

# LafrecciadiCucciago

N. 16 – aprile 2006 Giornalino d'informazione della Pol. Cucciago'80 Sez. Tiro con l'arco

## GARA SOCIALE A SQUADRE

## NUOVO REG.TECNICO



**SABATO 1 APRILE 2006**

alle ore 14.00 In Palestra a Cucciago

**GARA A SQUADRE indoor 18 mt.**

*Le squadre, che saranno miste  
(1 olimpico 1 arco nudo 1 compound)  
Saranno formate ad estrazione prima  
della gara*

*Svolgimento:*

**1° FASE: 5 VOLE' DI 3 FRECCIE**

*si stila la classifica*

*le prime 4 squadre accedono alla*

**2° FASE: 3 VOLE' DI 3 FRECCIE O.R.**

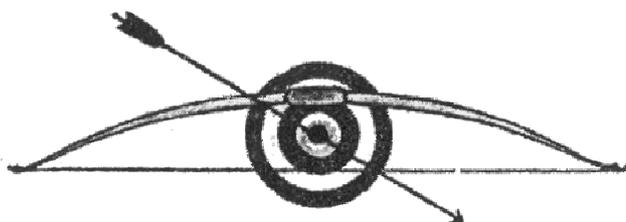
*si scontrano la 1° class. con la 4° - la 2° class.  
con la 3°*

*le due squadre vincitrici si scontrano nella*

**3° FASE – finale 3 VOLE' DI 3 FRECCIE**

*per decidere la squadra vincitrice la quale*

**sarà premiata con un ricco  
cesto alimentare**



Dal 1° aprile 2006 entrerà in vigore il nuovo regolamento tecnico 2006. Cercherò di riassumere nei limiti del possibile, le principali variazioni che sono state apportate:

**Misure restrittive** in merito all'abbigliamento sono state adottate ma **SOLO** per quanto riguarda i massimi eventi sportivi come i **Campionato del mondo o le olimpiadi**. Quindi ... niente paura e non lasciatevi intimidire dalle varie "voci" allarmistiche che si sentono in giro e che vorrebbero costringerci ad esempio, a misurarci l'altezza delle calze anche alle nostre comuni gare interregionali o nazionali.

**Grossa novità riguarda invece l'arco nudo** che vede la patella non più severamente controllata su segni o cuciture.

Difatti l'art. recita:

*art. 9.3.5.2 Divisione Arco Nudo e Longbow:*

*Non è consentito l'uso di mirini e segni **sull'arco** che siano di aiuto per la mira.*

*Per l'Arco Nudo è permesso l'uso delle tecniche 'string walking' e "face walking".*

**Appunto ... Longbow.**

E' ufficialmente introdotta la divisione Longbow ampiamente sperimentata nel corso dell'ultimo anno. Unica differenza a parte il materiale, è che almeno un dito, in fase di aggancio dovrà **toccare la cocca**. Quindi, niente *string* ma solo *face walking* (*Non si potrà spostare la mano della corda su di essa per variare la diversa distanza d'impatto ma solo spostarsi sul viso*)

*art. 9.3.8.5 Longbow:*

*In aggiunta a quanto permesso a tutte le divisioni, sono consentiti anelli da pollici purché non incorporino dispositivi per tendere, trattenere e rilasciare la corda. **La cocca della freccia, quando un atleta sta procedendo al tiro, deve essere toccata da un dito.***

Altra piccola modifica, (stabilita dall'art. 7.4.2.4) dice che bisogna **arretrare di un passo dalla linea di tiro** in caso di guasto all'attrezzatura, oltre ovviamente, ad alzare la bandierina che, di norma dovrebbe trovarsi sulla linea o in caso non ci fosse, alzare l'arco.

Vogliamo andare alle nostre gare, preparati, consapevoli delle regole del caso ?

**Per questo motivo, vi invito a leggersi per intero il reg. in questione sul sito federale [www.fitarco-italia.org](http://www.fitarco-italia.org) o a chiederne una copia ( in temporanea visione ) , in segreteria.**

## Macchinetta per corde

**Premessa:** Per la serie "fai da te" ci apprestiamo a costruire una semplice ed economica macchinetta per fare una corda al nostro arco, nel caso in cui: NON possiamo recarci in un negozio di arcieria a comprarne una nuova, perché è agosto e sono tutti chiusi, perché è lontano e non facciamo a tempo ad andarci, perché ci siamo dimenticati di prenderne una di scorta e proprio "ieri" alla vigilia della gara, si è rotta .... non abbiamo bisogno di una corda "perfetta" ma di una corda provvisoria ma anche soprattutto economica. .... e poi ce la siamo costruita noi ! Volete mettere la soddisfazione!

