



*Corso Allievi Istruttori*  
*01/05/2021*

*Skeet*

# LE QUALIFICHE DEI TECNICI SPORTIVI

Il nuovo modello del sistema di qualifica dei tecnici sportivi italiani si configura come segue:

- **LIVELLO 1 - ALLIEVO ISTRUTTORE**

Il primo livello non corrisponde ad una qualifica professionale che abilita ad agire immediatamente in autonomia sul campo, ma serve all'introduzione e all'avvicinamento alla carriera di tecnico. Le attività dell'apprendista dovranno essere svolte sotto la guida e supervisione di un tecnico esperto di qualifica superiore, secondo le specifiche normative federali.

Per il conseguimento della prima qualifica sarà necessario raggiungere i necessari risultati di apprendimento corrispondenti alle competenze richieste. Tali esiti di apprendimento sono espressi in termini di crediti che per il primo livello corrispondono almeno a **10 crediti**. I crediti sono ascrivibili anche a momenti pratici supervisionati.

- **LIVELLO 2 - ISTRUTTORE**

È la prima qualifica tecnica operativa ed autonoma, a cui si può accedere dopo avere conseguito la prima qualifica. Essa richiede l'accertamento di competenze per operare con atleti impegnati in attività regionali o di specializzazione iniziale.

Per il conseguimento di tale qualifica sarà necessario che abbia raggiunto i necessari risultati di apprendimento corrispondenti alle competenze richieste. Tali esiti di apprendimento per questo livello corrispondono a **20 crediti** (30 crediti cumulativi).

- **LIVELLO 3 – ALLENATORE**

- 

Si accede dopo avere conseguito la qualifica di secondo livello. I percorsi formativi accreditano le competenze ad allenare qualsiasi atleta impegnato a livello agonistico nazionale e internazionale.

Per il conseguimento della qualifica di terzo livello sarà necessario che l'aspirante allenatore, cumulando i livelli, abbia raggiunto i necessari risultati di apprendimento corrispondenti alle competenze richieste, espressi in **20 crediti** (50 crediti cumulativi).

- **FORMATORE**

Si accede dopo aver conseguito la qualifica di 3° livello. Si tratta di una specializzazione, il cui obiettivo è di formare allenatori con competenze adeguate a svolgere la funzione di docenza nei corsi federali

- **LIVELLO 4 - ALLENATORE DI LIVELLO EUROPEO**
- Si accede con la qualifica di terzo livello. Riguarda allenatori in grado di lavorare con atleti e team complessi, in contesti nazionali e internazionali di alto livello e competenti a partecipare e dirigere attività di ricerca e formazione o programmi federali di individuazione, ricerca, sviluppo ed assistenza del talento. Per conseguire il livello, gli allenatori dovranno aver raggiunto i necessari risultati di apprendimento corrispondenti alle competenze richieste, espressi in **50 crediti** (100 crediti cumulativi).
- I corsi per la qualifica di quarto livello sono gestiti dalla Scuola dello Sport ed hanno carattere didattico e formativo, preferibilmente multisportivo e fortemente interdisciplinare. Sono altresì previsti percorsi formativi monodisciplinari in accordo con le singole federazioni, qualora le esigenze lo richiedano.

# SCHEDE DELLE COMPETENZE E DELLA STRUTTURA DELLA FORMAZIONE NEL LIVELLO DELL'ALLIEVO ISTRUTTORE

- **LIVELLO 1 - ALLIEVO ISTRUTTORE**

- **numero minimo di crediti:** 10 Punti

- **Requisiti di ingresso:** 10 punti  
18 anni di età.  
Diploma di scuola secondaria di 2° grado Esperienze agonistiche  
Tesserata FITAV

- **Valutazione Consigliata:** Test, colloqui, osservazione della pratica, corretta supervisione e impostazione di esercizi, conduzione della seduta.
- **Profilo dell'attività:** Si tratta di una qualifica che si riferisce ad un'attività di assistenza e supporto tecnico ad altro tecnico di qualifica superiore. Il tecnico non è autonomo e opera nella conduzione di attività di allenamento, di formazione tecnica e di assistenza alle competizioni sotto supervisione.

- **Abilità Generali:** Utilizza le abilità generali di base non sportive: osservare, fare sintesi, comunicare, necessarie per condurre semplici azioni governate da regole e strategie ben definite.

- **Allenamento:** Organizza e conduce le sedute di allenamento dei tiratori utilizzando metodi, strumenti ed attrezzature sotto la guida di un tecnico esperto di qualifica superiore. Conduce, sempre sotto supervisione, la valutazione dell'allenamento.

- **Competizione:** Organizza e assiste, sotto la guida di un tecnico esperto di qualifica superiore, i tiratori per le gare garantendo le condizioni di sicurezza necessarie. Effettua, sempre sotto supervisione, la valutazione dei risultati delle competizioni.

- **Insegnamento e Gestione:** È limitata alla gestione degli atleti durante le sedute di allenamento.

- **Conoscenze Generali:** Possiede le conoscenze generali necessarie per condurre sedute di allenamento e supportare l'insegnamento della tecnica di tiro.
- **Allenamento:** Possiede le conoscenze relative ai principi della metodologia dell'allenamento e della tecnica di base.
- **Insegnamento e gestione:** Possiede le conoscenze relative al ruolo e alla comunicazione allenatore-tiratore; la valutazione e l'osservazione di base del comportamento tecnico tattico, la gestione delle condizioni di sicurezza. Conosce le caratteristiche psicologiche fondamentali dell'adolescenza.

