

# Método básico de regulación

Compuesto

tomado del manual de entrenamiento GNAS

Si es Ud. un arquero experimentado o acaba de iniciarse en el tiro con arco, unas nociones básicas sobre la regulación de su material son muy importantes. Los pasos siguientes son un método simple para regular el arco compuesto. Por favor, tenga en cuenta que los arqueros zurdos, deben realizar lo contrario a lo que se recomienda aquí (hablando de regulaciones de dch.-izq.)

## AJUSTE BASICO INICIAL

### 1. Ajuste su apertura

Puede hacer pequeños ajustes en la apertura de su arco dándole unas vueltas a la cuerda del arco, o reemplazando su cuerda por otra con media pulgada de más o de menos de la longitud inicial. Si tiene un arco con cables de Fast Flight, puede hacer pequeños ajustes en la apertura máxima dándole algunas vueltas a la cuerda para aumentar así la apertura, o de igual manera quitándole algunas vueltas para conseguir una apertura menor. Pero debe recordar dejar como mínimo unas 12 vueltas en la cuerda. Con cables de acero, es usual tener en la polea algún elemento de ajuste y sincronización de las poleas, y Ud. puede usar este mecanismo para ajustar, y hacer así más corta o larga su apertura. Si decide hacer de esta manera sus ajustes finos en la apertura, cerciórese que las poleas estén siempre sincronizadas al final de los cambios de apertura máxima de su arco.

### 2. Ajuste del tiller al "CERO"

Realice una marca en el tornillo o en el mecanismo de regulación de la potencia del arco (y del ajuste del tiller, que es la diferencia entre la distancia de la base de la pala inferior hacia la cuerda en ángulo recto, y la misma medida en la pala superior. En arco compuesto suele ser igual arriba y abajo, Tiller = 0). El motivo de realizar esta marca o señal en la regulación del tiller es debido a que podemos así medir y controlar exactamente la cantidad de vueltas que le damos al tornillo cuando realicemos los ajustes del arco. También debemos ser conscientes que las regulaciones de los elementos mecánicos del arco pueden moverse en el transcurso de los tiros, y de esta manera podemos comprobar si se han desajustado a lo largo del tiempo.

### 3. Ajuste de la potencia del arco

Establezca dentro de las opciones del mercado y de su modalidad de tiro la potencia del arco con la cual le permiten tirar y pueda encontrarse cómodamente tirando. Cerciórese de mover de igual manera las dos palas cuando trabaje con la potencia del arco, a fin de no desajustar el tiller.

### 4. Ajuste de la flecha y su alineación

Cuando Ud. fija un reposaflechas a su arco, tenga cuidado que la flecha se encuentre en línea (alineada) con el centro del hueco del reposaflechas en el arco (agujero para situar el botón de presión), y si utiliza un reposaflechas de inercia (que se retrae hacia abajo al realizar el tiro) asegúrese que su prolongador o alambre mantenga la flecha en esa posición en línea con el agujero del arco.

A diferencia de los arcos recurvos, en los que la cuerda parte justo el centro del arco, en los arcos de poleas o compuestos la cuerda se desplaza algo hacia un lado. Por ello, debemos medir esa distancia tomando una regla y medir desde la parte exterior de la pala hacia la polea, justo en la parte donde sale la cuerda. Si las palas no son de tipo "paralelas", o sea, iguales en anchura en la parte superior a la inferior, deberemos medir en la base de la pala, en donde se encaja con el arco, y medir y marcar el centro de la pala y trabajar desde aquí. Habiendo marcado el centro o la línea de la cuerda, desde detrás del arco debemos mirar que la cuerda coincida en las dos marcas (pala superior e

**Step Up to S4**

**S4 S4 S4 S4 S4 S4 S4 S4**

**The Choice of Champions**

S4 Bowstring  
Fast Flight Bowstring  
B-50 Bowstring  
.022 Braided Center Serving  
.026 Braided Center Serving  
#2 Fast Flight Serving

**S4 - World's Best Bowstring**

**Brownell & Company Moodus,CT**  
Phone: 860-873-8625 Fax: 860-873-1944

inferior) y que la cuerda se coincida justo con la flecha. Esta no debe asomar ni por un lado ni por el otro de la cuerda. Si así fuera, habrá que mover el reposaflechas hasta que la cuerda parta perfectamente a la flecha en su mitad

### 5. Punto de encoque. Nocks

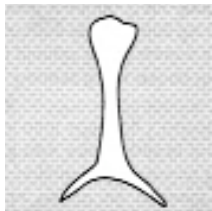
Fije el "nocking point" o punto de encoque unos milímetros (de 4 a 6 mm el nock superior) por encima de la perpendicular de la cuerda hacia el reposaflechas (medir con la regla de físmel).

