

# UNIONE ITALIANA DI TIRO A SEGNO

Staff Tecnico Regionale per la Campania

## ATTIVITA' PROMOZIONALE REGIONALE ANNO 2012

### 2<sup>a</sup> Riunione - Castellammare di Stabia 15 aprile 2012

(Riservata ai tiratori delle Sezioni T.S.N. di Avellino, Benevento, Castellammare di Stabia, Cava dei Tirreni)

## ELEMENTI TECNICI

### PROGRAMMA

Ore 08,45

- Arrivo dei partecipanti.

Ore 09,00

#### Inizio Attivita'

- Presentazione dello Staff Tecnico Regionale.
- Illustrazione delle finalità dell'Attività.

*Responsabile tecnico*

- Compilazione schede di partecipazione.
- Colloquio conoscitivo.

*Staff tecnico*

Ore 09,45

#### Attività in Aula

- Analisi del gesto sportivo ed elementi tecnici.
- Condizione atletica: l'importanza della preparazione fisica per il tiro a segno.

*Staff tecnico*

*Preparatore atletico*

Ore 11,00

#### Tiratori C10 – Attività in Poligono

- Preparazione
- Elementi tecnici fondamentali.
- Test tecnici

*Tecnici di C10*

#### Tiratori P10 - Attività in Palestra

- Proposte di lavoro per il raggiungimento ed il mantenimento della condizione atletica.

*Preparatore atletico e Tecnici di P10*

Ore 13,00

### INTERVALLO

- Pausa pranzo.

Ore 14,00

#### Tiratori P10 – Attività in Poligono

- Preparazione
- Elementi tecnici fondamentali.
- Test tecnici

*Tecnici di P10*

#### Tiratori C10 - Attività in Palestra

- Proposte di lavoro per il raggiungimento ed il mantenimento della condizione atletica.

*Preparatore atletico e Tecnici di C10*

Ore 16,00

#### Conclusioni

- Riunione di coordinamento Staff tecnico e Tecnici sezionali.
- Osservazioni e considerazioni - Valutazione dei test.
- Proposte di lavoro per gli allenamenti.

*Staff Tecnico*

Ore 17,00

#### Chiusura Lavori

- Rientro alle proprie sedi.

IL RESPONSABILE TECNICO  
(Aniello ZITO)  
F.to Aniello ZITO