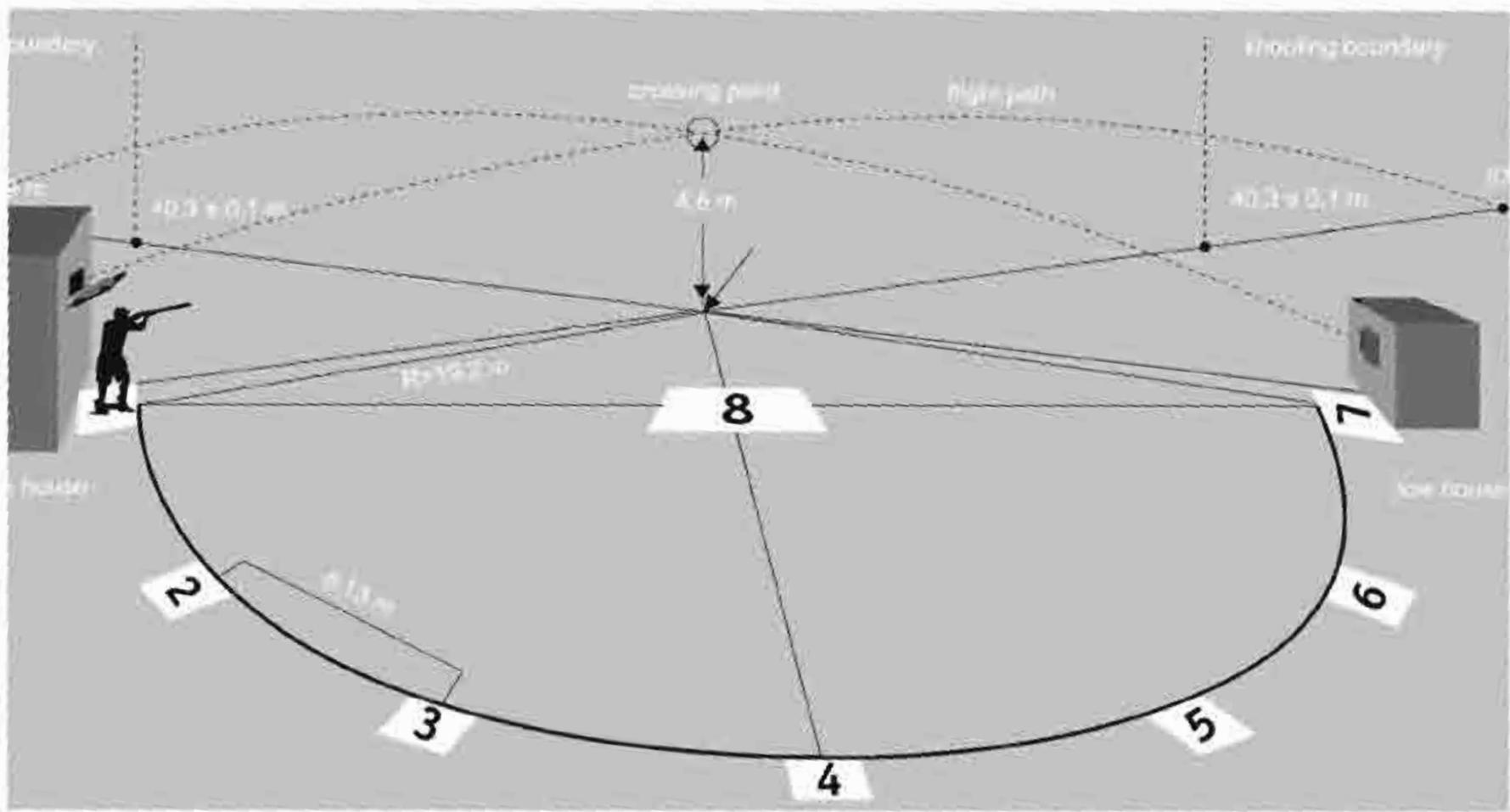
# LO SKEET

## UN PO DI STORIA

Lo Skeet, la più recente fra le specialità olimpiche, ha origine da quella chiamata "Around the clock", di provenienza americana, in cui il tiratore sparava al bersaglio dalle dodici posizioni corrispondenti alle ore sul quadrante di un orologio. Oggi il percorso si è modificato; si spara, infatti, da otto pedane, situate lungo un semicerchio dal raggio di 19,20 metri, alle cui estremità sono collocate, in due cabine, le macchine lanciapiattelli, una a sinistra, detta pull, ed una in basso a destra, detta mark. Il tiratore aspetta l'uscita del piattello con l'arma non ancora imbracciata, in posizione di attesa, ed ha a disposizione un solo colpo per ogni piattello (due in totale). In questo caso il tiratore conosce altezza e direzione dei piattelli, che vengono lanciati dalle macchine sempre nello stesso modo; l'elemento di difficoltà è rappresentato dalla diversa posizione del tiratore rispetto alle macchine lanciapiattelli e dal tempo del lancio, che può variare da zero a tre secondi dalla chiamata del tiratore.

Diviene disciplina olimpica alle Olimpiadi del 1968 in Messico





# DESCRIZIONE DI UN CAMPO DA TIRO

Le pedane di un campo di tiro per lo Skeet sono 8, disposte su un settore di cerchio di mt. 19,20 di raggio, di cui la corda base, lunga mt. 36,80, è situata a metri 5,49 dal centro del cerchio. Il centro del cerchio è denominato “punto di incrocio” dei piattelli ed è contrassegnato da un paletto.

La pedana n. 1 è posta all'estrema sinistra della corda base, la pedana n. 7 all'estrema destra mettendosi rivolti verso il centro del cerchio su un punto qualunque del settore. Le pedane n. 2, 3, 4, 5, 6 sono disposte sulla circonferenza del settore, distanziate una dall'altra di mt. 8,13. La pedana n. 8 è posta al centro della corda base del settore del cerchio.

Tutte le pedane di tiro devono essere sulla stessa quota. Le pedane dal n. 1 al n. 7 hanno la forma di un quadrato di cm. 91 di lato, con due lati paralleli al raggio del cerchio segnato da un paletto. La pedana n. 8 ha la forma di un rettangolo di cm. 91 x 183, con i lati più lunghi paralleli alla corda base. Uno schermo di protezione davanti alle cabine impedirà al tiratore della pedana n. 8 di vedere l'eventuale operatore. Questa misura di precauzione è indispensabile per proteggere l'eventuale operatore della cabina.

Dei due piattelli, uno è lanciato dalla cabina sopraelevata (cabina alta) e dovrà comparire in un punto che si trova a mt. 0,91 dal bordo anteriore della pedana n. 1 (sul prolungamento della corda base) ed a mt. 3,05 dal livello del suolo; l'altro dalla cabina bassa e dovrà comparire in un punto che si trova a mt. 0,91 dal bordo anteriore della pedana n. 7 e spostato di mt. 0,76 all'estremo della corda base ed a mt. 1,07 dal livello suolo.

Le cabine sono collocate in modo tale che i piattelli lanciati regolarmente devono passare in un cerchio avente un diametro di mt. 0,91 il cui centro è situato a mt. 4,57 sulla quota della pedana. Il punto di incrocio dei piattelli deve essere misurato a partire dal livello del suolo a mt. 5,49 dal centro della pedana n. 8.

