

# TIRO CON ARCO OLÍMPICO

Jul/ago	27	28	29	30	31	1	2	3
	○	●	●	○	○	●	●	○

**Finales**

## PRUEBAS

**Individual:** Cuatro tandas de tres flechas en cada ronda.

**Equipo:** Equipos de tres disparan cuatro tandas de seis flechas en cada ronda.



## EQUIPAMIENTO

## ARCOS

**ARCO RECURVADO**  
(USADO EN COMPETENCIAS)

**ARCO ESTÁNDAR**

**ARCO COMBINADO**

## PROTECCION

### DACTILERA

De cuero, suaviza la salida de la flecha y protege los dedos.

### PROTECTOR DEL BRAZO

Lo protege de la cuerda

**SEPARADOR DE DEDOS**  
EVITA PELLIZCOS

### CARCAJ

Contiene las flechas

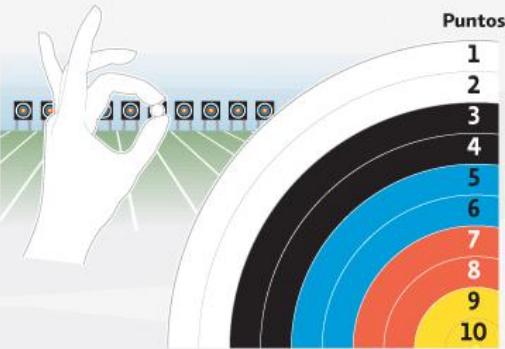
### PETO

Evita el roce de la cuerda con la ropa del arquero y lesiones en el seno de las arqueras.

## DIANA

122 cm de diámetro, con 10 círculos concéntricos.

A 70 m, la diana se ve del tamaño aproximado de la cabeza de una chinche sostenida a la distancia del brazo.



Puntos

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

### "CLICKER"

La señal auditiva ("click") indica al arquero que ha logrado la apertura deseada.

### BOTÓN DE PRESIÓN

Establece un espacio entre arco y flecha. Compensa la curva inicial de la flecha en el lanzamiento.

**CUERPO**  
De aluminio o carbono

**VISTA DEL DORSO**

**FLECHA**

**PUNTO DE COLOCACIÓN DEL CULATÍN**  
LATÓN O CINTA

**PUNTO DE ENCOQUE**

**REPOSAFLECHAS**

**MIRA DEL ARCO**

Tres ejes de ajuste, no está permitido el aumento

**EMPUÑADURA**

**ESTABILIZADORES**

Tubos de carbono o barras con pesas en los extremos estabilizan el arco en la apertura y el lanzamiento.

### PALA

De carbono o fibra de vidrio laminada y centro de madera

## FLECHA



**Culatín**  
Plástico rígido

**Pluma**  
Plástico suave o vinilo

**Tubo**  
Carbono, aluminio, o combinado

**Punta**  
Aluminio, peso variado

La longitud y el peso no están regulados, pero el diámetro de la flecha no debe exceder los 9,3 mm

70 m



La distancia es mayor al espacio ocupado por ocho autobuses londinenses estacionados uno atrás del otro.



# Tiro con arco

El arco recurvo es el único tipo de arco que se utiliza en los Juegos Olímpicos. Las palas tienen una doble curva en forma de 'S', lo que incrementa su fuerza y suaviza el disparo

El objetivo es alcanzar el centro de una diana estática. Cuanto más cerca del centro, más puntos se obtienen

## LA COMPETICIÓN

**A Individual**  
Las dos competiciones, masculina y femenina, se disputan mediante eliminatorias

Al mejor de cinco juegos, siendo cada uno de tres flechas por arquero. El ganador de cada encuentro se clasifica para la siguiente ronda. Los últimos dos arqueros disputan la final

**B Por equipos**  
Equipos de tres compiten entre sí en duelos eliminatorios. Gana el equipo que mejor puntuación obtenga tras lanzar 24 flechas

## EL LANZAMIENTO

La cadera y los hombros deben estar perpendiculares a la línea de tiro y la cara rotada hacia el blanco. Es esencial una postura relajada



**1. Asegurar la flecha**  
Apoyo sobre el reposaflechas, se coge la cuerda con una ligera tensión y se alinea el arco con el blanco



**2. Tensado del arco**  
Suave y fluido, rápido al principio y más lento en el último tercio hasta el punto de anclaje. El brazo que tensa está en línea recta con la flecha



**3. Anclar, apuntar y tensar**  
El dedo índice de la mano tensora se coloca debajo del mentón con la cuerda tocando la nariz y los labios. Tensión suplementaria de la espalda



**4. Soltar**  
No solo se abren los dedos sino que se debe relajar la mano. Se mantiene la posición hasta que la flecha pega en el blanco



