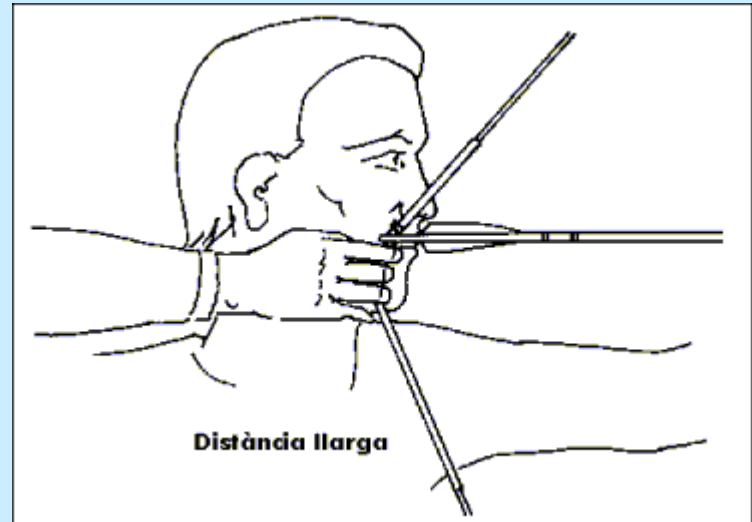
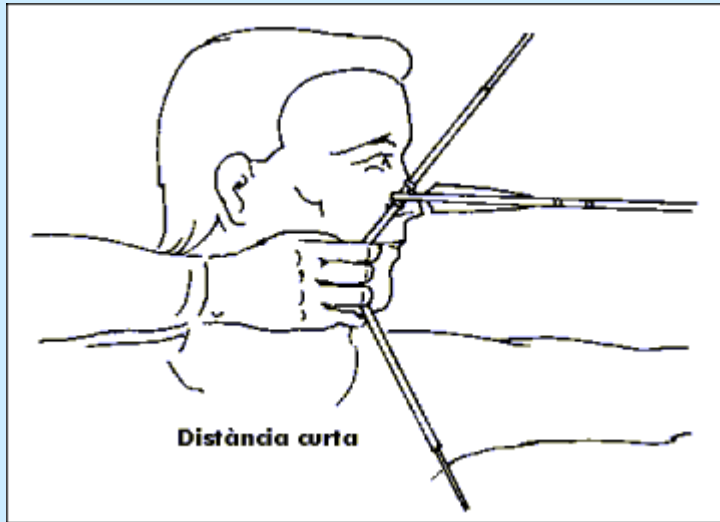