Quello che ci serve:

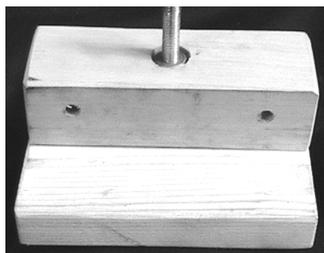
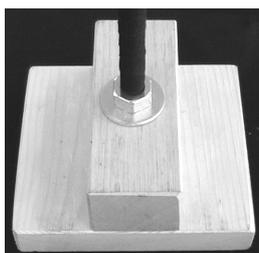
- 2 angolari 3.5 x 3.5 da 2 metri
- 30 cm. listella di legno 3.5 x 4 cm.
- 30 cm. listella di legno 11,5 x 2 cm.
- una barretta filettata del 10 (mm.)
- sbarretta di ferro 4x2 + bulloneria varia



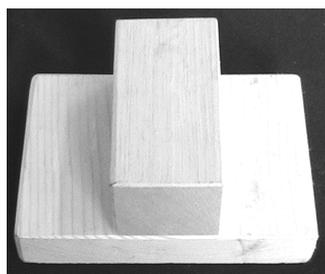
Come procediamo:

Tagliamo le nostre listelle in tre pezzi. Uno da 8, uno da 10 e uno da 12 cm.

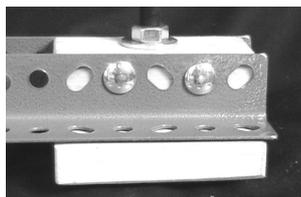
Assemblati come in figura,



quello da 10 cm. sarà il nostro primo pezzo dove avremo il perno fisso, quello da 12 cm. il pezzo



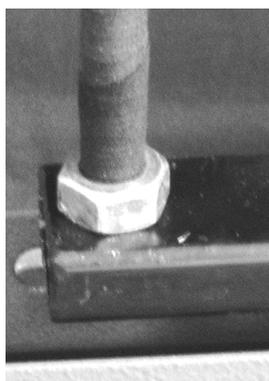
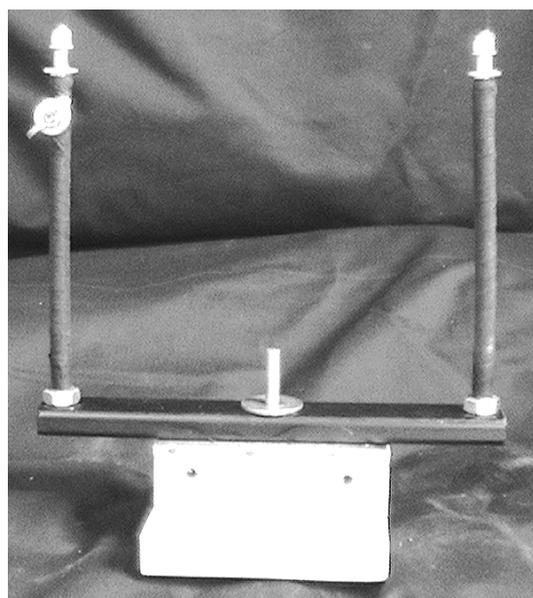
centrale con i due perni girabili e quello da 8 cm. il pezzo finale per tenere dritta e in squadra la macchinetta. Le figure spiegano meglio più di mille parole come andranno assemblati i vari pezzi.



Il perno fisso, ricavato dalla barra filettata del 10 andrà fissato centralmente nel nostro primo pezzo, fresando la parte inferiore in modo di "incassare" il bullone di tenuta così che non sporga sotto, compromettendo il "piano" della macchinetta.

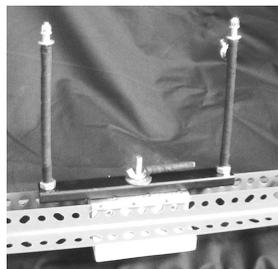
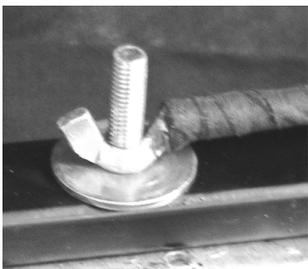
Passiamo ora al pezzo centrale:

Usando una sbarretta di ferro a sezione rettangolare 4 x 2 cm. circa, lunga 20/22 cm. la foriamo ai lati e ci fissiamo i due perni laterali movibili.

