



“I maneggi di sicurezza e tecnica di base nell’uso, per finalita’ sportive, delle armi da fuoco da parte dei minori”

**AGGIORNAMENTO
ALLENATORI 1° LIVELLO**

L'Unione Italiana Tiro a Segno, con queste note, intende fare un chiarimento circa la possibilità dell'utilizzo di armi da fuoco, per il tiro sportivo accademico, da parte dei minorenni.

Benché la legge sull'attività venatoria abbia escluso la possibilità di rilasciare licenze di porto di fucile uso caccia a favore dei minorenni e **l'art. 20 bis della legge 18 aprile 1975 n° 110** punisca coloro che consegnano loro un'arma da fuoco, la possibilità di far utilizzare ai minorenni tali armi all'interno dei poligoni delle Sezioni del TSN resta espressamente prevista dalle norme istitutive del Tiro a Segno Nazionale.

In particolare **l'art. 2 del R.D.L. 16 dicembre 1935 n° 2430** aveva previsto, tra i compiti propri dell'ente "l'allenamento e il perfezionamento dei giovani in possesso di particolari attitudini al tiro".

Nello statuto dell'Unione Italiana Tiro a Segno, approvato con **decreto del Ministero della Difesa del 31 maggio 2001 all'art. 8**, è prevista espressamente la possibilità di tesserare i maggiori degli anni 14 per l'esercizio di discipline sportive con armi da fuoco.

Tale possibilità è stata ora inserita nel nuovo testo della **Direttiva 477/91CE** che, entro particolari limiti, stabilisce all'art. 5 la possibilità per gli Stati di prevedere una deroga al generale divieto dell'uso delle armi da parte dei minori di anni 18, proprio per consentire la pratica di attività sportive. Tenendo presente che i regolamenti sportivi internazionali delle Organizzazioni riconosciute dal C.I.O., prevedono la partecipazione dei minori alle competizioni con le armi da fuoco.

Tanto premesso, si precisa che un'interpretazione sistematica del citato art. 20 bis, alla luce delle altre disposizioni richiamate, consente l'uso delle armi da fuoco, da parte dei maggiori di anni 14, all'interno delle strutture dei poligoni delle Sezioni del Tiro a Segno Nazionale.

In tale situazione, infatti, purché il giovane sia costantemente seguito sulla linea di tiro da un istruttore federale con specifica preparazione finalizzata all'allenamento dei tiratori minorenni, si deve ritenere che l'arma non sia da questi "consegnata", ma semplicemente affidata in via temporanea dall'istruttore, che ne rimane responsabile per tutta la durata della sessione di tiro.

NORME DI SICUREZZA

Vengono comunemente definite “**norme di sicurezza**” tutta una serie di accorgimenti e precauzioni, codificate o meno, che devono sempre essere messe in atto quando si impiega un’arma da fuoco, al fine di evitare il verificarsi di incidenti.

Nello stand di tiro, all’interno di un poligono, è responsabile il **Direttore di Tiro** al quale si deve fare riferimento per ogni necessità. È necessaria una scrupolosa osservanza del regolamento di tiro e degli ordini dell’Istruttore o del Direttore di Tiro.

Quando si spara nei poligoni, con armi da fuoco, è obbligatorio indossare protezioni per gli occhi e per le orecchie.



Di seguito si elencano delle semplici regole relative alla sicurezza nell’uso delle armi da fuoco all’interno dei poligoni:

- **Non puntare mai l’arma contro qualcuno, né in una direzione che non sia sicura.**
- **L’arma, una volta impugnata, deve rimanere indirizzata verso l’area dei bersagli.**
- **Prima di sparare con un’arma a voi sconosciuta, accertatevi di averne completamente compreso il funzionamento: la scarsa esperienza può essere fonte di gravi incidenti.**
- **Non dare né prendere mai da qualcuno un’arma che non abbia l’otturatore aperto.**
- **Maneggiare le armi come se fossero cariche.**
- **Controllate personalmente che l’arma che vi viene consegnata sia effettivamente scarica.**
- **Tenere il dito lontano dal grilletto fino a quando non si abbia intenzione di fare fuoco per colpire un bersaglio.**

- **Prestate sempre la massima attenzione nel maneggiare la vostra arma: un incidente è, quasi sempre, il risultato di un' inosservanza delle norme fondamentali di sicurezza!**

Ogni arma deve sempre essere trattata con attenzione e considerata carica; adottando le opportune cautele accertare, materialmente e visivamente, che questa sia effettivamente scarica, cioè priva del caricatore e senza cartuccia camerata.

Non prendere mai per buona l'affermazione fatta da altri che l'arma è scarica: bisogna sempre verificare di persona.

Qualunque intervento sull'arma (manutenzione, pulizia, ecc.) deve essere effettuata ad arma rigorosamente scarica.

Prima di iniziare qualsiasi esercitazione, assicurarsi sempre che la camera di scoppio e la canna siano pulite e prive di ostruzioni.

Non usare mai le armi e non permettere l'uso delle stesse a persone sotto l'influenza di alcool o droghe.

LA PISTOLA LIBERA - P.L.

