



## CRIAÇÃO DE UM NÚCLEO DE TIRO COM ARCO

---

### 1. O TIRO COM ARCO

O Tiro com Arco é uma modalidade desportiva que se caracteriza pela individualidade na tarefa, ou seja, o praticante não depende de terceiros para ter sucesso bastando para isso o seu empenho, dedicação e treino.

A busca da superação individual e a competição interior que o Arqueiro estabelece quando começa a atirar para um alvo e a necessidade de se concentrar num objetivo, faz do Tiro com Arco uma oportunidade para desenvolver a sua auto estima, empenho e concentração.

### 2. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO COM ARCO

A Federação Portuguesa de Tiro com Arco (FPTA) é uma Instituição de Utilidade Pública Desportiva, sem fins lucrativos, fundada em 26 de janeiro de 1962.

A FPTA rege-se pela legislação em vigor, pelos seus Estatutos, Regulamentos e demais normas internas e ainda pelos regulamentos a que fica vinculada pela sua filiação na World Archery Federation (WA), e da World Archery Europe (WAE).

A FPTA tem por fins principais promover, regulamentar e dirigir todas as práticas competitivas de Tiro com Arco em Portugal, promover a defesa da ética desportiva, organizar a preparação e participação competitiva das Seleções Nacionais nas competições organizadas pelas Federações Internacionais como sejam os Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos. Tem ainda como objetivo promover o processo de formação e desenvolvimento dos jovens desportistas e dos recursos técnicos e humanos relacionados com o conjunto das disciplinas do Tiro com Arco.

### 3. ENQUADRAMENTO COMPETITIVO DA MODALIDADE

#### 3.1. ÉPOCA DESPORTIVA

A Época Desportiva Anual da FPTA tem início em 1 de agosto de cada ano e final em 31 de julho do ano seguinte. A época de sala decorre entre o início de setembro de cada ano e o final de fevereiro do ano seguinte. A época de campo decorre entre o início de março e o final de julho de cada ano.

#### 3.2. CATEGORIAS

A FPTA organiza quadros competitivos para as Divisões Recurvo e Compound, nos seguintes escalões, de acordo com a sua idade no último dia da Época Desportiva Anual da FPTA:



### Escalões Infantis:

Flechas - inferior a 9 anos  
Robins - dos 9 aos 11 anos  
Juvenis - dos 12 aos 14 anos

### Escalões World Archery:

Cadetes (Homens e Senhoras) - dos 15 aos 17 anos  
Juniões (Homens e Senhoras) - dos 18 aos 20 anos  
Seniores (Homens e Senhoras) - igual ou superior a 21 anos  
Veteranos (Homens e Senhoras) - 50 anos ou superior (facultativo)

## 3.3. CAMPEONATO NACIONAL

Um Arqueiro, para ser classificado no Campeonato Nacional, terá de participar, no mínimo, em 4 provas nacionais se pertencer aos escalões Cadete, Júnior, Sénior ou Veterano, e em 3 provas se pertencer aos escalões Flecha, Robin ou Juvenil.

Nos Escalões Infantis (Flechas, Robins e Juvenis), o Ranking Final do Campeonato Nacional Individual de cada categoria é apurado pela soma das 3 melhores pontuações em pauta obtidas em provas nacionais, correspondendo à Classificação Final Individual.

Nos Escalões WA (Cadetes, Juniores, Seniores e Veteranos), o Ranking é apurado pela soma das 4 melhores pontuações atribuídas em provas nacionais. Os primeiros 4 Arqueiros do Ranking Final do Campeonato Nacional serão classificados com base nos resultados obtidos numa prova de eliminatórias denominada Final Round a realizar entre si no final da época desportiva. A classificação dos restantes Arqueiros será obtida com base no Ranking final do Campeonato Nacional.

## 3.4. FORMATO DAS PROVAS NACIONAIS

### Formato das Provas Nacionais de Sala (Divisão Recurvo)

Categoria	Open /Qualificação	Eliminatórias	Distância	Alvo
Flechas	60 flechas (20 séries x 3 flechas)	Não aplicável	10 m	80 cm
Robins			18 m	80 cm
Juvenis			18 m	40 cm
Cadetes		Set System à melhor de 5 séries Máximo de 15 flechas (5 x 3 flechas) Tiro alternado a partir das meias finais	18 m	40 cm (triplo)
Juniões			18 m	40 cm (triplo)
Seniores			18 m	40 cm (triplo)
Veteranos			18 m	40 cm (triplo)

