



PROGETTO ARKĀN®
Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



PROGETTO ARKĀN®

Tiro Dinamico con l'Arco

Regolamento Tecnico-Sportivo



A cura di *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco

Documento redatto a giugno 2017. Ultima revisione (che annulla le precedenti): 26.08.2024

Ideatore e Responsabile: *Marco Mustardino*, owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



INDICE

Manifesto PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco	3
Regolamento Tecnico-Sportivo PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco	4
Art. 1 - Norme Introduttive e Tutela del Marchio	4
Art. 2 - Norme Generali	4
Art. 3 - Bersagli e Punteggi	7
Art. 4 - Attività Sportive – disposizioni generali	9
Art. 5 - Copertura Assicurativa	10
Art. 6 - Circuiti, Trofei e Campionati Nazionali	10
Art. 7 - Partecipazione, Norme Comportamentali e di Sicurezza	11
Art. 8 - Responsabilità e Interventi Disciplinari	13
Art. 9 - Regolamenti Sportivi dei singoli Raduni – norme generali	13
Art. 10 - Regolamenti Sportivi dei Raduni validi come Qualifica al Campionato Nazionale Individuale e come Amichevoli	14
ARKĀN MIX	14
MOVING ARCHERY	15
NOTTURNA	15
SPEED AND SKILL	16
SPOT TRAIL	17
TIRO A VOLO	17
Art. 11 - Regolamenti Sportivi dei Raduni esclusivamente Amichevoli	19
ACTIVE SHOOTING ARCHERY	19
ARCHERY CONTEST	22
DOUBLE CHALLENGE	24
Art. 12 - Regolamento Sportivo in Abito Storico	25
CONTESA DEL GUFO	25





MANIFESTO PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco

- a) PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco è un marchio registrato inerente una SPECIALITÀ ARCIERISTICA indipendente e strutturata, operante in un EPS, adatta a tutti, fondata sul principio dei QUATTRO ARKĀN (precisione, potenza, destrezza e mobilità), cioè i "pilastri" (in arabo *arkān*) dell'arcieria antica, e su ogni loro coerente sviluppo moderno.
Questo oggi pone l'attività come una delle espressioni arcieristiche più verosimilmente vicine al tirare della tradizione.
- b) PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco permette di esprimere e approfondire svariate ABILITÀ PERSONALI e attitudini oltre che sviluppare le TECNICHE per colpire bersagli in ogni situazione di tiro.
- c) Il BERSAGLIO ha un valore importante in quanto diventa ciò che permette all'arciere di mettere in gioco le sue molteplici abilità (frutto dello sviluppo degli *arkān*), esaltando così la completezza dell'individuo-arciere indipendentemente dall'attrezzatura utilizzata.
- d) Seppur possa trovare il giusto spazio chi desidera vivere questo sport in modo più competitivo, in PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco si ha un moderato tenore agonistico (da non confondere con l'assenza di attività codificate o di classifica, concetti qui legati all'idea di sano confronto e autoanalisi) e un carattere ludico, creativo e aggregativo, precisando però che ciò non significa semplicità del GIOCO.
- e) Al tempo stesso le sue attività diventano particolarmente SPETTACOLARI nelle loro molteplici forme di espressione sportiva.
- f) È una Specialità dai forti CONTENUTI EDUCATIVI per adulti e bambini, un mezzo per il BENESSERE della persona e del contesto in cui ella vive: il coinvolgimento psico-fisico e i conseguenti progressi dell'individuo sono aspetti primari rispetto a quello della sola tecnica dell'arciere e dei risultati che si ottengono. È una POSSIBILITÀ per apprendere nuove capacità, scoprire attitudini, incrementare istinto e logica, relazionarsi e condividere, conoscere l'ambiente naturale in cui generalmente si gioca e rispettarlo, sperimentare e interessarsi alle molteplici materie extra disciplinari correlate, ottenere anche risultati sportivi di rilievo.
- g) La DIDATTICA impiegata da PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco è prevalentemente basata sul Costruttivismo, metodologia applicata in tutti i livelli seppur con incidenze differenti, dalla formazione di base del neofita fino a quella delle varie figure tecniche operanti nella realtà sportiva con cui PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco collabora. La parola d'ordine è CONSAPEVOLEZZA: porre la persona al centro del suo percorso formativo la rende realmente partecipe, attiva, cosciente della propria formazione e maggiormente in grado di raggiungere anche successi sportivi più significativi.
- h) PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco è un LABORATORIO di costanti sperimentazioni ed esperienze finalizzato allo sviluppo di percorsi educativi, didattici, tecnici, culturali, scientifici, e così via scorrendo, operando così anche al di fuori delle sole attività sportive convenzionali.
- i) Ai fini di una più completa e sana esperienza, tutti gli sportivi, i dirigenti, i tecnici e i collaboratori aderenti a PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco si impegnano affinché siano sempre RISPETTATI da chiunque: lealtà e imparzialità, trasparenza e condivisione, correttezza, collaborazione, rispetto, onestà, resilienza, discrezione, impegno.





REGOLAMENTO TECNICO-SPORTIVO

PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco

Art. 1 - Norme Introduttive e Tutela del Marchio

- a) PROGETTO ARKĀN® è un marchio registrato, tutelato secondo le vigenti leggi in materia: il Responsabile/Titolare ne ha la totale proprietà materiale e intellettuale, quindi il diritto esclusivo di utilizzo del nome, del logo, dei regolamenti e di ogni altro documento o attività e ne vieta l'impiego a terzi senza il suo esplicito consenso.
- b) Il logo di PROGETTO ARKĀN® può essere usato, oltre che per gli inviti dei raduni (autorizzati dal Responsabile secondo quanto previsto dal presente Regolamento e dall'EPS di appartenenza), anche per eventuali locandine ma sempre previa richiesta, autorizzazione e visione prima della pubblicazione.
- c) Il Responsabile/Titolare PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco può integrare e modificare, a proprio insindacabile discrezione, una o più parti del presente Regolamento Tecnico-Sportivo chiedendone il riconoscimento all'EPS con cui collabora.

Art. 2 - Norme Generali

- a) Sono da considerarsi attività sportive (competitive, non agonistiche) PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco quelle normate da specifici regolamenti sportivi di seguito riportati e autorizzati dall'EPS a cui PROGETTO ARKĀN® aderisce.
- b) Sono previste le seguenti CLASSI e DIVISIONI:
 - I. Giovani: fino a 13 anni compiuti;
 - II. Ragazzi: da 14 a 17 anni compiuti;
 - III. Adulti: oltre i 18 anni compiuti.

Tutte le classi, eccetto quella dei Giovani che è sempre Unica, sono suddivise in DIVISIONE Maschile e Femminile.

È consentito partecipare ai raduni di ogni tipologia e grado in una Classe superiore alla propria.

- c) A prescindere dal materiale dell'asta usata e dalle caratteristiche delle frecce (elementi a discrezione dell'arciere e che possono anche variare), le CATEGORIE sono:
 - I. Moderni: compound (con/senza sgancio, con/senza pin/lente), nudo e olimpico;
 - II. Ricurvi: take-down e monolitico (con finestra);
 - III. Tradizionali: longbow, storico e foggia storica;
 - IV. Unica: per tutti i Giovani (per cui non è prevista alcuna suddivisione in base a materiale e tecniche di tiro).

Solo i Moderni (compound, nudo e olimpico) possono avere la presa con tre dita sotto cocca, chiudere un occhio, eseguire *face/string walking* adoperare mirini.

Ricurvi e Tradizionali tirano con entrambi gli occhi sempre aperti e possono usare la presa mediterranea (contatto con indice o medio all'angolo della bocca), quella a pollice, la slava, eccetera (con trazione alla bocca, al petto, all'orecchio, alla clavicola, eccetera, in base alla tecnica impiegata).

Per tutte le Categorie è ammesso l'uso di ogni attrezzatura necessaria tranne quella per la rilevazione delle distanze e il laser.





PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



- d) I LIMITI DI CARICO DEGLI ARCHI, misurati all'allungo effettivo per gli archi ricurvi e tradizionali o al punto di picco per gli archi compound, sono i seguenti:
- I. Giovani: massimo 25 libbre;
 - II. Ragazzi: massimo è di 35 libbre;
 - III. Adulti: massimo è di 60 libbre.
- e) Nei raduni gli iscritti sono divisi in PATTUGLIE (massimo di 6 arcieri; anche 10 o più per il Tiro a Volo) in cui è previsto un Capo-Pattuglia nominato dall'organizzazione dell'evento, due Marcatore di ASD differenti ed eventuali Cronometristi individuati dai componenti della Pattuglia stessa.
- f) I CAPO-PATTUGLIA nominati per i raduni (sempre maggiorenni) devono essere quelli che hanno partecipato al corso di formazione specifico superandone l'esame e che danno disponibilità per l'incarico in fase di iscrizione al raduno. In caso di loro insufficienza numerica l'ASD organizzatrice può nominare Capo-Pattuglia arcieri più esperti (sul tiro dinamico), comunque sempre ben aggiornati su tutto questo Regolamento Tecnico-Sportivo.
- g) L'ORDINE DI TIRO all'interno della Pattuglia non è codificato ma occorre che ad ogni piazzola vi sia una giusta e costante rotazione tra gli arcieri (anche tra i Giovani). La classe Giovani tira sempre per ultima.
- h) I *TOTEM* di piazzola regolari da utilizzare (e posti sempre dietro la linea di tiro) sono solo quelli espressamente forniti dal Responsabile PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco. Su di essi devono essere specificati tutti i dettagli relativi ai tiri proposti, in caso contrario fa fede quanto contenuto in questo Regolamento.
- i) Non è consentito superare il *totem* prima del proprio turno di tiro né avvicinarsi ai bersagli per visionarli. Alla fine del proprio turno di tiro si ritorna sempre dietro al *totem*, eccezion fatta per eventuali manovratori e per visionare il movimento dei bersagli mobili dal picchetto (solo se specificato sullo stesso *totem*).
- j) Gli Adulti tirano da PICCHETTI di color giallo, i Ragazzi dal picchetto Adulti oppure dal picchetto di color blu (posizionato a una distanza intermedia tra il picchetto Adulti e quello Giovani), i Giovani dall'apposito picchetto loro dedicato di color rosso posizionato a distanza minore rispetto al picchetto Adulti/Ragazzi per i tiri più lunghi e/o difficili. È facoltativo inserire un aggiuntivo picchetto di partenza di color bianco per i tiri a tempo.
- L'arciere in tutte le fasi del tiro (dalla trazione allo scocco della freccia) deve mantenere una parte del corpo a contatto con il picchetto, posizionandosi rispetto ad esso dove preferisce.
- k) In alternativa ai picchetti si possono creare (mai per il tiro a volo) apposite AREE DI TIRO adeguatamente delimitate: non è possibile né toccare né oltrepassare i loro contorni.
- l) La SEQUENZA dei tiri è sempre libera, salvo eccezioni specificate sui *totem* di piazzola. Il numero di frecce da tirare su ciascun bersaglio è indicato sul *totem*: non è possibile ritirare allo stesso bersaglio non colpito se non è espressamente specificato dalle indicazioni riportate sul *totem*.
- m) In caso di tiri a TEMPO LIMITATO, qualora si reputi necessario, si potrà differenziare il tempo per le varie Classi e/o Categorie (ad esempio, maggiorarlo per i Giovani).
- La trazione partirà dopo il "VIA" del cronometrista preceduto dal "PRONTO/A" dell'arciere, che avrà già incoccato la prima freccia e posizionato le dita (o lo sgancio) sulla corda. L'ultima freccia scoccata si reputerà valida solo se sarà rilasciata prima dello stop verbale del cronometrista o del segnale acustico del *timer*.