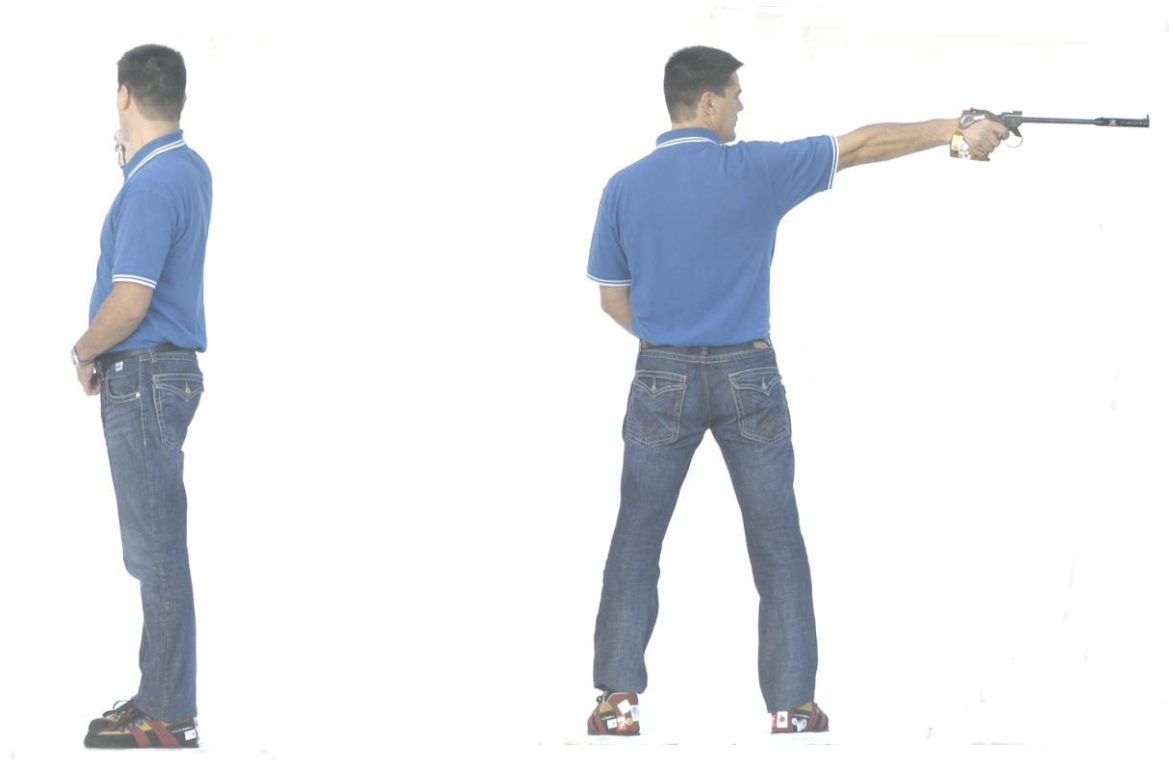
Il nome dato alla disciplina è relativo al fatto che questa non è soggetta, come le altre specialità, a particolari vincoli costruttivi dell'arma.

L'impugnatura della pistola può essere anatomica.

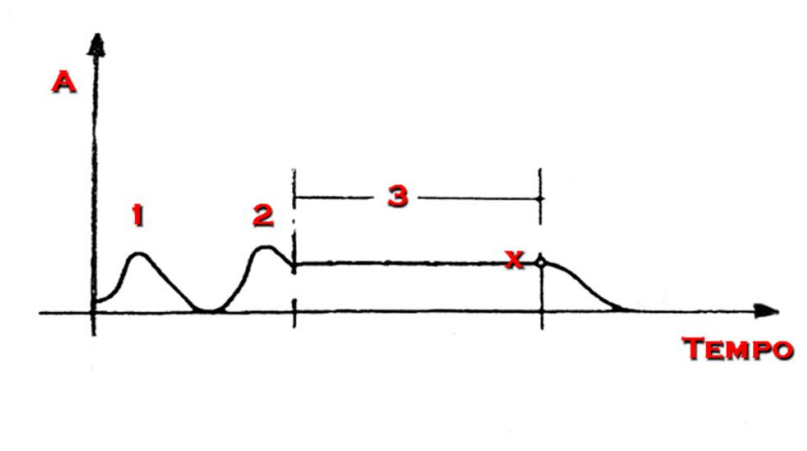
La gara si svolge sui 60 colpi sia per gli juniores che gli uomini, alla distanza di 50 metri; l'arma è a colpo singolo.

Nella specialità della Pistola Libera è particolarmente importante la tecnica dello scatto, essendo generalmente il peso di sgancio molto leggero (circa 10 - 100 grammi) l'esecuzione deve raggiungere una finezza estrema.





LA RESPIRAZIONE NELLA P.L.



- A quantità di aria
- 1 una respirazione normale
- 2 una inspirazione con parziale espirazione
- 3 fase di apnea parzialmente espiratoria
- X zona di sgancio del colpo

LE SPECIALITA' DINAMICHE O A TEMPO DETERMINATO

Queste specialità includono un gran numero di elementi la cui perfetta ed armonizzata esecuzione richiede un allenamento specifico con continue ripetizioni e controlli:

- la reazione dell'atleta alla rotazione della sagoma
- l'alzata obbligata in un momento temporale definito
- la corretta gestione dello scatto
- la stabilizzazione dell'arma
- il ritmo dei colpi nel tempo regolamentare

La tecnica del tiro a tempo può essere rappresentata nel seguente modo:

- si inizia con il braccio disteso a 45°
- sguardo sul bordo del portabersaglio chiuso, all'altezza della base del bersaglio
- dito indice a contatto sul grilletto
- con l'inizio della rotazione dei bersagli inizia l'elevazione fluida dell'arma; ad un certo punto lo sguardo incontra il mirino, lo mette a fuoco e lo accompagna nella zona di puntamento; contemporaneamente all'elevazione dell'arma si inizia la pressione sul grilletto
- in prossimità della zona di puntamento inizia il rallentamento fino all'arresto del movimento di salita
- il tutto si conclude nella zona di puntamento con la partenza del colpo.

Nelle specialità dinamiche è fondamentale percepire il momento esatto dell'apertura delle sagome, per poter sfruttare al meglio il tempo a disposizione per il tiro.

Questo si ottiene guardando un punto sulla costola del portabersaglio posto, approssimativamente, nella zona della base del bersaglio e NON nel centro, per evitare l'effetto ipnotizzante del "10", la conseguente "perdita di tempo" necessaria al cervello per "percepirlo" e la successiva difficoltà per riportare il mirino a fuoco.

La serie di 5 colpi celeri deve essere considerata come composta da 5 colpi a se stanti ma coordinati e legati insieme dalla tecnica e dal ritmo di tiro.

Il tiratore deve quindi concentrarsi su ogni colpo, applicando per ciascuno le corrette sequenze motorie per eseguirlo al meglio.

