



FITA FIELD ARCHERY GUIDELINES



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR À L'ARC

Traduzione dall'inglese a cura di
Brangetto Pierluigi -Arcieri Conte Rosso
Avigliana 01/069

Per informazioni **Arcieri delle Alpi**

mailto: arcalpi@freemail.it www.arcieridellealpi.it

Edizione 1 rev. 01 Marzo 2004.



Sommario

- **Introduzione**
- **Tiro Targa contro Tiro Campagna**
- **Tiro in salita e in discesa**
- **Tiro attraverso un pendio**
- **Valutazione delle distanze**
 - **Identificazione delle visuali**
 - **Metodi per giudicare le distanze**
 - **Come evitare gli errori nella valutazione delle distanze**
 - **Tabelle delle distanze**
 - **Conclusione**
- **Mirino per tiri in salita**
- **Mirino per tiri in discesa**
- **Assicurarsi un'ottima seconda freccia**
- **Regole base**



Introduzione

In alcuni paesi, il tiro Field è una disciplina arcieristica molto diffusa, ma per renderla più popolare e più facile da apprendere per i principianti, anche in nazioni dove è poco conosciuta, proveremo con questa pubblicazione a spiegare alcuni dei "segreti" del tiro field. Questa è una nuova edizione di un manuale FITA, prodotto dal Field Archery Committee nel 1995, basato principalmente su una pubblicazione redatta dalla Swedish Archery Association.

Il tiro Field è molto simile al tiro Targa e molto spesso si vedrà che un buon arciere Targa può essere un buon arciere Field. Tuttavia, come vedrete da questo manuale, ci sono non poche cose da imparare e tenere a mente nel tiro Field e questo è ciò che il manuale vuole insegnare.

Nel tiro Field tutte le divisioni FITA sono accettate: Compound, Olimpico e Arco nudo. Talvolta vedrete anche Longbow oppure archi tradizionali.

L'arco Olimpico, o ricurvo, è un arco ricurvo con rilascio a dita e mirino come per il tiro Targa.

L'arco Nudo, a livello internazionale, è un arco ricurvo senza mirino e stabilizzazione tuttavia varie tecniche di mira vengono usate cosicché l'arciere usa la freccia o il rest come punto di mira. L'arciere sicuramente userà lo string walking o differenti punti di ancoraggio o entrambi per variare la mira alle varie distanze; userà un punto di ancoraggio basso per le lunghe distanze ed un punto di ancoraggio alto per le distanze più vicine. In tornei locali potrete vedere anche dei tiratori istintivi cioè che non mirano (come tirare una pietra).

Tiro Targa contro Tiro Field

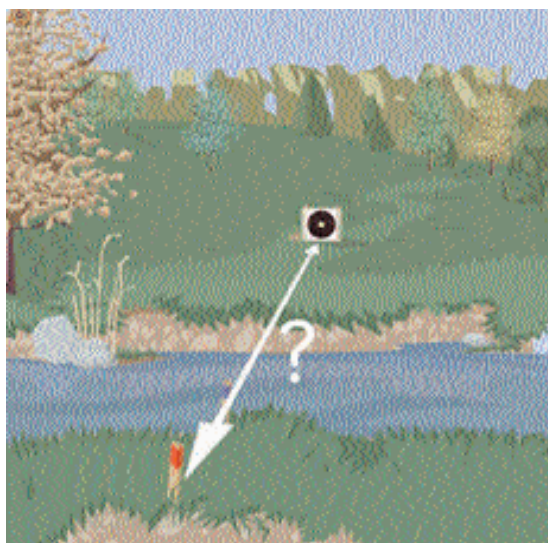
Il tiro Field differisce per alcuni aspetti dal tiro Targa all'aperto. Le principali differenze sono:

Nel tiro Targa all'aperto le distanze sono conosciute ed alcune più lunghe del tiro Field

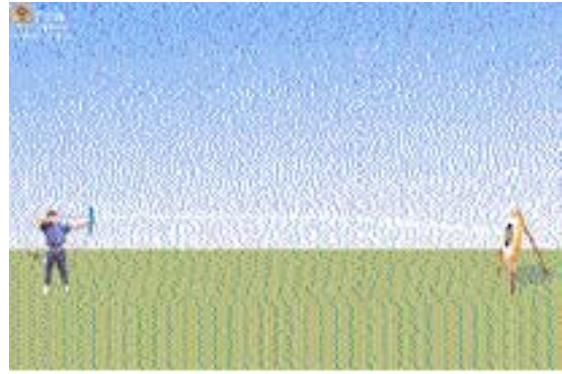
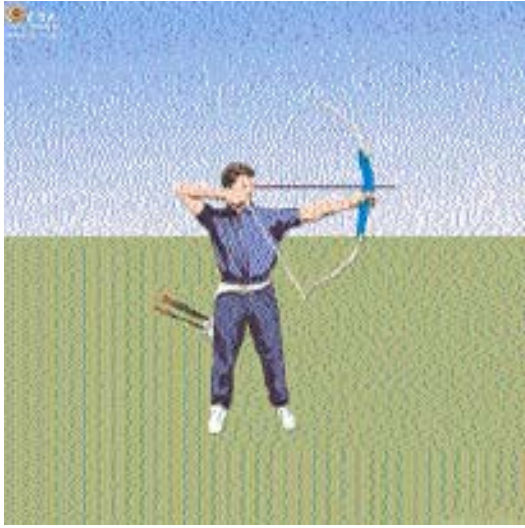


Nel tiro Field gli arcieri tirano sia a distanze conosciute che a distanze sconosciute tra 5 - 60 metri a seconda delle divisioni.

Il tiratore Field deve allenarsi a tutte le varie distanze ed anche a valutare le distanze stesse.

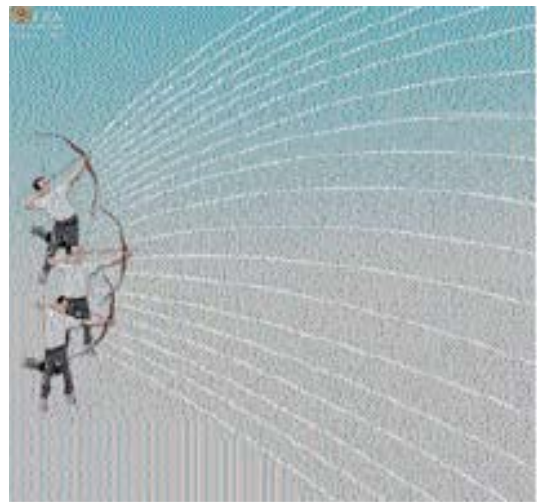
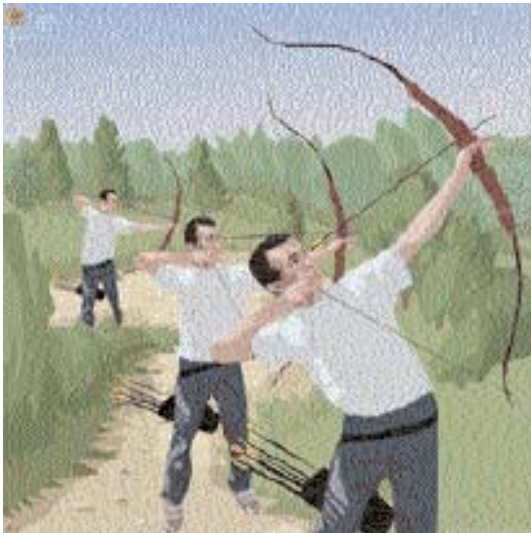


Il tiro Targa viene praticato in piano e la posizione varia di poco tra un tiro e l'altro.



