métodos mais seguros para o arco eo arqueiro.

A encordoador laço é barato e fácil de usar. Isso torna a tarefa de amarrar a proa quase sem esforço. Como quaisquer outros métodos de encordoamento, é necessário verificar o posicionamento seqüência exata antes de tomar a curva pressão encordoador fora da ponta do membro superior. Coloque um pequeno pedaço de borracha do tapete ou em terreno duro e áspero para evitar danos para a ponta do membro inferior. Um protetor de ponta no membro inferior serviria essa função e até mesmo ajudar a proteger a corda



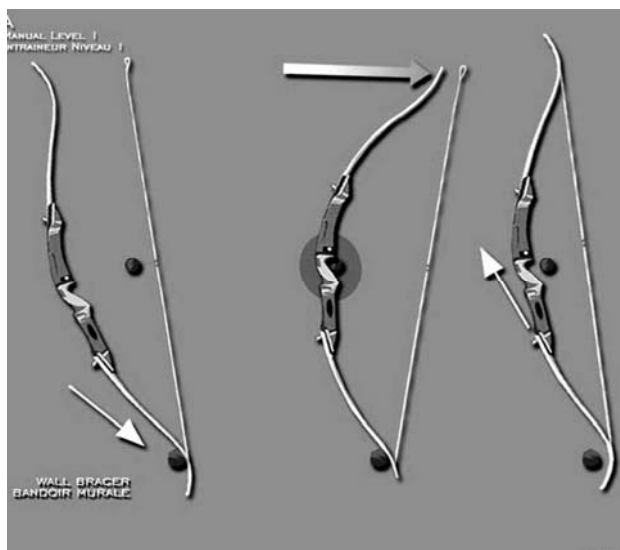
A utilização de um laço corda com os 2 pés



A utilização de um laço corda com 1 pé



Você também pode comprar um arco encordoador como o da esquerda de toda a loja Arco e Flecha. No início, você provavelmente terá um tempo difícil de usá-lo corretamente. No entanto, virá amigável com a experiência.



Finalmente a correção arco encordoador é outro excelente dispositivo para ajustar a corda no arco. É composto por 2 peças de cilindro de metal envolto com algo para proteger os extremidades e afixada a uma parede ou poste

DIREÇÃO DO TIRO:

- Sob nenhuma circunstância que alguém deveria atirar se alguém está no campo perto das metas. Flechas podem resvalar os alvos, ou desviar do seu caminho pretendido.
- A linha de tiro deve ser reta, e não escalonadas.
- Quando em um grupo onde os arqueiros não atirar da mesma distância, o método mais seguro é ter os alvos a distâncias diferentes e todos os arqueiros na linha de tiro mesmo.



O uso de uma longarina parede

SEGURANÇA E ETIQUETA NA LINHA DE TIRO:

- Você só pode tração o seu arco de volta na linha de tiro. Você não deve tração o arco com a mão do arco superior do que o desenho à mão, e você não deve tração diagonal (em direção a um alvo que não é para a frente).
- Não fale sobre a linha ou distrair outros arqueiros durante as filmagens do fim;
- Apenas o treinador pode fazer comentário sobre um arqueiro que é tiro; observações, no entanto, incentivando são bem-vindos a qualquer momento;
- Se o seu arco ou flecha cai na frente da linha de tiro, você deve esperar até que os arqueiros de ambos os lados têm terminar de gravar antes de recuperar o seu equipamento. Qualquer flecha que não pode ser recuperado sem mover pé sobre a linha de disparo deve ser recuperado após o disparo parou.



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO PARA OS CANDIDATOS A PENA DOURADA FITA

Form: B

Nome do Iniciante: _____

Data: ____/____/____

Completado em: ____/____/____

DESEMPENHO Distância de disparo	PONTUAÇÃO MÍNIMA EXIGIDA	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	NÚMERO DE ACERTOS (resultado)
8 metros	12 acertos			

HABILIDADES	OS ELEMENTOS-CHAVE (O que deve ser feito)	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	As referências ao Manual do Técnico FITA Nível 1.
Configuração do corpo (antes de atirar até a puxada completa)	Corpo na vertical			#7.1.2.4 e 7.1.2.5
	Equilíbrio em 2 pés			#7.1.2.4 e 7.1.2.5
	Coluna e ombros fazendo uma cruz.			#7.1.2.4 e 7.1.2.5
Configuração corporal (final da puxada)	Chegar com a mão e a corda no rosto (queixo e/ou lábios não chegam até a corda)			#7.1.2.7

CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW	NECESSÁRIO CONHECIMENTO OU KNOW-HOW	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	Comentários e / ou referências
Preparando o arco	Capacidade de preparar o seu próprio arco.			#4.3.1.1
Direção do tiro	Realizar a puxada apenas com um alvo claro a partir da linha de tiro (não atirar para qualquer lugar ou para o céu)			#3.2 Capítulos 2 e pontos 2 e 3
Segurança e etiqueta na linha de tiro	Não incomodar (tocar ou falar) os arqueiros enquanto estão disparando			#3.2 ponto 3 #3.5 ponto 1e 2
	Como recuperar uma flecha que caiu no chão			#3.2 ponto 11
TOTAL	É necessário 9 avaliações positivas			** Concedido _____ ainda ou não concedido _____

* Assinale se a pontuação / habilidade / conhecimento é avaliado positivamente (alcançado) ou não (ainda não alcançado).
Escreva na linha de total destas duas colunas, o número acumulado de marcação de pontos.

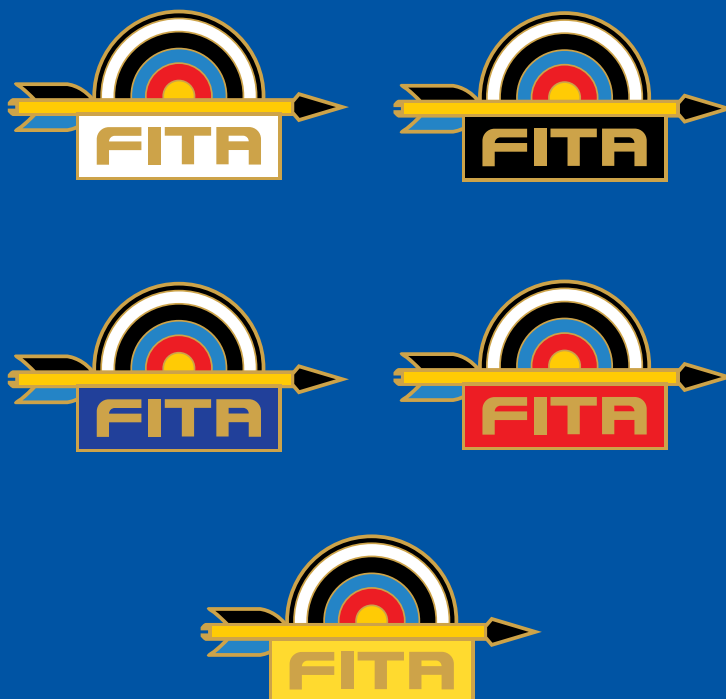
** Só marcar o resultado final dessa avaliação.

Nome do e assinatura do avaliador: _____



Manual do Programa FITA Iniciante

As Flechas



Diretrizes Recomendadas para as “Flechas”

1. Nota de Avaliação (para os distintivos flecha)

Onde:	Indoor ou Outdoor.
Aquecimento:	Não mais que 4 acertos (única recomendação)
Face alvo:	80cm (face completa)
Altura do alvo:	1 metro a 1,3 metro para o centro da face do alvo
Flechas acertadas:	3
Número de acertos:	5
Tempo por acerto:	Não limitado (algumas crianças e deficientes físicos precisam de muito tempo para carregar a flecha no arco).
Número total de flechas:	15, que é metade de uma partida de tiro com arco, o qual é 30.
Pontuação:	Um sistema de pontuação simplificado é proposto, a fim de permitir que o mais jovem a marcar os mesmos. Uma flecha dentro ou tocando a linha periférica (da “6” zona) vale um hit. Alternadamente uma face alvo 40 centímetros pode ser utilizado quando o placar zona cobre o anel de 1 a 10 e escores de 1 ponto. 12 acertos são obrigatórios.

2. Habilidades de Avaliação (para os prêmios de flecha)

Consulte o Capítulo “Habilidades” do programa relacionado com o nível que você está desafiando.

2. Habilidades de Avaliação (para os prêmios de flecha)

Consulte o Capítulo “Conhecimento e Know-How” do programa relacionado com o nível que você está desafiando.

Candidatos a Flecha Branca: Cuidado para seu nível atual!

Três casos são possíveis:

a) Você não ganhou nenhum distintivo pena ainda, mas o treinador quer que você desafie a flecha branca (sugerido para iniciantes de 12 anos de idade ou mais). Para se preparar para este nível, você deve aprender os capítulos “Habilidades” e “Conhecimento e Know-How” dos programas da Pena Vermelha, Pena Dourada, e a Flecha Branca. O avaliador usará o formulário C1.

b) Você só tem o distintivo Pena Vermelha. Você deve completar o Programa Pena de premiação com a conquista da Pena Dourada (sugerido para a maioria dos “iniciantes”, ou seja, menores de 12 anos). Só depois de receber a Pena Dourada será permitido o desafio da Flecha Branca.

c) Você já tem o distintivo Pena Dourada. O distintivo seguinte é o certo para você. Seu avaliador vai usar o formulário C2.



Manual do Programa FITA Iniciante

Flecha Branca



Currículo para o distintivo FLECHA BRANCA FITA

DESEMPENHO

Distância de tiro: 10 metros
Pontuação mínima necessária: 115 pontos

HABILIDADES - Sua sequência de disparo deve incluir o seguinte

POSIÇÃO DOS PÉS: Para os candidatos que não conquistaram nenhum distintivo pena FITA, ver o capítulo “Habilidades” do currículo da Pena Vermelha.

CARREGAMENTO DA FLECHA: Para os candidatos que não conquistaram nenhum distintivo pena FITA, ver (Carregamento Seguro da Flecha e de forma adequada) no capítulo “Habilidades” do currículo da Flecha Vermelha.

CONFIGURAÇÃO DO CORPO (ANTES DE ATIRAR ATÉ A PUXADA COMPLETA): Para os candidatos que não conquistaram nenhum distintivo pena FITA, estude o currículo da Pena Dourada.

CONFIGURAÇÃO CORPORAL (FINAL DA PUXADA): Para os candidatos que não conquistaram nenhum distintivo pena FITA, estude o currículo da Pena Dourada.

LEVANTANDO O ARCO:

- **Objetivo:** Executar os movimentos preliminares com poucos movimentos e perturbações desnecessárias ao posicionamento inicial o máximo possível. Este posicionamento inicial deve permitir uma puxada eficaz.
- **Forma:** De forma sincronizada e crescente as duas mãos são elevadas em direção ao alvo até que ambas as mãos estejam no nível do nariz.

Durante todo esse longo processo:

- O ombro com arco deve ficar o mais baixo possível;
- A parte superior do corpo (ombros, peito e centro de gravidade) é mantido em sua posição mais baixa;
- A flecha deve ser movida para cima no plano de tiro;
- A cabeça e coluna vertebral se mantém estendida e ereto.
- A pelve continua encaixada (sendo esta a posição ideal).

Perto do fim do levantamento:

- Ambas as mãos são movidas para cima no mesmo nível;
- A flecha fica paralela ao chão.

No final da elevação:

- A flecha está no nível nariz/olhos;
- O ombro do arco fica mais baixo que o eixo da flecha;
- A sequência do pulso e antebraço está em linha com a corda.
- Uma inclinação de leve do tronco para trás em direção ao pé da corda é aceitável, mas o corpo ereto é recomendado.



- **Forma:** A simplicidade do movimento é fácil de repetir. É um seguro pré-posição para a tração, mesmo se uma flecha desliza para fora dos dedos do atleta iniciante. Os elementos já existentes são pouco perturbado, e são finalizados na sequência da acção. As forças exercidas sobre os membros superiores facilitar o posicionamento baixo dos ombros. Inclinação do corpo para o contador de pé sequência equilibra o peso do arco move o centro de gravidade de arqueiro para o alvo (o uso de arcos com o peso de massa de luz vai reduzir esta inclinação).

CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW - você deve saber o seguinte

SEGURANÇA ARCO:

ver o capítulo “Conhecimento e/ou Know-How” do currículo da Pena Vermelha.

SEGURANÇA NO CARREGAMENTO DA FLECHA:

o mesmo que o de cima.

RECUPERAÇÃO SEGURA DA FLECHA:

o mesmo que o de cima.

PREPARAÇÃO O ARCO:

o mesmo que acima. Ver também o capítulo “Conhecimento e/ou Know-How” do currículo da Pena Dourada.

DIREÇÃO DO TIRO:

Ver o capítulo “Conhecimento e/ou Know-How” do currículo da Pena Dourada.

