

---

Nombre

# Tiro con arco

---



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 estandarte (arco olímpico), anotar uno de los siguientes:
  - a. Adentro:                   30 flechas (5 rondas) a 18 metros  
Anotar 50 puntos en un blanco de 60 cm
  - b. Al aire libre:               30 flechas (5 rondas) a 25 metros  
Anotar 170 puntos en un blanco de 122 cm

---

Nombre

9. Conocer y practicar las normas de seguridad para el tiro con arco.

---

---

---

---

---

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_