



via Piranesi 46 – 20137 MILANO  
Tel. 02 7388366 Fax 02 730717  
e-mail: [fitarcolombardia@fastwebnet.it](mailto:fitarcolombardia@fastwebnet.it)  
sito internet: [www.arcolombardia.it](http://www.arcolombardia.it)



Milano, 8 agosto 2018

Spettabile  
FITARCO, CFQ  
via Vitorchiano 113/115  
00189 ROMA

**Oggetto: Corso di approfondimento Divisione CO**

Il Comitato Regione Lombardia, nell'ambito della programmazione delle attività di formazione tecnica, organizza un Corso di approfondimento per tecnici federali di ogni livello divisione ARCO COMPOUND.

A chi è rivolto: Istruttori I livello, Istruttori II livello e Allenatori  
Data/orario di svolgimento: sabato 6 ottobre 2018 (14-18)  
domenica 7 ottobre 2018 (9-13, 14-18)  
presso: Milano, via Piranesi 46, Sala D

**Crediti assegnati:**

1 (rif. C2 Tabella crediti).

Al termine del Corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione che riporterà titolo del corso, incluso a chi è rivolto, nomi dei Docenti, ore effettuate, firma del responsabile del corso e del Presidente del Comitato Regionale, crediti acquisiti.

Per i Corsi di approfondimento: è previsto un esame finale al termine delle 12 ore. Risposte date in maniera errata a più di un terzo delle domande non consentiranno al partecipante di acquisire i crediti, ma solo il certificato di partecipazione.

**Responsabile del Corso:**

Alberti Gianluigi  
cell. 333 5896095  
email [alberti.gigi@gmail.com](mailto:alberti.gigi@gmail.com)

**Docente:**

- Ravazzani Luciano: materiali utilizzati, manutenzione e messa a punto; tecnica di tiro e metodologia di allenamento

**Programma:**

1. TECNICA: peculiarità meccanico/operative, rilevazione preventiva allungo, parametri compound che influenzano l'allungo, postura, posizione piedi, impostazione spalle/scapole, mano arco, mano sgancio, braccio arco, braccio corda, ancoraggio, anomalie posturali, dinamiche di trazione, cronologia contatti al viso, mira, incremento e rilascio, sequenza, lettura mirato e relative anomalie;
2. MATERIALI: scelta arco compound, sistemi a camme, set up preliminare, poggia freccia, cable guard, scorricavi, mirino, diottre/lenti, sistemi STS, loop/incocco, center shot, aste, scelta della freccia, messa a punto del sistema, stabilizzazione/bilanciamento, sganci meccanici.

- Partecipanti:** minimo 10 – massimo 30
- Quota d'iscrizione:** il costo del corso è di 100 € e comprende: iscrizione, attestato di partecipazione e pranzo. La mancata partecipazione al corso dopo l'iscrizione obbliga comunque al versamento della quota.
- Modalità di Iscrizione:** invio contestuale di:
1. modulo di iscrizione allegato alla presente circolare, completato in ogni sua parte, inviato a mezzo e-mail al Comitato Regione Lombardia: [fitarcolombardia@fastwebnet.it](mailto:fitarcolombardia@fastwebnet.it);
  2. attestazione di pagamento della quota di iscrizione, da versare sul conto corrente bancario del Comitato regione Lombardia (IBAN: IT 18 Q 05216 01610 000000003556).
- Scadenza iscrizioni:** mercoledì 19 settembre 2018. Iscrizioni ritardate saranno accettate, secondo la disponibilità dei posti, al costo aggiuntivo di 20 €.
- Note:** i discenti potranno partecipare solamente se dotati di divisa sociale.

Cordiali saluti,

IL PRESIDENTE REGIONALE  
  
Francesco Mapelli

# MODULO PER L'INVIO DEI NOMINATIVI DEI PARTECIPANTI

## Corso di approfondimento Divisione CO

Milano, via Piranesi 46, Sala D

sabato 6 ottobre 2018 (14-18) e domenica 7 ottobre 2018 (9-13, 14-18)

Docente: Ravazzani Luciano

### Partecipanti

Titolo	Cognome e nome	N° tessera	Società	Firma autografa
AT				
T1				
Al				
T2				

### Legenda

T1	Tecnico 1° livello
T2	Tecnico 2° livello
AL	Allenatore
AT	Atleta

Data \_\_\_\_\_

Firma del  
Responsabile dell'incontro

\_\_\_\_\_

Firma del Presidente del Comitato Regionale

\_\_\_\_\_