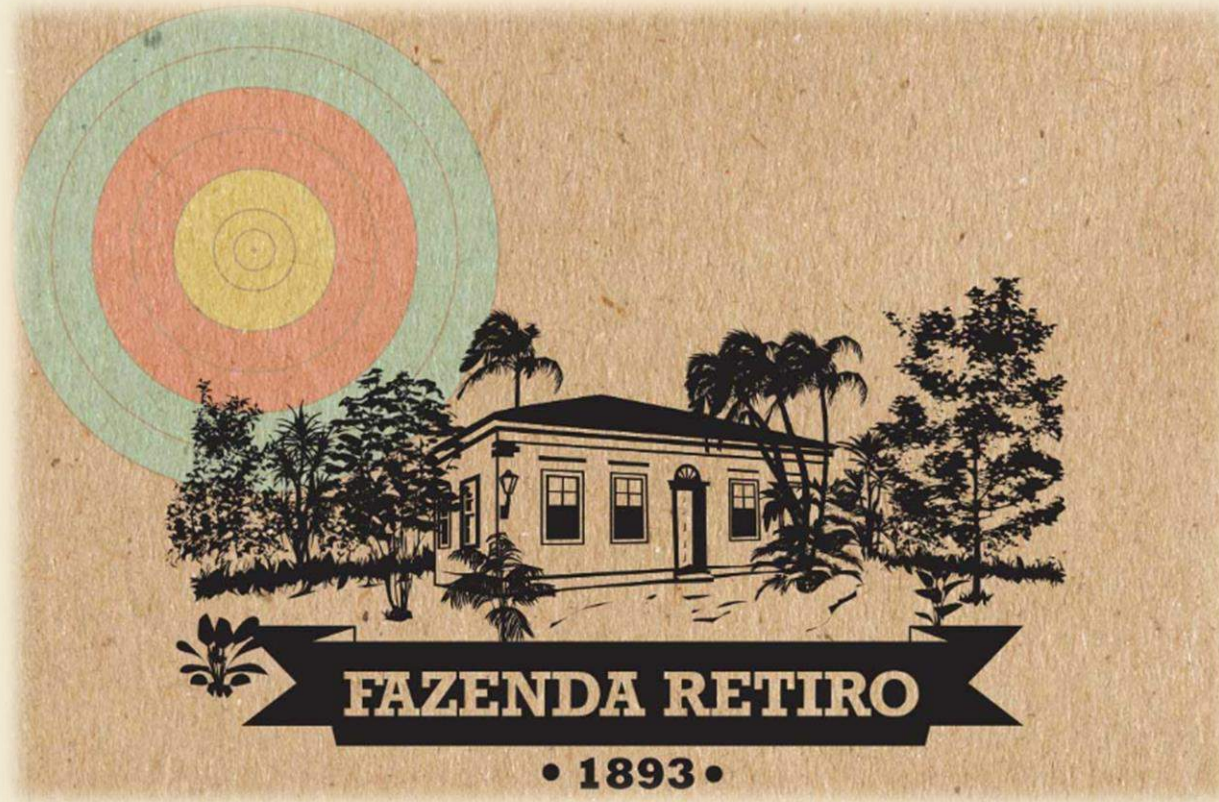


# CLINICA X – TIRO COM ARCO



TEMPORADA DE INVERNO  
JULHO 2016

APOIO:





## A FAZENDA:

Após uma excelente atuação na 1ª Temporada da Clínica X de Tiro com Arco, realizada em Janeiro de 2016, a Fazenda Retiro tem a honra de organizar a Clínica X de Tiro com Arco - Temporada de Inverno, que será realizada na própria fazenda que fica localizada na cidade de Bocaina – SP.

A Fazenda Retiro, fundada em 1893, tem muitas histórias e reza a lenda que no final do século XIX quando o patriarca da família Henrique, veio da Espanha para trabalhar como marceneiro, junto com as máquinas de beneficiar café da região, costumava cavalgar diariamente ao “Retiro” para visitar sua amada Olympia.

Atualmente a Fazenda Retiro, é uma forte produtora de Café Arábica, Cana de açúcar e Noz Macadâmia, assim como é a pioneira nas barrinhas de cereal feitas à base de Macadâmia.