Nel tiro Field il volo della freccia può variare anche alla stessa distanza a seconda dell'angolo di tiro. L'arciere deve imparare con l'esperienza quanto aggiungere o sottrarre alla distanza per compensare la pendenza.

Il tiro Field implica scoccare frecce in salita o in discesa. Quindi l'arciere deve allenarsi a varie posizioni di tiro.



Il tiro Targa è sempre praticato in vicinanza di atleti e spettatori. Questo può aumentare lo stress.

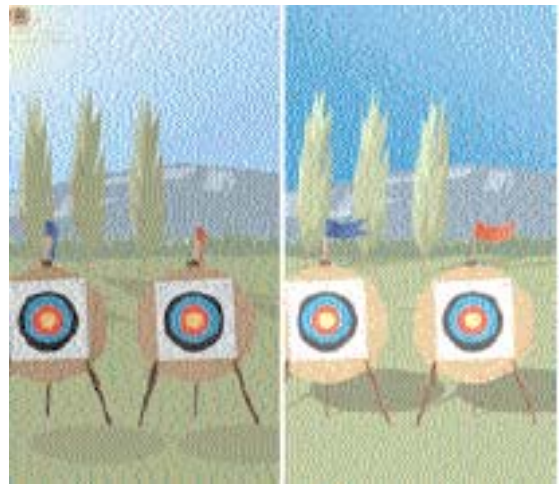
Nel tiro Targa il volo della freccia è lo stesso per una data distanza, viene influenzato solo dal vento.



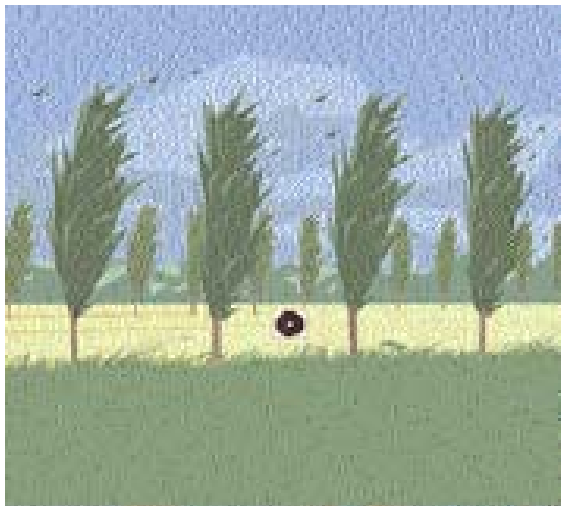
Normalmente gli arcieri Field tirano nella loro pattuglia e non in vicinanza di spettatori. Gli spettatori possono essere presenti in competizioni di alto livello. Gli arcieri Field tendono ad essere meno stressati durante la competizione.



Nel tiro Targa le condizioni di luce e vento sono normalmente più stabili o variano gradualmente durante il giorno



Nel tiro Field le condizioni di luce e vento possono cambiare da piazzola a piazzola, il vento è raramente forte a causa del terreno.



Gli arcieri Field devono allenarsi in varie condizioni di luce e di vento per imparare come questi influenzino la mira ed il tiro.

L'arciere Targa ha tutta la sua attrezzatura vicino a sè.

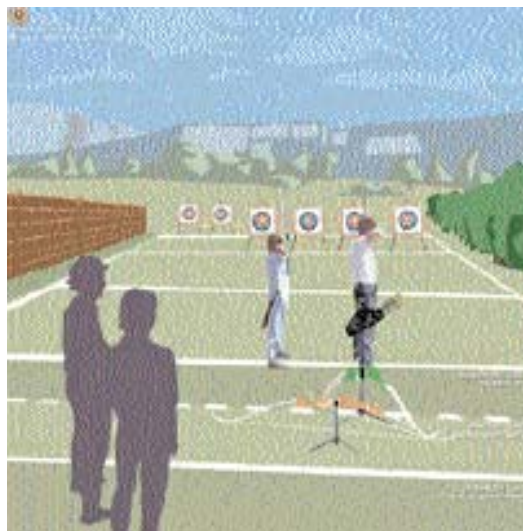


L'arciere Field deve pianificare e sperimentare equipaggiamento ed abbigliamento per essere preparato "a tutto"

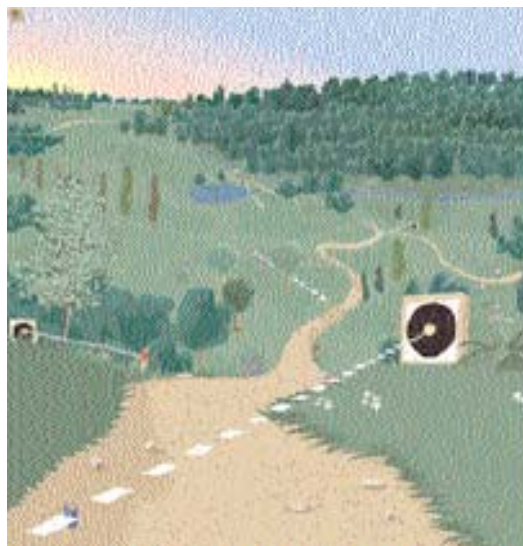
L'arciere Field deve portare con sè tutto il materiale necessario.



Nel tiro Targa tutti gli arcieri tirano da una singola linea di tiro, tutti nella stessa direzione e ad un'unica linea di bersagli



Nel tiro Field il principio è di usare il terreno così com'è e di mettere in sicurezza gli arcieri durante gli spostamenti, distanziandoli dalla linea di tiro della pattuglia successiva. Poichè le pattuglie possono tirare anche simultaneamente gli spostamenti devono essere sicuri e protetti da frecce vaganti e terreno scivoloso.



Promemoria per i tracciatori di percorso:
Il tiro Field è una competizione arcieristica non una maratona o una gara di alpinismo, per cui difficoltà e spostamenti pericolosi così come l'eccessiva distanza tra le piazzole devono essere evitate.

Tiro in salita e discesa

Corretto posizionamento

La posizione base è la stessa "T" come nel tiro Targa



Per tiri leggermente in salita - con appoggio in piano - spostare il bacino verso il bersaglio prima della trazione.



Per tiri leggermente in discesa - con appoggio in piano - spostare il bacino lontano dal bersaglio prima della trazione.



Mantenere il tronco e le spalle nella posizione a "T".

Forte pendenza in salita con appoggio in piano muovere il piede più vicino al bersaglio in avanti e spostare il bacino verso il bersaglio.



Forte pendenza verso il basso - con appoggio in piano - assumere una posizione aperta, muovere il bacino lontano dal bersaglio e rimettere in linea la parte superiore del corpo prima della trazione. Maggiore la pendenza , maggiormente si dovrà aprire la posizione.



Tiro in salita - con appoggio in pendenza - piedi ben aperti , bacino verso il bersaglio.



