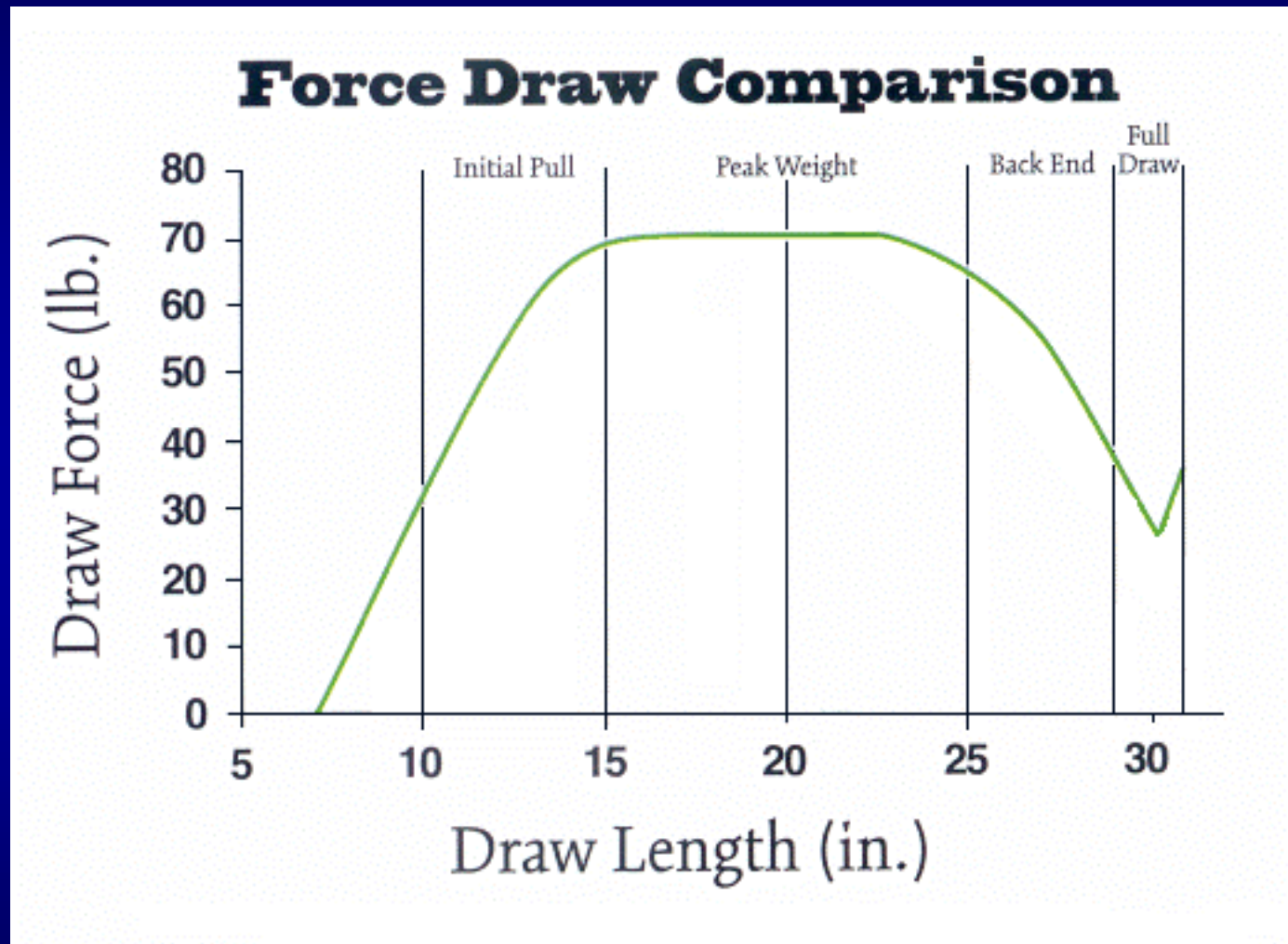


# ARC COMPOST



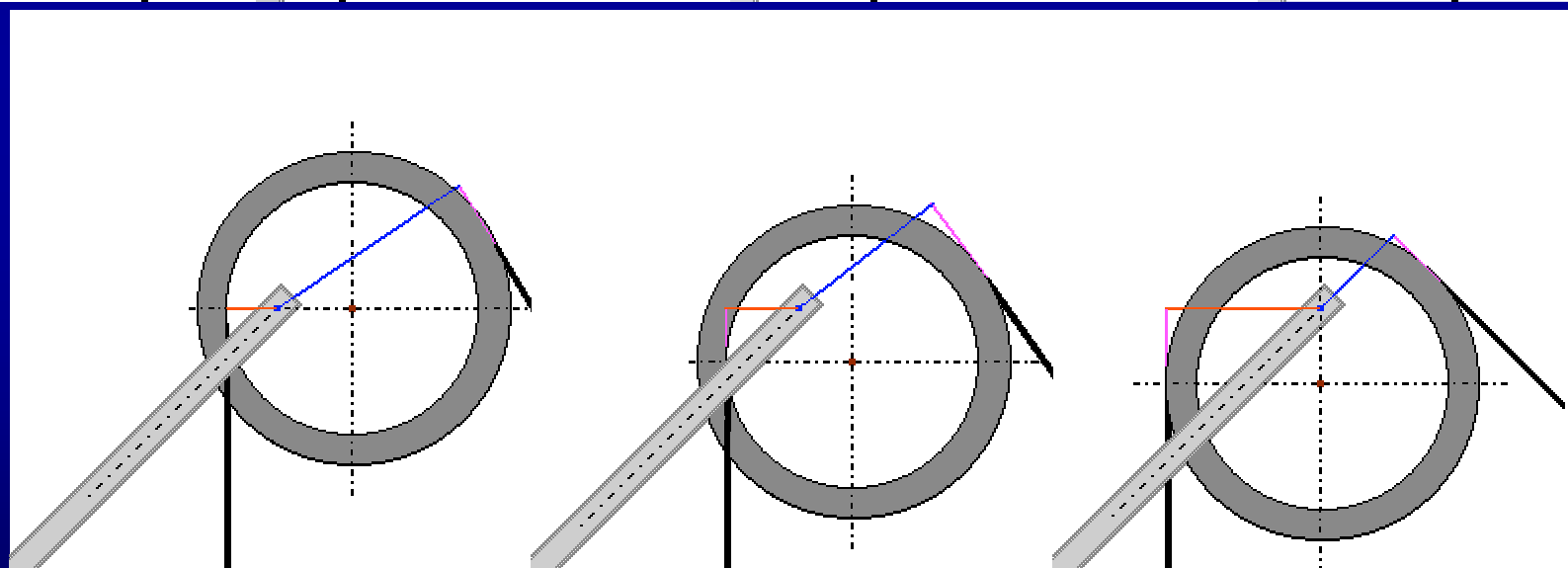
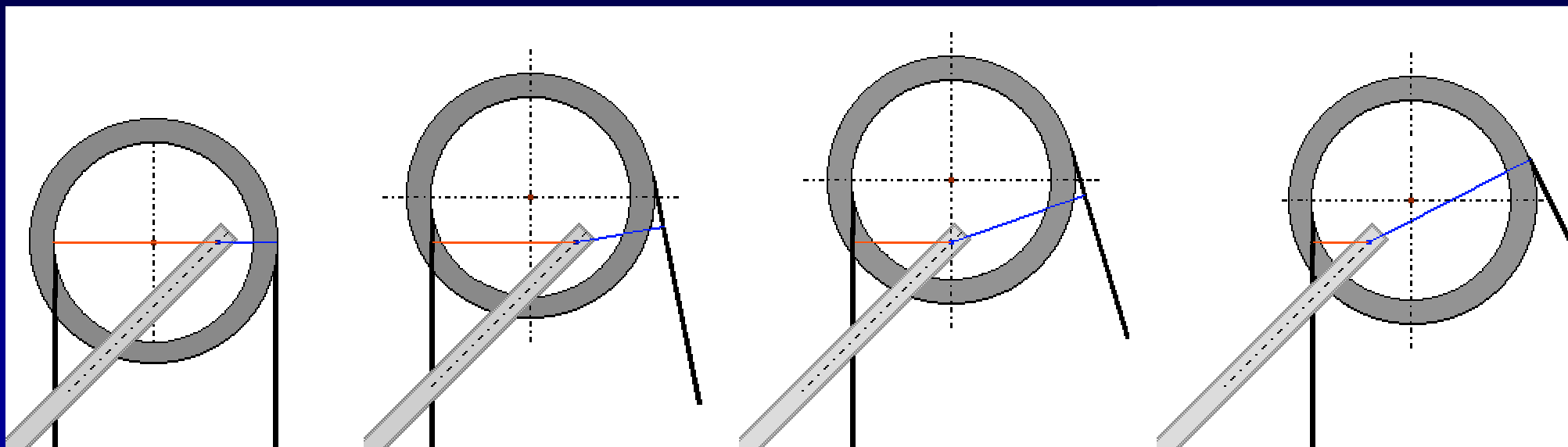
Font de virtuts - font de problemes