I piattelli, in assenza di vento, devono cadere ad una distanza di mt. **68** con una tolleranza di  $\pm$  mt. 1, misurata dalla faccia della cabina dietro le pedane 1 e 7. Di conseguenza, l'usuale asta di misurazione deve essere posta in modo che il centro del cerchio si trovi all'altezza suddetta. Pertanto il cerchio di ferro di diametro di mt. 0,91 deve poggiare su un'asta alta mt. 4,115 (mt. 4,115 + 0,455 = mt. 4,570 che è il centro del cerchio). Dei paletti, che indicano il limite di tiro entro il quale si può tirare al piattello, devono essere infissi nel terreno in un punto sulla traiettoria del piattello, situato a mt. 40,23 dalle cabine. Altri paletti sono infissi ad una distanza di mt. 68 dalle cabine per delimitare la distanza del punto di caduta del piattello.

Le macchine di lancio sono azionate da un dispositivo elettrico od elettronico (phono-pull). Il dispositivo elettrico o meccanico dovrà essere azionato da un punto che permetta all'operatore di vedere e sentire i tiratori: in tal caso l'uso dell'apparecchio detto "timer" (che permette il lancio dei piatti in uno spazio di tempo che deve variare da 0 a 3 secondi) è obbligatorio. Il meccanismo di sgancio deve essere costruito in modo tale che con un solo pulsante od interruttore si possano sganciare i doppietti.

# MACCHINA LANCIA PIATTELLO

- **Aria**
- **Elettriche**
- **Pneumatiche**



# BERSAGLIO

## Specifiche

- I piattelli devono avere il diametro di mm 110 (+/- 1 mm), altezza da mm 25 a 26 mm ed un peso di 105 grammi con una tolleranza di +/- 5 grammi. Per le competizioni federali **i piattelli devono essere ecocompatibili omologati FITAV.**

## Definizione di piattello “regolare”

- Sono considerati regolari tutti i piattelli lanciati integri al comando del tiratore entro un intervallo di tempo che va da zero a tre secondi, la cui traiettoria, in accordo a quanto disposto dall'art. S.1.3, precedentemente controllata dal Direttore di tiro, se modificata per influenze atmosferiche, permetta, comunque, al piattello di oltrepassare i limiti di tiro (mt. 40,23) dalle cabine. Sono considerati doppietti regolari quando due piattelli vengono lanciati simultaneamente da ciascuna delle cabine.



# TIPOLOGIA DI PIATTELLI

- **Fase Eliminatoria:** (qualificazione) sono utilizzati piattelli Standard (non fumogeni), tranne ai giochi Olimpici dove vengono utilizzati sempre piattelli fumogeni
- **Finale:** Piattelli Fumogeni

# MUNIZIONAMENTO

- La cartuccia deve avere un bossolo con una lunghezza massima di 70 mm. La massima carica di pallini consentita è di grammi 24 con una tolleranza di gr. + 0,50. I pallini, in piombo o lega di piombo, devono essere di forma sferica e il loro diametro massimo autorizzato è di mm. 2,5 (n° 7) con una tolleranza di + mt. 0,1.
- Le cartucce devono **essere conformi agli standard stabiliti dalle leggi vigenti**. È vietato l'uso di polvere nera, di dispersori e cartucce traccianti.
- **Skeet: piombo 9 ½**



# ATTREZZO SPORTIVO



- **Le canne:**

La lunghezza delle canne dei fucili da Skeet utilizzata oggi varia dai 73 ai 76 cm.

- **Srozzatura:**

Che cosa è la strozzatura? La strozzatura è la differenza di misura, espressa in decimi di millimetro, tra il diametro all'inizio del tubo della canna (dove inseriamo le cartucce) e il diametro alla fine della canna stessa (dove escono i pallini). Il diametro del tubo della canna è impresso dalla fabbrica d'armi sulla canna. La seconda misura (dove escono i pallini) si può ricavare inserendo all'interno della parte terminale della canna un' apposito strumento chiamato calibro che ci dirà quanto misura il diametro della strozzatura. Per esempio, se la nostra canna avesse una misura di 18,6 in partenza e 18,4 alla fine della canna, saremmo di fronte ad una canna con una strozzatura di - 0,2 decimi. Al contrario se la nostra canna avesse una misura di 18,6 in partenza e 18,9 alla fine della canna, ci troveremmo di fronte ad una strombonatura di + 0,3 decimi.

- **Bilanciamento:**

Il bilanciamento ha come punto di equilibrio il perno centrale della bascula.

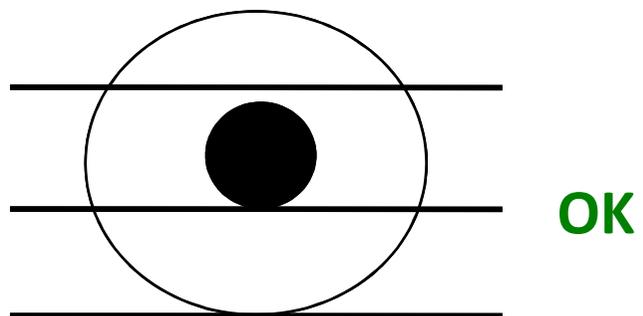
- **Imbracciata:**

l'imbracciata deve essere fluida, armoniosa, uniforme ed in perfetta sincronia con la torsione del busto. Questo movimento, deve permettere alle canne di andare direttamente all'aggancio del piattello.

- **Allineamento:**

- l'occhio deve essere al centro della bindella e la pupilla deve essere a filo della bindella.

# ALLINEAMENTO

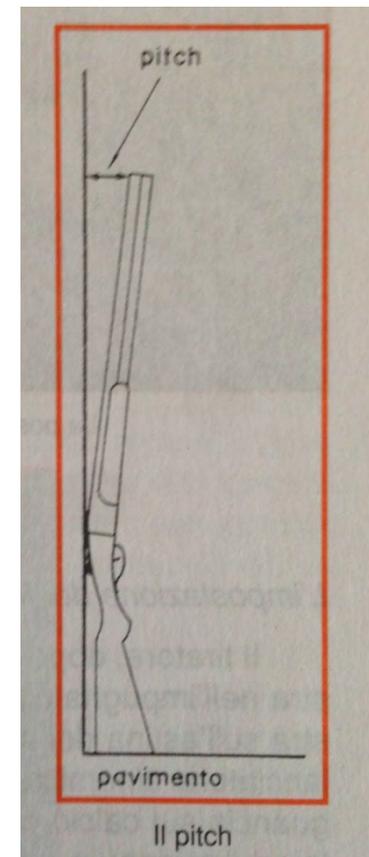


- **Il calcio:**

Il calcio deve essere personalizzato per consentire una corretta imbracciatura ed una corretta linea di mira. Ha la funzione di bilanciare l'arma e il compito di distribuire in modo uniforme il rinculo sulla spalla. La pistola è la parte più importante del calcio. Questa ci permette di avere un'ottima imbracciatura e quindi una maggiore precisione verso il bersaglio.