Durante l'esecuzione del primo colpo di PGC/Psp 7/3 o nella Ps 20 o 10 secondi si presenta il problema di come effettuare l'alzata:

- 1 salire con la linea di mira fin sopra il bersaglio e quindi scendere nella personale zona di puntamento ?
- 2 salire solo fino alla propria zona di puntamento senza oltrepassarla ?

Partendo dal presupposto che la tecnica teorica relativa alle discipline dinamiche indica di cercare di sfruttare al massimo il tempo a disposizione senza sprecarlo in movimenti inutili, allora è implicito il fatto di non salire oltre la zona di puntamento.

Questo sistema fa risparmiare tempo e fatica, cosa molto importante nell'economia generale della specialità, per cui giungere alla fine non completamente stanchi ma con lucidità e freschezza atletica è importantissimo.

Ora dobbiamo vedere come e quando osservare i congegni di mira:

vanno inquadrati solo quando l'arma è giunta nella zona di puntamento o è meglio cercarli prima, cioè quando l'arma è in prossimità della base del bersaglio?

Abbiamo già appurato che è consigliato guardare la costola del portabersaglio chiuso per poter percepire l'esatto inizio del movimento di apertura.

E' importante che lo stimolo visivo, che fa iniziare lo schema motorio dinamico della serie, sia sempre lo stesso; ecco quindi che l'inizio dell'apertura, cioè il primo movimento in rotazione della costola del portabersaglio, è un input perfettamente idoneo per iniziare lo schema.

Quando questo avviene l'occhio può fare tre scelte:

1. Scendere a cercare gli organi di mira che nel frattempo stanno salendo, ed accompagnarli, controllando che il loro allineamento sia perfetto, fino alla zona di puntamento. Questa scelta permette di abbandonare immediatamente la sagoma non appena questa inizia ad aprirsi (non si deve attendere che si sia aperta completamente) e si ha maggior tempo per mettere a fuoco il mirino, cosa estremamente importante.

Inoltre, in questo caso, non si risente dell'effetto ipnotizzante dato dal bersaglio aperto e dalla voglia di vedere il "dieci", cosa che crea difficoltà nel riportare la messa a fuoco sul mirino. E' la scelta che ci sentiamo di consigliare.

2. Attendere alla base del bersaglio, dove prendere in consegna gli organi di mira accompagnandoli durante l'ultimo tratto di salita del braccio per giungere alla zona di puntamento
3. attendere che gli organi di mira giungano nella zona di puntamento e solo a quel punto incominciare a tragarli mettendoli a fuoco.

LA PISTOLA STANDARD – P.S. :

Il tiratore parte con l'arma nella posizione classica a 45°. All'apertura delle sagome solleva il braccio andando in punteria.

La gara si svolge su 60 colpi alla distanza di 25 metri con un peso di scatto di 1000 gr. sia per gli juniores che per gli uomini, in 3 riprese così divise:

- 20 colpi nel tempo di 150" in 4 serie da 5 colpi cad.
- 20 colpi nel tempo di 20" in 4 serie da 5 colpi cad.
- 20 colpi nel tempo di 10" in 4 serie da 5 colpi cad.

Questa specialità di tiro presenta contemporaneamente sia elementi di tiro di precisione che elementi di tiro dinamico.

SERIE DA 150 SECONDI

La 1^a ripresa di 20 colpi viene effettuata in 4 serie di 5 colpi da sparare nel tempo di 150 secondi.

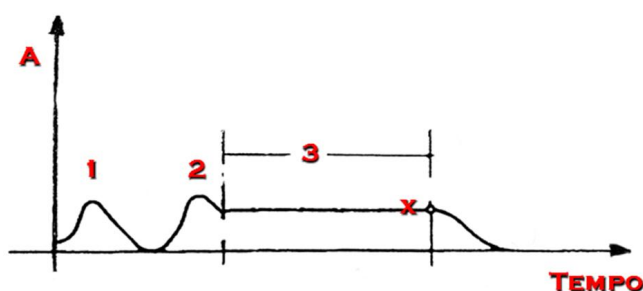
La presa esercitata dalla mano sull'impugnatura dell'arma, in questa specialità di tiro, è necessariamente più marcata che in quelle relative alle discipline esclusivamente di precisione. Deve essere nel contempo salda ma non rigida, deve permetterci di compiere tutte le operazioni dello scatto senza ostacoli, deve aiutarci ad ammortizzare il rinculo e a far tornare l'arma velocemente in punteria con un gesto morbido, dimostrando un assoluto dominio del tiratore sull'arma. L'articolazione del polso deve essere bloccata, così da risultare un blocco unico con l'avambraccio.

Parametro tecnico fondamentale è che rimanga netta la possibilità di lavorare in regime di pressione costante per le 4 dita di tenuta dell'arma e in regime di pressione dinamica, e quindi indipendente, per il dito indice.

Le serie in 150 secondi non possono essere eseguite come una qualsiasi serie delle gare di precisione, usando lo stesso tono muscolare e la stessa tecnica di respirazione, soprattutto perché debbono introdurci, sia fisicamente che mentalmente, a quella "decisione esecutiva" necessaria per la corretta gestione delle successive serie in 20 e 10 secondi, dove la rinuncia al tiro, permessa nel tiro di precisione, non è concessa..

I colpi devono essere sparati con tranquillità, decisione e consapevolezza dei propri mezzi. Quello che ci aiuta a questo punto è sia il ritmo di tiro (tonico, fluido, senza incertezze) che la consapevolezza di essersi ben preparati e di essere, altresì, padroni del gesto tecnico.

LA RESPIRAZIONE NELLA SERIE DA 150 SEC.



- A quantità di aria
- 1 una respirazione normale
- 2 una inspirazione con parziale espirazione
- 3 fase di apnea parzialmente espiratoria
- X zona di sgancio del colpo

SERIE DA 20 SECONDI

La seconda ripresa di 20 colpi, è formata da 4 serie da 5 colpi cadauna da sparare in 20 secondi.