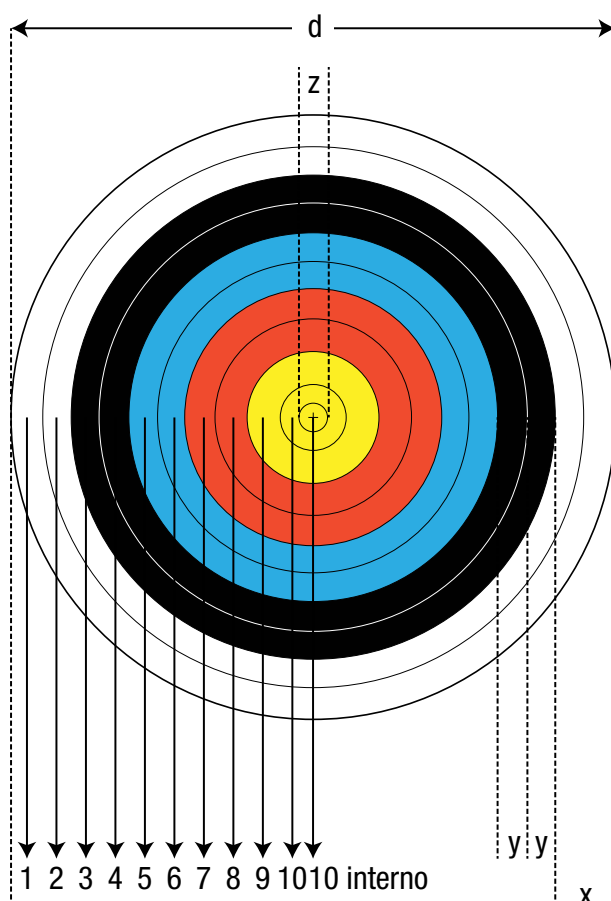
SEGURANÇA E ETIQUETA NA LINHA DE TIRO:

o mesmo que o de cima.

PONTUAÇÃO

Deverá ser capaz de identificar o valor flechas.

d	x	y	z
Diametro da face	Cor da zona	Pontuação da Zona	Diametro do 10 interno
122 cm	12,2 cm	6,1 cm	6,1 cm
80 cm	8 cm	4 cm	4 cm



Você deve saber preencher um cartão de pontuação para uma rodada completa de flecha/distância. O valor de cada flecha deve ser inserido no cartão em ordem decrescente conforme solicitado pelo atleta a quem pertencem as flechas. Outros atletas na meta irão verificar o valor de cada flecha se chamados e em caso de desacordo chamar o juiz o qual determina e toma a decisão final.

Exemplo de um cartão de pontuação em branco (por rodada Flecha única):

15 Flechas				
1 Hit	2 Hit	3 Hit	Fim	Total
10s		Xs		

Exemplo de um cartão de pontuação completado (por rodada Flecha única):

15 Flechas				
1 Hit	2 Hit	3 Hit	Fim	Total
X	8	5	23	116
10	10	8	28	
10	8	7	25	
8	8	0	16	
X	7	7	24	
10s	3	Xs	2	



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO PARA OS CANDIDATOS A FLECHA BRANCA FITA QUE NÃO CONQUISTARAM NENHUMA PENA FITA

Form: C1

Nome do Iniciante: _____

Data: ____/____/____

Completado em: ____/____/____

DESEMPENHO	PONTUAÇÃO MÍNIMA EXIGIDA	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	NÚMERO DE ACERTOS (resultado)
Distância de disparo				
10 metros	115 pontos			

HABILIDADES	OS ELEMENTOS-CHAVE (O que deve ser feito)	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	As referências ao Manual do Técnico FITA Nível 1.
Pés posição (postura)	Pés de cada lado da linha de tiro.			#7.1.2.1
	Pés na largura dos ombros.			#7.1.2.1
	Linha de metros quadrados para a linha de som.			#7.1.2.1
	Pés paralelos.			#7.1.2.1
Carregamento seguro e adequado da flecha	Executado com arco na vertical.			#3.2 ponto 5 e #7.1.2.2
	O dedo não está pressionando a flecha no rest.			#7.1.2.2
	A pena da flecha girando corretamente fora da janela do arco.			#7.1.2.2
Configuração do corpo (antes de atirar até a puxada completa)	Corpo na vertical			#7.1.2.4 e 7.1.2.5
	Equilíbrio em 2 pés			#7.1.2.4 e 7.1.2.5
	Coluna e ombros fazendo uma cruz.			#7.1.2.4 e 7.1.2.5
Configuração corporal (final da puxada)	Chegar com a mão e a corda no rosto (queixo e/ou lábios não chegam até a corda)			#7.1.2.7
Levantar	Mãos sincronizadas			#7.1.2.5
	Levante as mãos, mantendo os ombros para baixo			#7.1.2.5
	Uma vez levantadas as mãos devem ficar na mesma altura no nível do nariz ou dos olhos			#7.1.2.5
	Uma vez levada a flecha deve ficar paralela ao chão			#7.1.2.5

CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW	NECESSÁRIO CONHECIMENTO OU KNOW-HOW	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	Comentários e / ou referências
Segurança com o arco	Não atirar seco (tiro seco, sem flecha)			#3.3. Ponto 2
	Colocar o arco na linha de equipamento depois de atirar.			4.4.5. Passo 7, #11.3, #9.2
Segurança no carregamento da flecha	Coloque a flecha no arco somente quando todo mundo estiver atrás da linha de tiro.			#3.2 Ponto 2
	Deve ser feitos apenas quando ambos os pés são fixos na linha de tiro.			#3.2 Dois primeiros pontos
Recuperação segura das flechas	Caminhe com cuidado para o alvo (não correr - cuidado onde pisa).			#3.3 Ponto 8
	Ficar ao lado do alvo (não atrás das flechas).			#3.3 Ponto 12
	Retirar devidamente as flechas para fora do alvo (ou da grama).			#4.4.1. Passo 8
Montagem do arco	Saber a maneira correta de montar e desmontar as lâminas do riser.			Esta avaliação pode ser tirada se não houver derrubar arco
Preparando o arco	Capacidade de preparar o seu próprio arco.			#4.3.1.1
Direção do tiro	Realizar a puxada apenas com um alvo claro a partir da linha de tiro (não atirar para qualquer lugar ou para o céu)			#3.2 Capítulos 2 e pontos 2 e 3
Segurança e etiqueta na linha de tiro	Não incomodar (tocar ou falar) os arqueiros enquanto estão disparando			#3.2 ponto 3 #3.5 ponto 1 e 2
	Como recuperar uma flecha que caiu no chão			#3.2 ponto 11
Pontuação	Ser capaz identificar os valores das flechas			FITA C&R Apendice 1 Livro 2
	Pode concluir um cartão de pontuação para uma partida completa			FITA C&R #7.6.1.4 & Apendice 3 Livro 2
TOTAL	É necessário 30 avaliações positivas			** Concedido _____ ainda ou não concedido _____

* Assinale se a pontuação / habilidade / conhecimento é avaliado positivamente (alcançado) ou não (ainda não alcançado).
Escreva na linha de total destas duas colunas, o número acumulado de marcação de pontos.

** Só marcar o resultado final dessa avaliação.

Nome do e assinatura do avaliador: _____



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO PARA OS CANDIDATOS A FLECHA BRANCA FITA QUE CONQUISTOU A PENA DOURADA

Form: C2

Nome do Iniciante: _____

Data: ____/____/____

Completado em: ____/____/____

DESEMPENHO Distância de disparo	PONTUAÇÃO MÍNIMA EXIGIDA	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	NÚMERO DE ACERTOS (resultado)
10 metros	115 pontos			

HABILIDADES	OS ELEMENTOS-CHAVE (O que deve ser feito)	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	As referências ao Manual do Técnico FITA Nível 1.
Levantar	Mãos sincronizadas			#7.1.2.5
	Levante as mãos, mantendo os ombros para baixo			#7.1.2.5
	Uma vez levantadas as mãos devem ficar na mesma altura no nível do nariz ou dos olhos			#7.1.2.5
	Uma vez levada a flecha deve ficar paralela ao chão			#7.1.2.5

CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW	NECESSÁRIO CONHECIMENTO OU KNOW-HOW	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	Comentários e / ou referências
Pontuação	Ser capaz identificar os valores das flechas			FITA C&R Apendice 1 Livro 2
	Pode concluir um cartão de pontuação para uma partida completa			FITA C&R #7.6.1.4 & Apendice 3 Livro 2
TOTAL	É necessário 7 avaliações positivas			** Concedido ____ ainda ou não concedido ____

* Assinale se a pontuação / habilidade / conhecimento é avaliado positivamente (alcançado) ou não (ainda não alcançado).
Escreva na linha de total destas duas colunas, o número acumulado de marcação de pontos.

** Só marcar o resultado final dessa avaliação.

Nome do e assinatura do avaliador: _____



Manual do Programa FITA Iniciante

Flecha Negra



Currículo para o distintivo FLECHA NEGRA FITA

DESEMPENHO

Distância de tiro: 14 metros

Pontuação mínima necessária: 115 pontos

HABILIDADES - Sua sequência de disparo deve incluir o seguinte

PROCESSO DA PUXADA: Ver o ponto Parte Superior do Corpo do capítulo “Habilidades” do currículo da Pena Dourada.

PUXADA COMPLETA (a espera):

- **Objetivo:** Estabilidade entre o corpo e os equipamentos para uma mira eficaz. Segurar o arco até a puxada completa sem entrar em colapso a partir do peso do arco.
- **Forma:** O tronco fica imóvel. A a posição da parte superior do corpo é ereta. O peito e ombros exercem uma pressão constante em direção ao chão procurando ao mesmo tempo estender a ombros. Coluna e cabeça ficam eretos. Um equilíbrio deve ser encontrado entre o impulso e a força da puxada. Estes esforços são suportados pelas pernas, causando uma ligeira compressão da área abdominal. As constantes são:
 - O espaçamento entre a flecha e o ombro do arco, no plano horizontal;
 - A distância entre o queixo e o ombro arco;
 - A diferença de altura entre a flecha e o arco do ombro (por isso o plano vertical);
 - A altura dos ombros;
 - Posição vertical do arco;
 - O tronco e a cabeça.
- **Justificativa:** Reduz o efeito de mola do arco, o que pode causar um colapso no arqueiro. Contrae-se o peito, facilitando o deslocamento da corda. Evitando uma forma assimétrica. O esforço na produção da puxada não é centralizado, mas sim disperso, facilitando a forma simétrica, reduzindo assim os efeitos de fadiga locais e minimiza o risco de lesões. Além disso, os músculos grandes são treinados para gerar essa puxada. O alongamento da coluna vertebral ajuda a mesma a ficar ereta e vertical. A contração do peito e baixando os ombros baixa o centro de gravidade, tornando o corpo mais estável. A combinação das ações acima contribui para manter o comprimento da puxada e ajuda a manter a cabeça, e o olho visando a um nível constante. Um músculo fraco provavelmente entrará em colapso sob o efeito de mola que o arco exerce. É por isso que realizar exercícios de tonificação muscular é necessário.

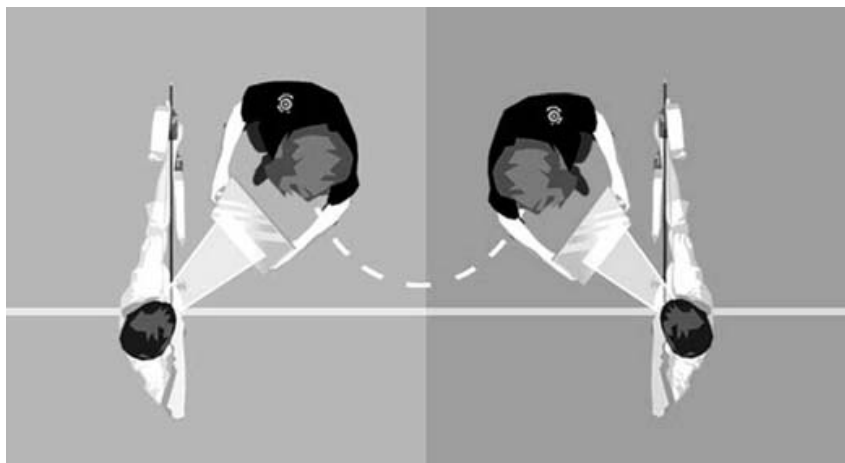
FERRAMENTAS DE APRENDIZAGEM

Dependendo do tema e do método de ensino utilizado, seria difícil enumerar todas as ferramentas de ensino utilizáveis no tiro com arco, desde a sua utilidade e variedade. No entanto, a seguir estão duas ferramentas que sugerimos para o seu aprendizado:

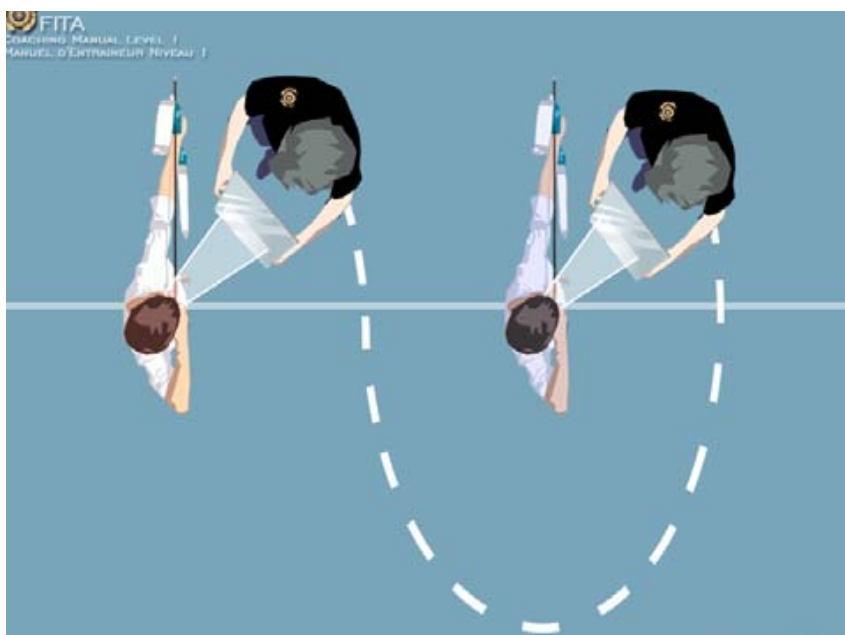
- Um arco amarrado com um fio elástico para dar os arqueiros a chance de executar a ação com maior facilidade. Você pode até mesmo soltar a corda sem prejudicar o arco, como na imagem ao lado.