Ajustat de l'Arc Nu

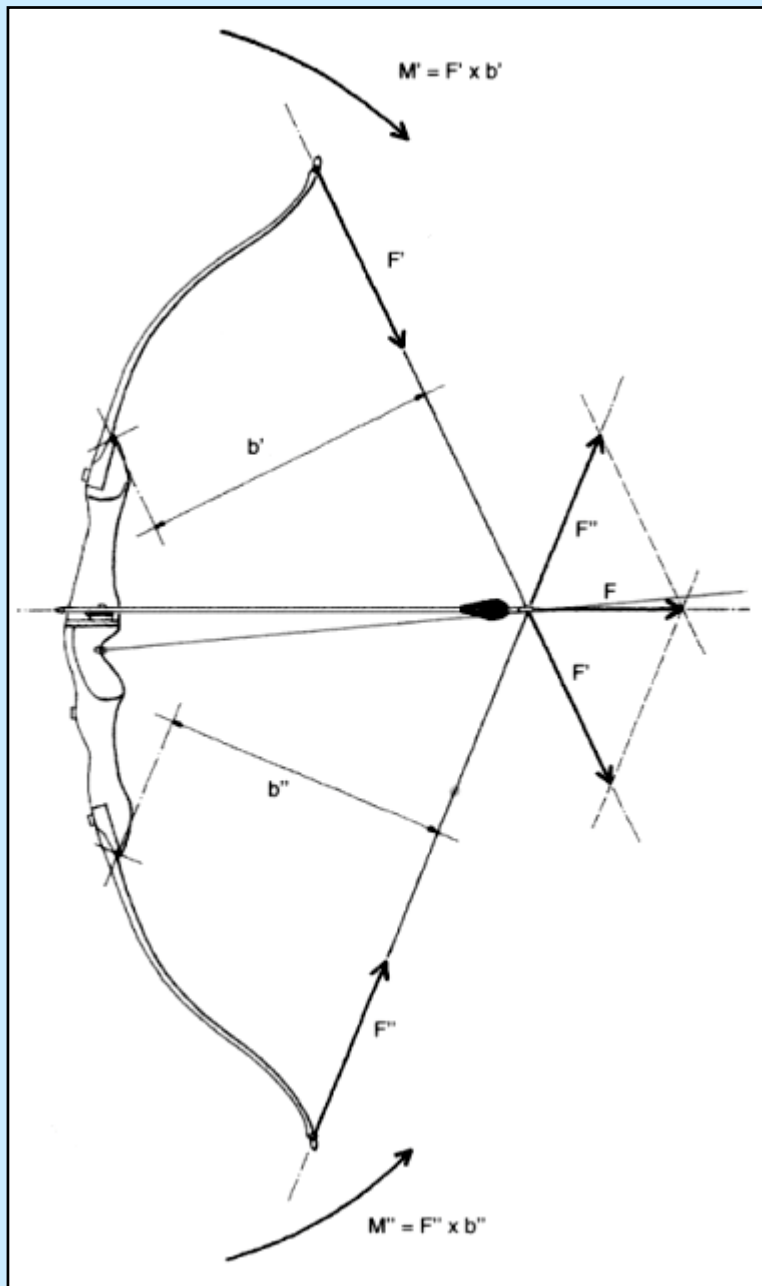


Stéphan Garitat i Odile Boussière a Montjuïc

Ajustat de l'Arc Nu



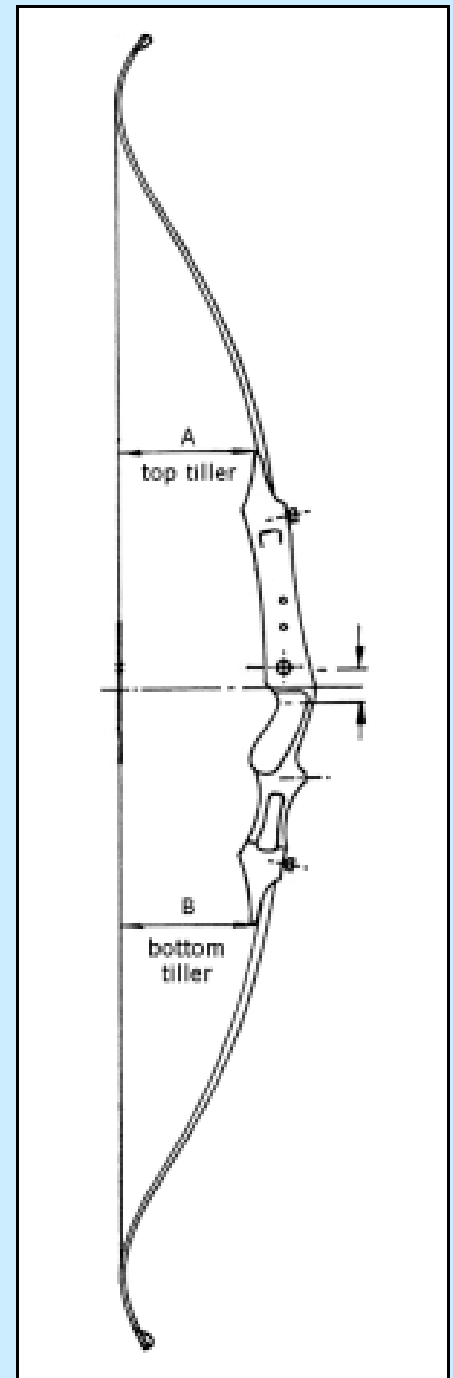
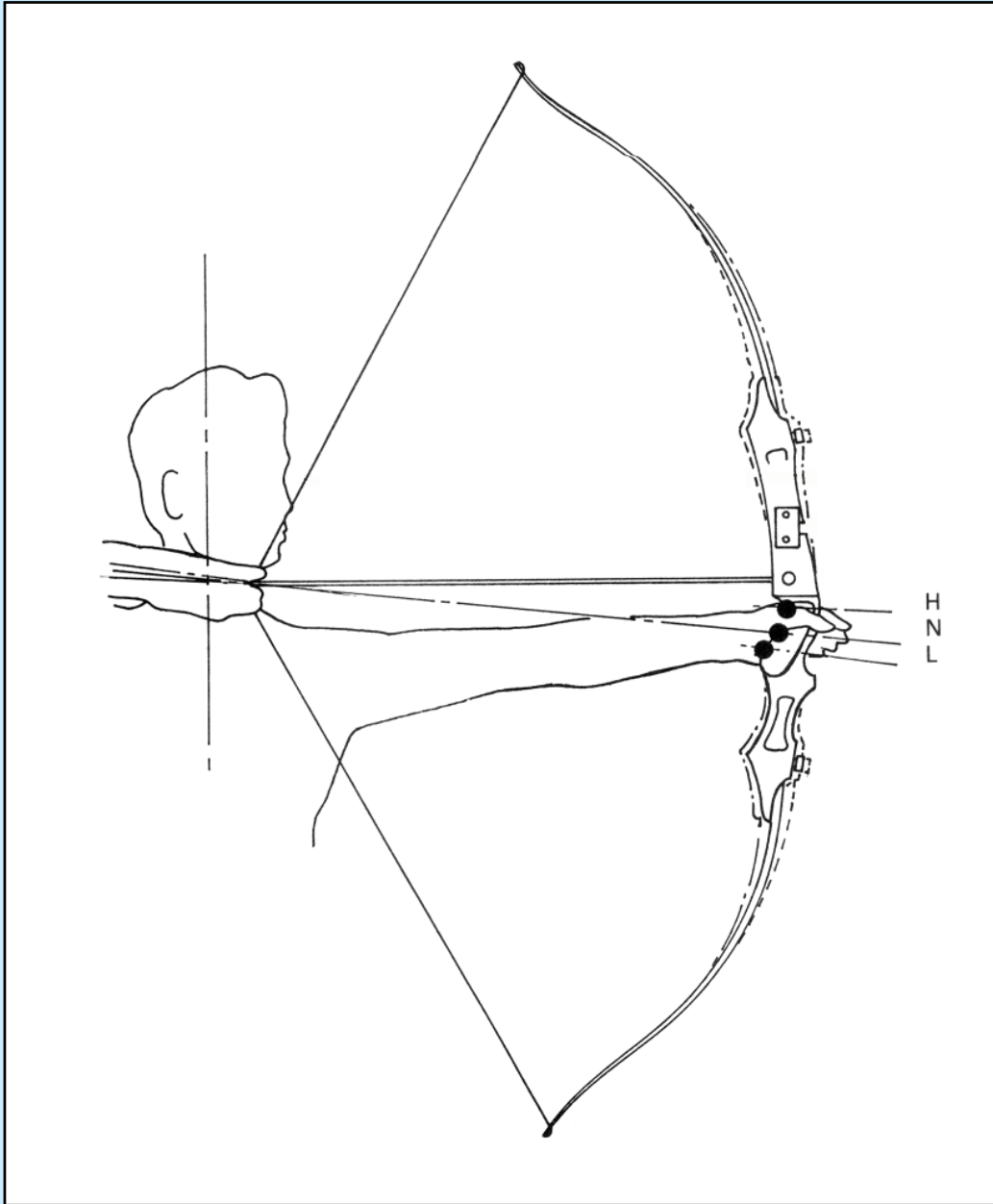
La tècnica del String-walking no té rival en precisió, però té un preu a pagar, un ajustat més laboriós del material. Com més excursió sobre la corda hi hagi, més difícil resultarà.



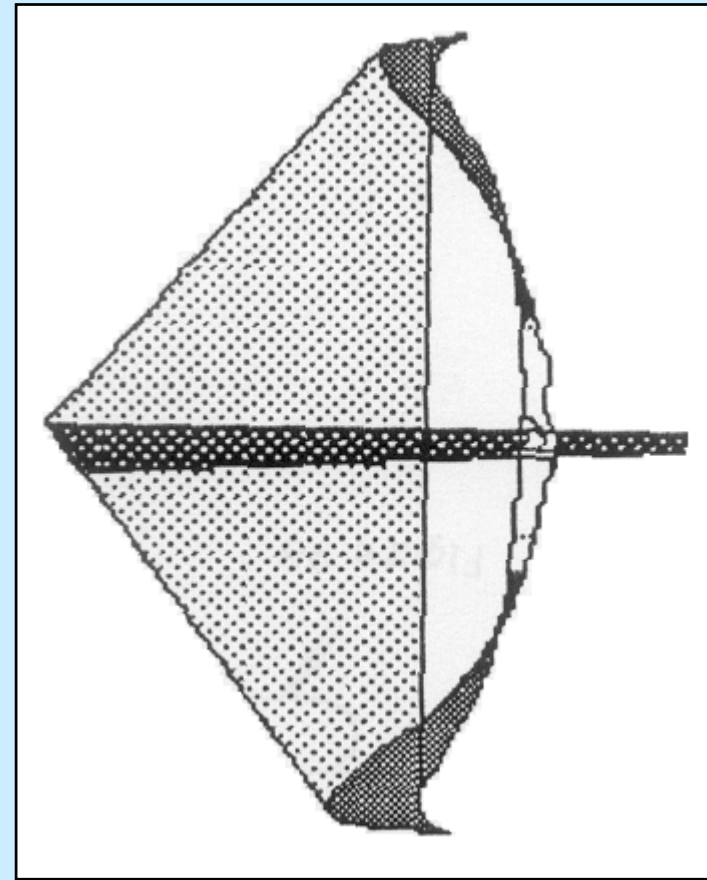
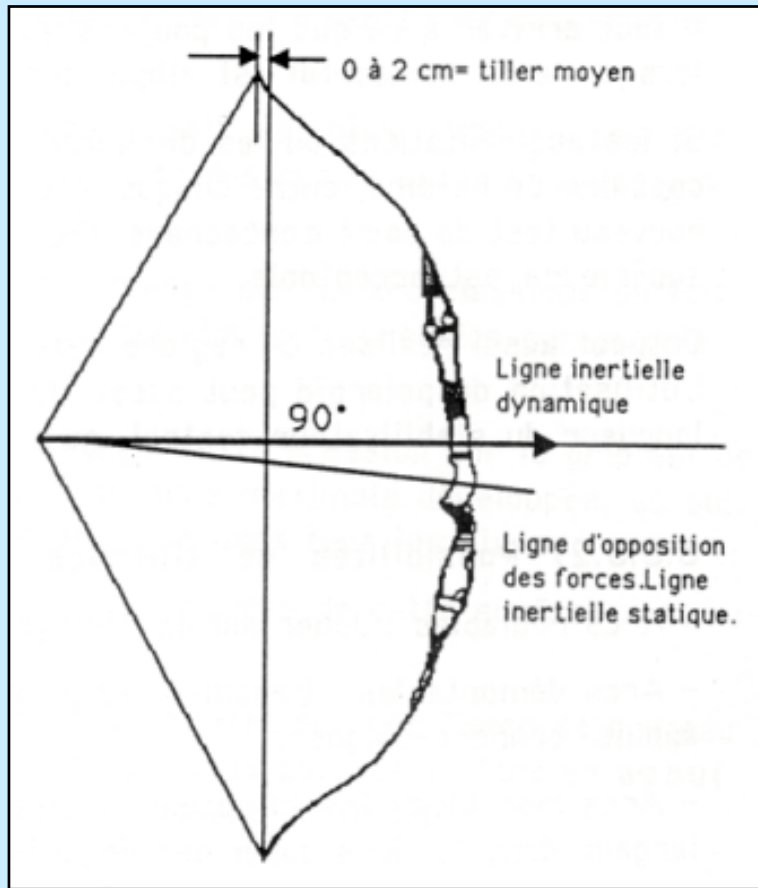
El que la corda s'agafi més o menys amunt segons la distància fa que les pales treballin en condicions diferents en cada cas.

El que ens obligarà a trobar una situació de compromís que garanteixi les millors prestacions a totes aquestes distàncies.

Les pales haurien d'arribar a la posició de repòs el més sincronitzadament possible.