Ideatore e Responsabile: Marco Mustardino, owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



n) Per il TIRO A VOLO occorre predisporre sempre zone di tiro rispettando le seguenti misure e indicazioni:

- I. avere una lunghezza dell'area non inferiore a metri 100 dalla postazione di tiro;
- II. avere una larghezza totale adeguata al numero di macchine utilizzate e al tipo di tiro proposto;
- III. avere la postazione di tiro collocata in modo che non possano essere scoccate frecce oltre i limiti laterali dell'area e/o che possano incrociarsi i tiri di diverse piazzole;
- IV. avere una finestra di tiro composta da due aste verticali alte minimo 3 metri – con in cima un nastro o bandierina, ben visibile, per la rilevazione dell'eventuale direzione e intensità del vento – distanti massimo 6 metri tra loro e unite da un nastro bianco-rosso orizzontale posto ad un'altezza minimo di 2 metri da terra (a seconda delle parabole proposte);
- V. non presentare ostacoli di alcun tipo lungo la traiettoria dei tiri e all'interno delle finestre di tiro;
- VI. avere un cartello di demarcazione di gittata massima delle frecce flu-flu a 80 metri dalla postazione di tiro;
- VII. predisporre cartelli di "attenzione zona di tiro con l'arco" sia oltre gli 80 metri sia, se necessario, ai lati del campo di gioco, da cui, comunque, non deve transitare nessuno;
- VIII. prevedere per l'eventuale manovratore una posizione sicura ed adeguata rispetto alla traiettoria di tiro.

È inoltre obbligatorio avere in faretra e usare solo frecce FLU-FLU che abbiano gittata massima di 80 metri tirate a 45° verso l'alto, al corretto allungo e senza rimbalzo. Sarà prevista sempre una prova di gittata prima dei tiri: l'arciere non in regola con questa norma non potrà partecipare all'attività e chi vedrà le sue frecce oltrepassare il cartello suddetto degli 80 metri durante la manifestazione sarà tenuto a sostituirle con altre regolari o a sospendere la sua partecipazione.

o) Quando previsto un BERSAGLIO MOBILE è obbligatorio delimitare adeguatamente la finestra di tiro oltre la quale è vietato sia tirare sia andare in trazione sia puntare la freccia.

Sarà possibile visionare il movimento del bersaglio dal picchetto/area di tiro prima dell'inizio dei tiri del primo arciere solo se indicato sul *totem*, in caso contrario si potrà visionare esclusivamente dal *totem*.

Il bersaglio sarà fatto partire dopo il "VIA" del manovratore che seguirà al "PRONTO/A" dell'arciere, il quale avrà già incoccato la freccia e posizionato le dita (o lo sgancio) sulla corda (salvo diverse indicazioni presenti sul *totem*, la trazione inizia sempre dopo il "VIA" del manovratore). Sarà premura del manovratore dire prima "via" e poi far partire il bersaglio dopo un secondo.

La manovra di mobilità del bersaglio potrà essere ripetuta solo nel caso in cui l'arciere debba interrompere la propria azione per motivazioni esterne alla propria responsabilità (sicurezza, alterazioni del regolare movimento del bersaglio, ecc.).

p) In caso di tiro con ARCIERE MOBILE (è vietato correre o procedere all'indietro con freccia incoccata), quest'ultimo parte con la prima freccia incoccata e poi compie tutte le fasi del tiro (anche gli incocchi successivi) sempre camminando, in caso contrario la freccia sarà annullata. L'arciere mobile in avvicinamento deve muoversi incrociando i piedi e avendone sempre uno in movimento (non è consentita la camminata laterale).

q) L'accesso ai raduni di PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco nonché agli allenamenti organizzati all'interno delle Associazioni è possibile anche per ARCIERI DIVERSAMENTE ABILI





purché si possa garantire una loro sicura e serena partecipazione. È fatto comunque obbligo che gli atleti con disabilità (da valutare se compatibili al tipo di raduno proposto e/o all'ambiente in cui esso si svolge) siano sempre accompagnati da Tecnici e/o persone qualificate al compito (autorizzate dal Presidente dell'ASD di appartenenza e/o organizzatrice di manifestazioni sportive).

- r) Qualora possibile, sempre seguendo tutte le relative norme di sicurezza previste dall'EPS con cui PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco collabora, nelle manifestazioni sportive è consentito predisporre aree destinate all'eventuale PUBBLICO presente. Tali zone devono essere ben delimitate, a non meno di cinque metri dietro i *totem*, con entrata e uscita dedicate che non arrechino disturbo agli atleti.
- s) Per tutto quanto concerne gli specifici elementi delle singole manifestazioni (*arkān*, numero di piazzole, numero e tipologie di frecce, distanze dei tiri, punteggi, *bonus*, eccetera) o altri argomenti qui non presenti si rimanda ai singoli Regolamenti Sportivi.

Art. 3 - Bersagli e Punteggi

- a) I BERSAGLI possono essere fissi o in movimento, bidimensionali/tridimensionali e di grandezza variabile in base alle finalità previste dal tiro, di diverse forme e materiali purché non arrechino mai danno alle frecce.
- b) I bersagli predisposti lungo il percorso non devono mai prevedere tiri che si incrocino tra le varie piazzole né che attraversino strade, sentieri e similari: questo va valutato calcolando anche l'eventuale traiettorie di frecce che oltrepassino il bersaglio non colpito.
- c) Essi sono posti a DISTANZE sempre sconosciute (quelle massime sono indicate nei regolamenti sportivi dei singoli raduni), in posizioni tali da creare situazioni di tiro sempre varie purché il loro raggiungimento e il recupero delle frecce (anche non a bersaglio) risultino agevoli.
- d) In tiri in piano o verso l'alto i bersagli vanno preferibilmente posizionati davanti a terrapieni alti almeno il doppio dell'altezza del bersaglio (guardando dal picchetto), in caso contrario si suggerisce di posizionare dietro di esso adeguate protezioni per evitare che frecce non a segno possano proseguire troppo oltre. Per tiri verso il basso si devono posizionare i bersagli alla fine della discesa.
- e) Non necessariamente dal *totem* di piazzola devono essere visibili i bersagli, ma il primo arciere al tiro non deve mai essere svantaggiato rispetto agli altri.
- f) Nei raduni PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco in cui vi sia la compilazione di classifiche, in base alla tipologia di manifestazione e dei bersagli utilizzati, saranno previsti dei punteggi (positivi e/o negativi) così come riportati nei Regolamenti delle singole attività sportive.
- d) È possibile anche valutare che a tutto il bersaglio corrisponda un unico punteggio (ad esempio per il tiro a volo, per i palloni rotolanti, eccetera).
- e) Se in un bersaglio sono presenti più SPOT, saranno considerati validi tutti, eccezion fatta per particolari situazioni indicate nei *totem* di piazzola.
- f) È necessario che l'organizzazione dei raduni preveda eventuali bersagli ad ABBATTIMENTO adatti anche ai libbraggi della Classe Giovani.
- g) Se un arciere rinuncia al tiro o non lo esegue come indicato dal *totem*, sullo *score* sarà riportato il punteggio indicato con "altro".





PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



- h) Eventuali BASAMENTI del bersaglio (come anche le corde di sostegno e i supporti in genere) se colpiti, non sono considerati validi ai fini del punteggio; tutto il resto del bersaglio sì. La freccia che impatti prima sul basamento (o sostegno in genere) e poi sul bersaglio è considerata non valida.
- i) Se una freccia colpisce l' "erba" (non altro) davanti/accanto al corpo dei bersagli 3D e l'ipotetico proseguo della sua direzione termina sul corpo è assegnato il punteggio di sagoma, altrimenti "altro".
- j) L'arciere che non riesce ad eseguire i tiri in ginocchio (o similari) a causa di conclamate e durature difficoltà fisiche può tirare (previo consenso di tutta la Pattuglia) in posizione per lui più comoda ma a tempo, sommando 4" per ogni freccia prevista (esempio: 5 frecce in 20").
- k) Nei raduni può esser proposto in alcune piazzole un *BONUS* (tiri da eseguirsi con difficoltà maggiori specificate sul *totem*), da sommarsi al punteggio ottenuto, anche se quest'ultimo è pari o minore di zero. Il singolo *bonus*, pari a 10 punti, si ottiene solo se l'arciere, dichiarando prima dei tiri la scelta del *bonus*, realizza i tiri così come richiesti per la sua conquista (si precisa che nei tiri a tempo essi vanno eseguiti tutti nel tempo stabilito dal *bonus* per la sua assegnazione).
- l) Il punteggio è VALIDO se al termine del proprio turno di tiro la freccia rimane conficcata nel bersaglio.
Solo per la Categoria Giovani in caso di RIMBALZO della freccia sul bersaglio verrà assegnato comunque il punteggio preciso se sarà possibile vedere il punto di impatto, in caso contrario sarà attribuito il punteggio positivo più basso previsto per quel bersaglio.
- m) Nel caso vengano colpite le LINEE DI DEMARCAZIONE fra le varie zone di punteggio, è sufficiente che l'asta della freccia (comunque a bersaglio) tocchi la linea esterna per assegnare il punteggio maggiore. Non si assegna il punteggio maggiore se tra l'asta e la linea di demarcazione c'è spazio (seppur minimo) o se la stessa linea si deforma ma non viene comunque toccata dalla freccia.
- n) Il punteggio di una freccia che in seguito a rimbalzo o a qualsiasi DEVIAZIONE si conficchi nel bersaglio è valido.
- o) Non è possibile estrarre le frecce dai bersagli prima che siano terminate le fasi di marcatura dei punteggi di tutti i componenti della Pattuglia.
- p) In caso di PUNTEGGI DUBBI è il Capo-Pattuglia che li assegna. È comunque facoltà del Capo-Pattuglia chiedere un parere alla Pattuglia. In caso sia controverso il punteggio del Capo-Pattuglia, l'assegnazione dei punti sarà affidata a tutti gli altri arcieri con decisione della maggioranza.
- q) *SCORE*: se ne compilano uno o due (cartaceo o virtuale) per arcieri; in caso di due, alla fine dei raduni uno rimarrà all'arciere. Gli *score* regolamentari da usare sono solo quelli forniti dal Responsabile PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco.
Gli *score* consegnati al termine del raduno ai fini della compilazione della classifica sono considerati approvati dall'arciere anche se non firmati.
- r) Le CLASSIFICHE dei singoli raduni sono stilate (su modello fornito dal Responsabile PROGETTO ARKÂN®) in base a Classi, Divisioni e Categorie rappresentate. Generalmente sono PREMIATI i primi tre di ogni Classe/Divisione/Categoria e tutti i Giovani. A discrezione dell'organizzazione, si potrà stilare anche una classifica unica del singolo raduno e premiare (anche) per "fasce di merito" (vedi paragrafo dedicato).