**L'ARC:**

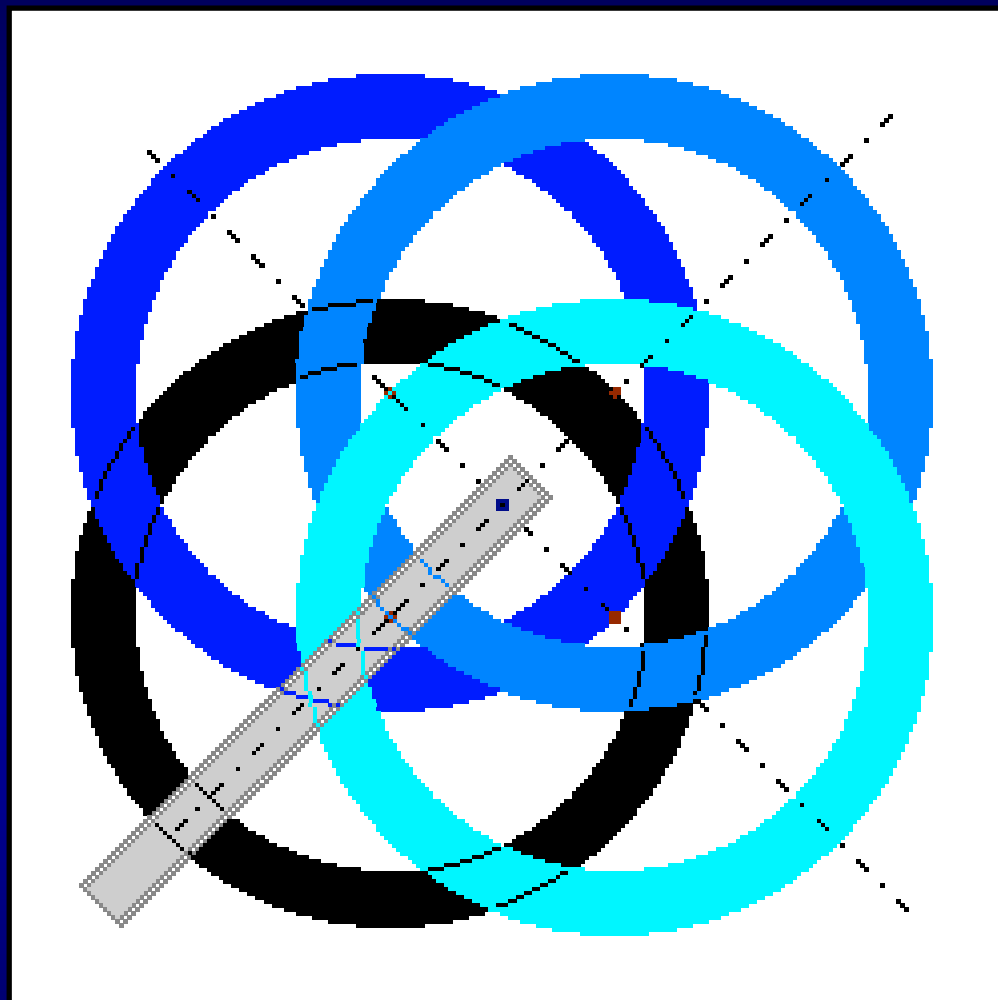
**FUNCIONAMENT**

**i**

**PROPIETATS**



L'evolució de les lleves en obrir l'arc



Recorregut de la politja en obrir l'arc

Diagrama força - tracció

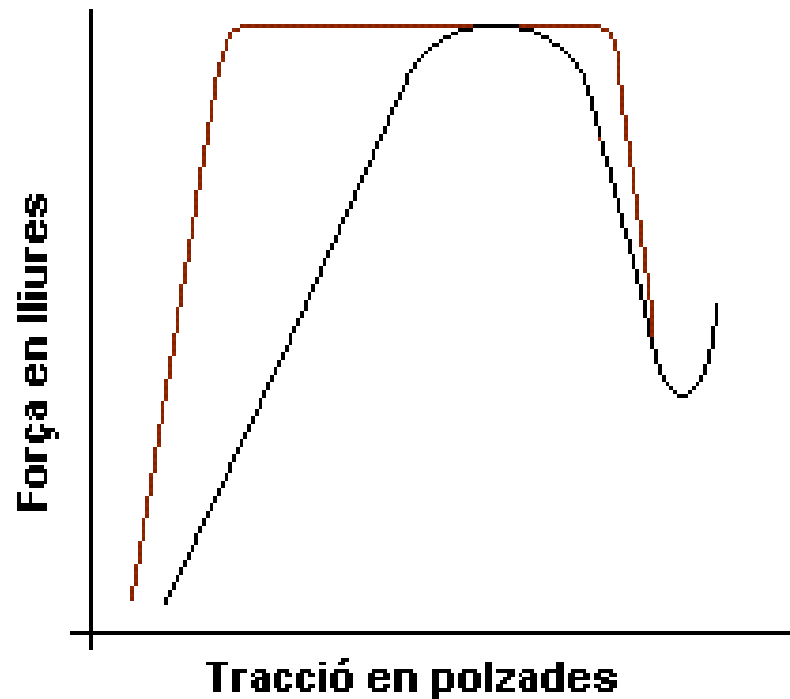
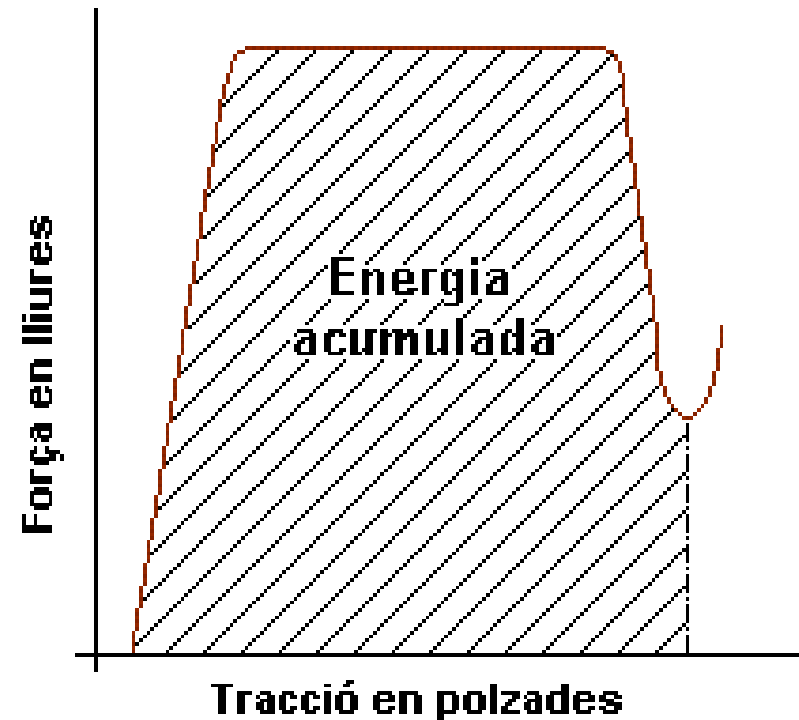
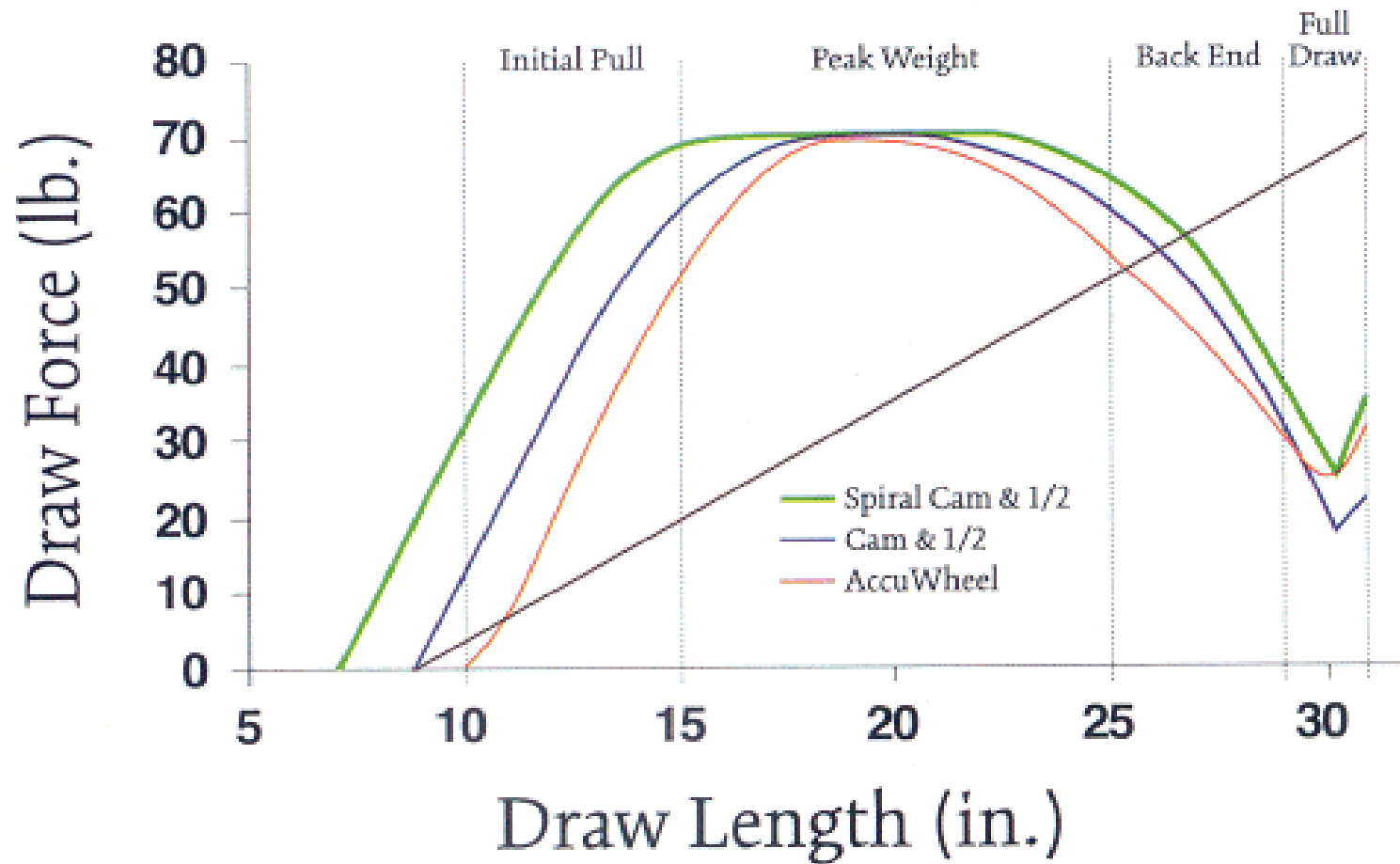