Ajustat de l'Arc Nu



Es tracta d'aconseguir el millor sincronitzat de les pales a totes les distàncies. Serà una situació de compromís, òptima en prestacions.

Ajustat de l'Arc Nu

ORDRE DE LES ACCIONS D'AJUSTAT

AJUSTAMENTS PREVIS

- 1-Situar el fistmele a la meitat alta recomanada.
- 2-Situar el localitzador superior del punt d'encaix a 9mm
- 3-Ajustar el til·ler agafant 1.5 a 2cm per sota de la fletxa, i ressituar el punt d'encaix a 9mm.
- 4-Situar botó amb la fletxa just enfora, i la molla a mitja tensió.
- 5-Determinació de la fletxa òptima (tub i punta).
- 6-Comprovar reposafletxes i pas de fletxa.
- 7-Ajust d'abast (apuntar a 50m).

Ajustat de l'Arc Nu

ORDRE DE LES ACCIONS D'AJUSTAT

AJUSTAMENTS FINS

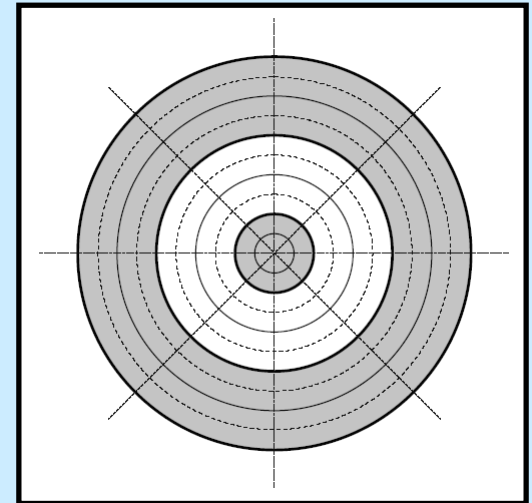
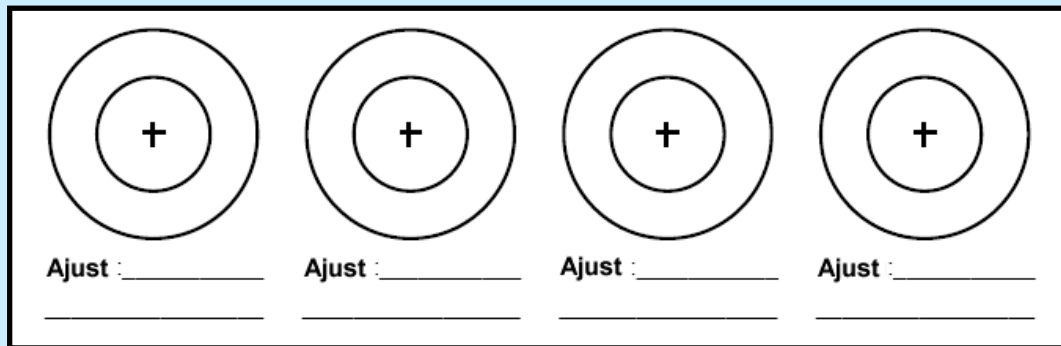
- 8-Prova d'ajust del fistmele de l'arc.
- 9-Prova de la fletxa nua pel punt d'encaix, i la posició del botó.
- 10-Prova de l'anada enrera per ajustar la tensió de la molla del botó, i eventualment la seva posició.

Ajustat de l'Arc Nu

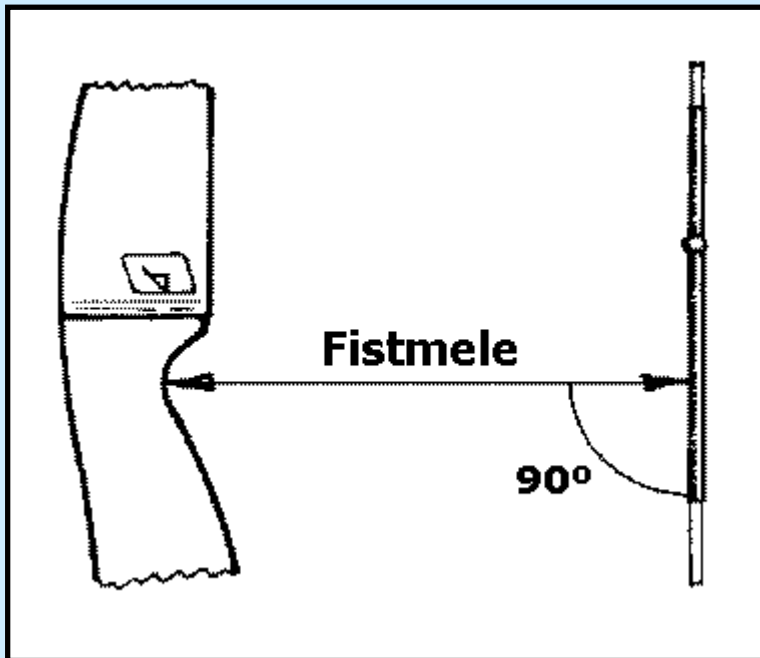
ORDRE DE LES ACCIONS D'AJUSTAT

AJUSTAMENTS SUPERFINS

11-Ajustat superfi: Lleugeres modificacions en fismele, til·ler, botó, i alçada del punt d'encaix per control estadístic d'agrupament.



Ajustat de l'Arc Nu



Fistmele

Com a ajust previ, situarem la mesura del fistmele a la meitat alta recomanada pel fabricant.

Si aquesta recomanació va de 21 a 23 cm, el situarem entre 22 i 22,5cm.

Longitud arc

66"

68"

70"

Fistmele

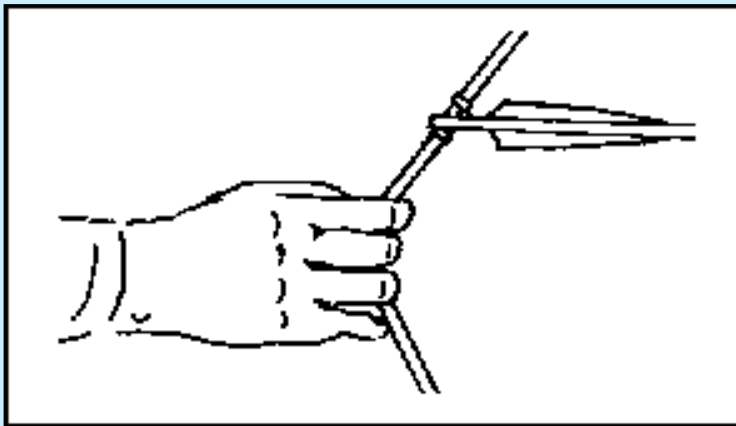
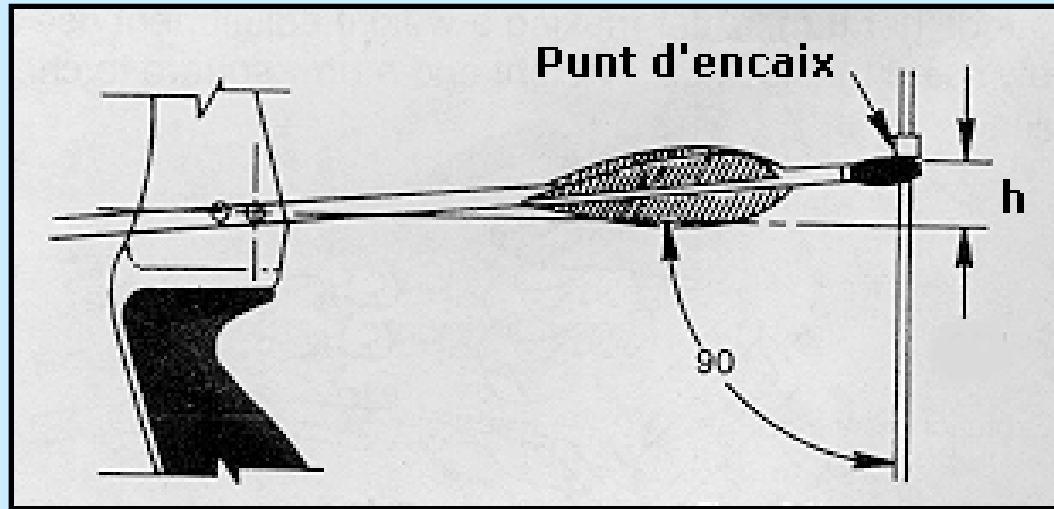
$8 \frac{3}{4}$ - 9" (22,2 - 22,8cm)