Tiro in discesa - con appoggio in pendenza - piedi ben aperti , il bacino si allontana dal bersaglio.



Tiro in discesa molto accentuata - con appoggio in forte pendenza . Talvolta la posizione di tiro può diventare più stabile se si appoggia il ginocchio posteriore sul terreno.



Tiro in salita molto accentuata - con appoggio in forte pendenza. Talvolta la posizione di tiro può diventare più stabile se si appoggia il ginocchio anteriore sul terreno.



Esempi di errori molto comuni :

- a) Piegare il ginocchio darà una posizione molto instabile.
- b) Il bacino non viene spinto verso il bersaglio e darà una errata posizione delle spalle e del braccio dell'arco, un allungo più corto ed un cattivo rilascio.



Tiro lungo una pendenza

Corretto posizionamento

Quando si tira ad un bersaglio in pendenza la probabilità di colpire la parte della visuale verso valle è molto alta.



Una causa probabile di questo raggruppamento a valle è che si tende ad allineare l'arco con lo stesso angolo della visuale o del paglione inclinandosi verso la pendenza.

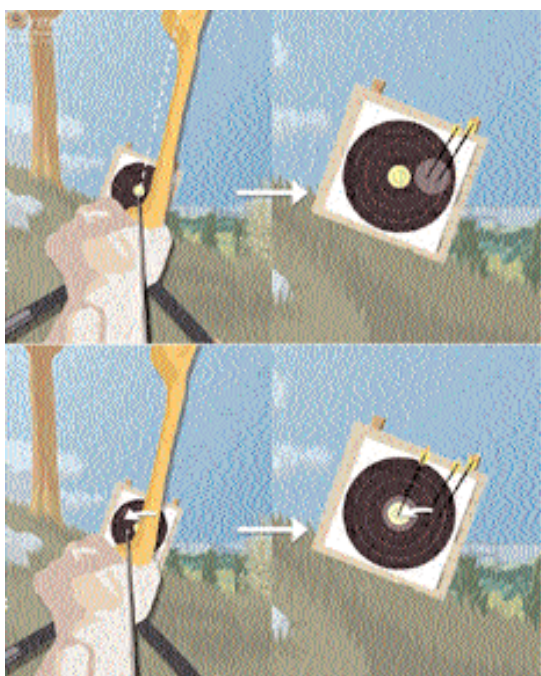


Quando il terreno dove si trova la piazzola è in pendenza gli arcieri tendono a seguire la pendenza



La posizione verticale del corpo riduce gli effetti della pendenza.

Per gli arcieri che non usano il mirino durante il tiro, contromirare verso monte oppure raddrizzare l'arco.



L'inclinazione porta a raggruppare le frecce seguendo la pendenza.

a) Cercare di trovare una posizione con il terreno in piano. Avete la possibilità di muovervi un po' dietro il picchetto senza ostacolare i vostri compagni.

b) Preparare il tiro inclinando il vostro arco in contropendenza. A trazione completa allineare ,se possibile, il vostro arco con un elemento verticale (es. un albero). I compound devono controllare il livello. Sempre partire con l'arco allineato in contropendenza. Questo riduce la tendenza ad inclinarlo verso la pendenza.

c) Allineare il corpo in verticale evitando di inclinarsi verso valle.

d) Se non è possibile trovare la verticalità e l'arco è inclinato, contromirare e compensare l'inclinazione. Più lunga la distanza maggiore sarà la contromira.

Come valutare le distanze

Quando si partecipa ad un FITA Field (distanze sconosciute) oppure ad un Forest Round occorre saper valutare la distanza di bersagli che non avete mai visto prima. Per molti arcieri Field questa è la vera competizione.

Se volete vincere tale competizione, dovete essere molto bravi nel valutare le distanze - poiché troverete sicuramente degli esperti in gara.

Non disperate, tutti gli arcieri Field sono partiti da zero, e non è poi così difficile, la maggior parte della gente riesce ad essere molto precisa dopo pochi tentativi - ricorda che anche il miglior esperto può talvolta sciupare tutto- così non gettare la spugna.

Spesso sentiamo arcieri Targa dissuadere altri arcieri " dall'intraprendere il tiro Field con parole come: mancherai il paglione e distruggerai tutte le tue frecce - probabilmente ti romperai una gamba o distruggerai il tuo arco camminando su rocce scivolose...". Mancare il paglione , può capitare a tutti e - a proposito delle rocce scivolose non c'è granchè da dire - un tracciatore di percorsi deve fare del suo meglio per evitare pessimi posizionamenti di paglioni in caso di elevate possibilità di smarrimento frecce ed altresì evitare terreni molto scivolosi in caso di pioggia. Deve anche ricordarsi di evitare lunghi trasferimenti tra una piazzola e la successiva solo per cercare quel luogo "speciale" per il bersaglio.

E' nostra opinione che una competizione Field non sia altro che una camminata nei prati o nei boschi del vicinato - circa le frecce smarrite non è poi così grave!

Ci sono molte tecniche usate per valutare le distanze, ma occorre allenamento, allenamento e ancora allenamento per diventare veramente bravi.

Il miglior allenamento è camminare nei prati o nei boschi e cercare di indovinare le

distanze da alberi o rocce e quindi misurare a passi per conferma.

Partecipare a molte competizioni aiuterà senz'altro.

Alcuni arcieri usano una scorciatoia : con una parte del loro equipaggiamento comparano la distanza in base alla grandezza del bersaglio. Questo può funzionare solo se si conosce la dimensione del soggetto (battifreccia oppure visuale per esempio).

Molti arcieri sostengono che questo metodo non è mai sufficientemente accurato, altri che non riescono ad usarlo. Il metodo di solito consiste nella comparazione della dimensione della diottra del mirino (oppure del diametro della freccia) con una dimensione della visuale o del battifreccia o di qualsiasi altro elemento di cui si può giudicare la dimensione. L'esperienza ci dirà quanto della visuale viene compresa nella diottra alle diverse distanze. Comunque qualsiasi metodo usiate vi occorre allenamento e tanto per essere sicuri:

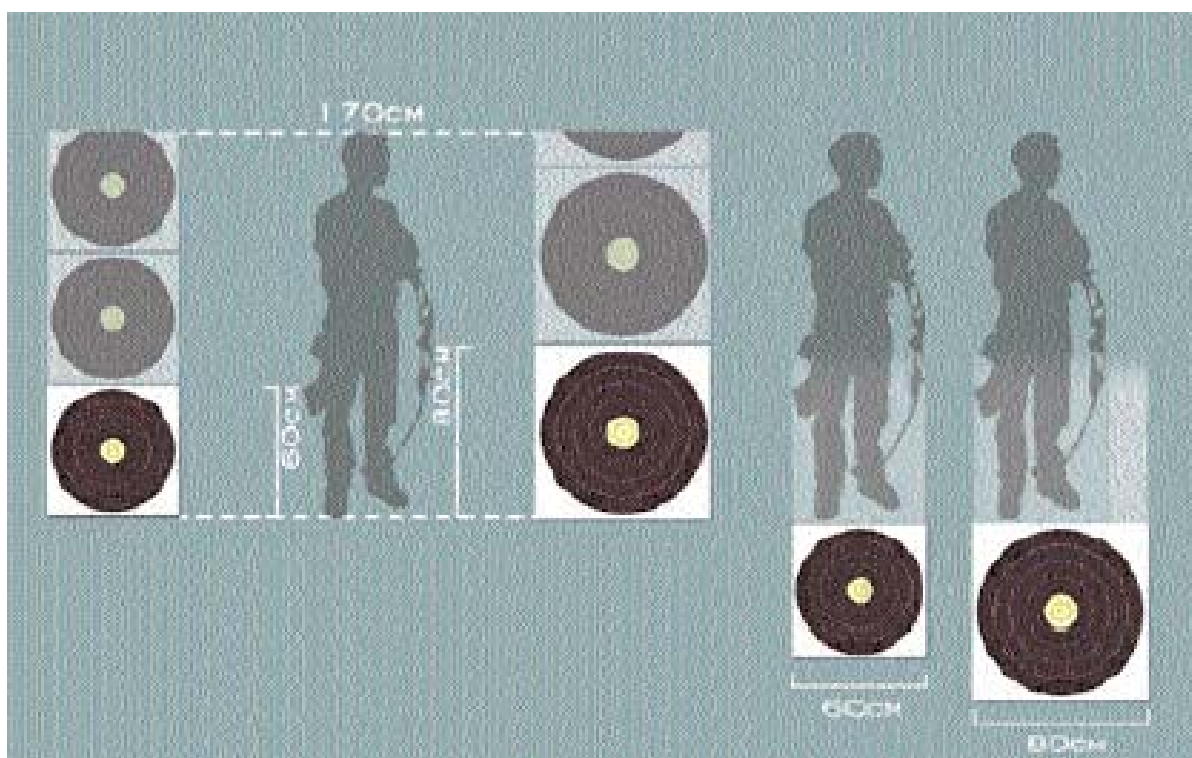
Vi suggeriamo di usare un po' di tutto.

Nota bene: Le regole stabiliscono chiaramente che è vietato usare qualsiasi attrezzatura ,che non faccia parte di quella permessa per il tiro, per determinare la distanza. Questo significa anche che non è permesso modificare parte dell'equipaggiamento per consentire la valutazione della distanza.

Identificazione delle visuali

Identificazione delle visuali usando l'altezza delle persone

Per confronto, con l'altezza degli arcieri nei pressi della visuale, si può distinguere un bersaglio da 60 rispetto ad uno da 80. Vedi la figura



Identificazione della visuale dalle dimensioni del battifreccia

Solo le due visuali più grandi possono essere confuse poichè una sola visuale è presente sul battifreccia. Molti organizzatori usano un solo tipo di battifreccia per tutto il percorso. Quindi dal margine lasciato libero si può valutare il tipo di visuale. Attenzione! alcuni usano battifreccia di dimensioni diverse.



Identificazione della visuale usando il numero della piazzola

Poichè la dimensione del cartello del numero piazzola è costante lungo tutta la gara dal confronto con la visuale si può dedurre la sua dimensione.



Questo cartello non è più obbligatorio sul battifreccia ma solo sul picchetto.

Come valutare le distanze

Valutare per sensazione

Valutare per sensazione significa che si è in grado di memorizzare e quindi valutare la distanza dalle dimensioni apparenti del bersaglio. Per fare ciò occorre molta pratica, più oltre troverete degli utili suggerimenti.

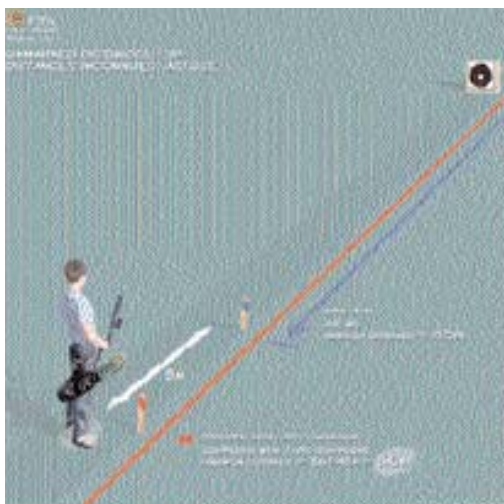


- Posizionare le varie visuali del tiro Field alle varie distanze (iniziare dalle più lunghe) tirare un po' di frecce cercando di memorizzare le dimensioni.
- Identificare le varie visuali , tirare un po' di frecce quindi misurare le distanze reali.
- Ricorda sempre la massima distanza o meglio l'intervallo minimo-massimo di ciascuna visuale (cercate di valutare con lo spot e non con l'intera visuale).

Molti arcieri valutano abitualmente le distanze più corte della realtà.

Usare il metodo del picchetto

Nell'esempio sottostante un arciere compound sa che il picchetto blu si trova al massimo a 45 m dal bersaglio (per regolamento). Egli valuta che il picchetto rosso è a circa 5 metri dal blu per cui si trova a non più di 50 metri dal bersaglio



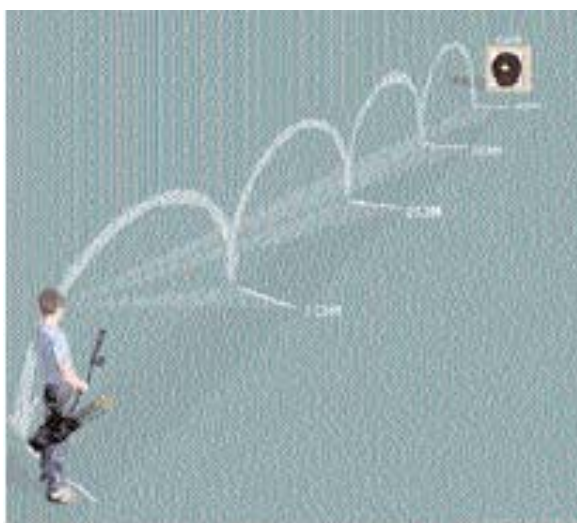
Poichè per questo bersaglio la sua distanza massima è 55 m egli potrà regolare il mirino a 52.5 metri essendo sicuro di colpire il bersaglio (se il tiro sarà eseguito bene)!!!!

La tecnica dei 10 metri

Memorizzare 10 metri di lunghezza su vari terreni.

- Valuta un punto che si trova a 10 m. dal picchetto, riversalo più volte verso il bersaglio, aggiungi o sottrai la parte rimanente.

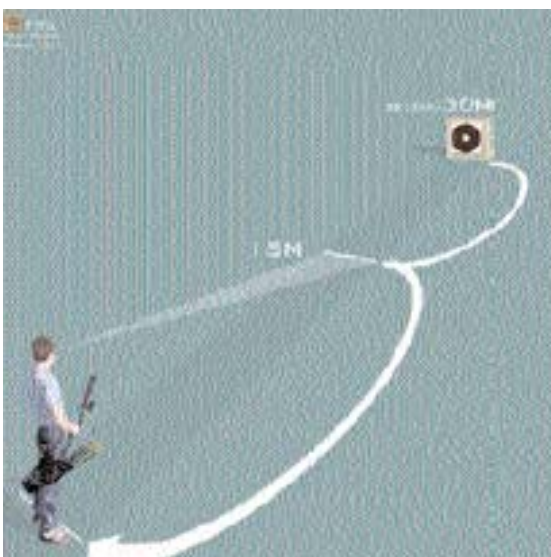
Ricorda: l'errore iniziale di valutazione viene moltiplicato per i ribaltamenti verso il bersaglio.



