

JUEGOS ODESUR DE LA JUVENTUD PANAMÁ 2026 TODO LISTO PARA EL DEBUT DE LA SELECCIÓN ARGENTINA DE TIRO CON ARCO

A solo días del comienzo oficial, la delegación argentina de tiro con arco ya prepara la partida a Panamá para afrontar esta cita continental. Tras un proceso evaluatorio técnico y competitivo realizado en febrero, los arqueros que nos representarán son:

Recurvo Masculino U18:

Gabriel Tonina (Tiro Federal de Chajarí) y
Thiago Barbieri (Cace Archery).

Recurvo Femenino U18:

Isabella Amanda Chorvat (Palihue Rugby Hockey Club) y
Bianca Sofía González (Cace Archery).

Compuesto Masculino U18:

Carlos María Della Penna (Tiro con Arco Gualeguaychú).

Compuesto Femenino U18:

María Belén Giménez (Academia de Tiro con Arco HOODS).

La competencia de tiro con arco tendrá lugar en la Ciudad Deportiva Irving Saladino, en Juan Díaz. Este recinto es la primera sede oficial dedicada exclusivamente a este deporte en Panamá y cuenta con instalaciones de alto nivel.

MARÍA BELÉN GIMENEZ: RÉCORD NACIONAL COMPUESTO FEMENINO U18

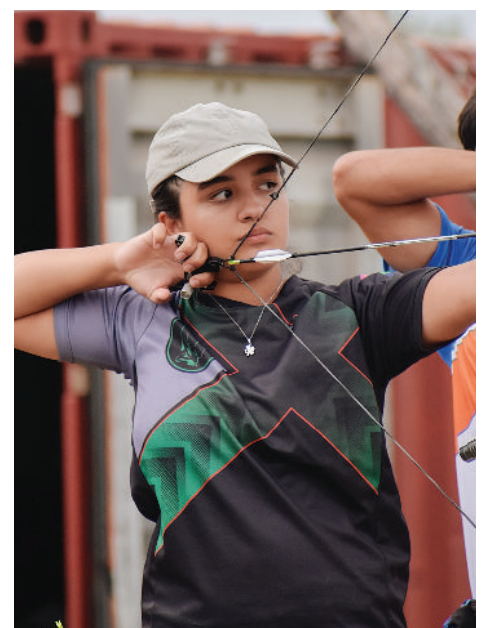
El 22 de marzo, en el torneo de aire libre desarrollado EMTA en las instalaciones del Tiro Federal de Lomas de Zamora, la arquera **María Belén Giménez**, representante de **Academia de Arquería HOODS**, estableció un **nuevo récord nacional** en la categoría **Compuesto Femenino U18**.

La atleta alcanzó una destacada marca de **658 puntos**, superando el registro previo y consolidando un logro significativo dentro del calen-

dario competitivo nacional.

Este resultado refleja no solo el crecimiento deportivo individual de la atleta, sino también el trabajo sostenido de su institución y el fortalecimiento del desarrollo formativo en las categorías juveniles.

Desde la Federación se destaca este importante logro deportivo, que representa un nuevo hito para el tiro con arco argentino y un incentivo para el desarrollo de futuras generaciones de arqueros y arqueras.



SE REALIZÓ EL EVALUATORIO U21 Y SENIOR CON VISTAS A LOS CAMPEONATOS PANAMERICANOS 2026



Del 13 al 16 de marzo, se llevó adelante el **Evaluatorio Sub-21 y Senior**, instancia clave para la conformación de las **delegaciones nacionales que representarán a Argentina en los Campeonatos Panamericanos 2026**, tanto en la categoría Juvenil y Masters a desarrollarse en Medellín (Colombia) como en la categoría Senior en Tlaxcala (México). La actividad se desarrolló en el campo de tiro de **ATA Academia de Tiro con Arco**, en la ciudad de La Plata, contando con el acompañamiento logístico e instalaciones del **Club Banco Provincia La Plata**.