Ideatore e Responsabile: [Marco Mustardino](mailto:owl.marco@gmail.com), owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



- s) Se a fine raduno vi sia una situazione di PARITÀ tra due o più arcieri, ai fini della classifica occuperà il gradino superiore chi ha ottenuto la somma più alta di Super Spot e Spot. In caso di ulteriore parità si verifica il numero più alto di Super Spot. Se persiste ancora una situazione di parità viene proclamato *l'ex aequo* o, a discrezione dell'organizzazione, può esser previsto uno SPAREGGIO con tiri secondo le peculiarità delle singole manifestazioni.

Art. 4 - Attività Sportive – disposizioni generali

- a) Tutte le iniziative sportive PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco sono realizzate nel corso dell'ANNO SPORTIVO (1 settembre - 31 agosto successivo), autorizzate dall'EPS in cui si opera (anche a seguito delle procedure di comunicazione alle autorità di Pubblica Sicurezza e Municipali) e inserite nel Registro RASD secondo normativa vigente.
- b) Le attività sportive sopraindicate possono essere ORGANIZZATE solo dalle ASD in regola con l'affiliazione all'EPS di riferimento e devono essere inserite nel CALENDARIO UFFICIALE delle attività sportive PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco, seguendo la corretta procedura indicata nelle specifiche linee guida.
- c) Potranno essere valutate REGOLARI solo le attività sportive che rispettino tutto il presente Regolamento Tecnico-Sportivo, i singoli Regolamenti Sportivi, le norme dell'EPS e quelle dell'ordinamento sportivo nazionale.

SONO ESCLUSE dalle attività sportive PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco perché considerate irregolari tutte quelle che non siano state autorizzate da PROGETTO ARKĀN® (non inserite nel suo calendario) e non ufficializzate dall'EPS in cui si opera o che non rispettino i Regolamenti.

- d) Tutte le iniziative sportive devono riportare nell'invito/locandina i LOGHI, oltre che dell'ASD organizzatrice, di PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco (fornito dal Responsabile con le relative norme di utilizzo) e quello del Settore Nazionale Tiro con l'Arco dell'EPS secondo direttive dello stesso Ente.

Come previsto dal Comitato Olimpico, non è consentito in nessun caso l'impiego di loghi del CONI.

- e) Stando alla normativa vigente, in tutti i raduni che si svolgono a più di 15 km da un centro di pronto soccorso dovrà essere garantita la presenza di un'AMBULANZA o di un medico.
- f) In occasione dei raduni PROGETTO ARKĀN deve esser presente una BORSA MEDICA contenente le dotazioni minime di primo soccorso come precisato da legge vigente in materia.
- g) GLI INVITI UFFICIALI agli eventi dovranno essere visionati dal Responsabile PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco a cui dovranno essere inviati (owl.marco@gmail.com) preferibilmente con un anticipo di almeno un mese (poi divulgati anche dall'ASD organizzatrice).

Nell'INVITO delle singole iniziative sportive (da richiedere al Responsabile PROGETTO ARKĀN®) deve essere indicato: l'indirizzo di posta elettronica per l'invio delle iscrizioni e un recapito telefonico per le informazioni la tipologia di raduno e a quale Circuito/Trofeo/Campionato Nazionale PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco si riferisce, la data e il luogo (con eventuali indicazioni stradali), il termine per le iscrizioni (da quindici a sette giorni prima dell'attività, per le attività nazionali almeno venti giorni), il programma (orario di conferma delle iscrizioni e di inizio tiri), il contributo di partecipazione e le modalità di pagamento, il luogo e il costo del pasto se previsto (è opzionale seppur consigliato specificare il menù), la presenza di un ristoro offerto (non obbligatorio), eventuali indicazioni generali sul tipo di evento e sulle





attrezzature specifiche occorrenti, altri documenti e informazioni supplementari (esempio: tipologia di certificato medico).

All'invito può esser affiancata anche una locandina personalizzata dall'ASD organizzatrice che comunque non indicherà informazioni diverse da quelle dell'INVITO UFFICIALE.

- h) LE ISCRIZIONI agli eventi vanno inviate via *e-mail* all'indirizzo di posta elettronica dell'ASD organizzatrice compilando lo specifico modulo PROGETTO ARKĀN® oppure su modulo *on line* predisposto dalle ASD organizzatrici, entro e non oltre il giorno indicato sull'invito. Per le attività NAZIONALI le iscrizioni saranno effettuate esclusivamente sul sito www.progettoarkan.it.
- i) L'iscrizione alle attività di PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco dei partecipanti (in caso di minori da parte di chi ne esercita la responsabilità genitoriale) implica l'ACCETTAZIONE del presente Regolamento Tecnico-Sportivo, nonché LE AUTORIZZAZIONI al trattamento dei dati personali (secondo l'art.13 del D.Lgs. 196/2003 e dell'art.13 GDPR 679/16) e all'effettuazione e uso di foto/video realizzati dall'organizzazione (o da chi per essa) nel corso dell'attività. Tali documenti sono consultabili sul sito PROGETTO ARKĀN® e/o dell'EPS di riferimento.

Art. 5 - Copertura Assicurativa

- a) Gli arcieri partecipanti alle attività di PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco hanno di base la COPERTURA ASSICURATIVA prevista dal tesseramento dell'EPS a cui sono affiliati secondo sue norme. Per una maggior serenità si invita a prenderne visione.
- b) La copertura assicurativa dell'EPS con cui PROGETTO ARKĀN® collabora è valida solo se l'ASD organizzatrice propone attività autorizzate dal Responsabile e seguendo i soli regolamenti sportivi qui contenuti, nonché se la pratica sportiva si svolga esclusivamente in luoghi esplicitamente adibiti al fine.
- c) Per consentire l'adesione di arcieri appartenenti ad altre realtà arcieristiche (comunque sempre in regola con il proprio tesseramento) o a un pubblico non arcieristico in caso di manifestazioni promozionali, è imposto all'organizzazione di garantire una dovuta COPERTURA ASSICURATIVA AGGIUNTIVA, con massimali adeguati e comunque non inferiori a quelli previsti dall'EPS di riferimento.

Art. 6 - Circuiti, Trofei e Campionati Nazionali

- a) Per CIRCUITO PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco si intende un insieme di raduni (minimo tre) organizzati da ASD affiliate all'EPS di riferimento e appartenenti a un'area geografica specifica.
- Le manifestazioni ammesse ai Circuiti devono essere di tipologie diverse, sempre tra quelle presente in questo Regolamento Tecnico Sportivo.
- b) I risultati dei singoli raduni vanno comunicati tempestivamente al Responsabile PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco per la stesura e la compilazione delle classifiche generali dei Circuiti e/o del Campionato Nazionale che saranno pubblicate sul sito www.progettoarkan.it.
- c) L'organizzazione dei CAMPIONATI NAZIONALI e dei TROFEI NAZIONALI (singole giornate dedicate a una specifica attività) è a carico del Responsabile PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco che, assieme alle ASD e ai Tecnici coinvolti, gestirà tutto quanto concerne la programmazione e lo svolgimento dell'iniziativa.
- d) I CAMPIONATI NAZIONALI sono annualmente due, uno INDIVIDUALE e uno A SQUADRE. A quello INDIVIDUALE si accede partecipando a minimo due raduni (qualifiche nazionali) di tipologie





PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



diverse. La classifica finale sarà stilata sommando i due migliori punteggi ottenuti in due raduni di qualifica (di tipologie diverse) più il punteggio della Finale (sempre Arkān Mix).

Al Campionato Nazionale a SQUADRE (sempre Arkān Mix) si accede liberamente e senza qualifiche preliminari. Le Squadre (che prendono il nome/acronimo dell'ASD seguito da un numero o "nomignolo" in caso di più squadre) sono composte da tre arcieri appartenenti alla stessa ASD e sempre con al massimo un solo eventuale Moderno. È possibile anche che un solo arciere di una squadra possa appartenere anche ad una seconda squadra, purché costituita con arcieri diversi, non presenti in altre squadre (esempio: Squadra1: a-b-c, Squadra 2: a-d-e). Solo i Giovani possono far parte di due Squadre indipendentemente dai componenti delle stesse. Due arcieri "sdoppiati" non possono rientrare nella stessa squadra. Squadre non regolarmente costituite o arcieri singoli potranno partecipare al Campionato ma non potranno concorrere al titolo.

- e) Anche alla finale individuale dei Circuiti si accede partecipando a minimo due raduni di qualifica di tipologie diverse. La classifica finale sarà stilata sommando i due migliori punteggi ottenuti in due raduni di qualifica (di tipologie diverse) più il punteggio della Finale (sempre Arkān Mix).

Ogni arciere può partecipare in più Categorie ma, ai fini della classifica finale, deve scegliere solo una Categoria indicandola in fase d'iscrizione.

- g) Le PREMIAZIONI dei Circuiti, del Campionato Nazionale Individuale e dei Trofei Nazionali devono essere realizzate seguendo la classifica individuale secondo Classi/Divisioni/Categorie, così come per i singoli raduni. A discrezione dell'organizzazione è possibile eseguire le premiazioni (anche) con una classifica "assoluta" comprendente tutti i partecipanti senza distinzioni di Classi/Divisioni/Categorie di cui premiare i primi tre arcieri.

Le premiazioni del Campionato Nazionale a Squadre avvengono sempre secondo una classifica unica in cui si premiano le prime tre squadre che abbiano ottenuto i punteggi totali più alti (pari alla somma dei punti individuali dei tre componenti della squadra).

Gli arcieri di ASD geograficamente non rientranti in quell'ambito territoriale possono partecipare ai Circuiti di zona ma rientrano in una Classifica Ospiti separata.

Le premiazioni delle eventuali Classifiche Ospiti sono a discrezione dell'ASD organizzatrice.

- h) I raduni sono considerati VALIDI ai fini delle qualifiche al Campionato Nazionale o ai Circuiti esclusivamente se vi prendano parte arcieri di almeno due ASD differenti.

