

# UNIONE ITALIANA DI TIRO A SEGNO

Staff Tecnico Regionale per la Campania

## ATTIVITA' TECNICA GIOVANILE REGIONALE ANNO 2013

**1^ Riunione - Benevento 3 marzo 2013**  
(Riservata ai tiratori delle Sezioni T.S.N. di Avellino, Benevento e Caserta)

### Valutazione Iniziale

#### PROGRAMMA

Ore 09,15

- Arrivo dei partecipanti.

Ore 09,30

#### Inizio Attività

- Saluto e presentazione dello Staff Tecnico Regionale.
- Illustrazione delle finalità dell'Attività.
- Compilazione schede di partecipazione.
- Colloquio conoscitivo.

*Responsabile tecnico*

*Staff tecnico e Tecnici sezionali*

Ore 10,15

#### Attività in Aula e Palestra

- La condizione atletica:
  - l'importanza della preparazione fisica per il tiro a segno.
  - proposte di lavoro per il raggiungimento ed il mantenimento della condizione atletica.

*Preparatore atletico e Tecnici*

Ore 11,45

#### Attività in Poligono

- Preparazione.
- Test tecnici d'ingresso.

*Staff tecnico e Tecnici sezionali*

Ore 13,30

#### INTERVALLO

- Pausa pranzo.

Ore 14,15

#### Attività in Aula e Poligono

- Il tiro sportivo: elementi tecnici fondamentali.

*Staff tecnico e Tecnici sezionali*

Ore 16,00

#### Conclusioni

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

*Staff tecnico e Tecnici sezionali*

Ore 17,00

#### Chiusura Lavori

Rientro alle proprie sedi.

**IL RESPONSABILE TECNICO**  
(Aniello ZITO)

*F.to Aniello ZITO*