QUADERNO D’ALLENAMENTO DEL TIRATORE
A CURA DI STEFANO IACOMINI
SOMMARIO

PREFAZIONE: ......................................................................................................................... 4

ES 0 RISCALDAMENTO ........................................................................................................... 5

ES 0/BIS ..................................................................................................................................... 6

ES 1: DA 1 → 3 CAMBIO DA 6 → 4 ......................................................................................... 7

ES 2: DA 3 → 1 CAMBIO DA 4 → 6 ......................................................................................... 8

ES 3: SEQUENZA: 1 – 6 – 2 – 5 – 3 – 4 ............................................................................... 9

ES 4: SEQUENZA: 3 – 4 – 2 – 5 – 1 – 6 ............................................................................... 10

ES 1BIS 2BIS 3 BIS 4BIS DISTANZA 6-12-18 METRI .............................................................. 11

ES 5 ARMA SCARICA CARICATORE SUL TAVOLO SURRENDER ........................................ 12

ES 6 ARMA SCARICA SUL TAVOLO CARICATORE INSERITO SURRENDER ........................ 12

ES 7 ARMA CARICA SUL TAVOLO SURRENDER ................................................................. 12

ES 8 ESTRAZIONE 1 COLPO DA OGNI DISTANZA ............................................................... 13

ES 9 PARTENZA SURRENDER SPALLE BERSAGLI 6 COLPI CAMBIO 6 ............................. 14

ES 10 ...................................................................................................................................... 15

ES 11 ...................................................................................................................................... 16

ES 12 ...................................................................................................................................... 17

ES 13 ...................................................................................................................................... 18

ES.13/BIS (VARIANTE) .......................................................................................................... 19

ES 14 ALLENAMENTO PER INGAGGIO IN MOVIMENTO: .................................................... 20

ES 15 SIMILE MA IN DIAGONALE E ALL’INDIETRO ............................................................ 21

ES 16 MANI SULLA BARRICATA POSIZIONE CENTRALE ..................................................... 22

ES 16/1 .................................................................................................................................... 23

ES 16/2 .................................................................................................................................... 24

ES 16/3 .................................................................................................................................... 24
ES. 17/1 CAMBI CARICATORE IN MOVIMENTO ........................................................................ 25
ES 17/2 CAMBI CARICATORE IN MOVIMENTO ........................................................................ 26
ES 18 ........................................................................................................................................ 27
ES 19 PARTENZA SURRENDER, ABBATTERE I 5 FERRI POSSIBILMENTE VIRGINIA .................. 28
ES 20 ........................................................................................................................................ 29
ES 21 ALLENAMENTO SUI BOBBER .......................................................................................... 30
ES. 22 ALLENAMENTO BOBBER MOVIMENTO SENZA PIASTRA .............................................. 31
ES. 23/1-23/2-23/3-23/4 TECNICA SPOSTAMENTO ALL’INDIETRO ........................................... 32
ES. 24 ALLENAMENTO SOLO PIATTI COLORATI ....................................................................... 34
ES 25 INGAGGIO BERSAGLI SOVRAPPosti .............................................................................. 35
ALLENAMENTO IN BIANCO CON TECNICA “PAR” E VALUTAZIONE DEI TEMPI DI REAZIONE ................................................................. 36
Prefazione:

Questo mio quaderno d’appunti è stato sviluppato con l’intento di fornire un valido supporto al tiratore alle prime armi che intende seguire una linea guida dopo aver conseguito uno dei corsi di perfezionamento con lo scrittore e per verificare nel corso del tempo i livelli di miglioramento, evidenziare le difficoltà o i limiti riscontrati durante gli allenamenti.

Non voglio aver la pretesa di pensare che questo sia il miglior metodo d’allenamento per il tiratore dinamico o che questi schemi possano far diventare improvvisamente più bravi di quanto lo si sia già, credo solo che possa diventare uno strumento per tenere monitorati i rispettivi progressi nel corso del tempo. Ho cercato di presentare degli stage abbastanza semplici che permettano di acquisire e padroneggiare le TECNICHE FONDAMENTALI; certamente col tempo gli stage potranno essere personalizzati e resi più difficoltosi utilizzando i bersagli parzializzati ed ostaggiati oppure aumentando le distanze. Gli esercizi non debbono essere considerati vincolanti, possono essere adattati alle possibilità delle strutture a disposizione o delle dimensioni dei campi di tiro, l’importante è riprodurre gli esercizi sempre nella medesima conformazione.

