



# **NOZIONI DI MESSA A PUNTO DELL'ARCO RICURVO**

*Un particolare ringraziamento alla Sig.ra Françoise CARRION  
Presidente de “**Les archers de la Tuque Bessan**”  
che ha gentilmente autorizzato la pubblicazione di questo loro manuale.*

*Traduzione: G. Carta  
(Maggio 2009)*

## **Sommario**

### ***Scelta della freccia***

- Misura della potenza reale dell'arco (con dinamometro)
- Misura dell'allungo dell'arciere (giusta lunghezza di freccia)
- Scelta teorica, nelle tabelle fabbricanti, del tipo di freccia adatta.

### ***Preparazione del materiale***

- Preparazione delle frecce.
- preparazione dell'arco: montaggio e allineamento dei flettenti.
- Regolazione del bottone (berger-button) e del rest.
- Regolazione del Tiller. del distanza arco-corda e del settaggio iniziale.
- Preparazione della corda.
- Equilibratura statica dell'arco, ripartizione dei pesi della stabilizzazione.

### ***Verifica dell'uscita della freccia***

- Verifica del buon passaggio della freccia.
- Regolazione pratica dell'altezze d'incocco. (montaggio)
- Verifica pratica della scelta teorica della freccia.

### ***Regolazioni fine***

- Regolazione fine del Tiller.
- Regolazione fine della distanza arco-corda.
- Regolazione della molla del bottone Berger.
- Seconda verifica dell'uscita della freccia, test della carta.
- Regolazione fine alle corte distanze.
- Regolazione fine alle lunghe distanze.
- Registrazione dei risultati.
- Note personali

La procedura di regolazione dell'arco, descritta dettagliatamente nelle pagine che seguono, ha come obiettivo quello di mettervi in condizioni di ottenere un miglior raggruppamento delle frecce sul bersaglio, dal punto di vista tecnico. Può farla chiunque, anche su di un arco in legno e senza mirino, così che potrà tirare meglio una freccia "adatta" quale che sia l'arco che si utilizza ed il livello dell'arciere. Ciò avverrà, giustamente, in relazione al miglioramento della vostra personale tecnica di tiro dovuta all'allenamento, dall'esperienza acquisita grazie alla pratica e da un'attitudine mentale positiva. Questo delicato cocktail vi permetterà perciò di raggiungere punteggi elevati e regolarità delle prestazioni, sia che si tratti di un allenamento che di una competizione. Pazienza e ... dare tempo al tempo. Ma finiamola con le chiacchiere: buona lettura e buoni tiri.

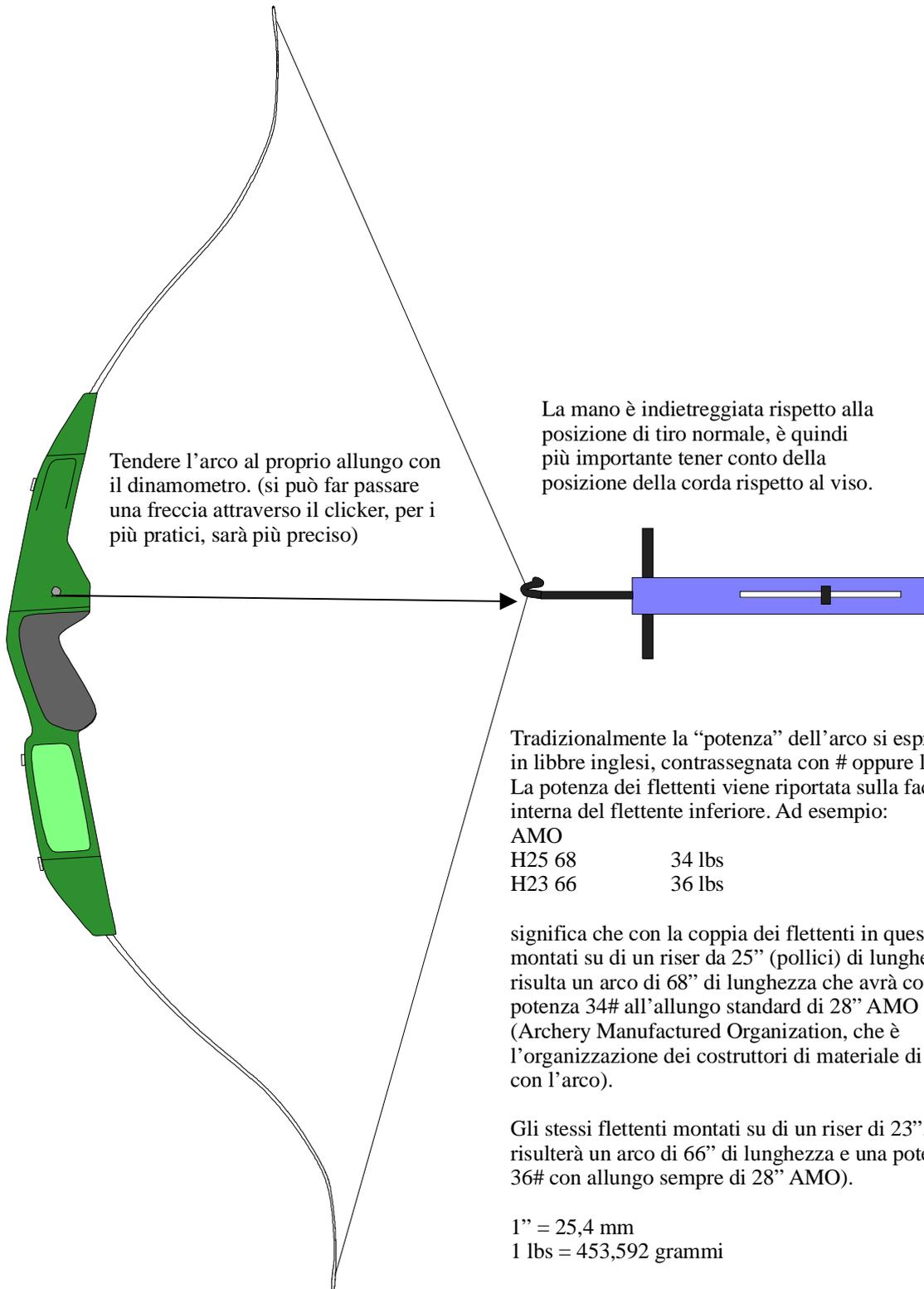
Roland FRANCKET

## **Scelta della freccia**

### **Misura della potenza reale dell'arco**

#### **Materiale necessario:**

Dinamometro, metro, freccia

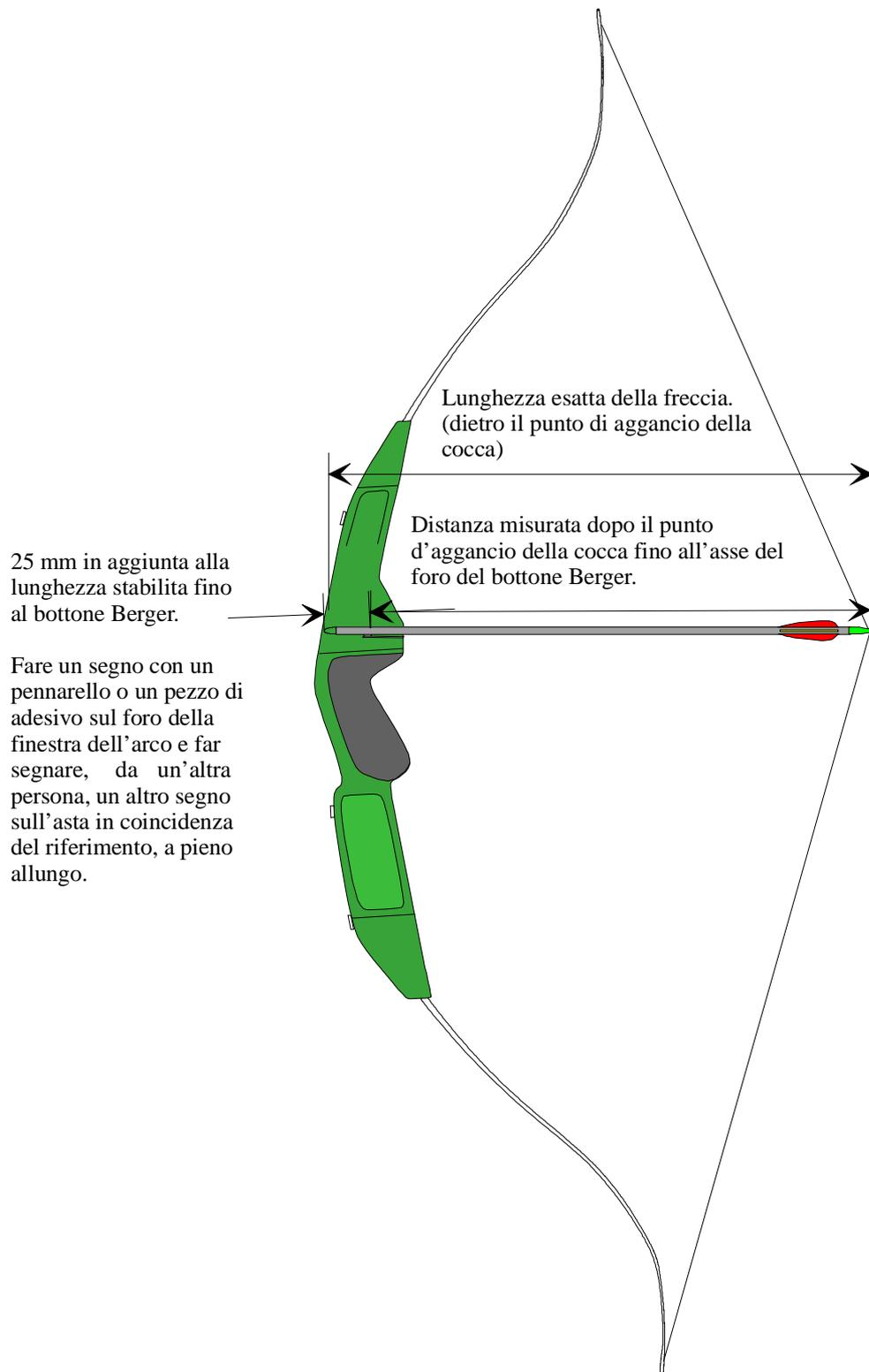


## Scelta della freccia

### Misura dell'allungo dell'arciere (esatta lunghezza della freccia)

#### Materiale necessario:

Metro, asta graduata, pennarello o adesivo



## Scelta della freccia

### Scelta teorica del giusto modello di freccia, sulla tabella del costruttore

Easton, Beman, Décathlon etc.