- **Il pitch:**

E' l'angolo formato dal piano della bindella con la base del calciolo.



- **Scatti:**

Lo scatto è la pressione che il dito indice della mano destra o sinistra deve imprimere al grilletto prima dello sparo.

Per il primo colpo tra 1.1/1.2 kg.

Per il secondo colpo tra 1.3/1.4 kg.

# **GLI ANTICIPI**

# Che cosa è l'anticipo

L'anticipo è lo spazio che intercorre dal momento in cui premiamo il grilletto a quando il piombo arriva sul bersaglio. In poche parole è quanto bisogna sparare davanti al bersaglio per colpirlo.

Nello Skeet sono presenti due tipi di anticipo:

## 1) **Visivo**

Anticipo Visivo: anticipo percepito dall'occhio.

## 2) **Reale**

Anticipo Reale: anticipo vero e proprio per rompere il piattello.

# SVOLGIMENTO DELLE GARE

**Le gare di skeet si svolgono in questo modo:**

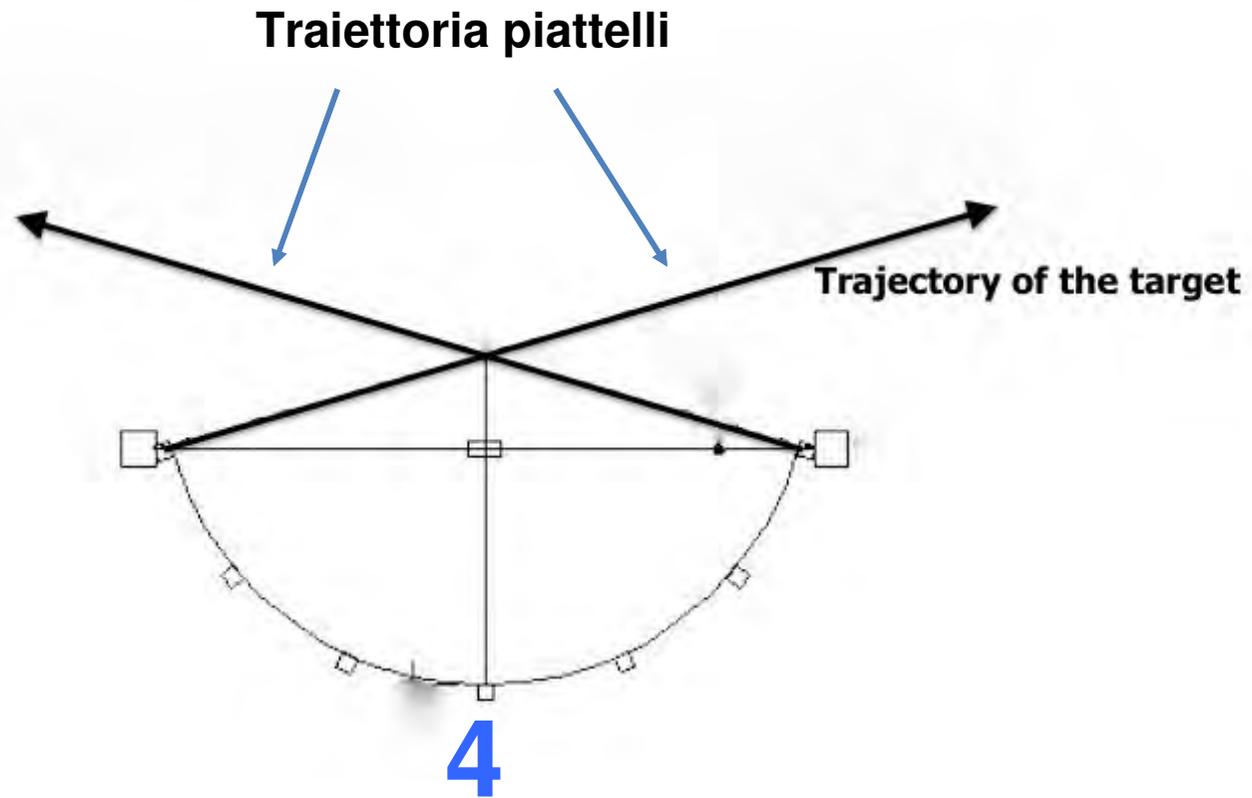
- **Maschile:** 125 piattelli di qualificazione. Subito dopo, i primi sei tiratori disputano la finale sulla distanza di 60 piattelli, azzerando il risultato della qualificazione.  
Durata della gara: due giorni.
- **Femminile:** 125 piattelli di qualificazione. Subito dopo, i primi sei tiratori disputano la finale sulla distanza di 60 piattelli, azzerando il risultato della qualificazione.  
Durata della gara: due giorni.

Alcune volte è capitato che lo svolgimento della gara sia durato anche tre giorni

# IN CHE MODO VIENE ASSEGNATO L'ORDINE DI TIRO IN PEDANA IN FINALE

- I primi sei dalla classifica generale;
- Il punteggio più alto avrà il numero di dorsale più basso e così via;
- In caso di parimerito, di uno o più atleti in finale, si procederà ad uno shoot off per l'assegnazione del dorsale;

# Shoot Off Posizione



## SVOLGIMENTO DELLA FINALE

- La finale viene disputata su una distanza di 60 piattelli azzerando il punteggio iniziale. I tiratori tireranno solo doppie, normali e invertite, dalle pedane 3-4-5 in questo ordine:
- **Fase 1 - 20 Piattelli:** I finalisti, in ordine di sequenza, come da posizione ottenuta in qualifica occuperanno la pedana **3**. Il tiratore con il numero di dorsale più basso (**1**) partirà per primo e, gli altri a seguire, sparando ai seguenti doppi per un totale di 20 piattelli: lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **3**; lancio di un doppio regolare dalla pedana **4** (**Pull-Mark**); lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **5**; lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **3**; lancio di un doppio **invertito (Mark-Pull)** dalla pedana **4**; lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **5**.
- Al termine dei 20 piattelli, il 6° classificato sarà eliminato. In caso di parimerito sarà eliminato il tiratore entrato in finale con il punteggio più basso (dorsale più alto).