9 - $9 \frac{1}{2}$ " (22,8 - 24,1cm)

$9 \frac{1}{2}$ - 10" (24,1 - 25,4cm)

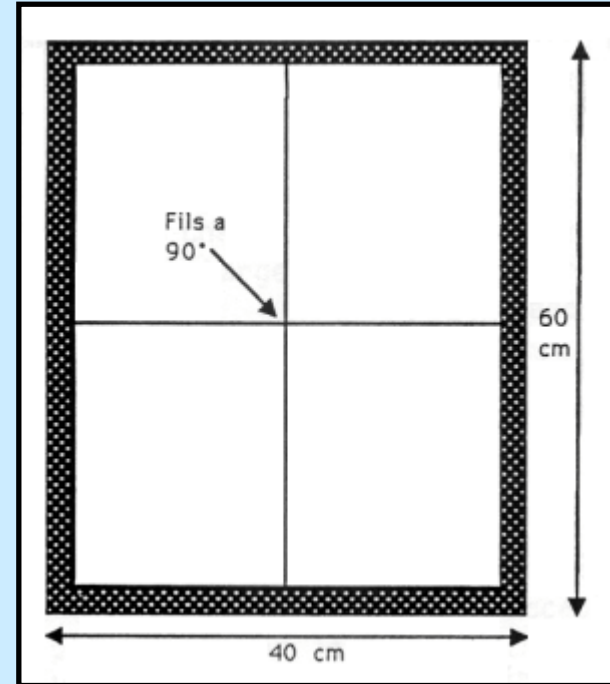
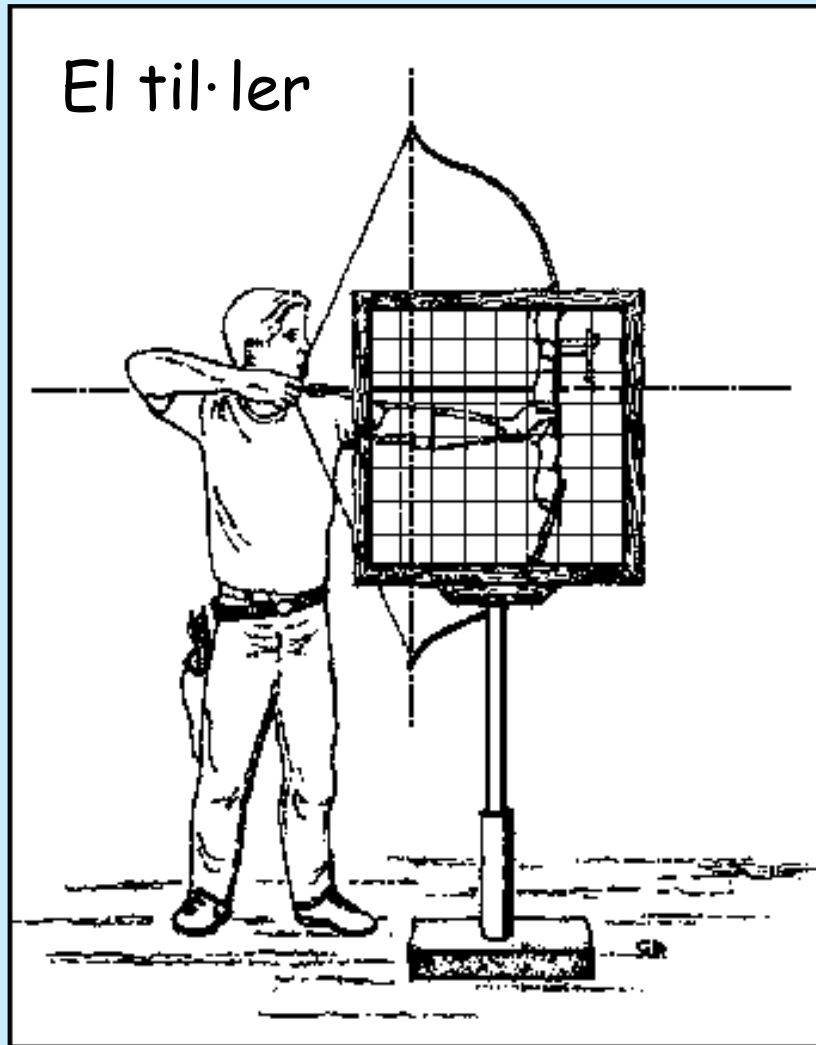
Ajustat de l'Arc Nu

El punt d'encaix



Partir d'una alçada del punt d'encaix h d'entre 7 i 9 mm. Til·lers alts poden exigir majors alçades del punt d'encaix. Deixar els dos localitzadors de culatí a no menys de 8-9mm entre ells si són metàl·lics.

Ajustat de l'Arc Nu



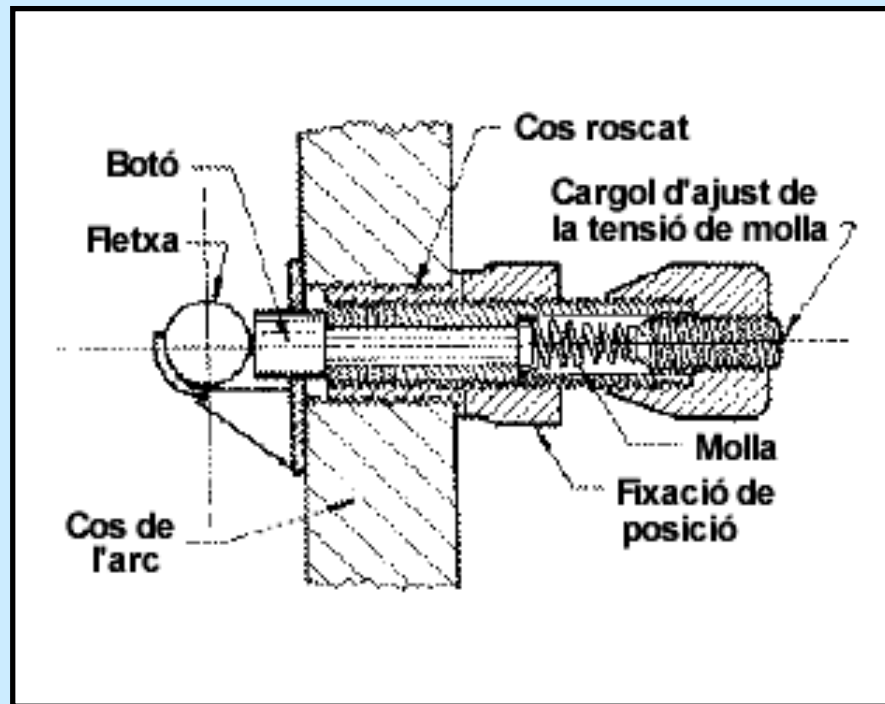
El til·ler dinàmic haurà d'ajustar-se tenint en compte les diverses posicions possibles de la mà a la corda.

Ajustat de l'Arc Nu



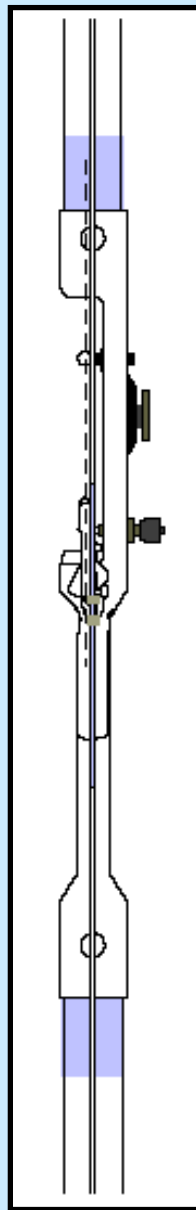
Ajustat de l'Arc Nu

El reposafletxes



El tub de la fletxa estarà perfectament centrat davant del botó.