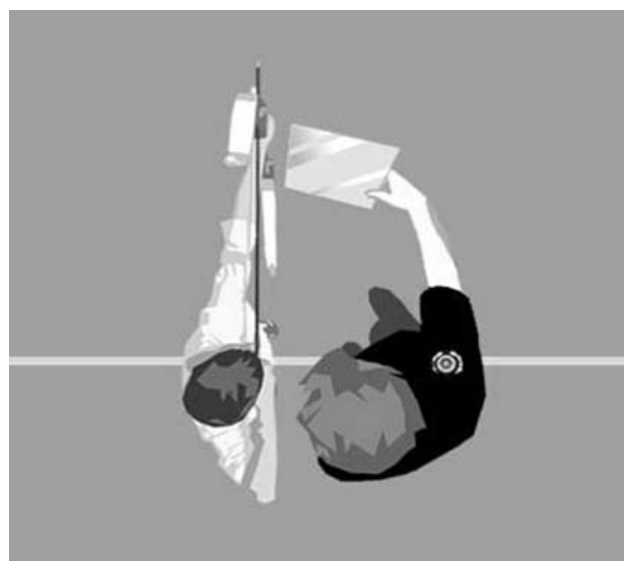
- Um espelho, para ver a sua forma durante a execução do exercício ou a sua posição em relação ao demonstrado.



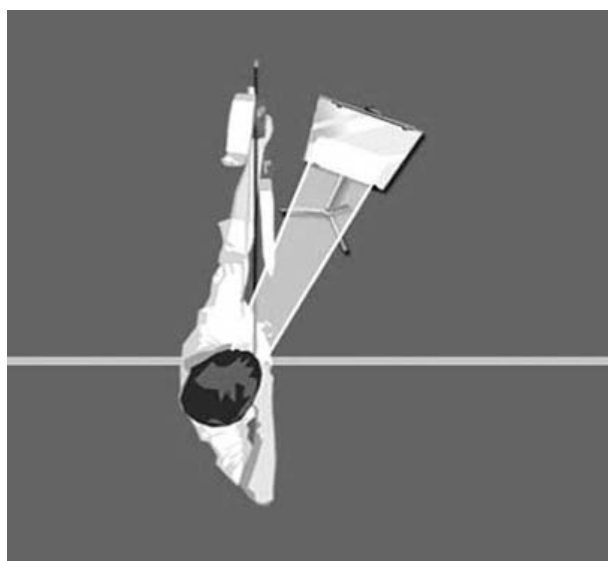
Se utilizando um espelho portátil, trabalhar com o grupo como ilustrado à direita. Ele permite se alternar entre dois arqueiros. Um arqueiro atira uma flecha, enquanto observa no espelho, enquanto o outro se prepara.



Se o grupo com um canhoto e um destro não é possível, dê viagens adicionais, como mostrado na ilustração ao lado.



Observando-se com um espelho e assistente.



Com um espelho em um suporte para poder observar a si mesmo.

RITMO DE TIRO E LINHAS DE TIRO

Tente não organizar duas linhas de tiro distintas pois isso envolveria muito tempo de inatividade entre linhas. Promova os disparos em uma linha para maximizar o tempo alocado para a sua prática. Se for necessário várias linhas de tiro, faça quando você não estiver exercitando a posição. Por exemplo, escolha um parceiro para segurar o espelho para que o outro pode ver seu reflexo, e depois invertam os papéis (veja as ilustrações ao lado).

RITMO DE TIRO E ROTAÇÃO EQUIPAMENTOS

Se o seu clube não tem um conjunto de equipamentos para iniciantes, então dois arqueiros compartilham o mesmo equipamento e dispararam em momentos diferentes, formando linhas A e B (mesmo C, se três iniciantes compartilhar o kit mesmo equipamento). Mesmo que esta situação é para ser evitado, isso acontece.

Quando não há flechas suficientes para equipar todos na classe, é preferível para o atirador ir recuperar as flechas, dando assim oportunidade para ver o agrupamento das flechas em primeira mão, dando a outro arqueiro a chance de se preparar para atirar. Em todas as outras situações (um arco para dois arqueiros, por exemplo), é preferível que todos os arqueiros atirem antes de recuperar as flechas. Depois, todos vão para os alvos juntos.

ALTERAÇÕES DAS FACES NA LINHA DE TIRO E DO ALVO

Para proteger o seu tempo de prática, mantenha o mínimo de movimentos na linha de tiro. Tente agrupar os exercícios perto dos alvos, e todos os tiros nas distâncias designadas. As linhas marcadas no chão garantem uma fácil e rápida zona de segurança e alinhamento consciente do arqueiro. Marcar uma segunda linha de 3 m a 5 m atrás da linha de tiro, criando uma zona segura. Você deve ficar nesta zona até terminar todos os disparos.

As faces do alvo não devem ser manuseadas muitas vezes por causa do tempo perdido em colocar e desmontar.

MOVENDO O EQUIPAMENTO

As estandes dos arco são normalmente são colocadas atrás da linha de tiro. Ao atirar a uma curta distância, o que é habitual, estes suportes não podem estar tão perto, então será permitido a você para colocar os seus arcos no chão, 3 m atrás da linha de tiro.

AGRUPAMENTOS DE ARQUEIROS

Existem algumas regras básicas de agrupamento que devem ser tomadas em consideração para os exercícios a serem realizados em pares:

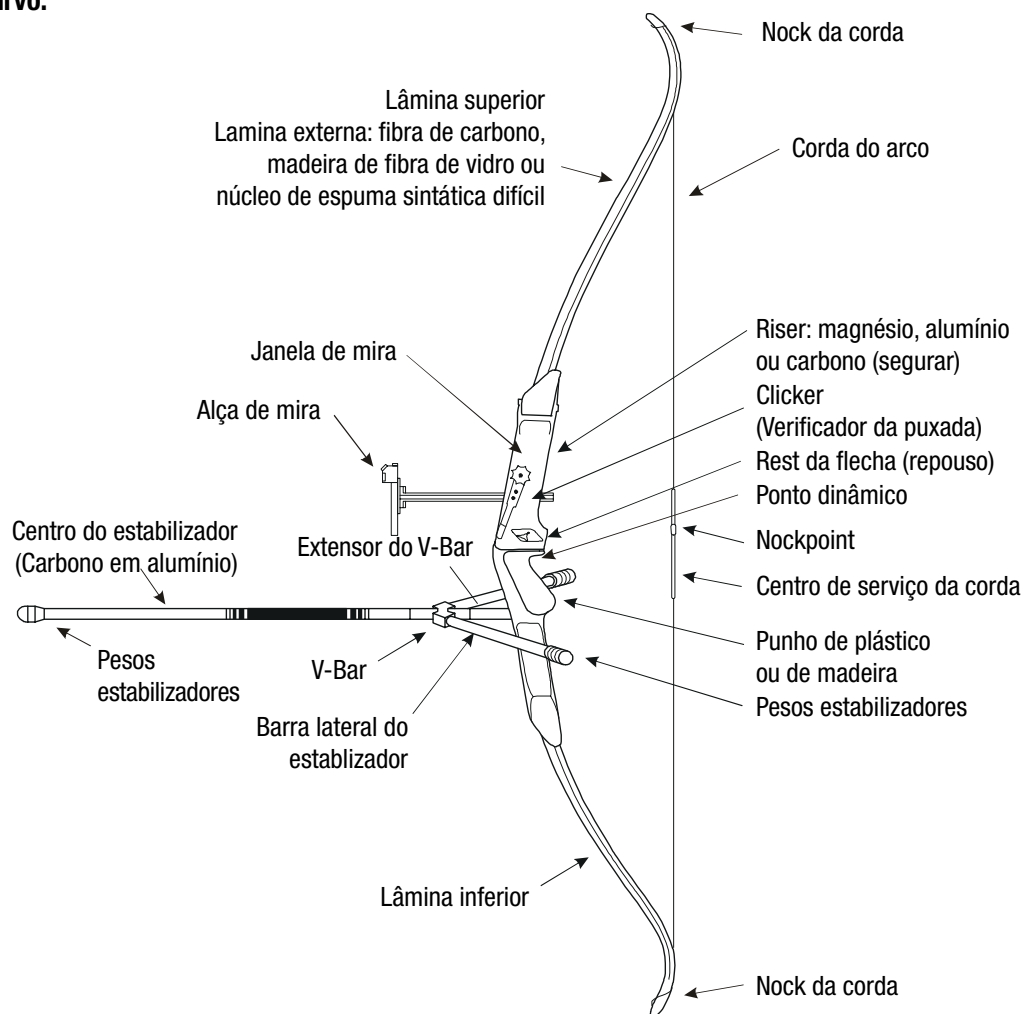
- Pela altura semelhante, a fim de trabalhar na sua altura;
- Por nível de desempenho ou de desenvolvimento, permitindo trocas de experiências compreensíveis para ambos
- Pela idade, se os dois critérios acima referidos permitem;
- A acessibilidade social dos locais poderiam às vezes ser levado em consideração.

CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW

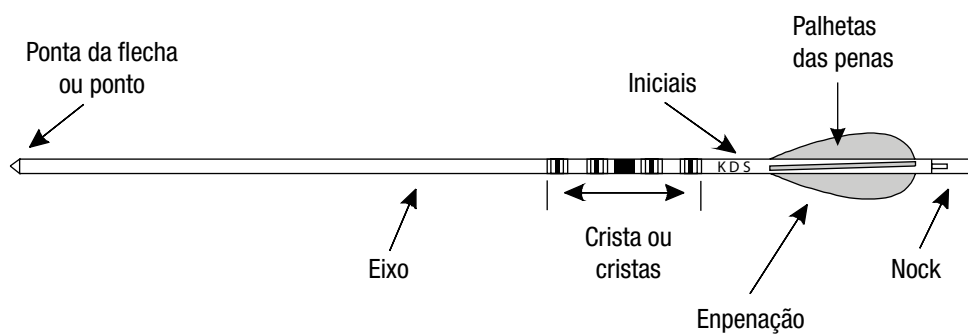
TERMINOLOGIA DOS EQUIPAMENTOS

Você deve conhecer os nomes que designam as várias partes de seu equipamento. Durante a avaliação terá de nomear cinco peças ou componentes do arco.

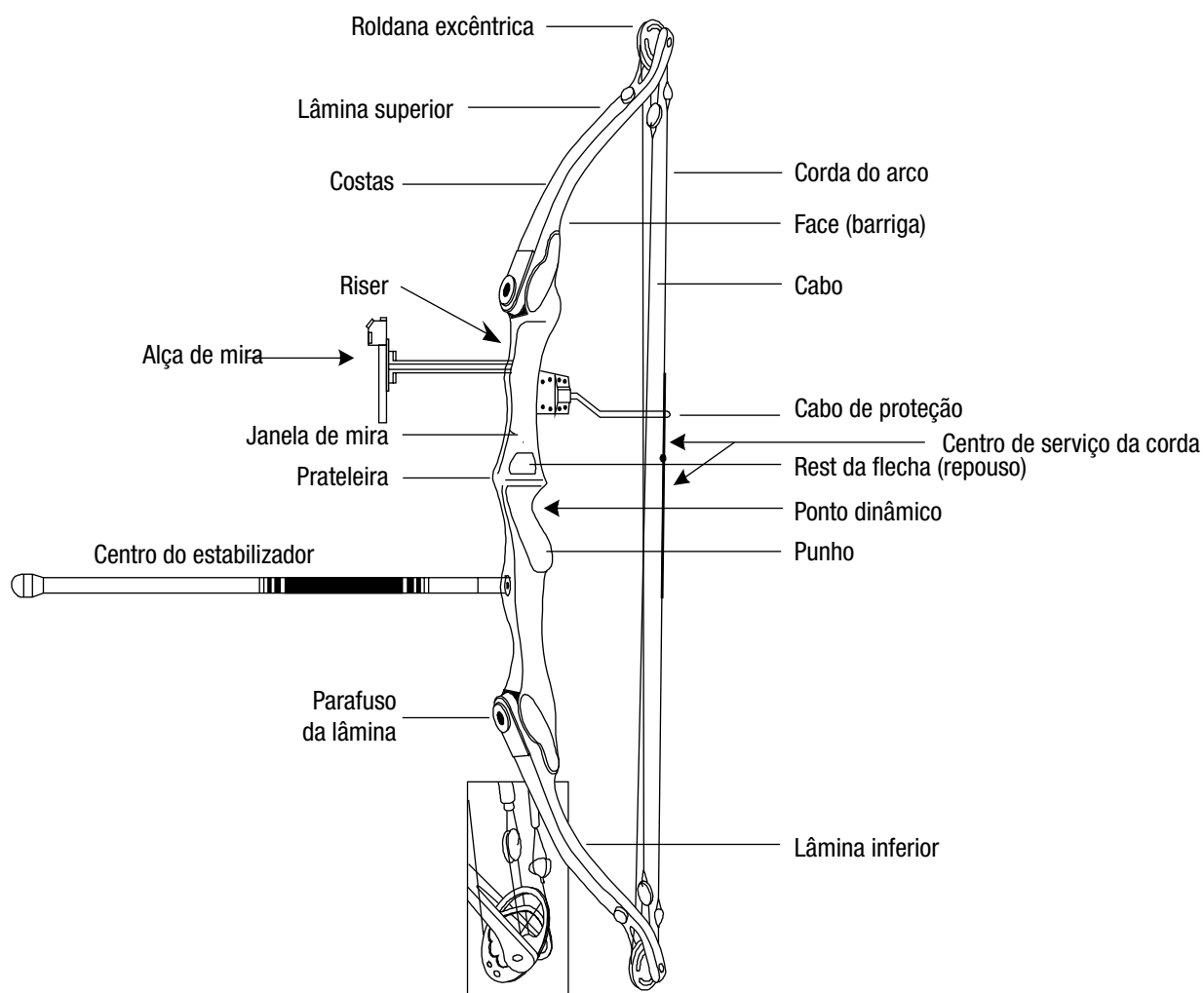
1) arco recurvo:



2) flecha:

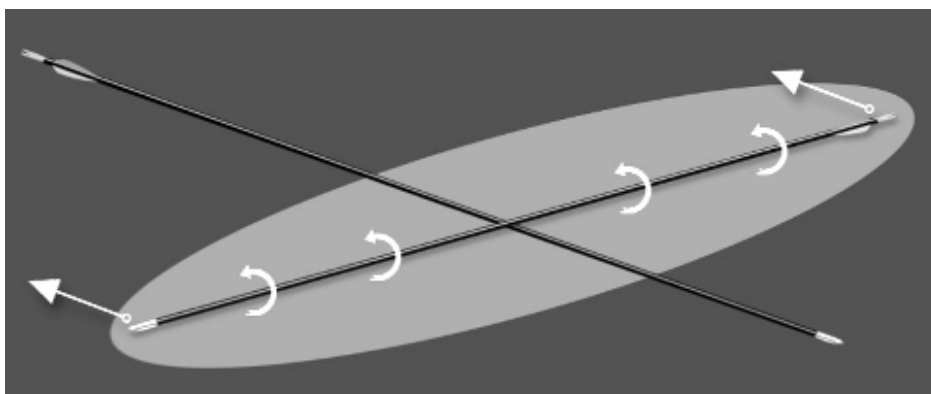


2) arco composto:



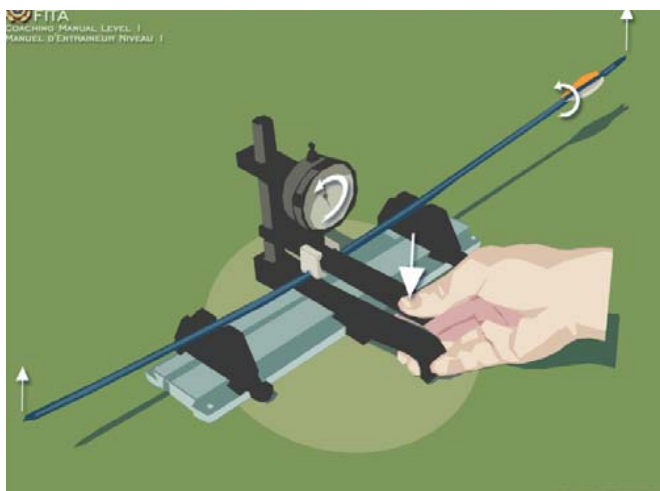
VERIFICANDO A SEGURANÇA DA FLECHA:

- Ao atirar, uma flecha pode não ficar completamente no alvo e a ponta da flecha pode travar onde acertou e não soltar ao longo da face do alvo ou ficar pendurada. Se continuar a atirar antes da flecha ser recuperada, outras flechas podem bater, podendo danificar a flecha, tanto a pendurada quanto a que atinge. A flecha pode também ricochetear para fora pendurada a flecha;
- As flechas devem sempre estar retas. Normalmente pequenas curvas em flechas de alumínio não irão afetar a precisão de um iniciante. Verifique por olho, para baixo o eixo, ou gire e observe oscilação ou vibração. Circular o eixo ao longo de uma tabela pode também ser usado para verificar linearidade.





Sempre verifique os danos nos eixos, tais como separações, fichas ou linhas de compressão, pois estes fazem as flechas se tornarem perigosas de usar e imprecisas.



Se não houver nenhuma haste de madeira ou de alumínio, uma ferramenta de endireitamento do eixo pode ser usada. O alinhamento pode ser feito manualmente, mas exige muita experiência. Tenha cuidado, porque às vezes um eixo pode quebrar durante o processo.



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO PARA OS CANDIDATOS A FLECHA NEGRA FITA

Form: D

Nome do Iniciante: _____

Data: ____/____/____

Completado em: ____/____/____

DESEMPENHO Distância de disparo	PONTUAÇÃO MÍNIMA EXIGIDA	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	NÚMERO DE ACERTOS (resultado)
14 metros	115 pontos			

HABILIDADES	OS ELEMENTOS-CHAVE (O que deve ser feito)	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	As referências ao Manual do Técnico FITA Nível 1.
Processo da puxada	Feito com as duas mãos sempre no mesmo nível (ou a flecha sempre em paralelo ao chão)			#7.1.2.7
	Puxada do plano de tiro			#7.1.2.7
Ação principal (o que está acontecendo no tração completo)	Flecha sempre num ponto fixo (puxada sem rastejar), ou melhor, a ponta de flecha em constante movimento.			#7.1.2.9
	Distâncias consistentes entre a Flecha e ombro do arco (tanto vertical como horizontalmente).			#7.1.2.9
Atenção visual	Poder ver-se em um espelho, enquanto atira			#9.1 ferramentas finais de ensino #9,2

ASSUNTOS 3 AVALIAÇÕES	NECESSÁRIO CONHECIMENTO OU KNOW-HOW	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	Comentários e / ou referências
Terminologia do equipamento	Nomear 5 peças ou componentes do arco.			C&R Apendice 2 Livro 2
Verificando a segurança da flecha	Saber o que fazer no caso de uma flecha travar no alvo.			#3.4 ponto 1
	Poder verificar a linearidade de uma flecha de alumínio ou a integridade de uma flecha de carbono.			#11.4.2
TOTAL	É necessário 9 avaliações positivas			** Concedido ____ ainda ou não concedido ____

* Assinale se a pontuação / habilidade / conhecimento é avaliado positivamente (alcançado) ou não (ainda não alcançado).

Escreva na linha de total destas duas colunas, o número acumulado de marcação de pontos.

** Só marcar o resultado final dessa avaliação.

Nome do e assinatura do avaliador: _____



Manual do Programa FITA Iniciante

Flecha Azul



Currículo para o distintivo FLECHA AZUL FITA

DESEMPENHO

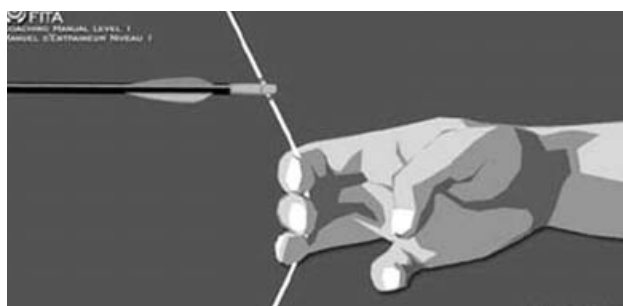
Distância de tiro: 18 metros

Pontuação mínima necessária: 115 pontos

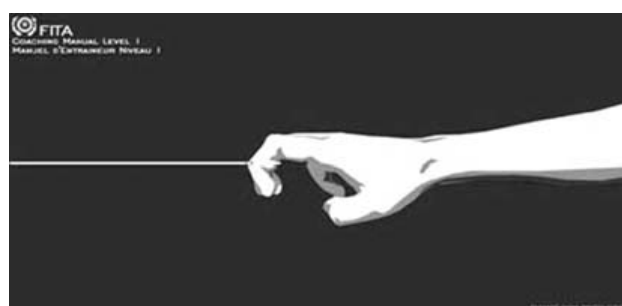
HABILIDADES - Sua sequência de disparo deve incluir o seguinte

MÃO NA CORDA: GANCHO NA CORDA

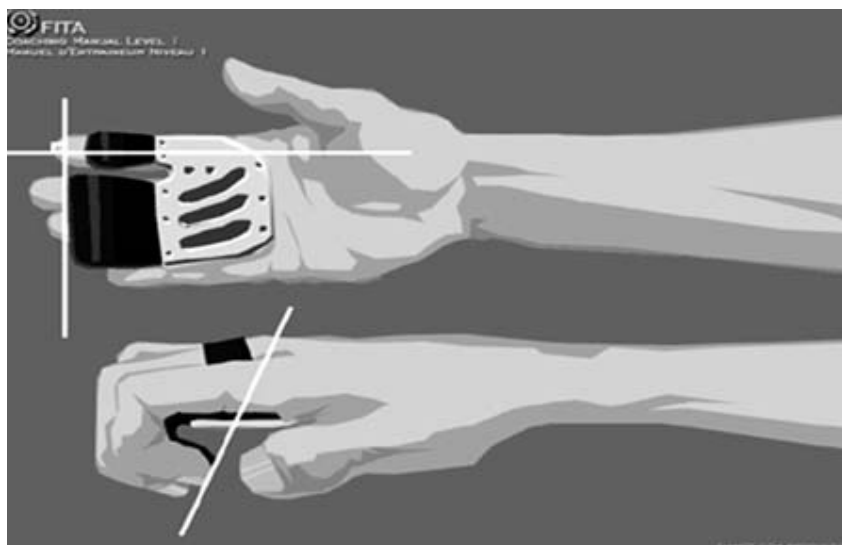
- **Objetivo:** Posicionamento consistente dos dedos sobre a flecha.
- **Forma:** O aperto da corda entre as duas articulações dos dedos superiores. A palma da mão relaxada e as costas da mão plana.



Na maior parte dos métodos de visada, três dedos são usados posicionado por baixo da flecha. No método do eixo de mira (linha reta), o espaço entre onock e o indicador é de dois a três dedos abaixo da estrutura óssea facial, dependendo do tamanho da corda e dos dedos.



Os três dedos compartilham a carga de trabalho de forma igual. A parte de trás da mão fica na vertical continuamente, o máximo possível, de forma a ficar em conjunto com o punho o mais plano possível. O interior do antebraço permanece relaxado. Consequentemente, a mão fica no mesmo eixo, vertical ou plano com o antebraço e flecha.



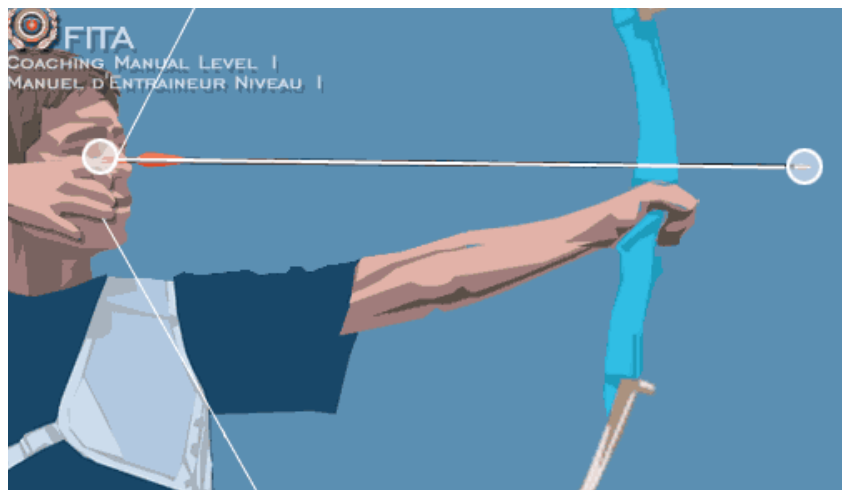
Com um gancho adequado na corda, a parte de trás da mão e do punho ficam planas. (Exemplo visual.)

- **Justificativa:** Apertar “profundamente” a corda nos dedos, permite os músculos da mão, braço e antebraço relaxar do lado corda. Quanto mais relaxado essas partes do corpo estiverem na liberação dos dedos, menos vibrações haverá na corda, ficando assim um disparo limpo.

MARCAS FACIAIS:

■ Linha reta:

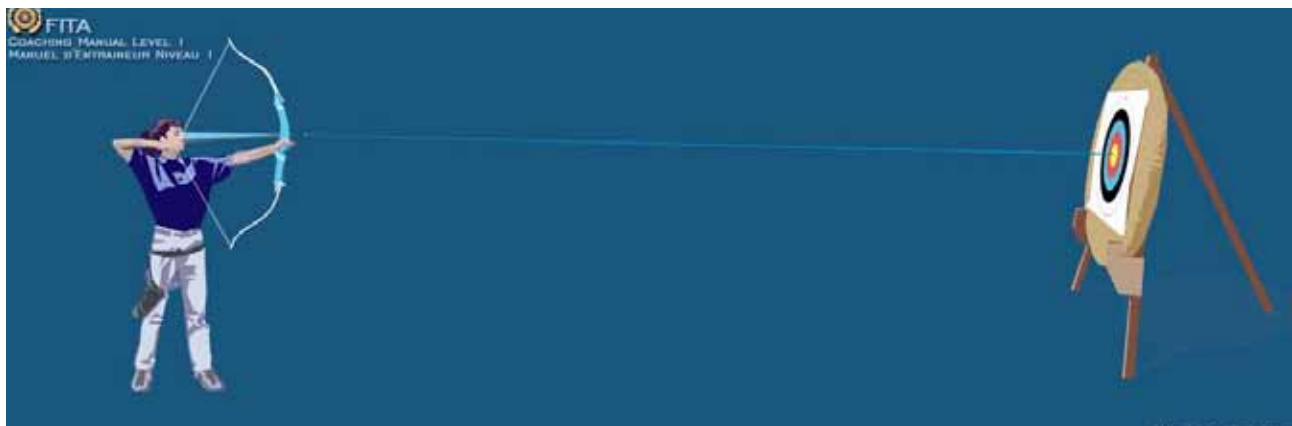
Simplificação do quadrilátero em uma única linha (veja mais abaixo neste capítulo).



Não há:

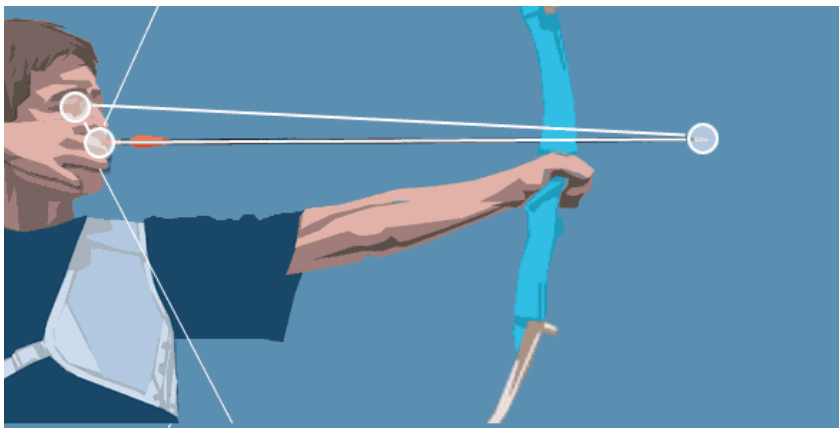
- Necessidade de repetir as marcas faciais na puxada completa (veja os métodos do triângulo e quadrilátero descritos abaixo), um alinhamento visual simples do eixo flecha no centro do alvo é suficiente.
- Posicionamento dos olhos, em referência com o plano de tiro (daí há necessidade de alinhamento corda);
- Necessidade de se preocupar com a aplicação de pressão do dedo na vertical sobre a flecha (para cima ou para baixo) com os dedos na corda.

■ Triângulo:



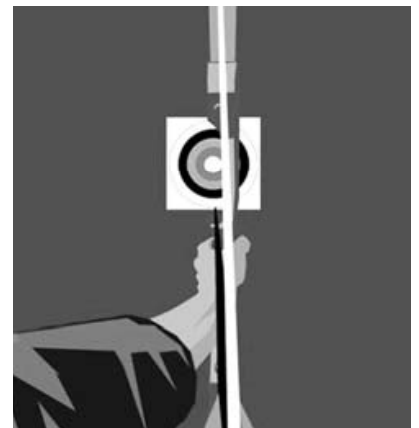
A flecha está posicionada a partir de dois pontos de referência.

- O ponto da flecha, com a colocação visual do alvo;
- O nock da flecha, contato da mão com a corda sobre o rosto.



Para garantir a reprodução do triângulo, o arqueiro tem que:

- Manter uma puxada constante;
- Manter o olho em alinhamento com a corda.



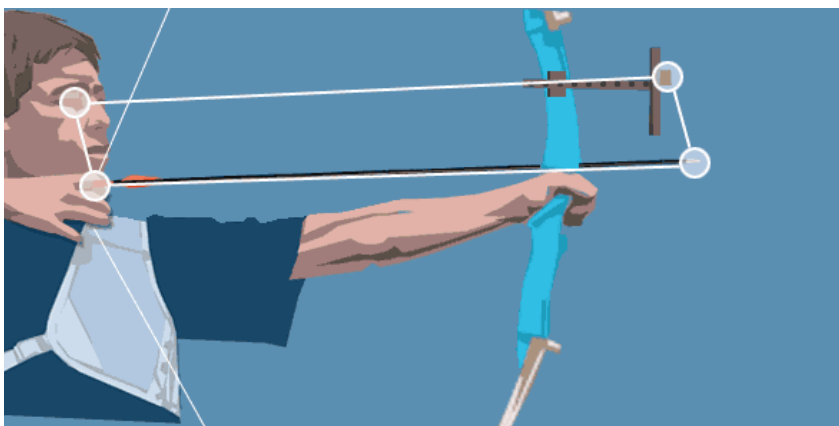
No método do triângulo, o posicionamento dos olhos de mira (para alinhamento da corda) é obrigatório.

■ Quadrilátero:



A flecha está posicionado a partir de dois pontos de referência:

- O ponto da flecha está posicionado a partir da colocação visual da vista do alvo. Sendo assim, uma mira deve ser colocada no arco para ensinar este método, método esse mais usado em competições;
- A colocação tátil da mão da corda e o nock da flecha no rosto.



Além disso, para garantir a repetição do método de quadrilátero, o arqueiro deve manter:

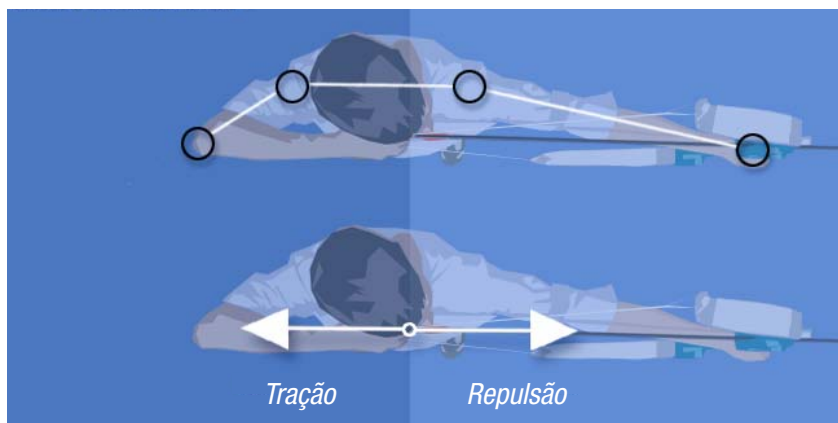
- Manter o plano vertical do arco, inclinado ou constantemente na mesma quantidade;
- Manter uma puxada constante;
- Manter o olho em alinhamento com a corda.

FLECHA - ALINHAMENTO DO ANTEBRAÇO A CORDAS

- **Objetivo:** Descobrir a posição do corpo permitindo um mínimo de esforço e um máximo de estabilidade durante a "puxada completa".
- **Forma:** Antebraço da corda deve ficar, tanto quanto possível no plano vertical que passa pela flecha.
- **Análise Lógica:** Fisicamente é sabido que esta é a posição que requer menos esforços. Além disso, permite manter os músculos do antebraço da corda e do pulso relaxados. Este relaxamento do membro do corpo superior facilita o uso dos músculos localizados na parte de trás e o ombro da ombro corda.

Sentindo de atenção:

A fim de sentir a sua melhor percepção (ou cinestésico) física relacionada à habilidade com a mão, sugerimos que você atirare a uma distância muito curta (cerca de 3 metros) com os olhos fechados. Atirando em um vazio reforçado (observando também a visada para facilitar as percepções físicas).



CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW

CONHECENDO OS ARCOS:

Você deve ser capaz de dar a descrição total de 3 tipos de arco.

A seguir, uma descrição geral do arco Composto, arco Recurvo e arco Standard.

- **Recurvo:** um arco de qualquer tipo, desde que subscreva o princípio aceito para o significado da palavra arco, usado no tiro com arco ao alvo, isto é, um instrumento que consiste de uma cabo (punho), riser (sem nenhum tipo tiro pelo interior) e duas lâminas flexíveis, terminando na ponta com um nock onde fixa a corda. Se prepara o arco para uso com uma única corda ligada diretamente entre os dois laços nas pontas da corda, a operação é realizada com uma das mãos segurando o punho, enquanto os dedos seguraram e soltam a corda do outro lado.
- **Composto:** O arco composto, que pode ser do tipo de tiro através, é aquele em que o tração é mecanicamente alterada por um sistema de polias e/ou camaras. O arco se prepara para uso com a(s) corda(s) ligadas diretamente entre os dois nocks nas lâminas do arco a corda, ou ligado aos cabos do arco, como pode ser aplicável ao projeto particular.
- **Arco Standard:** O arco possui um design simples, qualquer um tipo desmontável (com empunhadura de madeira ou metal, nenhum tipo de atirar através) ou de uma peça de construção. Em ambos os tipos de curva dos membros será de madeira e/ou constituído de fibra de vidro.

REPARAÇÃO DE FLECHA: REPARAÇÃO DE NOCKS DE FLECHA

1. Remover a parte restante do nock quebrado, se houver. Para uma fácil remoção pode aquecer ligeiramente a parte restante do plástico nock com uma chama.
2. Limpar a área onde será colocado o novo nock com 91% de álcool isopropílico. Antes disso, você pode usar uma



lixa fina no cone do eixo de alumínio. Com eixo de carbono ou de alumínio que você pode limpar a área que receberá o novo nock.

3. Coloque uma gota de cola na área onde o novo nock vai caber, como na imagem.
4. Precione o nock no eixo e gire-o para espalhar a cola.
5. A orientação corte do nock deve seguir a palheta-líder, veja a imagem ao lado.





FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO PARA OS CANDIDATOS A FLECHA AZUL FITA

Form: E

Nome do Iniciante: _____

Data: ____/____/____

Completado em: ____/____/____

DESEMPENHO Distância de disparo	PONTUAÇÃO MÍNIMA EXIGIDA	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	NÚMERO DE ACERTOS (resultado)
18 metros	115 pontos			

HABILIDADES	OS ELEMENTOS-CHAVE (O que deve ser feito)	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	As referências ao Manual do Técnico FITA Nível 1.
Mão na corda	Costas da mão retas (sem apontou os nós dos dedos)			#7.1.2.3.a
	São usados 3 dedos para segurar a corda			#7.1.2.3.a
	Traseira da mão na vertical			#7.1.2.3.a
	Punho firme			#7.1.2.3.a
Marcas faciais	São firmes			#7.1.2.8
	Fornecer alinhamento “decente” entre a flecha e antebraço da corda			#7.1.2.8
	Conseguir alinhar a corda			#7.1.2.8
Sentindo de atenção	Conseguir atirar com os olhos fechados			# 9.5 terceira parte

ASSUNTOS 3 AVALIAÇÕES	NECESSÁRIO CONHECIMENTO OU KNOW-HOW	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	Comentários e / ou referências
Conhecendo os arcos	Dar a descrição total de 3 tipos de arco			C & R # 4,3 livro e artigos relacionados
Reparação de flecha	Saiber como substituir um nock da flecha			#11.4.2
TOTAL	É necessário 11 avaliações positivas			** Concedido _____ ainda ou não concedido _____

* Assinale se a pontuação / habilidade / conhecimento é avaliado positivamente (alcançado) ou não (ainda não alcançado).

Escreva na linha de total destas duas colunas, o número acumulado de marcação de pontos.

** Só marcar o resultado final dessa avaliação.

Nome do e assinatura do avaliador: _____



Manual do Programa FITA Iniciante

Flecha Vermelha



Currículo para o distintivo FLECHA VERMELHA FITA

DESEMPENHO

Distância de tiro: 22 metros

Pontuação mínima necessária: 115 pontos

HABILIDADES - Sua sequência de disparo deve incluir o seguinte

MÃO E O BRAÇO DO ARCO

■ Objetivo:

- O contato consistente da mão do arco na empunhadura do arco;
- Manter o mínimo de restrições à empunhadura do arco na mão;
- Facilidade suficiente em soltar a corda durante o disparo (este objetivo será melhor descrito mais tarde no currículo da Flecha Dourada).

- **Forma:** Dedos estão relaxados, um pouco menos dobrados que o punho, para não estrangular o arco. O pulso se mantém flexionado. O “V” entre o indicador e o polegar fica centrado no eixo do antebraço. O arco empurra o centro do “V” formado pelo eixo polegar e da linha da vida. A zona de pressão principal é de cerca de 1 a 2,5 cm menor do que o ponto “V”. O outro lado da palma da mão a partir da linha de vida não deve pressionar no centro da punho.

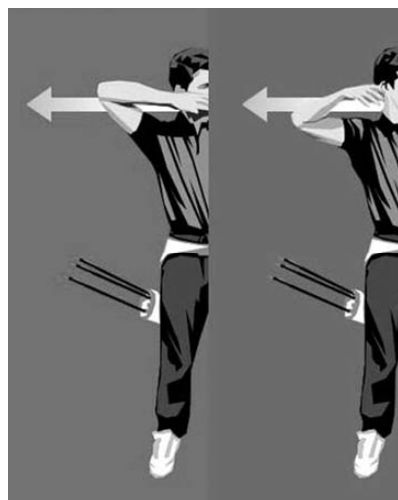


O antebraço do arco fica reta, mas não esticado. O cotovelo do arco não fica fixo, mas sim dobrados, o ponto de cotovelo deve ficar voltado para a esquerda para arqueiros destros, nunca para o chão.

- **Análise Lógica:** O aperto da mão do arco requer muito pouca contração muscular promovendo relaxamento. Quanto mais relaxado o arqueiro estiver, melhor pode realizar o procedimento, assim ficam menos propensos a produzir uma pressão contra-eixo no arco.

LANÇAMENTO - O QUE ACONTECE DO LADO DA CORDA PARA O ARQUEIRO:

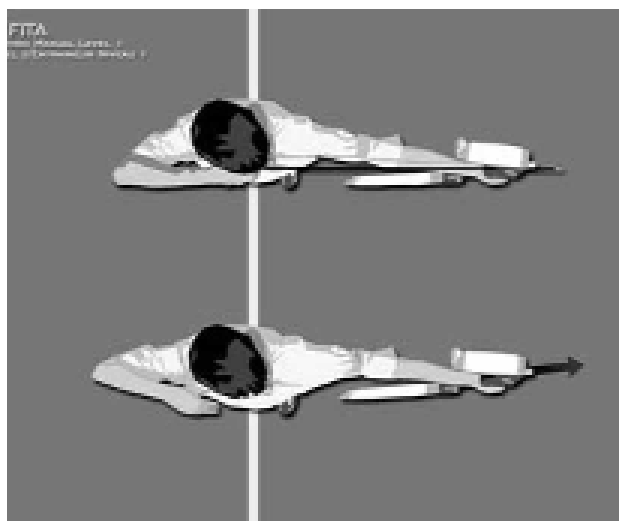
- **Objetivo:** Continuar todas as atividades em curso, mas soltar a corda.
- **Forma:** Após a soltura da corda, a mão da corda corre imediatamente para trás, no plano de disparo. Ela se move ao longo da mandíbula (nos métodos em "linha reta" e "triângulo") ou no pescoço (no método "quadrilátero"). A mão da corda para em um eixo vertical que passa geralmente contra o ouvido. A área onde a mão da corda termina é chamado de "back-end." O braço da corda termina no eixo dos ombros.
- **Análise Lógica:** Uma vez que os músculos da parte de trás dos ombros da corda realiza suas contrações, o braço da corda mantém seu movimento para trás mantendo a "puxada completa".



LANÇAMENTO - O QUE ACONTECE DO LADO DO ARCO PARA O ARQUEIRO:

SOBRE O BRAÇO DO ARCO

- **Objetivo:** Continuar todas as atividades em curso, mas soltar da corda. O braço do arco e até mesmo todo o corpo mover-se ligeiramente para a frente.
- **Forma:** Após a soltura da corda, o braço do arco se move no sentido das costas do arqueiro após o lançamento.
- **Análise Lógica:** O desvio do braço do arco em direção a suas costas é acontece principalmente devido à ação contínua dos músculos posteriores do ombro do arco. Os movimentos para a frente do alvo é devido ao esforço do impulso contínuo produzido durante o "puxada completa" por todo o corpo a partir do braço do arco para a perna da corda.



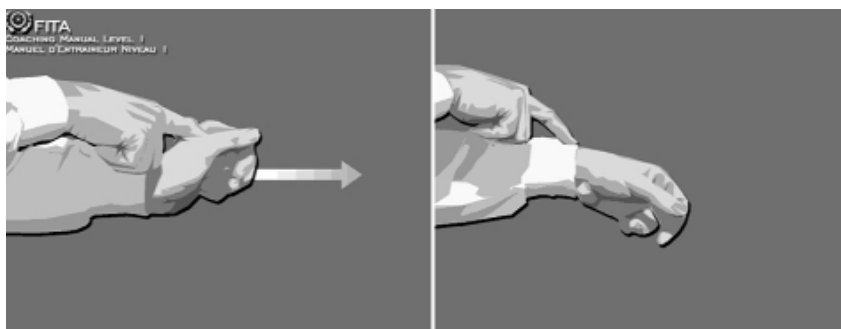
SOBRE A SUA MÃO DO ARCO

- **Objetivo:**
 - Continuar a todas as atividades físicas em curso durante o período de propulsão da flecha (logo após o lançamento).
 - Desenvolver a mão do arco e os dedos passivos, para obter a propulsão da flecha sem ser feito qualquer força a ser aplicada ao arqueiro, o que poderia criar torque no arco em plena tração e durante o período de propulsão da flecha (logo após o lançamento ou durante a propulsão da flecha).
- **Forma:** Quando o arco é impulsionado para a frente após o lançamento, seu pulso não flexiona para frente, e o arco só para por estar preso pelo *sling*. Então, quando o arco desce para a frente, o pulso flexiona para baixo.



Exemplo de uma mão no arco mantido bem relaxado até ao final do tiro. A utilização de um sling ajuda muito para alcançar este objetivo.

- **Análise Lógica:** Ao precionar o arco na sua mão e pulsos relaxados, o apoio destes desaparece (quando o arco é impulsionado para frente devido ao fim da execução da corda), a mão do permanece totalmente relaxado e segue os movimentos do arco.



Simulação da explicação do lado esquerdo

CONHECIMENTO E/OU KNOW-HOW

DISCIPLINAS DO TIRO COM ARCO

■ Tiro com Arco Outdoor:

Os Rounds FITA ao ar livre tiro ao arco-alvo podem ser atirados pelas duas divisões separadas: Arco Recurvo e Arco Composto. Nos Jogos Olímpicos apenas a divisão dos Arcos Recurvos podem competir. O Round FITA padrão só pode ser atirados pelos atletas da Divisão FITA de Arco Standard.

Os Rounds FITA de Tiro com Arco Outdoor consiste de 36 flechas de cada um das seguintes distâncias de tiro na seguinte ordem:

- 60, 50, 40 e 30 metros para o Cadete feminino;
- 70, 60, 50 e 30 metros para o Feminino, Cadete Masculino, Juvenil Feminino e Master Masculino;
- 90, 70, 50 e 30 metros para o Masculino e Juvenil Masculino.

Ou na seguinte ordem:

- 30, 40, 50 e 60 metros para as Cadete feminino;
- 30, 50, 60 e 70 metros para o Feminino, Cadete Masculino, Juvenil Feminino e Master Masculino;
- 30, 50, 60 e 70 metros para o Masculino e Juvenil Masculino.

O alvo de 122 cm é usado para as distâncias de 90, 70, 60m (e 50 m para Cadete Feminino e Master Feminino) e alvo de 80 cm será usado para as distâncias de 50 (que não seja Feminino Cadete e Feminino Master), 40 e 30 metros. O arranjo de alvo de múltiplas faces de 80 cm pode ser usado a 30 e 50 metros.

■ Tiro com Arco Indoor:

Os Rounds FITA de Indoor podem ser atirados pelas Divisões Recurvo e Composto em divisões separadas.

- O Round Indoor FITA de 25 metros consiste de 60 flechas atiradas em alvos de 60 cm de diâmetro ou arranjos de alvo de 60 cm de tripla faces para todas as classes.
- O Round Indoor FITA de 18 metros consiste de 60 flechas atiradas em alvos de 40 cm de diâmetro ou arranjos de alvo de 40 cm de tripla faces para todas as classes.
- O Round Indoor FITA combinado consiste dos dois rounds descritos acima atirados em sequência na ordem listada acima.

■ Tiro com Arco Field:

Os Rounds Field FITA podem ser atirados pelas divisões Barebow, Recurvo e Composto, em divisões separadas.

O Round Field FITA consiste de qualquer número de alvos totalizando entre 12 e 24 alvos que seja divisível por quatro (4), e três flechas a serem atiradas por alvo. Estes alvos serão distribuídos através de um circuito com dificuldades de mira e tiro tais como o terreno apresenta e de acordo como requerem o espírito e as tradições da disciplina. As distâncias para os alvos são definidas entre 5 metros a 50 metros de metros de Barebow e 10 a 60 metros para Recurvo e Composto. O circuito

pode ser todo de distâncias marcadas ou não marcadas ou uma combinação de ambas e pode ser atirado com qualquer número de alvos de caminhada ou de diversão.

Um Round FITA Arrowhead consiste de qualquer número de alvos totalizando entre 24 e 48 alvos que for divisível por quatro (4), ou seja, dois rounds completos de Field FITA Round. Os rounds podem ser atirados com todas as distâncias marcadas ou todas não marcada, um circuito marcado e outro não marcado ou dois circuitos com uma combinação de distâncias marcadas e não marcadas.

REPARAÇÃO FLECHA

■ Remoção de pontas (e/ou inserções)

Para a remoção de uma ponta de metal (ou inserção de uma ponta numa peça) ou de uma pastilha de ponta em duas peças, você deve:

1. Aquecer levemente a extremidade exposta da ponta durante 3-5 segundos através de uma pequena chama de gás.

ATENÇÃO: Não superaqueça o componente ou o eixo da flecha.

2. Imediatamente agarrar a ponta com um alicate.
3. Torça e retire a ponta (ou de inserção se houver).
4. Se a ponta de inserção não pude ser removida, aquecer durante 3-5 segundos e tentar remover novamente.
5. Repita o procedimento até 4 passo até a colar amolecer o suficiente para remover o componente.

■ Instalação de pontas e de inserção no eixo

Material necessário para instalação:

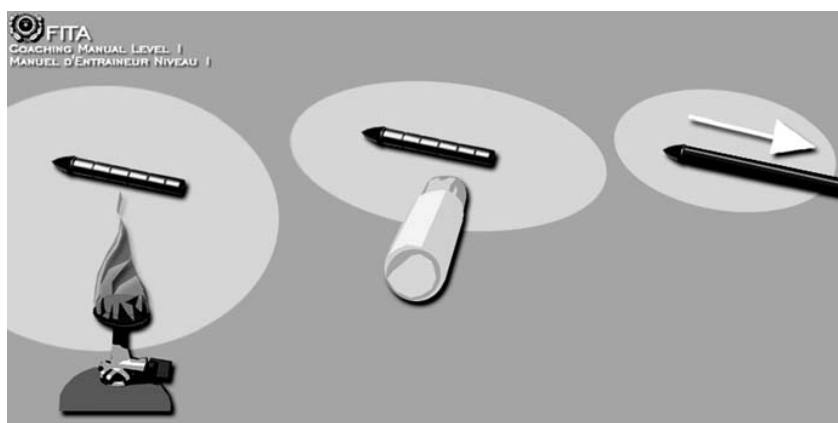
- Toalhas de papel com álcool isopropil 91%;
- Cotonetes;
- Hot-melt (especial para tiro com arco)
- Ferro de solda ou pirógrafo

A instrução que se segue pode ser utilizada para uma parte ou pontas de alumínio com um ponto de aparafusamento dentro.

Depois de cortar o eixo de comprimento, conforme descrito, siga o procedimento de instalação da ponta com cuidado para evitar o superaquecimento da ponta. Pontas superaquecidas podem destruir a ligação do eixo de epoxi entre o carbono e o tubo de alumínio (em um eixo de alumínio/carbono), ou alterar a resistência do alumínio nesta área (se houver um eixo de alumínio) ou destruir a liga de epóxi que cola as fibras de carbono (em uma flecha de carbono). Para a colagem das pontas e de inserção, utilize cola de fusão a quente.

1. Limpar aproximadamente dois centímetros dentro do ponto final do eixo usando um cotonete embebido em álcool isopropil 91%. Repetir o processo até que fica uma troca e livre entre o algodão e o corte, livre de resíduo em pó ou outros contaminantes. Deixe o eixo secar completamente antes da colagem.

2. Cuidadosamente aquecer uma vara de cola hot-melt sobre uma chama de gás pequena; em seguida, aplicar um anel de cola quente para dentro do ponto final do eixo. O ponto de fusão de cola hot-melt é suficien-



ATENÇÃO: Não aplicar o calor diretamente ao eixo.

temente baixa para que o eixo não seja danificado durante a instalação e alta o suficiente para manter a ponta firmemente ligado durante o aquecimento por atrito provocado quando a flecha penetra na esteira de destino. Pontas de flecha podem sair na almofada se uma menor temperatura de fusão das colas hot-melt forem usadas.

3. Segure a extremidade da ponta com os dedos. (Não segure com um alicate, pois é possível, então, em cima da ponta.) Insira calor na parte exposta da haste da ponta ou até sentir que está ficando quente. Deve ser apenas o suficiente para a cola hot-melt derreter.

ATENÇÃO: Não superaqueça as pontas. Se a ponta tornar-se demasiada quente para segurar em seus dedos, é muito quente para colocar no eixo. Coloque a ponta sobre uma superfície não-combustível até esfriar.

4. Aquecer a cola quente e aplicar uma camada generosa de cola na haste da ponta ou de inserção.
5. Sem demora, enquanto que a cola é ainda fluida, empurrar a ponta e/ou inserção no eixo de rotação com movimento até que os assentos da borda da ponta encontre a extremidade do eixo. Para assegurar uma distribuição uniforme da cola, gire a ponta 2 vezes mais depois de ter assentado no eixo.

NOTA: Não force uma ponta e/ou inserção em um eixo.

Se não assentar completamente, aquecer o ponto imediatamente por 2-3 segundos e tente empurrá-la novamente.