#### Allungo dell'arciere

Potenza dell'arco	Arco ricurvo	Arco compound	24 pollici <i>61 cm</i>	25 pollici <i>63.5 cm</i>	26 pollici <i>66 cm</i>	27 pollici <i>68.5 cm</i>	28 pollici <i>71 cm</i>	29 pollici <i>73.5 cm</i>	30 pollici <i>76 cm</i>	31 pollici <i>78.5 cm</i>
	<b>17-23 lbs</b>	28-34 lbs	1400	1250	1100	1000	850	780	720	670
<b>24-29</b>	35-40	1250	1100	1000	900	800	720	670	620	
<b>30-35</b>	41-45	1100	1000	900	800	720	670	620	570	
<b>36-40</b>	46-50	1000	900	780	720	670	620	570	520	
<b>41-45</b>	51-55	1000	780	720	670	620	570	520	470	
<b>46-50</b>	56-60	780	720	700	630	570	520	470	430	
<b>51-55</b>	61-65	720	700	630	570	520	470	430	400	
<b>56-60</b>	66-70	670	630	570	520	470	430	400	370	
<b>61-65</b>	71-75	630	570	520	470	430	400	370	2219 ALL	
<b>66-70</b>	76-80	570	520	470	430	400	370	2219 ALL		
<b>71-75</b>	81-85	520	470	430	400	370	2219 ALL			

#### Spine indicativo dell'asta appropriata, in millesimi di pollice (i pollice = 25,4 mm)

1516 ALL 15= diametro dell'asta in 64<sup>mi</sup> di pollice, 16= spessore della parete del tubo in millesimi di pollice.

#### Riepilogativo delle misure personali

Allungo:			
Giusta lunghezza freccia:			
Potenza dell'arco all'allungo:		Potenza data:	Potenza corretta, calcolata in base alla tabella
Corde Dacron, togliere 3#	Flettenti in fibra di vetro togliere 4#	Arco di media gamma, togliere 2#	Correzione della punta per porzioni di 10 grani in + o in - del peso raccomandato delle punta, aggiungere o togliere 1,5 #

1 grano = 0.0648 grammi

#### Scelta della freccia

Spine indicativo / misurato:	/
Marca / Modello:	/
Lunghezza dell'asta tagliata / Diametro:	/
Marca / Tipo di punta:	/
Marca / Tipo di cocca:	/
Maca / Tipo di penne:	/

## **Preparazione del materiale** **preparazione delle frecce**

Sono necessarie almeno 4 frecce, 6 sarebbe la quantità ottimale.

- 2 frecce impennate ( o 3)
- 2 frecce spennate (o 3) con lo stesso peso e stesso punto d'equilibrio, il peso delle penne deve essere compensato con del nastro adesivo attaccato all'asta.

### **Materiale necessario:**

- Cilindro o lama o righello per poter mettere la freccia in equilibrio, nastro adesivo, bilancia, asta nuda, filo.

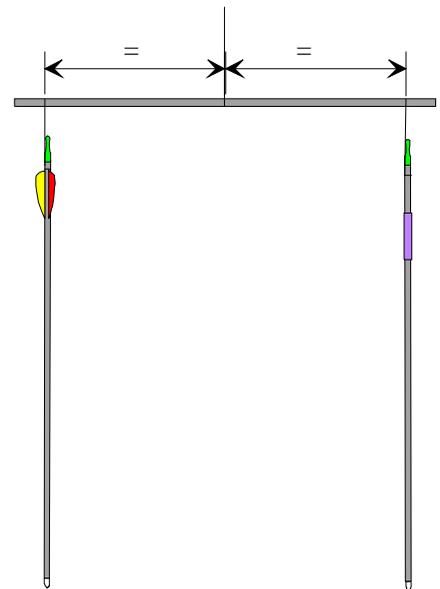
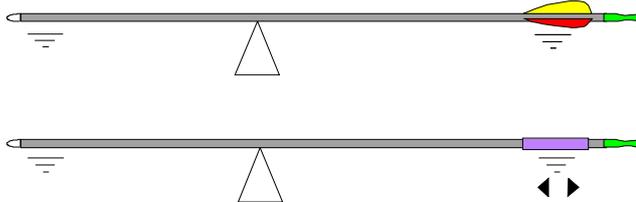
Metodo:

- Pesare le frecce impennate.
- Attaccare sulle aste spennate quattro o cinque strisce di nastro adesivo della stessa lunghezza delle penne utilizzate in modo da ottenere esattamente il peso delle frecce impennate.
- Spostare le strisce adesive sulle aste fino ad ottenere il medesimo centraggio delle frecce impennate ed attaccarle definitivamente nella posizione esatta.

Pesare le frecce senza bilancia di precisione:

Sospendere legata a metà un'asta di freccia nuda (senza punta, cocca e penne) con del filo.  
Appendere da una parte e dall'altra, alla stessa distanza, una freccia impennata ed una freccia spennata da preparare.  
Cercare l'equilibrio attaccando delle strisce di nastro adesivo della lunghezza approssimativamente uguale alla lunghezza delle alette utilizzate, sulla freccia spennata.

Segnare il punto di equilibrio della freccia impennata mettendola su di un supporto a cuneo. Riportare tale punto sull'asta della freccia spennata.



Allineare sul supporto a cuneo il segno fatto sull'asta spennata ed equilibrarla spostando il nastro adesivo messo in precedenza al posto delle penne.

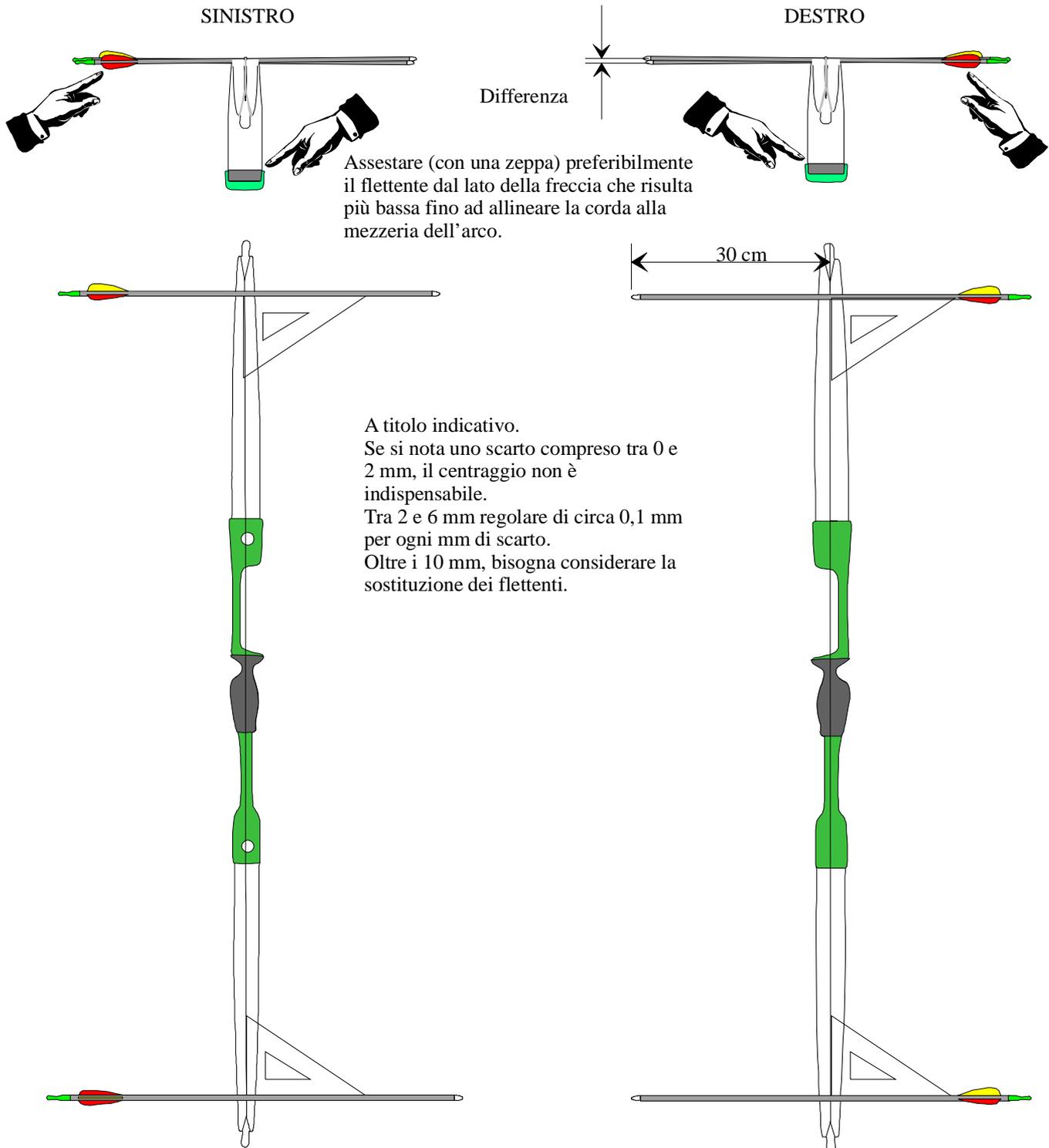
La freccia spennata è così con lo stesso peso e lo stesso centraggio di quella impennata.