Art. 7 - Partecipazione, Norme Comportamentali e di Sicurezza

- a) La PARTECIPAZIONE alle iniziative sportive PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco è aperta:
- I. ad arcieri tesserati regolarmente all'EPS e in possesso del certificato medico in corso di validità della tipologia come richiesto dalla normativa (avendone una copia sempre in faretra);
 - II. ad atleti di altre realtà arcieristiche (a discrezione dell'organizzazione, stando alla normativa dell'EPS e regolamentazioni assicurative) in possesso di regolare tessera dell'EPS/Federazione di appartenenza e del certificato medico richiesto (copia in faretra). Essi possono partecipare alle amichevoli, ai raduni di qualifica, ma non ai Campionati e Trofei Nazionali, non compaiono nelle classifiche o, a discrezione dell'organizzazione, sono inseriti in una classifica separata da quella degli arcieri del punto precedente, denominata "Classifica Ospiti" (per Classi/Divisioni/Categorie o unica). Essi, comunque, non possono essere inseriti nelle *ranking list* né concorrere ai titoli dei Campionati/Trofei Nazionali;
 - III. a un pubblico non arcieristico, solo per le iniziative di carattere divulgativo.

Ideatore e Responsabile: [Marco Mustardino](mailto:owl.marco@gmail.com), owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



- b) L'arciere partecipante è tenuto a CONOSCERE E RISPETTARE le normative che regolano l'EPS a cui PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco ha aderito, questo Regolamento Tecnico-Sportivo e i Regolamenti delle singole attività, uniformando il proprio comportamento ai principi della correttezza e della lealtà sportiva (*Carta del Fair Play*, 1975), al buon senso e al rispetto di tutti nonché dell'ambiente in cui si svolge l'attività.
- c) PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco, nel rispetto della salute psico-fisica di tutti, si adegua alle norme *ANTIDOPING* del CONI e dell'EPS con cui collabora.
- d) L'arciere deve accogliere disciplinatamente le disposizioni e le decisioni nonché i tiri proposti dagli organizzatori (spiegati sui *totem*), adattandosi alle condizioni imposte dalla situazione creata, purché mai in contrasto con il presente Regolamento Tecnico-Sportivo.
- d) L'arciere aderente è responsabile dello stato di efficienza della propria ATTREZZATURA e di eventuali danni da essa provocati.
- e) Per partecipare alle iniziative PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco ciascun arciere dovrà scrivere obbligatoriamente su ogni sua freccia, in prossimità dell'impennaggio, il proprio nome, cognome (e/o soprannome) e l'ASD di appartenenza.
- f) L'arciere può iniziare la propria SEQUENZA DI TIRO solo dopo essersi accertato che gli altri arcieri ed eventuali accompagnatori o animali siano tutti alle sue spalle (dietro al *totem* nei raduni). Deve inoltre accertarsi che nel cono visivo guardando il bersaglio non vi siano o non stiano entrando persone o animali.
- g) Tutte le fasi di tiro, dall'inizio della TRAZIONE allo scocco della freccia, devono avvenire inderogabilmente in direzione del bersaglio e, in caso di bersagli mobili e di tiro al volo, SOLO all'interno della zona specificatamente delimitata (finestra di tiro).
- La trazione può essere effettuata o dal basso o con la freccia parallela al suolo e la punta rivolta al bersaglio, MAI verso l'alto, neppure in una sola fase della trazione. Non sono ammesse eccezioni.
- h) In tutte le situazioni in cui potrebbe esserci uno spostamento dell'arciere con freccia incoccata, è obbligatorio che lo spostamento avvenga sempre con la punta della freccia rivolta verso il basso e preferibilmente tenendo le dita sulla corda dell'arco.
- i) L'arciere al tiro deve posizionarsi adeguatamente e STABILMENTE per eseguire il tiro, senza mai avere il rischio di perdere l'equilibrio o di urtare l'attrezzatura contro eventuali ostacoli vicini.
- j) Durante le attività di PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco è vietato scoccare frecce non correttamente posizionate, mal incoccate o presumibilmente non integre in ogni loro parte. In nessun caso al di fuori del proprio turno di tiro si può comunque tendere l'arco con la freccia incoccata né eseguire tiri.
- k) Mai è consentito di tendere l'arco (anche senza freccia) in direzione di persone, animali e cose. Unica eccezione sono specifiche attività opportunamente regolamentate.
- l) L'arciere deve rigorosamente seguire le segnalazioni indicanti il PERCORSO senza mai procedere in altro senso.

La DIREZIONE da seguire dopo il recupero delle frecce, da intendersi sempre guardando il bersaglio dal *totem*, è indicata con le sigle R: ritorno, SX: dirigersi a sinistra, DX: dirigersi a destra, R SX e R DX.

- m) Ove richiesto dal cartello "CHIEDERE IL LIBERO" gli arcieri dovranno accertarsi che la piazzola e la zona limitrofa sia sgombra chiedendo e attendendo, se non già udito, il segnale "piazzola numero

Ideatore e Responsabile: [Marco Mustardino](mailto:owl.marco@gmail.com), owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



libera” detto a voce alta dal Capo-Pattuglia quando transiterà per ultimo accanto al cartello “DARE IL LIBERO”.

- o) Gli arcieri che raggiungono una piazzola ancora occupata dalla Pattuglia che li precede sono tenuti a non arrecare alcun disturbo mantenendosi ad adeguata distanza dal *totem* di piazzola.
- p) Salvo indicazioni differenti riportate sul *totem*, è possibile avvicinarsi ai bersagli e andare al recupero delle frecce solo dopo la conclusione di tutti i tiri di ogni arciera in Pattuglia.
- q) Concluse le sequenze di tiro, segnati i punteggi e recuperate le frecce, la Pattuglia deve lasciare la piazzola al massimo al sopraggiungere della Pattuglia che segue. Eventuali frecce fuori bersaglio potranno essere cercate al termine della manifestazione.

Art. 8 - Responsabilità e Interventi Disciplinari

- a) Durante lo svolgimento di manifestazioni, raduni, Circuiti e Campionati/Trofei Nazionali PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco la RESPONSABILITÀ GIURIDICA e della SICUREZZA è a carico dell'ASD organizzatrice.
- b) Nelle attività sportive PROGETTO ARKÂN®, in accordo con l'EPS di riferimento, si potrebbe prevedere la presenza di una figura riconosciuta dallo stesso EPS (Ufficiale di Gara/Giudice di Gara/Arbitro) abilitata ad assicurare la regolarità dell'iniziativa secondo specifico Regolamento approvato dall'EPS con cui PROGETTO ARKÂN® collabora.
- c) L'ASD organizzatrice deve garantire la piena sicurezza del percorso del raduno e/o della manifestazione in genere e intervenire per ripristinare, dove possibile e anche durante lo svolgimento dell'attività, la sicurezza in caso di carenza della stessa.
- d) In caso di particolare necessità si potrà applicare nei confronti degli arcieri partecipanti alle iniziative i seguenti INTERVENTI DISCIPLINARI OPEROSI:
 - I. richiamo verbale, per violazioni considerate di lieve e modesta gravità;
 - II. allontanamento, per gravi trasgressioni o inadempienze continuative (più richiami verbali, anche se per inosservanze diverse).
- e) Eventuali comportamenti inadeguati potranno compromettere il rapporto fiduciario tra PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco e chi partecipa alle sue attività: ne deriva da parte del Responsabile l'attuazione di provvedimenti proporzionati all'importanza dell'inosservanza in base anche alle norme dell'EPS e alla legislazione italiana.
- f) In caso di manifestazioni promozionali/divulgative autorizzate da PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco, in cui ci sia un primo contatto con il tiro con l'arco da parte di un pubblico non arcieristico, è obbligatorio che i tiri siano effettuati con l'assistenza solo di Tecnici abilitati e riconosciuti dall'EPS di riferimento.

Art. 9 - Regolamenti Sportivi dei singoli Raduni – norme generali

- a) Si precisa che le singole attività PROGETTO ARKÂN® (autorizzate anche dall'EPS di appartenenza e con codice CONI DQ001 - Tiro con l'Arco 3D) prevedono specifici regolamenti di seguito riportati.
- b) In caso le ASD organizzatrici non riescano ad applicare questi Regolamenti ma desiderino comunque organizzare il raduno, occorre contattare il Responsabile PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco per poter avere un'eventuale deroga per la specifica attività sportiva e vedere comunque autorizzata a tutti gli effetti l'iniziativa da parte dell'EPS a cui si fa riferimento.





- c) Si ricorda che sul sito della Specialità sono a disposizione degli organizzatori dettagliate Linee Guida per l'organizzazione di raduni PROGETTO ARKĀN®.
- d) Per tutte le norme relative a picchetti/aree di tiro, *bonus*, parità del punteggio a fine raduno, *totem*, *score*, tiro a volo, eccetera, se non esplicitamente contemplate eccezioni nei singoli Regolamenti Sportivi, si rimanda a quanto già precisato negli Articoli/Paragrafi iniziali di questo Regolamento.

Art. 10 - Regolamenti Sportivi dei Raduni validi come Qualifica al Campionato Nazionale Individuale e come Amichevoli

ARKĀN MIX

(raduno dedicato a tutti gli *arkān*: precisione, potenza, destrezza e mobilità)

A cura di: *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN®

Regolamento redatto a giugno 2019. Ultima revisione (che annulla le precedenti): agosto 2024

1. NOTE INTRODUTTIVE

Questa tipologia di raduno è sempre impiegata per la finale del Campionato Nazionale Individuale, per il Campionato Nazionale a Squadre e per le finali dei Circuiti, ma può essere usata anche per raduni di qualifica o amichevoli.

2. PERCORSO

- a) Minimo 12 PIAZZOLE (oppure da minimo 6 a massimo 10 ripetute due volte) allestite con le seguenti tipologie di tiro:
- almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'*arkān* della PRECISIONE;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'*arkān* della POTENZA;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'*arkān* della DESTREZZA;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'*arkān* della MOBILITÀ (bersaglio e/o arcieri);
 - almeno 4 PIAZZOLE (diverse da quelle dedicate alla destrezza) a TEMPO limitato;
 - le eventuali restanti piazzole sono a libera scelta dell'organizzazione, ma devono essere in numero equilibrato tra quelle dedicate ai tiri di sola precisione e quelle destinate agli altri *arkān*.
 - È comunque consigliato creare situazioni di tiro in cui siano presenti più *arkān* insieme.
- b) DISTANZA massima per la Classe Adulti (sempre sconosciuta): 30 metri (escluso tiri particolari con frecce flu-flu).

3. PUNTEGGI E SCORE

- a) PUNTI TOTALI da distribuire liberamente tra numero di frecce ed eventuali *bonus*: 600.
- b) PUNTEGGI riportati sullo *score*: super spot = 15 punti, spot = 10 punti, sagoma = 5 punti, altro = -5 punti, bersaglio al volo e rotolante (colpito: freccia conficcata) o di altro genere = a discrezione dell'organizzazione.
- c) *BONUS* facoltativi (10 punti cadauno): numero a discrezione dell'organizzazione.