Diagrama força - tracció

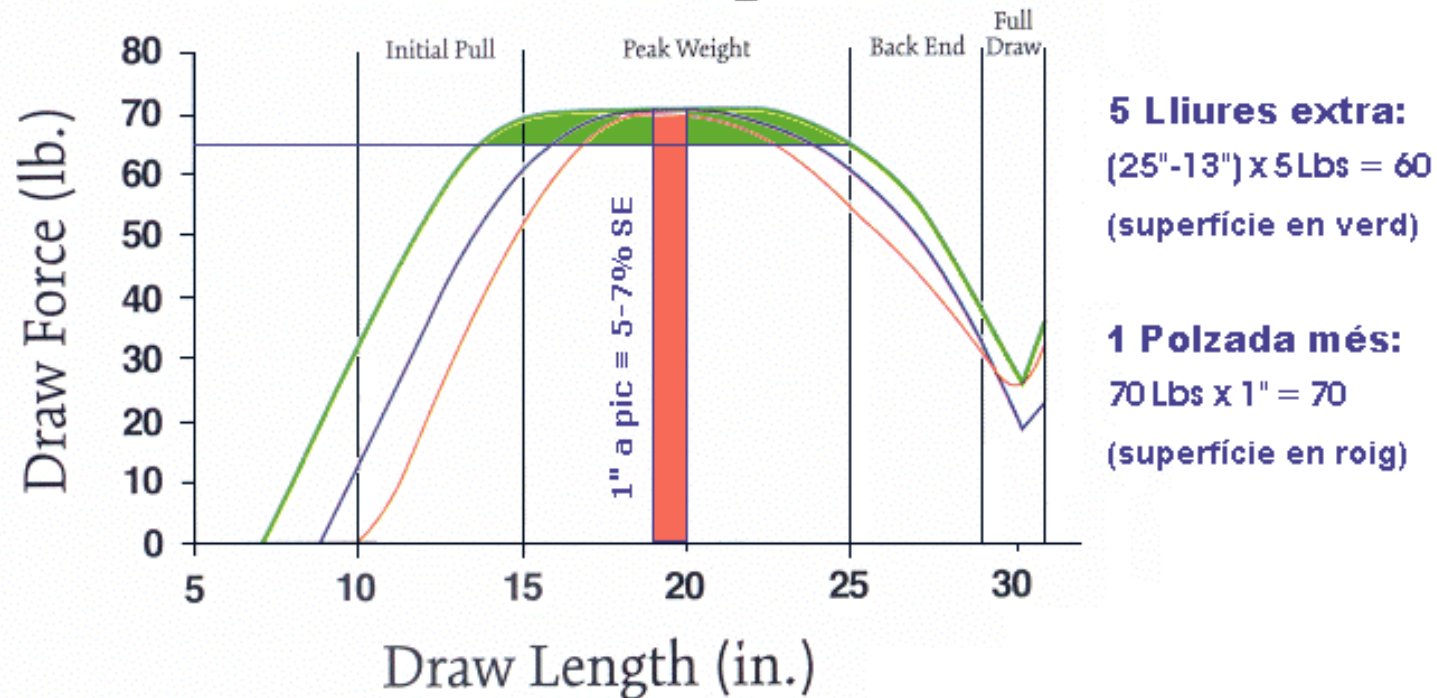


Acumulació d'energia en l'arc de politges

# Force Draw Comparison



## Force Draw Comparison



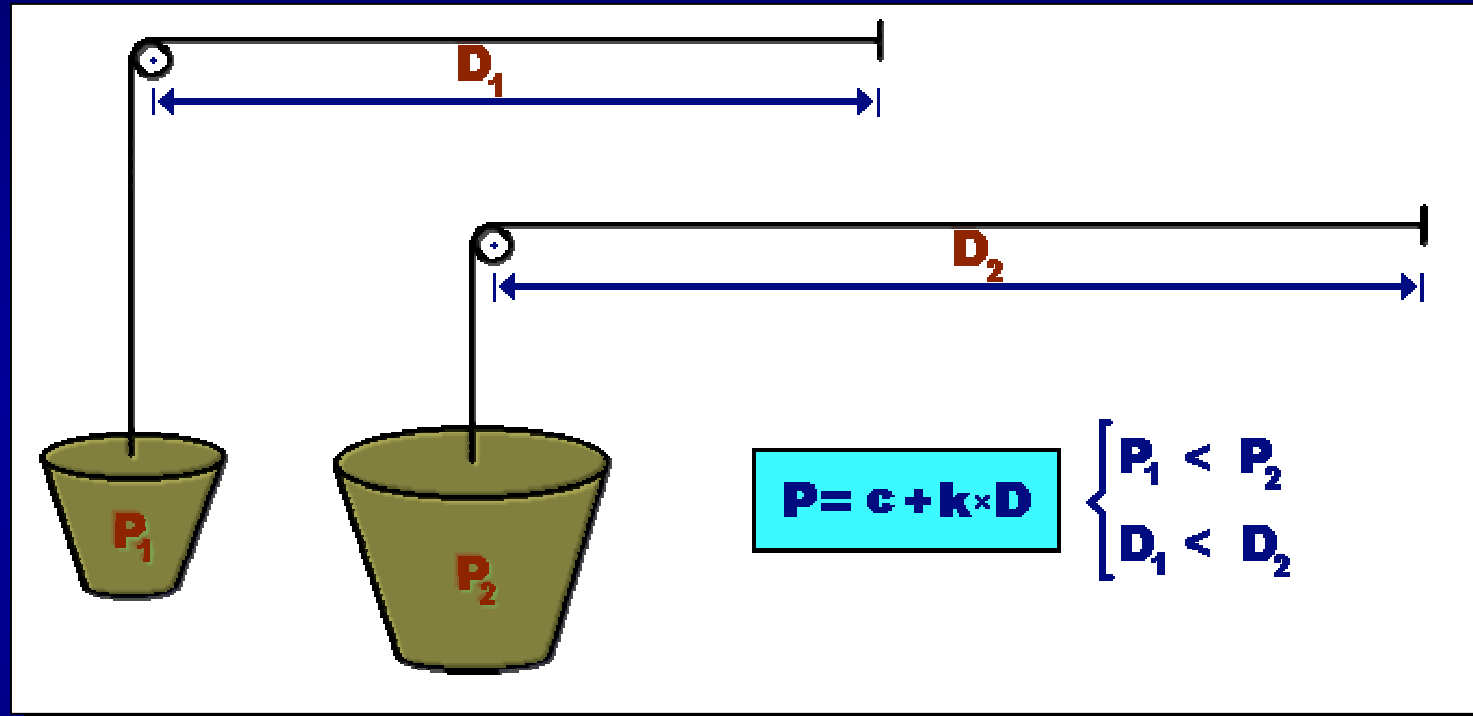
Una tracció d'una polzada més a pic equival a acumular un 5-7% més d'energia.  
Un 10-15% més de força de pic per una mateixa tracció dóna el mateix resultat.  
Aquest augment d'energia emmagatzemada pot equivaldre a un augment en la velocitat de sortida de 5 a 7 fps.

