



COMITATO REGIONALE FIARC-Lazio

COMMISSIONE REGIONALE ISTRUZIONE

Invio via mail
Roma, 3 settembre 2009

A
Responsabili Compagnie
CR Lazio-Abruzzo-Marche-Umbria
Loro Sedi

Facendo seguito alla comunicazione del 28/07/09, si conferma, per la giornata di

Domenica 13 Settembre 2009

presso l'**Agriturismo "Le Giunchette" – Via Colle delle Mele – FIUGGI (FR)**,
lo svolgimento del

MASTER ISTRUZIONE ARCO TRADIZIONALE E TECNOLOGICO

riservato agli Istruttori, con il seguente **programma di massima**:

Ore 9:30 Master Arco Tradizionale

Relatore: Giuseppe Bianchi

1. Corso Base e corso Avanzato - 2. Rapporto Allievo-Istruttore
3. Taratura delle attrezzature - 4. Rapporti post-corso

Ore 11:00 Master Arco Tradizionale

Relatore: Giovanni Battista Grassi

1. Approfondimenti generali: a) Regole di sicurezza
2. Biomeccanica: a) Il riscaldamento; b) Problematiche fisiche
3. Approfondimenti culturali: a) Anamnesi dei trascorsi sportivi; b) Scuole di pensiero; c) Cosa insegnare
4. Approfondimenti tecnici: a) I piani di forza; b) Il punto di rilascio, il rilascio e il follow-through; c) Variazione della distanza di tiro; d) Variazione della posizione di tiro

Ore 13:00 Pranzo

Ore 14:30 Master Arco Tecnologico

Relatore: Fabio Olivieri

1. Tecnica e messa a punto - 2. Particolari sulla messa a punto dell' arco compound - 3. Taratura degli accessori - 4. Scelta della freccia per ogni tipologia di tiro - 5. Nuovi materiali e le loro particolarità - 6. Prove pratiche di messa a punto

Il costo per ciascun partecipante è fissato in **€ 20,00**, comprensivo del costo del pranzo, con obbligo di prenotazione da comunicare entro mercoledì 9 settembre 2009.

Per quanti non interessati a trattenersi per il pranzo il costo è fissato in **€ 10,00**.

La Segreteria Regionale (segreteria@fiarc-lazio.it – tel. 3295439865) e il Responsabile Regionale Istruzione (davidedelvalle@libero.it - tel. 3398712813), sono a vostra disposizione per ogni ulteriore chiarimento.

RRI LAZIO
(Davide Del Valle)



Come raggiungere l' AGRITURISMO "LE GIUNCHETTE"
(Coordinate: 41,770469N – 13,235336E)

Provenienza via Autostrada A1

Uscita casello di **ANAGNI - FIUGGI** poi percorrere la **ss.155R** in direzione Fiuggi per 18 km circa. Prendere poi, a destra, la **s.v. Colle delle Mele**

Provenienza via ss. 6 CASILINA

Uscita direzione **ANAGNI - FIUGGI** poi percorrere la **ss.155R** in direzione Fiuggi per 17 km circa. Prendere poi, a destra, la **s.v. Colle delle Mele**

Provenienza, da Roma, via ss. 155 di FIUGGI

Raggiungere e attraversare **FIUGGI TERME** in direzione FROSINONE. Dopo 1,5 km circa dall'ingresso delle "Fonti di Bonifacio", prendere a destra la **ss.155R** direzione ANAGNI e percorrerla per 500 m circa. Prendere poi, a sinistra, la **s.v. Colle delle Mele**

Provenienza, da Frosinone, via ss. 155 di FIUGGI

Prima di raggiungere **FIUGGI TERME** (1,5 km circa), prendere a sinistra la **ss.155R** direzione ANAGNI e percorrerla per 500 m circa. Prendere poi, a sinistra, la **s.v. Colle delle Mele**