



PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

Publicado el 7 de julio de 2020

(actualización 28/10/2026)



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONTEXTUALIZACIÓN Y ANTECEDENTES.....	3
3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	4
3.1. PROYECTO MUJER, ARCO Y SALUD	5
3.2. FORMACIÓN DE JUEZAS.....	5
3.3. FORMACIÓN DE TÉCNICAS	5
3.3.1. Monitor de Tiro con Arco Nivel I	5
3.3.2. Entrenador de Tiro con Arco Nivel II	6
3.3.3. Cursos de Especialista	6
3.4. FOMENTO DE LA PARTICIPACIÓN DE MUJERES EN COMPETICIONES	7
3.4.1. Cambio normativo de composición de Equipos para la Liga Nacional de Clubes.....	¡Error! Marcador no definido.
3.4.2. Creación de la división de promoción ARCO&SALUD (A&S)	7
3.4.2.1. Trámites y documentación previa	8
▪ A&S 1 (Arco&Salud con Linfedema):	8
▪ A&S 2 (Arco&Salud sin Linfedema):	8
3.4.2.2. Cuadro de gestión y distancias	8
3.4.2.3. Material permitido	8
▪ A&S 1 (Arco&Salud con Linfedema):	¡Error! Marcador no definido.
▪ A&S 2 (Arco&Salud sin Linfedema)	9
3.5. FORMACIÓN DE TÉCNICOS EN LA CATEGORÍA ARCO&SALUD	9
3.5.1. A&S 1 (Arco&Salud con linfedema).....	9
3.5.2. A&S 2 (Arco&Salud sin linfedema)	¡Error! Marcador no definido.



1. INTRODUCCIÓN

El principal objetivo de este programa es fomentar la participación de las mujeres en el deporte de tiro con arco en igualdad de condiciones que los hombres, facilitando que no pueda haber barreras u obstáculos que dificulten la práctica de nuestro deporte con equidad de género.

El fomento de la participación de las mujeres ha de ser para todas las clases y divisiones, grados de implicación, competiciones y niveles profesionales (puestos técnicos, de gestión, administración y dirección).

Para poder abarcar este objetivo tan amplio es indispensable la coordinación con múltiples organismos (federaciones- autonómicas, clubes, direcciones generales de deporte de las comunidades autónomas, la Subdirección General de Mujer y Deporte del CSD, la comisión de Mujer y Deporte de la RFETA, ayuntamientos, empresas, etc.).

Como principales líneas de actuación destacamos la convocatoria anual de subvenciones para programas específicos de Mujer y Deporte del CSD (seguimiento y soporte), el impulso de eventos deportivos en las CCAA, la firma de convenios de colaboración con otros organismos, la organización y participación en congresos, seminarios, cursos, así como el planteamiento de estudios de investigación.

2. CONTEXTUALIZACIÓN Y ANTECEDENTES

Este Programa se inició en el 2014 a través de la primera convocatoria de subvención de Mujer y Deporte, de la mano del CSD. Las actuaciones de esta primera convocatoria hacían referencia a la formación de juezas, entrenadoras y a la organización de la competición “Mujer y Deporte”.

En el año 2015, la RFETA se adhirió a la Declaración de Brighton y al Manifiesto por la Igualdad del CSD como parte del compromiso de las federaciones deportivas españolas de incluir, dentro de sus proyectos deportivos, uno específico para la proyección y visibilización de la mujer en el deporte.

Dentro de este programa, ya consolidado dentro de la RFETA, destacamos su proyecto principal, el “Proyecto Mujer, Arco & Salud”, vigente desde 2016, e implantado a través del convenio con el Hospital Infanta Leonor para las mujeres con linfedema.



Este proyecto ha demostrado estar muy vivo, resultando extraordinariamente dinámico y en constante evolución, con la incorporación constante de nuevas entidades. Cada vez son más los clubes y federaciones que muestran interés por informarse sobre este proyecto, con el objetivo de implantarlo y trabajar en la misma dirección en la que se desarrolla el proyecto original.

Además, son varios los que están intentando formalizar convenios con hospitales de referencia con el fin de que, no solo el seguimiento de las pacientes, sino también la recopilación de resultados obtenidos en las mediciones efectuadas durante su participación en el programa, puedan favorecer la consecución de evidencias científicas que demuestren los beneficios de la práctica del tiro con arco en mujeres con linfedema.

Uno de los objetivos a medio / largo plazo es el de intentar contactar con asociaciones contra el cáncer de las diferentes comunidades autónomas, con el fin de incrementar el número de mujeres participantes en este proyecto, ya que su situación personal, laboral y familiar hace que, en muchas ocasiones, resulte imposible su inclusión o continuidad en el programa.