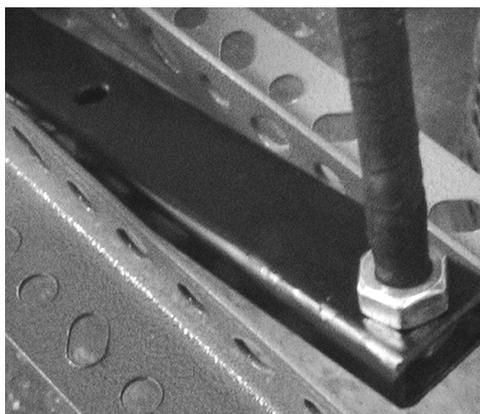


Anche in questo caso, avremo l'accortezza di non far passare sotto i dadi, altrimenti non potremo girare la sbarretta per fare il serving ai loop.

In caso usassimo al posto del ferro, una listella di legno molto duro, useremo il sistema di prima per "incassare" i dadi rendendoli a "scomparsa".



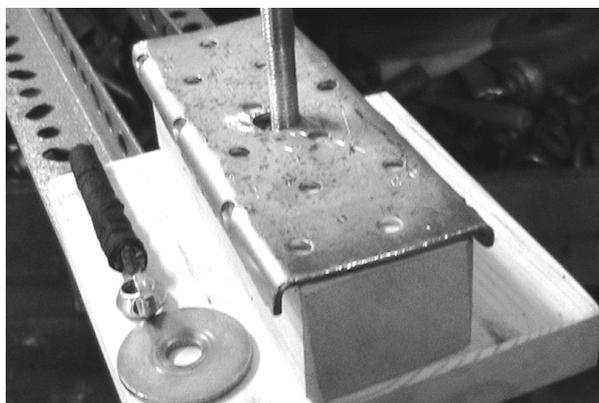
Un'avvertenza: se la staffa girevole è meno larga dello spazio fra gli angolari (nel nostro caso 4 cm.)



Un "galletto" magari con una prolunga saldata da una parte, avrà il duplice scopo di tenere ferma la nostra sbaretta non facendola girare e di fare in modo che il pezzo centrale non scorra lungo gli angolari in modo da mantenere la tensione alla corda.

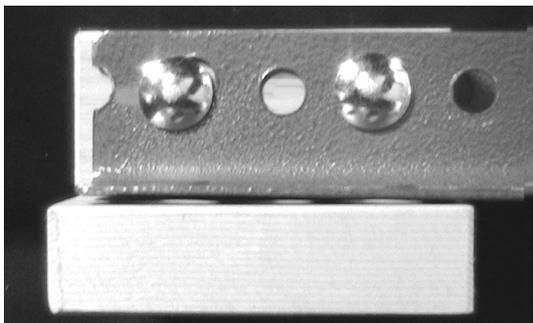
Dovremmo inoltre far saldare ad uno dei due perni girevoli un bulloncino del 6 che con due ranelle ed un galletto, permetteranno di tenere i capi dei fili una volta dati i giri necessari per la nostra corda.

andrà interposta fra la staffa e il supporto di legno, una squadretta forata che impedisca la fuoriuscita della staffa quando questa è dritta.



Munitevi di un rocchetto di dacron o fastflite, la macchinetta per i serving e ...

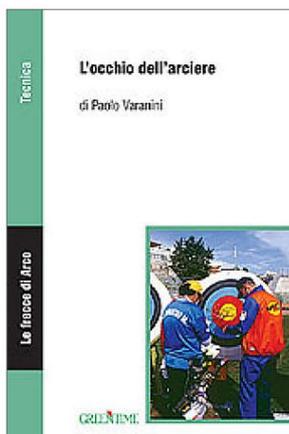
Una volta fissati i nostri tre pezzi completi agli angolari,



avremo la nostra macchinetta pronta per essere utilizzata in caso di emergenza.

.... buon lavoro !