## Preparazione del materiale

### Allineamento dei flettenti

#### Materiale necessario:

- Colla, carta, pennarello, alcool.
- Cavalletto fotografico, adattatore, per fissare l'arco senza interferenze meccaniche.
- 2 frecce in carbonio, una squadretta.

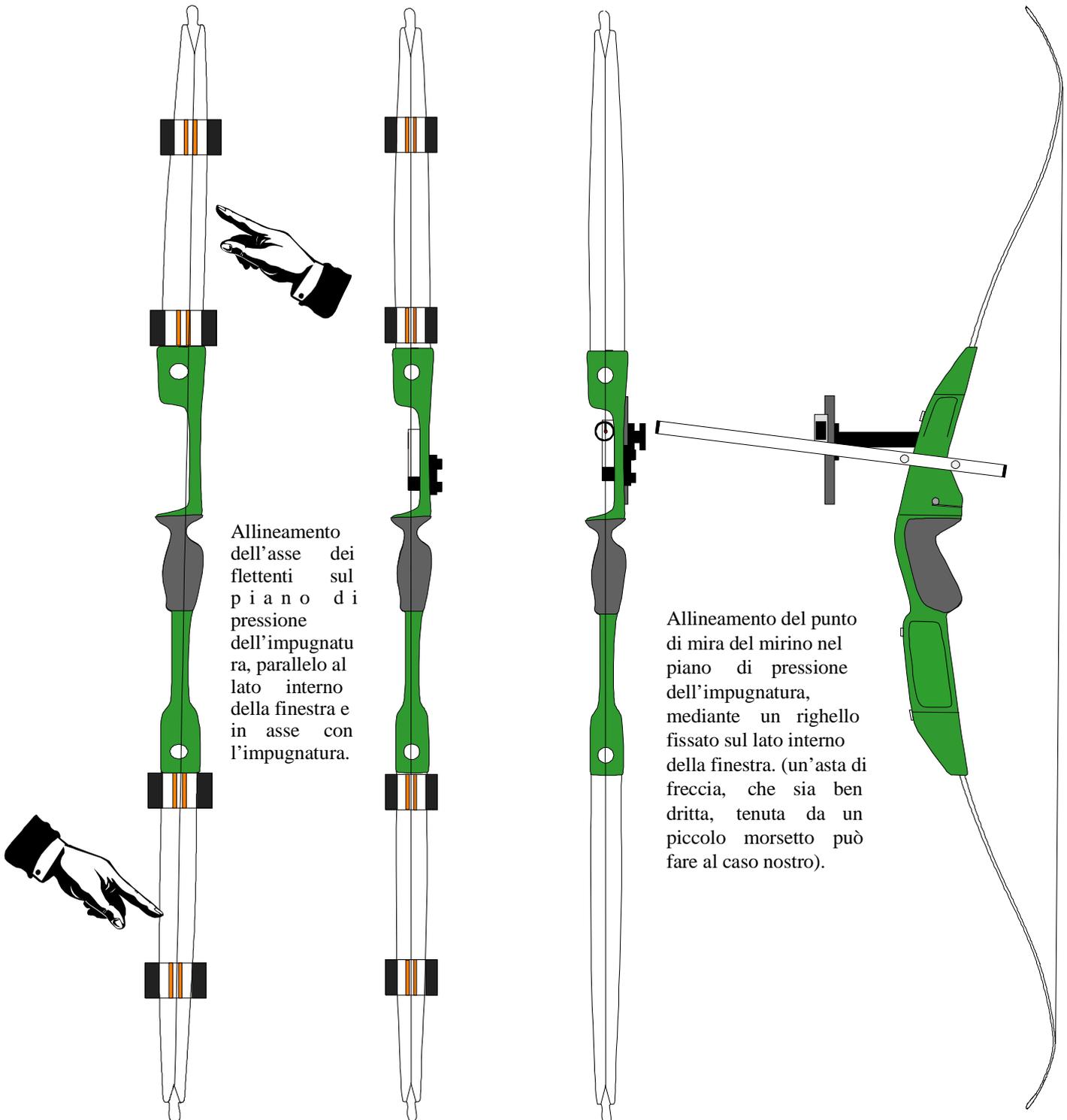


## Preparazione del materiale

### Allineamento dei flettenti

#### Materiale necessario:

- Plastica a basso punto di fusione, alcool infiammabile, grasso.
- Cavalletto fotografico, adattatore, per fissare l'arco senza interferenze meccaniche.
- Guide o sistema d'allineamento, nastro adesivo, righello, morsetto.

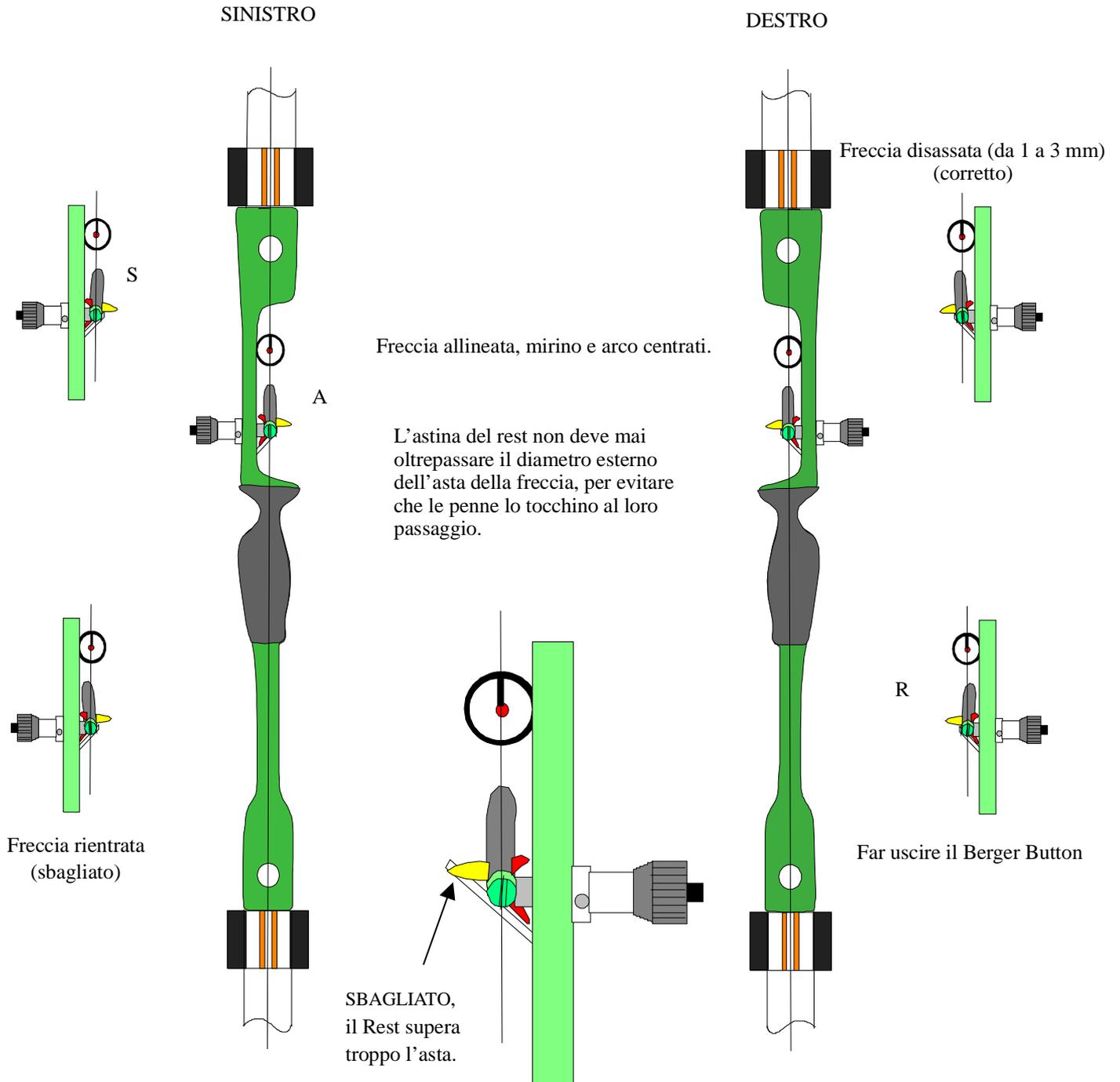


## Preparazione del materiale

### Regolazione del Bottone Berger e del Rest

#### Materiale necessario:

- Cavalletto fotografico, adattatore, per fissare l'arco senza interferenze meccaniche.
- Guide o sistema d'allineamento, righello, morsetto, nastro adesivo, chiavi e pinze.