In questa serie è importante l'atteggiamento mentale con cui viene affrontata oltre ad un giusto allenamento muscolare necessario per permettere la corretta distribuzione dei colpi e la loro fluidità esecutiva. Il primo colpo è importantissimo perché è quello che imposta tutta la serie ed è quello che "contiene" l'alzata del braccio.

In questa fase giocano un ruolo importante tutti i muscoli deputati al sollevamento dell'arto i quali devono essere allenati in modo specifico, il tutto coordinato per una fluida azione di scatto.

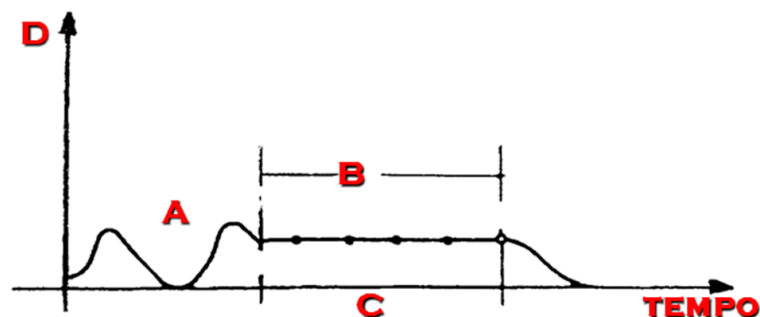
L'ALZATA NELLA SERIE DA 20 SECONDI

L'alzata nella serie dei 20 secondi deve essere morbida, progressiva, senza strappi che si ripercuoterebbero sulla corretta esecuzione dei colpi.

Un uso eccessivo di tonicità può provocare alterazioni nella fluidità dello scatto, cosa estremamente negativa che potrebbe danneggiare tutta la serie.

Ricordiamoci che una salita troppo veloce, soprattutto nei tempi di esecuzione più brevi (10" in P.S. – 4" in P.A. – i 3 secondi del tiro celere in P.Sp.) provoca un eccessivo impegno della muscolatura della mano e del braccio oltre che dell'avambraccio e del tricipite: in queste condizioni, per eseguire una corretta partenza del colpo, sarebbe necessaria una decontrazione muscolare, con conseguente perdita del tempo guadagnato con la salita iperveloce e con il pericolo aggiuntivo di aver innescato un pericoloso scompenso nella delicata gestione del tono muscolare dei muscoli deputati al gesto tecnico.

LA RESPIRAZIONE NELLA SERIE DA 20 SEC.



- D quantità di aria
- A fase respiratoria
- B fase di parziale apnea espiratoria
- C fase di sgancio dei colpi

IL RITMO NELLA SERIE DA 20 SEC.

Ritmo normale:

1° colpo	2° colpo	3° colpo	4° colpo	5° colpo
5 sec.	3 sec.	3 sec.	3 sec.	3 sec

per un tempo totale pari a 17 **secondi!**

Esempio di ritmo accelerato per recuperare:

1° colpo	2° colpo	3° colpo	4° colpo	5° colpo
7 sec.	3 sec.	2,5 sec.	2,5 sec.	2 sec

per un tempo totale pari a 17 **secondi!**

SERIE DA 10 SECONDI

La terza serie di 20 colpi in 10 secondi è la serie più dinamica della specialità.

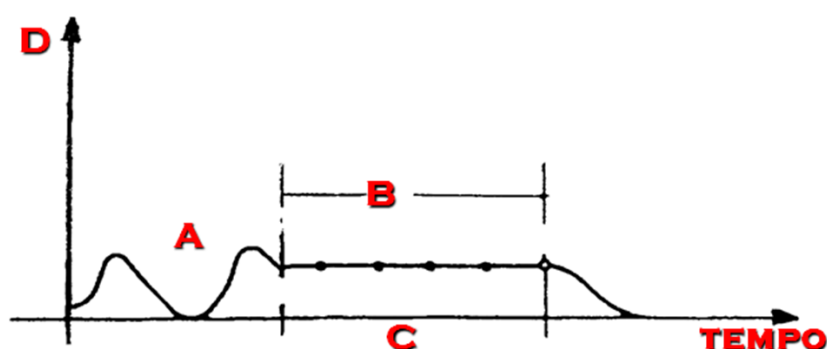
Per poter efficacemente eseguire una serie di tiro in 10 secondi occorre essersi allenati opportunamente in modo da creare un perfetto coordinamento neuro-muscolare unito ad una buona precisione esecutiva.

Molti credono che 10 secondi siano pochi, in realtà sono sufficienti per fare un ottimo lavoro se siamo ben preparati per farlo! Il trucco è quello di sfruttare bene tutto il tempo a disposizione applicando correttamente la tecnica di tiro appropriata. Per ottimizzare il tempo a disposizione bisogna allenarsi a gestire più azioni tecniche contemporaneamente. Ad esempio, l'azione di scatto va gestita in contemporanea con il movimento dell'arma in modo che quando l'azione di movimento arriva a completamento anche l'azione di scatto deve completarsi con la partenza del colpo.

La serie si costruisce a livello mentale nei minuti precedenti il suo inizio. E' in quel momento che il tiratore deve acquisire la giusta condizione mentale unita ad una determinazione assoluta che lo fa sparare senza indecisioni o incertezze.

LA RESPIRAZIONE NELLA SERIE DA 10 SEC.

Anche in questa serie la respirazione sarà in parziale apnea espiratoria



- D quantità di aria
- A fase respiratoria
- B fase di apnea parzialmente espiratoria
- C fase di sgancio dei colpi

L'ALZATA NELLA SERIE DA 10 SECONDI

Nel momento che un tiratore di specialità a tempo inizia l'alzata non può permettersi nessuna indecisione, deve essere conscio che ogni minimo ritardo, anche di qualche decimo di secondo, può determinare una prestazione mediocre.

La salita deve essere fluida, non brusca, senza strappi, costante, morbida, in modo che essa e la successiva frenata non impegnino un eccessivo quantitativo di fibre muscolari, per non impedire il giusto controllo dell'azione di scatto, che ricordiamo, è il punto cruciale di tutta l'operazione.