## ACOMODAÇÕES:

Os quartos da Fazenda Retiro são simples mas com conforto, ambiente em harmonia com a natureza, tranquilo e reservado e todos com banheiro privativo.

*QUARTO DE CASAL COM BANHEIRO PRIVATIVO  
AREA COMUM INTEGRADA COM A NATUREZA*





## AMBIENTES:

Em nossas instalações, para maior comodidade dos atletas, contamos com:

Quartos com camas de casal e solteiro;

Wi-Fi livre em toda a área da fazenda;

Campo de futebol;

Piscina;

Sauna Ecológica;

Mesa de bilhar;

Bar e Churrasqueira;

Sistema audiovisual para palestras (TV);

### QUARTÃO:

*DOIS QUARTOS, MASCULINO E FEMININO COM CAPACIDADE PARA 9 MENINOS E 5 MENINAS COM BANHEIROS PRIVATIVOS.*



## HORÁRIO DAS REFEIÇÕES:

### CAFÉ DA MANHÃ:

07:00 às 07:30

### ALMOÇO:

12:30 às 13:30

### JANTAR:

Buffet até às 21:00h.

## *FAMILY ROOM COM DOIS QUARTOS GERMIADOS E BANHEIRO PRIVATIVO*





## FORMATO DA CLÍNICA X DE TIRO COM ARCO:

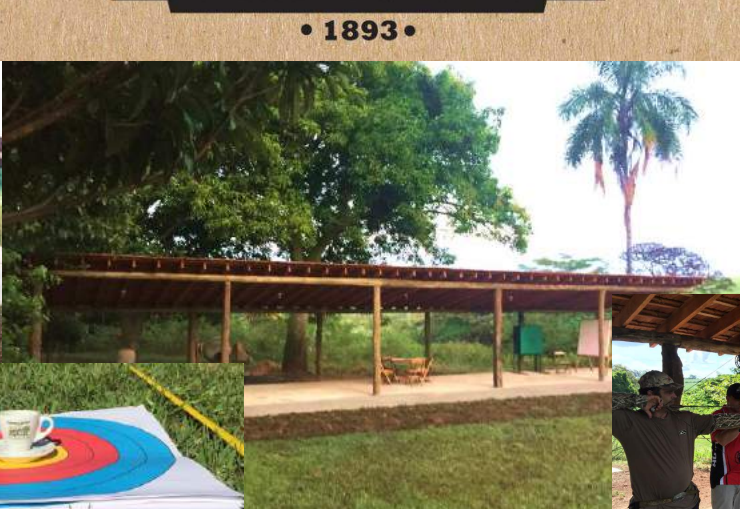
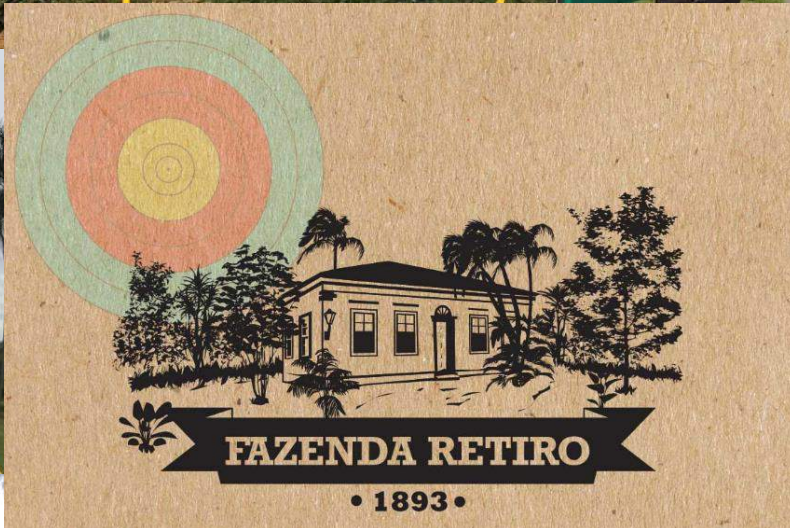
As aulas da Clínica X serão ministradas por renomados técnicos de Tiro com Arco que estabeleceram parcerias com a nossa empresa.