## Preparazione del materiale

### Regolazione del Tiller, del Brace e del setup iniziale, assestamento della corda

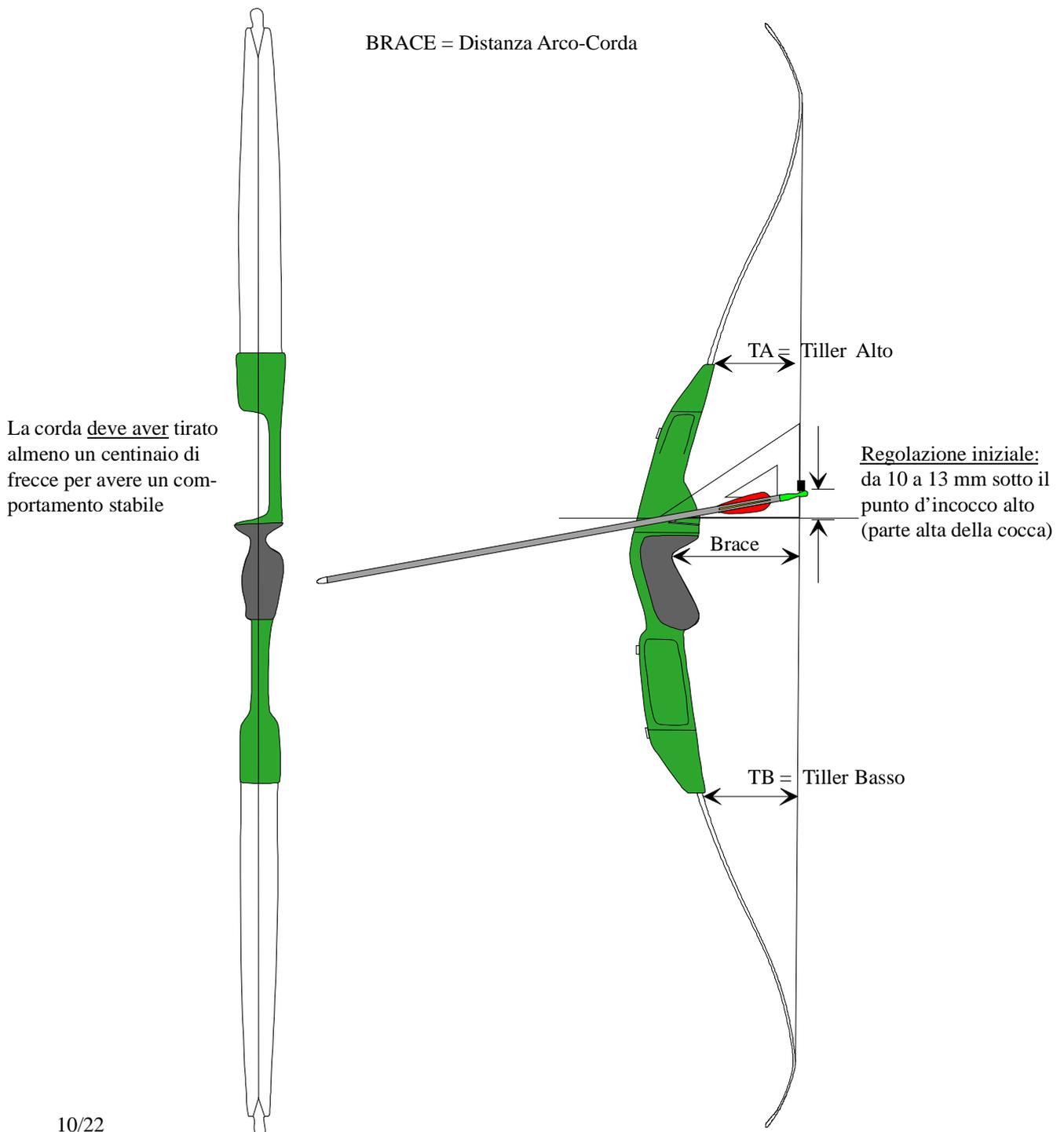
#### Materiale necessario:

- Squadretta per arco

Regolare il Tiller tra 0 e 8 mm (Tiller = Tiller alto - Tiller basso)

Agendo sugli inserti di regolazione o spessorando i flettenti.