Los resultados que se reportan siguen siendo muy positivos y beneficiosos para las mujeres a las que va destinado este programa, proporcionándoles una mejora significativa, tanto a nivel psicológico como de movilidad en el brazo afectado.

Asimismo, otra de las actuaciones relevantes del Programa Mujer y Deporte de la RFETA es el reciclaje y formación de juezas de tiro con arco, así como la formación de nuevas mujeres como técnicos deportivos que quieran acceder a la enseñanza reglada. Cada temporada, la RFETA convocará los cursos preceptivos para que las posibles candidatas puedan optar a obtener dichas titulaciones, y que, las ya tituladas, tengan la opción de reciclarse.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Mejora de la salud a través del tiro con arco - “Proyecto Mujer, Arco y Salud”
- Formación de mujeres como juezas y técnicos deportivos
- Fomento de la participación de la mujer en competiciones



3.1. PROYECTO MUJER, ARCO Y SALUD

El objetivo principal de las pacientes que participen en este proyecto es el de mejorar su estado anímico y ayudar a la normalización de la vida cotidiana a través de una actividad saludable como es la práctica deportiva, así como la posibilidad de experimentar una “mejora” en los síntomas derivados de la patología.

Se pueden consultar todos los detalles del Proyecto Mujer, Arco y Salud a través de las memorias anuales que se publican en la web de la RFETA a través del siguiente enlace:

<https://www.federarco.es/mujer-y-deporte/programa-mujer-y-deporte>

3.2. FORMACIÓN DE JUEZAS

Se convocarán cada temporada cursos para la formación de nuevas juezas, además de cursos para la actualización y reciclaje de las ya tituladas, fomentando además la promoción de las juezas a los niveles superiores de juez nacional o internacional.

En el siguiente enlace se pueden consultar las diferentes convocatorias relacionadas con la formación de jueces:

<https://www.federarco.es/circulares/formacion?limit=100>

3.3. FORMACIÓN DE MUJERES COMO TÉCNICOS DEPORTIVOS

Aunque estas actuaciones formativas están integradas dentro de programa de formación de la RFETA, a continuación se enumeran las más relevantes en lo que a promoción formativa de las mujeres se refiere:

3.3.1. Monitora de Tiro con Arco Nivel I

Este curso conlleva la formación oficial de monitoras de tiro con arco de Nivel I, que cumple con la normativa vigente en relación con la formación de entrenadores deportivos en periodo transitorio, de conformidad con la disposición transitoria primera del R.D. 1363/2007, de 24 de octubre, la orden ECD/158/2014 de 5 de febrero y la resolución de 10 de noviembre de 2016 en la que se publica el plan formativo de la especialidad de tiro con arco.

Para la obtención del título de monitora de tiro con arco Nivel I, las alumnas deberán superar cada uno de estos tres bloques:

- Bloque común (60h.)
- Bloque específico (65h)
- Periodo de prácticas (150h.)



3.3.2. Entrenadora de Tiro con Arco Nivel II

Este curso supone la formación oficial de entrenadoras de tiro con arco de nivel II, que cumple con la normativa vigente en relación con la formación de entrenadores deportivos en periodo transitorio, de conformidad con la disposición transitoria primera del R.D.1363/2007, de 24 de octubre, la orden ECD/158/2014 de 5 de febrero y la resolución de 10 de noviembre de 2016, en la que se publica el plan formativo de la especialidad de tiro con arco.

Para la obtención del diploma de entrenadora de tiro con arco de nivel II, las alumnas deberán superar cada uno de estos tres bloques, en el siguiente orden:

- ⊖ Bloque común (160h)
- ⊖ Bloque específico (180h)
- ⊖ Periodo de prácticas (200h)

3.3.3. Cursos de Especialista

Los cursos de especialista están diseñados para la adquisición de conocimientos vinculados a distintas áreas específicas del tiro con arco. La realización de los distintos cursos de especialista puede llegar a otorgar la posibilidad de obtener el título de Entrenadora RFETA o Entrenadora Superior RFETA, tal y cómo se describe en el reglamento Nacional de Monitores que se puede consultar a través del siguiente enlace:

<https://www.federarco.es/normativas-reglamentos/reglamentos/907-reglamento-monitores-rfeta/file>

A continuación, se detallan algunos de los cursos de especialista recogidos en el Reglamento Nacional de Monitores:

- Curso de especialista en arco recurvo
- Curso de especialista en arco compuesto
- Curso de especialista en deportistas con discapacidad
- Curso de especialista en arco tradicional y longbow
- Curso de especialista en arco desnudo
- Curso de especialista en psicología aplicada al tiro con arco
- Curso de especialista en entrenamiento y planificación deportiva
- Curso de especialista en preparación física aplicada al tiro con arco