MOVING ARCHERY

(raduno dedicato all'arkān della mobilità)

Ideato da e a cura di: *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN®

Regolamento redatto a giugno 2017. Ultima revisione (che annulla le precedenti): agosto 2024

1. PERCORSO

- a) Minimo 12 PIAZZOLE (oppure da minimo 6 a massimo 10 ripetute due volte) allestite con:
- almeno 2 piazzole con solo il bersaglio mobile;
 - almeno 2 piazzole con solo l'arciere mobile;
 - almeno 1 piazzola con bersaglio e arciere mobile;
 - consigliata (non obbligatoria) 1 piazzola dedicata al tiro a volo puro;
 - le restanti piazzole sono a libera scelta dell'organizzazione ma devono in ogni caso prevedere sempre l'arkān della MOBILITÀ come caratteristica predominante, seppur legato agli arkān della precisione, della potenza e della destrezza (compreso eventuali tiri a tempo limitato).
- b) DISTANZA massima per la Classe Adulti (sempre sconosciuta): 20 metri (escluso tiri particolari con frecce flu-flu).

2. PUNTEGGI E SCORE

- a) PUNTI TOTALI da distribuire liberamente tra numero di frecce ed eventuali *bonus*: 600.
- b) PUNTEGGI riportati sullo *score*: super spot = 15 punti, spot = 10 punti, sagoma = 5 punti, altro = 0 punti, bersaglio al volo e rotolante (colpito: freccia conficcata) o di altro genere = a discrezione dell'organizzazione.
- c) *BONUS* facoltativi (10 punti cadauno): numero a discrezione dell'organizzazione.

NOTTURNA

(raduno dedicato a tutti gli arkān riuniti in condizione di buio)

Ideato da e a cura di: *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN®

Regolamento redatto a settembre 2017. Ultima revisione (che annulla le precedenti): agosto 2024

1. PERCORSO

- a) Minimo 12 PIAZZOLE (oppure da 6 a massimo 10 ripetute due volte) allestite con le seguenti tipologie di tiro:
- almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'arkān della PRECISIONE;
 - consigliata almeno 1 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'arkān della POTENZA;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'arkān della DESTREZZA;
 - consigliata 1 PIAZZOLA dedicata prevalentemente all'arkān della MOBILITÀ (solo bersaglio);
 - le restanti piazzole sono a libera scelta dell'organizzazione, ma devono essere in numero equilibrato tra quelle dedicate ai tiri di sola precisione e quelle destinate agli altri arkān. È comunque consigliato creare situazioni di tiro in cui siano presenti più arkān insieme.

I bersagli devono essere illuminati (parzialmente o totalmente) o muniti di apposita *star light* (non gialla) o di altra fonte luminosa nel Super Spot.

Gli arcieri (ed eventuali accompagnatori) devono essere provvisti di personale luce (preferibilmente frontale) da usare obbligatoriamente per gli spostamenti.

Su tutte le frecce deve essere posta almeno una *star light* esclusivamente gialla. NON è possibile usare cocche con luce fissa.

Ideatore e Responsabile: *Marco Mustardino*, owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



Salvo casi diversamente indicati sul *totem*, ogniarciere tira sempre tenendo la personale e l'altrui luce spenta.

- b) **DISTANZA** massima per la Classe Adulti (sempre sconosciuta): 20 metri (escluso tiri particolari con frecce flu-flu).

2. PUNTEGGI E SCORE

- a) **PUNTI TOTALI** da distribuire liberamente tra numero di frecce ed eventuali *bonus*: 600.
- b) **PUNTEGGI** riportati sullo *score*: super spot = 15 punti, spot = 10 punti, sagoma = 5 punti, altro = 0 punti, bersaglio al volo e rotolante (colpito: freccia conficcata) o di altro genere = a discrezione dell'organizzazione.
- c) **BONUS** facoltativi (10 punti cadauno): numero a discrezione dell'organizzazione.

SPEED AND SKILL

(raduno dedicato all'*arkān* della destrezza e alla velocità)

Ideato da e a cura di: *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN®

Regolamento redatto a giugno 2019. Ultima revisione (che annulla le precedenti): agosto 2024

1. PERCORSO

- a) Minimo 12 **PIAZZOLE** (oppure da minimo 6 a massimo 10 ripetute due volte) allestite con le seguenti tipologie di tiro:
- almeno 6 **PIAZZOLE** dedicate all'*arkān* della **DESTREZZA**;
 - almeno 1 **PIAZZOLA** dedicata all'*arkān* della **DESTREZZA** più quello della **MOBILITÀ** (arciere e/o bersaglio);
 - almeno 1 **PIAZZOLA** dedicata all'*arkān* della **DESTREZZA** più quello della **POTENZA**;
 - le restanti piazzole sono a libera scelta dell'organizzazione ma devono in ogni caso prevedere sempre l'*arkān* della **DESTREZZA** come caratteristica predominante;
 - metà delle piazzole totali realizzate sono a **TEMPO** limitato, a discrezione dell'organizzazione ma sempre con un tempo compreso tra 10" e 15" per le piazzole con 2 frecce, tra 15" e 20" per le piazzole con 3 frecce, tra 20" e 25" per le piazzole con 4 frecce, tra 25" e 30" per le piazzole con 5 frecce, tra 30" e 35" per le piazzole da 6 frecce (e così via).

Si migliora di 5" se si prevede il picchetto di partenza e, volendo, per la classe Giovani.

- b) **DISTANZA** massima per la Classe Adulti (sempre sconosciuta): 25 metri (escluso tiri particolari con frecce flu-flu).

2. PUNTEGGIO E SCORE

- a) **PUNTI TOTALI** da distribuire liberamente tra numero di frecce ed eventuali *bonus*: 600.
- b) **PUNTEGGI** riportati sullo *score*: super spot = 15 punti, spot = 10 punti, sagoma = 5 punti, altro = 0 punti, bersaglio al volo e rotolante (colpito: freccia conficcata) o di altro genere = a discrezione dell'organizzazione.
- c) **BONUS** facoltativi (10 punti cadauno): numero a discrezione dell'organizzazione.





SPOT TRAIL

(raduno dedicato all'arkān della precisione)

Ideato da e a cura di: *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN®

Regolamento redatto a giugno 2017. Ultima revisione (che annulla le precedenti): agosto 2024

1. PERCORSO

- a) Minimo 12 PIAZZOLE (oppure da minimo 6 a massimo 10 ripetute due volte) allestite con le seguenti tipologie di tiro:
- almeno 6 PIAZZOLE dedicate al solo *arkān* della PRECISIONE;
 - almeno 2 PIAZZOLA dedicate all'arkān della PRECISIONE più quello della POTENZA;
 - almeno 2 PIAZZOLA dedicate all'arkān della PRECISIONE più quello della DESTREZZA;
 - almeno 2 PIAZZOLA dedicate all'arkān della PRECISIONE più quello della MOBILITÀ (del solo bersaglio. Non sono previsti tiri a volo);
 - le eventuali restanti piazzole sono a libera scelta dell'organizzazione ma devono in ogni caso prevedere sempre l'arkān della PRECISIONE come caratteristica predominante, seppur unito a quello della potenza, della destrezza e della mobilità.
- b) NON SONO PREVISTI tiri a tempo limitato per le piazzole dedicate al solo *arkān* della precisione.
- c) DISTANZA massima per la Classe Adulti (sempre sconosciuta): 30 metri (escluso tiri particolari con frecce flu-flu).
- d) NUMERO DI FRECCHE: per tiri entro i 20 metri da ogni picchetto/area di tiro si tira massimo 1 FRECCIA ad ogni bersaglio; per tiri con distanza compresa tra 20 e 30 metri da ogni picchetto/area di tiro si tirano massimo 2 FRECCHE ad ogni bersaglio.

2. PUNTEGGI E SCORE

- a) PUNTI TOTALI da distribuire liberamente tra numero di frecce ed eventuali *bonus*: 600.
- b) PUNTEGGI riportati sullo *score*: super spot = 15 punti, spot = 10 punti, sagoma = 5 punti, altro = 0 punti, bersaglio al volo e rotolante (colpito: freccia conficcata) o di altro genere = a discrezione dell'organizzazione.
- c) *BONUS* facoltativi (10 punti cadauno): numero a discrezione dell'organizzazione.

TIRO A VOLO

(raduno dedicato all'arkān della mobilità e al tiro a volo puro)

Ideato da e a cura di: *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN®, e *Antonio Sarubbi*

Regolamento redatto a giugno 2017. Ultima revisione (che annulla le precedenti): agosto 2024

1. NOTE INTRODUTTIVE

Questa tipologia di raduno può essere impiegata anche per organizzare un Trofeo Nazionale dedicato alla specifica attività.

2. PERCORSO E NORME GENERALI

- a) È tassativo usare e avere in faretra SOLO FRECCHE FLU-FLU, che, secondo quanto previsto da specifico paragrafo di questo Regolamento, abbiano gittata massima di 80 metri senza alcun rimbalzo tirate a 45° verso l'alto.
- b) L'allestimento dell'area di gioco e di ogni piazzola deve rispettare le norme previste dal presente Regolamento Tecnico-Sportivo.

Ideatore e Responsabile: *Marco Mustardino*, owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



c) Il percorso può essere formato da un numero variabile di postazioni di tiro (comunque minimo due), da ripetere più volte. In caso di un numero alto di partecipanti e/o di poche piazzole allestite da dover ripetere, occorrerà istituire dei turni di tiro alternando le varie Pattuglie, eventualmente organizzando altre situazioni di tiro/gioco per gli arcieri in attesa.

In ogni piazzola non si tirano mai meno di 3 frecce.

d) DISTANZA massima del PICCHETTO:

- 10 metri per i Giovani;
- 12 metri per Ragazzi e Adulti;

e) È possibile che alcune piazzole presentino un TEMPO limitato (non inferiore a 7 e non superiore a 10 secondi) tra un lancio e l'altro dei bersagli. Esso non può essere scandito in alcun modo ma a discrezione dell'organizzazione potranno essere riprodotti segnali acustici e/o visivi ad ogni lancio cadenzato.

f) I tiri proposti devono essere solo di volo puro: almeno la metà delle piazzole devono prevedere PARABOLE verticali, le altre possono avere tiri con parabole orizzontali da dx a sx e viceversa, da dietro, in diagonale, eccetera, con altezze, velocità, inclinazioni e difficoltà variabili.

g) È possibile visionare le parabole di ogni piazzola prima dell'inizio dei turni di tiro delle singole Pattuglie. OGNI ARCIERE TIRA SEMPRE DA SOLO.

h) Se il RECUPERO delle frecce non può essere effettuato separatamente in ogni piazzola esso deve essere eseguito contemporaneamente da tutte le Pattuglie. In questo caso è obbligatorio che il recupero sia dichiarato ad alta voce e confermato da tutti.