IL RITMO NELLA SERIE DA 10 SECONDI

Uno dei rischi maggiori per il tiratore che effettua questa serie è quello di pensare di non riuscire a sparare in tempo utile il 5° e ultimo colpo.

E' importante allenarsi assiduamente al senso temporale di tutta la serie, assimilandolo in modo corretto; per far questo è consigliato eseguire allenamenti variati dal punto di vista temporale per acquisire l'elasticità mentale ed esecutiva necessaria nel caso di partenza ritardata del primo colpo.

Ritmo normale:

1° colpo 2° colpo 3° colpo 4° colpo 5° colpo

3sec. 1,5 sec. 1,5 sec. 1,5 sec. 1,5 sec

per un tempo totale pari a **9 secondi !**

Esempio di ritmo accelerato per recuperare:

1° colpo 2° colpo 3° colpo 4° colpo 5° colpo

4 sec. 1,4 sec. 1,3 sec. 1,2 sec. 1,1 sec

per un tempo totale pari a **9 secondi !**

LA PISTOLA SPORTIVA P.Sp.:

Il tiratore parte con l'arma nella posizione classica a 45°. All'apertura delle sagome solleva il braccio andando in punteria.

Il peso dello scatto e il calibro nella Pistola Sportiva sono identici alla Pistola Standard maschile. La gara si svolge su 60 colpi alla distanza di 25 metri ed è dedicata alle donne e agli juniores.

La gara si svolge in due fasi ben distinte: tiro di precisione e tiro celere.

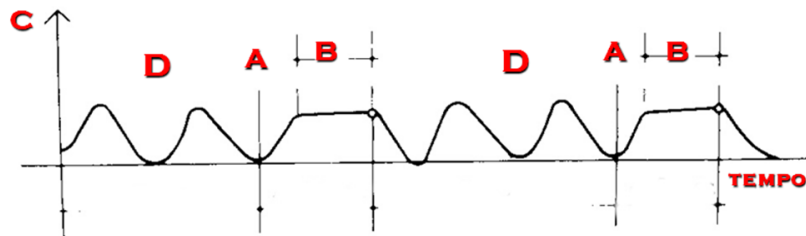
Essendo la parte di precisione della disciplina simile a quelle già trattate precedentemente ora parliamo solo del tiro celere.

Le serie di tiro celere sono formate da cinque colpi, ognuno dei quali da sparare in tre secondi, intervallati da sette secondi di attesa; queste serie sono denominate comunemente "duello" o "7/3".

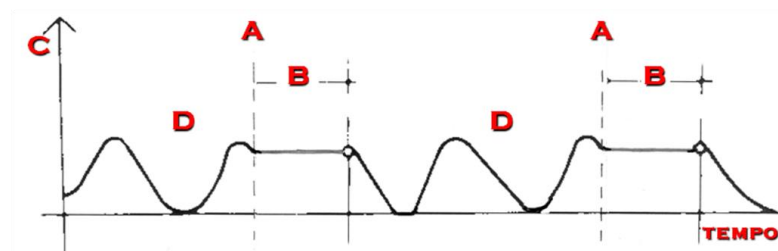
Nel "duello" o 7/3 l'alzata avviene con le stesse modalità del tiro di Pistola Standard in 10 secondi, ricordando che è fondamentale coordinare l'azione di salita del braccio con quella di scatto in modo che all'arrivo della proiezione allineata dei congegni di mira nella zona di puntamento, l'azione di scatto arrivi a compimento.

La serie di "duello" o 7/3 si può eseguire applicando due tecniche diverse di respirazione:

1. In parziale apnea inspiratoria



2. In parziale apnea espiratoria



- A momento di rotazione della sagoma
- B fase di apnea
- C quantità di aria
- D normale fase di respirazione



LA PISTOLA AUTOMATICA:

La gara si svolge su 60 colpi alla distanza di 25 metri sia per gli juniores che per gli uomini. Il peso dello scatto è di 1 kg.

Il regolamento di tiro prevede due riprese di 30 colpi ciascuna divise nel seguente modo:

- 2 serie di 5 colpi in 8"
- 2 serie di 5 colpi in 6"
- 2 serie di 5 colpi in 4"



Il tiratore parte con l'arma nella posizione classica a 45°. All'apertura delle sagome solleva il braccio andando in punteria.

Il tiro con la pistola automatica è il tiro dinamico per eccellenza. Il tiratore deve guardare la costola della 1^a sagoma per poter percepire l'esatto movimento di apertura, quindi deve alzare l'arma, e nella parte finale del movimento, prendere visione degli organi di mira concentrandosi sul loro allineamento.

Si consiglia di prendere in consegna gli organi di mira con un buon anticipo. Quanto in basso, rispetto al bersaglio, è un fattore soggettivo!

LA POSIZIONE NELLA P.A.



Esemplificazione dell'alzata da eseguire nella specialità di P.A.



Esemplificazione dell'alzata da eseguire nella specialità di P.A.

La dinamicità della gara è estrema. Inizialmente il movimento si effettua sul piano verticale, quindi si sposta su quello orizzontale, il che comporta l'uso di vari apparati muscolari.

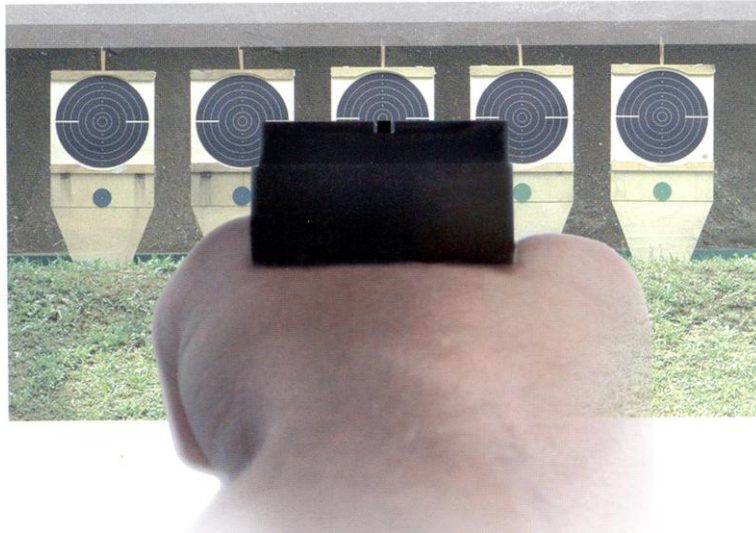
Il senso del tempo è fondamentale per questa specialità: è importante avere un ottimo ritmo, allenandosi anche con sequenze di tiro in bianco per mantenerlo.