La jornada reunió a atletas de distintas instituciones del país, quienes demostraron un alto nivel competitivo y compromiso deportivo, reflejando el crecimiento sostenido del tiro con arco argentino en el ámbito internacional.

Finalizado el proceso evaluatorio, **se definieron las plazas correspondientes en las categorías Recurvo y Compuesto, en ramas femeninas y masculinas, tanto en divisiones U21 como Senior**, estableciendo así el orden de mérito que determinará la conformación de los equipos nacionales.



Plazas obtenidas - Categoría U21 Campeonato Panamericano Juvenil y Masters Medellín 2026 (Colombia)

Recurvo Femenino U21:

Alma Pueyo López

Tiro Federal Argentino de Rosario

Recurvo Masculino U21:

Moisés Valera

Asoc. Flia Piemontesa de Córdoba

Compuesto Femenino U21:

Guillermina De Benedetto Klajnberg

Esc. Metropolitana de Tiro con Arco

Compuesto Masculino U21:

Daniel Martínez Velazco

AKOS Tiro con Arco

Como reconocimiento al alto nivel demostrado en la categoría Recurvo Masculino U21, se resolvió además financiar la participación de Esteban Silva (Arqueros del Comahue), quien obtuvo el segundo puesto con una diferencia mínima respecto del primer clasificado, sin modificar los cupos oficiales establecidos.

Plazas obtenidas - Categoría Senior Campeonato Panamericano Senior Tlaxcala 2026 (México)

Recurvo Femenino:

Alma Pueyo López

Tiro Federal Argentino de Rosario

Recurvo Masculino:

Damián Jajarabilla

Centro de Arquería Mar del Plata

Compuesto Femenino:

María Eugenia González

Club Sportivo Central Argentino

Compuesto Masculino:

Iván Nikolajuk

Círculo Bahiense de Arquería

Cabe destacar que durante el evaluatorio se registraron destacadas marcas de rendimiento, alcanzándose récords de puntuación - **no oficiales** - que reflejan el alto nivel técnico alcanzado por los atletas participantes:

Esteban Silva

Recurvo Masculino U21:

659 puntos

Daniel Martínez Velazco

Compuesto Masculino U21:

688 puntos

Desde la Dirección Técnica Nacional se destacó el desempeño general de los deportistas y el espíritu deportivo demostrado durante toda la instancia evaluatoria, resaltando el trabajo conjunto entre atletas, entrenadores e instituciones que forman parte del proceso de desarrollo del alto rendimiento.



BAHÍA BLANCA FUE SEDE DEL PRIMER TORNEO DE RENDIMIENTO DE LA TEMPORADA



El pasado 29 de marzo, las instalaciones del *Círculo Bahiense de Arquería* en Bahía Blanca se convirtieron en el epicentro del tiro con arco nacional al recibir el primer Torneo de Rendimiento Oficial del calendario 2026. Este evento, bajo la modalidad de Aire Libre, no solo funcionó como una competencia homologatoria, sino que marcó el

inicio de un nuevo sistema de evaluación y puntuación para los atletas de todo el país.

Este torneo en Bahía Blanca es el primero de los cinco torneos de rendimiento zonales programados para este año, consolidando un camino de mayor exigencia técnica y transparencia en los procesos de selección nacional.

CAMINO A MEDELLÍN 2026.

Más allá del ranking para 2027, la cita en Bahía Blanca revistió una importancia inmediata para los arqueros más experimentados. El torneo sirvió como instancia evaluatoria oficial para la categoría Recurvo Masculino 50+, con miras a integrar el equipo nacional que participará en el Pan American Youth and Masters' Championships en Medellín, Colombia.