**5. Revisar**  
Se deja que el arco se balancee



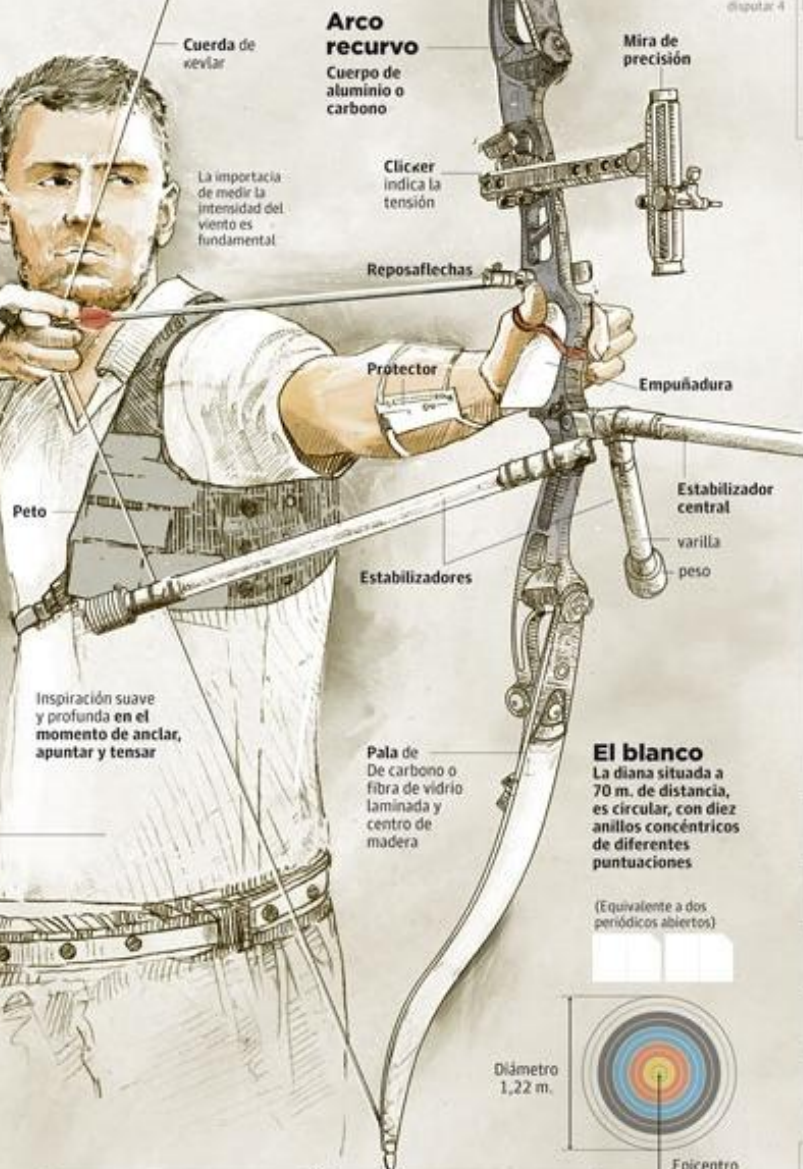
Carcaj

## La flecha

La longitud y el peso no están regulados, pero el diámetro de la flecha no debe exceder los 9,3 mm



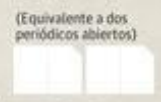
**Culatín** Plástico rígido  
**Pluma** Plástico o vinilo  
**Tubo** Carbono o aluminio  
**Punta** Aluminio, peso variado



La importancia de medir la intensidad del viento es fundamental

Inspiración suave y profunda en el momento de anclar, apuntar y tensar

**El blanco**  
La diana situada a 70 m. de distancia, es circular, con diez anillos concéntricos de diferentes puntuaciones



(Equivalente a dos periódicos abiertos)  
Diámetro 1,22 m.  
Epicentro a 1,3 m. de altura al suelo

La distancia es mayor al espacio ocupado por ocho autobuses londinenses

## PUNTUACIÓN

Cada anillo cuenta con un valor, desde un punto del exterior hasta los 10 del centro. Si la flecha se clava entre dos zonas se cuenta la de mayor valor



11.00. sin tiro con arco  
11.00. con tiro con arco

Participa España

Medallas de España  
oro (1) plata (-) bronce (-)