Questi stages debbono essere eseguiti una prima volta a “freddo” come se ci si trovasse in gara; è importante prendere nota dei tempi e dei punti in modo da creare un dettagliato database di risultati da confrontare a distanza di settimane o mesi.

E’ necessario essere molto critici con se stessi, se durante la prima sessione di prova il risultato fosse deludente non si deve pensare “… rifaccio quest’esercizio perché mi è venuto male…” in gara non funziona così! Se la prima prova viene male va comunque segnato il risultato sulla tabella e annotare il commento. Se si esegue una seconda prova indica che si tratta di una ripetizione.

Una volta completate le tabelle disponibili per ogni esercizio, si consiglia di inserire all’interno del presente quaderno alcune pagine in bianco per continuare a segnare i risultati perché è importante confrontarli a distanza di tempo. Man mano che si realizza un “best hit factor” questo va evidenziato a matita in modo da avere sempre sotto mano i migliori risultati di ogni esercizio senza cancellare i precedenti. A distanza di tempo si potrà verificare il proprio livello di preparazione scegliendo una decina di esercizi differenti e confrontando i risultati ottenuti con i migliori High Score… Difficilmente sarà possibile migliorare tutti i risultati in quell’occasione (vorrebbe dire che si è super in forma…!) proprio perché si tratta dei migliori risultati ottenuti in momenti differenti: l’obiettivo dovrà essere quello di ottenere un elevata percentuale, un 90-95% del “miglior se stesso”!

E’ necessario avere una conoscenza minimale sul calcolo degli stage factor che brevemente riassumo di seguito:

Esercizio da 80 pt  -  Hit Factor ottenuto 5,25  -  Best Hit Factor ottenuto settimane addietro 5,5

Stage % = 5,25 / 5,5 = 95,45%  -  Stage point = 80 pt x 0,9545 = 76,36 pt.

Sommando tutti gli Stage Point si potrà valutare il proprio stato di forma confrontando il risultato della giornata contro il “miglior se stesso”!

[Stefano Iacomini]
ES 0 Riscaldamento

Due bersagli posti a 5 metri, uno a destra e uno a sx.

Estrazione due colpi sx (o dx) brandeggiare su quello contrapposto, due colpi, proseguire per un totale di 8 colpi.

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>Tempo brandeggio</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ES 0/bis

Idem come sopra con bersagli posti a 10 mt

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>Tempo brandeggio</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ES 1: Esercizio piramidale: da 1 → 3 cambio da 6 → 4

L'obiettivo di quest'esercizio è imparare a cadenzare la serie dei colpi su bersagli multipli. Verificare il tempo d'estrazione, quello del cambio caricatore ma in particolare il tempo impiegato tra un colpo e l'altro, tra un bersaglio e l'altro. L'ideale è riuscire a mantenere una cadenza di fuoco sempre costante. Preferisco mantenere la stessa cadenza sia sui bersagli vicini che su quelli medio lontani fino a 10-12 metri.
ES 2: Da 3 $\rightarrow$ 1 cambio da 4 $\rightarrow$ 6

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>Tempo cambio</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Idem come sopra ma partendo dal bersaglio lontano.
Quest'esercizio serve per imparare a "brandeggiare" dx-sx e viceversa, ovviamente gli intertempi tra un bersaglio e l'altro saranno molto più alti rispetto agli esercizi precedenti. Si può mantenere l'arma con le braccia tese ma conviene di più avvicinare l'arma al petto ed estenderla quando si passa da 1 a 6 e da 2 a 5, invece da 3 a 4 non è necessario trattandosi di bersagli abbastanza vicini tra loro.

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ES 3: Sequenza: 1 – 6 – 2 – 5 – 3 – 4
ES 4: Sequenza: 3 – 4 – 2 – 5 – 1 – 6

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Idem come in precedenza partendo dalle lontane alle vicine.
<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ES 2 bis distanza 6-12-18 metri

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ES 3 bis distanza 6-12-18 metri

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ES 4 bis distanza 6-12-18 metri

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nel caso le pareti del campo non permettano il tiro in direzione dei parapalle laterali, la piramide dei bersagli potrà essere montata in modo rovesciato ovvero con il vertice vicino al tiratore e i gli estremi verso il parapalle frontale.
Allenamento per le varie tecniche di presa dal tavolo, quando l'arma ha il caricatore inserito, aiutarsi con la mano debole per sollevare l'arma impugnando il carrello all'altezza della tacca di mira.