Além das técnicas de tiro, instruções para provas e competições que serão transferidas aos alunos durante o curso, os participantes receberão ainda dicas sobre temas alternativos, e de extrema importância para todos os competidores, tais como: (a) Fitness - Exercícios para arqueiros; (b) Nutrição - Alimentação apropriada para provas; (c) Emocional – Autocontrole; Sempre com o objetivo de aprimorar ao máximo sua técnica e desenvolvimento do atleta durante as competições de nível municipal, estadual e até mesmo internacional.

Em um local reservado com toda infraestrutura de pistas, e alvos que simulam um ambiente de competitivo, os atletas da **Clínica X** receberão um intenso treinamento durante os 5 dias de imersão no mundo do Tiro com Arco.

Após este período os atletas regressaram ao seu sítio com uma série de novas técnicas que permitirão uma evolução gradativa de seu desempenho e que trará uma evolução gradativa e positiva durante os campeonatos do calendário oficial.

Dentro desse espírito, o atleta contará não só com a ajuda profissional, mas também com a troca de informações e experiências com outros atletas.





**PALESTRAS COM AUDIOVISUAL  
REGULAGEM DE EQUIPAMENTO**







## DINÂMICA:

Durante cinco dias os alunos receberam varias instruções e exercícios funcionais para aprimorar o tiro. As atividades no período da manhã e da tarde são complementares, iniciando com aquecimento, série de tiros e avaliação individual de cada participante.

**EXERCÍCIOS FUNCIONAIS**

**LINHA DE TIRO COM COBERTURA**

**HORÁRIO DOS TREINOS:**

**MANHÃ**

07:45 às 12:00

**TARDE**

14:00 às 18:00





## CAMPO DE TIRO:

No intuito de proporcionar o melhor desempenho possível para o atleta durante sua imersão, a Fazenda Retiro conta com um campo de tiro de dimensões oficiais, suportando assim desde atletas iniciantes até os mais avançados em sua respectiva categoria. O local também possui uma área de recuo coberta e equipada com cadeira e mesas para descanso.

***CAMPO OFICIAL DE 50 E 70 METROS  
ALVOS DE EVA E PISTA DEMARCADA***





## COACH: DISNEY MACHADO

- Licenciado em Cultura Física e Esportes e Recreação pela Universidade Manoel Fajardo - Cuba
- Atleta da Seleção Cubana entre os anos 2001 e 2006;
- Atleta da seleção Brasileira no ano 2015;
- Treinador do Centro de Alto Rendimento ESPA – 1997 a 2001;
- Treinador do Círculo Militar de São Paulo deste 2007 até 2016;
- Auxiliar Técnico Seleção Brasileira Olímpica 2013;
- Treinador Master Plan Rio 2016 da Confederação Brasileira de Tiro com Arco;
- Diretor Técnico da Federação Paulista de Arco e Flecha 2013 ate 2016;
- Campeão Interclubes Paulista Outdoor nos anos de 2008, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 e 2015;
- Eleito entre os três melhores treinadores do ano, do Circulo Militar de SP no ano 2014
- Eleito melhor treinador do ano, do Circulo Militar de São Paulo no ano 2015;
- Tendo o melhor atleta do ano, no Circulo Militar de São Paulo nos anos 2013, 2014 e 2015;
- Duas atletas convocadas para as Olimpíadas e Paralímpicas Rio 2016.





# 1º. TURMA TEMPORADA INVERNO

Chegada: 05/07 – 3º. Feira

Início: 06/07 – 4º. Feira

Encerramento: 10/07 - Domingo

6 Vagas para Composto  
6 Vagas para Recurvo  
Idade Mínima: 16 anos

**Coach:**  
*Disney Machado*

## JULHO 2016

2o.	3o.	4o.	5o.	6o.	Sábado	Domingo
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



19/12/2015 13:12



## COACH: ROBERVAL DOS SANTOS (TICO)

- Seleção Brasileira desde 1996;
- 3º melhor arqueiro do mundo em 2007;
- Campeão da Copa do Mundo Turquia 2006;
- Vice-campeão Copa do Mundo Croácia 2008;
- Ex-recordista mundial;
- Round Eliminatório 70 metros;
- Recordista panamericano outdoor;
- 1º atleta sulamericano a romper a marca dos 1.400 pontos ;
- Round FITA – Técnico credenciado pela Confederação Brasileira de Tiro com Arco.





