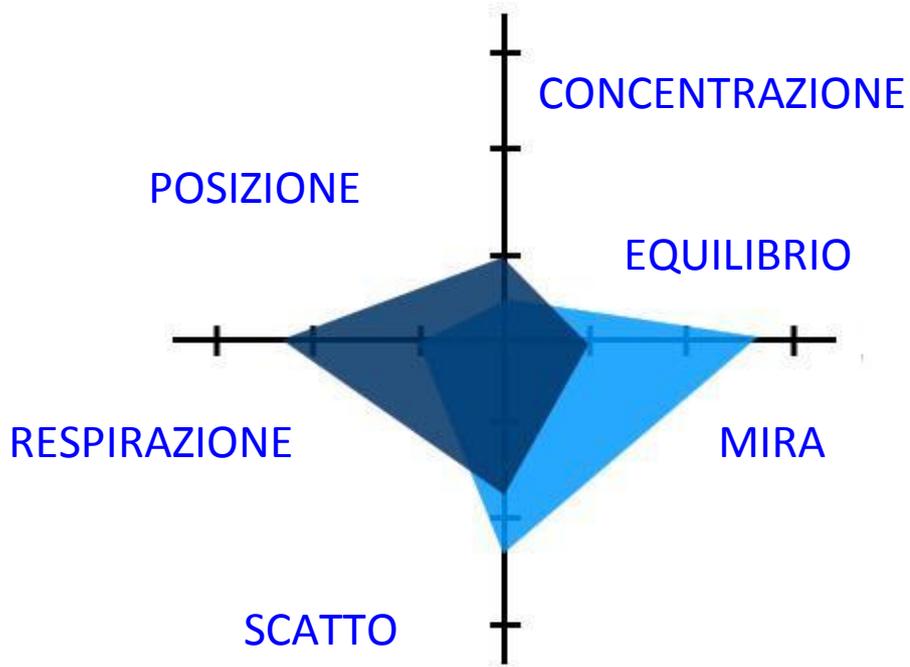


# IL TIRO A SEGNO PARALIMPICO

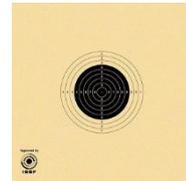
Primo orientamento



*Giuseppe Ugherani*  
*Responsabile Tecnico Nazionale Para*  
*Unione Italiana Tiro a Segno*

## IL TIRO A SEGNO PARALIMPICO – Primo orientamento

Lo sport del tiro a segno può essere praticato da tutte le persone che presentano disabilità fisica. È presente alle paralimpiadi dal 1976 e consiste nel colpire utilizzando degli attrezzi sportivi quali pistola o carabina il centro di un bersaglio fermo posto a 10, 25 o 50 metri.



È una disciplina di antichissime tradizioni ad alto contenuto tecnico che nel tempo è rimasto fedele ai suoi principi ispiratori: la sfida con se stessi per conoscere i propri limiti e la continua ricerca per dominare le proprie emozioni.



### CARABINA O PISTOLA?



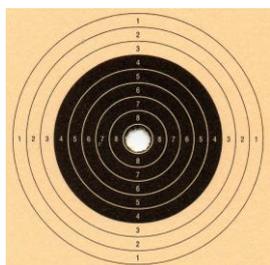
L'atleta che si avvicina per la prima volta al tiro a segno si troverà di fronte alla scelta dell'arma con cui iniziare. Il regolamento tecnico già orienta gli atleti che NON hanno la forza o la possibilità di sostenere il peso dell'arma autonomamente ad avvalersi di un supporto a molla sul quale dovranno appoggiare la carabina, questi faranno parte della categoria SH2. Coloro che presentano invece buona mobilità e manualità degli arti superiori potranno scegliere liberamente tra pistola e carabina e rientreranno nella categoria SH1. La categoria SH3 è riservata agli atleti ipovedenti o ciechi. Sarà comunque una commissione classificatrice ad assegnare la corretta categoria di appartenenza a seguito di visita medico funzionale.

## IL TIRO A SEGNO PARALIMPICO – Primo orientamento

### LA SICUREZZA!

Il tiro a segno è considerato sport di destrezza risulta ultimo nelle statistiche degli infortuni sportivi, ciò è dovuto soprattutto all'attenzione e al rispetto delle regole sul maneggio delle armi che potranno essere utilizzate esclusivamente sotto la direzione del personale di poligono.

### PER INIZIARE, il tiro a metri 10.



E' considerato l'A,B,C del tiro a segno, si svolge in ambiente indoor dove l'atleta inizierà a prendere confidenza con tutte le variabili del nostro sport. Concentrazione, respirazione, mira e scatto si fonderanno in un unico gesto armonioso che gratificherà l'atleta con un centro perfetto!

### CON LA PISTOLA



La pistola pesa circa 1Kg, ha un serbatoio d'aria compressa che rilascia la quantità d'aria necessaria a far fuoriuscire un pallino cal 4,5mm del peso di 0,5 grammi a 155 m/s. Il centro del bersaglio da colpire ha il diametro di 11,5 mm. Il tiro con la pistola segue lo stesso gesto tecnico e le stesse regole dei normodotati con la differenza che gli atleti disabili lo praticano anche da seduti.