**ARC i ARQUER:**

**EXERCIR la TRACCIÓ**

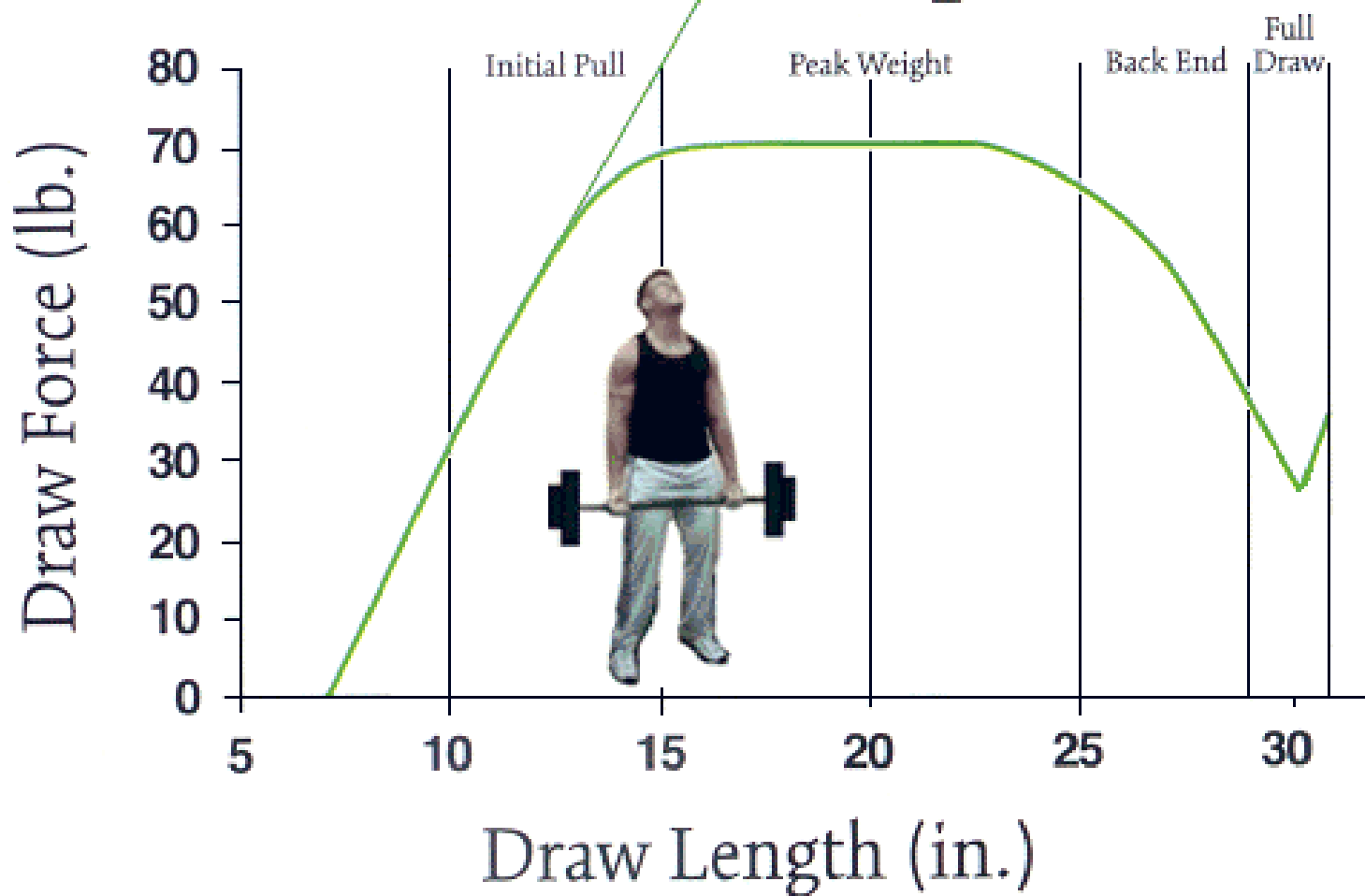


# TRAM d'AUGMENT

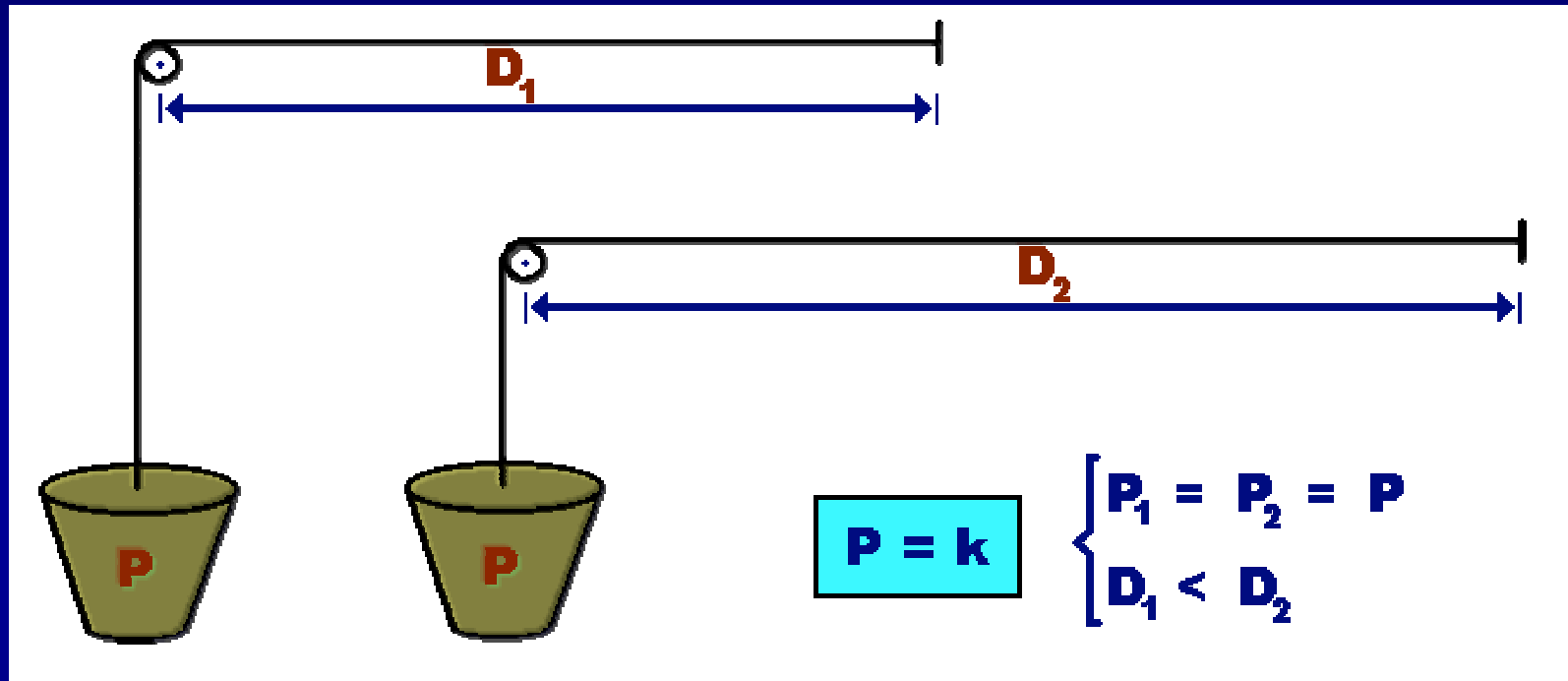


Al augmentar la distància de tracció també ho fa la força de tensió.