## 2º. TURMA TEMPORADA INVERNO

Chegada: 26/07 – 3º. Feira

Início: 27/07 – 4º. Feira

Encerramento: 31/07 - Domingo

**Coach:**

**Roberval dos Santos (Tico)**

6 Vagas para Composto

6 Vagas para Recurvo

Idade Mínima: 16 anos



### JULHO 2016

2o.	3o.	4o.	5o.	6o.	Sabado	Domingo
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



*Olá pessoal!*

*Será um prazer poder dividir a linha de tiro e ainda contribuir de alguma forma na evolução de vocês dentro do Tiro com Arco durante a Clinica X na Fazenda Retiro.*

*Auxiliar técnico:  
Higor Cobesa*





# **PALESTRANTES CONVIDADOS** **(Aguardando confirmação)**



**Nutricionistas:**  
**Luciane Vieira**

**CONFIRMADO**



**Coach:**  
**Marcelo Roriz**



**Arqueiro:**  
**Rentato Emilio**  
**Fabio Emilio**



**Fisioterapia:**  
**Flavio Bryk**



**Fisioterapia:**  
**Martim Brandi**





### INVESTIMENTO:

O investimento do atleta para imersão na Clínica X de Tiro com Arco será de R\$ 1.500,00 (Um mil e quinhentos reais), podendo esse valor ser dividido em até 3 (três) vezes no cheque ou cartão de crédito em até 12 parcelas.

### VAGAS POR TURMA:

Para cada turma, serão disponibilizadas apenas 12 vagas no total, sendo 6 vagas para Arco Composto e 6 vagas para Arco Recurvo com idade mínima de 16 anos.

### INSCRIÇÃO:

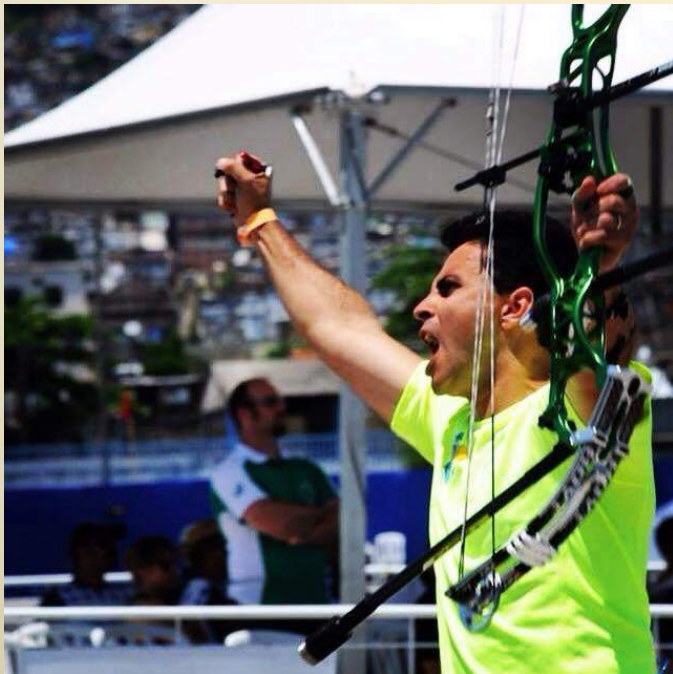
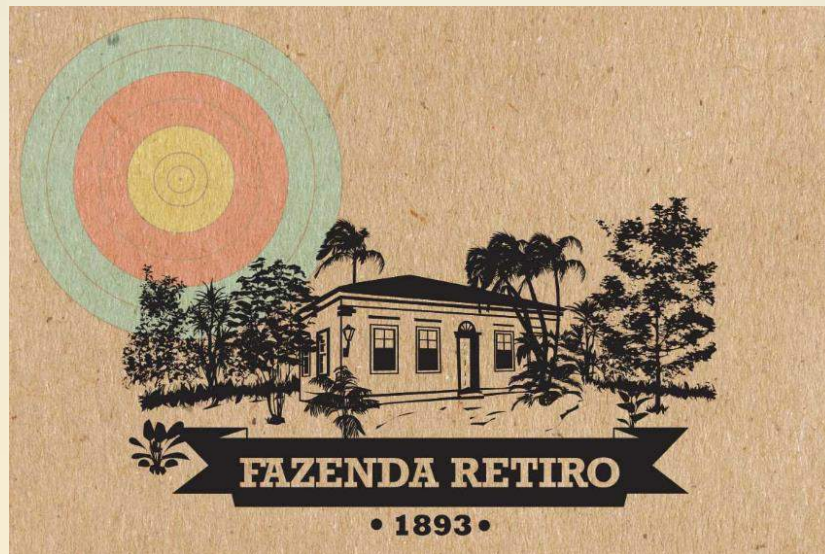
1º O atleta que desejar se inscrever na Clínica X de Tiro com Arco – Temporada de Inverno deverá encaminhar um e-mail para [info@arroba.com.br](mailto:info@arroba.com.br) com o **assunto:** [Inscrição Clínica X], juntamente com a ficha de inscrição devidamente preenchida em anexo;

