

Tiro A Segno



PISTOLA – CARABINA

10 m.

PREPARAZIONE ED ALLENAMENTO

- Il lavoro in palestra strumento utile per migliorare:
- La Mobilità del Tronco
- Il Potenziamento degli Arti Superiori ed ove possibile anche degli arti inferiori
- Ricerca della Sincronia, Respirazione e Scatto

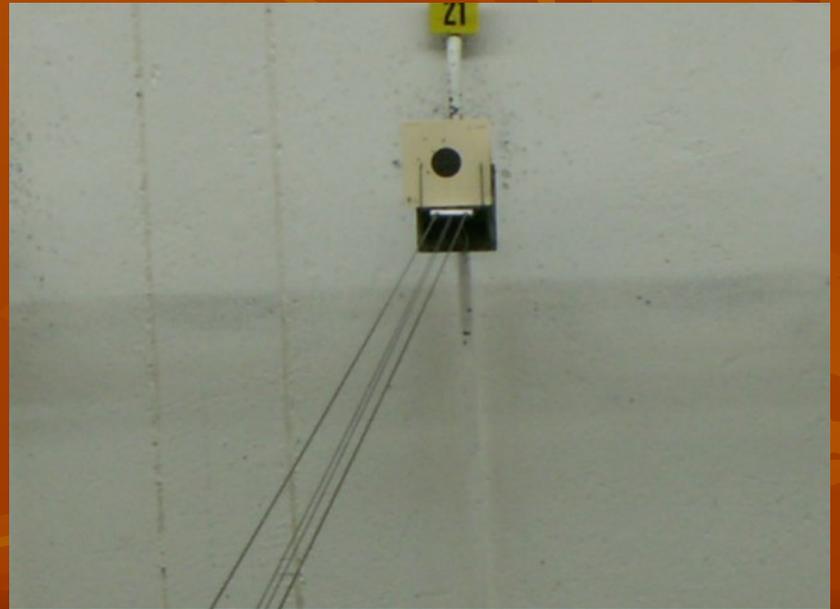
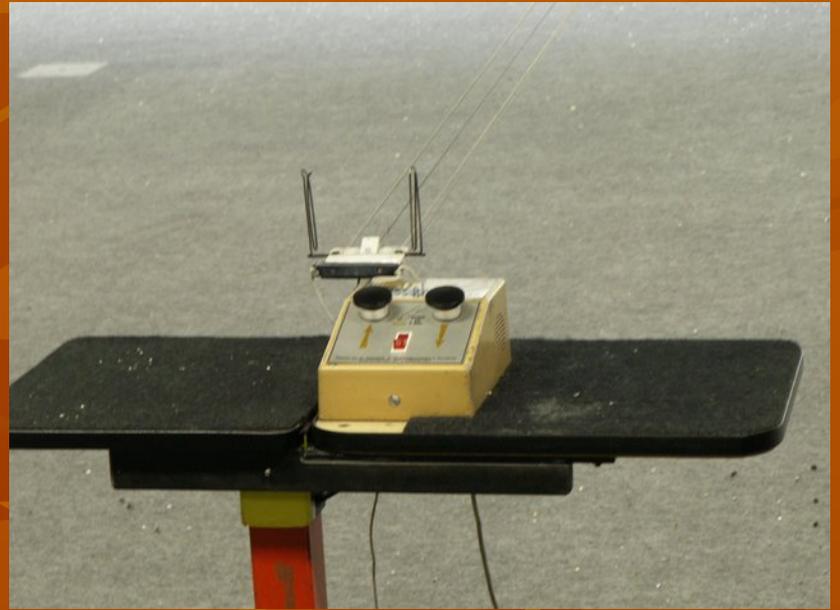
Le Armi



Il Poligono



- La Postazione :
- Tradizionale ed Elettronica



Il Tiro

- Posizione
- Presa dell'arma
- Respirazione
- Allineamento e Puntamento
- Scatto

Sicurezza e Posizione

- Sicurezza

Il dispositivo per caricare e tenere la pistola deve essere approvato dall'ufficiale di Campo

La mano che impugna l'arma non deve stare sulla sedia da tiro, che deve essere priva dei braccioli



Assistenti

- I Tiratori:

Possono avere una
persona adibita al
cambio del bersaglio
ed al caricamento
dell'arma



La Respirazione

- Sincronizzare il corpo con la mente.
- preparazione e ricerca della concentrazione



Allineamento Puntamento e Scatto

- Allineamento
- Puntamento
- Scatto



Classificazioni

- I Tiratori sono suddivisi in Categorie:
- Pistola
- Carabina
- Seduti
- In Piedi

Vengono sottoposti da apposita commissione a Visita di Classificazione, che in relazione alle capacità fisiche residue assegna la categoria d'appartenenza.

Strumenti ed Ausili



- **Sedia di Tiro:** può essere impiegata la carrozzina, priva di braccioli e con altezza dello schienale in relazione alla classe del tiratore
- **Tavola di Tiro:** può essere libera o fissata alla carrozzina e deve essere orizzontale al pavimento
- **Abbigliamento:** Giacche di Tiro e Pantaloni per Tiratori in Piedi

La gara

- Maschile

- 60 colpi
- Durata Massima
- 1 ora e 45 minuti

- Femminile

- 40 colpi
- Durata Massima
- 1 ora e 15 minuti

Benefici

- MIGLIORA:
 - La Conoscenza delle risorse fisico corporee
 - La Coordinazione e la risposta del gesto
 - La Resistenza allo sforzo
 - La Capacità di concentrazione
- FAVORISCE:
 - L'Aggregazione, la Mobilità e l'Autonomia
 - Con la soddisfazione il Benessere Psico fisico

Il Risultato Sportivo



- Nella prima foto Jimmi si aiuta con un cuscinetto per reggere il peso della pistola, per regolamento questo non gli consente la partecipazione alle gare.
- Nella seconda foto un anno dopo, con l'allenamento potenzia la muscolatura, migliora la resistenza allo sforzo, guadagna la partecipazione ai Campionati Regionali, classificandosi Terzo