



Tiro con arco

1. Identificar las partes de un arco.
2. Identificar las partes de una flecha.
3. Nombrar y explicar las normas de seguridad para el tiro con arco.
4. De manera correcta y segura colocar la cuerda al arco.
5. Describir y demostrar cómo usar lo siguiente:
 - a. Protector de brazo
 - b. Protector de dedos (dactilera)
 - c. Aljaba o Carcaj
 - d. Arnés para el arco/dragonera
 - e. Beso de la cuerda
6. Demostrar las siguientes técnicas de disparo:
 - a. La postura
 - b. Colocando la flecha
 - c. El estirado del arco y la cuerda/tensado
 - d. El anclaje
 - e. El mantener y apuntar
 - f. La liberación de la cuerda
 - g. El seguimiento
7. ¿Por qué es necesario contar con un punto fijo de la flecha con "nock o culatín" (punto de enfleche) correctamente situado sobre la cuerda del arco?
8. Usando un arco estándar (arco olímpico) anotar uno de los siguientes:
 - a. Adentro: 30 flechas (5 rondas) a 70.8 pies (18 metros) anotar 50 puntos en un blanco de 23.5 pulgadas (60 cm).
 - b. Al aire libre: 30 flechas (5 rondas) a 98 pies (25 metros) anotar 170 puntos en un blanco de 48 pulgadas (122 cm).
9. Conocer y practicar las normas de seguridad para el tiro con arco.

Nivel de destreza 1

Especialidad original 1945

Tiro con arco avanzado

1. Tener la especialidad de Tiro con arco.
2. Explicar las ventajas que se encuentran en el blanco del arquero al hacer uso de los siguientes equipos.
 - a. Flechas de aluminio para tiro al blanco
 - b. Nivel del arco
 - c. Visor del arco
 - d. Arnés del arco/dragonera
 - e. Sujetadores cuadrados de la flecha en la cuerda
 - f. Estabilizador del arco
 - g. Disparador
 - h. Arco de lamina flexible
 - i. Botón de boca-nariz (*Kisser botton*)
 - j. Estabilizadores de plástico en la flecha
 - k. Mirilla
3. Explicar qué entiende por la columna de la flecha.
4. Leer los siguientes capítulos en *The National Archery Association Instructor's Manual* (Manual del Instructor en la Asociación Nacional de Tiro con Arco) o en otro libro semejante:
 - a. Corrección de problemas
 - b. Tiro avanzado
 - c. Afinación del arco
5. Usando un arco estándar (arco olímpico) anotar uno de los siguientes:
 - a. Adentro: 30 flechas (5 rondas) a 70.8 pies (18 metros) anotar 200 puntos en un blanco de 23.6 pulgadas (60 cm).
 - b. Al aire libre: 30 flechas (5 rondas) a 196.8 pies (50 metros) anotar 200 puntos en un blanco de 48 pulgadas (122 cm).
6. Revisar y practicar las normas de seguridad de tiro al blanco.

Nivel de destreza 2

Especialidad original 1976