3.4. FOMENTO DE LA PARTICIPACIÓN DE MUJERES EN COMPETICIONES

3.4.1. Normativas específicas en las competiciones nacionales

Durante las últimas temporadas se han aplicado directrices y normativas que han favorecido la participación de mujeres en las competiciones nacionales, sobre todo en las categorías por equipos femeninos, en las que la diferencia era muy alta con respecto a la participación masculina:

- 1) Aprobación de la participación de equipos femeninos en la Liga Nacional RFETA de Clubes con componentes de distintos clubes, dentro de la misma comunidad autónoma.
- 2) Equipos de federaciones autonómicas de composición mixta, con participación de deportistas femeninas de manera obligatoria, en las modalidades de recorridos de campo y 3D.
- 3) Convocatoria de categorías mixtas por equipos de federaciones autonómicas en todos los campeonatos de España, además de en la Liga Nacional RFETA de Clubes.

Gracias a estas medidas, entre otras circunstancias, la participación de deportistas femeninas ha ido incrementándose de manera notable, a lo largo de las últimas temporadas, en todas las en las competiciones nacionales, llegándose a convocar, cada vez con mayor asiduidad, categorías por equipos femeninos de todas las divisiones, incluyendo los equipos femeninos en el Campeonato de España de 3D, hecho hasta hace poco absolutamente impensable.

3.4.2. Creación de la división de promoción ARCO & SALUD (A&S)

Otra medida implementada para fomentar el aumento de la participación de mujeres en competición es la creación de la división de promoción para las mujeres operadas de cáncer de mama, creándose una división específica denominada Arco & Salud (A&S). Dentro de la división de Arco & Salud se reconocen dos categorías, ambas de carácter mixto:

- AS1: deportistas con linfedema
- AS2: deportistas sin linfedema



3.4.2.1. Trámites y documentación previa

Las deportistas correspondientes a las categorías AS1 y AS2 no necesitan pasar ninguna clasificación presencial, pero si deberán remitir la siguiente documentación para acreditar su categoría, cuyo reconocimiento se confirmará una vez recibida y revisada.

- **AS1 (Arco & Salud con linfedema):**

- Certificado de diagnóstico de cáncer de mama.
- La deportista deberá tener afectación por linfedema, circunstancia que deberá estar recogida en su certificado de diagnóstico.

- **AS2 (Arco & Salud sin linfedema):**

- Certificado de diagnóstico de cáncer de mama.

3.4.2.2. Cuadro de gestión y distancias

CATEGORÍAS RECONOCIDAS	FASE CLASIFICATORIA EN SALA	DIANA EN SALA	FASE CLASIFICATORIA AL AIRE LIBRE	DIANA AL AIRE LIBRE
AS1 / AS2	2x18m (60 flechas)	80cm completa	2x22m (72 flechas)	122cm

3.4.2.3. Materiales permitidos

- Las categorías AS1 y AS2 son categorías de arco recurvo, y podrán usarse todo tipo de arcos que cumplan con esta definición, sin que se haga distinción alguna por el de tipo de anclaje empleado para las palas, su diseño o los materiales usados en su fabricación.
- La potencia máxima permitida serán 24 libras nominales, tal y como lo especifica el fabricante, para cuerpos de 25" o 27". En caso de usar cuerpo de 23" la potencia quedara limitada a 22 libras nominales.
- Solo se permite el uso de los siguientes accesorios:
 - visor
 - reposaflechas
 - clicker
 - botón de presión
- No están permitidos el resto de los accesorios autorizados en la división de arco recurvo, como estabilizadores, pesos, amortiguadores (*dampers*) o elementos de material blando (*soft*). Asimismo, si el cuerpo del arco lleva incorporado un sistema de reducción de vibraciones, este deberá retirarse antes de utilizar el arco en competición.



3.5. FORMACIÓN DE TÉCNICOS EN LA CATEGORÍA ARCO & SALUD

La creación e inclusión de estas nuevas categorías hace necesaria e imprescindible la implicación y colaboración de los técnicos de las federaciones autonómicas y los clubes de toda España. La RFETA, dentro de su plan formativo, incluirá material didáctico específico para dotar a nuestros técnicos de los conocimientos necesarios que garanticen el correcto acceso a nuestro deporte, y con completas garantías, a las deportistas adscritas a estas categorías. Adicionalmente, se establecerá un curso de “Especialista en tratamiento del linfedema a través del tiro con arco”, en colaboración con los expertos en oncología de los hospitales participantes en el programa “Mujer, Arco y Salud”, desde su creación en el año 2016.

3.5.1. ASISTENCIA DE TÉCNICOS EN COMPETICIÓN

- Los técnicos acreditados para participar en las competiciones en las que se convoquen las categorías AS1 y AS2, deberán estar en posesión de título de técnico “Monitor RFETA” o superior.
- Estos técnicos asistirán a las deportistas, durante la competición, desde la línea de espera habilitada a tal efecto.