Obtuvieron las cuatro plazas para representar al equipo Recurvo Masculino 50+:

Cannelli, Daniel Gerardo
Marconi, Claudio
Bibé, Víctor Gabriel
Priotti, Daniel Alberto

SE DESARROLLÓ LA 1ª FECHA DE LA COPA GUTTMANN JUNTO A LA FORMACIÓN DE CLASIFICADORES NACIONALES



En el marco del fortalecimiento del tiro con arco adaptado en el país, los días 21 y 22 de marzo se llevaron adelante jornadas de gran relevancia institucional en las instalaciones del **Club Universitario de Arquería (CUDA)**. Durante la primera jornada se realizó la instancia presencial de la **Formación de Clasificadores Nacionales**, dictada por la Clasificadora Nacional Claudia Carcacha, destinada a profesionales previamente seleccionados, consolidando la conformación de un panel nacional integrado por cinco especialistas, quienes tendrán un rol fundamental en el sistema de clasificación funcional de atletas adaptados.

Participaron de esta instancia formativa los profesionales:

- Héctor Cirigliano
- Mauro Ruggia
- Leandro Reynoso
- Adriana Fernández



La segunda jornada estuvo dedicada a la **clasificación funcional de arqueros y arqueras en categorías WA**, junto con la disputa de la **1ª fecha de la Copa Guttman**, torneo homologatorio en modalidad aire libre que permitió evaluar el rendimiento deportivo y técnico de los participantes.

En este contexto, también se llevaron adelante instancias de trabajo colaborativo entre clasificadores, entrenadores y jueces, fortaleciendo la articulación técnica del área y generando nuevas herramientas para el desarrollo del tiro con arco adaptado en el país.

Asimismo, durante estas jornadas se evaluó a los atletas que representarán a Argentina en la próxima competencia internacional prevista en Valledupar, Colombia, durante el mes de julio, consolidando así un paso fundamental en la preparación del equipo nacional.

Resultados - 1ª fecha Copa Guttman

Categoría W1 Femenino

1° - Albina Yamile Torres - *Escuela Deportiva Juana Azurduy*

Open Recurvo Masculino

1° - Elio Lisandro Rodríguez - *Tiro Federal de Tucumán*

2° - Mauro Ignacio Ruggia - *Club Universitario de Arquería*

3° - Jonatan Odriozola - *Club Universitario de Puerto Madryn*

Open Recurvo Femenino

1° - Natalia Cormio - *Club Universitario de Arquería*

Open Compuesto Masculino

1° - Eduardo Daniel Torresi - *Club Somisa*

Open Compuesto Femenino

1° - Francisca Argentina Salazar - *Flechas del Nahuel*

Categoría VI

1° - Tania Micaela Amieva - *Escuela Deportiva Juana Azurduy*

2° - Yanina Elizabeth Dell Orto - *Arquería Ferro*

La Federación destaca y agradece especialmente el compromiso de los entrenadores, jueces, scorer y personal de apoyo, cuyo trabajo resultó fundamental para el correcto desarrollo de las jornadas.

Asimismo, se extiende un especial agradecimiento al Comité Nacional de Jueces, en la persona de su Presidente, José Del Torno, y su Secretaria, Paola Praschker, por su acompañamiento y colaboración en esta importante actividad.

Finalmente, la Federación agradece al Club Universitario de Arquería por su colaboración y apoyo en la organización de esta instancia clave para el desarrollo del tiro con arco adaptado en el país.

GESTIÓN Y TRANSPARENCIA: NOVEDADES EN TESORERÍA Y NORMATIVA FATARCO

Con el objetivo de optimizar la comunicación entre el área de Tesorería y las instituciones afiliadas, la *Federación Argentina de Tiro con Arco (FATARCO)* ha implementado importantes **mejoras en el sistema Arqueros OnLine**. Estas modificaciones buscan brindar mayor claridad y herramientas de autogestión para los clubes de todo el país.

Uno de los principales avances se encuentra en la sección **CLUB > MIS FACTURAS**, donde los representantes de las instituciones ya pueden consultar y descargar los comprobantes de todos los pagos realizados desde el 1 de noviembre de 2025 hasta la fecha. Es fundamental que cada entidad verifique la presencia de sus comprobantes; en caso de detectar algún faltante, deben comunicarse vía correo elec-

trónico a tesoreria@fatarco.com. A partir de ahora, esta sección se actualizará al finalizar cada mes con los comprobantes correspondientes, según los pagos recibidos de cada institución en dicho período.