- **Fase 2 - 10 piattelli:** I cinque atleti rimasti spariranno ad altri 10 piattelli:  
lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **3**; lancio di un doppio regolare dalla pedana **4**; lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **5**
- Al termine dei 30 piattelli, il 5° classificato sarà eliminato. In caso di parimerito sarà eliminato il tiratore entrato in finale con il punteggio più basso (dorsale più alto).

- **Fase 3 - 10 piattelli:** I quattro atleti rimasti spariranno ad altri 10 piattelli: lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **3**; lancio di un doppio **invertito** dalla pedana **4**; lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **5**.
- Al termine dei 40 piattelli, il 4° classificato sarà eliminato. In caso di parimerito sarà eliminato il tiratore entrato in finale con il punteggio più basso (dorsale più alto).

- **Fase 4 - 10 piattelli:** I tre atleti rimasti spariranno ad altri 10 piattelli: lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **3**; lancio di un doppio regolare dalla pedana **4**; lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **5**.
- Al termine dei 50 piattelli, il **3°** classificato avrà conquistato la medaglia di bronzo. In caso di parimerito sarà eliminato il tiratore entrato in finale con il punteggio più basso (dorsale più alto).

- **Fase 5 - 10 piattelli:** I due atleti rimasti spariranno ad altri 10 piattelli:  
lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **3**; lancio di un doppio **invertito** dalla pedana **4**; lancio di un doppio regolare e di uno invertito dalla pedana **5**.
- Al termine dei 60 piattelli, saranno assegnate le medaglie d'oro e d'argento.

- In caso di parimerito, si dovrà procedere, immediatamente, ad uno shoot-off dalla pedana **3, in ordine di dorsale**, con un lancio di un doppio regolare. Se la parità non viene risolta con il primo doppio, dovranno sparare ad un doppio invertito sulla stessa pedana; in caso di ulteriore parità, procederanno a tirare un doppio regolare (Pull-Mark) dalla pedana **4** e, sussistendo la parità, un doppio invertito (Mark-Pull). La stessa sequenza proseguirà sulla pedana **5** e di nuovo, dalla pedana **3**, sino alla risoluzione dello spareggio.

# LA POSIZIONE DI PRONTO

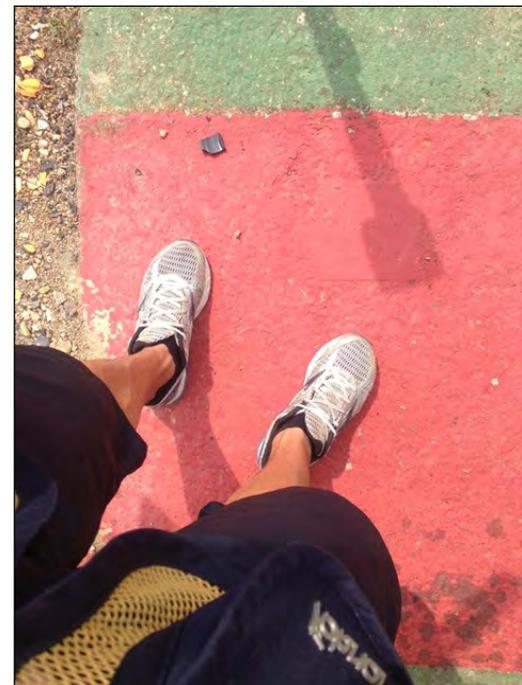
DA COSA E' COMPOSTA LA POSIZIONE DI PRONTO?

- DALLA POSIZIONE DEI PIEDI
- DALLA POSIZIONE DEL CORPO
- DALLA POSIZIONE DELLE BRACCIA
- DALLA POSIZIONE DEGLI OCCHI
- DALLA POSIZIONE DEL FUCILE

# LA POSIZIONE DEI PIEDI

La posizione dei piedi per ogni pedana è la stessa, con il piede sinistro leggermente più avanti del piede destro (per i destri) per i sinistri al contrario. quello che varia è l'angolazione tra le pedane.

Deve essere più naturale possibile e deve consentire la rotazione a destra e sinistra per controllare il movimento e per avere un buon equilibrio.



# LA POSIZIONE DEL CORPO

Quando il tiratore entra in pedana, deve avere una buona posizione del corpo dal basso verso l'alto.

Nella diapositiva precedente abbiamo visto la posizione dei piedi;

La posizione delle gambe deve essere più naturale possibile per avere un buon bilanciamento, potremmo avere anche le ginocchia leggermente piegate per migliorare l'agilità;

La posizione delle anche deve anch'essa essere la più naturale possibile per avere un buon bilanciamento e per consentire la rotazione;

Il busto deve essere eretto;

Le mani sono in contatto con il fucile, la mano destra è sulla pistola del fucile ed è usata per portare il fucile alla spalla, la mano sinistra è utilizzata per portare le canne sul piattello e anch'essa aiuta nell'imbracciata. Per avere una buona imbracciata dovremmo utilizzare tutte e due le braccia;

La testa è leggermente piegata in avanti;