La posizione dei 2 bersagli laterali ruotati di 90° serve per imparare a mantenere concentrata la rosata nella zona l’Alpha.
ES 8 Estrazione 1 colpo da ogni distanza

Le distanze non sono vincolanti, si può partire anche da 5 metri e aumentare di 5 metri per volta fino a 35.

Ripetere l’estrazione 5 volte e fare la media sul tempo a condizione che il punteggio sia sempre A o C vicino all’alpha; un D è segno di scarsa precisione e va segnato nelle note come pessima estrazione.
Presidente modificato per imparare a variare l'allineamento degli organi di mira su bersagli posti ad altezze differenti. L'esercizio permette di allenarsi ad estrarre partendo con spalle ai bersagli e mani surrender. Ovviamente girarsi facendo leva sulla gamba forte; la mano deve arrivare all'arma immediatamente subito dopo il bip per evitare che l'arma possa cadere dalla fondina mentre ci si gira. ATTENZIONE a non estrarla prima di essersi girati di almeno 90° per non trovarsi con la volata rivolta alle spalle dei bersagli.
Es 10
Fronte bersagli relax arma scarica ingaggiare i bersagli a 2 mani, cambio ingaggiare mano forte, cambio ingaggiare in ginocchio.

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Stesso esercizio ma con due cambi caricatore e di posizione di tiro
**ES 11**

Relax arma carica, 2 colpi mano forte, passaggio mano debole 2 colpi mano debole, passaggio mano forte 2 colpi, passaggio mano debole 2 colpi TOT 8 colpi

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

In genere il passaggio mano forte mano debole non viene più proposto ma in taluni esercizi si può essere costretti; meglio imparare a gestire il passaggio dalla mano forte alla debole e viceversa come mostrato dall’istruttore.
**ES 12**

Partenza dal box (1mt dietro i riferimenti) arma carica, da riferimento di sx con ginocchio interno a terra ingaggiare bersaglio con 2 colpi, alzarsi spingendo con piede esterno e spostarsi su riferimento a dx con ginocchio interno a terra ingaggiare bersaglio con 2 colpi, di nuovo riferimento sx ginocchio interno a terra ingaggiare bersaglio con 2 colpi infine spostarsi su riferimento dx con ginocchio interno a terra ingaggiare bersaglio con 2 colpi (TOT 8 colpi)

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Serie 7 m</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Serie 12m</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1^ serie 7 mt
2^ serie 12 mt
**Es 13**

Partenza da a) o da c) con entrambi i piedi fuori dal box, arma carica ingaggio bersaglio frontale, entrare nel box b) per ingaggiare bersaglio centrale, spostarsi fuori dal box per ingaggio terzo bersaglio, cambio caricatore re-ingaggio dei bersagli seguendo la sequenza inversa. Si spara quando entrambi i piedi sono nella relativa postazione e si guarda il bersaglio per imparare ad anticiparne l’allineamento.

![Diagram](image.png)

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>Note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Serie 6 mt</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Serie 12mt</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Serie 18mt</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Es.13/bis (variante)

portare arma al petto ad ogni spostamento per simulare l’entrata in finestra e la presenza di barricate hard cover oppure utilizzando un porta bersaglio con tre finestre di cartone fermate con le pinze a molla.

![Diagram of carton windows and spring clips](image)

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cadenza</th>
<th>Note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Serie 6 mt</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Serie 12mt</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Serie 18mt</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ES 14 Allenamento per ingaggio in movimento:

Partendo da A → B ingaggio in movimento tre bersagli con 2 colpi ciascuno, proseguire da B → C con nuova serie di 6 colpi sempre in movimento, proseguire da C → D con nuova serie di 6 colpi all’indietro, proseguire da D → A con nuova serie in movimento; totale 24 colpi.

Distanza dei bersagli da posizione più vicina = 4 mt.

Cambio/i caricatore free style
ES 15 simile ma in diagonale e all’indietro
Da posizione A → C, poi da C → D, poi da D → B infine da B → A
Successivi esercizi seguendo tutte le possibili combinazioni!
Prestare particolare attenzione alla precisione, non bisogna sparare da posizione statica!

In questo caso, trattandosi di un “long course” segnare tempo finale e punti poi calcolare l’h.f.

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>Miss</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ES 16 Mani sulla barricata posizione centrale

Arma carica, spostarsi verso lato dx, ingaggiare i tre bersagli partendo da bersaglio esterno verso quello interno con arma inclinata a 30-45° verso esterno e con la volata oltre sostegno.