3. BERSAGLI E TIRI

a) I BERSAGLI possono essere piattelli e/o palloni di spugna, entrambi di varie dimensioni.

b) Le MACCHINE utilizzate devono essere o del tipo professionali presenti in commercio o di fabbricazione artigianale purché sicure nella loro costruzione e nel loro utilizzo, comunque sempre debitamente testate in precedenza. È opportuno far manovrare le macchine ad arcieri esperti, precedentemente e adeguatamente edotti sul funzionamento delle stesse (mai ai Giovani e preferibilmente nemmeno ai Ragazzi).

c) In fase di trazione LA PUNTA DELLA FRECCIA deve sempre essere rivolta o verso terra o verso l'interno della finestra di tiro definita.

d) L'arciere, indipendentemente da Classe/Categoria/Divisione, può andare in trazione solo dopo il VIA del manovratore o dopo il SEGNALE LUMINOSO/SONORO per i tiri a tempo. Sarà premura del manovratore dire prima "via" e poi far partire il bersaglio dopo un secondo.

4. PUNTEGGI E SCORE

a) PUNTI TOTALI: 600.

b) PUNTEGGIO riportato sullo score: bersaglio colpito (con freccia, o parte di essa, conficcata) = 10, altro = 0.

Non è previsto alcun punteggio se la freccia colpisce il bersaglio al di fuori della finestra di tiro o se non rimane conficcata nel bersaglio quando questo cade a terra: solo per la Categoria Giovani, secondo quanto previsto dal presente Regolamento Tecnico-Sportivo generale, potrà essere accordato il punteggio (10 punti) se la freccia colpendo il bersaglio visibilmente solo con la punta non vi rimanesse conficcata.

Ideatore e Responsabile: [Marco Mustardino](mailto:owl.marco@gmail.com), owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



Il punteggio di ogni arciere viene segnato sullo *score* appena terminato il suo turno di tiro.

- c) Non sono previsti *BONUS* aggiuntivi.
- d) Se a fine raduno vi fosse un punteggio pari tra più arcieri collocati nelle prime tre posizioni si procederà con uno spareggio (gli arcieri tirano da soli) su cinque tiri con parabola verticale: si aggiudica lo spareggio chi colpisce più piattelli. In caso persistesse una situazione di parità dopo un determinato numero di tentativi (a discrezione dell'organizzazione) potrà essere proclamato *l'ex aequo* o esser svolto uno SPAREGGIO con lo scontro diretto.

Art. 11 - Regolamenti Sportivi dei Raduni esclusivamente Amichevoli

ACTIVE SHOOTING ARCHERY

(raduno dedicato prevalentemente agli *arkān* della destrezza e della mobilità)

Ideato da *Celestino Poletti* - a cura di *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN®
Regolamento redatto a settembre 2021

1. NOTE INTRODUTTIVE

- a) Questa attività può essere organizzata sia come raduno sia come allenamento sia come avvicinamento al Tiro Dinamico con l'Arco.
- b) Come da Regolamento Tecnico-Sportivo PROGETTO ARKĀN® generale si può usare qualsiasi tipologia di freccia e componentistica della stessa (resta vietato l'uso di punte da caccia, lame di ogni tipo, quadrelle e similari).
- c) Sono ammessi tutti i tipi di archi tranne i compound.
- d) Vista la tipologia di attività, l'organizzazione può prevedere Classi, Divisioni e Categorie come da Regolamento Tecnico-Sportivo PROGETTO ARKĀN® oppure fare un'unica classifica.
- e) I Giudici di Gara sono tre, di cui un Cronometrista.

2. BERSAGLI E PUNTEGGI

- a) I BERSAGLI sono visuali tonde di 33 centimetri di diametro con un centro (spot di color rosso) di 10 centimetri di diametro.
- b) I PUNTEGGI riportati sulla tabella compilata dai Giudici di Gara sono: spot = 10, sagoma = 5 punti, altro (bersaglio non colpito, freccia non tirata, ecc) = 0 punti.
- c) Ogni secondo risparmiato da quelli previsti a disposizione dell'arciere per eseguire la prova, si trasformerà in punti e saranno aggiunti a quelli realizzati con i tiri.
- d) Sono previste delle PENALITÀ, come specificate nel paragrafo successivo.
- e) Oltre alle penalità previste, l'arciere che deciderà di non eseguire un esercizio sarà penalizzato di 30 punti.
- f) Se, durante la prova, una o più frecce dovessero cadere a terra, l'arciere potrà recuperarla/e senza aggiunta di alcuna penalità.

3. PERCORSO

- a) Il CAMPO di gioco è un quadrato di 10x10 metri posto a 10 metri dai bersagli.





PROGETTO ARKÂN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



- b) Il campo è predisposto per arcieri destrorsi, quindi gli arcieri mancini tireranno dopo che il campo sarà risistemato specularmente per i tiri delle postazioni nn.3 e 6.
- c) I BERSAGLI sono 3 e sono posti a una DISTANZA di circa 11 metri dalla postazione più vicina (n.1) e a circa 19 metri dalla postazione di tiro più lontana (inizio della n.3). Occorre prevedere dietro di essi una giusta protezione di sicurezza (ad esempio: rete battifreccia o terrapieno) più ampia e alta dello spazio usato per i bersagli.
- d) È previsto un TEMPO massimo per effettuare la prova che, a discrezione dell'organizzazione, può essere di 150 o 180 secondi in base alle postazioni di tiro allestite (8 o 9): il tempo partirà al "via" del Cronometrista (seguito al "pronto" dell'arciere) e sarà fermato quando l'arciere, dopo aver scoccato l'ultima freccia, si fermerà in posizione eretta.
- e) NUMERO DI FRECCIE: per ogni tipologia di tiro saranno tirate 3 frecce, per un totale di 24 frecce con 8 postazioni di tiro oppure di 27 frecce con 9 postazioni.
- f) POSTAZIONI/AREE DI TIRO DI TIRO: massimo 9 allestite secondo le seguenti tipologie:
1. tiro camminando - bersagli 1, 2 e 3 / viceversa per mancini: tutta la sequenza di tiro deve avvenire camminando nell'area di tiro delimitata (lunga dal primo all'ultimo bersaglio, cioè 10 metri). Ogni volta che l'arciere si ferma: 2 punti di penalità; se si ferma per tirare: 5 punti di penalità.
 2. arciera che ruota su se stesso in senso antiorario (per 3 volte) - bersaglio 3 / bersaglio 1 per mancini: l'incocco avviene mentre si ruota a spirale allontanandosi dal bersaglio tenendo SEMPRE la punta della freccia verso il basso; il tiro può essere effettuato da fermo ma l'arco può esser teso SOLO in direzione del bersaglio. Se l'arciere si ferma per incoccare: 5 punti di penalità.
 3. slalom tra paletti alti almeno 150 cm e distanti 180 cm tra loro - bersaglio 1 / bersaglio 3 per mancini: l'arciere entrando nella porta dello slalom (due pali a distanza di 150 cm) scocca la prima freccia, cammina, incocca e tira la seconda freccia posizionandosi accanto al terzo palo e l'ultima accanto al quinto e ultimo (sempre passando a slalom tra i pali); il tiro può essere effettuato da fermo ma non oltre l'ultimo palo. Se l'arciere si ferma per incoccare: 5 punti di penalità.
 4. tiri su una gamba - bersaglio 1 / bersaglio 3 per mancini (posizionandosi dietro la prima croce): si tira alternando ad ogni scocco la gamba sollevata (il piede della gamba sollevata deve essere appoggiato alla piega interna del ginocchio di quella di appoggio); il tiro è effettuato da fermo. Se l'arciere stacca il piede sollevato dalla gamba d'appoggio: 5 punti di penalità.
 5. tiri sulle tre croci con posizioni diverse – bersagli 1, 2 e 3 / viceversa per mancini: l'arciere si posiziona in successione sulle tre croci (che misurano cm 80x12 e cm 12 di altezza) tirando sulla prima in posizione frontale, sulla seconda in posizione laterale e sulla terza di spalle. Se si usano tre braccia di ogni croce oppure si mette un piede a terra durante il tiro: 5 punti di penalità. Nel tiro di spalle se si tende l'arco prima di averlo rivolto al bersaglio o si punta la freccia verso direzioni diverse dal bersaglio: prova finita e annullata.
 6. tiri di spalle con gambe piegate - bersaglio 3 / bersaglio 1 per mancini (posizionandosi dietro la terza croce): con le gambe piegate, la schiena e i talloni paralleli rivolti al bersaglio, si ruota il busto verso il bersaglio e si tira (l'incocco avviene con lo sguardo rivolto in direzione opposta al bersaglio); la trazione e il tiro possono avvenire (anche da fermo) SOLO a rotazione del busto terminata, che a sua volta si effettua SEMPRE tenendo la punta della freccia verso il basso. In

Ideatore e Responsabile: [Marco Mustardino](mailto:owl.marco@gmail.com), owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



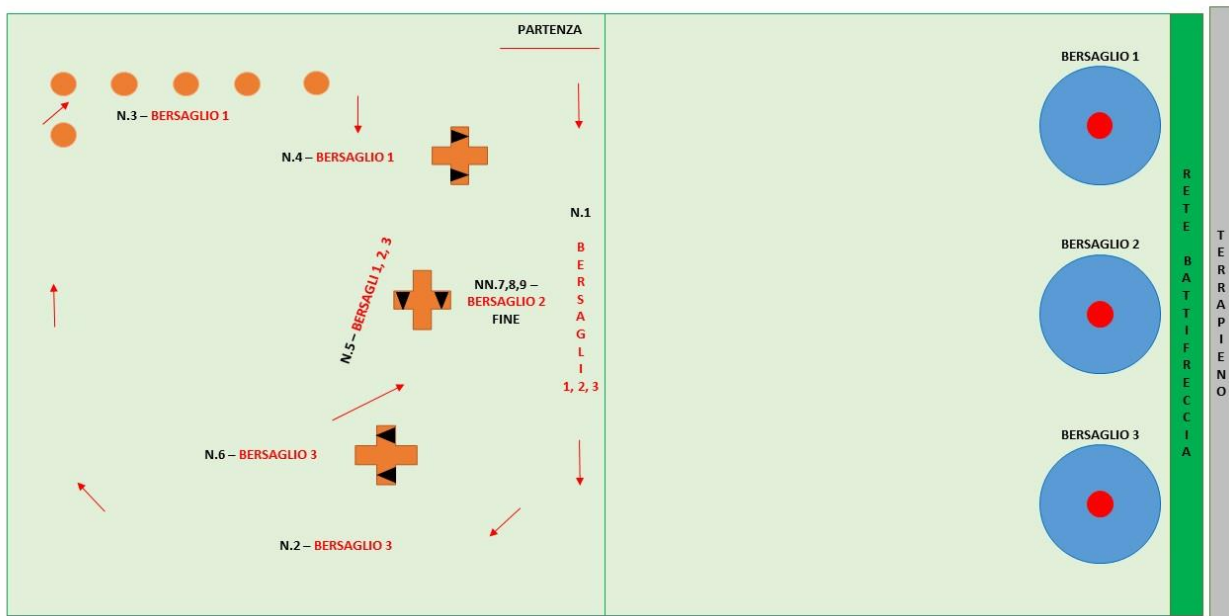
marco-mustardino

caso si tenda l'arco prima di averlo rivolto al bersaglio o si punti la freccia verso direzioni diverse dal bersaglio: prova finita e annullata.