Metodo del punto medio

Prova a valutare il punto medio e giudica la distanza da tale punto. Quindi raddoppia tale distanza

Ricorda: se si sbaglia a valutare si raddoppia l'errore.



Metodo del gufo

Il metodo del gufo è utile quando non è visibile il terreno davanti al battifreccia e quindi alcuni metodi non si possono usare.

- Per prima cosa valutare la distanza tra il picchetto ed un qualsiasi oggetto posto tra voi ed il bersaglio.
- Verificare com'è l'allineamento tra questo oggetto ed il bersaglio.
- Muovere il capo lateralmente e controllare come varia la posizione dell'oggetto relativamente al bersaglio. Se lo spostamento è piccolo la distanza tra l'oggetto ed il bersaglio è piccola, se si muove come lo spostamento del capo le due distanze si equivalgono; se lo spostamento è grande anche la distanza tra l'oggetto ed il bersaglio sarà grande.



La tecnica dell' ascolto

Se stai tirando con altri arcieri cerca di valutare il tempo tra il rilascio e l'impatto sul battifreccia. Questa tecnica richiede molta esperienza ma può essere molto accurata. E' chiaro che il tempo necessario per l'impatto dipende dal libraggio e dalla distanza che la freccia deve percorrere. Ricorda sempre che hai solo 4 minuti e che non devi ritardare la competizione.

Il metodo additivo

Se state tirando in un bosco omogeneo o lungo una staccionata, potete moltiplicare la distanza tra due oggetti per il numero degli stessi.



Come evitare di essere beffati nelle valutazioni.

Se state tirando da una piazzola molto luminosa verso un bersaglio in ombra, sicuramente valuterete la distanza più lunga della realtà.



Uso di un riferimento intermedio

L'arciere stima la distanza tra il bersaglio e , per esempio, un albero in 15 metri. Quindi valuta la sua distanza dall'albero in 20 m. La distanza totale sarà 35 m.



Se state tirando da una piazzola in ombra verso un bersaglio molto illuminato giudicherete la distanza più corta della realtà.



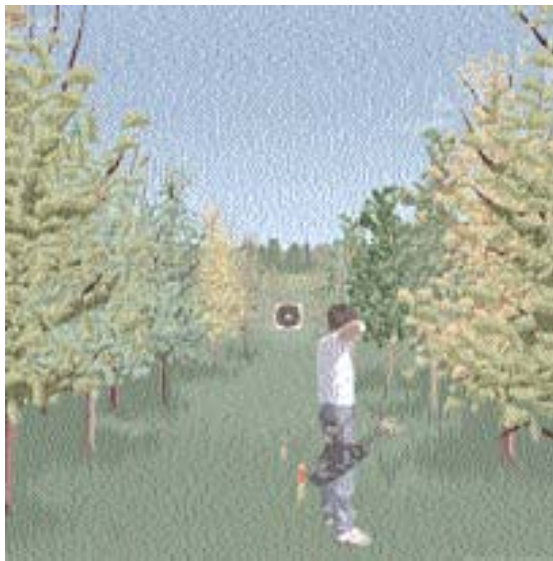
Quando tirate su campo aperto o attraverso uno specchio d'acqua potreste commettere entrambi gli errori, ma probabilmente giucherete il tiro troppo corto.



Se tirate attraverso una valle, sicuramente giudicherete la distanza più lunga del reale.



Se il bersaglio è posto in un " corridoio " di alberi, normalmente giudicherete la distanza più lunga della realtà.



Se tirate ad un bersaglio dove non è possibile vedere tutto il terreno tra voi ed il battifreccia, giudicherete probabilmente la distanza troppo lunga.



Un bersaglio in discesa, viene normalmente giudicato troppo lungo; bisogna togliere qualche metro dalla tacca del mirino.

Prova a valutare la distanza orizzontale , ti permetterà di avere il giusto valore di mirino



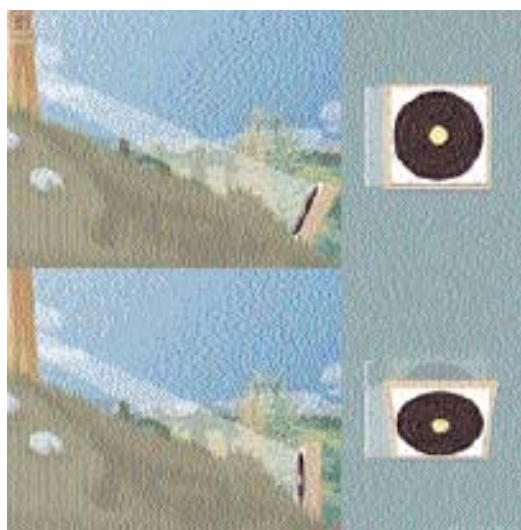
Un bersaglio in salita è normalmente valutato troppo corto, anche qui occorrerà aggiungere un paio di metri al mirino.

Per tiri in salita o discesa, la gravità influenza il volo della freccia per cui la distanza deve essere corretta di conseguenza



Tieni anche presente l'angolo con cui è posizionato il bersaglio rispetto al punto di vista.

La figura successiva vi mostra che , nel primo caso, la visuale si vede in modo corretto mentre ,nel secondo caso risulta schiacciata. Le regole FITA limitano comunque l'angolo con cui può essere disposto il battifreccia.



Nella pratica, gli arcieri Field di una certa esperienza, usano una combinazione di tutti i suddetti metodi.

Valutazione distanze

Nel tiro field una parte importante della tecnica di tiro consiste nel valutare le distanze nel percorso a distanze sconosciute. Per poter competere con i migliori arcieri questa valutazione non può dipendere interamente dalla propria intuizione o dalle valutazioni sul percorso, in quanto questi metodi sono poco attendibili e portano a perdere molti punti. Un arciere field deve trovare il proprio metodo di valutazione e deve allenarsi a praticarlo come parte dell'allenamento. Il metodo più accurato si basa su un concetto geometrico che ora vi spiegheremo.

Molti metodi, se non tutti, si basano sul teorema di Talete il quale dice che possiamo trovare la distanza dal bersaglio conoscendo la distanza dell'occhio dominante dall'elemento piazzato sull'arco, scelto per la parametrizzazione (es. diottra, rest) chiamata **d**, la dimensione dell'elemento chiamata **a**, la dimensione della proiezione di tale elemento sul bersaglio come potete calcolarla (conoscendo la dimensione della visuale) chiamata **A**. La relazione tra questi elementi ci darà la distanza **D** semplicemente applicando la formula

$$a / d = A / D$$

Usando come riferimento una qualsiasi parte dell'arco come per esempio un componente del mirino o del rest.