2º Assim que for confirmada a inscrição do atleta, será liberado o pagamento;

**1o. TURMA – JANEIRO 2016**

**COACH: MARCELO RORIZ E ROBERVAL DOS SANTOS (TICO)**





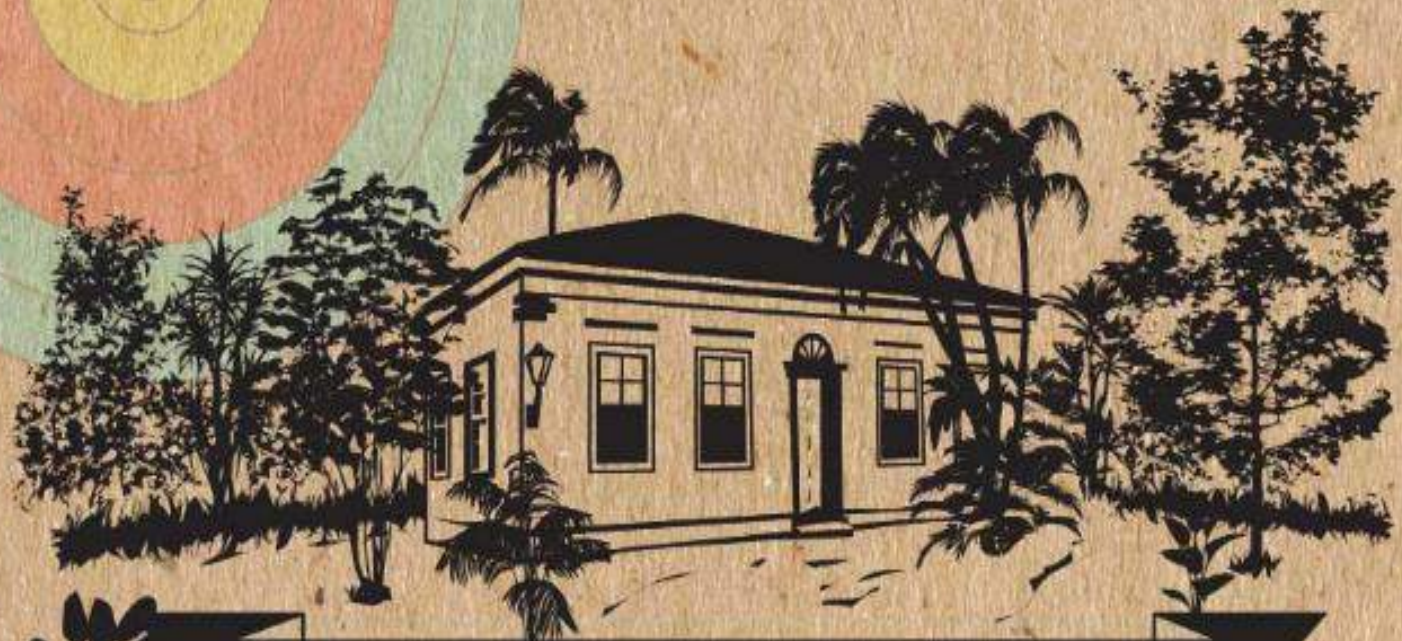
"Talvez as palavras não sejam suficientes.

Só a vivência e a imersão completa traduzem a oportunidade de aprendizado e evolução como atleta ao participar da Clínica X.

Realizada em um local de beleza única e que oferece uma infraestrutura completa para desfrutar de bons dias fazendo o que mais gostamos: atirar junto com amigos.

Rumo a grandes alvos"

Marcelo Roriz.



**FAZENDA RETIRO**

• 1893 •