

## ARCO E FLECHA

1. Elaborar um trabalho escrito sobre arco e flecha, citando sua origem, evolução histórica e características.
2. Apresentar para a seção um trabalho sobre a regulamentação da prática do arco e flecha como atividade esportiva.
3. Demonstrar todos os tipos de arcos, tipos de flechas, tipos de pontas e tipos de competição.
4. Demonstrar conhecimento sobre ancoragem, postura, nomenclatura e medidas envolvidas no esporte.
5. Ter conhecimento das regras de segurança para manejar um arco e flecha.
6. Explicar o que faz a Associação Nacional e Internacional de Arco e Flecha e o tipo de competições desse esporte.
7. Ter conhecimento prático de arco e flecha mediante curso de tiro com arco e flecha , com prática mínima de 6h. Este item é obrigatório para qualquer nível onde se conquiste itens que vão além da teoria fazendo uso do arco e flecha.
8. Participar de uma prova simulada de tiro de arco e flecha com pontuação mínima: sendo 50% das flechas pontuando a 10 metros- Alvo FITA ou IFAA e 30% das flechas pontuando a 15 metros Alvo FITA ou IFAA. Esse item só poderá ser efetuado, após curso de tiro com arco e flecha conforme item 07.
9. Participar de prova com monitoramento de juiz habilitado, item esse que só poderá ser efetuado mediante participação anterior em uma competição de tiro de arco e flecha conforme item 08.