



Nivel	Año	Institución de origen
1	1945	Asociación General

## REQUISITOS:

- 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 9 metros (30 pies), anotar 40 puntos en un blanco de 60 cm (23.62 pulgadas)
  - b. Al aire libre: 30 flechas (5 rondas) a 15 metros (50 pies), anotar 130 puntos en un blanco de 122 cm (48.03 pulgadas)
- 9 Conocer y practicar las normas de seguridad para el tiro con arco.