Per facilitare la comprensione ed evitare calcoli matematici sul campo e fornire una rapida valutazione della distanza usate il seguente accorgimento: se la dimensione del riferimento è esattamente - o è possibile renderla tale - 1/100 della distanza dall'occhio (per esempio la diottra è 8 mm. mentre la distanza è 80 cm la formula diventa

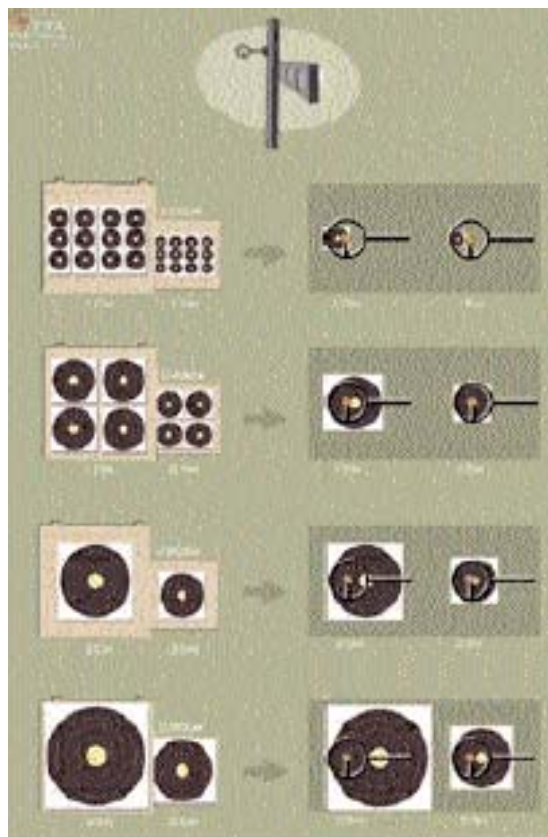
$$D = A * 100$$

Se assumiamo **D** in metri e **A** in centimetri abbiamo **D (metri) = A (centimetri)**.

Così la distanza - in metri - risulta dal semplice calcolo della proiezione del riferimento sulla visuale - in centimetri -.

La conoscenza di **A** è basata completamente sulla conoscenza della dimensione della visuale. Per esempio se la visuale della figura è 80 cm, **A** copre metà della visuale più un settore e 1/2, da ciò $40+8+4=52$ cm. Da ciò si deduce la distanza di 52 metri. Se invece la visuale fosse stata da 60 cm il calcolo sarebbe stato $30+6+3=39$ cm. Con una distanza calcolata di 39 metri.

Questa semplice ed immediata corrispondenza non è sempre possibile è quindi gli arcieri devono trovare il proprio metodo. Per contro molti arcieri non eseguono nessun calcolo matematico, semplicemente, con l'esperienza acquisita del metodo descritto, valutano direttamente la distanza.



Front view : The sight as projected on the target face.

Per esempio, in allenamento tirerete da varie distanze su diverse visuali, col progredire dell'allenamento vedrete che il vostro riferimento coprirà una parte del bersaglio.

Come spiegato, il sistema è basato sulla conoscenza delle dimensioni della visuale o del battifreccia. Riconoscere la visuale da 20 o 40 cm non presenta problemi, poiché la disposizione ci dice di quale visuale si tratta. Ma se confondete una visuale da 60 con una da 80 cm, ciò vi creerà un errore dai 10 ai 15 m in lunghezza. Un errore che porterà una grave perdita di punti. E' in questo caso che la valutazione sul campo e la vostra esperienza o intuizione vi aiuteranno, insieme alla conoscenza delle visuali, a capirne le differenze (grandezza del testo, della cornice ecc).

Le regole FITA dicono chiaramente che l'uso di attrezzatura per valutare la distanza è proibita, dicono anche che l'arciere deve usare la propria attrezzatura unicamente per il tiro - il che significa che voi state provando a tirare mentre state parametrando. E' infatti noto che, impedire la parametratura con la propria attrezzatura non è possibile, ma le regole servono ad essere certi che l'uso di veri e propri sistemi di misura non venga introdotto nelle competizioni field della FITA. Questo è il motivo per cui le regole vi permettono di usare il metodo descritto ma non consentono di modificare la propria attrezzatura per favorire la misura. In precedenza esisteva una regola che impediva la modifica del mirino dopo una trazione dell'arco verso il bersaglio e prima di aver scoccato la freccia, ma questa regola è stata cambiata perché causava più danni che benefici.

Per cui per non essere fermati dall'arbitro o annoiare gli altri concorrenti, solleverete il vostro arco con la scusa di eseguire il tiro mentre state misurando la distanza. In questo modo sarete sufficientemente nelle regole e nessuno potrà argomentare sul vostro comportamento.

Non deprimetevi, è molto semplice, ci vuole solo un po' di tempo e allenamento e troverete il vostro sistema e aumenterete il punteggio.

Conclusione

Come detto in precedenza, un arciere esperto userà un po' di tutti i precedenti metodi tuttavia se siete ancora dubbiosi.

Provate a valutare la distanza massima cui si potrebbe trovare il bersaglio, quindi la distanza minima... trovate la media ed aggiungete qualche metro... (per esempio la massima distanza è 50 m la minima potrebbe essere 40 m; la media è 45 m aggiungi un paio di metri - 47 m. e provate la prima freccia. Quasi sicuramente colpirete il battifreccia e forse sarete precisi a sufficienza per ottenere qualche punto.

Alcuni accorgimenti...

- Nel tiro field potreste confondere le due visuali più grandi e, quindi, sbagliare nel valutare la distanza. Cercate di ricordare la dimensione dello spot e all'occorrenza confrontate la visuale con gli arcieri nei pressi della stessa.
- Ricordate il numero dei bersagli da 60 e 80 durante il percorso questo può aiutarvi nelle valutazioni.
- Confrontate anche gli altri picchetti della piazzola, ciò vi permetterà di poter valutare il range massimo minimo della distanza. Se siete dei tiratori olimpico e siete 5 metri dietro il picchetto arco nudo la distanza massima può essere 50 m e non 55 m. I tracciatori più smalzati cercano di confondere le idee non mettendo i due picchetti in linea tuttavia possono comunque aiutare.
- Sui bersagli di animali si conosce facilmente la massima distanza, basta tenerla a mente.
- Sui bersagli di animali il cerchio più interno è più evidente se la distanza è minore, ma bisogna considerare le condizioni di luce.
- Se siete sicuri che tutti i battifreccia sono uguali, è molto facile capire la dimensione della visuale.

- Allenatevi a valutare le distanze quando siete all'aperto. Trovate un elemento, giudicate la distanza, quindi misurate a passi per controllare la correttezza.
- Ricordate che battifreccia angolati rispetto al punto di vista, sembrano più piccoli.
- Allenandosi sul campo ad una data distanza, quando si centra il bersaglio usate lo stesso mirino e provate a tirare a 5m di più o di meno - controllate le differenze.

Mirino per tiri in salita

Per una leggera salita aggiungere uno o due metri alla distanza reale (secondo la distanza)



Per una pendenza molto ripida, sottrarre uno o due metri dalla distanza reale (secondo la distanza)



Tirando quasi in verticale, vedere per credere, provate il mirino a 15 metri.

Mirino per tiri in discesa

Per una leggera pendenza, sottrarre uno, due o tre metri dalla distanza reale (secondo la distanza) vedi la figura precedente. Per una pendenza molto accentuata sottrarre fino a 10 metri dalla distanza reale (secondo la distanza) Per tiri quasi in verticale, vedere per credere, provare con il mirino dei 15 m...

