

La freccia di Cucciago

N.05 Maggio 2005 Giornalino d'informazione della Pol. Cucciago'80 – sez. tiro con l'arco

COMUNICAZIONI



Cominciata la **stagione estiva**, il sabato pomeriggio invece che rinchiuderci in palestra, usufruiamo del nostro campo di allenamento all'aperto in Via Stazione e come di consueto ci troviamo **ogni 1° sabato del mese** verso le 14.00 per provvedere alla sua **pulizia e manutenzione**.

Si ricorda a tutti i soci di munirsi di attrezzi adatti allo scopo e naturalmente di ...

Non mancare !

REGOLAMENTI

In vista dei **prossimi 900 round** ai quali siamo iscritti ricordiamo le varie distanze alle quali si troveranno i bersagli (dal reg.tecnico 2004):

Il 900 Round consiste in 30 frecce da tirare sulla visuale da 122 cm da ognuna delle seguenti distanze:

60,50,40 metri tutte le classi. ()*

() Le classi Ragazzi tireranno a 40, 35 e 30 metri;*

le classi Giovanissimi tireranno a 25, 20 e 15 metri.

Per un totale quindi di **90 frecce** e come lo stesso regolamento recita più avanti :

Ciascun arciere scoccherà le sue frecce in serie di tre (lunghe e corte distanze) o di sei frecce (lunghe distanze) ciascuna. ()*

() Nel 900 Round potranno essere previste serie di sei frecce alla sola distanza massima.*

Si avrà a disposizione 4 minuti di tempo per le volè da 6 frecce e 2 minuti per le volè da 3 frecce.

Si consiglia quindi di munirsi **di almeno 8 frecce** (naturalmente identiche e con il proprio nome o sigla per contraddistinguerle) per affrontare la gara in tutta tranquillità.

(... o quasi!)

Giochi della Gioventu'

Dal volante Arco Erba:

il **TIRO CON L'ARCO - ERBA 04/056** –
tel/fax 031.628630

invita **alla FASE PROVINCIALE**
dei **GIOCHI DELLA GIOVENTU'**

che si svolgerà **SABATO 7 MAGGIO 2005**
presso il **CENTRO SPORTIVO LAMBRONE di ERBA**
Ritrovo alle ore 15

La manifestazione si svolgerà secondo il regolamento
Federale (*pubblicato in febbraio 2005*).

Ricordiamo che:

tutti i partecipanti dovranno essere **tesserati Fitarco**
ragazzi/e nati nel 1991 - 92 - 93
tireranno a m. 20
giovanissimi/e nati nel 1994 - 95
tireranno a m. 15
pulcini/e nati nel 1996 - 97
tireranno a m. 10 .

tutti su bersagli da 80 cm. con volée da tre
frecce - per un totale di 48 frecce.

Vi saremo grati se ci comunicherete entro il 30 aprile,
tramite fax o E-mail arco.antonio@virgilio.it i dati
completi dei vostri ragazzi/e che parteciperanno.
Iscrizione gratuita.

Saranno premiati i primi tre di ogni anno, maschile e
femminile.

Un cordiale saluto e buon lavoro coi ragazzi.

P.S. in caso di cattivo tempo potremmo spostarla a
Sabato 14

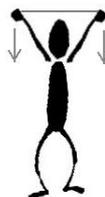
Si ricorda inoltre che la **fase Regionale** avrà luogo a
Vigevano il 29 Maggio 2005 e
La **fase Nazionale** ad Arco di Trento
il 25/26 Giugno 2005

C.P.Targa

I campionati provinciali Targa si svolgeranno
durante il **70 metri di Rovello Porro** il
8/5/2005

Esercizi con elastici

Impugnare l'elastico alle estremità, braccia in alto, eseguire trazioni a braccia tese verso il basso.
Servono per i dorsali laterali



Da braccia tese in avanti, slanci verso il fuori indietro sempre con elastico.
Per dorsali.



Da braccia tese dietro la schiena, eseguire trazioni in avanti.
Per Pettorali.



Da braccia ai fianchi con l'elastico sempre vicino al petto, elevare le braccia fino alla posizione orizzontale.
Posteriori braccia e deltoide.



Da braccia tese in avanti, eseguire trazione in laterale con un braccio tenere l'altro fermo ed eseguire sia a destra che a sinistra.
Dorsali.



Elastico sotto il piede presa alla mano, serie di elevazioni del braccio sino all'orizzontale destra e sinistra.
Deltoide.
Trattamento 5 - 6 secondi.



PROSSIME GARE

Maggio

| | | |
|------------|------------------|--------------|
| 01/05/2005 | GALLARATE (VA) | 900 R. |
| 07/05/2005 | MILANO | FITA OR |
| 08/05/2005 | CASTEL G. (MN) | FITA |
| 08/05/2005 | ROVELLO P. (CO) | 70M OR |
| 15/05/2005 | COLOGNO M. (MI) | 900 R. |
| 22/05/2005 | MANTOVA (MN) | 70M OR |
| 29/05/2005 | BASSANO BR. (BS) | 900 R. |
| 29/05/2005 | VIGEVANO | FASE REG GDG |
| 29/05/2005 | BOLLATE (MI) | FITA |

Giugno

| | | |
|------------|----------------------|-------------------------|
| 04/06/2005 | TORRE DE' BUSI (LC) | 12+12 |
| 05/06/2005 | TORRE DE' BUSI (LC) | 12+12 |
| 05/06/2005 | BESOZZO (VA) | 70M OR |
| 12/06/2005 | COLOGNO MONZESE (MI) | FITA esclus GIOV |
| 12/06/2005 | CASTEL GOFFREDO (MN) | 70M OR esclus GIOV |
| 12/06/2005 | MILANO | FITA CR |
| 18/06/2005 | BERGAMO (BG) | 12+12 |
| 19/06/2005 | BERGAMO (BG) | 12+12 CR |
| 19/06/2005 | SOLARO (MI) | FITA |
| 26/06/2005 | URGNANO (BG) | FITA 72 + OR CR sen-vet |

Humour – Ridiamo un po'



VARIE

Il sito internet

della polisportiva è

www.cucciago80.com

@ email :

segreteria@cucciago80.com

ORARI PALESTRA:

Martedì ore 21.00 – 23.00

Sabato 14.00 – 16.00

Marco Casartelli
segreteria Pol.Cucciago

11.04.2005