Ajustat de l'Arc Nu

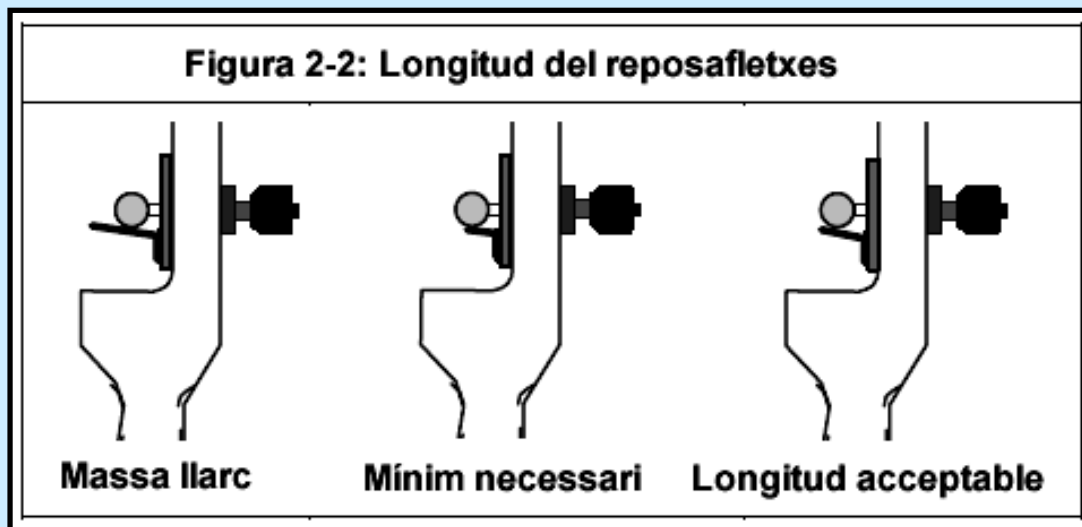
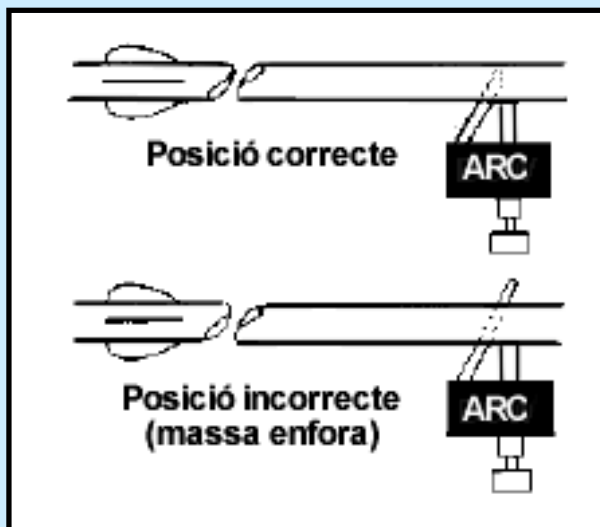


El reposafletxes

El botó se situarà fent que la fletxa sobresurti just per l'esquerra de la corda (per dretans).

Ajustat de l'Arc Nu

El reposafletxes

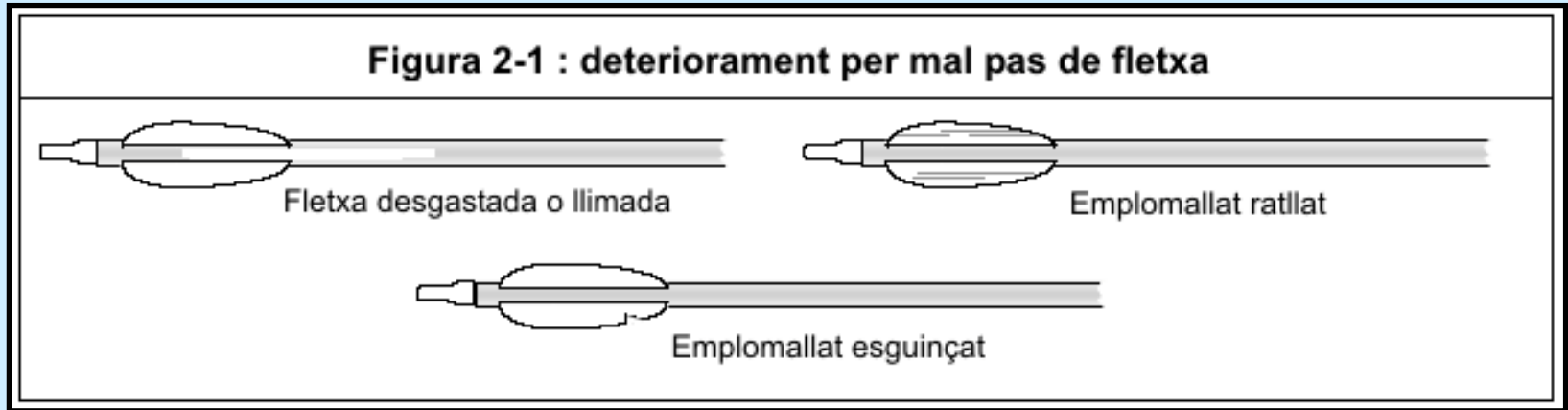


El suport del reposafletxes idealment no ha de sobresortir del que és el gruix de la fletxa, vist des de dalt.

Els Hoyt de plàstic van molt bé. Si és metàl·lic, 1.5mm de gruix max.

Ajustat de l'Arc Nu


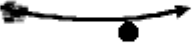

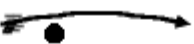



El reposafletxes



Es comprovarà que no hi hagi interferències de pas

Ajustat de l'Arc Nu

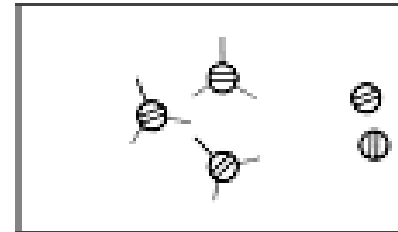
AM0 SPINE CHART

1.300 - 20#	.566 - 46#	.366 - 71#
1.248 - 21#	.555 - 47#	.361 - 72#
1.196 - 22#	.543 - 48#	.357 - 73#
1.144 - 23#	.532 - 49#	.352 - 74#
1.092 - 24#	.520 - 50#	.347 - 75#
1.040 - 25#	.511 - 51#	.343 - 76#
1.005 - 26#	.504 - 52#	.339 - 77#
.971 - 27#		
.936 - 28#		
.902 - 29#		
.867 - 30#		
.842 - 31#		
.817 - 32#		
.793 - 33#		
.768 - 34#		
.743 - 35#		
.724 - 36#		
.706 - 37#		
.688 - 38#		
.669 - 39#		
.650 - 40#		
.636 - 41#		
.621 - 42#		
.607 - 43#		
.592 - 44#		
.578 - 45#		

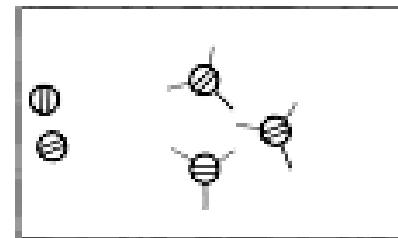
Fletxa òptima

Selecció de la fletxa òptima:
rigidesa del tub i pes de la punta.

Repetir la part del
reposafletxes si cal.