La testa deve rimanere allineata con il bersaglio, ferma, senza cercare l'arma mentre essa sale verso il bersaglio. L'allineamento sul 1° bersaglio sarà tanto più preciso quanto più ne avremo curato la messa a punto e bloccato le articolazioni interessate in fase preparatoria, direttamente prima di scendere con il braccio a 45° per il via.

La posizione di allineamento rispetto alle sagome non è molto importante. Si può tenere l'asse dal 1° al 3° bersaglio, l'importante è essere comodi e sicuri nel gesto tecnico di distribuzione dei colpi sui 5 bersagli allineati. Chiaramente occorre rispettare il regolamento che impone una piazzola di tiro di 1,5 metri di larghezza dove deve posizionarsi il tiratore.

Generalmente i tiratori prendono posizione tra il secondo ed il terzo bersaglio. In seguito ruotano la posizione per allinearsi con la 1^ sagoma.

Per i mancini il primo tiro verrà eseguito sul quinto bersaglio ed il tiratore si allineerà fra il terzo e il quarto bersaglio.



Esempio di allineamento sulla 3^a sagoma, quella centrale

LA ROTAZIONE DEL CORPO

Il movimento di traslazione dell'arma fra una sagoma e l'altra deve avvenire tramite la rotazione del corpo sul perno delle caviglie, ponendo la massima cura affinché il polso sia bloccato e l'angolo formato dal braccio con il busto rimanga inalterato.

IL RITMO DI TIRO

Nella P.A. è importante l'esatta distribuzione dei colpi nella serie; il tempo totale della serie è formato dai seguenti segmenti:

- ✓ durata del tempo per effettuare il primo colpo
- ✓ durata del tempo di ritorno dell'arma dopo il colpo nella posizione iniziale
- ✓ tempo impiegato dallo spostamento dell'arma sul piano orizzontale per ingaggiare il bersaglio seguente ripetendo il gesto fino al 5° bersaglio.

Sagoma:

1

2

3

4

5



Esemplificazione della rotazione nella specialità di P.A.

Sagoma:

1

2

3

4

5



Esemplificazione della rotazione nella specialità di P.A.

Sagoma:

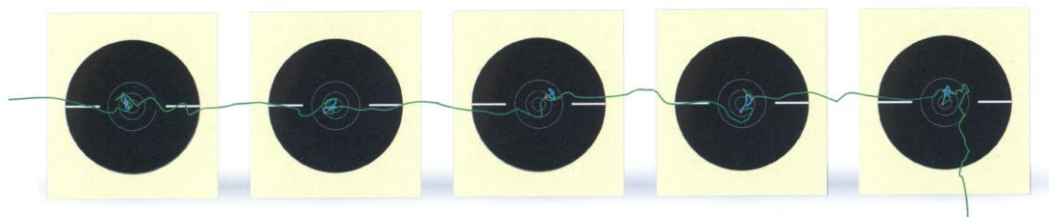
1

2

3

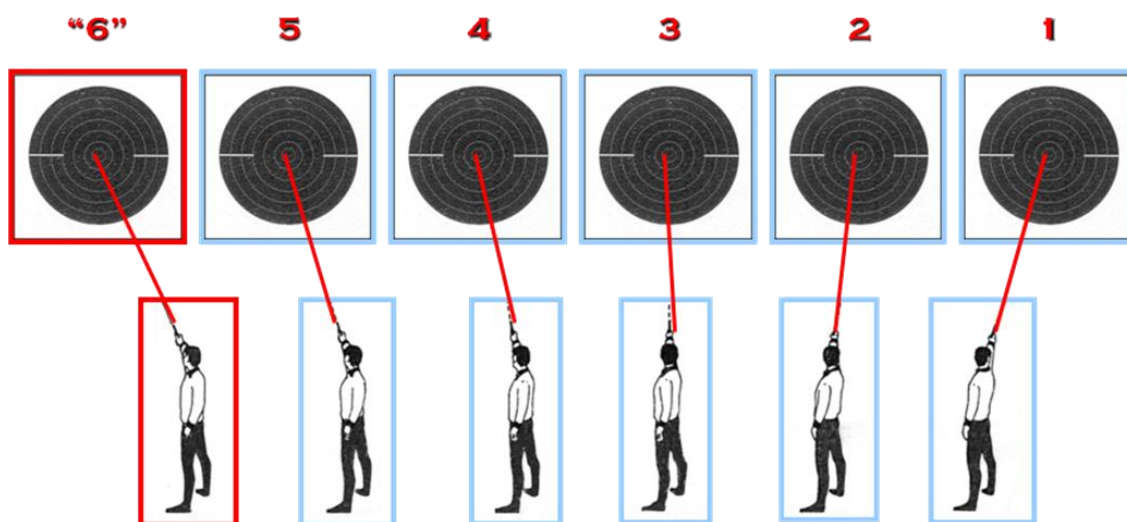
4

5



Esempio, usando il simulatore di tiro, di una corretta esecuzione del gesto motorio relativamente alla specialità della Pistola Automatica.