Durante il passaggio, arretrare l’arma verso il petto e spostarsi verso lato sx per ingaggiare ancora i bersagli da quello esterno verso quello interno con volata oltre sostegno. Box piccolo tipo 2 x 2
ES 16/1
Idem ma spostandosi verso lato sx e poi verso quello dx

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>Miss</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Diagramma: 2 mt → 8 mt → Box A → 2 mt
ES 16/2
Idem come es. 16 ma stavolta partendo da bersaglio interno verso quello esterno.

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>Miss</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ES 16/3
Idem come es. 16/1 ma stavolta partendo da bersaglio interno verso quello esterno.

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>Miss</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

NB. Quando si è leggermente sbilanciati verso l’esterno specie sul lato debole, dopo aver sparato l’ultimo colpo della prima serie, imparare ad aiutarsi a rientrare “spingendosi” con il piede esterno fuori della FL ovviamente senza sparare pena le procedure!
ES. 17/1 CAMBI CARICATORE IN MOVIMENTO.
Partenza da A ingaggio dei 3 bersagli da fermo, cambiare il caricatore durante il movimento verso B, come mostrato dall’istruttore

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo spostamento</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>note</th>
</tr>
</thead>
</table>
ES 17/2 CAMBI CARICATORE IN MOVIMENTO.

Partenza da B ingaggio dei 3 bersagli da fermo, cambiare il caricatore durante il movimento verso A, come mostrato dall’istruttore. E’ importante imparare a cambiare a dovere il caricatore sia durante lo spostamento verso il “lato forte” (più facile) che verso il “lato debole” (più difficile) senza andare fuori angolo e muovendosi con fluidità e velocità. Le differenti tecniche verranno mostrate dall’istruttore.

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Punti</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Tempo spostamento</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ES 18

Partenza con piedi sopra i segni, al via spostarsi verso dx o verso sx ingaggiando i bersagli man mano che si vedono, NON da fermo bensì in movimento!

Spostarsi lato opposto per ingaggiare i bersagli in movimento man mano che si vedono.

Terminare al centro con un cambio caricatore free style.

In questo caso, trattandosi di un “long course” segnare tempo finale e punti poi calcolare l’H.F.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th>Miss</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ES 19 Partenza surrender, abbattere i 5 ferri possibilmente virginia

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Cadenza ingaggio</th>
<th>Note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1^ serie 10 mt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>2^ serie 15 mt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>3^ serie 20 mt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>4^ serie 25 mt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>2^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>3^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>4^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>2^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>3^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>4^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>2^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>3^ serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>4^ serie</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
**ES 20**

Alternare i bersagli metallici → bersagli cartacei cercando di mantenere la medesima cadenza d’ingaggio per velocizzare la ri-acquisizione su bersagli multipli differenti. Sulle carte due colpi, totale 10 colpi.

Controllare la cadenza e l’hit factor

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Cadenza ingaggio</th>
<th>Note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1^ serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>2^ serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*10 mt  
15 mt*
ES 21 Allenamento sui bobber

Partendo da Popper A ingaggiare bersaglio di “appoggio” ovvero il piatto B nel minor tempo possibile senza soffermarsi se viene sbagliato (tempo max 0,5 sec) poi ingaggiare la carta statica montata nella stessa posizione che assumerebbe il bobber nel punto morto (tempo max 0,6 sec) con una doppietta da 0,2 sec. Quest’allenamento serve per simulare l’ingaggio del bobber in prima passata con un solo appoggio. La presenza di un popper piuttosto di un mini popper incide sulla velocità di apparizione del bobber; tenendo conto che in genere (ma non è sempre così...) un bobber fa un oscillazione completa in 1,00-1,30 secondi, occorre valutare molto bene questi tempi e nel caso variarli. Maggiore sarà la distanza tanto più elevata dovrà essere la cura nell’ingaggio del bersaglio cartaceo; se non si è in grado di fare un ingaggio sul bersaglio cartaceo in 0,20-0,22 non si può pensare di farlo con il bobber i movimento! In caso di carta posta a distanza elevata oltre i 20 mt, alternare un colpo al popper A ed uno alla carta C, un colpo al piatto B e ancora la carta C cadenzando i colpi sul bersaglio cartaceo con una frequenza max di 1 secondo simile alla comparsa del bobber in funzione. Ottimale sarebbe comunque imparare a fare sempre un doppio colpo sempre in 0,20-0,22 anche sulle distanze medio lunghe...