# Force Draw Comparison

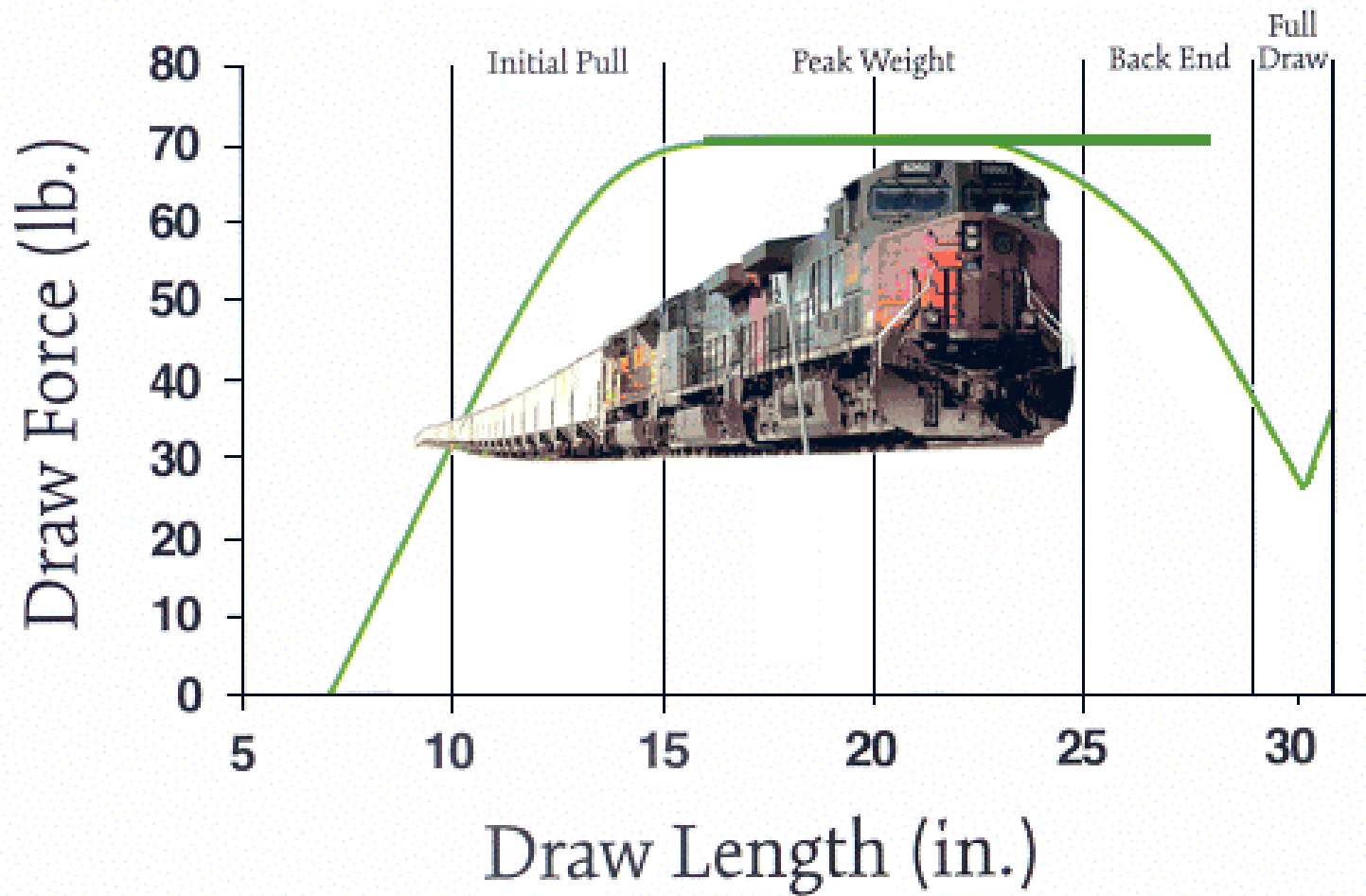


## TRAM de PIC

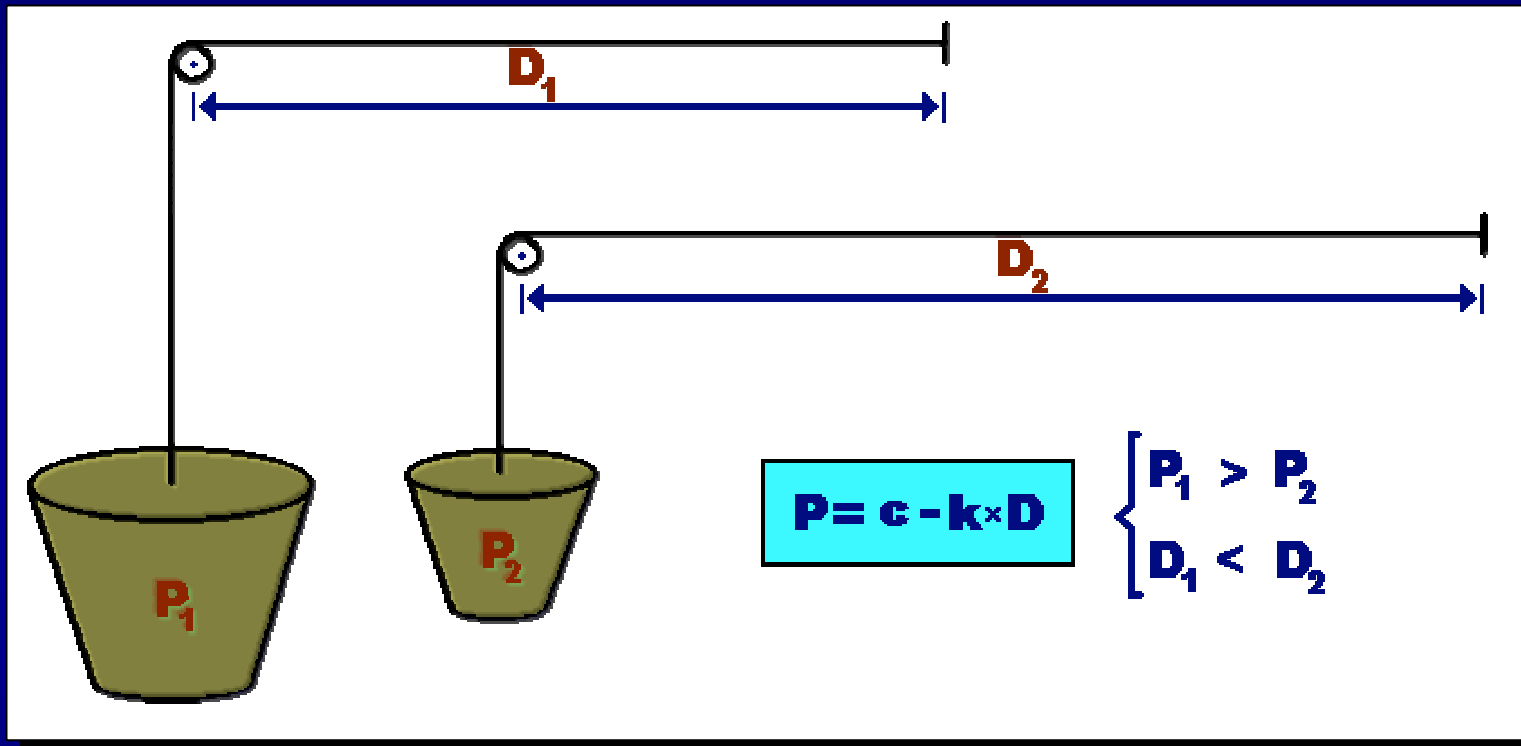


La força de tensió es manté tot i variar la distància de tracció.