### Formato das Provas Nacionais de Sala (Divisão Compound)

Categoria	Open /Qualificação	Eliminatórias	Distância	Alvo
Flechas	60 flechas (20 séries x 3 flechas)	Não aplicável	10 m	80 cm
Robins			18 m	80 cm
Juvenis			18 m	40 cm
Cadetes		15 flechas (5 séries x 3 flechas) Tiro alternado a partir das meias finais	18 m	40 cm (triplo)
Juniões			18 m	40 cm (triplo)
Seniores			18 m	40 cm (triplo)
Veteranos			18 m	40 cm (triplo)



## Formato das Provas Nacionais de Campo (Divisão Recurvo)

Categoria	Open /Qualificação	Eliminatórias	Distância	Alvo
Flechas	72 flechas (12 séries x 6 flechas)	Não aplicável	10 m	80 cm
Robins			20 m	80 cm
Juvenis			30 m	80 cm
Cadetes		Set System à melhor de 5 séries Máximo de 15 flechas (5 x 3 flechas) Tiro alternado a partir das meias finais	60 m	122 cm
Juniores			70 m	122 cm
Seniores			70 m	122 cm
Veteranos			60 m	122 cm

## Formato das Provas Nacionais de Campo (Divisão Compound)

Categoria	Open /Qualificação	Eliminatórias	Distância	Alvo
Flechas	72 flechas (12 séries x 6 flechas)	Não aplicável	10 m	80 cm
Robins			20 m	80 cm
Juvenis			30 m	80 cm
Cadetes		15 flechas (5 séries x 3 flechas) Tiro alternado a partir das meias finais	50 m	80 cm (6 zonas)
Juniores			50 m	80 cm (6 zonas)
Seniores			50 m	80 cm (6 zonas)
Veteranos			50 m	80 cm (6 zonas)

## 4. CRIAÇÃO DE UM NÚCLEO DE TIRO COM ARCO

Para a criação de um Núcleo de Tiro com Arco (NTA) é necessário que se criem um conjunto de condições, a saber:

### 4.1. RECURSOS HUMANOS

A estrutura em termos de Recursos Humanos que adiante se sugere cumpre os requisitos necessários para implementar e desenvolver um Núcleo de Tiro com Arco (NTA), contudo serão as Entidades que definem o que melhor se adequa às suas realidades.

**Seccionista/Dirigente** - é o elemento sobre o qual recai a responsabilidade de gerir o núcleo nas diversas vertentes não relacionadas diretamente com a técnica de Tiro com Arco. É ele também que faz a ligação do NTA com entidades externas (Federações, Clubes, Organizações de provas, etc.)

**Treinador Responsável**, com o devido Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) do IPDJ para Tiro com Arco – é ele que assume a responsabilidade pelas condições de segurança e pela condução técnica da atividade, criando, gerindo e controlando o plano de treino dos arqueiros

**Treinador Adjunto ou Estagiário** – este elemento tem a função de auxiliar o Treinador responsável nas tarefas técnicas e de treino do núcleo; a sua existência não é obrigatória, e depende da dimensão do NTA e da organização das suas atividades.

Recomenda-se a presença de um Treinador habilitado por cada grupo de 8 Arqueiros.



## 4.2. RECURSOS ESPACIAIS

O local de treino deverá ser um espaço interior (ex: Ginásio, Pavilhão polidesportivo, Sala multiusos), com as seguintes condições:

- 18 metros de distância da linha de tiro ao bastidor (distância das provas de sala), mantendo 1 metro de proteção atrás dos alvos;
- Mínimo de 2 metros atrás da linha de tiro; desejável 4 metros
- Largura mínima do local deve ser de 5 metros;
- Segurança do local para que as flechas não possam por em causa a segurança de todos e do local;
- Facilidade de controlo de acessos.
- Local para guardar os equipamentos



Complementarmente, poderá existir também um espaço exterior de treino para distâncias superiores (ex: polidesportivo, campo de futebol de 7 ou 11).

Os locais onde se pratica o Tiro com Arco, por questões de segurança têm de estar vedados e ser de acesso exclusivo aos praticantes durante o período de Provas/Treinos.

Uma descrição mais detalhada sobre as características e procedimentos necessários à adequação do local previsto para a prática do Tiro com Arco pode ser obtido, em concreto, junto dos serviços técnicos da FPTA ou através da consulta do Manual de Instalação de Campo de Tiro com Arco publicado pela World Archery no seu sítio oficial.

## 4.3 RECURSOS MATERIAIS

O TcA é um desporto que tem uma forte componente material para a sua prática, quer no que respeita aos locais de prática, quer nos próprios equipamentos que utiliza, no entanto, numa fase inicial as necessidades materiais não são significativas nem onerosas.



Neste documento descreve-se o material necessário para a criação de um NTA, considerando os dois primeiros estágios de aprendizagem e desenvolvimento da modalidade: experimentação e iniciação.

