



# UNIONE ITALIANA TIRO A SEGNO

## COMITATO REGIONALE LAZIO



2<sup>a</sup> Riunione Attività Promozionale Regionale 2017

### RELAZIONE

**27-28 maggio 2017 - 2<sup>a</sup> riunione dell'Attività Promozionale Regionale presso la Sezione del Tiro a Segno Nazionale di Leonessa (RI), riservata ai tiratori delle cat. Ragazzi e Allievi del Lazio.**

#### **Sabato 27 maggio**

- 10:30: Saluto del Presidente del TSN Sig. Ferruccio Armeni, benvenuto del Presidente del Comitato Regionale - briefing dei tecnici con atleti, famiglie e accompagnatori
- 11:30: consegna e spiegazione delle schede di autovalutazione per lavoro del pomeriggio
- 12:00: sistemazione logistica in albergo
- 13:00: pausa pranzo
- 14:30: schede di autovalutazione a coppie (su scala di Borg)
- 16:30: riscaldamento e stretching con il preparatore atletico- gara di target sprint su percorso totale di 600 m.
- 18,00: i tiratori, i tecnici, i genitori presenti hanno partecipato ad un percorso storico-culturale alla scoperta della cittadina di Leonessa sotto la guida del presidente del TSN Ferruccio Armeni – visita al Museo Civico con la guida del Prof. Mario Polia.
- 20:00: rientro in albergo e cena

#### **Domenica 28 maggio**

- 08:00: colazione
- 09:00: passeggiata ed esercizi di risveglio psicomotorio con il preparatore atletico
- 10:15: gara di P10 con esercizi finali di stretching post-gara – contemporaneamente i tiratori di C10 valutavano e si confrontavano sulle schede di autovalutazione e le considerazioni sulla disciplina del target sprint
- 11:15: scambio dei gruppi con gara di C10
- 13:00: pausa pranzo
- 14:30: preparazione di gara mixed (carabina – pistola)
- 15:00: gara mixed ridotta a 10 colpi di qualificazione – con semifinali e finali
- 16:30: debriefing e saluti finali
- 17:00: fine riunione e rientro a casa

Tutte le attività di tiro si sono svolte su bersagli elettronici con l'ausilio tecnico dell'esperto vice Presidente della Sez. di Leonessa Sig. Luigi Monteleone.