



Circular
CURSO INSTRUCTOR NIVEL 1 AAL (IFAA-SPAIN) y RECICLAJE
BASTIÓN
Septiembre de 2024 - El Escorial - Madrid



Constará de tres fases, una teórica online, otra presencial y una tercera práctica. La parte teórica a distancia se realizará durante 7 días en la que los participantes reciben documentación normativa y teórica.

La parte presencial y práctica se realizará los días 14 y 15 de septiembre de 2024

Sábado 14 de septiembre DE 9.30 a 13:30 y de 15.30 a 18.30 horas.

La parte práctica se realizará el domingo 15 de septiembre de 09:30 a 14:00 en las instalaciones del club CDE BASTION DE ALANOS .

[mapa](#)

Los participantes podrán acudir a esta parte práctica con sus equipos de arquería.

Con un máximo de plazas de 25 personas por riguroso orden de inscripción al correo arcolibre@ifaa.es

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)
- Presentar certificado negativo de la Base de Datos del Registro Central de Delincuentes Sexuales.
- Enviar todo a la dirección arcolibre@ifaa.es . No se admitirá documentación ni inscripciones por whatsapp.

El precio de las inscripciones será de 80 € para el curso de Instructor AAL Nivel 1.

Instructores L1 o N1 para renovación 40 €.

Cursillo de INSPECCION DE EQUIPOS para INSTRUCTORES AAL

El Domingo 15, después de comer 16:30 a 20:30 realizaremos un cursillo dedicado a aquellos instructores IFAA que quieran realizar tareas de inspección de equipos que en IFAA, AAL y TAI son obligatorias antes de cualquier competición. Este cursillo no conlleva entrega de título específico ni tiene coste adicional.

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 deportiva AAL y justificante de ingreso**. enviarse al correo arcolibre@ifaa.es.

La fecha límite de inscripción es el día 6 de septiembre de 2024



Circular

CURSO INSTRUCTOR NIVEL 1 AAL (IFAA-SPAIN) y RECICLAJE BASTIÓN

Septiembre de 2024 - El Escorial - Madrid



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. Ronda Indoor
 5. Ronda Flint
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
5. Arcos
 1. El arco Compuesto
 2. El arco Recurvo
 3. El Longbow
 4. Arcos Históricos
6. Comunicación
7. Manual del arquero IFAA
8. Divisiones de tiro IFAA
9. Competición. (Book of rules)
10. Sesión inicial
11. Desarrollo de un programa para escuelas o instalaciones recreativas
12. Configuración de un campo de tiro para escuelas o grupos recreativo.
13. Normas básicas de seguridad.
14. Secuencia de tiro.
15. Cómo desarrollar una competición
16. Enseñando a niños la arquería IFAA
17. Enseñando a mujeres la arquería
18. Instrucción a los arqueros con discapacidades y a los arqueros de edad avanzada.
19. Código de conducta del Instructor
20. Mantenimiento de registros
21. Seguridad pública
22. Lista de verificación del equipo del nuevo arquero
23. Lista de verificación de la aptitud del nuevo arquero
24. Libro de registro del Instructor-
25. Realización de cursillos IFAA para arqueros con experiencia en otros ámbitos deportivos.

Práctica

1. Elegir un Arco
2. Ojo Dominante
3. Una sencilla prueba de ojo dominante
4. Apertura



Circular
CURSO INSTRUCTOR NIVEL 1 AAL (IFAA-SPAIN) y RECICLAJE
BASTIÓN
Septiembre de 2024 - El Escorial - Madrid



5. Potencia del arco
6. Otro equipo (material, flechas, peep, etc.)
7. Posiciones de tiro en el campo
8. Pasos Básicos (Secuencia de tiro)
 1. Posición y Postura
 2. Carga de la flecha
 3. Agarre de cuerda
 4. Mano del Arco
 5. Pretensión
 6. Apertura
 7. Anclaje
 8. Apuntado
 9. Suelta
 10. Finalización (continuación)
9. Disparadores
10. Disparadores de muñeca
11. Disparadores de mano
12. Disparadores de tensión de espalda
13. Comprobaciones del equipo
14. Cálculo de distancias
15. Cómo entender el cálculo con incrementos de distancia
16. Conocer los grupos de dianas.
17. Reglas sobre cálculo de distancias en IFAA
18. Algunas técnicas permisibles para el cálculo de distancias.
19. Cálculo de distancias sin utilizar una mira.
20. Cálculo de distancias utilizando una mira.
21. Ejercicios para enseñar a los arqueros cómo apuntar mediante Gap Shoot
22. Ejercicios de estiramiento