"Mejora tu rendimiento como arquero o entrenador en arco desnudo, optimizando tus recursos técnicos y mentales tanto en los entrenamientos como en la competición."

El **Club de Tiro Arco Cuenca**, dentro de su plan de formación continua y con la intención de ampliar la oferta formativa para nuestros técnicos y deportistas, convoca este "***Seminario de Arco Desnudo"*** dirigido por ***Cesar Vera***.

El programa del curso se realizará intercalando aspectos teóricos con dinámicas y ejercicios prácticos que se pueden aplicar en la práctica diaria del entrenamiento y la competición en el tiro con arco. Por ello recomendamos que los asistentes traigan su propio equipo de tiro y dos flechas desnudas.
(Aquellos técnicos que no estén en activo como arqueros, si lo desean, pueden traer un equipo de tiro de iniciación para hacer las prácticas, sino disponen de arco y necesitan que el Club Arco Cuenca les proporcione uno, deberán informar antes de la celebración)

El nivel del curso se encuadra dentro del perfeccionamiento y la tecnificación deportiva, es apto para arqueros que han superado el curso de iniciación y quieren aumentar su nivel, también para arqueros de nivel avanzado.

Con este curso podrás:

Mejorar habilidades y conocimientos de la técnica y puesta a punto de arco desnudo en todas sus disciplinas.

Programa:

- Presentación e introducción
- Descripción del arco desnudo.

- Técnica detallada:
- Postura y pretensado
- Tensado , anclaje y transferencia.
- Apuntado y expansión.
- Suelta y continuación de tiro.

- La parte mental.
- 3D y Campo, características y técnicas para medir distancias.
- Ajuste del tiller , fistmelle y reposaflechas.
- Prueba de flecha desnuda.
- Ajuste de potencia, altura del nock y botón de presión.
- Elección de tubos y componentes.
- A lo largo del seminario se harán prácticas.
- Entrega de diplomas.

1. LUGAR Y FECHAS DE CELEBRACIÓN

Este curso se celebrará el día **25 de octubre** de 2025, en Cuenca;

- Ubicación: https://maps.app.goo.gl/kPvkdmgPQ7fzX4hz6
- Club ArcoCuenca (fase práctica y teórica)

2. CALENDARIO

- **Sábado, día 25 de octubre:** de 09:30 a 14 horas y de 15:30 a 20:30 horas. (Horario provisional, podría variar

Total: **9,5 horas** de duración.

3. INSCRIPCIONES

Podrán inscribirse todas aquellas personas que tengan licencia de técnico (Monitor, Entrenador o Entrenador Superior) y/o arquero RFETA en vigor, así como otras personas relacionadas con el tiro con arco (psicólogos, fisioterapeutas, etc.). La edad mínima recomendada para la asistencia a este curso es de 15 años.

- Las inscripciones se realizarán a través transferencia bancaria al Club ArcoCuenca:
  ENTIDAD: GLOBALCAJA
  BENEFICIARIO: **CLUB ARCOCUENCA**
  Nº DE CUENTA: **ES37 3190 1022 7743 8118 7329**
  CONCEPTO: SEM. CESAR VERA. NOMBRE DEL DEPORTISTA

  Adjuntar el justificante de pago por mail a arcocuenca@gmail.com con el nombre completo, DNI y número de licencia en vigor, teléfono de contacto de las personas interesadas para crear un grupo de wasap y enviar la ubicación exacta del club.

  Si son varios los inscritos hacer el pago global y después adjuntar el justificante por mail a arcocuenca@gmail.com y quienes son los participantes con su Nombre completo, DNI, número de licencia en vigor y teléfono de contacto de las personas interesadas para crear un grupo de wasap y enviar la ubicación exacta del club..

- **Plazo de inscripción:** el plazo finalizará **el domingo 11 de Octubre a las 23:59 horas** (hora peninsular) y serán aceptas las plazas por riguroso orden de inscripción.
- El importe de la inscripción es de **70,00 €** por asistente.
- El número máximo de alumnos será de **quince (15)**.

En el caso de que el número de alumnos inscritos sea inferior a 15, el **Club Arco Cuenca** se reserva el derecho realizar o no este curso, devolviendo los importes de la inscripción en ese caso.

DEVOLUCIONES: Se podrá realizar devoluciones del importe siempre que se comunique antes del 1 de octubre, pasada esa fecha y por motivos de organización y gastos anexos NO se realizarán devoluciones del importe.

4. PONENTE DEL CURSO

Cesar Vera Bringas (Plusmarquista nacional e internacional y Deportista de Alto Rendimiento). Sus medallas más destacadas son las siguientes:

3 Campeonatos Mundiales
2 Subcampeonatos Mundiales.
2 Campeonatos Europeos
4 Subcampeonatos Europeos.
2 terceros puestos Europeos

5. INFORMACIÓN ADICIONAL

Para información adicional sobre el curso, contactar con el Club ArcoCuenca en el correo: arcocuenca@gmail.com o en el teléfono 676898526 (Paolo Ocaña)

Una vez formalizado el curso

Cuenca, 17 de Julio de 2025
Paolo Ocaña
Presidente Club ArcoCuenca.

ANEXO I

INFORMACIÓN RESTAURANTE

Se concertará un restaurante para comer todos juntos el sábado 25 de octubre en un restaurante cercano al Club ArcoCuenca, el precio de menú rondará los 15/20€ que se abonaran en el momento, se informará a los asistentes en el momento que se confirme la reserva del lugar.

INFORMACIÓN ACCESO A CLUB ARCOCUENCA

El aula práctica y el aula teórica están situadas dentro de la misma instalación del club, hay parking gratuito en las propias instalaciones, inclusive si algún participante viaja con furgoneta camper o autocaravana podría pernoctar sin problema en esa zona ya que es muy tranquila. Las instalaciones del Club están situadas en el (Poligono Ind. La Cerrajera - Calle Mecánicos, 12)

Cualquier duda con el acceso podéis poneros en contacto con Paolo Ocaña - 676898526