



## CURSO DE INSTRUCTORES AAL NIVEL 1 (nacional)



### CENTELLES – 2023

Constará de tres fases, una previa online normativa y teórica, otra presencial y una tercera presencial y práctica los días 21 al 22 de ENERO DE 2023.

- Sábado 21 de ENERO de 2023 DE 9.30 a 13:30 y de 15.30 a 18.30 horas. Parte teórica: en las instalaciones del club “CAN VIVET” (CENTELLES).
- La parte práctica se realizará el Domingo 22 de ENERO de 2022 DE 09:30 a 14:00 en las **instalaciones del club “CAN VIVET “ en CENTELLES (BARCELONA)** Se darán indicaciones específicas a los candidatos sobre las instalaciones donde se celebrarán.
- Los participantes podrán acudir a esta parte práctica con sus equipos de arquería.
- Con un máximo de plazas de 20 personas por riguroso orden de inscripción al correo [arcolibre@ifaa.es](mailto:arcolibre@ifaa.es)
- *Como llegar al club Can Vivet: Carretera de Barcelona a Vic, salida nº. 46 Centelles- Hotalets. Al llegar al stop, girar ala derecha en dirección a Centelles por la carretera C-1413B en dirección a Sant Feliú de Codinas. Seguir por la carretera hasta el km 16 de la misma y justo antes de llegar hay un indicador a la izquierda co un espejo que pone CLUB HIPICO CENTELLES. Seguir el camino y nos lleva a la hípica.*

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

- Ser mayor de 18 años.
- Ser miembro de AAL con tarjeta en vigor más de un año.
- Ser tirador activo en modalidades FIELD, Bowhunter, Indoor IFAA a nivel nacional o internacional.
- Para el título de **Instructor AAL Nivel 1** es necesario tener una **antigüedad de un año** en AAL y participar en **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. No hay un formato específico. (relación de tiradas participadas, copia scorecard, detalle resumen de las actividades de promoción y enseñanza de arquería IFAA realizadas)
- Adjuntar a la solicitud el formulario Excel con datos personales en este enlace <https://ifaa-spain.com/wp-content/uploads/2022/05/inscripcion-curso-AAL-datos-candidato.xlsx>
- Presentar certificado negativo de la Base de Datos del Registro Central de Delinquentes Sexuales.
- Enviar todo a la dirección [arcolibre@ifaa.es](mailto:arcolibre@ifaa.es)

El precio de las inscripciones será de 80 € para el curso de Instructor AAL 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 [arcolibre@ifaa.es](mailto:arcolibre@ifaa.es).

**La fecha límite de inscripción es el día 29 de diciembre de 2022**



# Contenidos



## Teoría

### 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



Práctica



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. Ejercicios para enseñar a los arqueros cómo apuntar mediante Gap Shoot
7. Ejercicios de estiramiento