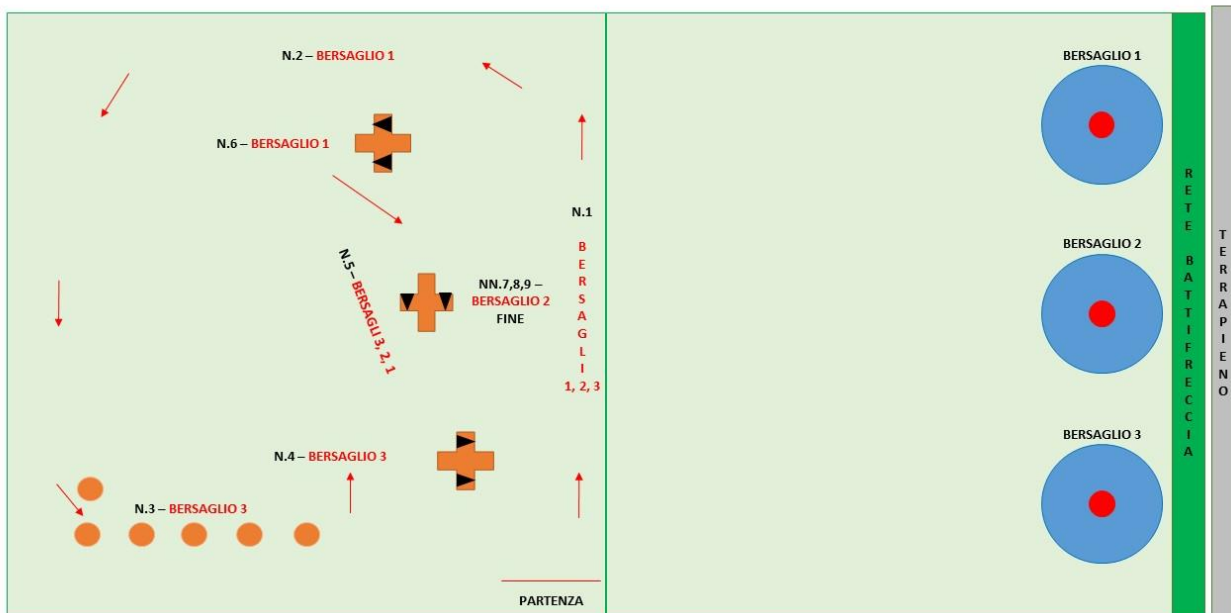
7. tiri con piegamenti sulle gambe - bersaglio 2 (posizionandosi davanti la seconda croce): l'arciere si accovaccia sulle gambe, l'incocco può avvenire anche da fermo ma solo nella posizione accovacciata; il tiro deve essere effettuato sempre mentre le gambe si stanno raddrizzando per raggiungere la posizione eretta. Se l'arciere si ferma e poi tira: 5 punti di penalità.
8. tiri in ginocchio - bersaglio 2 (posizionandosi nella stessa area del tiro precedente): l'incocco e i tiri possono avvenire con le tempistiche che più aggradano all'arciere, purché siano effettuati sempre tenendo almeno un ginocchio a terra.
9. tiri da sdraiati (facoltativo) - bersaglio 2 (posizionandosi nella stessa area del tiro precedente): l'incocco e i tiri possono avvenire con le tempistiche che più aggradano all'arciere, purché siano effettuati sempre nella posizione da sdraiati (supina o prona). Non è possibile sorreggere la freccia con la mano dell'arco, se accade: 5 punti di penalità.

g) Di seguito sono riportati due schemi esemplificativi, campo per arcieri destrorso e campo per arcieri mancino:

CAMPO PER ARCIERE DESTORSO



CAMPO PER ARCIERE MANCINO





ARCHERY CONTEST

(raduno dedicato a tutti gli *arkān*: precisione, potenza, destrezza e mobilità)

A cura di: *Marco Mustardino* (Responsabile PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco)
Documento redatto nel giugno 2017. Ultima revisione (che annulla le precedenti): agosto 2024

1. NOTE INTRODUTTIVE

Questa attività può diventare anche un Trofeo Nazionale.

2. GIOCO E PARTECIPAZIONE

- a) L'*Archery Contest* è una sfida tra due arcieri o due squadre composte da un minimo di due a un massimo di tre giocatori. È basato su tutti gli *arkān* ma esalta anche le qualità di rispetto, collaborazione, lealtà e sportività, dei partecipanti.
- b) Il gioco è permesso a persone da 10 anni in su, che NON abbiano problematiche fisiche di tipo cardio-respiratorio, che non siano portatori di apparecchi elettromedicali o protesi di qualsiasi genere che possano impedire la pratica sportiva.
- c) Non vi è alcuna distinzione in divisione (maschile o femminile) o Categoria d'arco. I Ragazzi, a loro scelta, possono giocare con gli Adulti (i Giovani no). Nel Trofeo Nazionale i Ragazzi gareggiano con gli Adulti.

3. DURATA

- a) Il match ha una DURATA di minimo 3 e massimo 5 minuti, in base alla circostanza e ai partecipanti.
- b) In caso di illuminazione/soleggiamento sfavorevoli a una parte del campo, la partita viene suddivisa in due TEMPI di ugual durata e i giocatori/le squadre cambiano campo lasciando le frecce in loro possesso a terra dove si trovano.

4. MATERIALI

- a) Gli ARCHI ammessi sono solo quelli ricurvi omologati per *soft archery*: Giovani: massimo 15 libbre; Ragazzi e Adulti: massimo 18 libbre (per i Tornei o i Trofei dedicati ad arcieri esperti: massimo 22 libbre).
- b) Possono essere usate esclusivamente FRECCHE omologate con aste in fibra di vetro, con tamponi morbidi incollati e alette a corpo unico in plastica.
- c) Le protezioni da indossare sono il parabracchio, il guantino (opzionale), mentre per il volto sono obbligatori occhiali integrali ad unica visiera omologati o altro tipo di protezione adatta a questo tipo di gioco. Le suddette protezioni, se non personali, sono da pulire/igienizzare dopo ogni utilizzo. È facoltativo l'uso di ulteriore materiale di protezione (non in dotazione): casco, ginocchiere e gomitiere, paraseno, conchiglia, mentoniera.
- d) È consigliato avere un abbigliamento comodo e scarpe adeguate alle superfici di gioco.
- e) Non è possibile indossare orecchini (soprattutto se pendenti), *piercing* al volto, collane, braccialetti, orologi, avere nelle tasche cellulari o altri oggetti.

5. CAMPO DI GIOCO

- a) Il campo di gioco può essere allestito sia al chiuso sia all'aperto con misure pari a 18x9 metri (stesso tracciato di un campo da pallavolo) ed è diviso in due metà: due Aree Neutre rettangolari, centrali e opposte di 3x9 metri, e due Aree di Gioco rettangolari di 6x9 metri, esterne alle Aree Neutre.





- b) È preferibile che le due aree di fondo campo siano chiuse da pareti solide; quando non possibile, è facoltativo (non obbligatorio) allestire una rete per ciascun lato corto adeguate a fermare le frecce tampone. Queste reti devono essere alte minimo 3 metri e larghe 12 metri; vanno posizionate, centralmente, a distanza di massimo 5 metri dalla linea di fondo campo.
- c) Arbitri e Segnapunti si posizionano a bordo campo all'altezza della linea di metà campo.
- d) Il pubblico si colloca obbligatoriamente all'esterno delle linee longitudinali del campo in un'area larga non più di 9 metri e posizionata ad almeno 5 metri dal bordo campo in posizione centrale rispetto alla sua metà.
- e) A centro campo, sulla linea di mezzercia delle Aree Neutre, sono collocate a terra da 10 a 20 frecce e un pallone (di spugna se si gioca su erba non troppo alta, di gomma pesante o cuoio se si gioca su un pavimento/fondo più liscio).

6. SVOLGIMENTO

- a) I giocatori, disposti sulle rispettive linee di fondo campo, al VIA dell'Arbitro partono per andare a recuperare le frecce.
Le frecce sono prelevabili: ad inizio partita dalla riga centrale del campo, successivamente anche nella propria Area Neutra, nella propria Area di Gioco, o al suo esterno purché entro massimo 5 secondi.
- b) Durante il gioco l'arciere potrà avere solo una freccia. Le frecce NON possono essere prelevate con lo scopo di sottrarle all'avversario accumulandole nel proprio campo.
- c) Nelle partite a squadre un giocatore può passare una freccia al proprio compagno rigorosamente consegnandogliela in mano.
- d) Vince chi, al termine del tempo di gioco, ha realizzato più punti. In caso di parità il gioco prosegue con una *manche* supplementare di 1 minuto e vince chi realizza per primo un punto (colpendo l'avversario oppure ottenendo il punto per somma di penalità dell'avversario).
- e) Nell'Area Neutra NON si può:
 - permanere più di 5 secondi;
 - scoccare frecce;
 - entrare con la freccia incoccata;
 - incoccare la freccia;
 - prendere più di una freccia;
 - passare una freccia al compagno,
 - restare con i piedi a cavallo della linea di demarcazione con l'Area di Gioco (né in entrata né in uscita).

Le condizioni dell'Area Neutra si attivano quando il giocatore oltrepassa la linea di demarcazione con entrambi i piedi. Si considera il giocatore uscito dall'Area Neutra quando ha entrambi i piedi fuori dall'Area Neutra.

- f) Nell'Area di Gioco NON si può:
 - colpire l'avversario alla testa (penalità grave). Non è possibile cercare volontariamente di essere colpiti alla testa;
 - colpire/tentare di colpire l'avversario mentre è nella sua Area Neutra;
 - oltrepassare con volo diretto della freccia (non deviato e senza rimbalzi) le linee lunghe del campo di gioco;
 - parare o fermare le frecce con l'arco;





PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



- prendere più di una freccia;
- passare una freccia al compagno lanciandogliela;
- stazionare al suo esterno se non per il recupero di una freccia.

g) In caso di colpo alla testa o altra situazione reputata pericolosa, l'Arbitro è tenuto a interrompere momentaneamente il gioco.

