

 Federación de Tiro con Arco de la Región de Murcia	TALENTO DEPORTIVO
TEMPORADA DEPORTIVA 2024-2025	Fecha: 19/12/2024

CONCENTRACION DE TECNIFICACIÓN 2, 3 Y 4 ENERO

La Federación de Tiro con Arco de la Región de Murcia organiza tres jornadas de Tecnificación en el entorno de la Finca El Regajo en Ayora haciéndola coincidir con el Campus de Navidad de la Federación Valenciana de Tiro con Arco.

Objetivo

El tiro con arco es un deporte que implica un alto dominio técnico del gesto físico del tiro, al mismo tiempo que necesita de una correcta gestión del nivel de activación físico y mental. Con la finalidad de aunar ambas se organizan estas jornadas.

Durante los tres días, se alternarán aspectos del gesto técnico con prácticas de respiración y técnicas de meditación. Los participantes pondrán a prueba las técnicas aprendidas compitiendo entre ellos, puntuando en dianas de campo o con límite de tiempo. Todo ello, para sacarles de su zona de confort y que generen, de esta manera, recursos que puedan emplear en sus competiciones oficiales.

A quien va dirigido:

Convocatoria abierta a todos los arqueros junior, cadetes y menores de 14 años en su último año, que entrenen habitualmente y quieran aprender técnicas de autocontrol para aplicarlas en competición.

Ponentes:

Ana Cano (FTARM) y Nerea López (FTACV), técnicos deportivos nivel II y arqueras con alto palmarés internacional.

Irene Fontana, formada como Bióloga, Terapeuta, Instructora de Yoga y Meditación. Especializada en acompañar procesos de autoconocimiento. Mente, Cuerpo y Emociones unidos en coherencia.

Alojamiento e instalaciones:

Granja Escuela el Regajo es un albergue con servicio de pensión completa que además cuenta con un club en sus instalaciones con dianas al aire libre, así como un recorrido de 3D y Campo.

<https://elregajoayora.com/>

Material y Equipamiento Necesario:

- Arco de competición completo
- Saco de dormir o sábanas para cama de 90 cm (es un albergue con literas)
- Linterna
- Botella de agua rellenable.

 Federación de Tiro con Arco de la Región de Murcia	TALENTO DEPORTIVO	
TEMPORADA DEPORTIVA 2024-2025		Fecha: 19/12/2024

Programa

2 de enero

10:00 recepción de arqueros y reparto de habitaciones
11:00 eliminatorias todos contra todos a 18 metros
14:00 Comida
15:30 Distancias y visores
18:00 Taller de Técnicas de respiración
20.00 Cena
21.30 Teórica: calculo distancias con visores

3 de enero

8:30 Desayuno
9:30 Ejercicios prácticos de tiro con diferentes dificultades
13:30 Comida
15:00 Recorrido puntuando
18:00 Taller de meditación y respiración
20:00 Cena

4 enero

8:30 desayuno
9:30 Eliminatorias todos contra todos
14:00 Comida
15:00 Cierre concentración
16:00 Fin de la concentración

Precio e Inscripciones

El precio con alojamiento y pensión completa es de 190€ por participante.

La inscripción se realizará a través de la plataforma de inscripciones de la FTARM

Cierre de inscripciones: 29 de diciembre 2024 a las 22:00

La inscripción únicamente se verá formalizada una vez cumplimentados los datos a través de la plataforma, realizado el pago mediante transferencia a la cuenta que se indicará como respuesta y enviando la autorización adjunta a talentodeportivo@ftarm.es

Mas información y contacto: Ana Cano 650 675 111

 Federación de Tiro con Arco de la Región de Murcia	TALENTO DEPORTIVO	
TEMPORADA DEPORTIVA 2024-2025		Fecha: 19/12/2024

Autorización de asistencia y desplazamientos

Actividad: Campus deportivo de tiro con arco

Fechas: 2 de enero al 5 de enero de 2025.

Responsables: Ana Cano y Nerea López para todos los deportistas de ambas federaciones y monitores encargados de deportistas externos.

Yo _____ (nombre de la madre/padre/tutor/a legal) con DNI _____ autorizo a mi hija/o: _____ con DNI _____

A asistir al Campus deportivo de tiro con arco en las fechas indicadas en La Finca El Regajo de Ayora, organizado por la FTACV y la FTARM, con la colaboración del Club Arqueros de Ayora, y a realizar todas las actividades y desplazamientos programados para este Campus, así como a los responsables de dicho Campus a adoptar las medidas necesarias de carácter urgente en caso de accidente, enfermedad o cualquier otro imprevisto, librando a estos y a los clubes de tiro con arco de toda responsabilidad en caso de incumplimiento por parte de mi hija/o de las normas del Campus y las órdenes recibidas por parte de los responsables o monitores asistentes.

Asumo que la persona que, individual o colectivamente, cause o causen daños de forma intencionada o por negligencia al material y/o a las instalaciones visitadas quedará obligada a reparar el daño causado.

Y con la firma de esta autorización, acepto las condiciones expuestas en el Anexo I así como todos los puntos a tener en cuenta que están reflejados.

En este momento, puedo asegurar que mi hija/o tiene:

ALERGIAS o ENFERMEDADES _____

OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA _____

Y para que conste a todos los efectos, firmo el presente documento en _____, a ____ de _____ de 2024.

Fdo: Madre/Padre/Tutor _____