BRACE	Lunghezza arco	64"	66"	68"	70"
	Brace +/- 1cm	20,9	21,6	22,3	23,0

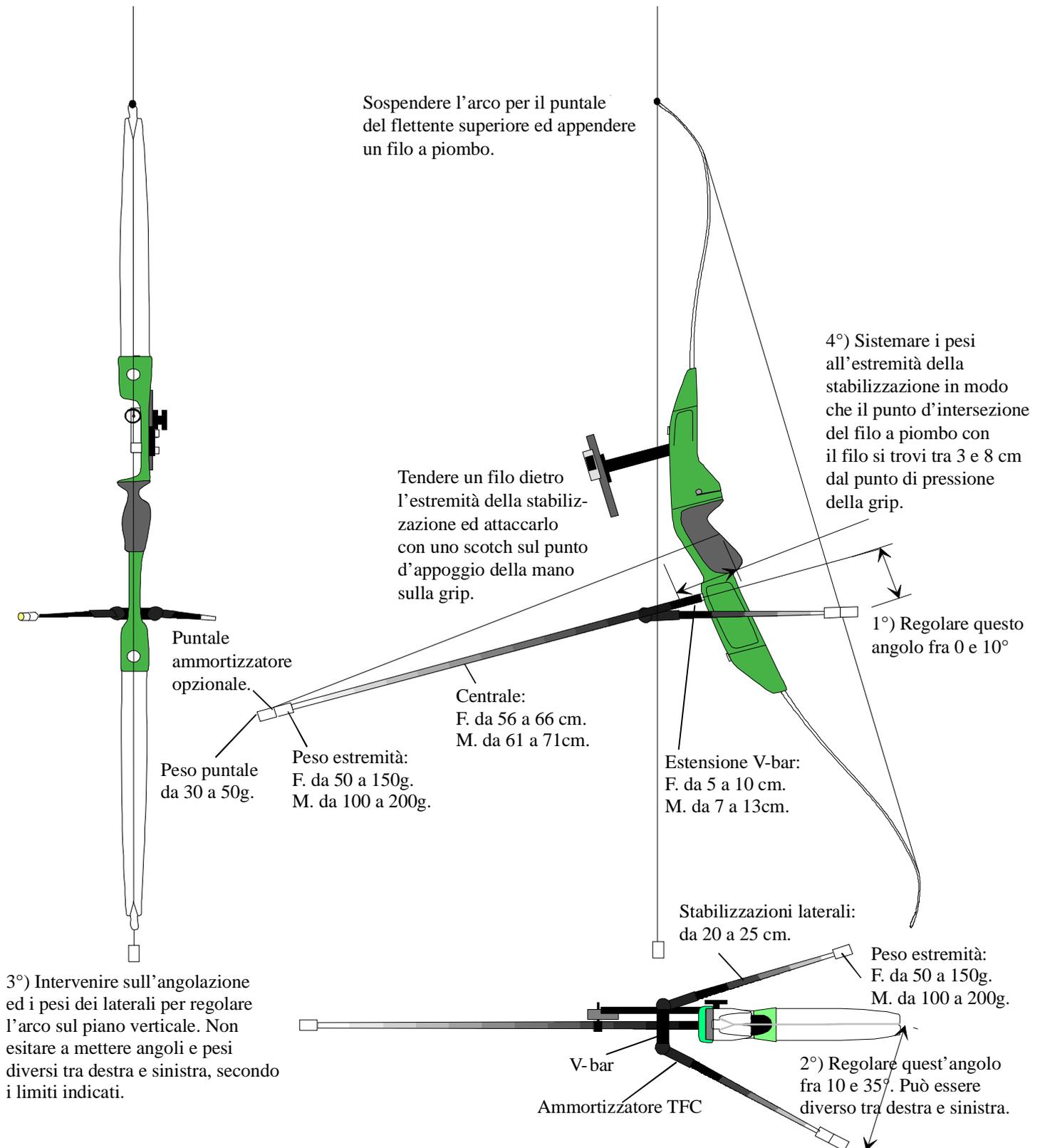


## Preparazione del materiale

### Equilibratura statica dell'arco, ripartizione dei pesi della stabilizzazione

#### Materiale necessario:

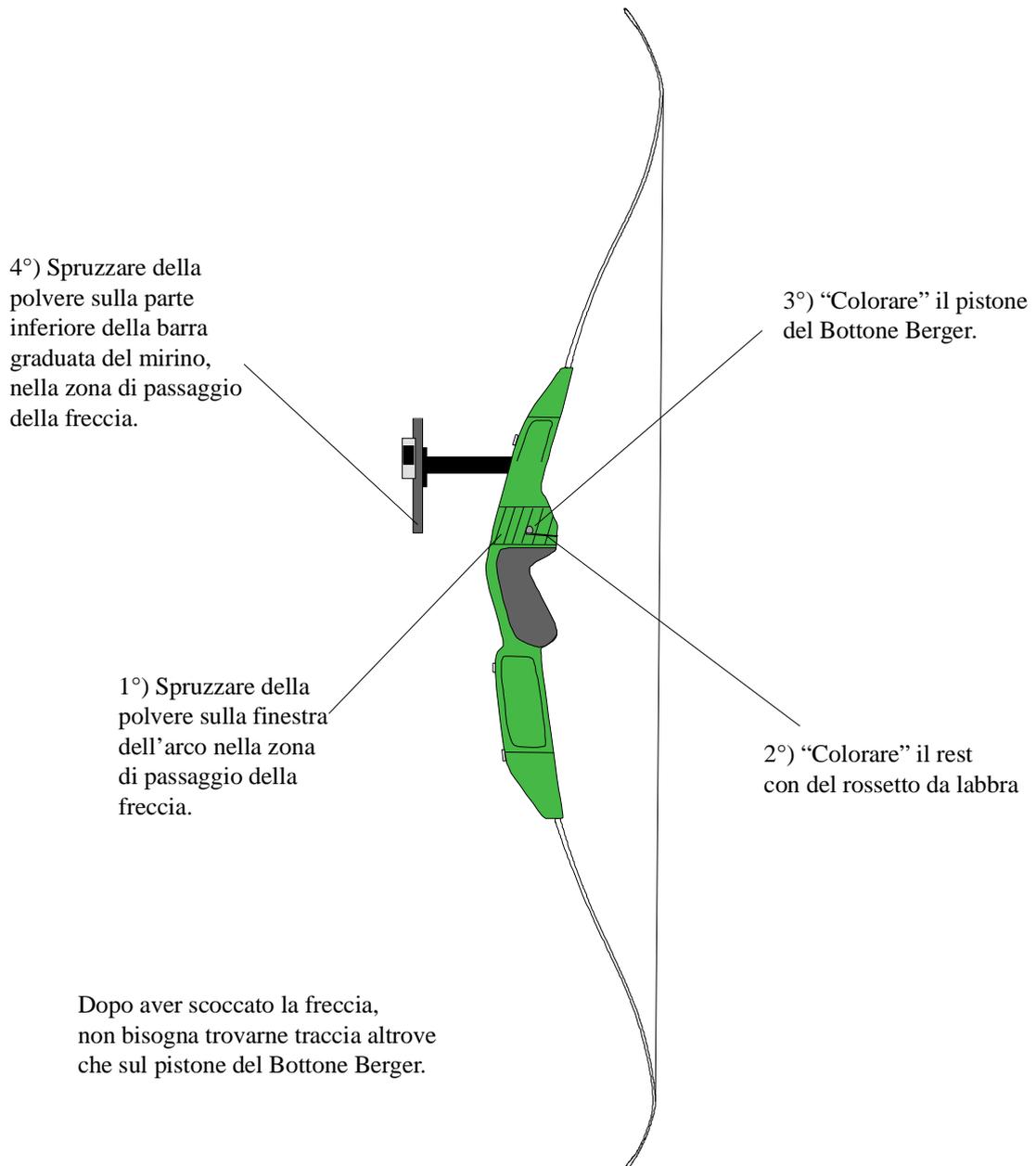
- Filo, Scotch, pesi supplementari, staffa e cordino per appendere
- Filo a piombo



**Verifica dell'uscita della freccia**  
**Verifica del passaggio pulito della freccia**

**Materiale necessario:**

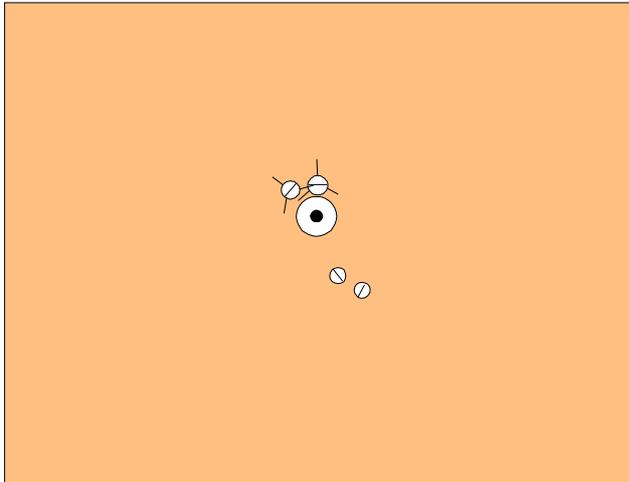
- Talco, farina o rossetto o prodotto smacchiatore spray



## **Verifica dell'uscita della freccia** **Regolazione dell'altezza del punto d'incocco.**

### **Materiale necessario:**

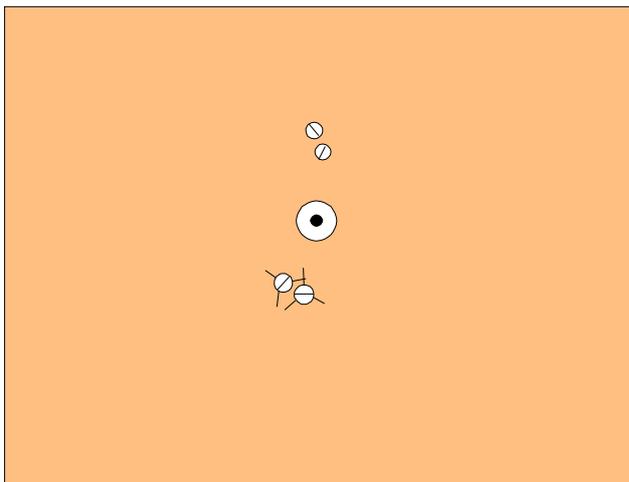
- Pinze per nocksets, 2 frecce spennate e 2 frecce impennate.



Distanza: 15 - 20 metri.

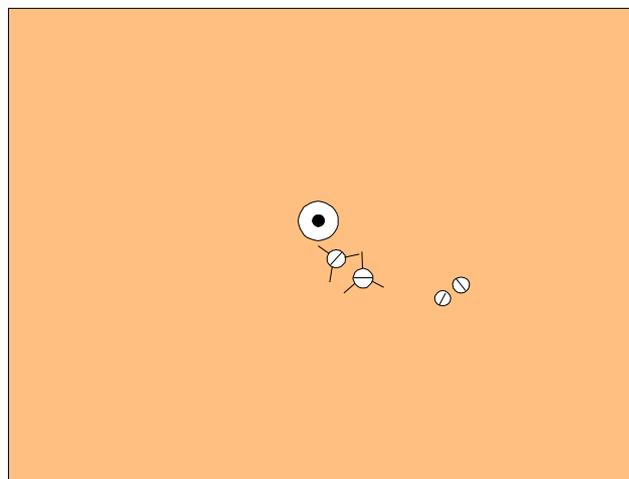
Frecce spennate sotto le frecce impennate, abbassare il punto d'incocco spostando i nocksets.

Nota: Se sistematicamente le due aste spennate non sono appaiate è probabile che non siano uguali. Bisogna quindi verificarne il peso ed equilibraggio ed eventualmente prepararne una terza.



Distanza: 15 - 20 metri.

Frecce spennate sopra le frecce impennate, alzare il punto d'incocco sollevando i nocksets.



Distanza: 15 - 20 metri.

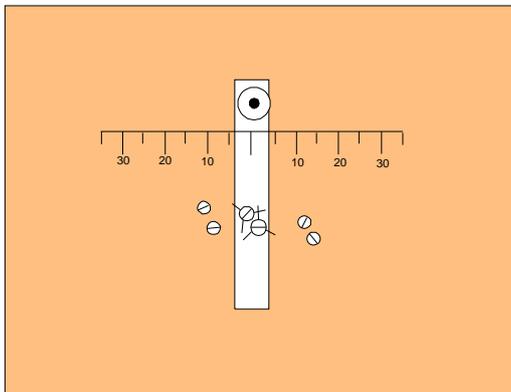
Frecce spennate alla stessa altezza di quelle impennate, il punto d'incocco è giusto. Se lo scarto laterale tra i due raggruppamenti è superiore a 30 cm, è probabile che le aste non siano dello "spine" adatto.

## Verifica dell'uscita della freccia

### Verifica della giusta scelta della freccia.

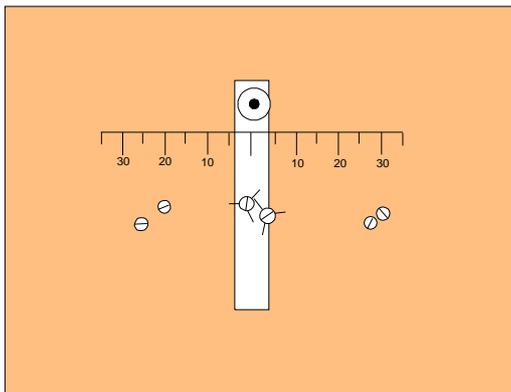
#### Materiale necessario:

- Strisce di carta, metro, 2 frecce spennate e 2 frecce impennate.



Arco in normale configurazione di tiro (cf P10), distanza 18m. Scoccare due frecce impennate e due spennate dello stesso spine. Le frecce devono arrivare alla stessa altezza, se così non fosse procedere alla regolazione dell'altezza del punto d'incocco. Se lo scarto laterale tra i due raggruppamenti è inferiore a 15 cm, le aste sono giuste o comunque adattabili.

