



Nombre del Conquistador \_\_\_\_\_

## 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.

Actividades recreativas  
Asociación General  
Edición 2002

Fecha completada \_\_\_\_\_

Instructor/Asesor \_\_\_\_\_

## Cuadro del instructor de Tiro con arco

NOMBRE													
												Practica reglas de seguridad	
												Colocar cuerda al arco	
												Partes del arco	<b>IDENTIFICAR:</b>
												Partes de la flecha	
												Protector de brazo	<b>MOSTRAR COMO USAR</b>
												Protector de dedos	
												Aljaba o Carcaj	
												Arnés para el arco	
												Beso de la cuerda	
												La postura	<b>DEMOSTRAR</b>
												Colocando la flecha	
												Estirado de arco y cuerda	
												El anclaje	
												El mantener y apuntar	
												El soltar la cuerda	
												El seguimiento	
												Puntajes requeridos	

## 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:

Flechas de aluminio para tiro al blanco \_\_\_\_\_

Nivel del arco \_\_\_\_\_

Visor del arco \_\_\_\_\_

Arnés del arco/dragonera \_\_\_\_\_

Sujetadores cuadrados de la flecha en la cuerda \_\_\_\_\_

Estabilizador del arco \_\_\_\_\_

Disparador \_\_\_\_\_

Arco de lamina flexible \_\_\_\_\_

Botón de boca-nariz (*Kisser botton*) \_\_\_\_\_

Estabilizadores de plástico en la flecha \_\_\_\_\_

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.