



BOLETÍN INFORMATIVO

Ctra. De Madrid, Km. 241
Apartado de Correos 569
02080 Albacete

Teléfono: 967 24 06 32
Fax: 967 24 06 32
e-mail: tiroalba@hotmail.com

**NO PODEMOS TIRAR
POR TI**



MODALIDADES	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
FUEGO CENTRAL	6 T. FERIA GRUPO CIMES	4 ASECON 8-12 C. España	
STANDARD			15
CARABINA PISTOLA LIBRE	13 CAR.feria 23-27 C. España		
A. NEUMÁTICAS		18 Provincial . AB	07-08. Regional P.D.
9 mm			29

ELECCIONES

En el próximo boletín se publicará la convocatoria de Asamblea para las elecciones al Club. En estas elecciones se elegirá al Presidente que formará su Junta Directiva y serán los que marcarán el funcionamiento y el destino del Club.

En los tabloneros del Club estarán expuestas las fichas y candidaturas.



Tú participación es importante

Según relata el diario digital aviladigital.com del 17 de abril, el delgado en Ávila de la Federación Territorial de Tiro de Castilla-León, tres árbitros y dos federados han sido detenidos por expedir o hacer uso de Actas de tiradas falsas. De este modo se acreditaban actividad deportiva ficticia con el fin de que estos pudieran renovar sus licencias sin problemas. Así mismo se comprobó que estos tiradores, si bien figuraban como participantes en competiciones **no habían comprado** cartuchería, lo que evidenciaba el fraude.

No obstante, estas hechos que lamentablemente nos perjudican, poniendo en tela de juicio la honorabilidad de los aficionados al tiro deportivo, nos reafirman en lo acertado de nuestra política de total rigidez en cuanto al respeto escrupuloso de las normas que regulan nuestro deporte. Hemos de ser conscientes que tanto la participación en tiradas regladas, como la adquisición de la cartuchería necesaria para ello, lejos de ser un molesto control impuesto por el reglamento, es garantía de legitimidad tanto en la posesión como en el uso de nuestras armas deportivas. **Por algo decimos. "No podemos tirar por ti"** (art. enviado por correo electrónico)

AÑO 4, Nº 3
Septiembre 2009



BOLETÍN INFORMATIVO Club Albacetense de Tiro de Precisión

FERIA 2009



Ya estamos en FERIA, ya tenemos LA TIRADA. Recuerda que el día seis es la tirada de Fuego Central con el formato 15+15, sin prueba y el día trece tendremos la tirada de Carabina.

Este año al ser anterior a la cabalgata no tendremos disculpas, trasnoché mucho, estoy agotado, me he pasado el día caminando, he tenido que atender a los invitados, etc, No amigo, este año, no hay disculpas y se nos puede ver el "PLUMERO".

Sea lo que sea, seguro que nos vemos. **FELIZ FERIA**

TIRADAS

Aunque se comunicará RECUERDA que el próximo día cuatro de Octubre tenemos la TRADICIONAL TIRADA patrocinada por ASECON, Asesoría de Empresas. Las inscripciones estarán abiertas



EL VALLE

hasta el día 3 de Octubre a las 10 horas. Es importante tu colaboración para que la tirada y la comida salga bien.

COLABORA

Y el día 18/10 el provincial de neumáticas.

Contenido:

Posición de rodillas	2
Curiosidades. Sabías que...	3
Artículo Grueso calibre ?	4
Artículo Grueso calibre ? Cont.	5
El Club en Competición	6
Posición de rodillas. Cont.	7
Calendario.Elecciones.Noticia	8

Puntos de interés especial:

- Posición de rodillas.
- Art. Grueso calibre??.
- Curiosidades.
- El Club en Competición.
- Elecciones. Publicación

POSICIÓN DE RODILLAS

Mucho vemos entrenar a los tiradores en las posiciones de tendido y de pie, pero poco se los ve entrenar en la posición de rodilla.