Completato l’allenamento con bersaglio statico, passare al bobber in movimento. Nel funzionamento reale, le tempistiche di apparizione del bobber sono legate alla tipologia ed al peso del ferro che attiva il bobber ma anche al fatto se la corda sia + o – tesa.
Es. 22 Allenamento bobber movimento senza piastra
Si può imparare a seguire il bobber completamente libero senza piastre o coperture in modo da poter “anticipare” la comparsa.

1. Colpito il ferro si aspetta l’arrivo del bobber sullo stesso lato (ovvero in SX) e lo s’ingaggia nel punto morto con due colpi, controllare punteggio e ripristinarlo.
2. Tecnica successiva lo si ingaggia per due volte sempre con due colpi ogni volta sempre nel punto morto SX, controllare punteggio e ripristinarlo.
3. Tecnica successiva lo si ingaggia per tre volte come sopra e sempre sul punto morto SX.
4. Tecnica successiva: due colpi quando il bobber si presenta nel punto morto lato SX, spostare l’allineamento sul lato DX e aspettare il relativo punto morto, poi riallineare sul lato SX andando a “cercare” il relativo punto morto e terminare sul lato DX. Totale 8 colpi. Controllare punteggio e ripristino.

Le prime volte conviene controllare i colpi con maggiore frequenza cercando di sparare la “doppietta” più velocemente possibile: 0,20-0,22 sec max.

1. Tecnica successiva: un colpo sul bobber in passata su bersaglio in posizione verticale cercando di tenere la pistola ferma nel punto apicale ed evitando di seguire il movimento della carta.

Questo esercizio si può eseguire in continuazione fintanto che il bobber avrà un’inzerzia tale da compiere una sufficiente oscillazione.

1. Tecnica successiva: seguire il movimento della carta e ingaggiarla in continuazione con colpi cadenzati.
**ES. 23/1 e 23/2 tecnica spostamento all’indietro**

Per i tiratori destri: nello spostamento da A verso B girare attorno al bidone o un riferimento qualsiasi e correre con spalle ai bersagli mantenendo arma rivolta verso parapalle principale all’altezza degli occhi con braccio davanti al volto (tecnica mostrata dall’istruttore)

Nello spostamento da B verso A girare attorno al bidone o un riferimento e correre con spalle verso i bersagli mantenendo il braccio all’indietro e arma ruotata di 180° per non andare fuori angolo (tecnica mostrata dall’istruttore)

Da A e da B ingaggiare i bersagli con due colpi, totali 12 colpi ogni serie, distanza 10 metri e bidone ad 5 metri.

**ES. 23/3 e 23/4 idem con cambio caricatore durante spostamento**

Stessa cosa ma con cambio caricatore durante lo spostamento. (tecnica mostrata dall’istruttore)
<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>Miss</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Es 23/1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>Miss</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Es 23/2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>Miss</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Es 23/3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>Miss</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Es.23/4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Es. 24 allenamento solo piatti colorati

- Serie di 5 piatti colorati blu e poi quelli gialli da ingaggiare in piedi dal box.
- Serie di 5 piatti colorati blu e poi quelli gialli da ingaggiare attraverso finestra alta.
- Serie di 5 piatti colorati blu e poi quelli gialli da ingaggiare attraverso finestra bassa posizione in ginocchio.
- Serie di 5 piatti colorati blu e poi quelli gialli da ingaggiare attraverso finestra a mezz’altezza leggermente spostata a dx posizione accosciata.
- Serie di 5 piatti colorati blu e poi quelli gialli da ingaggiare attraverso finestra a mezz’altezza leggermente spostata a sx posizione accosciata.

Distanze 10mt – 15mt – 20mt- 25mt

<table>
<thead>
<tr>
<th>DATA</th>
<th>Tempo</th>
<th>HIT/Fact</th>
<th>Indicare la distanza d’ingaggio e la cadenza</th>
<th>Note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1^ serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>2^ serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>3^ serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>4^ serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>5^ serie</td>
</tr>
</tbody>
</table>
ES 25 Ingaggio bersagli sovrapposti

1. *Prima serie: 1 colpo per sagoma, cambio caricatore, 1 colpo per sagoma (totale 6 colpi + 6 colpi)
2. *Seconda serie: 2 colpi su fila di bersagli (sotto o sopra non ha importanza) cambio caricatore 2 colpi sull’altra fila
3. *Terza seri: 2 colpi bersaglio basso → 2 colpi bersaglio alto, cambio caricatore a seguire seconda colonna, cambio caricatore per concludere con ultima colonna.
4. Iniziare con distanza 8 metri, proseguire a 15 metri ed infine 25 metri