Altre considerazioni sulla mira:

- Per il tiro field dovete avere sul mirino le distanze ogni 5 o 10 metri. Se non avete la possibilità di farvi il mirino prima della gara, sappiate che esistono dei normografi che, con solo due distanze sul mirino, vi forniscono tutte le altre distanze eccetto quelle inferiori ai 20 metri.
- La luce solare laterale influenza la vostra mira. Allenarsi in varie condizioni di luce e memorizzare cosa comporta.
- Il vento influenza la mira ed il volo della freccia. Contrariamente al tiro Targa, le condizioni di vento possono cambiare da piazzola a piazzola (come la luce) poiché vi muovete e tirate in varie direzioni. Allenatevi ad inclinare l'arco di più o di meno (verso la direzione del vento) secondo l'intensità dello stesso. Questo compenserà lo spostamento delle frecce come se spostaste il mirino, ma in questo modo non perderete il valore di mira laterale, ciò che invece potrebbe accadere se spostaste continuamente il mirino.
- Ricordate che se tirate lungo un pendio dovete inclinare leggermente l'arco verso lo stesso, ciò v'impedirà di inclinarvi verso valle (mantenete il mirino in piano).

Assicurarsi un buon 2° tiro

Se la vostra prima freccia è stata scoccata con tecnica appropriata ma non ha colpito il centro del bersaglio, usate quest'errore per valutare come variare la mira.

Nella prima figura dell'esempio l'arciere sa che con un errore di 5 m può ancora colpire la base della visuale. Nella seconda figura egli sa che con un errore di tre metri può marcare un 2. Nella terza figura, con un errore di un metro, si può marcare 3 o 4.

Questa illustrazione mostra un arciere che identifica la relazione tra il punto d'impatto delle frecce e la distanza valutata col mirino. Conoscendo questa relazione, dopo la prima freccia, si può desumere il valore di mirino da impostare.



Regole base del Field

4.5.3.6.3 Quando possibile le piazzole devono essere alternate. Se una gara consiste di 24 (2x12) piazzole i numeri nelle tavole seguenti che mostrano 12 piazzole totali devono essere moltiplicati per 2. Se una gara consiste di 16 piazzole aggiungere un'ulteriore piazzola per ciascun diametro di visuale; in percorsi con 20 piazzole aggiungere un'ulteriore piazzola per ciascun diametro di visuale, le due piazzole aggiunte dovrebbero essere alla distanza più corta e più lunga per ciascuna visuale.

4.5.3.7 Piazzole per distanze sconosciute

Numero di bersagli	Diametro delle visuali in cm	Distanza in metri	
		Picchetto blu Arco nudo	Picchetto rosso Olimpico e compound
3	20	5 10	10 15
3	40	10 20	15 25
3	60	15 30	20 35
3	80	30 45	35 55

4.5.3.7 Le distanze dei tre bersagli con lo stesso diametro dovrebbero variare tra lunga, media e corta distanza.

5.3.8 Piazzole per distanze conosciute

Numero di bersagli	Diametro delle visuali in cm	Distanza in metri	
		Picchetto blu Arco nudo	Picchetto rosso Olimpico e compound
3	20	5 10 15	10 15 20
3	40	15 20 25	20 25 30
3	60	30 35 40	35 40 45
3	80	40 45 50	50 55 60

11.4.3.2 Piazzole per Forest Round

Quando possibile mischiare le piazzole. Le distanze dei bersagli della stessa dimensione devono variare tra lunga, media e corta distanza.

Numero di bersagli	Diametro dei cerchi interni in cm	Distanza in metri	
		Picchetto blu Arco nudo e cacciatori	Picchetto rosso Olimpico e compound
3	20	5 10 15	10 15 20
3	40	10 20 25	20 25 30
3	60	30 35 40	35 40 45
3	80	40 45 50	50 55 60

Nel Forest Round solo la prima freccia che colpisce l'area di score verrà segnata con il seguente metodo

Impatto	1 ^a freccia	2 ^a freccia	3 ^a freccia
Cerchio interno	15 punti	10 punti	5 punti
Cerchio esterno	12 punti	7 punti	2 punti

11.3.1.3 Piazzole per 3D Round

Le distanze sono sconosciute e variano tra i seguenti limiti:

- Tra 5-45m per le divisioni Compound ed Olimpico
- Tra 5-30m per le divisioni Arco nudo, Longbow e Cacciatori.

Per maggiori informazioni vedere l'articolo 11.3 del "FITA Constitution and Rules"

9.5.3 In ciascuna pattuglia si tirerà in coppia, a rotazione come descritto:

- In una pattuglia di quattro i due arcieri con il numero di registrazione più basso tireranno insieme come prima coppia e gli altri due saranno la seconda coppia.
- L'atleta con il numero di registrazione più basso di ciascuna coppia tirerà a sinistra del picchetto l'altro atleta a destra del picchetto.



ARC NU
BARE BOW

DISTANCES CONNUES
MARKED DISTANCES
DISTANCES INCONNUES
UNMARKED DISTANCES



ARC CLASSIQUE / ARC COMPOUND
RECURVE BOW / COMPOUND BOW

DISTANCES CONNUES
MARKED DISTANCES
DISTANCES INCONNUES
UNMARKED DISTANCES



Ø 20CM

5M, 10M, 15M
5M - 10M

10M, 15M, 20M
10M - 15M



Ø 40CM

10M, 20M, 25M
10M - 20M

20M, 25M, 30M
15M - 25M



Ø 60CM

30M, 35M, 40M
15M - 30M

35M, 40M, 45M
20M - 35M



Ø 80CM

40M, 45M, 50M
30M - 45M

50M, 55M, 60M
35M - 55M

- La prima coppia (con il numero di registrazione più basso) inizierà a tirare sul primo bersaglio assegnato alla pattuglia
- La seconda coppia tirerà per prima alla piazzola successiva. Quindi le pattuglie si alterneranno su ciascun bersaglio.
- Se tutti i componenti della pattuglia sono d'accordo è possibile cambiare l'ordine di tiro e la formazione delle coppie prima dell'inizio della gara. Tale ordine rimane per tutta la gara.
- Se ci sono solamente tre componenti la pattuglia, i primi due formeranno la coppia mentre il terzo tirerà da solo. Tirerà sempre dal lato sinistro del picchetto. Se tutti gli arcieri sono d'accordo la formazione può essere cambiata prima dell'inizio e sarà valida per tutta la gara.
- Se esiste spazio a sufficienza sul picchetto, tutti gli arcieri possono tirare simultaneamente.

9.5.1.4 Tiri sul blocco visuali da 40 cm: le quattro visuali sono disposte a quadrato. Dei due concorrenti cui spetta tirare per primi, l'arciere a sinistra tirerà in alto a sinistra mentre il concorrente di destra tirerà in alto a destra. Dei concorrenti cui spetta tirare per secondi, quello di sinistra tirerà in basso a sinistra quello a destra tirerà in basso a destra.

9.5.1.5 Tiri su blocco visuale da 20 cm: dei due concorrenti cui spetta tirare per primi il concorrente a sinistra tirerà nella prima colonna mentre il concorrente a destra tirerà nella terza colonna. Dei due concorrenti cui spetta tirare per secondi il concorrente

Di sinistra tirerà nella colonna 2 mentre il concorrente di destra tirerà nella colonna 4. Ciascun concorrente tirerà le sue frecce in qualsiasi ordine, una per ciascun bersaglio.