Ipota la quinta sagoma non si deve abbassare subito l'arma ma proseguire per una immaginaria sesta sagoma, mantenendo inalterati tono muscolare e concentrazione, ed eseguire un sesto colpo a vuoto. Questo perché, con l'insorgere della fallace convinzione che la serie sia finita con l'esplosione dell'ultimo colpo e la conseguente abitudine di fermare il gesto tecnico sul 5° bersaglio, in quel preciso momento, contestualmente con lo sparo, potrebbe insorgere un senso di rilassatezza che porterebbe ad un abbassamento della tensione muscolare ed emotiva tale da influenzare la traiettoria del colpo.



TIRO CON LA CARABINA CAL. 22 L.R.

POSIZIONE IN PIEDI



La posizione di tiro con la carabina cal. 22 lr in piedi è molto simile, tecnicamente parlando, alla posizione tenuta dal tiratore nella C.10. E' buona strategia mantenere per i tiratori polivalenti la posizione, e la maggior parte dei dettagli dell'arma il più possibile simili anche se alcune regolazioni o assetti vanno necessariamente cambiati.

I tiratori di alto livello cercano sempre di fare in modo che posizione, bilanciamento, scatto e molti altri piccoli particolari rimangano sempre identici: così pur utilizzando un'altra arma, si possono avere le stesse sensazioni.

Una posizione "naturale" della testa facilita la mira ed evita contratture al collo ed alle spalle. Questo risultato si raggiunge solo se la lunghezza del calcio, il guanciale ed il calciolo sono perfettamente sistemati. Di solito sono consigliabili i rialzi sotto le linee di mira.

Il tiratore sta sulla direttrice verso il centro, la canna è sulla perpendicolare al bersaglio. Per i più alti è sufficiente piegare di poco la schiena all'indietro, i più bassi saranno costretti a curvarsi maggiormente.

Gli atleti alti tirano "in discesa", si piegano poco all'indietro. E' un bene per la colonna vertebrale ed i tendini.

La “colonna portante” formata da mano, avambraccio, bacino e gamba sinistra sostiene l’arma senza l’impiego di forza muscolare. Più i singoli elementi sono perpendicolari, più risulterà stabile.

La “colonna di sostegno” formata da mano, avambraccio, bacino e gamba destra stabilizza il sistema perpendicolarmente.

Il filo a piombo fissato sull’asse della canna cade perfettamente a metà della base d’appoggio. In questo modo si crea un equilibrio stabile (con minime oscillazioni laterali).

La perpendicolare al bersaglio passa in corrispondenza della metà piede, l’arma si trova esattamente sopra di essa.

Queste sono le condizioni migliori per minimizzare i movimenti “a pendolo”. Un metro pieghevole aiuta ad individuare la direttrice di mira ed a mantenere sempre costante la larghezza dei piedi.

Le anche sono parallele alla direttrice di tiro, ma spostate in avanti per compensare il peso dell’arma.

L’inclinazione della schiena compensa il peso dell’arma ed abbassa il baricentro.

La posizione del treppiede deve essere sempre uguale, il più possibile vicino e non più in alto della spalla.

L’uso del treppiede è indispensabile in questa posizione. Altezza, posizione ed utilizzo devono essere corretti, per consentire l’economia dei movimenti ed il necessario ritmo di tiro.





Il 22 richiede una tenuta dell'arma meno "rilassata" e di norma anche un diverso modo di scattare.

Il tiro a fuoco si pratica in condizioni diverse rispetto a quello indoor. Utilizzare la stessa posizione in piedi consente di potersi concentrar meglio sulle variabili come la luce, il vento e la temperatura.

Nel tiro a 50 metri è fondamentale saper gestire al meglio il "vento". Il suo effetto, a volte, decide l'esito della competizione.

Sostanzialmente il tiratore può compensare o aspettare.

POSIZIONE DI TIRO A TERRA



La posizione a terra ammette molte variabili, è una posizione passiva dove i muscoli vanno rilassati sempre allo stesso modo.

La cosa principale è sistemare il tiratore in modo tale che senza nessuna tensione muscolare, l'arma vada naturalmente ad allinearsi con il bersaglio.

Molto più importanti della posizione esteriore sono le tensioni interne: il primo comandamento è mantenere la stessa tensione muscolare per ogni colpo, i muscoli vanno quindi il più possibile rilassati, sempre nello stesso modo. Il problema sta nel sistemarsi, durante i colpi di prova, in modo tale che, evitando tensioni muscolari, l'arma cada da sola sul bersaglio e si abbia tutto il tempo di mirare.

Testa dritta, arma dritta, gomito piazzato proprio sotto l'arma o poco più a destra. Alla lunga è la posizione più comoda. È importante che la giacca cada bene e che consenta di fissare saldamente la cinghia, in modo che si mantenga sempre alla stessa altezza.

Forma e posizione del calciolo nella spalla sono decisivi per creare un buon contatto e per il controllo del rinculo.

Il posizionamento della cinghia è molto importante: solo se le tensioni sono in equilibrio l'arma rileva in verticale verso l'alto e ricade esattamente al centro. La difficoltà risiede nel mantenere le tensioni costanti in tutto il corso della gara.



La cinghia, la giacca e le regolazioni dell'arma sono sostanzialmente le responsabili dell'orientamento e della stabilità dell'arma stessa verso il bersaglio. Dalla loro regolazione dipende la qualità della corretta posizione di tiro.

