



# FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L' ARCO COMITATO REGIONE TOSCANA



Firenze, 29 settembre 2023

Ai Presidenti delle Società  
Loro Tecnici

Circolare 029/2023

Oggetto: **Corso tecnico base**

Il Comitato Regionale della Toscana come da programmazione organizza un corso tecnico di base della durata di 7 ore e 30 minuti più il tempo necessario per la prova scritta. Il corso è accessibile a tutti gli arcieri tesserati, la frequenza del corso consente di accedere al corso per tecnici di I livello. Il corso si terrà **sabato 21 ottobre** presso la sede della ASD Comp. Maremmana Arcieri G. dalle Bande Nere in Via Lago di Varano, 18 Grosseto

**Il corso sarà tenuto dal docente Fitarco Gino Antonio Focacci**

📌 Programma, argomenti e orario

Argomento	Contenuti	Obiettivi di apprendimento	Tempo
Il tiro con l'arco	Il tiro con l'arco: le sue specialità, i luoghi in cui si pratica, l'organizzazione che lo anima (Fitarco, i praticanti, i club, le possibilità di continuare a svolgere l'attività dopo l'iniziazione ecc.).	I corsisti apprendono ad organizzare uno spazio in cui svolgere la loro attività in sicurezza.	30'
Gestione di un gruppo di neofiti	Gestione dei gruppi e tecniche per organizzare un gruppo d'allievi.	I corsisti apprendono ad organizzare uno spazio in cui svolgere la loro attività in sicurezza.	60'
	L'attrezzatura di base per organizzare un gruppo d'allievi. Descrizione del materiale e quantità necessaria;		
	Il campo di tiro: disposizione, sicurezza, attrezzatura.		
	Tirare in sicurezza: le regole di sicurezza.		
Scelta, cura e manutenzione del materiale.	Il materiale tecnico per i corsi: archi, frecce, accessori	I corsisti apprendono a scegliere il materiale più idoneo per organizzare un corso per neofiti, la sua cura e la sua manutenzione.	90'
	La procedura preliminare per l'iniziazione: dell'allungo per la scelta di archi e frecce più adatti all'allievo.		
	Realizzare un punto d'incocco, ripristinare un serving rotto, sostituire un rest, ecc.		
La tecnica di tiro	Verifica dell'occhio dominante	I corsisti apprendono a tirare. Provano poi a far eseguire il gesto al compagno istruendolo su passi necessari:	150'
	Apprendere lo stile dell'arco nudo e/o con il mirino per facilitare l'approccio e il successo dell'allievo.		
	La mimesi del gesto senza e con l'arco. Il posizionamento del corpo rispetto al bersaglio, la trazione il rilascio.		
	Preparazione: l'estrazione della freccia dalla faretra, l'incocco, la presa della corda e il posizionamento della mano nell'impugnatura		
	Trazione e mira		
	Rilascio		
Tirare per divertirsi: esercizi e giochi facilitanti.			

Via Irlanda, 5 – 50126 Firenze – Tel. 3663439609

[www.arcotoscana.org](http://www.arcotoscana.org) - e- mail: [fitarcotoscana@fitarco-italia.org](mailto:fitarcotoscana@fitarco-italia.org)



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L' ARCO  
**COMITATO REGIONE TOSCANA**



Correzione dei principali errori: guida al migliore successo e attenzione alla sicurezza dell'allievo per non pregiudicare il proseguimento dell'attività.	Rilascio con le dita che si aprono in successione	Prima il docente descrive il possibile errore e la sua correzione. I corsisti, a coppie, osservano il gesto del compagno e correggono l'errore con la supervisione del docente.	120'
	Flessione del braccio dell'arco.		
	La freccia cade dal rest		
	La corda colpisce il braccio		
	L'allievo piega il polso della mano dell'arco.		
L'allievo, al rilascio abbassa il braccio dell'arco.			

***Il corso inizierà alle ore 9.00 con pausa pranzo dalle ore 13.00 alle ore 14.00.  
Il corso terminerà a conclusione del test finale a risposte chiuse della durata di 30 minuti che verterà sui seguenti argomenti:***

- a) Tecnica di tiro e correzione dei principali errori (10 domande)
- b) Materiali e messa a punto (10 domande)
- c) Gestione di un gruppo di neofiti (10 domande)

Il costo del corso è di **20,00 euro** comprensivi dell'eventuale materiale digitale messo a disposizione dal docente, la quota è da corrispondere interamente tramite bonifico bancario da versare entro e non oltre il **18 ottobre che è anche il termine ultimo per le iscrizioni**, sul conto intestato al Comitato Regionale Fitarco Toscana, Via Irlanda, 5 – 50126 Firenze, con IBAN : **IT03Z010053808000000002505** c/o istituto di credito BNL, indicando obbligatoriamente nella causale "**Corso tecnico di base di nome e cognome**".

I corsisti dovranno provvedere personalmente al pranzo

**La copia del versamento deve essere inviata insieme al modulo allegato unicamente a [segreteria@arcotoscana.org](mailto:segreteria@arcotoscana.org)**

Al corso potranno accedere un massimo di 30 partecipanti, vale l'ordine di arrivo delle domande

Il corso si attiverà al raggiungimento di un minimo di 10 adesioni

**Tutte le ore del corso si svolgono esclusivamente in presenza, non possono essere sostituite o recuperate ore online**

**I corsisti alla conclusione di tutte le ore del corso ed al superamento del test conclusivo riceveranno l'attestato di partecipazione.**

La frequenza del corso non dà diritto a crediti federali

**Iscrizioni pervenute in ritardo, con mezzi diversi dalla mail di riferimento o presso altre caselle di posta elettronica non saranno prese in considerazione.**

***L'iscrizione e la mancata partecipazione obbligano comunque al versamento della quota di iscrizione.***



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L' ARCO  
**COMITATO REGIONE TOSCANA**



**Responsabile del corso Matteo Brandi** delegato provinciale Fitarco di Grosseto email:  
[compagnia.maremmana.arciere@gmail.com](mailto:compagnia.maremmana.arciere@gmail.com) cell.3663439609

**Responsabile organizzativo Anna Franza** email: [segreteria@arcotoscana.org](mailto:segreteria@arcotoscana.org)  
cell. 3663439609

Cordiali Saluti  
La segreteria



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L' ARCO  
**COMITATO REGIONE TOSCANA**



Iscrizione al corso  
**"Corso Base"**  
Grosseto – 21 ottobre 2023

Il sottoscritto \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Tesserato per l'anno 2023 con la società: \_\_\_\_\_

Codice Fitarco \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Tessera Fitarco n. \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_ Cell: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Chiede di essere ammesso al corso.

**Si prega si scrive con caratteri leggibili**

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_