Tub massa
tou






Tub massa
rigid

Ajustat de l'Arc Nu

Fletxa òptima

Elecció de la duresa de fletxa adequada

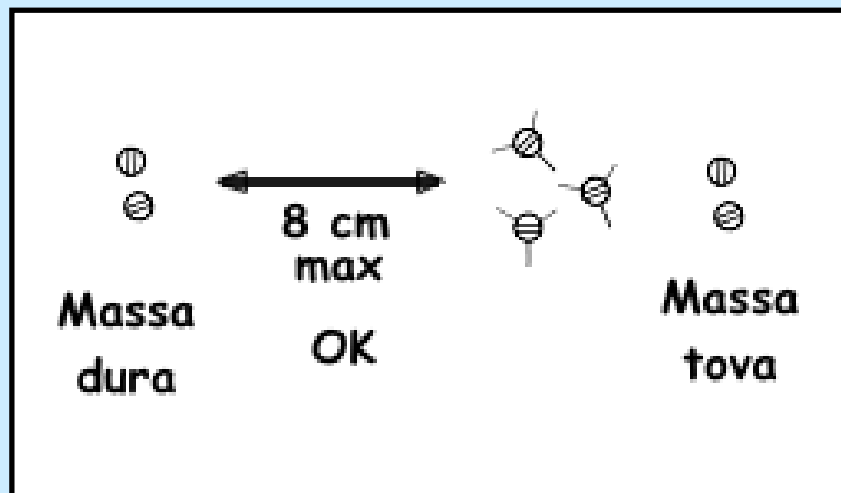
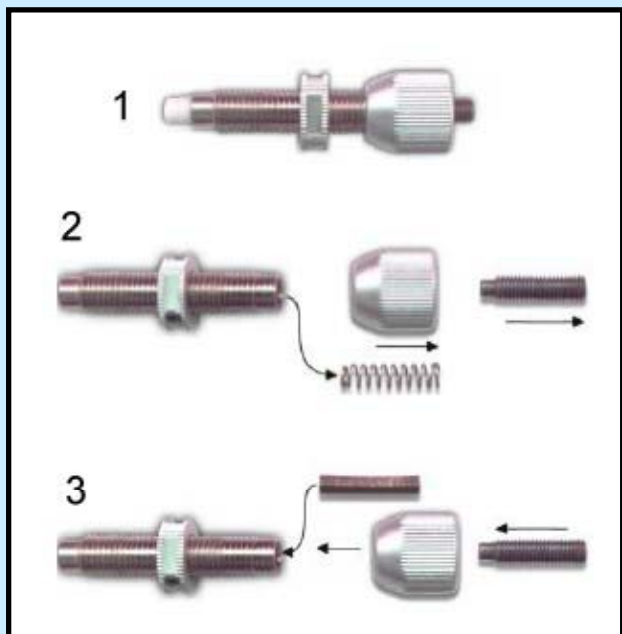
		
Fletxa dura	correcte	Fletxa tova

Tirant fletxes nues, des d'una distància de 3 a 5 metres, sobre un aturafletxes de foam, es pot determinar la correcció de la rigidesa de la fletxa observant la inclinació amb la que es claven.
(Només sobre foam !!!)

Ajustat de l'Arc Nu

Fletxa òptima

Prova del marge d'ajust del botó de pressió



$$\text{Força ideal botó (g)} = \text{Força arc (Lbs)} \times 8$$

A una fletxa tova correspon endurir la molla del botó
A una fletxa dura correspon afluixar la molla del botó

Ajustat de l'Arc Nu

Fletxa òptima

AJUSTAMENTS de RIGIDESA

ESTOBAR FLETXA:

Tub més llarg
Punta més pesada

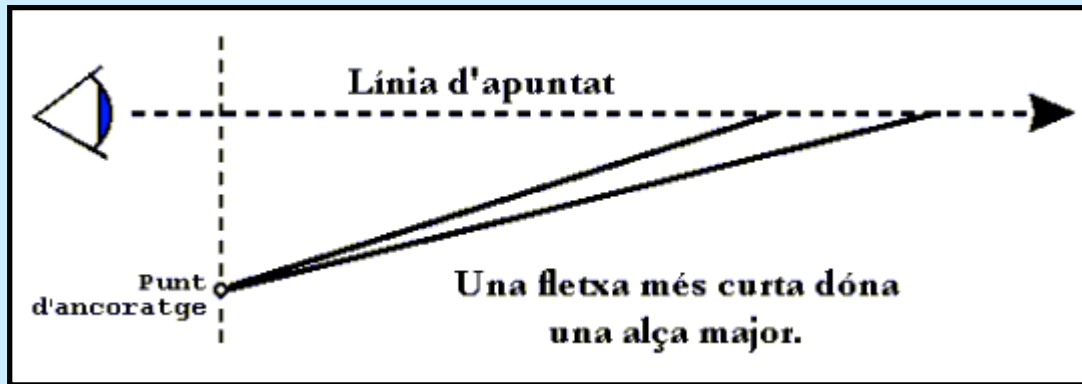
ENDURIR FLETXA:

Escurçar el tub
Alleugerir la punta

EASTON					SUPERLITE-A/C/C						
Size	Shaft Weight	Shaft Weight @ 29"	Spine @ 28" Span	Point/Insert Sizes	UNI ¹ System		One-Piece Parabolic Point				
					Bushing	"G" Nock ²	Heavy Wt.	Med. Wt.	Light Wt.	Extra Light Wt.	Hyper Light Wt.
	Grains per Inch	Grains	Deflection in Inches		Grains	Grains	Grains ³				
2L-04	6.05	175	1.020	-04	2	7	100	80	70	60	50
2-04	6.48	188	0.920	-04	2	7	100	80	70	60	50
3X-04	6.74	195	0.830	-04	2	7	100	80	70	60	50
3L-04	6.95	202	0.750	-04	2	7	100	80	70	60	50
3-04	7.22	209	0.680	-04	2	7	100	80	70	60	50
3L-18	7.47	217	0.620	-18	3	7	—	100	82	70	60
3-18	7.82	227	0.560	-18	3	7	—	100	82	70	60
3-28	8.11	235	0.500	-28	4	7	—	100	87	70	60
3-39	8.58	249	0.440	-39	5	7	—	100	85	70	60
3-49	8.83	256	0.390	-49	6	7	—	—	100	80	70
3-60	9.45	274	0.340	-60	7	7	—	—	108	90	80
3-71	9.92	288	0.300	-71	8	7	—	—	114	90	80

Ajustat de l'Arc Nu

Ajust d'abast



Un Arc Nu adequadament ajustat permetrà apuntar a 50m, amb la punta a centre, amb la mà de corda 1 a 2mm, com a màxim, per sota de la fletxa.

Per aconseguir-ho pot caldre intervenir sobre la posició del punt d'encaix, sobre la longitud de la fletxa, o en casos extrems sobre el punt d'ancoratge.

Ajustat de l 'Arc Nu

ORDRE DE LES ACCIONS D'AJUSTAT

AJUSTAMENTS FINS

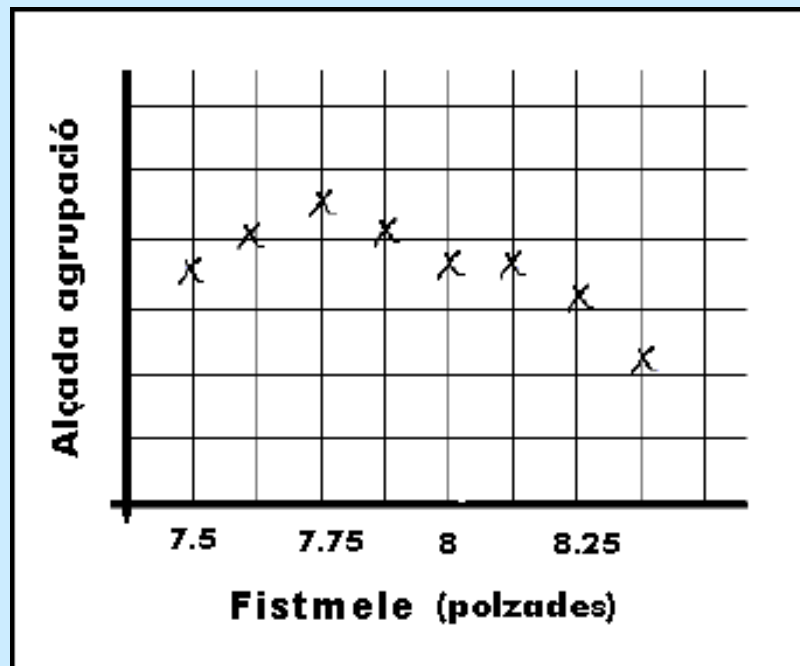
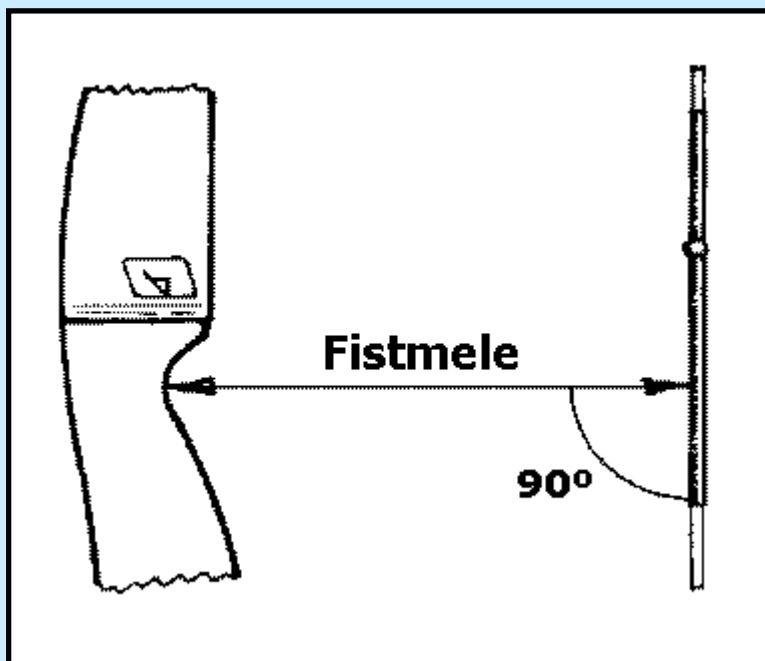
8-Prova d'ajust del fistmele de l'arc.