## Biblioteca – libri consigliati



### "L'OCCHIO DELL'ARCIERE"

**Di Paolo Varanini**

La visione deve essere armonica e confortevole perché l'atleta sia efficiente in ogni sport, in modo particolare nel tiro con l'arco, in cui si devono identificare e localizzare correttamente i bersagli in varie condizioni atmosferiche, di luce, di sfondo e di ambiente. Solo uno sviluppo visivo pertinente rende possibile una prestazione così particolare come quella della mira che accompagna e precede lo scoccare della freccia. E così il volume di Paolo Varanini, appassionato di tiro con l'arco, atleta di successo ed ottico optometrista, espone con grande chiarezza le problematiche che riguardano il delicato argomento della visione nel tiro con l'arco Fita.



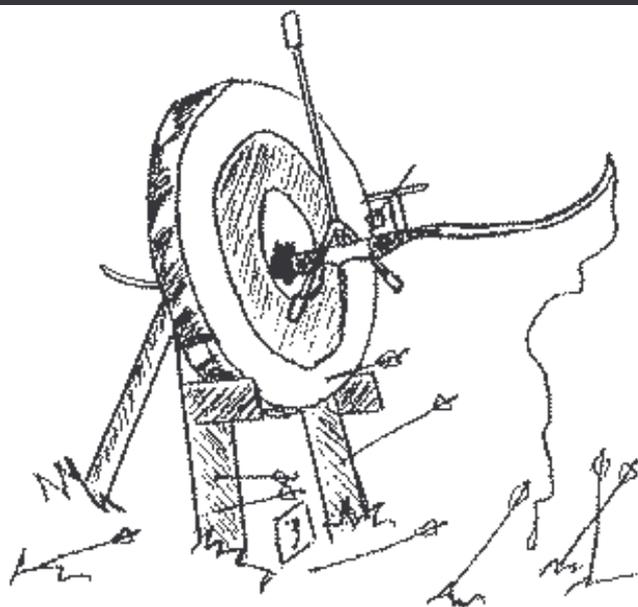
### VINCERE CON IL COMPOUND

**Di Larry Wise**

Raramente è stato pubblicato un libro così completo sul compound e a ben pensarci solo un mostro sacro come Larry Wise poteva arrivare a tanto. Il volume è un manuale tecnico completo che affronta tutte le componenti del tiro compound a partire dal gesto atletico per arrivare agli aspetti psicologici della disciplina e vi guida, passo dopo passo, con semplicità e chiarezza, attraverso tutte le fasi che costituiscono la sequenza del tiro. In omaggio con il libro un Cd realizzato da Greentime che presenta 44 immagini originali in successione di una corretta sequenza di tiro con il compound. Il Cd ha un interessante valore didattico per mostrare visivamente e in modo chiaro l'impostazione di tiro.

Recensioni e immagini tratte dal sito [www.arcoefrecce.it](http://www.arcoefrecce.it)

## Humor



## Calendario gare

### MAGGIO

30-1	Borno (Bs)	24+24
1	Gallarate (Va)	900 R
7	Viggiù (Va)	900 R
7	Meda (Mi)	12+12
7	Castel Goffredo	FITA
14	Bollate (Mi)	FITA
14	Cassago Br	12+12
20-21	Cast. O. R	12+12
21	Cologno M.	900 R
27/28	Milano	FITA
28	Vigevano (Pv)	G d G
28	Mantova (Mn)	70m OR

### GIUGNO

3/4	Rovello Porro	12+12
4	Besozzo (Va)	FITA
8	Bollate (Mi)	70mRound
11	Bernareggio (Mi)	1/2 FITA CR
17-18	Milano	FITA CR
17/18	Bergamo	12+12
18	Castel Goffredo	70m OR
18	Cologno M.	FITA
24/25	Montevecchia	12+12
25	Urgnano (Bg)	FITA

## Compleanni

**AUGURI A:**

**GALLO SIMONE** 7-apr  
**GALLO DAVIDE** 19-apr

## Internet - Email



**Il sito internet**  
della polisportiva è  
**[www.cucciago80.com](http://www.cucciago80.com)**

e-mail società :  
[gebe00@cracantu.it](mailto:gebe00@cracantu.it)  
Segreteria: [segreteria@cucciago80.com](mailto:segreteria@cucciago80.com)

**Telefono palestra 031.725434**

**Orari Palestra:**  
**MAR. 21.00 - 23.00**  
**SAB 14.00 - 16.00**

*Marco Casartelli*  
segreteria Pol. Cucciago

28 marzo 2006