

Il 14-15 Settembre 2019

2° Torneo Arciere del Castello di Montenero

Gara amatoriale non competitiva
aperta a tutti.. *Ricchi premi...!!*

Porta i tuoi figli a fare
TIRO CON L'ARCO
Perché?!

- ▶ Favorisce la **socializzazione**
- ▶ Insegna il **rispetto delle regole** e la **disciplina**
- ▶ Sviluppa le **capacità motorie**
- ▶ Permette ai bambini di **scaricare le energie represses**



Presso
l'Area Verde Fontana del Fico
Vi aspettiamo...!!!



2^o Trofeo Arciere



del Castello di Montenero



Gara non competitiva di tiro con l'Arco Nudo e Longbow aperta a tutti, anche ai principianti senza distinzioni di classi e sesso. l'importante è partecipare..e passare insieme una piacevole giornata!!

Sabato 14 Settembre 2019 :

Dalle ore 16:00 alle 18:00 possibilità di iscrizione e allenamento con tiro libero, inoltre saranno presenti Istruttori per lezioni di tiro con l'arco.

Domenica 15 Settembre 2019 :

Appuntamento alle ore 9:00 presso "l'Area Verde Fontana del Fico", contrada Montenero, Castro dei Volsci, per inizio torneo di tiro con l'arco nudo e longbow, con bersaglio da 40 cm. alla distanza di 15 m.

- Ore 10:00 - inizio prima parte del torneo.
- Ore 13:00 - pranzo al sacco presso i gazebo dell'area.
- Ore 15:30 - finale del torneo.
- Ore 18:00 - premiazioni dei primi cinque che hanno riportato il miglior punteggio e consegna del "Trofeo Arciere del Castello di Montenero" al primo classificato.

A tutti i partecipanti verrà consegnata una fusioncina ricordo.



Per informazioni ed Iscrizioni rivolgersi a:

Bianchi Danilo -- 339.4439251

Rinna Daniele -- 334.6543987



PREMI GARA TIRO CON L'ARCO

“2° Trofeo Arciere del Castello di Montenero”



Primo Classificato

TARGA SB Grande
Fusione su astuccio 20x24

+ Trofeo



Secondo Classificato

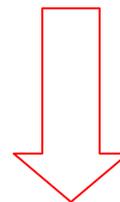
TARGA D 15
Fusione Tonda da cm 15 su astuccio 20x24

A TUTTI I PARTECIPANTI,
SIA CON ARCO NUDO CHE
LONGBOW SARA'
CONSEGNATA UNA
FUSIONCINA RICORDO



Terzo Classificato

TARGA DP
Fusione Tonda da cm 10 + contorno rame
su astuccio 16x19



Quarto Classificato

TARGA D 07
Fusione Tonda da cm 7 su astuccio 14x17



Quinto Classificato

TARGA D 07
Fusione Tonda da cm 7 su astuccio 14x17

ISCRIZIONE

€ 15,00

Perchè tirare con l'arco



È rilassante

Il tiro con l'arco può creare uno spazio di relax dove sei solo tu, l'arco, il bersaglio e il campo di tiro. Certo se sei uno di quegli arcieri che è ossessionato dal 10 forse può risultare un po' stressante, ma diversamente è davvero un momento di concentrazione e astrazione dal ritmo frenetico della vita quotidiana.

È benessere

Uno studio dell'Università di Harvard ha dimostrato che con 30 minuti di tiro con l'arco si bruciano circa 100 calorie a seconda del peso dell'arciere. Tendere l'arco infatti coinvolge pettorali, braccia, spalle e mani. Inoltre il movimento favorisce una corretta postura e migliora il flusso del sangue con i giovamenti connessi.

Aiuta l'autostima

Arco e frecce sono un ottimo modo per far crescere velocemente la fiducia in se stessi e l'autostima: l'essere in competizione con se stessi prima che con gli altri fa sì che ci si possa concentrare sui propri obiettivi senza pressioni esterne e trarre il massimo delle soddisfazioni dal raggiungimento delle proprie mete in quanto ciò sarà un passo ulteriore verso la consapevolezza dei propri mezzi e capacità. Inoltre il tiro con l'arco aiuta moltissimo ad aumentare pazienza e concentrazione.

Aumenta la concentrazione

Il tiro con l'arco risulta certamente utile anche come allenamento mentale, favorendo concentrazione e meditazione.

La mente gioca in arcieria un ruolo fondamentale ed imprescindibile per focalizzarsi sul proprio obiettivo e ricreare uno stato di serenità interiore in ogni situazione di tiro. Il tiro con l'arco è in grado di motivare, di dare uno scopo, di fissare degli obiettivi e procedere per gradi. Ci insegna a non scoraggiarsi, a dare il giusto peso agli errori perché ci spinge a riflettere su di essi e a migliorarci gradualmente. Forse questo è uno degli aspetti più importanti, la gradualità. Tirare una freccia, per quanto sia questione di pochi secondi, è in realtà il frutto di un processo lento, di pazienza, di piccole correzioni nella tecnica fatte di volta in volta

Aiuta le relazioni sociali

Può sembrare paradossale, ma pur essendo uno sport individuale, il tiro con l'arco può anche favorire la socializzazione. Tirare due frecce è un'ottima occasione per stare in compagnia e conoscere persone nuove del resto i motivi per avviare una conversazione non mancano, dalla semplice richiesta di un consiglio, al confronto sui metodi di allenamento e risultati.

È uno sport per tutti

Il tiro con l'arco è davvero per tutti. Può essere praticato a qualunque età, e anche se si hanno delle disabilità, risultando utile come forma di riabilitazione. È inoltre uno sport che riesce ad abbattere le barriere come pochi altri se si pensa che anche una persona cieca può centrare il bersaglio con arco e frecce

Si può praticare in ogni stagione e con qualsiasi condizione atmosferica

Tanto in inverno che in estate il tiro con l'arco può essere praticato senza interruzioni sfruttando le competizioni e gli spazi diversificati per indoor e outdoor.

È uno sport sia per chi ama le competizioni sia per chi vuole divertirsi

Per chi ha uno spirito competitivo le occasioni per gareggiare non mancano mai! E la cosa forse più bella è che, essendo un sport di nicchia, competere a livello nazionale è sicuramente impegnativo, ma non proibitivo, e passione e duro allenamento possono regalare soddisfazioni non indifferenti.

Anche per chi non ama particolarmente la competizione il tiro con l'arco può rivelarsi lo sport ideale! Infatti si può andare sulla linea di tiro anche solo per stare in compagnia, tirare due frecce senza registrare alcun punteggio, godendosi il volo della freccia e magari la soddisfazione di vederla conficcarsi nel giallo.