



**Concetto per la Promozione**

**delle Speranze FST**

**Allegato 4 Concetto di selezione**

**Allegato 4.1 Modello di lista di controllo tecnico per la selezione delle cellule locali di promozione**

## Allegato 4.1 Modello di lista di controllo tecnico per la selezione delle cellule locali di promozione

**Lista di controllo per le osservazioni delle competizioni carabina**

Nome …………………………..……… Data di nascita………..……

Competizione …………………….……… Posizione ………....……… Data ………....…

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cosa** | Posizione | ok | Ottimizzare | Possibilità di correzione |
| **Preparazione competizione** |  |  |  |  |
| **Posizione esterna** | Costruzione della posizione |  |  |  |
| Posizione delle anche |  |  |  |
| Posizione dei piedi e delle gambe |  |  |  |
| Posizione delle spalle |  |  |  |
| Posizione del gomito |  |  |  |
| Posizione della testa |  |  |  |
| **Imbracciare arma** | Spalla - calcio |  |  |  |
| Mano di supporto - fusto |  |  |  |
| Mano forte - impugnatura |  |  |  |
| Posizione del gomito |  |  |  |
| Testa - facciale |  |  |  |
| **Posizione interna** | Contrazioni / pressioni |  |  |  |
| Forze impegnate |  |  |  |
| Equilibrio |  |  |  |
| **Respirazione** | Respirazione addominale |  |  |  |
| Ritmo respirazione |  |  |  |
| **Punto zero** | Controllo punto zero |  |  |  |
| Correzione punto zero |  |  |  |
| **Tenere** | Grandezza della zona di tenuta |  |  |  |
| **Mirare** | Immagine di mira |  |  |  |
| Ottica |  |  |  |
| **Partenza del colpo** | Posizione del dito |  |  |  |
| Pressione sul grilletto |  |  |  |
| **Restare in posizione** | Contrazioni corporali |  |  |  |
| **Restare in mira** | Movimenti dopo la partenza del colpo |  |  |  |
| Punto zero dopo colpo |  |  |  |
| **Analisi** | Analisi del colpito |  |  |  |
| Correzioni |  |  |  |
| **Ritmo** | Ritmo del colpo |  |  |  |
| Ritmo di tiro |  |  |  |
| **Anticipare** | Osservazione dei movimenti di tenuta |  |  |  |
| Partenza del colpo nel movimento |  |  |  |

Osservazioni:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

## Allegato 4.1 Modello di lista di controllo tecnico per la selezione delle cellule locali di promozione

**Lista di controllo per le osservazioni delle competizioni pistola**

Nome …………………………..……… Data di nascita………..……

Competizione …………………….……… Data ………....…

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cosa** | Posizione | ok | Ottimizzare | Possibilità di correzione |
| **Preparazione competizione** |  |  |  |  |
| **Posizione esterna** | Costruzione della posizione |  |  |  |
| Posizione delle anche |  |  |  |
| Posizione dei piedi e delle gambe |  |  |  |
| Posizione delle spalle |  |  |  |
| Posizione della testa |  |  |  |
| **Impugnare** | Impugnatura pistola |  |  |  |
| **Posizione interna** | Pressioni |  |  |  |
| Contrazione braccio |  |  |  |
| Equilibrio |  |  |  |
| **Controllo** | Controllo punto zero |  |  |  |
| Correzione punto zero |  |  |  |
| **Abbassare** | Abbassare la pistola nella zona di partenza del colpo |  |  |  |
| **Mirare** | Mirare |  |  |  |
| **Respirazione** | Respirazione semplice |  |  |  |
| Respirazione doppia |  |  |  |
| **Partenza del colpo** | Posizione del dito |  |  |  |
| Tempo nec. per mirare e partenza del colpo |  |  |  |
| **Restare in posizione** | Contrazioni corporali |  |  |  |
| Indice forte |  |  |  |
| **Restare in mira** | Movimenti dopo la partenza del colpo |  |  |  |
| Punto zero dopo il colpo |  |  |  |
| **Analisi** | Analisi del colpito |  |  |  |
| Correzioni |  |  |  |
| **Ritmo** | Ritmo del colpo |  |  |  |
| Ritmo di tiro |  |  |  |
| **Tenere** | Punto d'inversione superiore |  |  |  |
| Zona di tenuta superiore |  |  |  |

Osservazioni:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………