

Recorbat Olímpic				X Problema	XX Problema vist i no resol	O Problema resol	
				DATA			
				DATA			
		DATA					
POSTURA		Detecció dels Problemes	Club				
			Nom				
1	Centre de gr. vist de front	Tronc inclinat enrera respecte la diana					
2		Tronc inclinat endavant cap a la diana					
3		Cos inclinat a la dreta					
4		Cos inclinat a l'esquerra					
1	Arc inclinat	Té l'arc inclinat a la dreta (vist de darrera)					
2		Té l'arc inclinat a l'esquerra (vist de darrera)					
1	Presa de la Corda	Canell plegat					
2		Mà i dits rígids					
3		Presa fonda sobre la segona falange					
4		Presa per la punta dels dits					
5		Cedeix amb el dit índex					
6		Cedeix amb el tercer dit					
7		Pinça el culatí					
1	Tracció de la corda	No en línia					
2		Mou la mira durant la tracció					
1	Ancoratge sota la barbata	Colze massa alt					
2		Colze massa baix					
3		Mou el cap endavant					
4		Mou el cap enrera					
5		Alça el cap					
1	Posició de la corda	No troba l'alineament corda-arc					
2		Corda al costat del nas					
3		Frega sobre el pit					
4		Corda massa frontal					
5		Corda massa enrera					
1	Deixada	Rígid i oberta					
2		Rígid avall					
3		Rígid endavant					
4		Rígid inconstant					
1	Braç d'arc	Es toca amb la corda					
2		Tremola apuntant					
3		Plega el colze					
4		El braç s'alça després de la deixada					
5		El braç s'abaixa després de la deixada					
6		Es mou enfora (obert)					
7		Es mou endins (tancat)					
1	Empunyadura	L'apreta després de la deixada					
2		Aprèta amb el polze					
3		Llisca mentre apunta					
4		Massa externa					
5		Massa interna					
6		Canell rígid					
1	Clic	Endavant i enrera, no és fluid					
2		Temps incostants					
3		S'atura a la punta					
4		Salta massa aviat					
5		S'ajuda amb els dits					
1	Escàpules	Blocades en fase d'ancoratge					
1	Visor	Es mou durant la tracció					
2		Es mou durant la mira					
1	Ritme	No constant					
1	Alineament	Colze de corda tancat					
2		Braç d'arc - angle tancat					
1	Espatlla	S'aixeca mentre apunta					
2		Porta l'espatlla dins dels alineaments					
1	Obertura	Sobre obertura					
2		Sota obertura					
1	Preparació	Escassa					
2		Bona					
1	Conclusió	Segueix la fletxa					
2		No conserva la posició					
1	Concentració	Escassa					
2		Tensió general					
<b>Arc Nu</b>		<b>Molts dels problemes en l'arc nu són comuns amb l'arc olímpic.</b>					
1	Ancoratge	Té dificultats per trobar-lo					
2		L'ancoratge ideal					
5		Obre la boca					
1	Deixada	Anticipada					
2		Abortada					
1	Tracció de la corda	Mou la mira durant la tracció					
1	La corda	Toca el nas en la deixada					
2		No troba l'alineament de corda-arc					
1	Presa corda	Fonda a la segona falange					
1	Canell	Canell d'arc rígid					