7. ASSEGNAZIONE PUNTI E PENALITÀ

- a) 0 punti: colpo alla testa, impatto con parti della freccia differente dalla punta;
- b) 1 punto: ogni impatto diretto (solo se con "la punta" della freccia e non di rimbalzo), anche se l'arciere è momentaneamente fuori dall'Area di Gioco per il recupero della freccia) sulle parti restanti del corpo, sull'arco e sulla freccia in possesso del giocatore;
- c) 2 punti: ogni volta che il pallone, colpito esclusivamente con le frecce, oltrepassa completamente la linea dell'Area Neutra avversaria (se il pallone esce dal lato lungo del campo l'Arbitro deve rimmetterlo in campo a circa un metro dal bordo da cui è uscito);
- d) 1 punto: per ogni freccia che viene afferrata a volo dall'asta (se presa dalla punta o se cade dopo aver toccato la mano dell'arciere che ha tentato di afferrarla il punto è assegnato all'avversario).
- e) Ogni violazione dei punti e), f) del paragrafo "6. svolgimento", comporta l'assegnazione da parte dell'Arbitro di una penalità. Ogni tre penalità viene assegnato 1 punto all'avversario/squadra avversaria.
- f) In ogni caso è severamente vietato colpire l'avversario alla testa. Partita vinta dall'avversario al terzo colpo (anche involontario) inflittogli alla testa.

8. ARBITRI, SEGNAPUNTI E CRONOMETRISTA

- a) Uno o due Arbitri segnalano i punti e le penalità, hanno facoltà di sospendere il gioco fermando il tempo (anche su richiesta degli arcieri per qualsiasi necessità).
- b) Le decisioni dell'Arbitro sono insindacabili, eventuale penalità potrà essere assegnata in caso di non rispetto delle decisioni arbitrali.
- c) Uno o due addetti segnano sul tabellone i punti indicati dall'Arbitro.
- d) Se non presente un Cronometrista, uno Arbitro o un Segnapunti svolge anche questo ruolo, comunicando agli arcieri il tempo di gioco restante, precisamente a 4, 3 2, 1 minuto, 30 secondi, 10 secondi, ultimi 5 secondi (scanditi ad alta voce).

DOUBLE CHALLENGE

(raduno dedicato a tutti gli arkān: precisione, potenza, destrezza e mobilità)

Da un'idea di *Edoardo Menegon* - a cura di *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN®
Regolamento redatto a giugno 2022. Ultima revisione (che annulla le precedenti): agosto 2024

1. NOTE INTRODUTTIVE

Questa attività ha come finalità: la possibilità di allenare e verificare le capacità tecniche acquisite e attuare strategie di gioco condivise; l'aggregazione tra arcieri con ogni tipologia d'arco; affiancare Giovani e Ragazzi, neofiti e arcieri meno esperti, per sostenere la loro crescita arcieristica.

2. PERCORSO E SVOLGIMENTO

- a) 20 PIAZZOLE (oppure 10 + 10) allestite con le seguenti tipologie di tiro:

Ideatore e Responsabile: *Marco Mustardino*, owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



- almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'*arkān* della PRECISIONE;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'*arkān* della POTENZA;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'*arkān* della DESTREZZA;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate prevalentemente all'*arkān* della MOBILITÀ (bersaglio e/o arciere);
 - almeno 2 PIAZZOLE a TEMPO limitato;
 - le eventuali restanti piazzole sono a libera scelta dell'organizzazione (NON È PREVISTO il tiro a volo), ma devono essere in numero equilibrato tra quelle dedicate ai tiri di sola precisione e quelle destinate agli altri *arkān*.
 - È consigliato comunque creare situazioni di tiro in cui siano presenti più *arkān* insieme.
- b) DISTANZA massima per la Classe Adulti (sempre sconosciuta): 30 metri (escluso tiri particolari con frecce flu-flu).
- d) SVOLGIMENTO: ad inizio raduno saranno formate le coppie (con estrazione a sorte: o mischiando i nominativi di tutti i partecipanti o dividendoli in due gruppi, uno con arcieri di maggior esperienza e uno con arcieri di minor esperienza, neofiti e Giovani; nel secondo caso le coppie sono formate da un arciere per gruppo) e poi le PATTUGLIE (con minimo due e massimo tre coppie). In ogni PIAZZOLA sul *totem* sarà richiesta al primo arciere al tiro (a scelta delle coppie) una specifica prova che, se superata, darà al secondo arciere delle agevolazioni (sempre indicate sul *totem*); in caso contrario il secondo arciere eseguirà i tiri con le stesse modalità (più difficili) del primo.

3. PUNTEGGI E SCORE

- a) Non ci sono limiti ai PUNTI TOTALI (NON sono previsti *BONUS* aggiuntivi).
- b) Si tirano minimo 50 frecce ad arciere da distribuire liberamente tra le piazzole.
- c) PUNTEGGI riportati sullo *score* (si sommano i punti di entrambi gli arcieri): super spot = 15 punti, spot = 10 punti, sagoma = 5 punti, altro = 0 punti, bersaglio rotolante (colpito: freccia conficcata) o di altro genere = a discrezione dell'organizzazione.

Art. 12 - Regolamento Sportivo in Abito Storico

CONTESA DEL GUFO

(raduno dedicato a tutti gli *arkān*: precisione, potenza, destrezza e mobilità)

Ideato da e a cura di: *Marco Mustardino*, Responsabile PROGETTO ARKĀN®

Regolamento redatto ad agosto 2024

1. CLASSI, DIVISIONI, ARCHI E MATERIALI PREVISTI

- a) CLASSI e DIVISIONI sono quelle canoniche di PROGETTO ARKĀN®.
- b) Viste le caratteristiche del raduno, è prevista un'unica CATEGORIA comprendente tutte le tipologie di archi storici e foggia storica, fenestrati e non, con zeppa e non, dritti o ricurvi, con puntali o leve rigide, di massimo 60 libbre. NON sono ammessi archi compound, olimpici, nudi, take down, archi scuola o di altro tipo diversi da quelli storici o foggia storica.
- c) Le FRECCIE devono essere esclusivamente di legno o bambù, con alette naturali e di colori non fluo (non è obbligatoria la legatura), con corde naturali o moderne (preferibili) e senza smorzatori, con uno o due punti d'incocco (non metallici) fissi, cocca di legno/osso/corno

Ideatore e Responsabile: *Marco Mustardino*, owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



riportata o ricavata direttamente (in questo caso è obbligatoria la legatura) o di plastica (solo per archi di foggia storica), punte ogiva o coniche (vietate quadrelle, barbute, veneziane quadrate, lame da caccia e lame di ogni genere).

- d) Tutti tirano con entrambi gli occhi sempre aperti, usano la presa mediterranea (con il contatto alla bocca con indice o medio e mai tutte le dita sotto cocca) o quelle asiatiche, non eseguono *face/string walking*. È consentita la trazione all'orecchio, al petto, alla clavicola, eccetera.
- e) L'ABBIGLIAMENTO di ogni singolo arciere deve essere composto da capi e accessori tutti conformi al periodo storico e all'area geografica rappresentati (non è consentito indossare un abbigliamento *fantasy*). La faretra, il guantino (non consentita la patella), il guantino per la mano dell'arco e il parabraccio, devono essere di materiali e colori naturali o simili.

Sono ammessi: occhiali da vista (non obbligatorie ma preferibili le lenti a contatto), calzature storiche anche risuolate in gomma o l'uso di scarponcini se il raduno è organizzato su un percorso boschivo (a discrezione dell'organizzazione). È ammesso il telefono ma tenuto non a vista e usato solo in caso di necessità. Sono vietati: abiti moderni e tessuti sintetici, abiti e indumenti smanicati, accessori moderni (orologi; bottoni moderni, collane, braccialetti, borse e zaini, eccetera, non in linea con l'abbigliamento indossato).

3. PERCORSO

- a) Può essere allestito in ambiente naturale, in castelli, borghi o similari, in contesti misti, purché siano rispettate tutte le norme di sicurezza e svolte le consuete procedure di autorizzazione preliminari necessarie per lo svolgimento dell'attività.
- b) Il NUMERO DI FRECCHE da distribuire liberamente tra le piazzole di tiro è di 60.
- c) 20 PIAZZOLE (oppure 10 + 10) allestite con le seguenti tipologie di tiro:
- almeno 2 PIAZZOLE dedicate all'*arkān* della PRECISIONE;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate all'*arkān* della POTENZA;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate all'*arkān* della DESTREZZA;
 - almeno 2 PIAZZOLE dedicate all'*arkān* della MOBILITÀ (bersaglio e/o arciere);
 - almeno 2 PIAZZOLE a TEMPO limitato (non quelle dedicate alla destrezza);
 - le restanti piazzole sono a libera scelta dell'organizzazione. È comunque consigliato creare situazioni di tiro in cui siano presenti più *arkān* insieme.
- d) DISTANZA massima (sempre sconosciuta): 18 metri (escluso tiri particolari con frecce flu-flu). Distanza minima (sempre sconosciuta): 8 metri.
- e) Il PICCHETTO, giallo, è unico per tutti. È possibile aggiungere il picchetto rosso per i Giovani a distanza inferiore per tiri più difficoltosi.

3. BERSAGLI, PUNTEGGI E SCORE

- a) Per i BERSAGLI si fa riferimento allo specifico Articolo del presente Regolamento Tecnico.
- b) I PUNTEGGI riportati sullo *score* sono: spot = 10 punti (non è contemplato un punteggio maggiore per il super spot), sagoma = 5 punti, altro = 0 punti.
- Il punteggio totale del singolo raduno è sempre pari a 600.
- c) Non sono previsti *BONUS* aggiuntivi.
- d) Se a fine raduno vi sia una situazione di PARITÀ tra due o più arcieri, ai fini del podio occupa il gradino superiore chi ha ottenuto il numero più alto di Spot. In caso di ulteriore parità è previsto

Ideatore e Responsabile: [Marco Mustardino](mailto:owl.marco@gmail.com), owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino



PROGETTO ARKĀN® Tiro Dinamico con l'Arco

Specialità
riconosciuta dal
Settore Nazionale
Tiro con l'Arco CSEN



uno SPAREGGIO, che consiste nel tirare il maggior numero possibile di frecce all'interno di un anello del diametro di 20 centimetri, a una distanza di 10 metri in un tempo di 15 secondi. In caso di ulteriore parità la prova sarà ripetuta in 20 secondi; in caso di successiva parità si ripeterà più volte in 20 secondi ma a 8 metri fino alla proclamazione del vincitore.

Ideatore e Responsabile: *Marco Mustardino*, owl.marco@gmail.com - 348.0936849

Maestro e Formatore Nazionale di Tiro con l'Arco

Mental Coach e Team Leader (professionista operante nell'ambito delle prerogative della Legge n. 4/2013)



www.progettoarkan.it



@progettoarkan



marco-mustardino