RESÚMENES DE CUENTA AUTOMÁTICOS.

Para facilitar el seguimiento administrativo, se ha establecido un nuevo sistema de notificaciones. A partir del mes de abril, el día 16 de cada mes, las instituciones recibirán en su casilla de correo electrónico un resumen de cuenta corriente detallado. Este documento permitirá consultar de manera ágil el estado actualizado de saldos, cuotas societarias y matrículas, tal como se refleja en los registros generados por el sistema.

CAMBIOS EN LA NORMATIVA DE PAGOS.

Finalmente, se informa a la comunidad que la modificación introducida en las Normas FATARCO 2026 relativa al Artículo 3.3 ("Falta de pago de cuota social") entrará en vigencia formalmente a partir de julio de este año. Dicha normativa establece las consecuencias ante un atraso de tres (3) meses en el pago de la cuota social, por lo que se recomienda a las instituciones regularizar su situación administrativa con antelación. Estas acciones reafirman el compromiso de la Comisión Directiva con la transparencia institucional y el fortalecimiento del vínculo con los asociados. Invitamos a todos los clubes a familiarizarse con estas nuevas herramientas que buscan profesionalizar la gestión del tiro con arco argentino

FATARCO PARTICIPÓ DEL ENCUENTRO NACIONAL CON FEDERACIONES DEPORTIVAS

El 11 de marzo de 2026, la *Federación Argentina de Tiro con Arco (FATARCO)* participó del **Primer Encuentro Anual con Federaciones Deportivas Nacionales**, realizado en instalaciones del **CeNARD** y convocado por la **Secretaría de Deportes de la Nación**.

La reunión contó con la presencia de representantes de más de cuarenta federaciones deportivas nacionales, tanto convencionales como adaptadas, y tuvo como objetivo principal fortalecer el vínculo institucio-

nal entre las federaciones y el organismo nacional, promoviendo el trabajo articulado para el desarrollo del deporte argentino.

Durante el encuentro se presentó un balance de gestión y se expusieron los principales lineamientos de trabajo previstos para el año 2026. Entre los temas abordados se destacaron el fortalecimiento del sistema de apoyo a deportistas, la optimización de recursos destinados al alto rendimiento y la coordinación con organismos vinculados al desarrollo deportivo.



COMITÉ MEDICO: ENTRADA EN CALOR DE LA CINTURA ESCAPULAR EN TIRO CON ARCO

Antes de cada entrenamiento o competencia, es fundamental preparar el cuerpo, especialmente los hombros y la espalda alta. En el tiro con arco, la cintura escapular (zona de hombros y escápulas) es la que más trabaja para sostener el arco, tensar la cuerda y mantener la estabilidad.

Una buena entrada en calor ayuda a:

- Evitar lesiones (contracturas, tendinitis, sobrecargas).
- Mejorar la precisión del tiro.
- Lograr una mejor postura y control del movimiento.

Esto es clave porque el tiro con arco repite muchas veces el mismo gesto, y si el hombro no está preparado, se sobrecarga fácilmente.

EJERCICIOS RECOMENDADOS (SIMPLES Y EFECTIVOS)

1. Movilidad de hombros

Hacer círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás.

Sirve para "aflojar" la articulación y empezar a activar.

10
REPETICIONES
POR LADO.

2. Subir y bajar hombros

Elevar los hombros hacia las orejas y luego bajarlos lentamente.

Activa los músculos del cuello y trapecio.

10
REPETICIONES

3. Juntar escápulas (pecho abierto)

Llevar los hombros hacia atrás como "sacando pecho". (Se puede hacer colocando las manos en la cintura)

Mantener 2 segundos.

Muy importante para mejorar la postura de tiro.

10
REPETICIONES

4. Empuje al frente (separar escápulas)

Brazos al frente, empujar como si quisieras alejar algo. (se puede hacer apoyando las manos en una pared)

Activa el serrato anterior, clave para estabilizar el hombro.