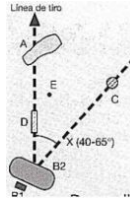
Esta posición es la definitiva en toda competencia de tres posiciones dado que serán los últimos tiros de la prueba. Muchas cosas deben pasar por la cabeza del tirador en ese momento, sobre todo si había disparado bien en las posiciones anteriores.

Esta posición tiene muchas complicaciones dado la gran cantidad de apoyos articulares que, si no están adecuadamente equilibrados, pueden generar movimientos mas violentos al momento del disparo que en la posición de pie.

Estas complicaciones se reducen al mínimo teniendo en cuenta dos cosas:

- * El apoyo del glúteo en el talón

La posición de la pierna y el pie donde se apoya el codo: A) pie izquierdo B1) punta de la bota derecha B2) Rodillo C) Rodilla derecha D) Zona donde debería estar el centro de gravedad E) Centro de gravedad desplazado adelante y a la derecha



Con este gráfico sencillo podemos ver como podemos trabajar una posición equilibrada que nos permita sostener el arma sin tensiones.

Supongamos que estando en la posición, cerramos los ojos y el arma nos queda apuntando abajo y a la derecha del blanco. Así podemos suponer que el centro de gravedad estaría como en el punto E.

Esto significa que el centro del rifle también está desplazado hacia delante y a la derecha. Entonces ¿que debemos hacer? Cambiar el punto de apoyo del glúteo sobre el talón del pie tirando el peso del cuerpo mas para atrás. Además de equilibrar el cuerpo estaremos levemente levantando la punta del cañón.

- *El pie izquierdo A debe ser corrido levemente hacia la derecha permitiendo así que la línea del eje del cañón quede mejor alineada con la rodilla y el pie de apoyo.

Doy este caso hipotético como para que vayan estudiando todas las variantes posibles, aunque nunca jamás deben comenzar a disparar sin haber establecido un equilibrio corporal sin el armas.

Aquí vemos una posición firme, estable donde se respetan los ángulos de la imagen anterior. Observen como el glúteo se apoya firmemente sobre el talón y el tronco del tirador se encuentra erguido.

Pie, pierna, rodilla, codo y cara están en una misma línea vertical. El pie izquierdo y el muslo derecho mantienen un paralelismo muy importante para el equilibrio de la posición.

Esta es una posición excelente.

Aquí podemos ver claramente lo expuesto en la imagen anterior. Podemos observar claramente como en el esquema del pie izquierdo pasaría una línea imaginaria que une centro del pie, rodilla y cara del tirador.

El triángulo formado como base de sustentación entre la punta del pie derecho, la rodilla derecha y el centro de la bóveda plantar izquierda muestra una posición sin tensiones y con las fuerzas repartidas armoniosamente en la base.

Observen un detalle la culata del rifle al momento del contacto con el hombro pasa por el centro del triángulo.

En esta posición podemos observar codo elevado que permite aumentar la superficie de contacto con la culata.



Continúa en página 7

Viene de página 2

Rodilla derecha y pie izquierdo no guardan el paralelismo necesario para sustentar correctamente el equilibrio.

Esta es una posición errática, en tensión y con muchos movimientos del tirador y su arma.

Aquí vemos errores muy groseros, pero lamentablemente muy comunes. En primer lugar el pie derecho apoyado en el rodillo no está totalmente extendido. Así será imposible sustentar la posición.

Con la pierna izquierda y el pie colocados tan adelante lograremos mayor inestabilidad forzando toda la posición. Con tantas tensiones no se puede disparar.

Posición perfecta, equilibrada, alineada, respetando las líneas de fuerza y los ángulos del primer gráfico. El glúteo correctamente apoyado, el tronco, erecto y relajado, sosteniendo el arma sin esfuerzo alguno gracias a la correa

La misma posición pero de otro ángulo. El arma toma un contacto firme con el hombro y la mano llega relajadamente hasta la empuñadura. El antebrazo izquierdo sigue perfectamente la línea del muslo izquierdo.

Esta es la posición de descanso, así podremos ir dosificando los momentos de disparos y descansos.

Amigos, la posición de rodilla es sencilla, tan solo se necesita entrenar seriamente.

Estoy seguro que con estos datos técnicos podrán mejorar y mucho.