Gli occhi sono paralleli con la linea dell'orizzonte



Posizione degli occhi

Posizione della testa

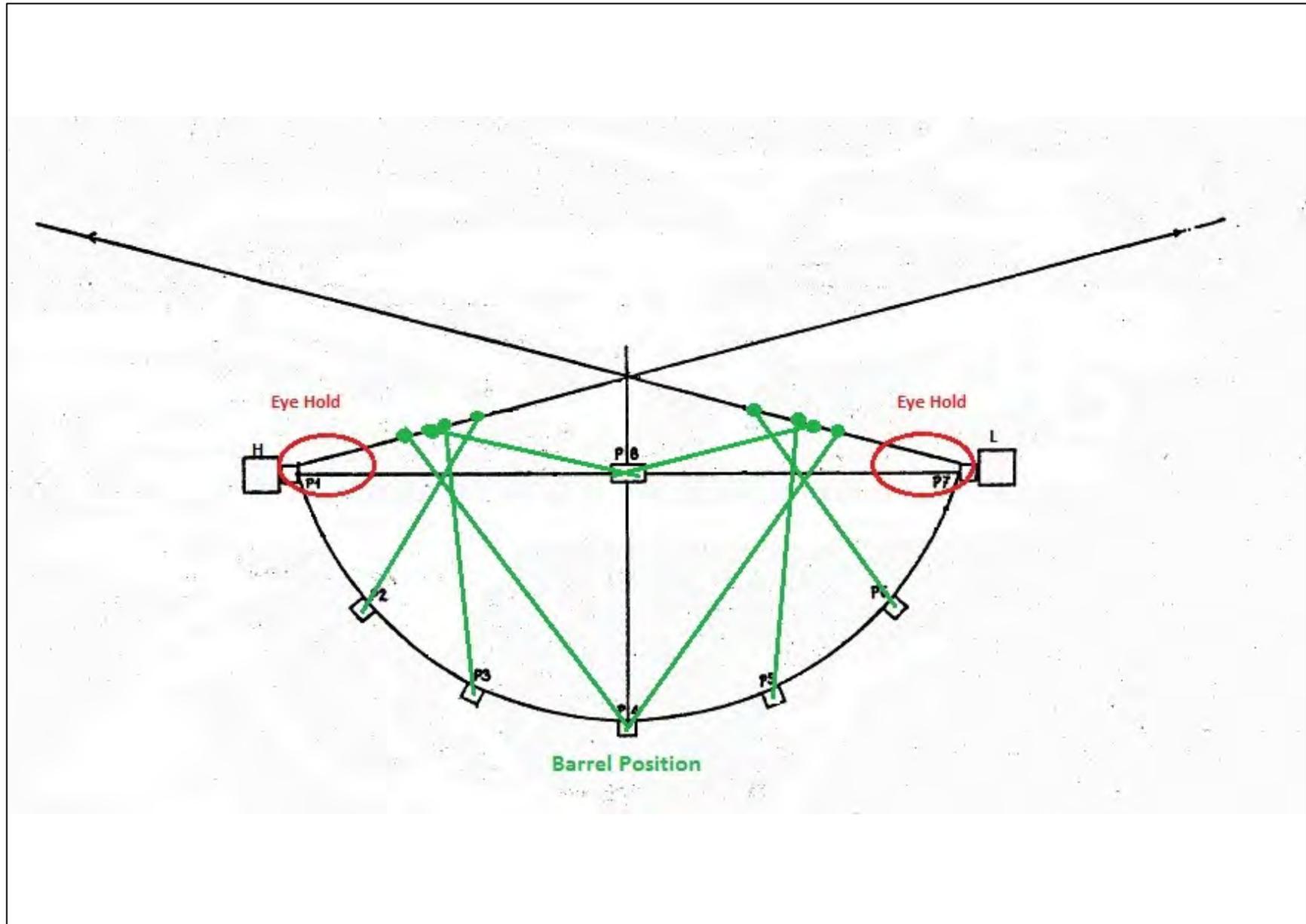
Posizione delle spalle

Posizione del busto

Posizione dell'anca

Posizione delle gambe

## POSIZIONE DEL FUCILE E LA POSIZIONE DEGLI OCCHI



- IL FUCILE E' SBRACCIATO
- LA POSIZIONE DELLE CANNE VARIA DA PEDANA A PEDANA PERCHE' VARIA L'ANGOLO TRA LE PEDANE
- LE CANNE DEVONO ESSERE LEGGERMENTE SOTTO LA TRAIETTORIA DEL PIATTELLO
- LA POSIZIONE DELLE CANNE NELLA PEDANA 1 E 7 CORRISPONDE ALLA TRAIETTORIA DEL PIATTELLO
- GLI OCCHI DEVONO SEMPRE ESSERE ORIENTATI NELLA BUCA DI USCITA DEL PIATTELLO

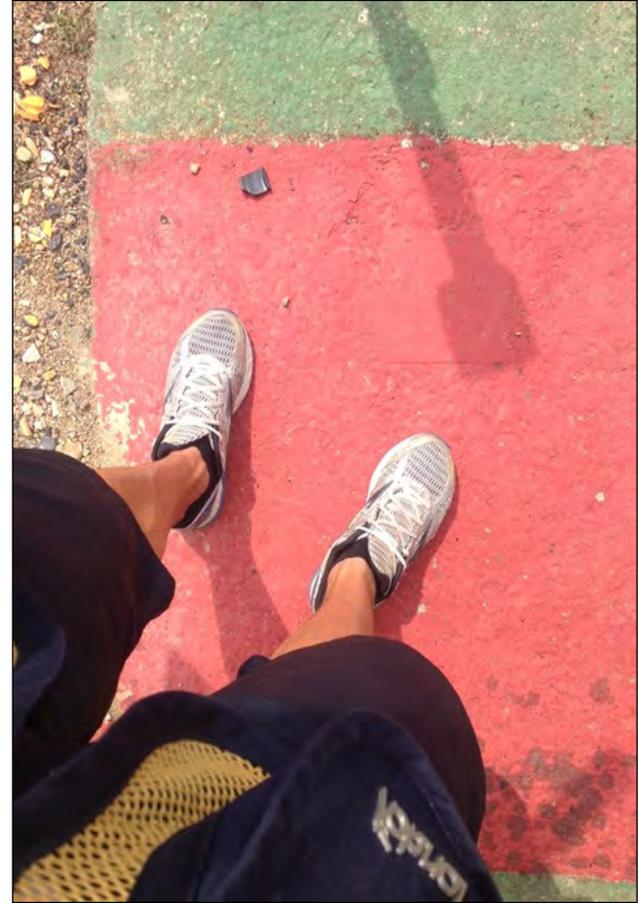
# NORME DI SICUREZZA

- L'ARMA PIU' PERICOLOSA E' QUELLA CONSIDERATA SCARICA. PRIMA DI FARE QUALSIASI OPERAZIONE CONTROLLARE CHE L'ARMA SIA SCARICA
- IL FUCILI SI CARICA ESCLUSIVAMENTE IN PEDANA
- SULLA PEDANA 8 SI CARICA UNA SOLA CARTUCCIA ALLA VOLTA. SI SPARA PRIMA IL PULL, POI CI SI GIRA IN SENSO ORARIO, OVVERO RUOTANDO VERSO DESTRA, CIOE' VERSO IL PUNTO DI INCROCIO DEI PIATTELLI.

