



## **CURSO DE INSTRUCTORES IFAA NIVEL 1 Y MONITORES AAL NIVEL 1 – 2021**

Constará de tres fases, una teórica online, otra presencial y una tercera practica

La parte teórica a distancia se realizará durante 15 días y constará de clases online sobre la parte normativa y teórica.

La parte presencial se realizará los días 18 y 19 de Diciembre de 2021

- Sábado 18 de Diciembre de 9.30 a 13:30 y de 15.30 a 18.30 horas.
- La parte práctica se realizará el Domingo 19 de Diciembre de 09:30 a 14:00 en las instalaciones del club Arqueros del Alto Tajo, en Trillo (Guadalajara). Los participantes tendrán que acudir a esta parte práctica con sus equipos de arqueria.
- Con un máximo de plazas de 30 personas por riguroso orden de inscripción al correo [info@ifaa-spain.com](mailto:info@ifaa-spain.com).

Condiciones para el curso de monitor AAL (IFAA-SPAIN):

- Ser mayor de 18 años.
- Ser tirador activo en modalidades FIELD, Bowhunter, Indoor IFAA a nivel nacional o internacional.
- Para el título de **Instructor IFAA Nivel 1** es necesario tener una **antigüedad de dos años** en AAL y haber realizado **competiciones oficiales en la modalidad Field**.
- Para el título de **Monitor AAL Nivel 1** es necesario tener una **antigüedad de un año** en AAL y realizar **competiciones oficiales en alguna de las modalidades IFAA**.
- Presentar Currículo Deportivo y Memoria de actividades relacionadas con la instrucción en tiro con arco IFAA realizadas desde que realizaron el curso hasta el momento.
- Presentar certificado negativo de la Base de Datos del Registro Central de Delincuentes Sexuales.
- El precio de las inscripciones será de 80 € para el curso de Monitor AAL Nivel 1 y de 120 € para el curso de Instructor IFAA Nivel 1. El ingreso se realizará en el número de cuenta de la Asociación de Arco Libre: **ES49 0081 0080 3700 0138 0545** indicando en el concepto el curso que se va a realizar y el nombre del participante. El justificante, junto con la documentación del participante (Nombre completo, número de tarjeta, teléfono y dirección de correo), deben enviarse al correo [info@ifaa-spain.com](mailto:info@ifaa-spain.com). Se os informará con antelación del local donde se impartirá la teoría.
- **La fecha límite de inscripción es el día 05 de Diciembre de 2021**

Para más información podéis poner os en contacto a través del correo [arquerosaltotajo@gmail.com](mailto:arquerosaltotajo@gmail.com) o llamar al número 619761662 (Rubén).

# Contenidos

## TEORIA

1. Clubs
  1. Estructura de club
  2. Campos de tiro de Club
  3. Instalaciones de Club
2. Rondas de la arquería IFAA
  1. Las rondas IFAA Field y Hunter
  2. Ronda IFAA Animal a distancias conocidas (IFAA Marked Animal Round)
  3. Rondas IFAA 3D
  4. La IFAA Ronda Indoor
3. Seguridad
  1. Seguridad personal (“Piensa y vive seguro”)
  2. Seguridad del campo de tiro
  3. Seguridad de Equipo
  4. Ejercicios de calentamiento y prevención de lesiones
4. Arcos
  1. Compuesto, Recurvo, Longbow y Arco Histórico
  2. El arco Compuesto
  3. El arco Recurvo
  4. El Longbow
  5. Arcos Históricos
5. Comunicación
6. Manual del arquero IFAA
7. Divisiones de tiro IFAA
8. Competición (Book of rules)
9. Sesión inicial
10. Desarrollo de un programa para escuelas o instalaciones recreativas
  1. Configuración de un campo de tiro para escuelas o grupos recreativo.
  2. Normas básicas de seguridad.
  3. Secuencia de tiro.
  4. Cómo desarrollar una competición
11. Enseñando a niños la arquería IFAA
12. Enseñando a mujeres la arquería
13. Instrucción a los arqueros con discapacidades y a los arqueros de edad avanzada.
14. Código de conducta del Instructor
15. Mantenimiento de registros
16. Seguridad pública
17. Lista de verificación del equipo del nuevo arquero
18. Lista de verificación de la aptitud del nuevo arquero
19. Libro de registro del Instructor

## PRACTICA

1. Elegir un Arco
  1. Ojo Dominante
  2. Una sencilla prueba de ojo dominante
  3. Apertura
  4. Potencia del arco
2. Otro equipo (material, flechas, peep, etc...)
3. Posiciones de tiro en el campo
4. Pasos Básicos (Secuencia de tiro)
  1. Posición y Postura
  2. Carga de la flecha
  3. Agarre de cuerda
  4. Punto de enfleche con lazo "D" ("D" loop)
  5. Mano del Arco
  6. Pretensión
  7. Apertura
  8. Anclaje
  9. Apuntado
  10. Suelta
  11. Finalización (continuación)
4. Disparadores
  1. Disparadores de muñeca
  2. Disparadores de mano
  3. Disparadores de tensión de espalda
  4. Comprobaciones del equipo
5. Cálculo de distancias
  1. Cómo entender el cálculo con incrementos de distancia
  2. Conocer los grupos de dianas.
  3. Reglas sobre cálculo de distancias en IFAA
  4. Algunas técnicas permisibles para el cálculo de distancias.
  5. Cálculo de distancias sin utilizar una mira.
  6. Cálculo de distancias utilizando una mira.
6. Ejercicio para enseñar a los arqueros cómo apuntar mediante Gap Shoot
7. Ejercicios de estiramiento