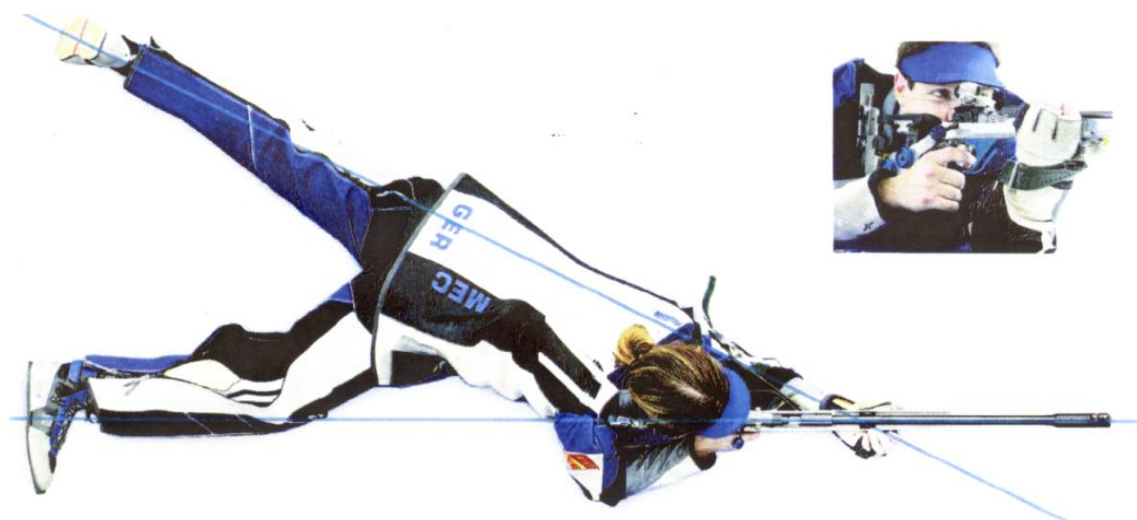
La cinghia sorregge tutto il peso dell'arma perciò deve essere accuratamente fissata e regolata; la lunghezza della cinghia e la posizione dello stopper determinano l'altezza sul bersaglio.



L'arma deve compiere un movimento perfettamente verticale verso il centro del bersaglio dal basso verso l'alto, fermandosi all'incirca sul 10.0 in basso, quindi un movimento respiratorio porterà l'arma esattamente nel centro del bersaglio. Inspirando la canna si abbassa, espirando si alza. Tale movimento deve avvenire sul piano verticale.

A terra le premesse irrinunciabili sono un contatto saldo di spalla e calciolo, che l'arma cada sulla direttrice al bersaglio e che la muscolatura sia rilassata (posizione interna costante). Il metodo più efficace per ottimizzare il rilevamento consiste nel compiere movimenti sempre uguali per imbracciare e nel portare l'arma al centro seguendo sempre lo stesso percorso. Anche il ritmo e la respirazione giocano un ruolo importante. Il mirino viene portato esattamente al centro del bersaglio per mezzo del movimento dato dalla respirazione, combinato con piccole correzioni, poi non resta altro che scattare e restare in posizione per la fase del controllo finale. Osservare il rilevamento consente anche di distinguere i propri errori da quelli dovuti all'influsso delle condizioni atmosferiche.

Fondamentale in questa posizione è la tecnica dello scatto, del quale, in particolare, va curato il secondo tempo.



Se c'è lo spazio ci si può allargare a piacimento, aumentando la stabilità, sui panconi stretti invece bisogna adattarsi.

Dal punto di appoggio del gomito destro dipende la direzione della canna:

- gomito in avanti canna verso sinistra
- gomito indietro canna verso destra

POSIZIONE DI TIRO IN GINOCCHIO

La posizione in ginocchio, la terza ed ultima prova nella gara di 3P, viene di solito appresa per ultima e praticata meno delle altre. Il modo di tenere l'arma è inusuale con elementi attivi come nel tiro in piedi (blande tensioni muscolari a livello del tronco) ed elementi passivi come nel tiro a terra (braccio sinistro). Punto di rotazione e di angolazione della posizione è il cuscino che è deformabile e al cui centro si crea un avvallamento che accoglie la caviglia. La maggior parte del peso insiste sull'articolazione, la punta quadrata della suola stabilizza la posizione poggiando bene a terra.



Molti tiratori in ginocchio si sforzano di portare il peso dell'arma sulla verticale che passa per il cuscino in modo che l'arma rilevi in verticale e sia più controllabile. Per ottenere un equilibrio statico di questo tipo è necessario che sia l'arma che il cuscino si trovino sul piano della perpendicolare al bersaglio. Il tronco è arretrato, il ginocchio destro ha poco o addirittura nessun contatto con il terreno.

E' consigliato posizionare il braccio sinistro con un angolo di 45° rispetto al piano di appoggio.

Attenzione al contatto del gomito sinistro con il ginocchio sinistro !

Il braccio destro e le spalle sono completamente rilassate.

Il peso del corpo è ripartito al 50% sulle due metà della posizione.



Il piede sinistro è il cosiddetto “timone” della posizione, serve a regolare il bilanciamento e la direzione di tiro (punto zero). Con piccoli movimenti del piede si centra l'arma sul bersaglio e si fanno i necessari successivi piccoli aggiustamenti.

L'angolazione delle ginocchia va da 5° a oltre 90°, ai principianti consigliamo un angolo di 45°.

Il centro va raggiunto, per quanto possibile, sulla verticale dal basso, l'arma si alza lentamente perché il tronco si insacca leggermente tramite un leggero rilassamento con il passare dei secondi.

I pantaloni devono essere aperti il più possibile, se la stoffa tira, aumentano le pulsazioni che si trasmettono alla canna.

La sistemazione del calciolo sulla spalla è decisiva per creare un buon punto di contatto fra corpo e arma. L'aletta superiore del calciolo consente all'arma anche un appoggio "sopra" la spalla.

In questa posizione, il modo di tenere l'arma è inusuale con elementi attivi quali le tensioni muscolari al tronco, ed elementi passivi come il braccio sinistro.

La cinghia sopporta tutto il peso dell'arma, ma la posizione in ginocchio è poco stabile, dopo ogni colpo l'arma tende ad abbassarsi un poco, ecco perciò che la tensione della cinghia va ogni tanto regolata in merito.

Per quanto contemplato nella parte di Carabina cal. 22 L.R. si fa riferimento ai cartelli di tiro prodotti dalla UITS a cui si rimanda per note specifiche. L'atleta ritratto nelle foto di carabina è Maik Eckhardt.

Si ringraziano gli atleti della **Nazionale Italiana** di Tiro con la pistola i quali con le loro fotografie hanno permesso la realizzazione dei cartelli esplicativi realizzati dalla U.I.T.S. da cui questa documentazione ha tratto delle immagini.



FAIT VIGILIO



MAFFEI NICOLA



GENOVESI MAURA