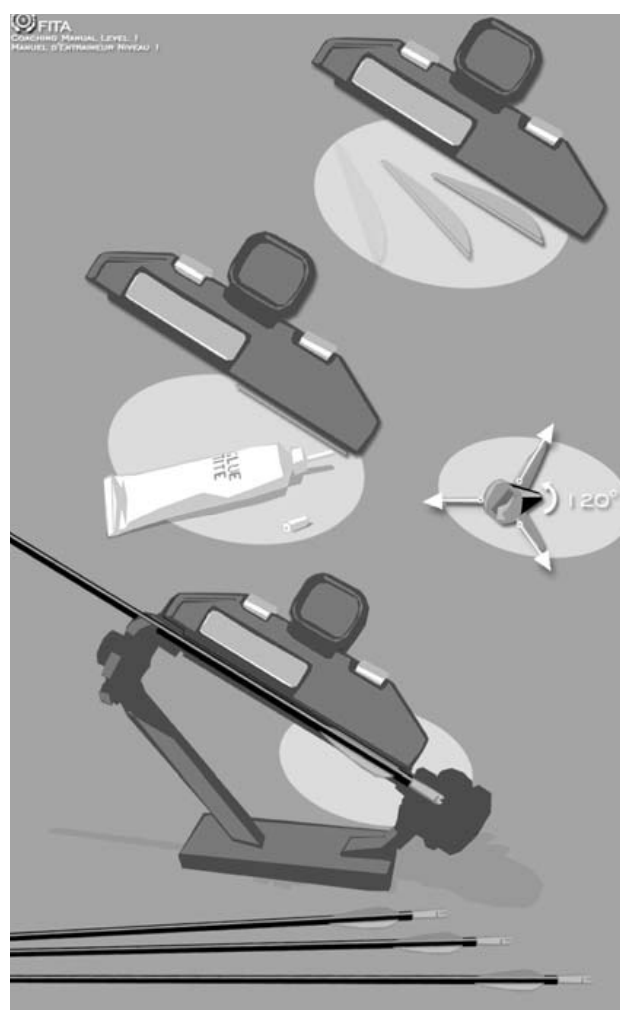
6. Com uma toalha de papel rapidamente limpe o excesso de cola, enquanto ainda estiver quente.

CUIDADO: Não se aplica calor diretamente ao veio de qualquer tipo, porque poderia destruir as fibras de carbono e alterar a resistência do alumínio nesta área. Não superaqueça as pontas, porque poderia também causar danos no eixo.

Se a cabeça da entrada do eixo está danificada no lado da ponta, você pode ser capaz de usar esta flecha de novo, se o seu comprimento for longo o bastante e de “problema”. Se assim for, é aconselhável cortar todas as suas flechas para um novo comprimento.

■ Fletching no eixo

Penas ou palhetas podem ser substituídas com um empenador. Sem este dispositivo, é difícil manter a palheta em frente do veio até que a cola é seque. A maioria dos comerciantes de flecha vendem empenadores, que é mais barato do que comprar novos. O ideal é o seu clube possua um gabarito de empenação.



Fletching um eixo.



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO PARA OS CANDIDATOS A FLECHA VERMELHA FITA

Form: F

Nome do Iniciante: _____

Data: ____/____/____

Completado em: ____/____/____

DESEMPENHO Distância de disparo	PONTUAÇÃO MÍNIMA EXIGIDA	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	NÚMERO DE ACERTOS (resultado)
22 metros	115 pontos			

HABILIDADES	OS ELEMENTOS-CHAVE (O que deve ser feito)	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	As referências ao Manual do Técnico FITA Nível 1.
Soltura	Junto ao maxilar ou ao pescoço.			#7.1.2.10
	Movimento para trás gerada pela contração dos músculos do ombro para trás e posterior da escápula			#7.1.2.10
Mão do arco	Mão do arco bem segura no punho			#7.1.2.3.b
	Mão do arco relaxada permitindo a utilização do efeito estilingue			#7.1.2.3.b e #10 Exercícios “Mão no arco” e “Teste para relaxamento dos dedos”
Braço do Arco	Cotovelo devidamente posicionado			#7.1.2.3.b
	Parado após a libertação ou mover um pouco para trás a contração devido acompanhamento dos músculos do ombro para trás e posterior arco			#9.5

ASSUNTOS 2 AVALIAÇÕES	NECESSÁRIO CONHECIMENTO OU KNOW-HOW	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	Comentários e / ou referências
Conhecimento disciplinas de tiro com arco	Dar a descrição geral de três disciplinas do tiro com arco.			FITA C & R #4.1 e #4.5
Reparação de flechas	Saber como ajustar a cola no ponto e empenar uma flecha			#11.4.2
TOTAL	É necessário 9 avaliações positivas			** Concedido ____ ainda ou não concedido ____

* Assinale se a pontuação / habilidade / conhecimento é avaliado positivamente (alcançado) ou não (ainda não alcançado).

Escreva na linha de total destas duas colunas, o número acumulado de marcação de pontos.

** Só marcar o resultado final dessa avaliação.

Nome do e assinatura do avaliador: _____



Manual do Programa FITA Iniciante

Flecha Dourada



Currículo para o distintivo FLECHA DOURADA FITA

DESEMPENHO

Distância de tiro:	26 metros
Pontuação mínima necessária:	115 pontos

HABILIDADES - Sua sequência de disparo deve incluir o seguinte

DESEMBARAÇO DA CORDA

- **Objetivo:** Permitir um trajeto livre da corda durante a propulsão flecha.
- **Forma:** Veja os dois testes mais abaixo. Você vai ter que passar com êxito em um destes testes.
- **Análise Lógica:** Qualquer choque com corda durante a etapa de propulsão:
 - Torna difícil a repetição do impulso e o eixo de intensidade de propulsão;
 - Reduz a quantidade de energia cinética transmitida ao da flecha.

■ Teste do nível do braço do arco

Com nenhuma mão na corda, levante seu arco e verifique onde a corda está localizada no seu braço ou no protetor de braço. Cerca de meia polegada para a frente deste local coloque um pedaço de fita adesiva com cerca de 2 mm no meio (formando uma ponte). A ponte de fita deve ser afixada na vertical, através de seu antebraço arco/protetor de braço, ou se você preferir paralela a corda.

Marque com uma caneta, o lado da fita mais próximo da corda (para serem marcados e furar a fita sobre o protetor de braço). Esta marca vai ajudar a identificar se a corda atinge a fita enquanto empurra a flecha ou durante o seu caminho de volta.

Atirar uma flecha com esta fita adesiva no lugar - reste atenção para não a fita antes do disparo! Após o tiro, veja a fita, e analise o impacto (se houver). Se você chegar à conclusão de que a eliminação da corda está muito fraca, peça para o seu treinador ajudá-lo a melhorar.

■ Teste do nível do peito do lado do arco

Assistir a si mesmo em um espelho ou com a ajuda de um assistente observar onde a corda toca o seu peito após a puxada completa. Cerca de meia polegada para a frente deste local coloque um pedaço de fita adesiva em forma de ponte - 2 mm levantada no meio. Veja a figura à direita.

O ponto mais crítico é a borda do protetor de peitoral em torno de ombro do arco. A ponte de fita deve ficar paralela a corda em seu protetor-peitoral.

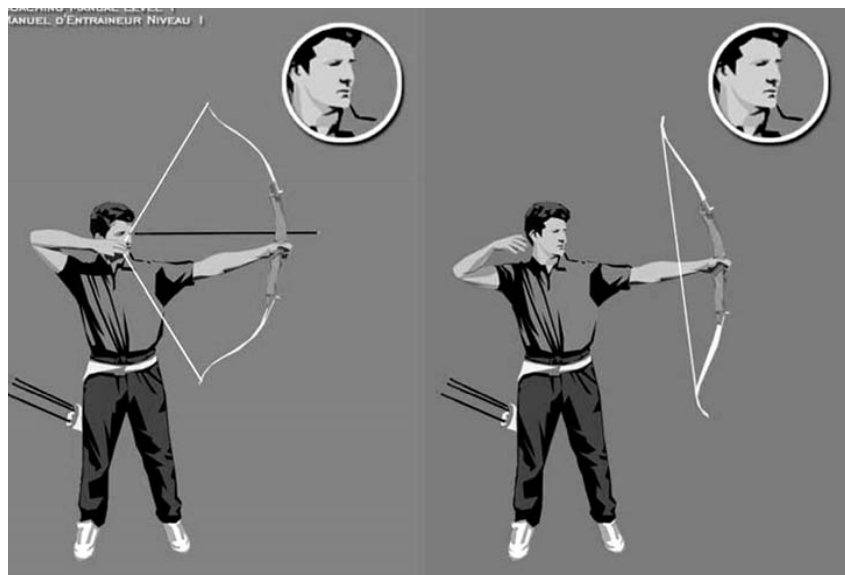
Atirar uma flecha com esta fita no lugar - preste atenção para não achatar a "ponte" antes do disparo. Após o tiro, analisar o impactor (se houver).



Se você chegar à conclusão de que a eliminação da corda está muito fraca, peça para o seu treinador ajudá-lo a melhorar.

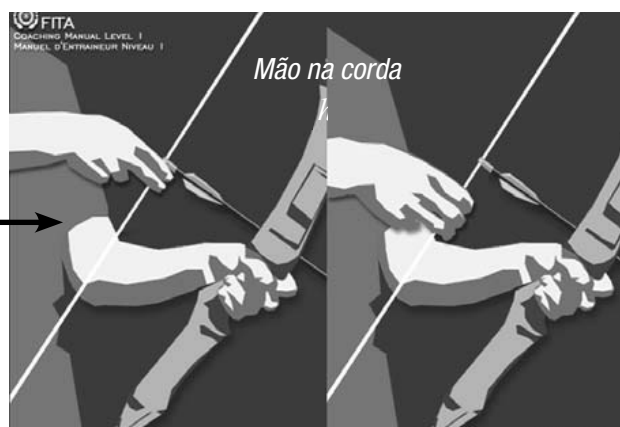
ACOMPANHAMENTO

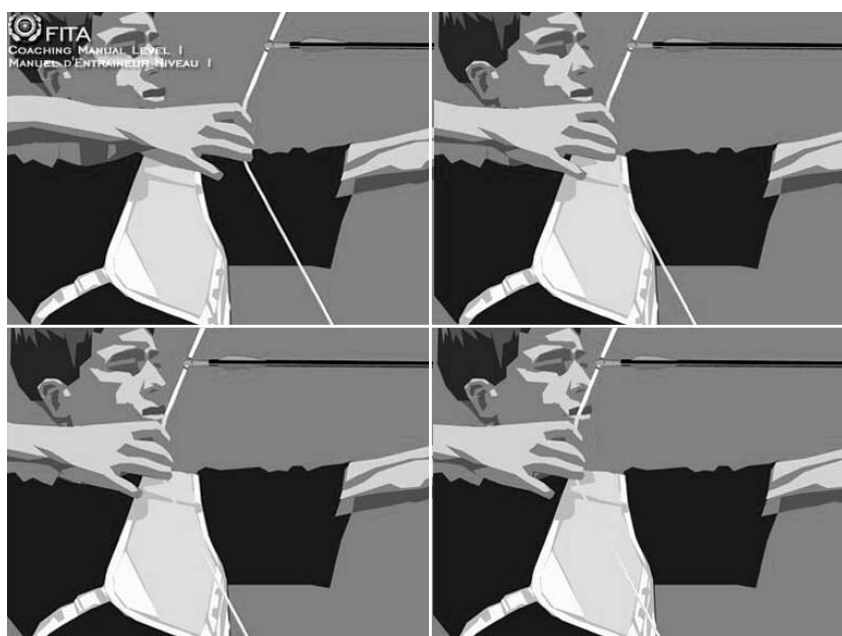
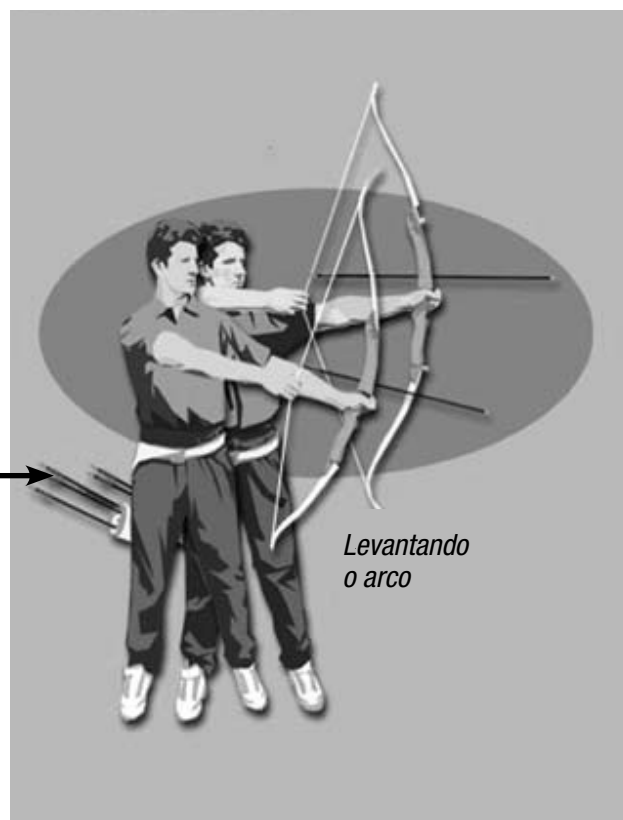
- **Objetivo:** Continuar todas as atividades em curso - não apenas o físico, mas também o visual e mental - mas também a soltura da corda.
- **Forma:** O tiro não deve tomar de surpresa o observador, pois os mínimos indícios de disparo iminente deve ser visto. O corpo, rosto e “olhar” permanecem impassíveis, antes, durante e um pouco depois da ação.