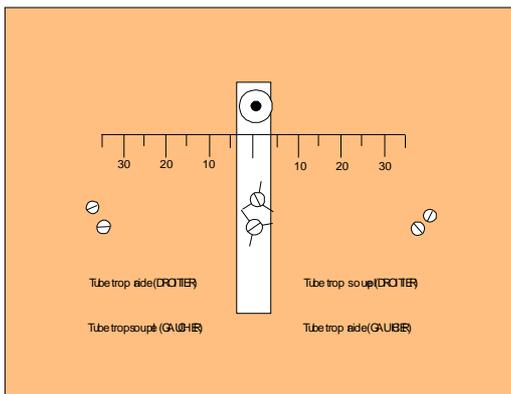
Nota: Se le due aste spennate non sono mai raggruppate, può essere che non siano identiche. Bisogna quindi verificarne il peso e l'equilibratura.



Tra 15 e 30 cm di scarto, le aste non sono abbastanza adattate ed è quindi probabile che bisognerà sostituirle di spine se le misure correttive non consentiranno di avere miglioramenti.

**Consiglio:** Per avere più possibilità di trovare l'asta giusta, lasciarla più lunga di 25 mm di quanto dovrete. Regolare l'altezza del punto d'incocco. Se i tiri di prova indicano che l'asta è troppo morbida, tagliarla progressivamente, 5mm per volta, fino ad ottenere che le aste spennate siano da 2 a 4 cm a destra rispetto quelle impennate (per arciere destro).

Nota: sotto i 26", le frecce hanno una mediocre stabilità in volo.



Oltre i 30 cm di scarto, le aste non sono adatte e le misure correttive hanno poca possibilità di poterle "aggiustare" alla vostra configurazione. Per un destro, se le frecce spennate sono a sinistra di quelle impennate, le aste sono troppo rigide. Se sono a destra, allora sono troppo morbide.

#### Misure correttive, in ordine d'efficacia:

se le frecce sono **troppo morbide**:

- Mettere una punta più leggera (spesso a scapito del raggruppamento)
- Diminuire di una o due libbre la potenza dell'arco
- Diminuire la lunghezza dell'asta
- Aumentare i fili della corda
- Spostare il rest ed il Bottone Berger verso il bersaglio
- Diminuire la distanza arco-corda (ridurre la tensione dell'arco)
- Utilizzare cocche Easton
- Usare penne più pesanti
- Incollare le penne oblique se sono messe dritte.

se le frecce sono **troppo rigide**:

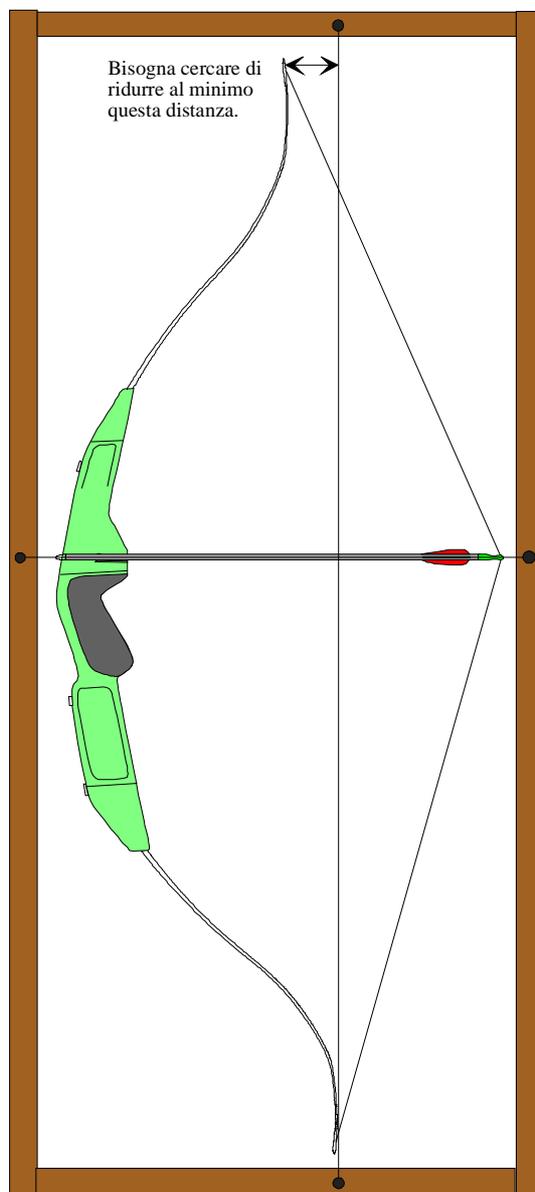
- Mettere una punta più pesante
- Aumentare di una o due libbre la potenza dell'arco
- Alleggerire la corda
- Spostare il rest ed il Bottone Berger verso la corda
- Aumentare la distanza arco-corda (ridurre la tensione dell'arco)
- Utilizzare cocche Beiter
- Usare penne più leggere
- Incollare le penne dritte se sono messe oblique.

## **Regolazioni finali**

### **Regolazione fine del Tiller.**

#### **Materiale necessario:**

- Cornice a filo o squadra per tiller, squadretta



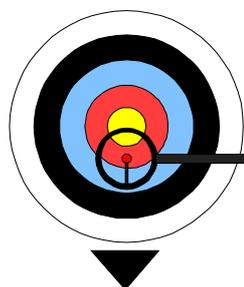
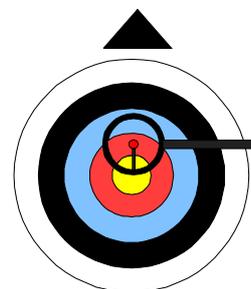
La regolazione del Tiller consiste nell'ottimizzare la sincronizzazione dei flettenti dell'arco. Influisce poco sul raggruppamento delle frecce sempre che l'altezza del punto d'incocco si regolato bene. È in compenso una regolazione che permette di migliorare la stabilità nella mira in senso verticale.

Si può dire che la regolazione del tiller contribuisce ad adattare l'arco in modo più accurato allo stile ed alla tonicità muscolare dell'arciere. Contribuisce ad una mano dell'arco più rilassata ed un mirino più stabile sul bersaglio. Verificare che la regolazione iniziale sia compresa tra 0 e 8 mm.

#### **Regolazione fine:**

Portarsi a 18 metri su un bersaglio da 40cm. Sollevare l'arco senza tenderlo e mettere il mirino centro bersaglio. Tendere l'arco molto lentamente portando la mano al viso seguendo una traiettoria più possibile dritta, provando a guardare il mirino sul bersaglio.

Se il mirino sale:  
Diminuire il tiller.  
(Indurire il flettente superiore)



Se il mirino scende:  
Aumentare il tiller.  
(Indurire il flettente inferiore)

Agire per quarti di giro per volta. Quando il mirino sarà stabile, il tiller è regolato.

## ***Regolazioni finali***

### **Regolazione fine del Brace. (distanza arco-corda)**

#### **Materiale necessario:**

- Serie di tiri a distanza compresi tra 25 e 45 metri. 6 frecce impennate, bersaglio regolamentare.

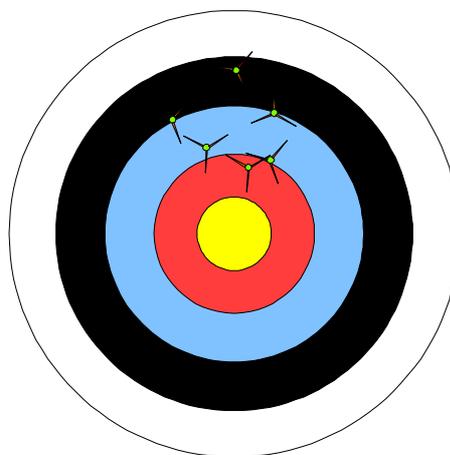
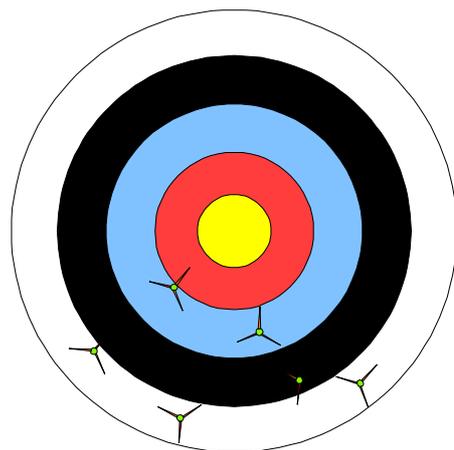
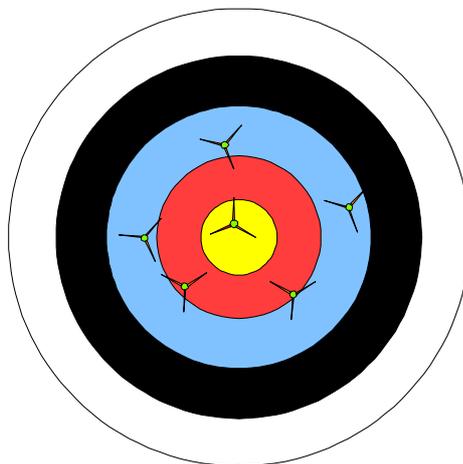
Svolgimento del test, partendo dalla regolazione di base. (Tavola p.10)  
Piazzarsi alla distanza di tiro più lunga possibile, in rapporto alla potenza dell'arco da regolare. Il test può essere fatto all'esterno, fino a 70 metri, ma con condizioni meteo perfette, (assenza di vento).