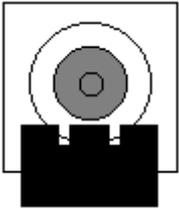
### CON LA CARABINA

La carabina pesa circa 5 Kg, ha un serbatoio d'aria compressa che lancia il pallino alla velocità di 173 m/s. Il centro da colpire ha il diametro di 0,5mm.

Il tiro con la carabina offre diverse possibilità a seconda della disabilità dell'atleta e richiede per raggiungere risultati di prestigio l'utilizzo di attrezzatura tecnica specifica (giacca da tiro, guanto, cinghia).

## IL TIRO A SEGNO PARALIMPICO – Primo orientamento

### LA TECNICA, con la pistola.



La tecnica di tiro con la pistola è la stessa adottata dagli atleti normodotati. Alzata dell'arma, allineamento della tacca di mira con il mirino alla base del bersaglio nero e scatto. L'atleta disabile potrà eseguire la posizione anche da seduto. Il peso della resistenza del grilletto nella specialità della pistola a metri 10 deve essere superiore a 500gr.

### LA TECNICA , con la carabina.



La tecnica di mira con la carabina è basata sulla concentricità del foro della diottra, del mirino e del bersaglio. Questa visione abbinata ad un'esecuzione di scatto corretta porterà sicuramente a colpire il centro del bersaglio. Il peso della resistenza del grilletto è libero.



L'atleta SH1 di carabina assumerà la stessa posizione dell'atleta normodotato per quanto riguarda la postura del tronco e delle braccia previste per il tiro "in piedi" (R1,R2), che potrà eseguirla anche da seduto. L'atleta SH1 di carabina può gareggiare anche nella posizione "a terra" (R3) che dovrà essere eseguita obbligatoriamente da seduto con

l'ausilio di un tavolino e della cinghia da tiro per sorreggere l'arma. In questa posizione si riesce ad ottenere grande stabilità ed è più facile colpire il centro.

## IL TIRO A SEGNO PARALIMPICO – Primo orientamento



L'atleta SH2 di carabina utilizzerà un supporto a molla per assumere la corretta posizione di tiro. Potrà gareggiare nella posizione "in piedi" (R4) che per l'atleta disabile può eseguirsi anche da seduto, ovvero senza sfruttare gli appoggi delle braccia e del torace, o nella posizione "a terra"

(R5) dove è invece consentito appoggiarsi al tavolino da tiro.

La specialità sperimentale di tiro per ipovedenti e ciechi (categoria SH3) viene effettuata solo con carabina provvista di un puntatore che converte l'informazione visiva in suono e consente all'atleta di percepire l'avvicinamento al centro del bersaglio per decidere quando tirare il grilletto.

### LE GARE

In Italia le gare si disputano su 60 colpi, uno per bersaglio, preceduti da 15 minuti di colpi di prova. Il tempo complessivo sia nelle specialità di pistola che di carabina è di 1h15min per le posizioni dette in piedi e si riduce a 1h:00min nelle specialità a terra. Per partecipare alle gare sarà necessario iscriversi ad una Sezione del Tiro a Segno Nazionale. Verifica sul sito <http://uits.it/homepage/sezioni/ricerca-sezioni.html> la Sezione più vicina e chiedi un appuntamento per poter effettuare la prima delle tre prove di tiro gratuite con armi ad aria compressa, sarai adeguatamente assistito da personale tecnico UITS qualificato.

## IL TIRO A SEGNO PARALIMPICO – Primo orientamento

### DOVE RIVOLGERSI PER AVERE INFORMAZIONI



L'Unione Italiana Tiro a Segno è Federazione Sportiva Nazionale ed è riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico (C.I.P.) quale Federazione Paralimpica preposta alla promozione, alla disciplina e alla propaganda del tiro a segno per atleti con disabilità fisica.

### SE VUOI INTRAPRENDERE UN PERCORSO AGONISTICO:

Apprendere la tecnica di tiro è relativamente semplice e dopo qualche mese se si è adeguatamente assistiti si potrà essere già competitivi e pronti a gareggiare nelle specialità di carabina dette a terra (R3 e R5). Colpire il centro di mezzo millimetro alla distanza di 10 metri non è difficile ma ciò che farà la differenza alla fine sarà colpirlo il maggior numero di volte, anche 60 volte su 60. Il tiro con la pistola richiede tempi di addestramento più lunghi e un'adeguata capacità fisica a sostenere l'arma con un solo braccio.

Frequentare la Sezione del Tiro a Segno settimanalmente e far parte del gruppo agonistico saranno i giusti presupposti per il vostro successo.



**Contatti diretti: [www.uits.it](http://www.uits.it)**

Responsabile Tecnico Nazionale  
UITS per il tiro a segno:  
Giuseppe Ugherani.

Tel. 3313621354

[ugherani@gmail.com](mailto:ugherani@gmail.com)