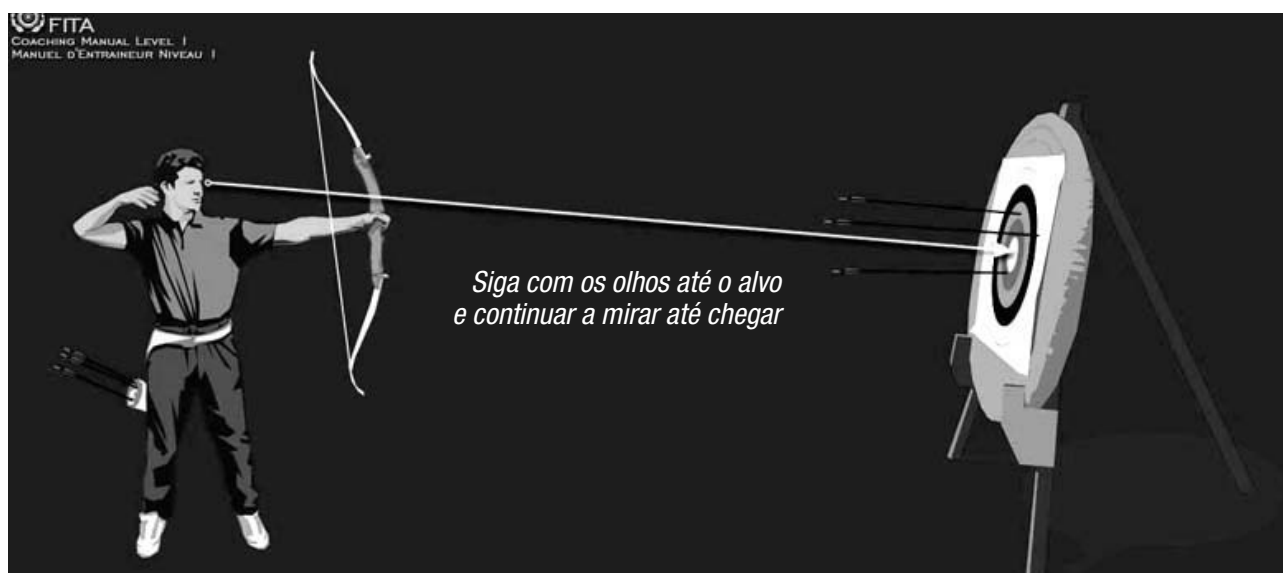
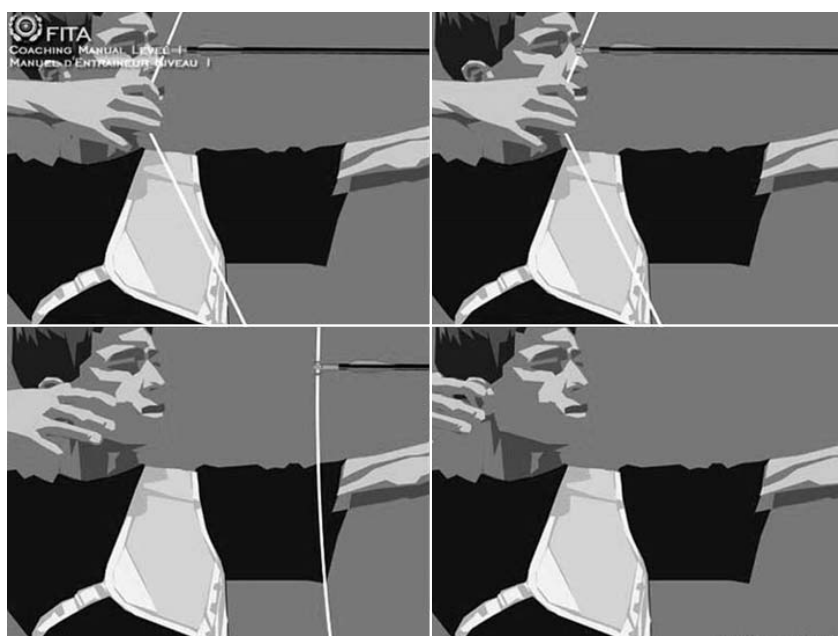
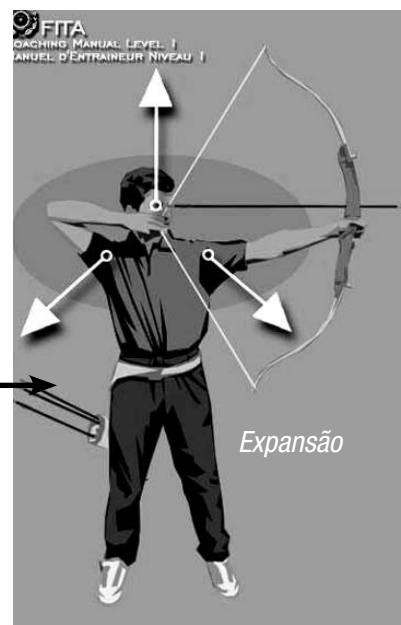


Seu rosto deve permanecer o mesmo, antes, durante e após o disparo

Sequência: Repetição com coerência dos passos de disparo (eles estão abaixo da esquerda para a direita).







CONHECIMENTO & / OU KNOW-HOW

PROCESSO DE REGISTO DE TORNEIO:

Você deve conhecer o processo de registro (do seu clube) para um torneio local, daí você tem que perguntar para o seu clube, em como consiste este processo.

DEFINIÇÃO DA FLECHA:

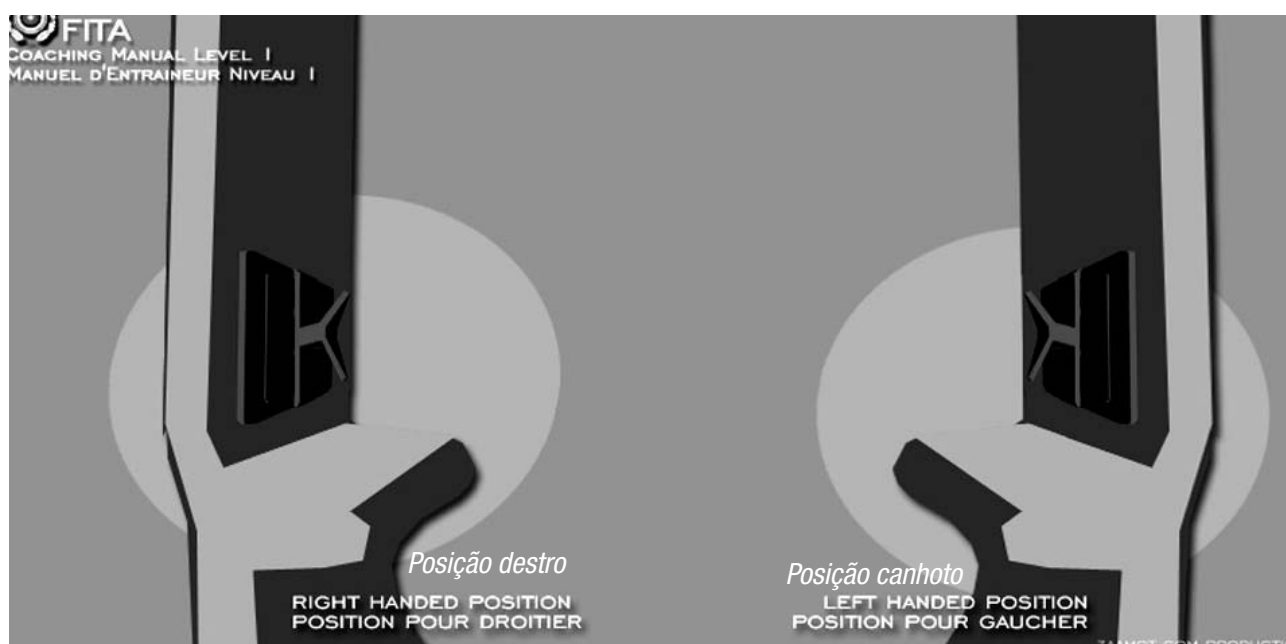
■ A posição da flecha no rest:

O uso de um rest para flecha é importante, uma vez que reduz a área de toques entre arco e a flecha, criando uma menor quantidade de fricção quando a flecha começa a mover-se quando é liberada.

Existem rests de flecha feitos a partir de fio e feito a partir de plástico.

O rest de flecha deve ser colado na janela diretamente acima do ponto da alavanca de articulação, e deve estar alinhada de frente e perpendiculares ao fio.

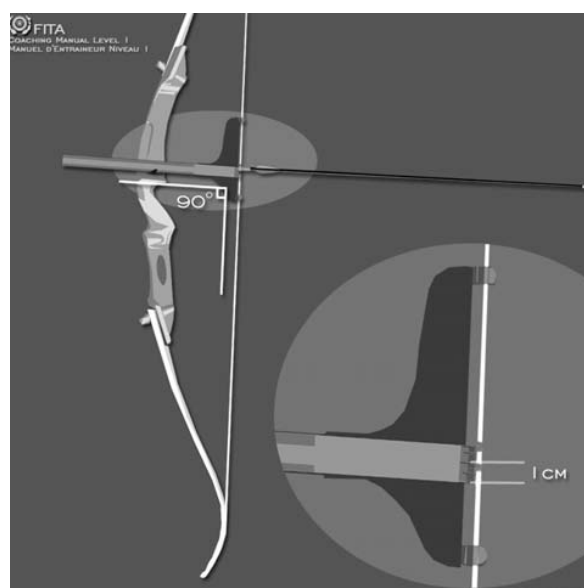
Deve haver um espaço de pelo menos 15 mm entre a haste da flecha e a prateleira de janela.



■ Fazendo o ponto de nocking:

A altura correta do ponto de nocking depende de muitas coisas. Sugero para começar a fazer o ponto de nocking é manter o fundo do nock cerca de 1 cm acima onde o eixo faz um ângulo de 90 graus com a corda.

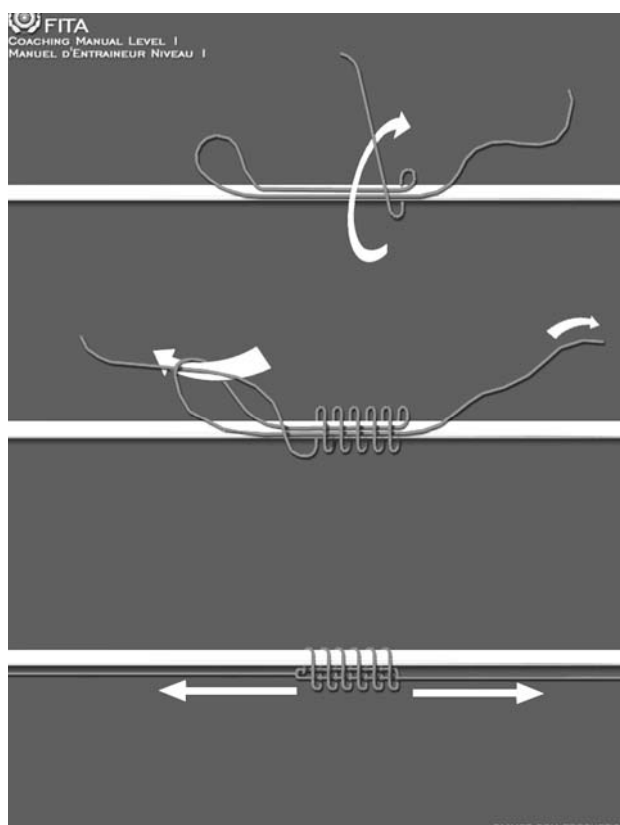
Isso é válido se você começar com o método linear (recomendado). 6 mm são o suficiente com uma fita “cigarro” apertado a corda.



Os localizadores de nock podem ser adicionados de duas maneiras:

- Um conjunto de nock é fabricado e está disponível no mercado. Muitas vezes ele é feito com metal e aperta a corda com um alicate especial.
- Um outro método é a utilização de um fio pesado padrão com cimento para formar um anel em torno da pequena porção. Este nó deve ser firme e uniforme. Aplique outra camada fina de cola sobre todo o nock localizador, e depois deixe-o secar. Os localizadores de nock podem estar acima ou abaixo da nock.

Depois de disparar cerca de 30 flechas, remensurar a altura da cinta. É mais provável que tenha diminuído. Ajuste o ponto de nocking se necessário.



CHAVE DE ALTURA

A altura do apoio do arco deve estar dentro das tolerâncias dos fabricantes do arco.

Se necessário, a corda pode ter torções adicionadas a ele para aumentar a altura, ou, inversamente, ter algumas voltas removidas para reduzir a altura.





FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO PARA OS CANDIDATOS A FLECHA DOURADA FITA

Form: G

Nome do Iniciante: _____

Data: ____/____/____

Completado em: ____/____/____

DESEMPENHO Distância de disparo	PONTUAÇÃO MÍNIMA EXIGIDA	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	NÚMERO DE ACERTOS (resultado)
26 metros	115 pontos			
HABILIDADES	OS ELEMENTOS-CHAVE (O que deve ser feito)	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	As referências ao Manual do Técnico FITA Nível 1.
Desembaraço da corda	Sucesso no teste de conformidade da corda (ponte de fita, por exemplo)			# 10 “folga da corda”
Acompanhamento	Rosto impassível após o disparo			#7.1.2.10
	Mira impassível após o disparo			#7.1.2.10
Sequência	Repita os passos de disparo com consistência			Capítulo 2 e vários exercícios do capítulo 10.
	Tempo de disparo consistente (+ / - 10 segundos)			
ASSUNTOS 2 AVALIAÇÕES	NECESSÁRIO CONHECIMENTO OU KNOW-HOW	ALCANÇADOS*	AINDA NÃO ALCANÇADOS*	Comentários e / ou referências
Processo de registro de torneio	Conheça o processo de registo (do clube) em um torneio local			
Configuração da flecha	Saber como fixar um descanso (rest) de flecha e fazer um ponto de nocking.			#11.3.4 e 11.4.6
TOTAL	É necessário 8 avaliações positivas			** Concedido _____ ainda ou não concedido _____

* Assinale se a pontuação / habilidade / conhecimento é avaliado positivamente (alcançado) ou não (ainda não alcançado).

Escreva na linha de total destas duas colunas, o número acumulado de marcação de pontos.

** Só marcar o resultado final dessa avaliação.

Nome do e assinatura do avaliador: _____