Tirate qualche freccia per regolarsi, poi non toccare più il mirino.

Cominciare a modificare il Brace avvolgendo o togliendo giri alla corda. Osservare l'evolversi della altezza d'impatto ed il raggruppamento sul bersaglio.

Si potrà constatare che generalmente in un senso il raggruppamento si apre e scende e nell'altro il raggruppamento si chiude e sale. Bisogna quindi intervenire sul brace fino a trovare quella misura dove il raggruppamento è più chiuso e più alto.

Praticamente, si può constatare che un brace regolato bene, oltre dare un miglior raggruppamento, riduce anche il rumore prodotto dall'arco e lo rende più facile da tendere.



## Regolazioni finali

### Regolazione della molla del Bottone Berger

#### **Materiale necessario:**

- Chiavi di regolazione, distanze di tiro di 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45m.
- 8 frecce impennate e 2 frecce spennate.

#### **Prima tappa: 18 metri.**

Sul bersaglio da 40 o 60 cm, tirare 2 frecce impennate e 2 frecce spennate; la regolazione consiste nell'agire sulla molla del Bottone Berger per portare il raggruppamento delle frecce spennate in prossimità di quello delle frecce impennate. Lo "scarto" è già stato regolato, non deve essere modificato.

Se le frecce spennate sono a destra, significa che per la vostra configurazione sono **morbide** (arciere destri)



Azione:  
indurire la molla.

Se le frecce spennate sono a sinistra, significa che per la vostra configurazione sono **rigide** (arciere destri)



Azione:  
ammorbidire la molla.

Se le frecce spennate sono nello stesso raggruppamento, la pressione del B. Berger è complessivamente regolato.



Azione:  
passare alla tappa successiva

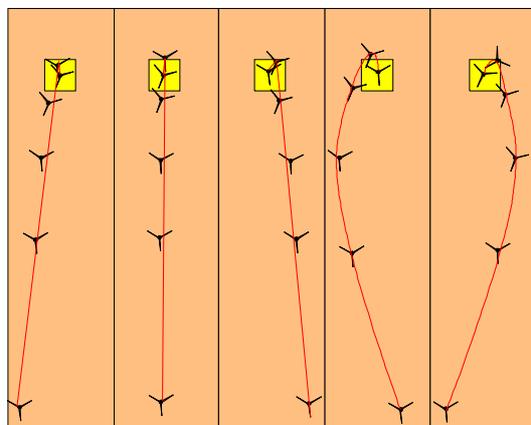
#### **Seconda tappa: 30 metri.**

Sul bersaglio da 60 o 80 cm, ripetere il test precedente per affinare la regolazione.

#### **Terza tappa: Conferma della regolazione.**

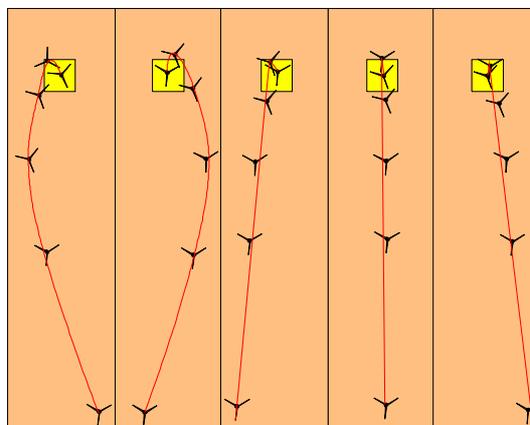
Mettere un bersaglio nella parte alta di un battifreccia e tirare una o due frecce impennate per ciascuna distanza. 10, 15, 20, 25, 30 metri per potenze ridotte. 20, 25, 30, 35, 40, 45 metri per potenze superiori a 36#. Regolare il mirino per la prima distanza, e non toccarlo più alle distanze successive. Riportare su di un foglio di carta la posizione degli impatti. Affinare la regolazione secondo la figura qui di seguito.

Arciere SINISTRO



B.B. troppo RIENTRATO    B.B. ben REGOLATO    B.B. troppo ESTERNO    Molla troppo MORBIDA    Molla troppo DURA

Arciere DESTRO



Molla troppo DURA    Molla troppo MORBIDA    B.B. troppo ESTERNO    B.B. ben REGOLATO    B.B. troppo RIENTRATO

## Regolazioni finali

### Seconda verifica di uscita della freccia, test della carta

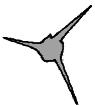
#### **Materiale necessario:**

- Necessario per il test della carta, cavalletto di supporto.

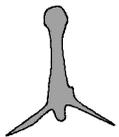
Metodologia:

Fissare la carta sul supporto, 1,50 metri davanti un battifreccia ed ad altezza delle spalle.

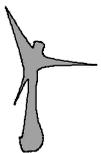
Mettersi a 2 metri davanti alla carta, tirare una freccia impennata nel centro del foglio di carta e osservare lo strappo. Il risultato può essere confermato a 5 metri.



Tipo A : Questo strappo indica un volo corretto. La punta e l'impennaggio sono passati nello stesso foro.

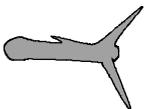


Tipo B : Questo strappo indica un punto d'incocco basso. Sollevare il punto d'incocco 1mm per volta fino ad ottenere lo strappo di tipo A

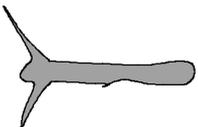


Tipo C : Questo strappo indica un punto d'incocco alto o un problema di uscita dal rest. Abbassare il punto d'incocco 1 mm per volta fino ad ottenere lo strappo di tipo A. Se il problema persiste, regolare il punto di contatto del rest con la freccia.

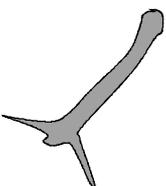
Le istruzioni che seguono sono destinate agli arcieri DESTRI.  
Se siete mancini, invertite le direzioni delle varie diciture.



Tipo D : Questo strappo indica un'asta troppo rigida. Per correggere il problema:  
1) Aumentare la tensione dell'arco. / 2) Utilizzare una punta più pesante. / 3) Utilizzare una corda più leggera. / 4) Utilizzare un'asta più morbida. / 5) Ridurre la pressione del B.Berger. / 6) Tagliare l'asta 25mm più lunga.



Tipo E : Questo strappo indica un'asta troppo morbida o un problema di uscita.  
Per correggere il problema:  
1) Verificare il passaggio dell'impennaggio. / 2) Ridurre la tensione dell'arco. / 3) Utilizzare una punta più leggera. / 4) Utilizzare una corda più pesante. / 5) Utilizzare un'asta più rigida. / 6) Aumentare la pressione del B.Berger. / 7) Tagliare l'asta 25mm più corta.



Tipo F : Questo strappo indica una combinazione di problemi di volo.  
Per correggere il problema:  
1) Correggere inizialmente il cavalcamento dovuto al punto d'incocco. / 2) Correggere poi le oscillazioni orizzontali.

## **Regolazioni finali**

### **Regolazione fine alle corte distanze**

#### **Materiale necessario:**

- Chiavi di regolazione, distanze di tiro di 10, 15 m. Bersaglio rivoltato, pinze per nocksets.

#### **Regolazioni fine**

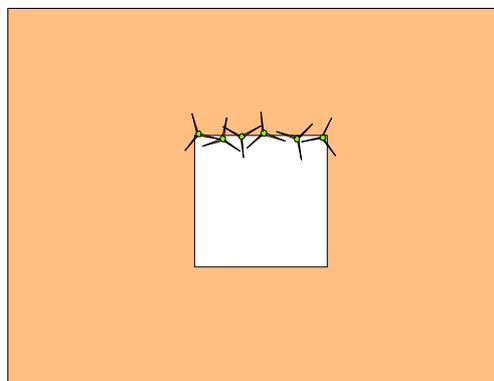
Avere le stesse frecce impennate e spennate non significa che vanno sempre bene raggruppate, ma soltanto che hanno un buon volo.

#### **Alle corte distanze.**

Riscaldarsi accuratamente, tirare tra 10 e 15 metri una ventina di frecce per stabilizzare il vostro gesto e regolare il mirino prima di incominciare. Utilizzare solo frecce impennate.

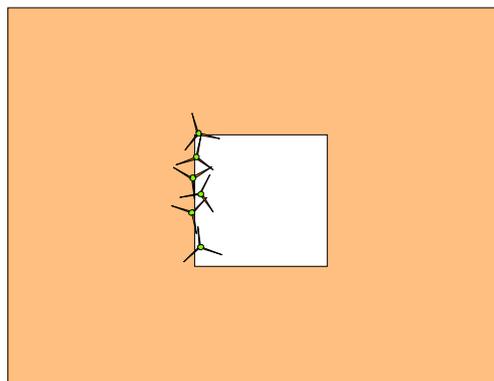
#### **Impatti in altezza.**

Questa tappa determina se l'altezza d'incocco è corretta. Tirare 6 - 8 frecce sul bordo del bersaglio. Se non colpirete con regolarità il bordo del bersaglio, provate a spostare il punto d'incocco di un mm verso l'alto o il basso e tirate un'altra serie. Se le frecce toccano con più frequenza il bordo del bersaglio, siete in condizione di migliorare la regolazione. Continuare nello stesso senso, finché gli impatti si distanziano nuovamente. Riportare allora alla regolazione precedente. Sarà quella che darà il miglior raggruppamento. Se rispetto alla prima prova gli impatti si dovessero allargare, spostare il punto d'incocco nel senso inverso.