9.6.2.2 Se due o più frecce vengono tirate su uno stesso bersaglio di 20 cm, saranno considerate parte della volée ma solamente quella con valore minore sarà considerata nel punteggio. L'altra, o le altre, frecce nella visuale saranno considerate zero (M).

9.5.1.12 Quando un concorrente, o una pattuglia, causano un ritardo alla pattuglia oppure a quelle seguenti durante la gara di qualificazione, o eliminazione, l'arbitro può richiamare verbalmente il concorrente o la pattuglia dopodiché può cronometrare i tempi per il resto della competizione.

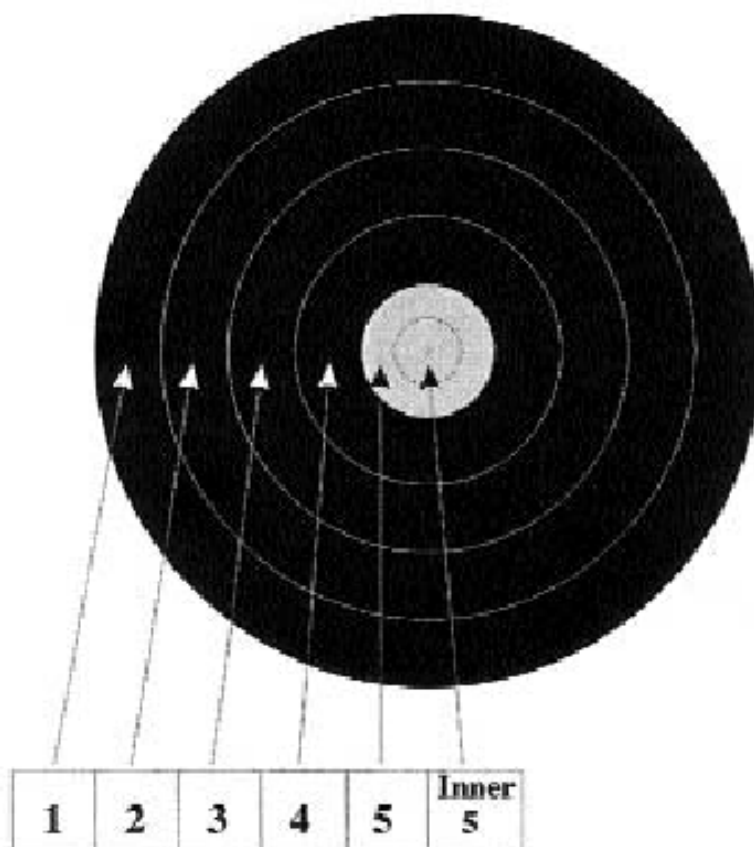
- Nel caso, sarà consentito un tempo limite di 4 minuti per piazzola, dal momento in cui il concorrente prende posizione al picchetto; ciò deve essere fatto nel più breve tempo possibile da quando si libera il picchetto.
- L'arbitro richiamerà il concorrente che supererà i limiti di tempo apponendo sullo score un avviso
- Al secondo successivo richiamo durante la competizione, la freccia di maggior valore verrà annullata.
- Il tempo limite può essere prolungato in circostanze eccezionali.

9.7.5 Quando si esegue la trazione il concorrente non deve usare tecniche che, secondo gli arbitri, possano permettere alla freccia, se accidentalmente rilasciata, di volare dietro ad una zona di sicurezza o al di là di protezioni predisposte. (area di overshooting, reti, muri etc.)

Se un concorrente persiste ad usare una simile tecnica, egli, nell'interesse della sicurezza, sarà richiamato dal giudice arbitro ed allontanato dalla competizione.

9.7.2.5 In caso di luce accecante, una protezione di formato massimo A4 può essere usata come ombra dai concorrenti o fornita dall'organizzazione.

E FINALMENTE SE AVETE SEGUITO TUTTE LE ISTRUZIONI E SUGGERIMENTI SARETE SICURAMENTE CAPACI DI CONQUISTARE LE PUNTE DI FRECCIA FITA. Questi sono i punteggi da raggiungere



6.3.5 Per la specialità Field Archery vengono assegnate le spille Punte di Freccia.

6.3.5.1 Queste spille saranno assegnate alle divisioni Arco Nudo ed Olimpico col seguente criterio

FITA ARROWHEAD BADGES - Barebow - Recurve														
	24 targets		28 targets		32 targets		36 targets		40 targets		44 targets		48 targets	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Green	198	193	231	226	264	258	297	290	330	322	363	354	396	386
Brown	228	211	266	247	304	282	342	317	380	352	418	387	456	422
Grey	258	241	301	282	344	322	387	362	430	402	473	442	516	482
Black	288	271	336	317	384	362	432	407	480	452	528	497	576	542
White	318	301	371	352	424	402	477	452	530	502	583	552	636	602
Silver	330	313	385	367	440	418	495	470	550	522	605	574	660	626
Gold	340	324	396	378	452	432	509	486	566	540	623	594	680	648

6.3.5.1 Queste spille saranno assegnate alla divisione Compound con il seguente criterio:

FITA ARROWHEAD BADGES - Compound														
	24 targets		28 targets		32 targets		36 targets		40 targets		44 targets		48 targets	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Green	206	197	241	229	276	262	310	295	344	328	378	361	412	394
Brown	238	226	277	263	316	300	356	338	396	376	436	414	476	452
Grey	269	256	313	298	358	340	404	383	448	426	493	469	538	512
Black	300	286	350	333	400	380	450	428	500	476	550	524	600	572
White	331	316	387	368	442	420	497	473	552	526	607	579	662	632
Silver	344	328	402	382	460	436	517	491	574	546	631	601	688	656
Gold	354	337	413	394	472	450	531	506	590	562	649	618	708	674

La competizione **FITA** per il conseguimento delle punte di freccia consiste di qualsiasi numero di piazzole tra 24-48 purché divisibile per 4, cioè due gare FITA Field complete, con distanze come da articoli 4.4.3.8 e 4.4.3.9 che possono essere sia a distanze conosciute e sconosciute oppure una sola delle due.

6.3.5.4 Se una competizione di due giorni prevede due Gare complete un arciere può vincere due Punte di Freccia.

This Manual has been produced and published by FITA with the collaboration of:

Lars-Göran SWENSSON

Text and drawing of the original Swedish document

Leif JANSON

Co-author of the original Swedish document

Per E. BOLSTAD

Chairman of the FITA Field Committee (Original text)

Pascal COLMAIRE

FITA Technical & Training Director (Text, coordination

and design)

Nathalie DIELEN

French translation

Tom DIELEN

Original Text

Josep Gregori i FONT

Chapter 'How to Judge distances'.

Thomas RANDALL

Photos and illustrations

J.C. HOLGADO

Make up and Design

Derrick LOVELL

English proofreading

Skip PHILLIPS

English proofreading

Ken BEARMAN

English revision

Traduzione dall'inglese a cura di
Brangetto Pierluigi -Arcieri Conte Rosso
Avigliana 01/069