



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO

COMITATO ABRUZZO



Oggetto: Corso di aggiornamento compound, PROGRAMMA

Docente : Motta MARIARAFFAELLA

Il programma del corso tratterà i seguenti argomenti:

- Compound quando iniziare (come proporlo agli atleti)
- Scelta dell'arco e dei materiali (indicazioni generali)
- Setup iniziale e messa punto base
- Tecnica di tiro (differenze tra nudo e olimpico)
- Manutenzione necessaria
- Pratica
- Test finale

Sabato 14:00 -14:15 Saluti e presentazione del corso

14:15-15:30 Compound quando iniziare (come proporlo agli atleti)

15:30-15:45 Pausa

15:45-18:00 scelta dell'arco e dei materiali

Domenica 9:00-10:00 setup iniziale

10:00 10:15 pausa

10:15-11:00 tecnica di tiro

11:00 12:00 pratica

12:00 – 13:00 Pausa Pranzo

13:00-14:00 manutenzione necessaria

14:00- 17:00 pratica

Test finale e consegna degli attestati

Il seguente Programma può subire variazioni in base alle esigenze del docente e dei corsisti

Responsabile del Corso

Giuseppe Rotolone