#### **Impatti in laterale.**

Questa tappa determina se la pressione del Berger è corretta. Tirare 6 - 8 frecce impennate sul bordo sinistro del bersaglio. Se non colpirete con regolarità il bordo del bersaglio, modificate la pressione del Berger di 1/8° di giro e tirare un'altra serie di frecce. Se la linea verticale d'impatto si allarga, provare nell'altro senso. Se la linea d'impatto si restringe, continuare fino ad ottenere la linea più dritta possibile. Non modificare la distanza del Berger regolato al momento della messa a punto iniziale.



## **Regolazioni finali**

### **Regolazione fine alle lunghe distanze**

#### **Materiale necessario:**

- Chiavi di regolazione, distanze di tiro di 45, 70 m. pinze per nocksets, penna.

#### **A lunga distanza**

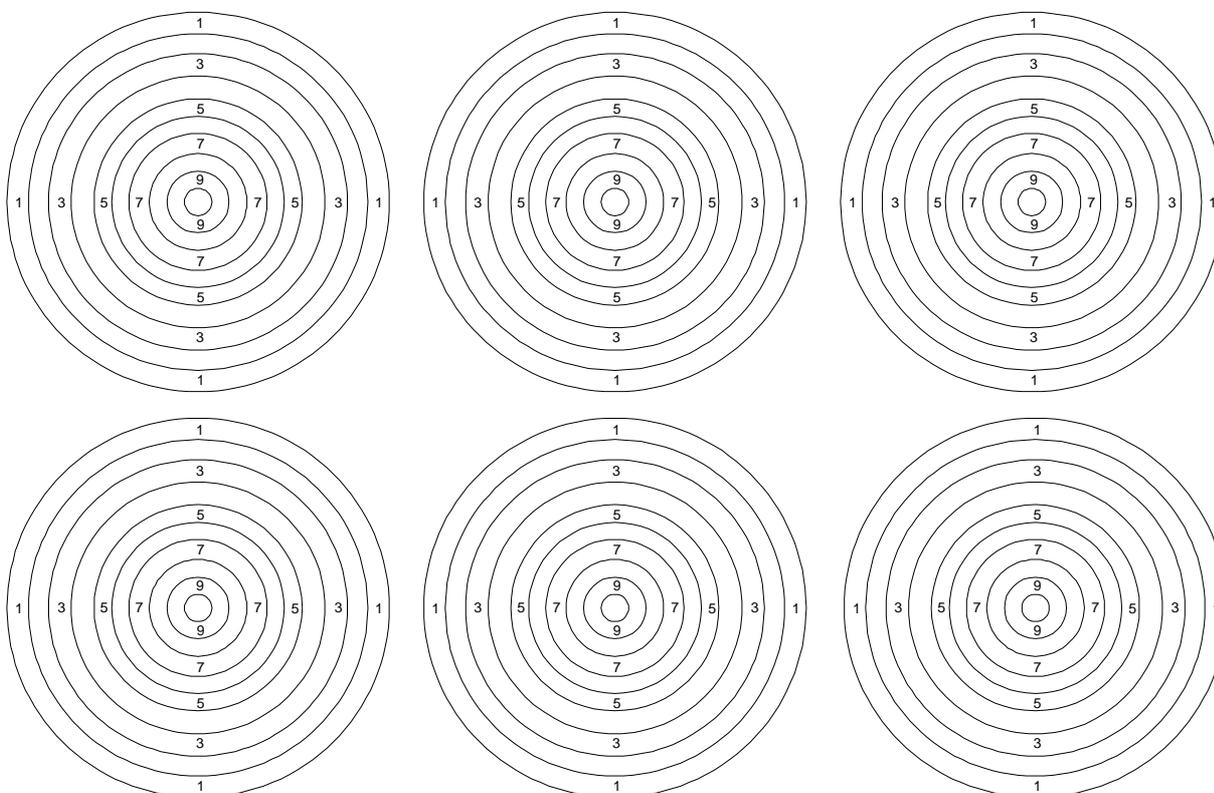
La regolazione fine alle lunghe distanze è il protocollo più preciso, ciò che assicura di avere la regolazione che raggruppa. È quella che i migliori arcieri utilizzano per assicurarsi un vantaggio decisivo. È da verificare dopo il test della freccia spennata.

Riscaldarsi accuratamente, tirare tra 45 e 70 metri a seconda delle vostre capacità, una ventina di frecce in modo da stabilizzare il gesto tecnico e regolare il mirino prima di cominciare.

Utilizzare unicamente frecce impennate.

Numerare le frecce, questo faciliterà l'interpretazione dei raggruppamenti.

Fare 3 o 4 copie dei mini bersagli qui sotto.



#### **Svolgimento:**

Il test si fa con volée di 6 - 10 frecce; non bisogna toccare il mirino durante la volée.

#### **Riferimento:**

Sul primo mini bersaglio, segnare gli impatti col numero di ciascuna freccia. Tirare una seconda volée e segnare nuovamente gli impatti sul mini bersaglio sottostante. Segnare su questi due bersagli ciò che è il raggruppamento ottenuto con le regolazioni di base.

#### **Impatti in altezza:**

Modificare l'altezza del punto d'incocco di 0,5 mm verso l'alto o il basso. Segnare sul mini bersaglio la regolazione effettuata e la direzione. Tirare 2 volée e segnare gli impatti come nella prima

Raffrontare i raggruppamenti; se si è esteso in altezza, provare nell'altro senso. Se invece si è ridotto, ripetere la procedura finché il raggruppamento non si allarga di nuovo. Tornare allora alla regolazione immediatamente precedente.

#### **Impatti in laterale:**

Migliorerete gli impatti laterali agendo sulla pressione del B.B. senza variarne però la distanza, con 1/4 di giro. Segnare sul mini bersaglio la regolazione effettuata ed il senso. Tirare altre 2 volée e segnare gli impatti come nel passaggio

Confrontare i raggruppamenti: se questo ultimo si è esteso lateralmente, provare la regolazione nell'altro senso. Se invece si è ristretto, ripetere il procedimento finché il raggruppamento non comincia di nuovo ad allargarsi. Tornare allora alla posizione immediatamente precedente.

## **Regolazioni finali**

### **Registrazione dei risultati**

#### **Materiale necessario:**

- Taccuino dei tiri.

#### **Registrazione delle regolazioni:**

Avete trascorso delle lunghe ore a regolare il vostro arco e avete ottenuto finalmente una configurazione che raggruppa sufficientemente. Orrore!! l'arco cade, il rest si storce e il B.Berger è falsato... È tutto da rifare!

No. Se avete preso l'accortezza di registrare i parametri di regolazione ottenuti e, tempo qualche minuto, dopo aver regolato nuovamente, ritroverete la vostra configurazione ottimale.

Avete qui sotto una scheda che potete fotocopiare ed utilizzare senza restrizioni.

#### **Avvertimento:**

Ci sono dei casi in cui "qualcosa" non funziona a dovere, per una ragione indefinita. Spesso capita perché l'arciere non ha seguito diligentemente tutte le tappe. Non bisogna perciò esitare a riprendere tutto dal punto della scelta della freccia, CHE È DI PRIMARIA IMPORTANZA.

A voi archi e... buoni tiri.

#### **SCHEDA DI REGISTRAZIONE DEI PARAMETRI DI REGOLAZIONE:**

**Data :** \_\_\_\_\_

#### **Arco:**

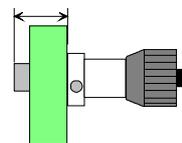
Tensione reale: \_\_\_\_\_#      Tensione corretta \_\_\_\_\_#      Tiller : \_\_\_\_\_

#### **Berger-Button :**

Misura della distanza in mm : \_\_\_\_\_

Pressione : \_\_\_\_\_

( numero di giri sulla molla dopo la posizione di blocco)



#### **Corda :**

Tipo di filato: \_\_\_\_\_      Numero di fili: \_\_\_\_\_      Brace : \_\_\_\_\_

Distanza P.I. Alto : \_\_\_\_\_      Basso : \_\_\_\_\_      Serving \_\_\_\_\_/n° : \_\_\_\_\_

Lunghezza del serving:

Alto : \_\_\_\_\_;      Centro : \_\_\_\_\_;      Basso : \_\_\_\_\_

#### **Freccie :**

Tipo e diametro : \_\_\_\_\_

Lunghezza senza cocca e punta : \_\_\_\_\_ cm

Taglio posteriore : \_\_\_\_\_ cm (ACE et X10)      Cocca : \_\_\_\_\_

Punta / inserto + punta: \_\_\_\_\_      Equilibratura (FOC) : \_\_\_\_\_%

Penne : \_\_\_\_\_      distanza intaglio cocca/posteriore penne : \_\_\_\_\_ cm

*Sul retro, disegnare la figura ottenuta a 18 metri con 3 frecce impennate e 2 frecce spennate, prima della regolazione fine alle corte ed alle lunghe distanze. In genere, le aste nude sono in basso a sinistra delle aste impennate.*