**LONDRES**  
William y Carlota Dod son los primeros medallistas hermanos

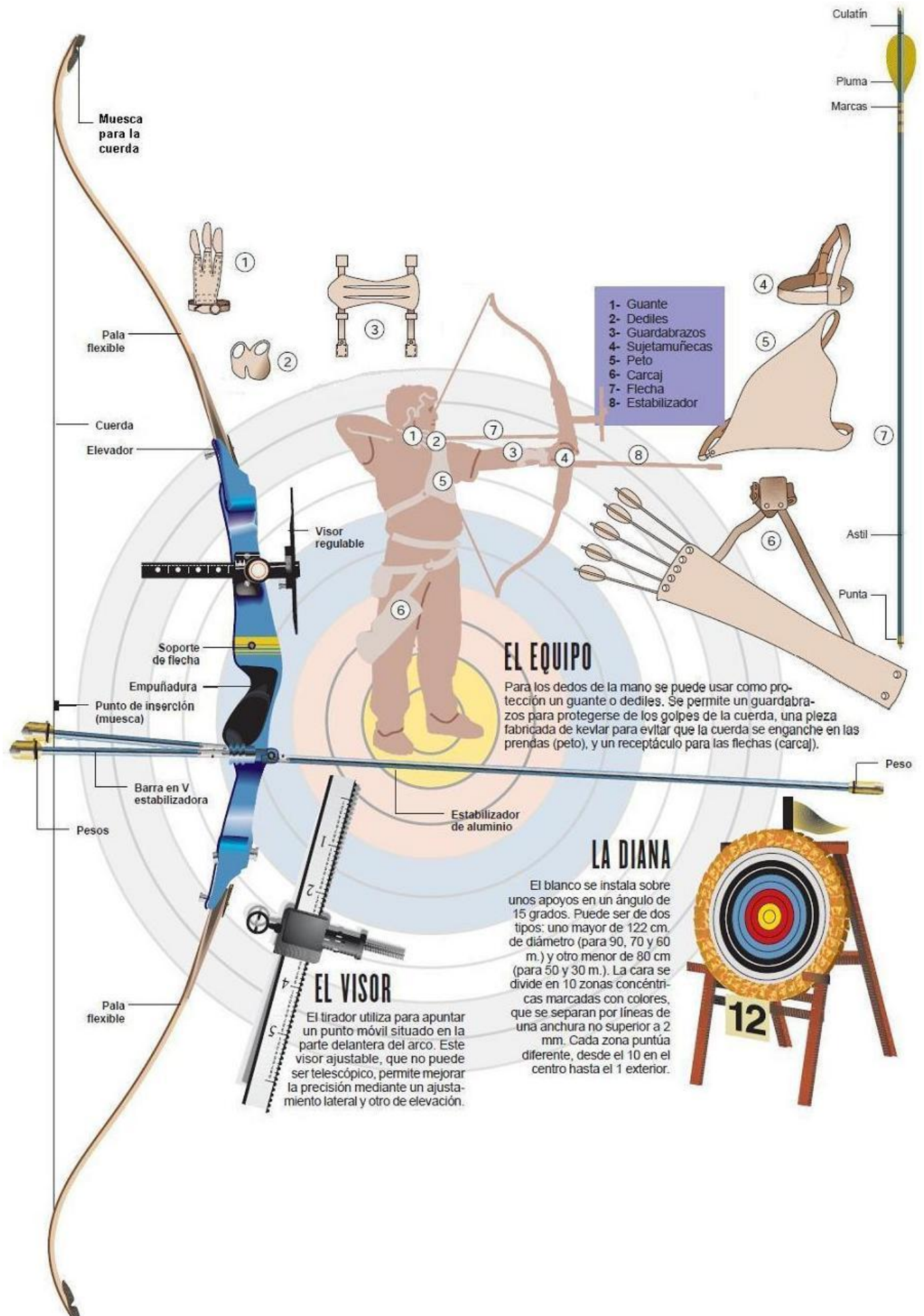
**AMBERES**  
Alcanza las 10 disciplinas. En Londres 2012 se van a disputar 4

**BARCELONA**  
Equipo masculino

Fuente: FITA, Real Federación Española de Tiro con Arco. The complete visual reference, CIB, C.O. Consejo Superior de Deportes, london2012.com y elaboración propia

1896 1900 1904 1908 1912 1916 1920 1924 1928 1932 1936 1940 1944 1948 1952 1956 1960 1964 1968 1972 1976 1980 1984 1988 1992 1996 2000 2004 2008 2012





- 1- Guante
- 2- Dediles
- 3- Guardabrazos
- 4- Sujetamuñecas
- 5- Peto
- 6- Carcaj
- 7- Flecha
- 8- Estabilizador

### EL EQUIPO

Para los dedos de la mano se puede usar como protección un guante o dediles. Se permite un guardabrazos para protegerse de los golpes de la cuerda, una pieza fabricada de kevlar para evitar que la cuerda se enganche en las prendas (peto), y un receptáculo para las flechas (carcaj).

### EL VISOR

El tirador utiliza para apuntar un punto móvil situado en la parte delantera del arco. Este visor ajustable, que no puede ser telescópico, permite mejorar la precisión mediante un ajustamiento lateral y otro de elevación.

### LA DIANA

El blanco se instala sobre unos apoyos en un ángulo de 15 grados. Puede ser de dos tipos: uno mayor de 122 cm. de diámetro (para 90, 70 y 60 m.) y otro menor de 80 cm (para 50 y 30 m.). La cara se divide en 10 zonas concéntricas marcadas con colores, que se separan por líneas de una anchura no superior a 2 mm. Cada zona puntúa diferente, desde el 10 en el centro hasta el 1 exterior.