- i. **Arco de iniciação** – deve ser o mais simples possível pois o que se pretende é o ensino da componente técnica que com a consequente evolução irá suscitar ao Arqueiro a aquisição posterior de material mais sofisticado; não devem ter mais de 22 libras de força para os escalões infantis e 28 libras para os restantes escalões e devem existir para Arqueiros que atiram à direita e para esquerdos; o mesmo Arco pode ser utilizado por vários Arqueiros durante a sessão de treino; os Arcos devem vir equipados com estabilização básica, rampa e mira; o rácio será de um arco por cada dois Arqueiros.
- ii. **Flechas de Iniciação** – Este material assume especial importância pois é o que vai ser projetado pelos Arqueiros em direção aos alvos, tal como nos Arcos, também aqui devem ser adquiridas Flechas de Iniciação, visto serem mais resistentes aos possíveis choques; são necessárias 6 flechas por cada Arqueiro.
- iii. **Bastidores** – Servem para colocar os alvos e receberem o impacto das flechas; feitos em materiais sintéticos (poliuretano), são muito leves e resistentes; será necessário reparar os bastidores periodicamente de acordo com intensidade da sua utilização, no entanto, a força reduzida dos arcos de iniciação prolonga a vida útil dos mesmos; deverão haver bastidores em número suficiente para que seja possível atirarem 4 Arqueiros de cada vez para cada um deles.
- iv. **Alvo** – É uma folha de papel com círculos, de várias cores, pintados; cada uma das cores tem dois valores de pontuação. Existem em vários tamanhos que variam com a distância a que se faz o tiro; de início, em sala, devem ser utilizados alvos grandes (80cm ou maior).
- v. **Dedeira** – Pequena peça que tem por função proteger os dedos da mão que puxa a corda do arco, e deve ser utilizada desde a primeira aula; é um objeto pessoal e os Arqueiros devem ser incentivados a adquiri-la.
- vi. **Braçadeira** - Tem por finalidade proteger o braço de possíveis fricções ou pancadas da corda do arco, aquando da sua largada.
- vii. **Peitoral** – É indispensável nas senhoras (protege o peito das possíveis pancadas da corda) e, em geral, permite colmatar várias situações em que, por características anatómicas ou do vestuário utilizado pelos atletas, a interferência com a trajetória normal da corda seja uma possibilidade.
- viii. **Aljava** – Permite um fácil transporte das flechas bem como a sua protecção.

#### 4.4. ORÇAMENTO

Recomendamos que a lista de equipamento necessária para a criação de um NTA seja definida pelo Treinador Responsável. De qualquer forma, a título meramente indicativo, apresentamos um exemplo do material que deverá ser adquirido e a respetiva estimativa de custos.



## Material de Tiro:

Descrição	Preço Unitário	Quantidade	Total
Arcos de iniciação	70 €	5	350 €
Flechas	4 €	50	200 €
Bastidores	200 €	2	400 €
Alvos	1 €	10	10 €
<b>TOTAL</b>			<b>960 €</b>

## Acessórios necessários à manutenção do material de Tiro:

Descrição	Preço Unitário	Quantidade	Total
Régua em T	5 €	1	5 €
Lamparina para colar pontas e cola	10 €	1	10 €
Máquina de colar penas e cola	20 €	1	20 €
<b>TOTAL</b>			<b>35 €</b>

## 4.5. VÍNCULO À FPTA

Para que um Núcleo de Tiro com Arco possa filiar-se e manter a atividade na FPTA deve assegurar que possui e mantém o seguinte:

- Uma estrutura de dirigente(s)/seccionista(s) federado(s) que assumem a responsabilidade pelo funcionamento administrativo da secção;
- Uma estrutura técnica, composta por treinador ou treinadores devidamente qualificados, que assumem a responsabilidade pelo funcionamento desportivo da secção;
- Um responsável por assegurar que o funcionamento das atividades de Tiro com Arco se desenrola em segurança, podendo este ser o próprio Treinador.

A filiação do NTA e o federamento dos agentes desportivos são efetuados para cada época desportiva anual.

Todos os Agentes Desportivos deverão obrigatoriamente dispor de seguro desportivo para a prática de Tiro com Arco para a época desportiva em que se inscrevem. O seguro desportivo está contratado pela FPTA nos termos do disposto no Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, e aberto à adesão por parte dos Agentes Desportivos da modalidade.

O exame Médico Desportivo deverá ser realizado e apresentado anualmente, em impresso de modelo oficial, no mês de aniversário do Agente Desportivo individual.

## 5. NOTAS FINAIS

Para mais informação sobre as atividades e regulamentos da FPTA, por favor consulte o site [www.fpta.pt](http://www.fpta.pt), ou envie as suas dúvidas para [fpta@fpta.pt](mailto:fpta@fpta.pt).