## MÉTODO de AJUSTE del PAPEL

El propósito de esta prueba es el comprobar y conseguir que la flecha abandone al arco de la manera lo más "limpiamente" posible. Necesitará un bastidor con un pié estable por el cual lanzará sus flechas, por lo que deberá tener unas dimensiones mínimas de 50 x 50 cm en su ventana interior, (algo más grande, mejor) y adherir a este bastidor una hoja de papel. El centro del papel deberá coincidir aproximadamente con la altura de su hombro. Sitúe el bastidor con su pié y su papel a unos 2-3 metros de la diana. Ajuste su visor a una distancia de 8 a 10 metros y cuando acierte en el centro, se encontrará preparado para iniciar la prueba del papel. Le recomiendo que realice tiros a 3 distancias diferentes, tales como 2 m, 4 m y 6 m del papel (5 m, 7 m y 9 m de la diana). Comience a 3 m del papel, y realice sus ajustes a esta distancia. Las otras 2 distancias son exclusivamente para confirmar sus regulaciones. Una cosa que debe tener presente, utilice siempre más de una flecha, para que así, esta no nos pueda confundir si no se encuentra en perfecto estado. Al tirar varias, si una hiciese algo diferente a las demás, rote el culatín un cuarto de vuelta y siga tirando con ella. Si aún así, sigue comportándose de manera diferente a las demás, apártela.

Tire a través del papel y ...

## CORRECCIONES

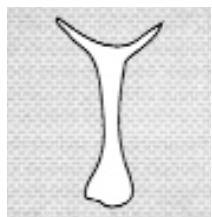


**Figura 2**

Si sus flechas hacen un roto de las plumas bajas, esto significa que tiene el nock bajo. (Fig. 2) Para corregirlo:

- \* Suba el nock ligeramente
- \* Si usa un reposaflechas en donde la flecha descansa y es regulable en tensión, esto nos dice que el reposaflechas está demasiado blando, y habrá que endurecer el "ballesteo".

Si sus flechas hacen un agujero con las plumas hacia arriba, esto indica un punto de encoque alto. (Fig 3) Corregir:



**Figura 3**

\* Bajar el nock ligeramente, pero nunca por debajo de la perpendicular de la cuerda al reposaflechas.

Si esto no solucionara el problema, pruebe a:

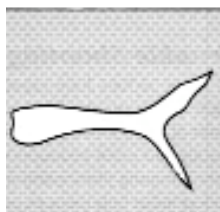
- \* Hacer el reposaflechas más flexible, con otro alambre o con la regulación de la dureza del reposaflechas.
- \* Aumente o disminuya la potencia del arco

\* Cambie el peso de la punta de la flecha

\* Reduzca la anchura de las plumas o mire donde puede golpear esta en su reposaflechas.

\* Cambie a una flecha más rígida (un calibre más duro)

Si sus flechas hacen una señal de las plumas hacia la derecha, este dibujo habitualmente signe a lágrima generalmente indica que la flecha se



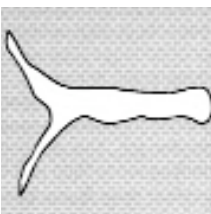
**Figura 4**

encuentra desplazada hacia afuera del plano de tiro (punta hacia la izquierda) o que la pluma golpea en alguna parte de la ventana del arco o del reposaflechas. (Fig. 4) A corregir:

\* Mueva la flecha más hacia dentro del arco (punta más a la dch.)

\* Asegúrese de que las plumas de la flecha no n ni con el reposaflechas, ni con los cables ni con el cuerpo del arco.

\* Fíjese en la mano de arco y su correcta posición, y eliminar así la posibilidad de estar torciendo o rotando el arco.



**Figura 5**

Si sus flechas hacen un roto de la pluma hacia la izquierda, generalmente indica que la flecha está demasiado metida en el arco, o bien que Ud. se encuentra usando una flecha demasiado blanda o un problema de "limpieza" de la salida de la flecha (clearance problem).

(Fig. 5) A corregir:

\* Mueva el reposaflechas ligeramente hacia la izquierda.

\* Asegúrese de que su mano de arco se encuentre en la correcta posición y bien relajada

\* Baje su potencia del arco.

\* Use una flecha más rígida.

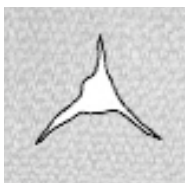
Un dibujo de la pluma en el papel hacia arriba y a la izquierda, indica una combinación de perturbaciones en el vuelo de la flecha. A corregir:

\* Baje el nock ligeramente. Es mejor probar primero con esto.

\* Mueva el reposaflechas hacia la izquierda ligeramente (en arqueros diestros)

\* Asegúrese de que su mano de arco esté relajada eliminando así una excesiva torsión del arco

\* Compruebe la sincronización de las poleas. Un pequeño ajuste en la poleas superior puede mejorar el "roto" o agujero del papel.



**Figura 1**

El roto ideal u optimo es aquel en el que el agujero de la flecha y el de las plumas coincide, pero recuerde que somos humanos y no siempre es posible conseguir el agujero perfecto. Además de ello, un test de agrupación de las flechas siempre debe realizarse posteriormente a la prueba del papel para conseguir el ajuste idóneo, y es mucho más importante agrupar

bien las flechas a no conseguir un "agujero" perfecto, pero sin esa anterior agrupación. ☉