9-Prova de la fletxa nua pel punt d'encaix, i la posició del botó.

10-Prova de l'anada enrera per ajustar la tensió de la molla del botó, i eventualment la seva posició.

Ajustat de l'Arc Nu

Fistmele òptim



Ajustar el fistmele de l'arc per aconseguir un abast òptim a la distància màxima reglamentària de 50 metres.

Alternativament es poden fer mesures de velocitat de fletxa.

Ajustat de l'Arc Nu

Prova de la fletxa nua

(suposant una duresa de fletxa i de botó correctes)

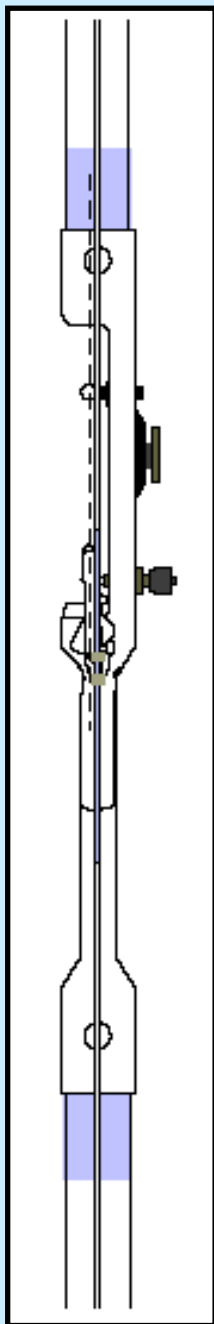
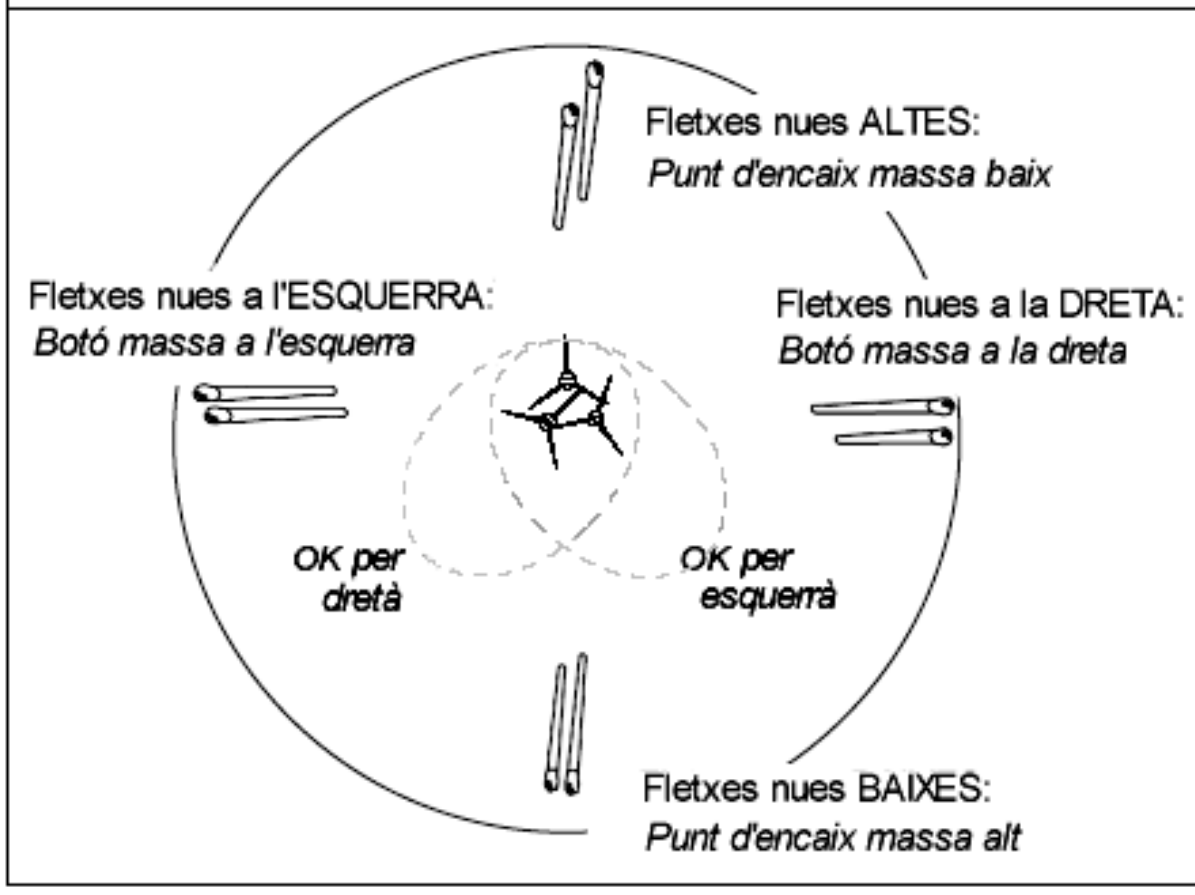
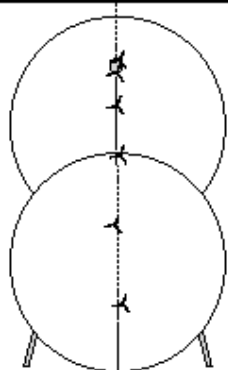


Figura 5-1: Patrons de la prova de la fletxa nua



Ajustat de l'Arc Nu

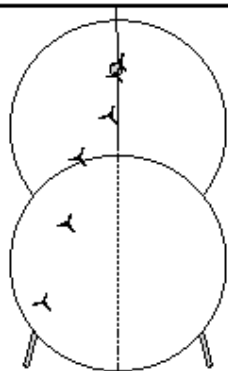
Figura 5-5: Patrons de la prova de l'anada enrere



1. Línia recta vertical

Posició i tensió del botó idealment centrats.

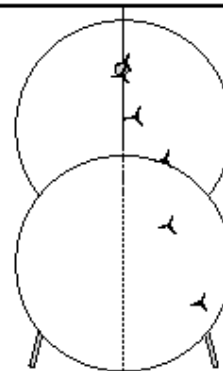
Poden caldre més proves per obtenir els millors agrupaments (Nota 1)



2a: Pendent a l'esquerra

Dretà: Botó massa dur.
Reduir la tensió.

Esquerrà: Botó massa tou.
Incrementar tensió.



2b: Pendent a la dreta

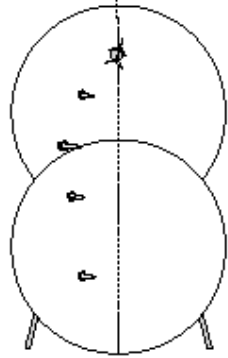
Dretà: Botó massa tou.
Incrementar tensió.

Esquerrà: Botó massa dur.
Reduir la tensió.

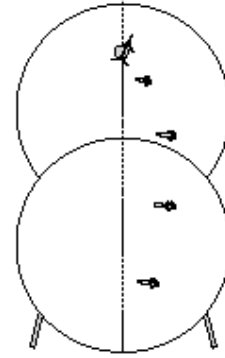
Vegeu la nota 2 per canviar la tensió del botó

Prova de
l'anada
enrere

Ajustat de l'Arc Nu



3a: Corba a l'esquerra:
Botó massa a l'esquerra.
Moure a la dreta



3b: Corba a la dreta:
Botó massa a la dreta.
Moure a l'esquerra.