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th>Miss/penalty</th>
<th>Tot pt</th>
<th>Tempo</th>
<th>Hit Fact</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>A</td>
<td>C</td>
<td>D</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1^serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>2^serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>3^serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>4^serie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ALLENAMENTO IN BIANCO CON TECNICA DEL PAR

Questa tecnica è spiegata molto bene sul sito del tiratore americano Steve Anderson:
www.andersonshooting.com

Con questo allenamento in bianco si riesce a perfezionare le proprie tecniche a casa propria a costo zero!
E’ importante imparare ad allineare perfettamente gli organi di mira sul bersaglio per permettere ai propri muscoli di memorizzare la postura del corpo e la posizione dell’arma. L’ideale sarebbe utilizzare un caricatore “pieno” con false cartucce ovvero senza polvere ed innesco ma solo con la palla inserita.

ATTENZIONE A NON MISCHIARE LE CARTUCCE INERTI CON QUELLE CARICHE!!!

Tecnica 1 ESTRAZIONE:

Impostare inizialmente il PAR a 1,5 sec, effettuare le estrazioni su bersaglio mini posto ad almeno 5 metri. Poco per volta abbassare il tempo fino a 0,7 sec, ma solo dopo che si è imparato a padroneggiare perfettamente la tecnica con il tempo iniziale.

Tecnica 2 CAMBIO CARICATORE

Impostare inizialmente il PAR a 2,0 sec, arma in punteria verso il bersaglio mini posto ad almeno 5 metri, caricatore vuoto inserito, cane armato, camera di cartuccia vuota, dito sul grilletto. Al bip togliere il dito dal grilletto, avvicinare l’arma quanto basta al torace mantenendola all’altezza del viso, scanciare la mano debole per prendere il caricatore pieno (con false cartucce) dalla buffetteria e contestualmente premere il pulsante di sgancio piegando l’arma leggermente verso il lato debole. Inserire il nuovo caricatore e contestualmente estendere le braccia verso il bersaglio avendo cura di mantenere allineati gli organi di mira sulla zona Alpha del bersaglio mini.

L’obiettivo è arrivare a fare il cambio caricatore attorno ad 1 sec.

Con questo sistema ci si può allenare in bianco su tutte le tecniche: Estrazione solo mano forte, Estrazione spalle ai bersagli, estrazione surrender, esercizio El Presidente, estrazione e posizione in ginocchio, a terra e dalla barricata, estrazione con arma scarica (ex condizione 2 o 3) ecc.

L’importante e tenere nota sul proprio quaderno dei tempi di partenza indicando anche la data.

Confrontare i tempi realizzati in bianco con quelli a fuoco.
Valutazione dei propri tempi di reazione!

Periodicamente misurare il proprio tempo di reazione a fuoco con arma carica impugnata a due mani ed indirizzata su un bersaglio a 4-5 metri, cane armato, colpo camerato, precorsa azzerata. Al bip esplodere un colpo mediamente il tempo di reazione oscilla da 0,1 a 0,3 secondi, il tempo di reazione umano medio è 2 decimi ma inizialmente 0,25 sec non sarà male; arrivare a meno di 0,15 è un eccellente risultato!

Sapere quale sia il proprio tempo di reazione medio, ci permetterà di valutare con quanto “ritardo” il nostro cervello elabora gli stimoli esterni. Nell’ingaggio dei bersagli a comparsa e scomparsa (bobber, flip/flop, Moover ecc) conoscere le proprie tempistiche è fondamentali perché ci permettono di valutare quale dovrà essere l’anticipo da adottare alla comparsa del bersaglio.

Altro allenamento da fare a fuoco a 5-10-15mt, consiste nel fare l’estrazione e sparare un colpo sul bersaglio, cambiare il caricatore e ancora un colpo sul bersaglio il più velocemente possibile.

Controllare i tempi di ogni singola operazione (estrazione e cambio).

Con il tempo si potrà riuscire ad eseguire l’esercizio con fluidità nei movimenti delle braccia/spalle ed ovviamente sempre con doppio Alpha sul bersaglio!

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tempo totale</th>
<th>Tempo estrazione</th>
<th>Tempo cambio caricatore</th>
<th>PUNTI</th>
<th>Hit/Factor</th>
<th>Note</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>5 mt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10 mt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15 mt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

BUON LAVORO

Stefano Iacomini “Jako”

Istruttore FITDS II Livello tessera nr. 179

Istruttore Top Shooter Academy