10
REPETICIONES

5. Ejercicios con banda elástica

Abrir la banda con brazos al frente (a la altura de los hombros)
Simular el gesto de tiro.
Rotaciones externas.

Es lo más parecido al movimiento real del tiro.

10
REPETICIONES



¿Por qué es tan importante esto en el tiro con arco?

En este deporte, los músculos del hombro (deltoides, trapecio, romboideos y serrato) trabajan constantemente para mantener la posición y repetir el gesto técnico.

Estudios muestran que:

Los ejercicios de estabilidad escapular mejoran la activación muscular y el rendimiento en arqueros.

Programas de entrenamiento que incluyen movilidad, fortalecimiento y postura ayudan a prevenir lesiones y mejorar el control del movimiento.

CONCLUSIÓN:

Si realizas una buena entrada en calor:

Tirás mejor

Te cansás menos

Y evitás lesiones

Son ejercicios simples, llevan pocos minutos y hacen una gran diferencia en el rendimiento.

COMITÉ MEDICO: HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE: ¿QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO NOS DESHIDRATAMOS?

Cuando el cuerpo pierde más líquido del que ingiere, aparece la deshidratación. Esto puede afectar el rendimiento deportivo porque el agua es fundamental para que el organismo funcione correctamente, ya que el agua participa en la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes y el correcto funcionamiento muscular.

En deportes como el tiro con arco, donde la concentración, la estabilidad y la precisión son clave, la falta de hidratación puede provocar:

- Menor concentración
- Mayor sensación de cansancio
- Disminución de la precisión y el control
- Mayor dificultad para regular la temperatura corporal

Por eso, mantener una buena hidratación es clave para entrenar y competir en las mejores condiciones.

LOS TRES MOMENTOS CLAVES PARA LA HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE

ANTES DEL ENTRENAMIENTO



OBJETIVO:

Comenzar el entrenamiento bien hidratado, para favorecer el rendimiento y el buen funcionamiento del organismo durante la actividad física.

En las 2 a 4 horas previas al entrenamiento se recomienda consumir 5 a 10 ml de líquido por kg de peso corporal.

Por ejemplo, si pesás 70 kg
350 a 700 ml de líquido.

En la mayoría de los casos el agua es suficiente. Sin embargo, en entrenamientos más prolongados, intensos o en ambientes calurosos, puede considerarse el consumo de bebidas deportivas, que aportan carbohidratos y electrolitos.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO



OBJETIVO:

Mantener una buena hidratación durante la actividad física para evitar la fatiga, sostener el rendimiento y favorecer la concentración.

En entrenamientos que duran 60 minutos o menos, se recomienda beber entre 150 y 350 ml de agua cada 15 a 20 minutos.

En entrenamientos que duran más de 60 minutos o son muy intensos o hay mucha sudoración, puede ser útil el consumo de bebidas deportivas, ya que ayudan a reponer líquidos, electrolitos y energía. La cantidad aproximada recomendada es de 6 a 8 ml por kg de peso corporal por hora de ejercicio.

Por ejemplo, si pesás 70 kg, podrías consumir entre 420 y 560 ml por hora de entrenamiento.

LUEGO DEL ENTRENAMIENTO



OBJETIVO:

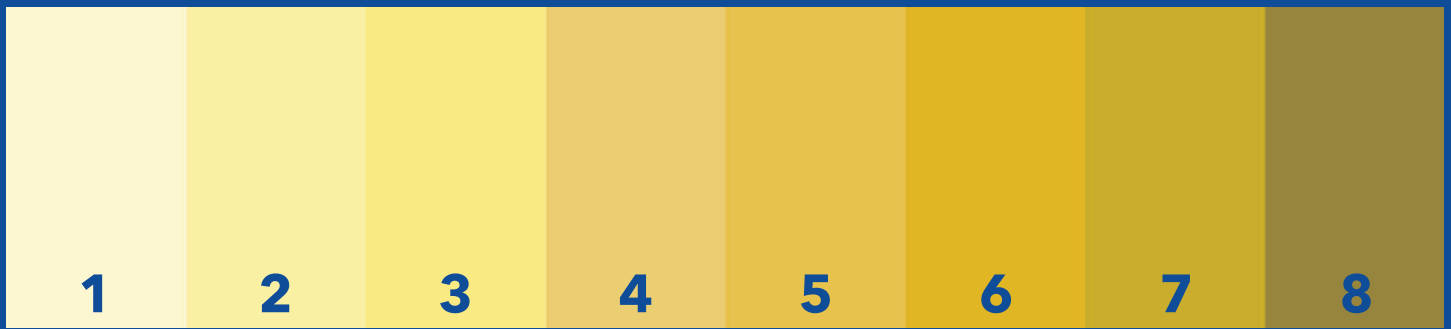
Recuperar los líquidos y minerales perdidos durante el ejercicio para favorecer la recuperación y preparar al cuerpo para el próximo entrenamiento.

En entrenamientos que duran 60 minutos o menos, se recomienda continuar hidratándose según la sed y las necesidades del cuerpo.

En entrenamientos que duran más de 60 minutos, es importante reponer los líquidos perdidos durante la actividad, idealmente dentro de las 6 horas posteriores al ejercicio.

Para favorecer la recuperación de líquidos y minerales, se puede incluir agua, bebidas deportivas o alimentos que aporten sodio, como por ejemplo agregar sal en las comidas.

¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY BIEN HIDRATADO?



Una forma simple es observar el color de la orina. Existe la **ESCALA DE COLOR DE LA ORINA** que nos orienta en nuestro estado de hidratación. En general, una orina de color amarillo claro o tipo "limonada" suele indicar una buena hidratación. A medida que el color se vuelve más oscuro, puede ser señal de que el cuerpo necesita más líquidos.

- Si tu orina coincide con los colores 1-2-3 indica que estás bien hidratado.
- Si tu orina coincide con los colores 4-5-6 indica que estás deshidratado. deberías ingerir agua potable lentamente hasta que el color de tu orina esté como el 1, 2 o 3.
- Si tu orina coincide con los colores 7-8 puede indicar una deshidratación importante y se reco-

mienda aumentar la ingesta de líquidos y consultar con un profesional de salud si persiste.

Es importante tener en cuenta que el color también puede variar por otros factores, como el consumo de ciertos alimentos (por ejemplo, remolacha), suplementos o medicamentos, por lo que siempre debe interpretarse como una referencia orientativa.

TIPS PARA TENER EN CUENTA

1 No esperes a tener sed para tomar agua. La sed aparece cuando el cuerpo ya empezó a deshidratarse, por eso es importante hidratarse de forma regular durante el día.

2 Si estas deshidratado tené cuidado, ya que te podrías sentir cansado, el rendimiento disminuye y podrías lesionarte. Deberías ingerir agua potable lentamente hasta que el color de tu orina este como el 1, 2 o 3

3 Llevá siempre tu botella de agua. Tener agua a mano facilita tomar pequeños sorbos a lo largo del entrenamiento.

4 Prestá atención al clima. En días de mucho calor o humedad el cuerpo pierde más líquidos, por lo que puede ser necesario aumentar la hidratación.

5 La alimentación también hidrata. Frutas y verduras como sandía, naranja, melón o pepino aportan agua y pueden ayudar a mantener una buena hidratación.



RECETA DE BEBIDA DE REHIDRATACIÓN CASERA

Esta bebida se puede usar en reemplazo de bebidas comerciales como powerade o gatorade

INGREDIENTES

- 1 Litro de agua
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 pizca de sal
- jugo de 1 fruta (naranja, limón o pomelo)

PREPARACIÓN

En una jarra exprimí el jugo de la fruta elegida, agregá la sal, el azúcar y el litro de agua. Por último mezclá muy bien ayudándote con una cuchara, podés mandarla a la heladera para que enfrie o agregarle hielo a gusto ¡y a disfrutar!