# Force Draw Comparison

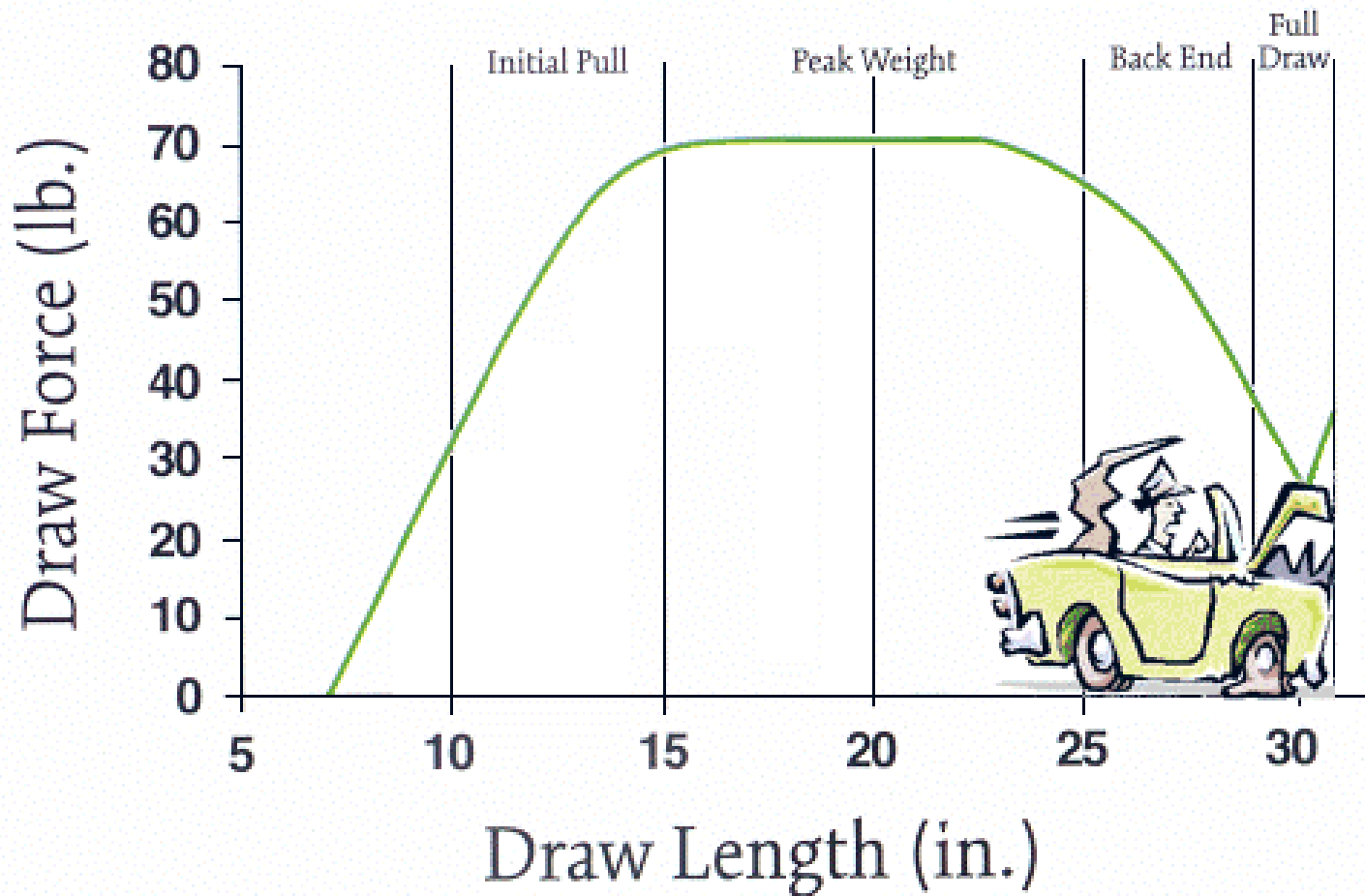


# TRAM de DESMULTIPLICACIÓ

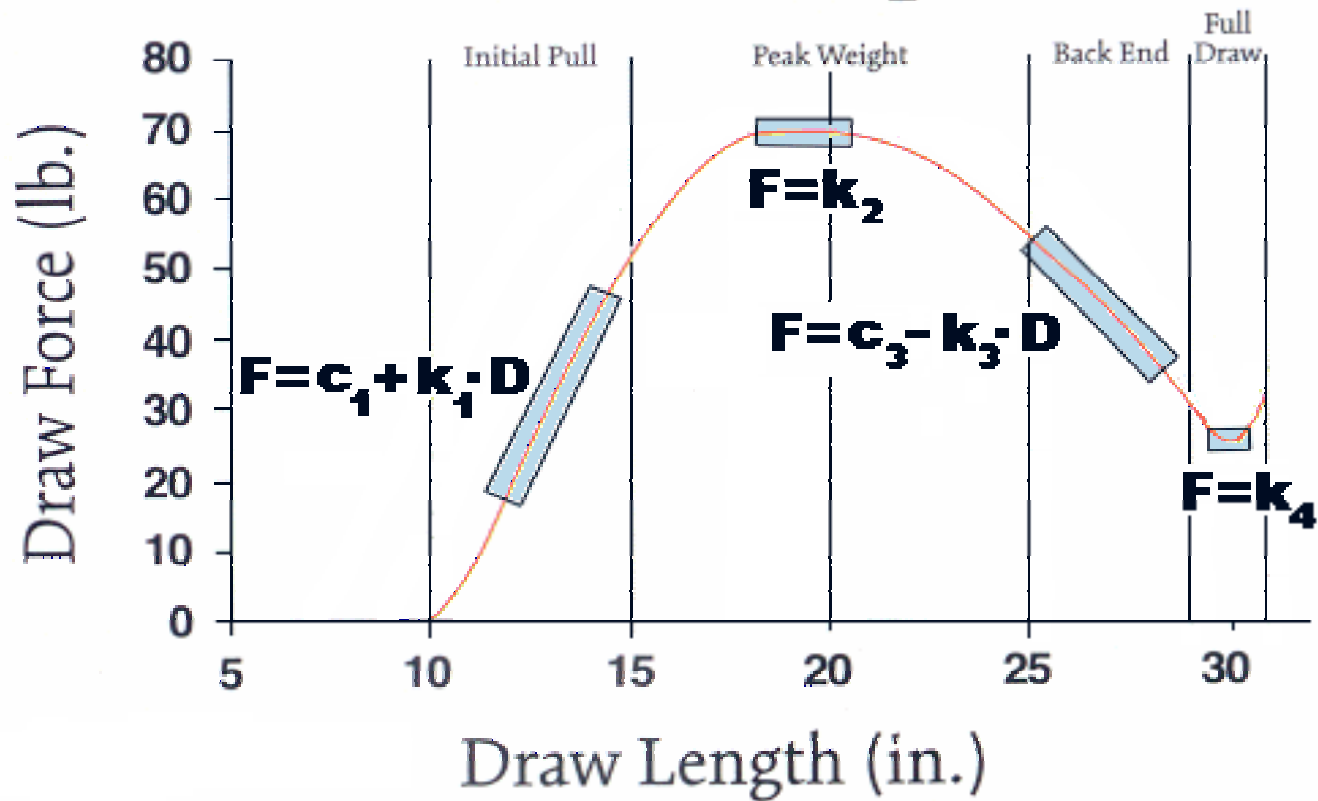


Al augmentar la distància de tracció  
la força de tensió disminueix.

