



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L' ARCO
COMITATO REGIONE TOSCANA



Stage Giovanile di tiro con l'arco
S. Albino di Montepulciano 26 – 30 Dicembre 2019

I partecipanti allo stage, oltre alla propria attrezzatura di tiro (minimo 6 frecce), dovranno essere muniti di abbigliamento ginnico e di un elastico (minimo 2 metri).

Lo stage prevede due tematiche, distinte in base al livello tecnico di ogni atleta.

GRUPPO A

Atleti di livello tecnico evoluto

Tematica dello stage “Tecnica di tiro, tipologia di allenamento, scelta e regolazione del materiale, programmazione gare, finalizzate al miglior rendimento in gara.”

GRUPPO B

Atleti di livello tecnico in evoluzione

Tematica dello stage “Tecnica di tiro, tipologia di allenamento, scelta e regolazione del materiale finalizzata all'evoluzione del livello tecnico.”

Per il **pomeriggio del 26 Dicembre** è prevista la partecipazione degli atleti alla gara Indoor di Montepulciano, pertanto gli stessi dovranno provvedere all'iscrizione alla gara, tramite la società di appartenenza **entro e non oltre il giorno 15 Dicembre**. L'iscrizione o l'eventuale rinuncia alla partecipazione alla gara dovrà essere inviata per conoscenza al comitato: segreteria@arcotoscana.org.

Si ricorda che la quota di iscrizione alla gara è a carico del Comitato Toscana.

Per la partecipazione alla gara è obbligatoria la divisa societaria.

PROGRAMMA

Giovedì 26 Dicembre:

- 14,00 – 15,30 Arrivo partecipanti *c/o Hotel tre stelle
S.Albino di Montepulciano SI
Tel: 0578798008*
- 16,00 – 20,00 Palestra Centro Civico di S.Albino
P.za Le Calle Snc
53045 S.Albino di Montepulciano
Gara Indoor 18mt Giovanile
(Osservazione comportamento e ritmo di tiro in gara).
- 20,30 Cena in Hotel
- 22,00 Suddivisione nei gruppi in base ai risultati e osservazione in gara, nonché ai risultati nelle gare dell'anno 2019,.

Venerdì 27 Dicembre:

- 08,00 – 09,00 Sveglia - Colazione
- 09,30 - 10,00 Riscaldamento
- 10,00 - 13,00 Gruppo A – Osservazione allenamenti liberi
Gruppo B – Osservazione allenamenti liberi
- 13,00 - 14,30 Pausa Pranzo
- 15,00 - 16,00 Preparazione atletica (equilibrio)
- 16,00 - 19,15 Gruppo A – Simulazione gara. Raffronto ritmi e tecnica
Gruppo B – Interventi e consigli su tecnica di tiro
- 19,15 – 19,30 Stretching
- 20,30 Cena in Hotel

Sabato 28 Dicembre:

- 08,00 – 09,00 Sveglia - Colazione
- 09,30 - 10,00 Riscaldamento
- 10,00 - 13,00 Gruppi A -B – Osservazione materiali utilizzati
Valutazioni e consigli da inoltrare al tecnico personale
- 13,00 - 14,30 Pausa Pranzo

15,00 - 16,00 Preparazione atletica (esercizi specifici per gruppo)

16,00 - 19,15 Gruppo A – Prova di resistenza quantitativa
Verifica tecnica dopo 150 frecce – Analisi tecnica
Gruppo B – Miglioramento pratico tecnica di tiro
Gruppi A B – Consigli inerenti preparazione atletica,
potenziamento fisico, attività di riscaldamento.

19,15 – 19,30 Stretching

20,30 Cena in Hotel

Domenica 29 Dicembre:

08,00 – 09,00 Sveglia - Colazione

09,30 - 10,00 Riscaldamento

10,00 - 13,00 Gruppo A - Prova di resa a freddo
Prova di resa dopo pausa – Prova di resa con interruzione.
Gruppo B – Miglioramento pratico tecnica di tiro

13,00 - 14,30 Pausa Pranzo

15,00 - 16,00 Preparazione atletica (esercizi specifici per gruppo)

16,00 - 19,15 Gruppi A B - Simulazione gara

19,15 – 19,30 Stretching

20,30 Cena in Hotel

Lunedì 30 Dicembre:

08,00 – 09,00 Sveglia - Colazione

09,30 - 10,00 Riscaldamento

10,00 - 11,15 Gruppi A B – Osservazioni conclusive
Compilazioni schede personalizzate indirizzate al tecnico
personale.

11,15 – 12,45 Tecnica di tiro

12,45 – 13,00 Stretching

13,00 - 14,30 Pausa Pranzo

15,00 - 17,00 Partenza dei partecipanti

Responsabile Stage:	Tiziano Faraoni	<u>Rif: cell 349 7340672</u>
Docenti/Tecnici	Federica Cappelli Fabio Bibiani Andrea Falcinelli Gino Antonio Focacci	(preparatore atletico)
Collaboratori	Angela Bibiani	(nutrizionismo)

Previa segnalazione a questo ufficio (segreteria@arcotoscana.org), potranno intervenire i tecnici personali. Specifichiamo che la prenotazione alberghiera e le spese di viaggio e permanenza saranno a carico degli stessi.

La segreteria.