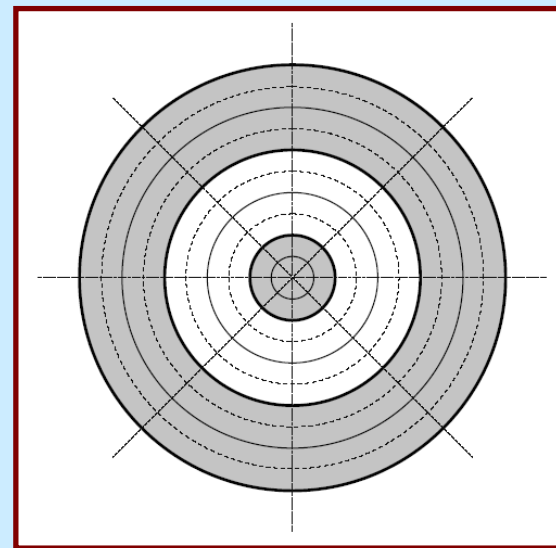
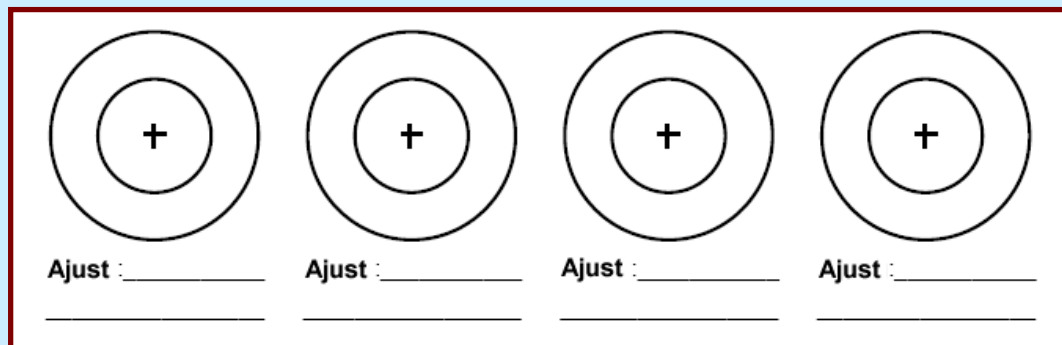
Prova de
l'anada
enrera

Ajustat de l'Arc Nu

ORDRE DE LES ACCIONS D'AJUSTAT

AJUSTAMENTS SUPERFINS

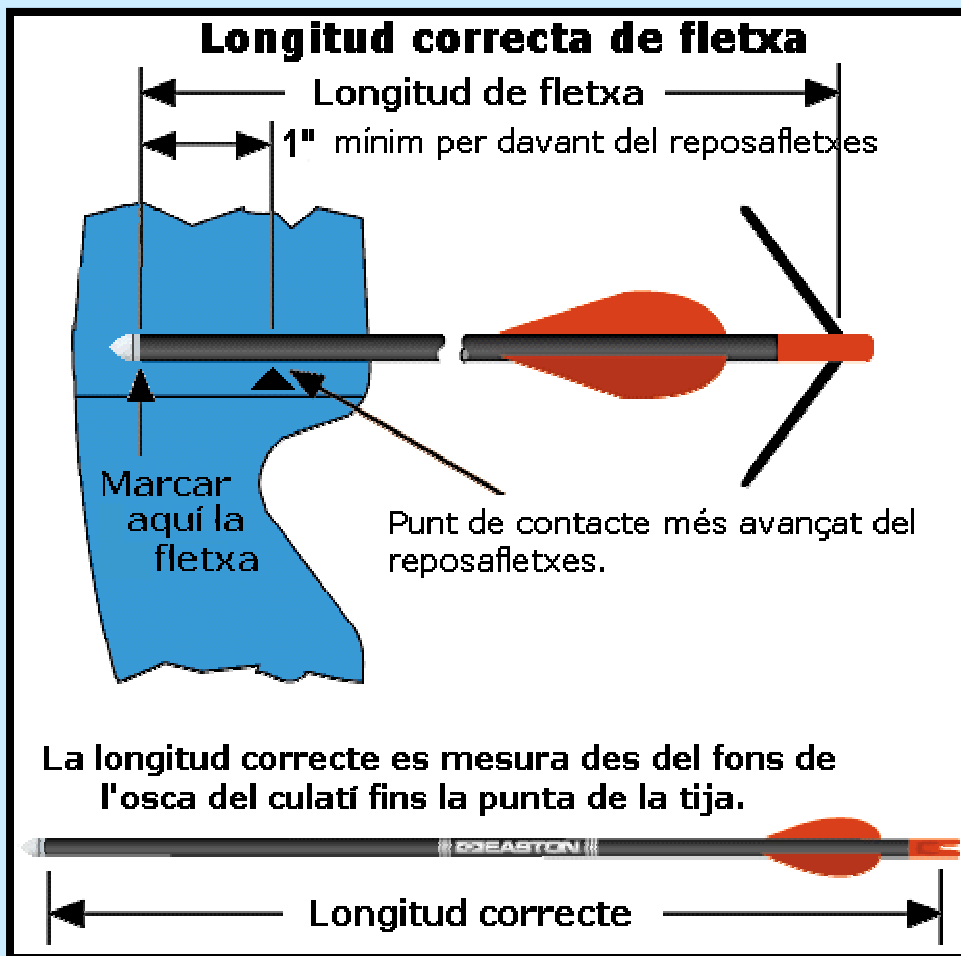
11-Ajustat superfi: Lleugeres modificacions en la posició del punt d'encaix, del centrat de tir, en el fistmele, o en el til·ler per control estadístic d'agrupament.



Anotar les modificacions i mantenir registre de tots els impactes cada vegada, amb fletxes i impactes numerats.

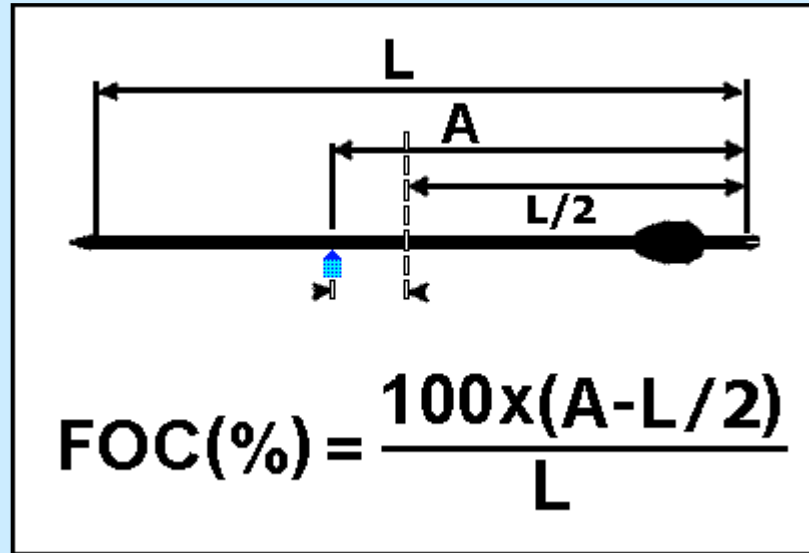
Ajustat de l'Arc Nu

Consideracions sobre la fletxa



Ajustat de l'Arc Nu

Consideracions sobre la fletxa



Es prefereixen les fletxes de carboni o alumini/carboni, amb plomes spin-wing, i amb un FOC entre el 15 i el 18% per ACE, o entre el 10 i el 12% per ACC, per garantir el millor vol.

Ajustat de l 'Arc Nu

BLIBLIOGRAFIA

Seminari Arc Nu, Vincenzo Scaramuzza, Caldes, 2007

Seminari Arc Nu, Jean Simon, La Roque, 2003

Ellison S., *Proves de posada a punt de l'arc*, FCTA, 2004

Elliot M., *Guia de referència per a arquers de recorbat*, FCTA, 2004

McKinney R., *The simple art of winning*, Pub. Leo Planning, 1996

EASTON, *Guia Easton de puesta a punto y mantenimiento*, CERRA, rev. 2003

Ajustat de l'Arc Nu



Josep Gregori
Enric Sanllehí

Febrer 2008