# POSIZIONE IN PEDANA E CHIAMATA PIATTELLO

- IL FUCILE DEVE ESSERE SBRACCIATO
- IL CALCIO DEVE TOCCARE LA STRISCIA BEN POSIZIONATA SUL GIUBBINO DA TIRO (come posizionare correttamente la striscia sul giubbino da tiro?)
- AVERE UNA BUONA POSIZIONE DEI PIEDI COME ABBIAMO VISTO IN PRECEDENZA
- CHIAMARE IL PIATTELLO QUANDO SI E' PRONTI
- IL PIATTELLO VA CHIAMATO CON LA MASSIMA ATTENZIONE POICHE', AVENDO UN TEMPO DI USCITA DA 0 A 3 SECONDI, PUO' SORPRENDERE NEL CASO ESCA IN TEMPO 0 E PUO' INDURRE A "FALSE PARTENZE" IN CASO DI TEMPI LUNGHI

## PEDANA 1: POSIZIONE CORPO E PIEDI



LA POSIZIONE DELLE CANNE IN QUESTA PEDANA COINCIDE CON LA TRAIETTORIA DEL PIATTELLO

## PEDANA 2: POSIZIONE CORPO E PIEDI



POSIZIONARE LE CANNE AL 45-50% DELLA DISTANZA TRA IL PALINO DI CENTRO CAMPO E IL PALINO DI FINE CAMPO (questa distanza è approssimativa, dipende dai tiratori, alcuni sono più a loro agio tenendo la canna più stretta, alcuni tenendola più larga. Questa apertura varia anche in funzione delle condizioni meteorologiche, per esempio ombra o vento.)

## PEDANA 3: POSIZIONE DEL CORPO E DEI PIEDI

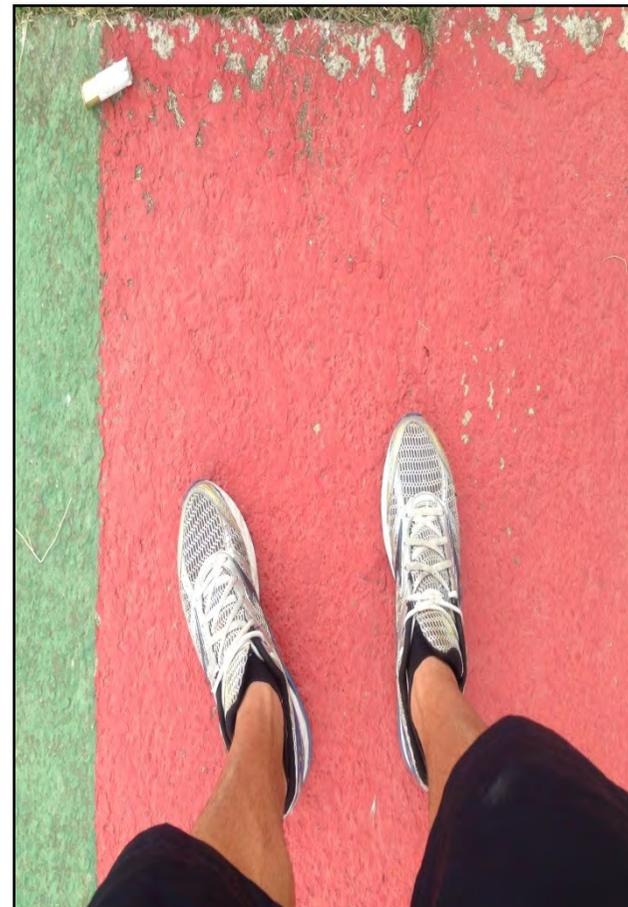


POSIZIONARE LE CANNE AL 35-40% DELLA DISTANZA TRA IL PALINO DI CENTRO CAMPO E IL PALINO DI FINE CAMPO

## PEDANA 4: POSIZIONE DEL CORPO E DEI PIEDI



4 PULL: POSIZIONARE LE CANNE AL 20-30% DELLA DISTANZA TRA IL PALINO DI CENTRO CAMPO E IL PALINO DI FINE CAMPO



4 MARK: : POSIZIONARE LE CANNE AL 20-30% DELLA DISTANZA TRA IL PALINO DI CENTRO CAMPO E IL PALINO DI FINE CAMPO

## PEDANA 5: POSIZIONE DEL CORPO E DEI PIEDI



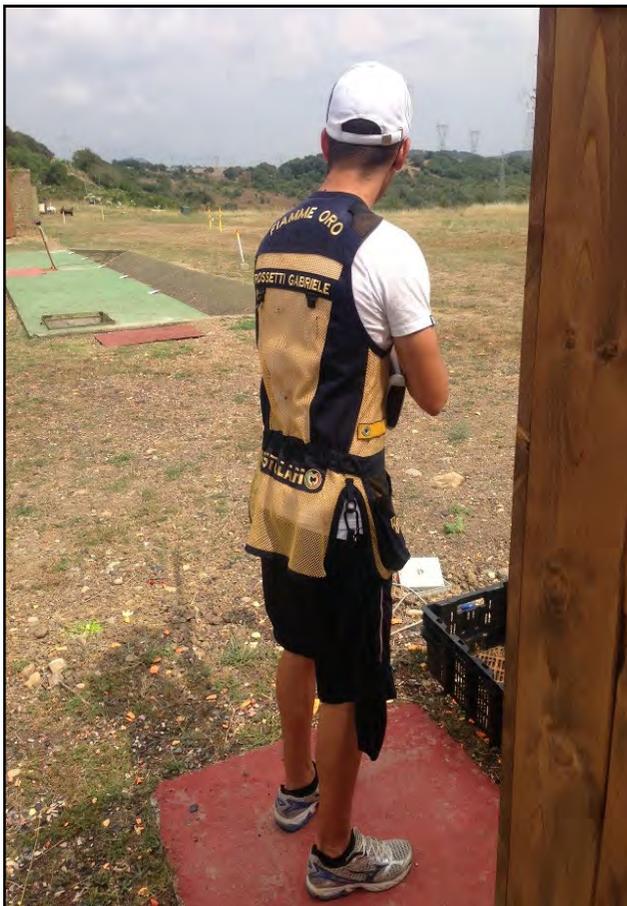
POSIZIONARE LE CANNE AL 35-40% DELLA DISTANZA TRA IL PALINO DI CENTRO CAMPO E IL PALINO DI FINE CAMPO