# Force Draw Comparison



# Force Draw Comparison



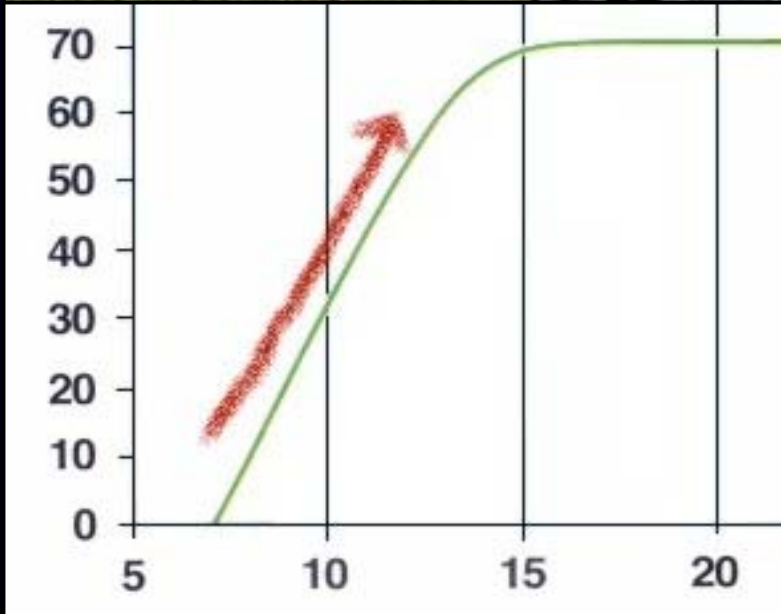
**ARQUER:**

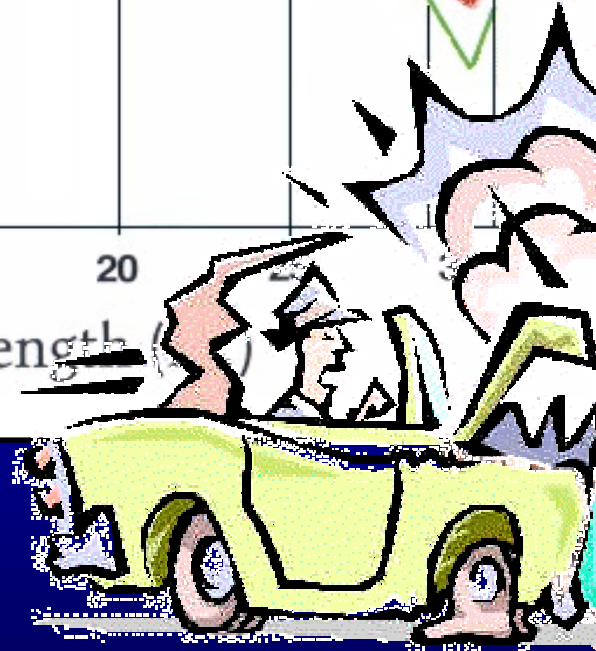
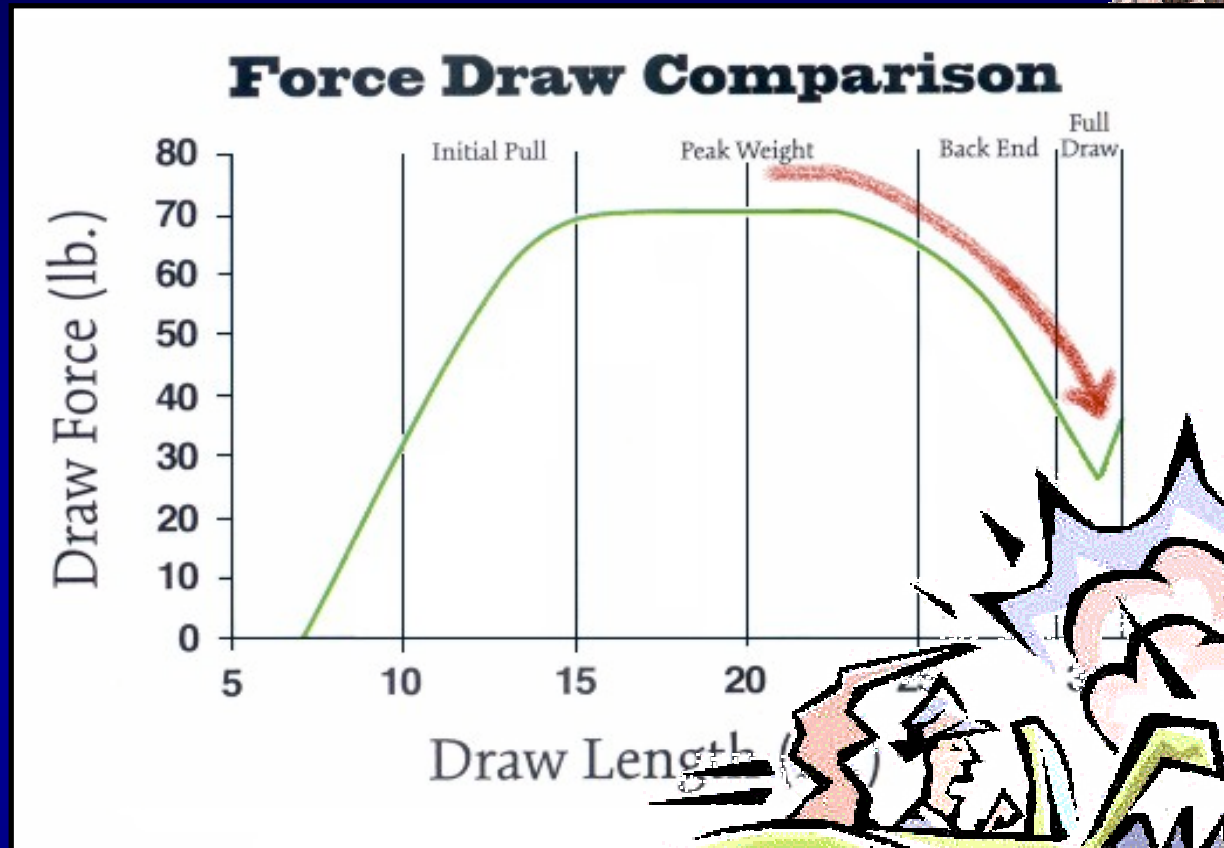
**ALERTES ! ! !**





**ALERTA:**  
**POSTURA CORRECTE.**  
**No us descol.loqueu**  
**a la pujada !**

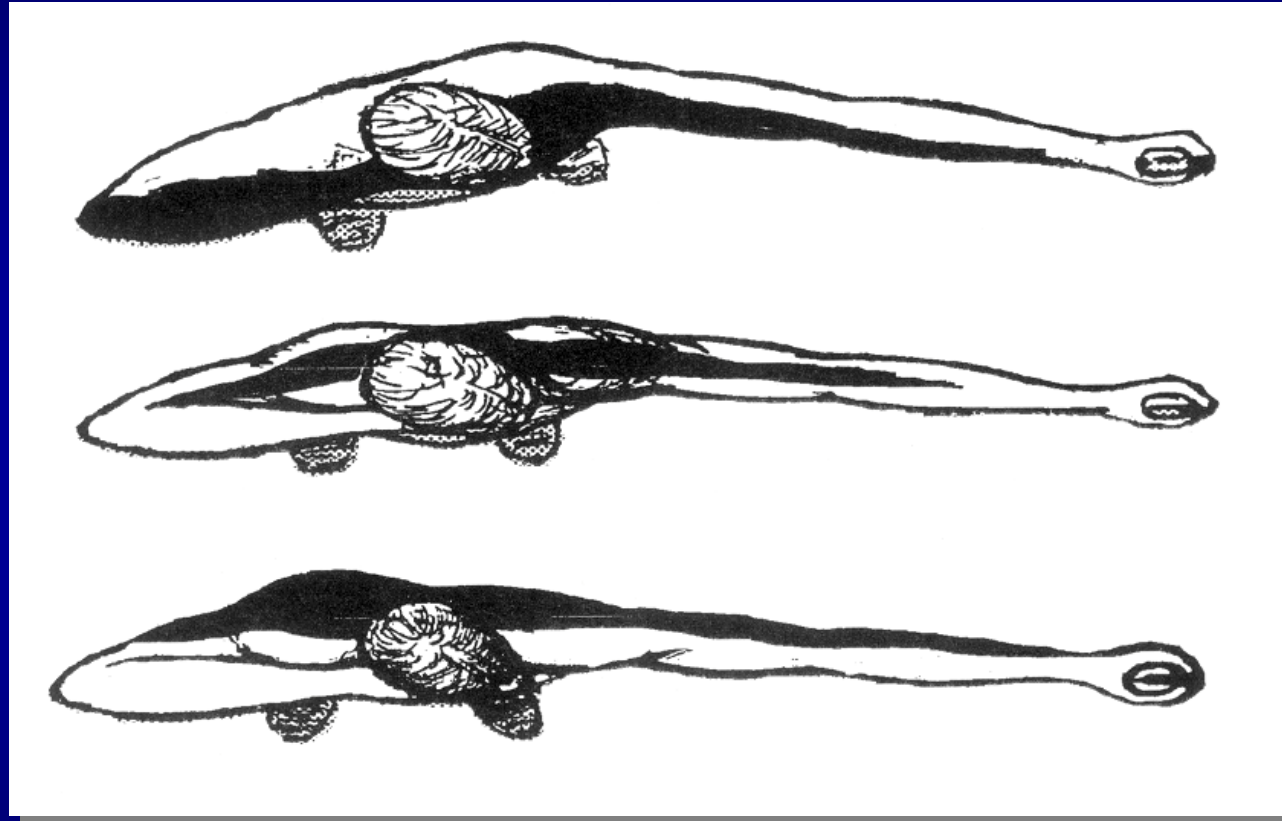




**ALERTA: No us estrelleu a la baixada !**



No acabar el gest de tracció prematurament  
Convé no precipitar l'ancoratge . . .



. . . que no ha de realitzar-se fins haver completat les transicions musculars i articulars necessàries.



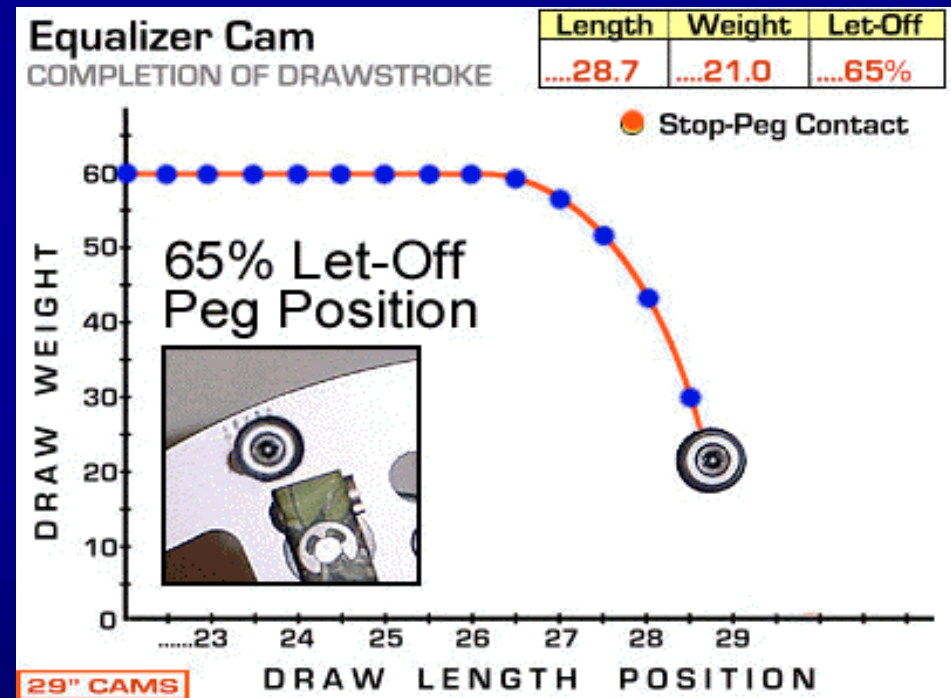
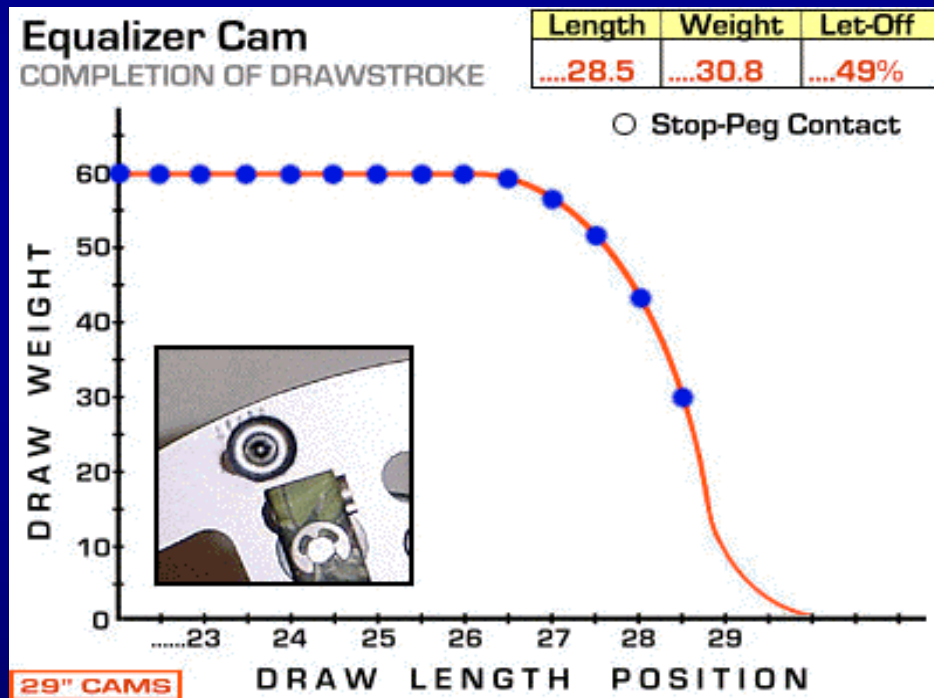
Final de tracció (pausada per controlar-ho bé)



. . . i posterior ancoratge.

# ALERTA MÁXIMA:

## Arcs de let-off variable



# Compost:

Corba de força

Font de virtuts - font de problemes

Josep Gregori, 02.05, rev. 10.06