## PEDANA 6: POSIZIONE DEI PIEDI E DEL CORPO



POSIZIONARE LE CANNE AL 45-50% DELLA DISTANZA TRA IL PALINO DI CENTRO CAMPO E IL PALINO DI FINE CAMPO

## PEDANA 7: POSIZIONE DEL CORPO E DEI PIEDI

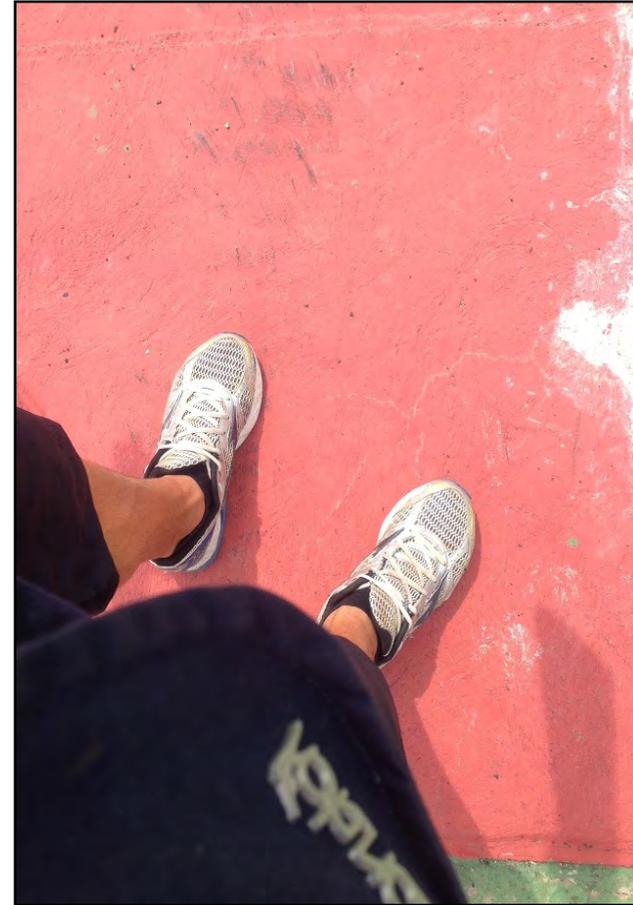


LA POSIZIONE DELLE CANNE IN QUESTA PEDANA, COME NELLA PEDANA 1, COINCIDE CON LA TRAIETTORIA DEL PIATTELLO

## PEDANA 8: POSIZIONE DEI PIEDI E DEL CORPO



8 PULL: POSIZIONARE LE CANNE TRA LA CABINA DEL PULL E IL PALINO DI FINE CAMPO



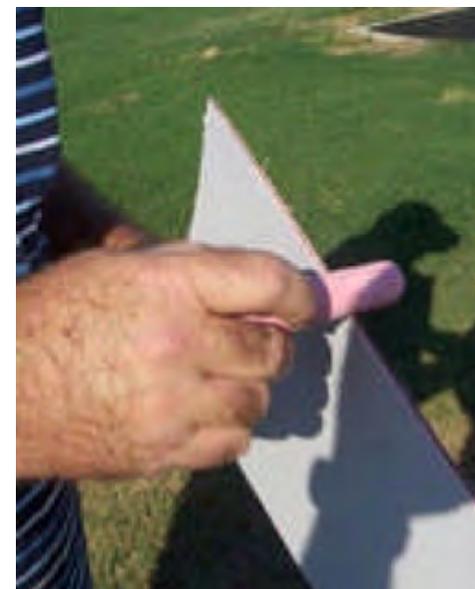
8 MARK: POSIZIONARE LE CANNE TRA LA CABINA DEL PULL E IL PALINO DI FINE CAMPO

## COME POSIZIONARE CORRETTAMENTE LA STRISCIA SEGNALATRICE SUL GIUBBINO DA TIRO

Per aiutare l'Arbitro nel controllo della posizione del fucile la Striscia Ufficiale Segnalatrice ISSF deve essere apposta in maniera permanente nel lato appropriato del giacchetto di tiro.

- Il Jury della competizione effettuerà un programma durante le ore dell'allenamento ufficiale per verificare la posizione della striscia segnalatrice di tutti i tiratori.
- La corretta posizione della striscia è importante per superare questa ispezione e per consentire al tiratore una veloce e scorrevole salita del fucile.
- Preparare un sottile supporto piatto fatto di cartone o materiale simile. La superficie dovrà essere al massimo un quadrato di 30 cm.
- Strofinare un pezzo di gesso bianco o colorato lungo uno dei bordi.

La messa in opera del gesso su questo margine permetterà di lasciare un segno cancellabile sul giacchetto di tiro mostrando la corretta posizione della Striscia



Indossare il giacchetto sopra i normali abbigliamento di tiro.

Assicurarsi che tutte le tasche dei giacchetti siano vuote. Fare un profondo respiro ed espirarlo fuori.  
Rilassare le spalle e lasciare le braccia molli sui fianchi.



Alzare lentamente solo l'avambraccio tenendo il gomito rivolto al pavimento. Il gomito non deve muoversi. La linea dalla spalla alla punta del gomito deve essere ad angolo retto con il terreno. Se la punta superiore delle braccia

è inclinata in avanti non sarà corretta la posizione della Striscia. Non forzare la mano

verso la spalla ma, sollevarla in modo confortevole così da mostrare la punta del gomito.

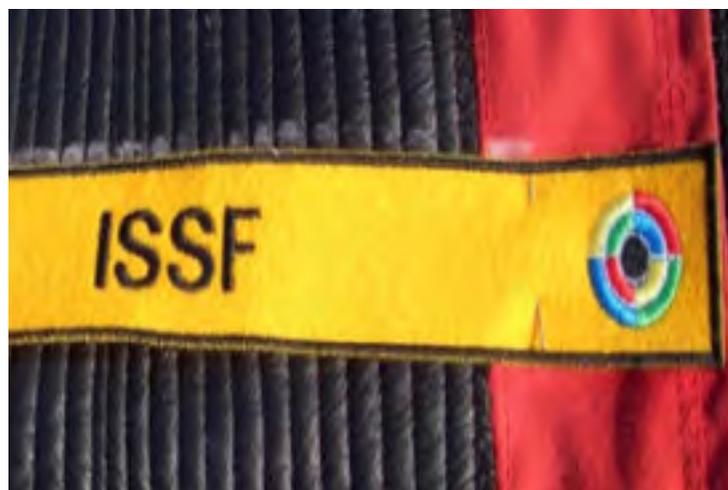


Tenere la tavola orizzontale al pavimento con il margine gessato verso il giacchetto. Deve essere fatta attenzione nel tenere la tavola orizzontale al terreno e non inclinata verso il corpo.



Quando la tavola è orizzontale, premere il margine gessato della tavola sul giacchetto lasciando un segno parallelo al pavimento. Una piccola elevazione del movimento orizzontale è tutto quello che si richiede.

Cucire permanentemente la Striscia al giacchetto con ago e filo o con una macchina da cucire.



- <https://youtu.be/zS69Fm5npl>
- <https://youtu.be/WAof90vTDbY>

**GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE**