



**ASSOCIAZIONE  
BRITANNICA  
DI FIELD TARGET**

**MANUALE TECNICO  
SPECIALIZZATO**

*“Traduzione a cura di Bob65 – [www.aria.compressa.org](http://www.aria.compressa.org)”*

Edito in collaborazione con:

**The National Smallbore Rifle Association**

## Indice

La storia del Field Target	pag. 3
La sicurezza	pag. 4
La respirazione	pag. 6
Il controllo del grilletto	pag. 7
Accompagnare il colpo	pag. 11
La posizione di Freestyle	pag. 12
La posizione in ginocchio	pag. 17
La posizione in piedi	pag. 21
La portata del tiro	pag. 25
Il vento	pag. 31

## La storia del Field Target

Il Field target inizia del 1981 come alternativa alla caccia. I bersagli erano forme metalliche di animali da preda, come piccioni, scoiattoli, ratti, ecc. Un cartellino circolare veniva posto sopra la parte da colpire ed il punto veniva assegnato quando il cartellino veniva abbattuto. A causa dell'inconveniente di dover cambiare il cartellino ad ogni tiro, furono concepiti dei bersagli meccanici con una parte circolare come punto da colpire; questo veniva abbattuto quando era colpito e poteva essere risistemato dalla linea di tiro.

L'area da colpire era di 50 mm. di diametro e la massima distanza di una gara da 20 tiri era 40-45 yarde.

Le tipiche armi usate erano le braek barrel di calibro .22. La ragione principale era che questo tipo di armi erano le più comuni del mercato (ad eccezione – per esempio - della BSA AirSporter) ed a quel tempo il calibro .22 era considerato il più preciso per i tiri all'aperto in considerazione al tipo di pellet disponibili: pellet di tipo domed come gli Eley Wasp erano favoriti per le loro prestazioni in condizioni ventose.

Gli unici pellet precisi in calibro .177 disponibili erano di tipo a testa piatta, adatti a tiri indoor, appunto perchè a causa della loro forma ed al loro scarso peso avevano grosse difficoltà a raggiungere consistenti risultati nel tiro all'aperto.

Erano anche usate sporadicamente carabine pneumatiche multi-pump come la Sharp Innova, ma non erano molto popolari a causa dello sforzo richiesto per la ricarica.

La distanza veniva stimata a occhio, ed i praticanti divennero esperti a giudicare la distanza del bersaglio.

Venivano usate anche ottiche e l'ingrandimento maggiore era tipicamente un 9x. Non era inusuale, nei primi tempi di questa disciplina, avere un tempo illimitato per il tiro, ed avere alcuni tiri di assestamento e di calcolo delle distanze prima di praticare il tiro definitivo.

Nel 1984 fu fondata la British Field Target Council, con lo scopo di promuovere la disciplina del Field Target e di formalizzare le regole di base di condotta e di sicurezza.

## Il Field Target oggi

Oggi il bersaglio è rimasto una forma metallica, dove la zona da colpire ha un diametro massimo di 45 mm.

Un normale campo di gara è composto da 40 bersagli ad una distanza variabile e casuale da 7 a 50 metri. È consentito un tiro per ogni bersaglio, con un punto assegnato per ogni bersaglio effettivamente abbattuto. È ammessa una sola sessione di tiro per ogni campo di gara. Frequentando le competizioni si possono trovare una serie varia di eventi, come: lunga distanza, tiri ad animali nocivi con ridotta zona di bersaglio, tiro veloce e tiro con pistola.

L'abilità in questo tipo di disciplina è quella di giudicare accuratamente la distanza di ogni bersaglio, tenere in debita considerazione il vento e le condizioni atmosferiche, che possono cambiare le traiettorie del pellet che è molto leggero e lento.

Il field target è uno sport all'aperto sicuro, accurato e combattivo che può essere divertente per tutta la famiglia. È uno sport che usa bersagli inanimati, e non causa danni ad animali e uccelli.

Tra gli sport del tiro, il field target è uno sport tra i più tranquilli e quello con il più veloce incremento di praticanti ed è stato esportato con successo in Europa e negli USA.

È uno sport che può essere praticato tutto l'anno, con società e squadre che si sfidano in veri campionati invernali ed estivi. Nei fine settimana ci sono molti raduni in tutta la Gran Bretagna. I praticanti normalmente gradiscono molto questi eventi e gareggiano con altri senza considerare differenze di età o di sesso. È veramente uno sport per tutta la famiglia e permette di rivaleggiare immersi nella natura, nella migliore tradizione dello sport.

## La sicurezza

La sicurezza con ogni tipo di arma da fuoco è responsabilità di ognuno di noi. Il tiro a segno è uno degli sport più sicuri. La ragione di questa affermazione sta nel fatto che nella pratica ci sono regole di sicurezza che devono obbligatoriamente essere seguite in ogni momento. Le due fondamentali sono:

**Mai puntare l'arma contro nessuno**

**Maneggiare l'arma come se fosse sempre carica**

La maggior parte delle altre regole derivano dall'applicazione di queste due regole fondamentali in circostanze differenti.

### Maneggio dell'arma

- Quando estrai la tua arma controlla che sia scarica e non armata
- Controlla che l'arma sia scarica quando viene maneggiata da un'altra persona
- Quando riponi l'arma controlla che sia scarica e non armata. Non riporre mai l'arma se è ancora carica
- Quando ti viene data un'arma assicurati che sia scarica e non armata. Se non sai com'è, chiedilo al proprietario
- Non prendere mai un'arma senza il permesso del proprietario

**Ricorda: è meglio controllare che l'arma sia scarica cento volte più spesso che non abbastanza**

### Usare l'arma

- Tieni l'arma puntata in avanti quando la usi
- Carica l'arma puntata in avanti
- Quando si usa una carabina di tipo break barrel o underlever, tenere fermamente la leva di armamento quando si inserisce il pellet

### Muoversi con l'arma

- Non camminare attraverso la linea di tiro con un'arma carica
- Quando camminate attraverso la linea di tiro aprire la culatta e rimuovere il caricatore dall'arma
- Trasportate l'arma non armata, la **BREACH** deve essere aperto, il caricatore rimosso e il fucile tenuto verticale
- Tenete l'arma in una scatola o nel fodero quando non in uso

### Segnali del campo di tiro

- Se udite una singola nota con un fischio o il comando STOP, fermatevi immediatamente
- Osservate sempre tempestivamente le istruzioni dell'ufficiale di tiro
- Non avanzare mai dalla linea di tiro senza il permesso dell'ufficiale di tiro

### Generali

- Non contare sulla sicura dell'arma per la tua sicurezza e per quella degli altri
- Non attrarre l'attenzione degli altri mentre stanno sparando; essi possono accidentalmente voltarsi
- Osservare tutte le attenzioni usuali anche quando si spara in bianco

## **Sicurezza con l'aria compressa**

Molte armi moderne usano l'aria compressa come risorsa di potenza. Questi tipi di armi hanno uno sparo ottimo e leggero, ma non è sempre possibile stimare la quantità di energia che è immagazzinata nel cilindro. Un cilindro di aria compressa è una bomba potenziale se maneggiato impropriamente.

- Conservare le bombole lontano da fonti di calore
- Evitare di far cadere le bombole e percuotere il cilindro
- Non usare bombole che appaiono danneggiate
- Controllare sempre la pressione delle bombole sconosciute
- Assicuratevi che la vostra bombola sia esaminata
- Quando serrate la chiusura della bombola, usate una forza minima, quella delle mani è generalmente sufficiente
- Quando usate le bombole o altri cilindri rimovibili, non posizionatevi mai di fronte alla bombola quando la state ricaricando
- Controllate sempre le bombole ed i manicotti dell'aria quando ricaricate
- Evitate di guardare nella direzione della volata quando inserite il cilindro
- Ricaricate l'arma sempre lentamente, e non immettete la massima potenza
- Evitate il contatto con l'aria ad alta pressione e la pelle
- Evitate di mettere olio o grasso nei sistemi a pressione

## **Sicurezza con le cartucce a CO2**

Le cartucce a CO2 forniscono una fonte di potenza conveniente per le moderne carabine e pistole. Tuttavia esse richiedono particolare accortezza, sommata ai normali controlli di sicurezza.

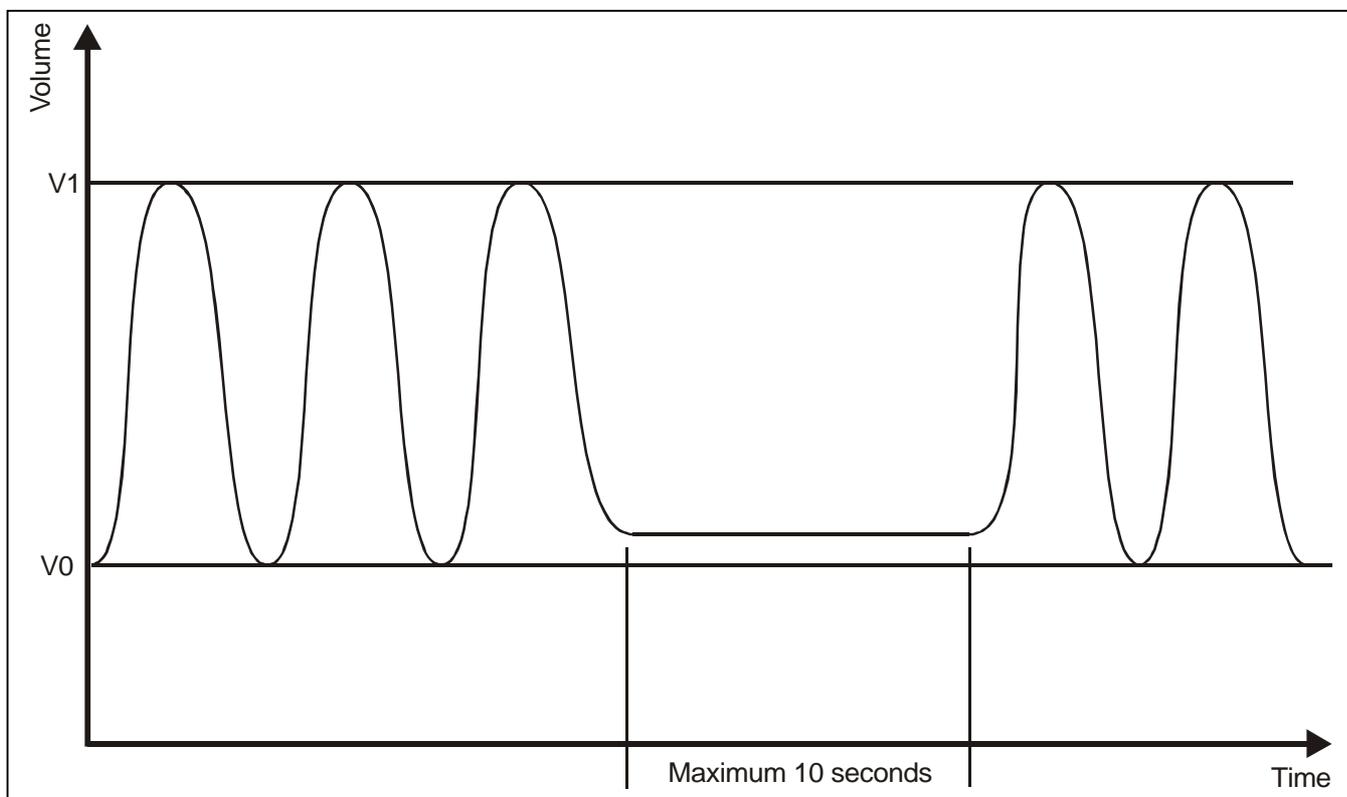
- Nei poligoni indoor
  - Non tenere bombolette a CO2
  - Non installare bombolette a CO2
- Sulla linea di tiro
  - Quando inserite la bomboletta CO2 l'arma deve essere puntata in avanti
  - Quando la bomboletta è esaurita l'arma deve essere puntata in avanti
  - Fate attenzione a maneggiare le bombolette esaurite in quanto possono essere molto fredde
- Prima di lasciare la linea di tiro
  - Rimuovete il caricatore assicurandovi che sia vuoto
  - Rimuovete la cartuccia a CO2
  - Mettete l'arma nella custodia

## La respirazione

A causa del movimento creato dalla respirazione, è impossibile realizzare un tiro accurato senza trattenere il fiato. Tuttavia ogni volta che tratteniamo il fiato le funzioni del corpo iniziano a deteriorarsi e comincia a manifestarsi l'ipoxia (fame d'ossigeno). Trattenendo il fiato la capacità visiva è la prima a venire meno, seguita dai muscoli, che cominciano a contrarsi irregolarmente.

Non ultima c'è la sensazione di dover respirare, un modo che ha il nostro corpo di autoprotettersi. Tutte queste cose non favoriscono un tiro controllato. Questi effetti indesiderati possono essere eliminati se la respirazione è sospesa solo per un brevissimo periodo di tempo.

Questo periodo è intorno a 10 secondi tra una espirazione e la prossima inalazione. Quando il fiato è trattenuto i muscoli del torace si cominciano a tendere, rilassandosi poi riprendendo normalmente a respirare. Poiché noi vogliamo ridurre la tensione nella posizione di tiro, è quindi consigliabile sospendere la respirazione in fase di espirazione. Il diagramma seguente mostra il tipico andamento della respirazione.



V0 – è il livello più basso di una normale respirazione. È possibile espellere ancora aria, ma non tanto da svuotare completamente i polmoni.

V1 – È il punto più alto di una normale respirazione: È possibile inspirare ancora (iperventilazione).

Possiamo osservare che la respirazione è generalmente compresa nel ritmo della normale respirazione.

In questo caso il tiratore prenderà 3 respiri normali e verso la fine di una espirazione il respiro dovrà essere sospeso per circa 10 secondi, mentre il colpo viene rilasciato ed è accompagnato fino ad aver luogo.

La pausa, il numero e la profondità dei respiri, ecc., è un fattore prettamente individuale e dipende dalla fisiologia del tiratore. Quello che è importante è che la sospensione della respirazione non ecceda i 10 secondi. È preferibile liberare il colpo e accompagnarlo in un

tempo che va da 4 a 6 secondi. Questo sarà possibile in condizioni ottimali, così come sarà necessario impiegare più tempo con condizioni meteorologiche avverse. In ogni caso se il colpo non potesse partire nei tempi normali, è consigliabile abbassare l'arma, fare alcune respirazioni per riossigenare il sangue e ripetere il processo.

## Il controllo del grilletto

Qualunque tipo di grilletto e qualunque metodo di controllo su di esso si eserciti, l'esito sarà lo stesso: rilasciare il grilletto senza muovere l'arma dal punto mirato. Ogni metodo di rilascio del grilletto che si avvicinerà alla considerazione di cui sopra sarà accettabile.

### Requisiti generali

Il grilletto deve avere:

- **Consistenza:** se il punto di rilascio e la pressione del grilletto non sono le stesse per ogni tiro, un buon controllo ed un buon rilascio saranno impossibili
- **Affidabilità** – non assicura solo buone prestazioni ma anche ottima sicurezza.
- **Agevole da usare.**
- **Deve essere usato con ragionevole poca pressione.**

È anche bene che sia:

- **Peso dello sgancio regolabile.**
- **Posizione della lama regolabile.**
- **Facile da regolare.**

### Tipi di grilletto

Sebbene ci siano 4 tipi principali di grilletto, solo 2 possono essere generalmente accettabili nel tiro da field target. Sono quelli a singola e a doppia azione.

**Singola azione-** Questo tipo, chiamato anche grilletto diretto, non possiede un movimento libero prima del rilascio. Questo significa che l'innesto diventa abbastanza poco profondo se il grilletto ha poco scivolamento. Questo fa sì che grilletti di questo tipo devono essere tarati con peso maggiore rispetto a quelli a doppia azione.

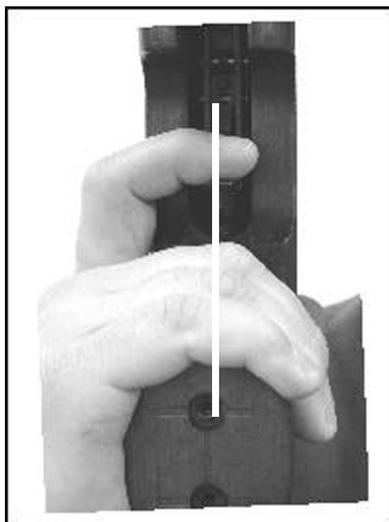
**Doppia azione** – Questo tipo di grilletto ha un intervallo di movimento prima di incontrare la resistenza. Un ulteriore movimento oltre tale punto provoca il rilascio del meccanismo. Il grilletto a doppia azione ha un aggancio profondo, tenuto più lontano dal primo tempo. Questo permette una maggiore sicurezza da rilasci accidentali. Comunque la maggior parte dei grilletti a doppia azione sono di fatto a singola azione con un movimento libero costruito all'interno della lama del grilletto stesso.

### Il peso dello sgancio

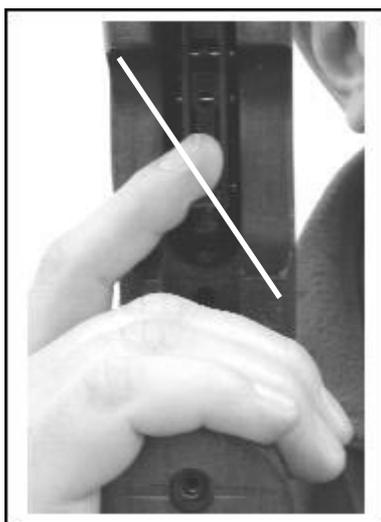
Possiamo affermare che, considerando tutti vorrebbero azionare il grilletto senza muovere l'arma, un grilletto il più leggero possibile dovrebbe essere un vantaggio visto che si usa meno forza per azionare il meccanismo. Non è sempre così. Un fattore di primaria importanza è l'abilità del tiratore di sentire il punto di rilascio e controllare minuziosamente il momento in cui l'arma sparerà – non solo in fase di allenamento ma anche in gara. Per

questa ragione i grilletti nelle gare di field target sono raramente settati allo stadio più leggero. Un peso dello sgancio intorno ai 120 grammi è leggero abbastanza per dare il minimo disturbo ma sentirlo adeguatamente. Ogni tiratore sperimenterà il giusto peso dello sgancio. Le armi più economiche non posseggono il grilletto regolabile. Questo tenderà ad essere settato piuttosto pesante e potrà essere cambiato solamente da un armaiolo.

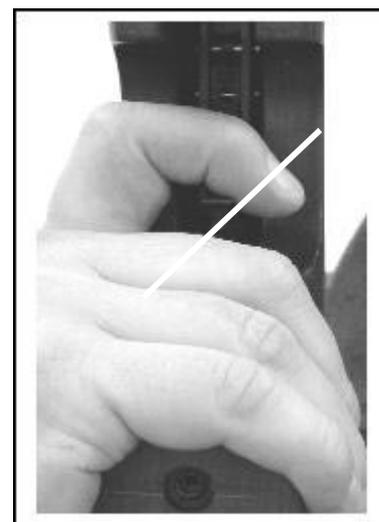
### L'impugnatura e le operazioni con il grilletto



**CORRETTA**  
Il movimento del dito è allineato alla linea centrale dell'arma



**NON CORRETTA**  
Il dito preme il bordo del grilletto



**NON CORRETTA**  
Il dito è troppo interno al grilletto

La mano deve essere messa in modo tale da permettere al dito di tirare la lama del grilletto verso il centro della carabina. Non deve esserci la tendenza del dito a tirare il grilletto (così come l'arma) a destra o a sinistra. La mano deve essere posizionata in modo che rilasciando il grilletto non si verificano appruamenti della carabina.

La quantità di forza da applicare sul calcio, è una questione di gusti personali. Sebbene molti testi suggeriscano di usare la stessa forza necessaria a tenere un martello quando si colpisce un chiodo, cioè una presa abbastanza ferma, ci sono una grande varietà di impugnature usate dai migliori tiratori. Comunque si possono considerare una o due regole base:

- La mano destra non deve guidare la carabina la bersaglio.
- La presa deve essere consistente.
- Un grilletto duro abbisogna di una presa ben salda.
- La presa da usare su una carabina springer deve essere generalmente lieve.

Ci sono molti dibattiti se il pollice della mano che sta sul grilletto deve essere tenuto alto in verticale, essere quasi orizzontale (come per le carabine dotate di fusto con il foro di tipo "thumb-hole") oppure una via di mezzo tra le due posizioni. Sicuramente il pollice non partecipa attivamente al processo di sparo, quindi cambiando la pressione sulla carabina ogni metodo sarà il migliore.

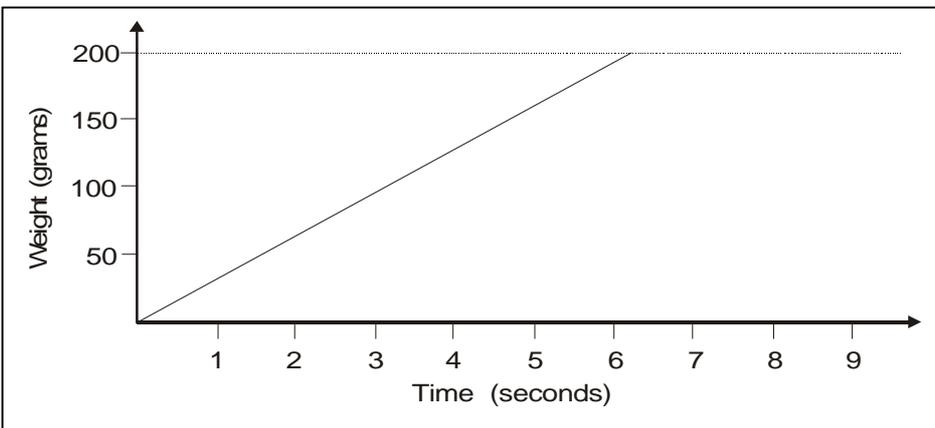
## I metodi di operare

Abbiamo molti modi per descrivere come incrementare dolcemente la pressione sul grilletto fino a che l'arma non spari. Il classico "schiacciare il grilletto" è forse il meno accurato. Questo termine dà l'impressione che la pressione sia data interamente dalla mano che stringe il calcio e conseguentemente il grilletto. Niente è più lontano dall'essere vero. Nella corretta procedura di sparo, l'unica cosa che si muove è il dito sul grilletto, le braccia rimangono ferme e l'arma spara senza che nessun altro movimento venga trasmesso alla stessa. Ad ogni buon conto ci sono diversi metodi impiegati per compiere questo movimento. Tutti i metodi sono sempre usati dai migliori tiratori. Il grafico in calce illustra i diversi metodi, ma in realtà i tiratori usano una combinazione di due o più metodi.

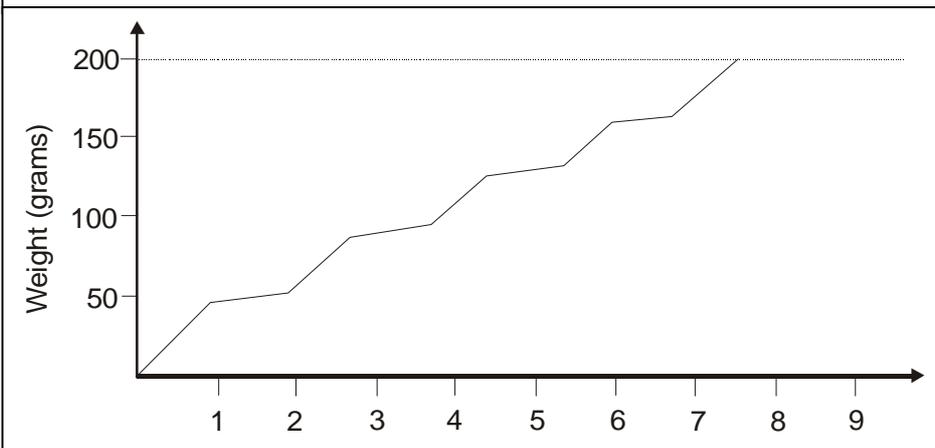
Ci sono molti errori che possono essere fatti schiacciando il grilletto:

- Strappare il grilletto – quando si applica una pressione molto rapida, come se il dito corra sul grilletto, cioè approssimarsi al grilletto velocemente.
- Tirare verso il primo tempo velocemente e sbattere il secondo tempo.
- Premere per il primo tempo, poi rilasciare un poco la pressione prima di intraprendere il secondo tempo.

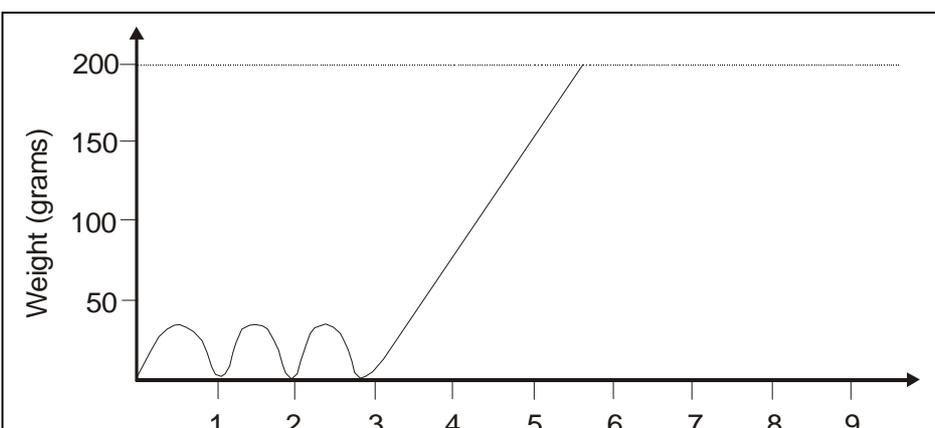
Tutti questi movimenti impropri trasmettono grandi movimenti all'arma mentre spara.



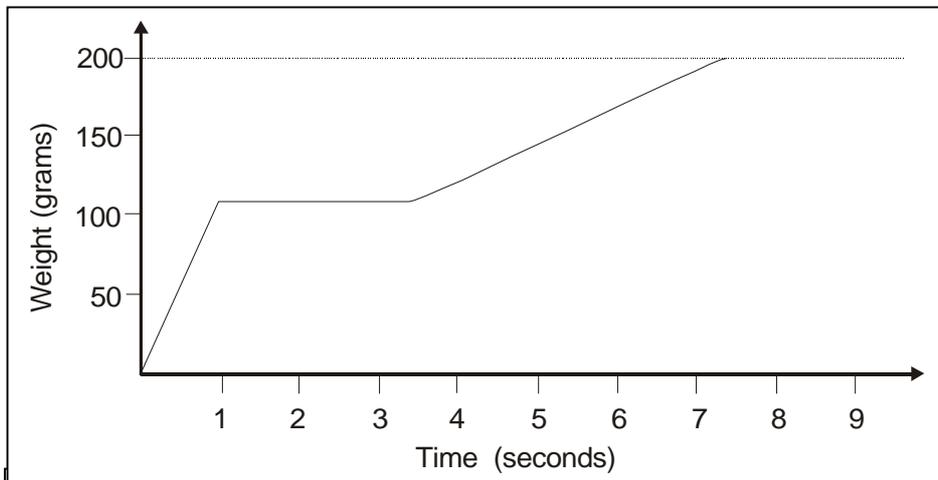
Per uno scatto a singola fase e una buona posizione le braccia devono essere ferme e la pressione progressiva fino allo sparo



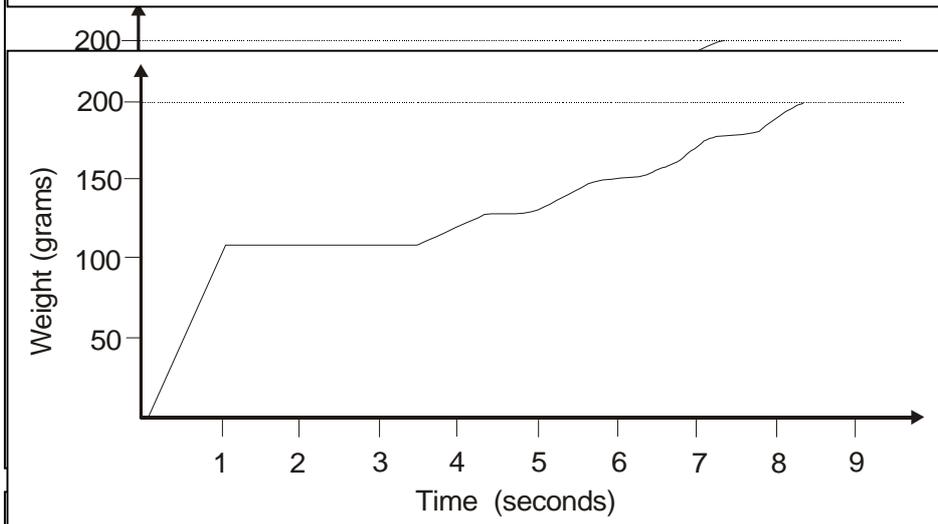
In alternativa, con una presa poco stabile, la pressione viene incrementata in fasi, fermandola quando l'arma si sposta dal bersaglio



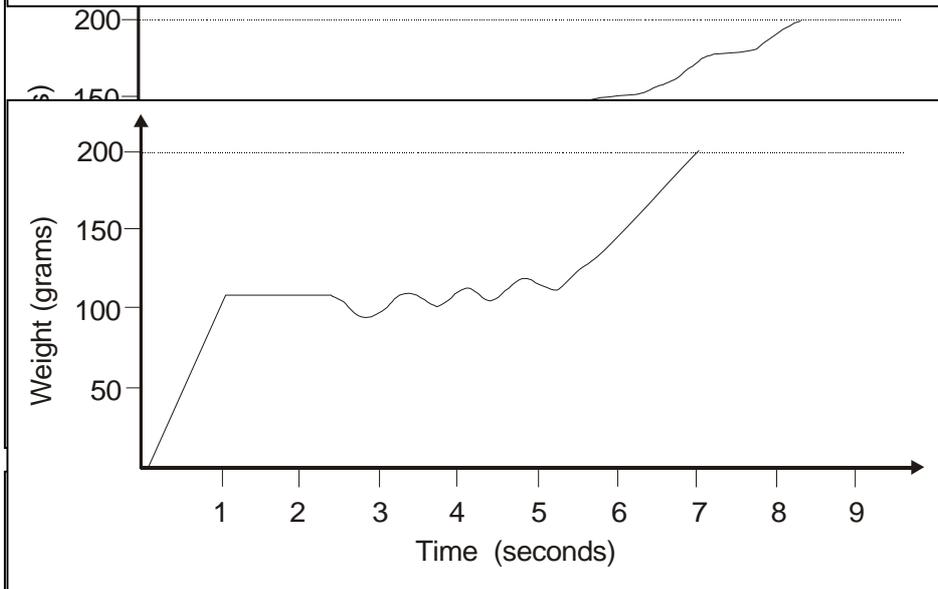
Alcuni tiratori usano uno scatto a singola azione ma il dito indice vibra sul grilletto prima di aumentare rapidamente la pressione. Questo movimento si basa sul principio che è più facile completare un movimento che iniziarne uno nuovo e ridurre i tempi di



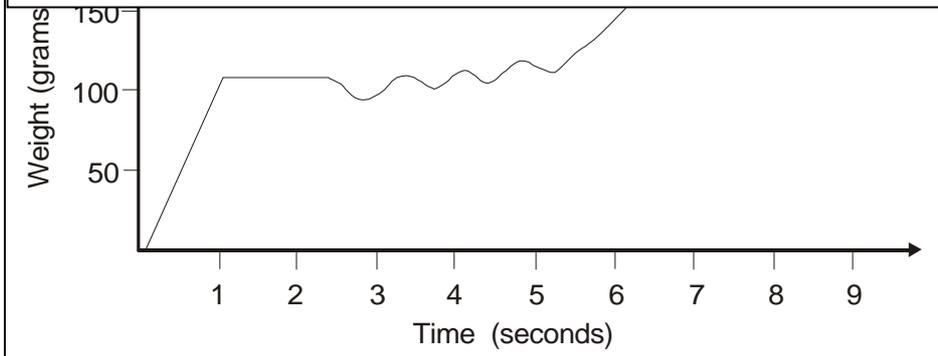
Per uno scatto a due fasi e si ha una buona presa, il primo tempo viene esercitato in maniera netta mentre la mira viene affinata e la pressione viene aumentata costantemente fino al secondo tempo e fino a che l'arma non spara



Per uno scatto a due fasi e si ha una presa meno stabile, il primo tempo viene esercitato in maniera netta mentre la pressione è aumentata in fasi, fermandola quando l'arma si sposta dal bersaglio



Questo metodo è simile a quello a pulsazioni per il singolo scatto, ma si applica ad uno scatto in due tempi. Si effettua un primo tempo netto e si vibra il dito appena prima di una rapida pressione per il secondo tempo



## Accompagnare il colpo

La fase di mira e di sparo non finisce quando si rilascia il grilletto. La procedura di mantenimento della mira durante e dopo la partenza del colpo è detta "accompagnare il colpo".

Accompagnare il colpo è di vitale importanza, particolarmente con le armi ad aria compressa, perchè la potenza di queste armi è limitata. Passa del tempo prima che il pellet venga espulso dopo il rilascio del grilletto! Nelle armi a precarica lo sgancio del grilletto rilascia il martello, che si muove all'indietro per aprire la valvola, l'aria è rilasciata per dare la spinta al pellet nella canna, prima che finalmente fuoriesca dalla volata: solo in quel momento il colpo è libero dall'influenza del tiratore. Durante questo periodo, se la mira è disturbata, si avrà il risultato di un colpo scadente.

Ci sono diverse ragioni fisiologiche che influenzano l'accompagnamento del colpo. Quando inquadrare perfettamente il bersaglio, premete il grilletto, ma il vostro dito non si muoverà istantaneamente. Occorrono circa 0,3 secondi, equivalente al vostro tempo di reazione, per muovere il dito. Durante questo periodo di tempo la mira deve essere mantenuta.

E ancora: l'arma è tenuta in posizione dallo sforzo di alcuni muscoli, che deve rimanere il medesimo fino a che il colpo non ha lasciato la canna dell'arma. Senza la procedura di accompagnamento del colpo può capitare che i muscoli interessati a sorreggere l'arma si rilassino una frazione di secondo troppo presto, prima cioè che il pellet abbia lasciato la bocca della canna, muovendo l'arma, con il risultato che il colpo sarà scadente.

Un buon accompagnamento del colpo si ottiene mantenendo la mira dell'arma per almeno un secondo dopo che il grilletto è stato premuto. Questo tempo è più che sufficiente per permettere al colpo di lasciare l'arma. Alcuni tiratori prolungano questo tempo per circa 3 secondi. Questa procedura sembra corretta, ma in realtà è solo uno spreco di energia.

Gli altri componenti della procedura di accompagnamento del colpo sono psicologici. Non è sufficiente mantenere fisicamente l'arma in posizione fino a che il colpo non è partito. La concentrazione nell'esecuzione del colpo deve continuare se si hanno reali benefici. Continuando a porre attenzione ai movimenti della canna durante la procedura di sgancio del grilletto si possono ottenere preziose informazioni sulla qualità del tiro. Facciamo riferimento a quello che "ci dice lo sparo" ed abbiamo una reazione sulla tecnica da usare per i tiri seguenti. È molto comune decidere una correzione di mira basata sull'esperienza dei tiri precedenti, per migliorare la tecnica.

## La posizione di Free Style

In una gara di Field Target, la maggior parte dei bersagli sono colpiti nella posizione di Free Style, che come suggerisce il nome, è una delle posizioni maggiormente usate dai tiratori. Sebbene ci siano persone che hanno conseguito successi anche con altre posizioni, la posizione di free style più usata è quella seduta. Questa posizione ha cominciato ad essere usata verso la fine degli anni ottanta ed è un mix delle precedenti posizioni sedute usate in altre discipline, adattate alle specifiche necessità delle armi ad aria compressa. I vantaggi di questa posizione sono la stabilità, la semplicità, il comfort e la sufficiente altezza da terra.



La posizione va così costruita. La maggior parte del peso va scaricata sul cuscino da tiro, che è costituito da un robusto involucro impermeabile riempito di materiale sostenitivo (tipo palline di polistirene) dell'altezza massima di 10 cm. Le ginocchia sono piegate verso il petto e la carabina poggia sopra il ginocchio sinistro in vari modi (nel caso della foto dal gomito sinistro). Si mantiene una posizione più stabile se i piedi vengono tenuti in piano sul terreno, in maniera naturale e non forzandoli. Aggiustare l'altezza del cuscino può facilitare questo compito. La mano destra occupa il calcio ma non guida la carabina ed il ginocchio destro sostiene il gomito destro. La mano sinistra deve rimanere sull'avambraccio destro o dove la sua posizione minimizzi la tensione muscolare. La schiena deve avere la possibilità di formare un arco naturale per minimizzare la tensione muscolare della posizione.

Bisogna sottolineare che le lunghezze di arti e del corpo di ogni individuo avranno notevole influenza sulla realizzazione della corretta posizione. In ogni caso le spalle devono essere sempre mantenute parallele al bacino. Se questo punto non viene rispettato si avranno oscillazioni laterali. Per facilitare la ricerca di una corretta postura generale, è buona norma costruire la posizione partendo dalla ricerca del parallelismo spalle-bacino, che sarà la base di tutte le posizioni successive.

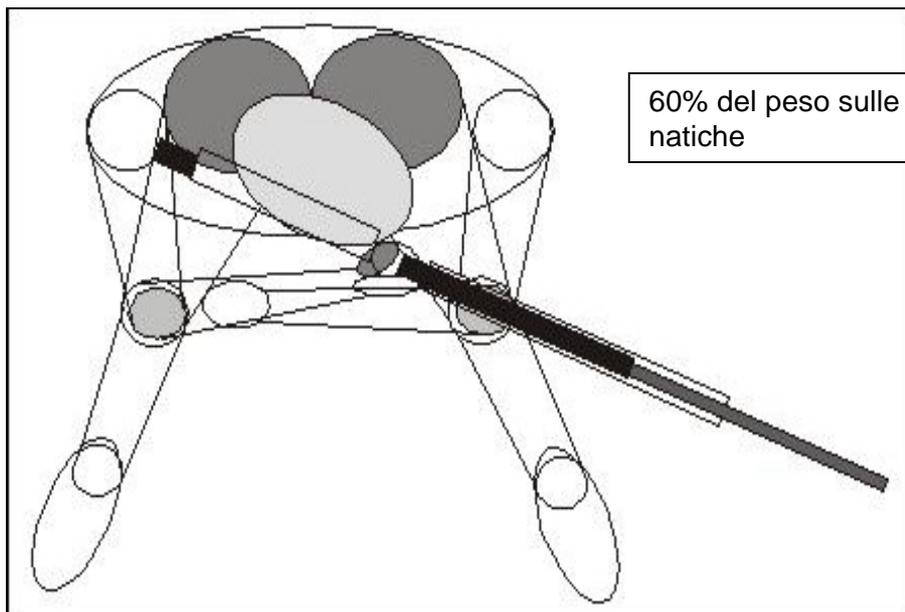
## Variazioni della posizione standard

L'evoluzione della posizione seduta ha generato due distinte variazioni alla postura canonica. Entrambe sono usate dai tiratori d'élite con risultati analoghi e presentano poche differenze l'una dall'altra.

### Variazione 1



In questa variazione il corpo è inclinato ulteriormente più avanti; il peso del corpo e della carabina è distribuito sulle natiche e i piedi. Bisogna scaricare il 60% del peso sulle natiche, mentre il restante 40% è distribuito equamente dei due piedi. Il centro di gravità di tutta la posizione è ulteriormente avanzato con il peso del corpo trasmesso ai piedi dalle ginocchia. Il busto, le spalle e le braccia devono essere il più possibile rilassate per non trasmettere forze inutili

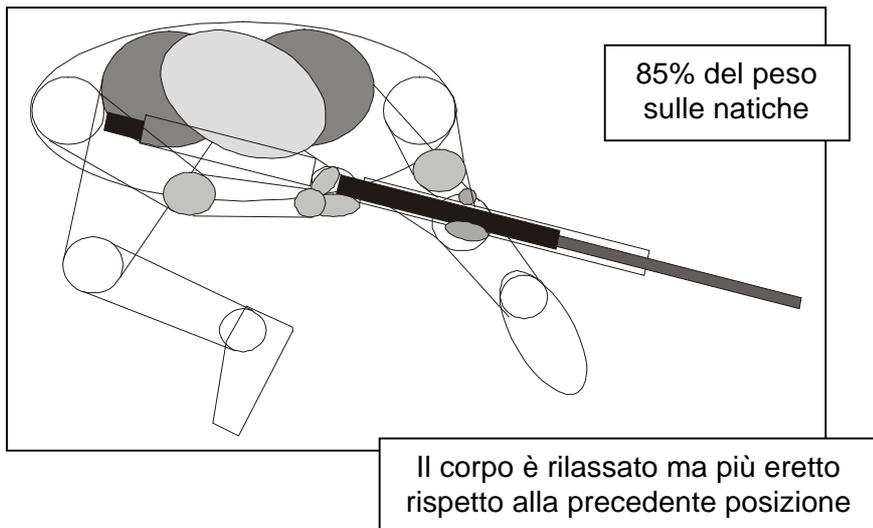


## Variazione 2

Questa variazione è effettivamente migliore nella posizione delle ginocchia e nella distribuzione del peso.



La maggior parte del peso è supportato dalle natiche (attorno all'80%).  
La schiena è piegata a formare un arco naturale ma il corpo non è così inclinato in avanti come nella precedente posizione.  
La gamba destra va lasciata cadere nella sua posizione naturale e sul piede si scarica la sua normale forza.  
La gamba sinistra sostiene la maggior parte del peso della carabina.  
La spalla destra è lasciata in posizione naturale e non è alzata per guidare la carabina.  
La sensazione generale è che il peso del corpo sia appoggiato sul sedere, mentre il peso dell'arma sul ginocchio.



## Il sostegno della carabina

Ci sono svariati modi di sostenere la parte anteriore della carabina nella posizione seduta:



**Sopra il braccio** – In questa posizione la carabina poggia nell'area di giunzione del gomito, che è piegato in appoggio sul ginocchio. La posizione mantiene alla giusta altezza la carabina (specialmente nel caso si usi carabine sportive con il fusto sottile) e può esserci la tendenza di guidare l'arma usando la forza muscolare.



**In appoggio sul ginocchio** – In questa posizione il peso dell'arma è sopportato direttamente dal ginocchio. La mano sinistra serve soltanto a mantenere la migliore posizione. È una posizione molto stabile in quanto non c'è l'appoggio nella giuntura del gomito (con la possibilità di errori di allineamento) ma esiste il rischio di guidare la carabina con la mano. Inoltre se vengono usate carabine springer possono verificarsi variazioni verticali causate dalla relativa durezza del supporto del ginocchio. Un giovamento si può avere interponendo un guanto da tiro tra la carabina ed il ginocchio. Si avrà più altezza della carabina e meno reazioni ruvide dalle springer. È a tutti gli effetti la stessa posizione di quella standard.

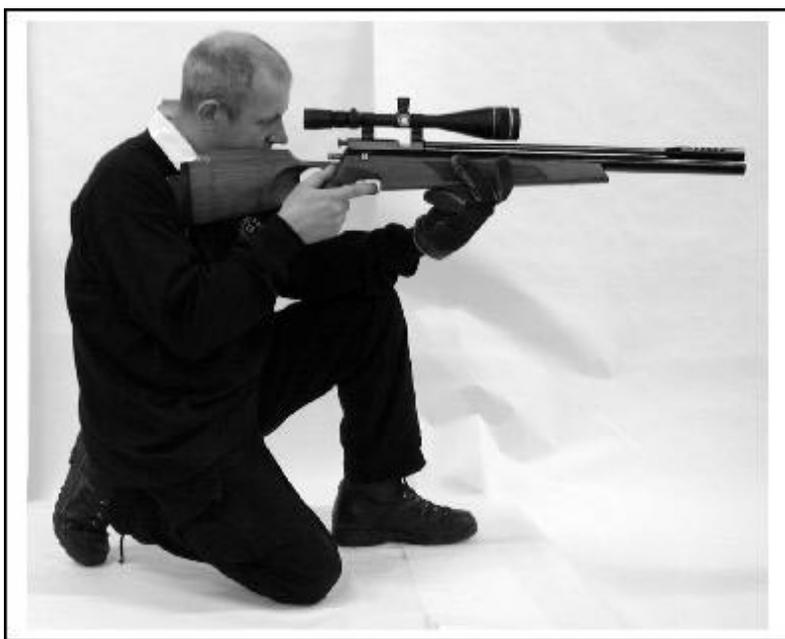




**Appoggiata alla mano** – In questa posizione il peso della carabina è sopportato dalla mano sul ginocchio. È la mano sinistra che gestisce la giusta altezza ed il giusto appoggio. C'è un incremento del rischio di guidare il colpo con la mano, specialmente le prime volte. La posizione garantisce maggiore altezza all'arma e meno reazioni alle carabine springer.

## La posizione in ginocchio

In una gara di Field Target ci sono molte occasioni in cui si è obbligati ad effettuare tiri in ginocchio. Ciò causa ai tiratori molti problemi, in quanto questa posizione è relativamente meno stabile se confrontata alla normale posizione seduta. Una corretta posizione in ginocchio rispecchia pressochè la stessa stabilità di quella seduta (anche di quella prona). La disciplina del tiro a segno implica tiri nella posizione in ginocchio ed anche il Field Target ha sviluppato questa tecnica in molti modi.



La posizione in ginocchio di molti praticanti di successo di Field Target differisce parecchio da persona a persona. Nessun'altra posizione di tiro è così dipendente dalla lunghezza degli arti di ogni individuo. In ogni caso un'attenta analisi rileverà i fondamentali della posizione sono condivisi dalla maggior parte dei

La differenza principale nella posizione in ginocchio del Field Target è che è realizzata senza l'ausilio della cinghia. Ciò significa che nella posizione adottata delle gare ISSF con il gomito sopra l'articolazione del ginocchio, la carabina diventerà molto instabile lateralmente. Per ovviare a questo problema il gomito è posizionato dietro l'articolazione del ginocchio per permettere all'avambraccio di trovarsi allineato alla coscia. Questo accorgimento assicura più stabilità laterale e permette alla gamba che sostiene il peso della parte superiore del corpo di produrre meno sforzo muscolare.



## Costruzione della posizione ed uso del cuscino

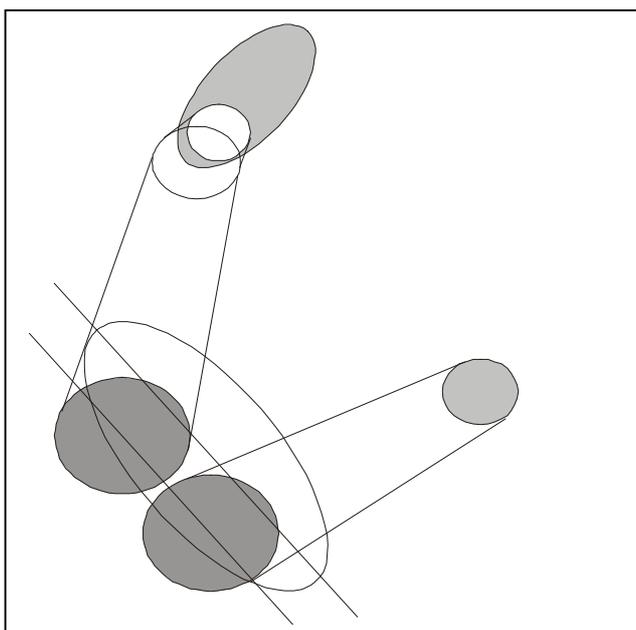
La posizione di base consiste nel sedere sul tallone del piede destro con la gamba sinistra allungata in avanti e ripiegata per permettere l'appoggio del braccio sinistro sul ginocchio. Non è permesso al tiratore di appoggiarsi sulla parte laterale del piede. In ogni caso le regole del Field Target permettono di usare un cuscino. L'uso del cuscino agevola il supporto per l'anca sinistra. Alcuni tiratori di successo siedono sul tallone dei loro stivali. È già sufficiente in quanto si rimane in questa posizione per un tempo relativamente corto. La posizione dovrebbe essere tenuta con la pianta dello scarpone dritta per prevenire l'impuntamento della punta che può causare un tiro basso.



Posizione permessa



Posizione non permessa



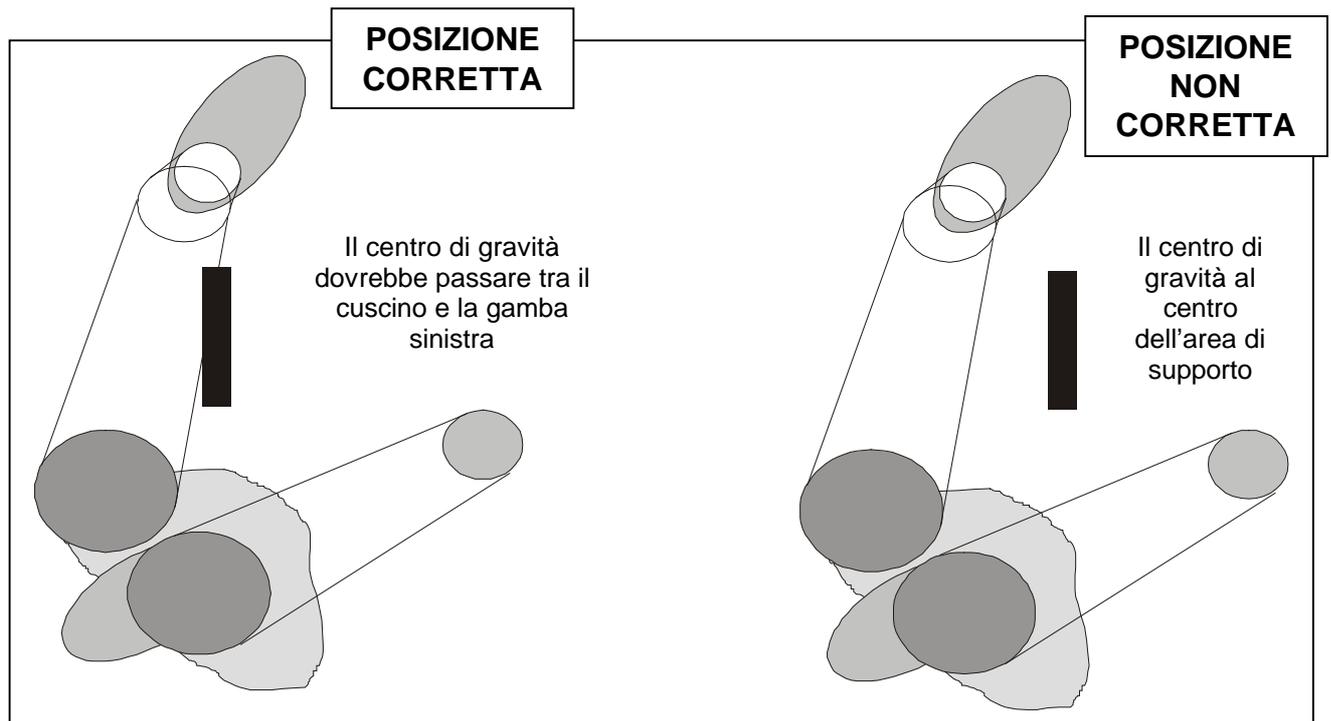
Spalle sullo stesso piano del bacino

Punta del piede ruotata

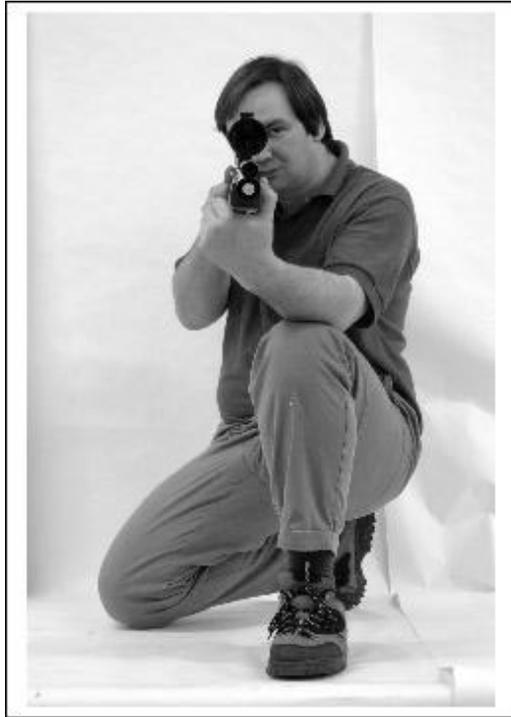
La posizione è mostrata nella figura a lato con i relativi punti di supporto. Si realizza un angolo tra il braccio destro e la linea di fuoco di circa  $65^\circ$ . La punta del piede sinistro è girata leggermente verso l'interno per rendere la gamba sinistra più stabile ed il piede è posizionato in modo da tenere la parte inferiore della gamba sinistra verticale o leggermente angolata all'indietro. È assolutamente necessario che le spalle siano sullo stesso piano del bacino. Se così non fosse si avrebbero delle oscillazioni laterali che rovinerebbero tutta la posizione.

## Mantenimento della posizione

Per mantenere una posizione inginocchiata stabile il bilanciamento deve essere ottimale. Spesso la posizione è costruita in modo che il peso sia distribuito su tutti e tre i punti di contatto con il terreno. Questo può causare instabilità laterale e quindi movimenti laterali. Per ottenere la massima stabilità il centro di gravità della posizione deve passare tra il cuscino ed il piede sinistro. La sensazione sarà che la pressione sia sotto la parte sinistra del corpo ed il ginocchio destro sia scarico.



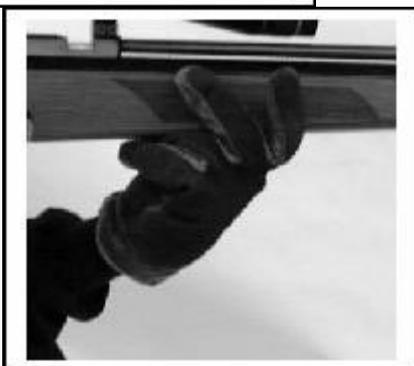
## La parte superiore del corpo



Con il peso del corpo sul tallone sinistro la parte superiore del tronco deve rimanere rilassata così che il rimanente carico sia sostenuto sull'avambraccio sinistro. La schiena è tenuta nella sua curvatura naturale e le spalle rilassate. La mano sinistra sostiene la carabina senza guidarla, mentre la mano destra stringe il calcio con una pressione moderata. Il braccio destro è rilassato la non "appeso" all'impugnatura. La testa è eretta e inclinata in avanti per dare il giusto bilanciamento. Con la muscolatura nella posizione "neutra" l'arma va puntata naturalmente al bersaglio.  
The right arm is relaxed but does not 'hang'

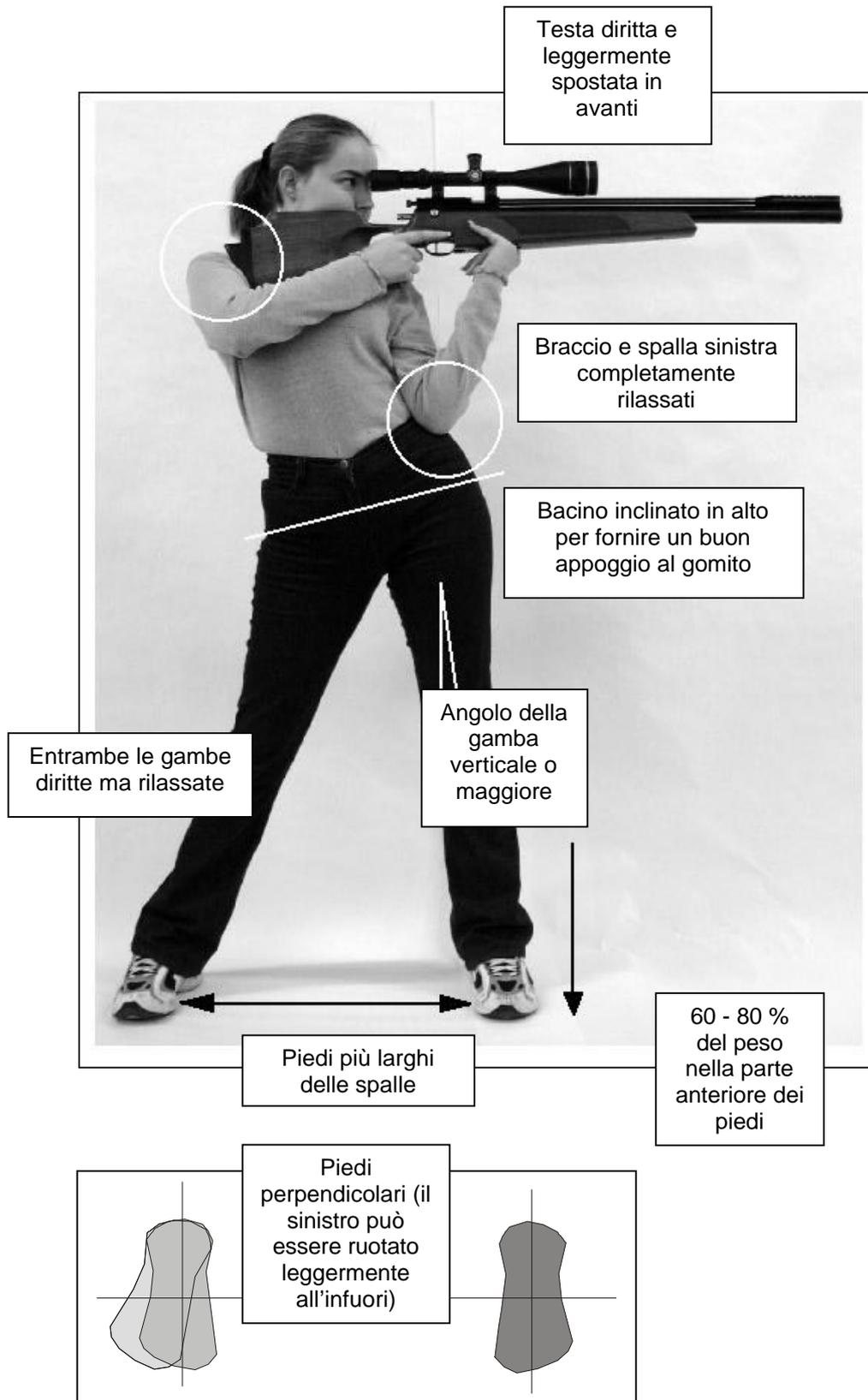
## Sostenere la carabina

Il supporto più stabile per la parte anteriore della carabina si ha quando esso poggia sul palmo della mano con il peso sulla parte posteriore della mano stessa. Comunque siccome il gomito sinistro è spesso appoggiato dietro la giunzione del ginocchio è meglio avere una posizione della mano alta. Questa posizione della mano è un adattamento di quella che potremo vedere nella posizione in piedi.



## La posizione in piedi

La posizione in piedi è la più praticata delle posizioni di tiro. Richiede molta abilità e capacità di rimanere immobile prima di realizzare il tiro, in particolare se le condizioni atmosferiche e le condizioni del campo di gara non sono favorevoli. La principale ragione della difficoltà di realizzazione sono date dal fatto che per posizionare correttamente il corpo è necessario usare diversi distretti muscolari. Questi muscoli vanno controllati a turno. È meglio cominciare con una posizione che sia la più perfetta tecnicamente e poi, attraverso l'allenamento, modificarla per poi adattarla al proprio corpo ed alle richieste specifiche della gara.

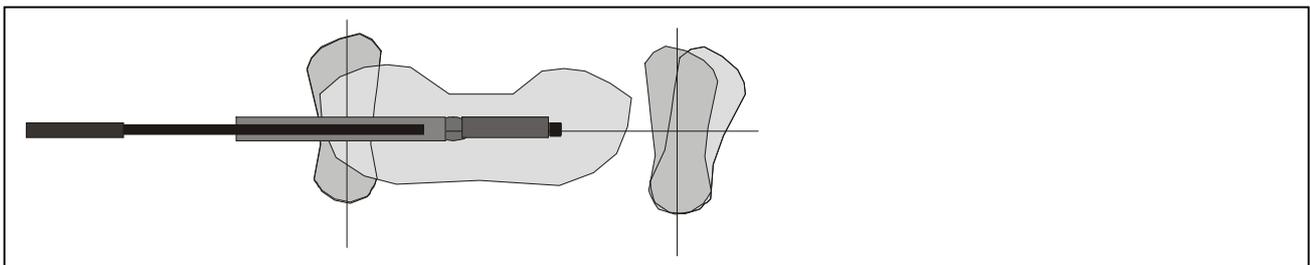




Il calcio (sia regolabile che fisso) deve essere posizionato in modo che tutto il peso della testa rimanga verticale appoggiato al guanciale senza alcuna pressione



Preso salda sul calcio a pistola (la forza necessaria è all'incirca quella con cui si stringe il manico di un martello quando si pianta un chiodo)



Guardando la posizione dall'alto:

- a) I piedi sono posizionati in modo che la linea del bersaglio passi esattamente davanti alle anche.
- b) Il bacino è centrato sopra l'area di supporto ma spinge in avanti verso il bersaglio.
- c) La carabina è tenuta sopra il centro di tutta la posizione.



La carabina è posizionata sopra il gomito che a sua volta è appoggiato sopra o alla sinistra della cresta del bacino (guardando dal davanti). Il tutto posizionato sopra il centro dell'area di supporto formata dai piedi. Il centro di gravità dovrebbe cadere esattamente davanti all'anca.





La carabina è sopra il centro della posizione

Occhi allo stesso

Il bacino allineato con il bersaglio - nessuna rotazione delle anche

La carabina è diretta al di là del gomito

## La posizione delle mani

È illustrata in ordine di incremento di altezza e può essere realizzata con o senza il guanto (omesso nelle foto per maggior chiarezza).

Uno dei punti chiave nel realizzare una corretta posizione in piedi è quello di eliminare completamente lo sforzo muscolare nella spalla e nel braccio sinistro. In pratica questo non può essere realizzato se la posizione della mano non è tale (ponendo la dovuta attenzione all'altezza del bersaglio ed alla lunghezza delle braccia) da permettere alla carabina di puntare naturalmente al bersaglio.



La carabina è appoggiata nel palmo della mano – questa posizione è molto stabile, ma può essere usata quando:

- a. Il bersaglio è basso
- b. Il calcio è largo o quando si usa un rest da palmo
- c. Se le braccia del tiratore sono lunghe



La carabina è appoggiata nella V creata tra il pollice e l'indice. Si ha un po' più di altezza. Porre attenzione a non stringere troppo il calcio.



La carabina è appoggiata nella V tra il pollice e l'indice ma nello stesso tempo il palmo della mano è rivolto all'esterno. C'è meno la tendenza di stringere il calcio in questa posizione. Fare attenzione di non spingere la carabina verso destra.



La carabina è appoggiata sulle nocche. Questo conferisce un' altezza giusta con le carabine con calci "tipo target" e non c'è la tendenza di stringere l'arma. Per una maggiore stabilità laterale, va effettuata con quelle carabine con parte inferiore del calcio piatta.

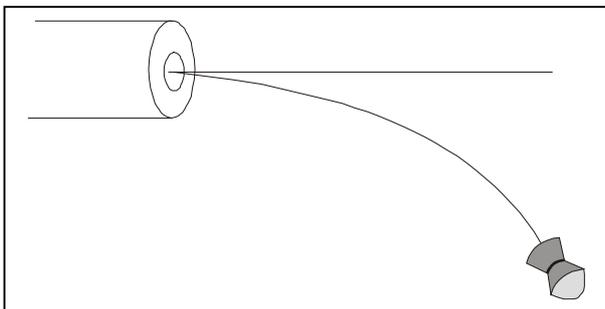


La carabina è appoggiata sul pollice e sulla seconda falange delle altre dita. La posizione è alta ma è applicabile solo a calci con la parte inferiore piatta.



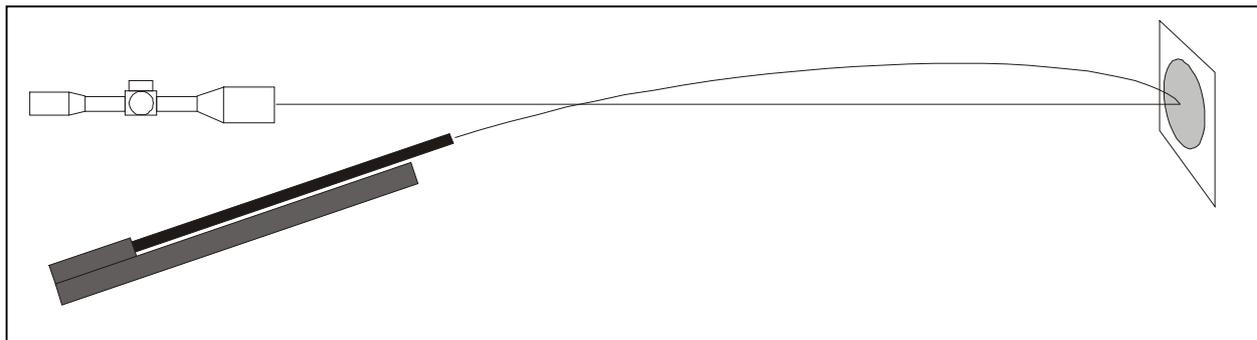
La carabina appoggia sulle dita ed il pollice. È la più alta posizione ottenibile, ma anche la più instabile. Muovendo la mano all'indietro, il pollice può essere posizionato al di sotto della guardia del grilletto o al pari del calcio a pistola per guadagnare la massima altezza.

## La portata del tiro



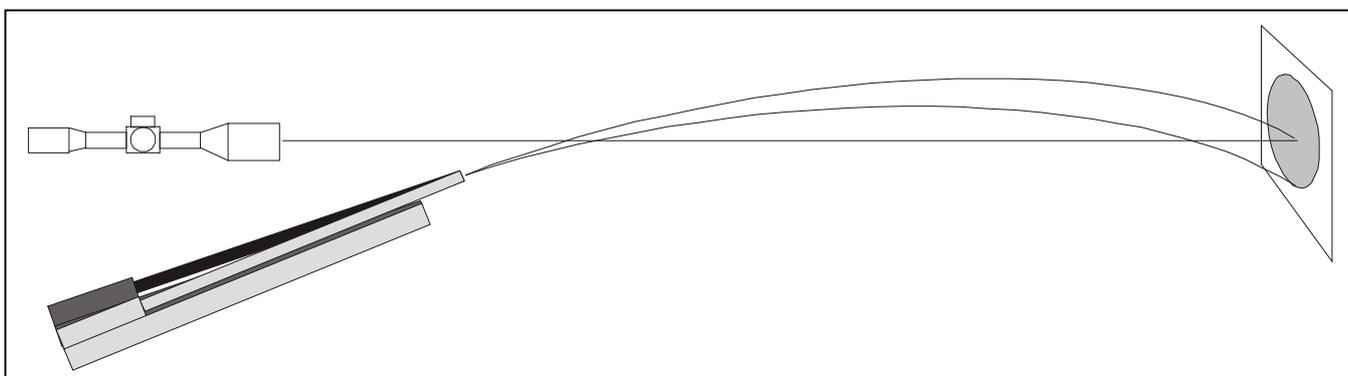
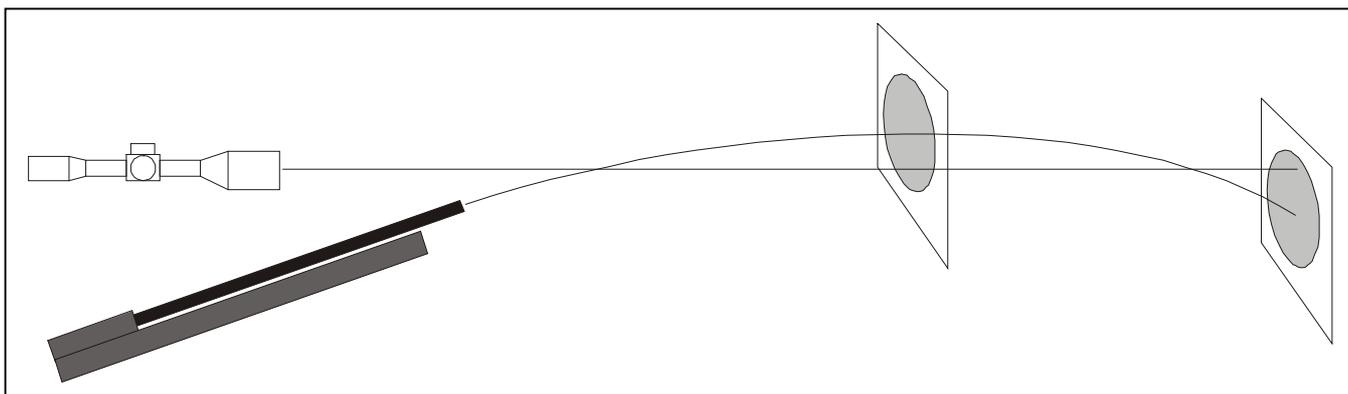
Sfortunatamente il pellet sparato da un'arma ad aria compressa non viaggia in linea retta. Come tutti i proiettili è soggetto alla forza di gravità e comincia a scendere non appena lascia la volata dell'arma.

Associato con il moto circolare il pellet descrive un arco dopo il quale colpisce il bersaglio.



Ciò significa che per colpire il bersaglio la canna dell'arma deve essere sollevata rispetto la linea di visuale come mostrato nella figura sopra. Alla giusta elevazione (settaggio della linea) il pellet dovrà viaggiare verso l'alto della linea di mira e intersecarla, salirci sopra ed infine ricadere all'altezza della linea stessa. La carabina può essere azzerata solo per due distanze alla volta, in modo che con bersagli a varie distanze avrete la scelta tra uno e l'altro:

- Puntare in un punto diverso, tenendo conto della caduta del pellet, oppure
- Cambiare il settaggio dell'ottica



I due metodi vengono denominati Spostamento e Settaggio.

## **Spostamento**

Questo metodo comporta per il tiratore la conoscenza della distanza e decidere quanto mirare sopra o sotto al bersaglio. L'ampiezza dello spostamento può essere giudicata come distanza in relazione al bersaglio (detta mezzo o un quarto di diametro del punto di impatto), come distanza (mezzo pollice, etc.) oppure usando le diverse parti del reticolo dell'ottica.

Alcuni tiratori hanno fatto un passo avanti avendo contrassegnato il reticolo della loro ottica con righe e puntini che corrispondono alle varie distanze.

### **Vantaggi**

- Può essere usato con ogni tipo di ottica
- Veloce da usare

### **Svantaggi**

- Non così accurato come una misurazione strumentale
- Reticoli di tipo Multi dot possono risultare confusi

## **Settaggio**

Questo metodo implica di regolare la distanza e sapere quanto dobbiamo muovere il mirino per ogni differente distanza. Benchè possa essere usato con ogni ottica, in realtà richiede cannocchiali con manopole di settaggio larghe e graduate denominate torrette di mira.

Il tiratore può:

- Usare la scala graduata della torretta (che normalmente è espressa in sessantesimi di grado) prendendo nota delle regolazioni per ogni distanza
- Contare il numero dei click tra una distanza e l'altra (probabilmente la cosa meno pratica) oppure
- Cambiare le correzioni della torretta per la distanza richiesta

### **Vantaggi**

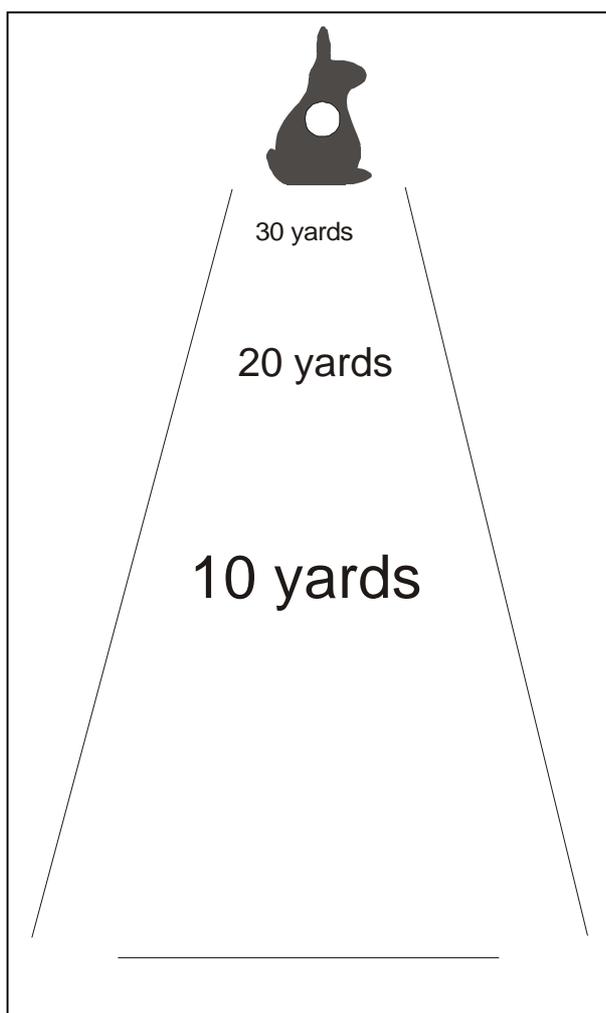
- Accuratezza
- Ripetibilità

### **Svantaggi**

- Richiede ottiche costose
- Usura della torretta

## Metodi per stimare la distanza

### Tirare a indovinare? – Stimare la distanza a occhio



Quando il Field Target era agli albori si stimava la distanza dal bersaglio ad occhio. Siccome abbiamo due occhi davanti alla testa, il cervello calcolerà la distanza con una triangolazione. È richiesta molta pratica per diventare competenti in questo metodo ed i tiratori sono spesso costretti a misurare la distanza a passi. I cacciatori sono un'altra categoria che adottano questo metodo ma le distanze sono spesso molto più corte rispetto a quelle che si trovano in una gara di Field Target. Uno dei modi migliori per ottenere buoni è quello di imparare a riconoscere le lunghezze più corte, tipo 10 yarde. Poi usare multipli di queste distanze per misurare mentalmente lo spazio che intercorre tra il tiratore e il bersaglio.

#### Vantaggi

- Molto veloce
- Può essere usato con ogni sistema di mira
- Non richiede equipaggiamento extra

#### Svantaggi

- Non molto accurato, peggiora con l'aumentare della distanza
- Soggettivo – il risultato può essere influenzato dalle proprie sensazioni
- Facilmente “ingannabile” dalle aree scure, sparando tra la vegetazione, in campo aperto, ecc..
- Difficile da imparare perfettamente

## Il parellasse

La correzione di parellasse nei telescopi da mira è descritta nella sezione equipaggiamento. Normalmente la correzione si trova sotto forma di obiettivi regolabili o ruote laterali con tacche graduate per la distanza. Originariamente progettato per ovviare agli errori dovuti al movimento del reticolo in relazione all'immagine visualizzata nell'ottica, venne poi usato quasi unicamente per stimare la distanza del bersaglio. Comunque nel Field Target il correttore di parellasse può essere usato nel modo inverso. Proprio in merito alla relativa corta distanza, l'immagine (o il reticolo) nell'ottica non sarà a fuoco se il parellasse non sarà correttamente settato. Ciò significa che il tiratore guarderà attraverso l'ottica e ruoterà il parellasse fino a che sia l'immagine che il reticolo andranno a fuoco nel medesimo momento. La distanza potrà a questo punto essere letta sulla scala del correttore. Molti tiratori non tengono conto delle graduazioni impresse dalla fabbrica sull'ottica. Sono infatti raramente abbastanza accurate per il Field Target e presentano troppo spazio tra una graduazione e l'altra. Si può mettere del nastro adesivo coprente sopra le graduazioni e visualizzare poi i bersagli di cui si conosce l'effettiva distanza, settando il correttore di parellasse. Le scale possono poi essere segnate sul nastro per visualizzare bersagli di cui non si conosce la distanza. Il parellasse è difficile da usare per le lunghe distanze. Settare correttamente il correttore a 25 yarde è più facile che sulle 50 yarde. Anche perché la caduta del pellet a questa lunga distanza è più accentuata. Ciò significa che la distanza è più difficile da trovare per le lunghe distanze e può presentare maggiori scostamenti. Comunque i tiratori di Field Target hanno osservato che aumentando gli ingrandimenti dell'ottica, il correttore di parellasse comincia ad andare in crisi, per esempio meno cose sono a fuoco nello stesso tempo. A causa di questo le case costruttrici hanno prodotto ottiche con ingrandimenti sempre maggiori, sforzandosi di dare la possibilità di una più accurata stima delle distanze, specialmente alle lunghe distanze. Ingrandimenti di 50x e 60x non sono rari nei circuiti di Field Target – questi ingrandimenti sono raramente usati per sparare, in quanto anche minimi movimenti sono molto amplificati, ma sono invece usati per trovare la distanza e fare la necessaria compensazione prima del puntamento.

### Vantaggi

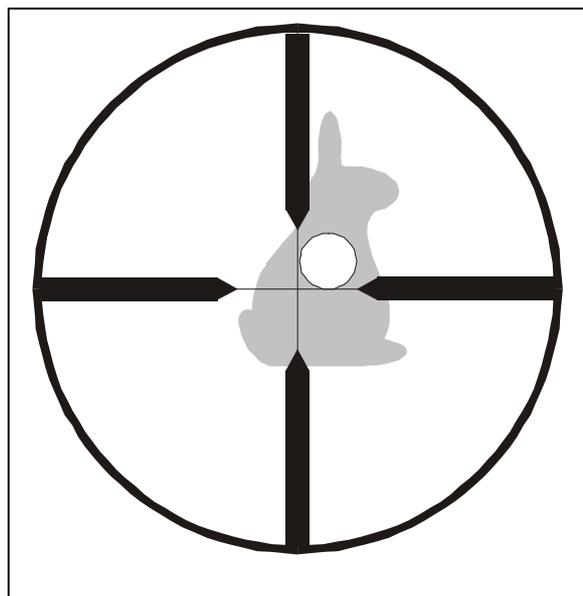
- Accuratezza
- Regolazioni non soggettive come per altri metodi
- Lavorano bene in ogni tipo di situazione

### Svantaggi

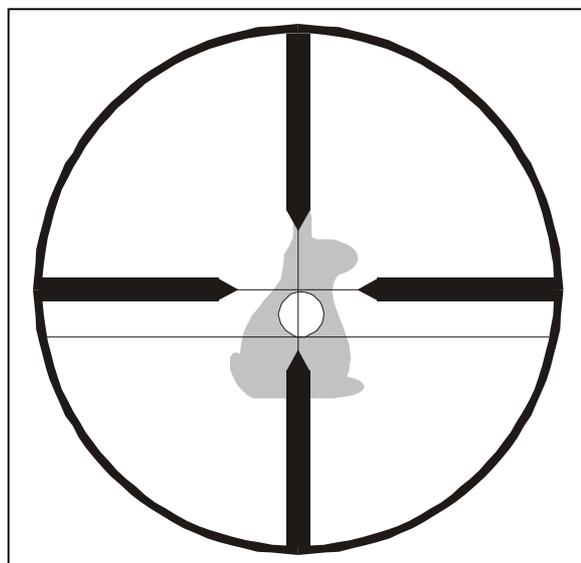
- Richiedono ottiche con alti ingrandimenti e grande qualità delle lenti. Sono generalmente molto costose.
- Sono lente da usare

## Raggruppare

Questo metodo per stimare la distanza sfrutta il fatto che la dimensione apparente della zona da colpire (kill-area – normalmente 40 mm.) sarà differente a distanze differenti. Quando il bersaglio viene visualizzato attraverso l'ottica, il tiratore confronta la dimensione della kill-area con la sezione del crosshair per avere un'indicazione della distanza del bersaglio. Così sia che il bersaglio è inquadrato ad una distanza conosciuta, sia che è inquadrato ad una sconosciuta, è sempre possibile realizzare un grado di taratura.



In alcune ottiche con ingrandimento variabile la grandezza del crosshair rimane la stessa anche diminuendo l'ingrandimento. Ciò significa che l'ingrandimento può essere variato e il bersaglio rimane compreso comunque nel crosshair. Facendo ciò su un bersaglio di cui si conosce la distanza, l'anello degli ingrandimenti può essere calibrato per permettere la stima di bersagli la cui distanza è invece sconosciuta. Alcune ottiche hanno un crosshair extra, chiamato "stadia line" per facilitare l'operazione. Queste ottiche particolari hanno anche l'anello degli ingrandimenti calibrato per i differenti tipi di bersagli a forma di animali usati nel Field Target.



### Vantaggi

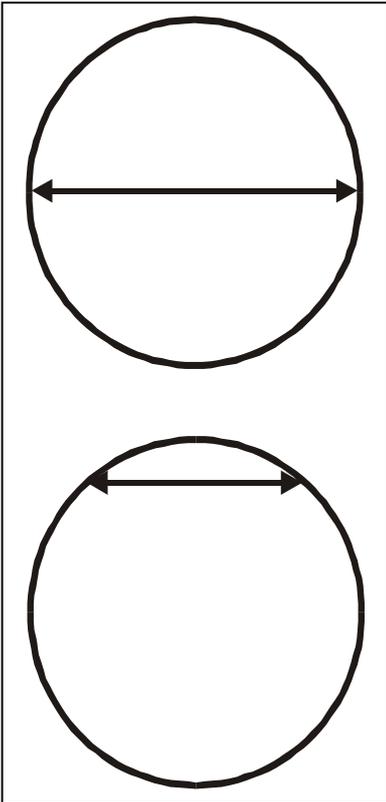
- Non è soggetto a stime ad occhio quindi è più accurato
- Lavora bene nelle più svariate condizioni
- Più veloce da usare del parellasse (dipende dai metodi)
- Può essere usato con ottiche meno costose

### Svantaggi

- Bersagli di diversa dimensione richiedono diversi settaggi
- Non così accurato come il metodo del parellasse

## Gli effetti di una accurata stima della distanza in condizioni ventose

Per effettuare una stima accurata della distanza bisogna giudicare accuratamente anche il vento.



Supponiamo che un bersaglio con una kill- area standard da 40 mm. sia colpito in condizioni di vento da destra a sinistra, la distanza sia stata giudicata correttamente e il settaggio dell'elevazione sia stato effettuato. In questo caso un errore nella stima del vento può causare uno spostamento della parte alta della kill-area, in quanto il colpo si piegherà nella parte più larga del bersaglio. Comunque qualora la distanza non sia stata giudicata correttamente ed il colpo vada alto ci saranno molti meno margini per errori orizzontali ed il vento dovrà essere stimato molto più accuratamente per assicurarsi che il colpo vada a bersaglio.

A causa della soggettiva stima del vento ci dovranno essere sempre più grandi gradi di accuratezza possibile per giudicare la distanza. È quindi sempre meglio avere la maggior cura possibile nel giudicare bene la distanza dal bersaglio, per minimizzare gli effetti di una stima poco accurata del vento.

## Il vento

Siccome nella disciplina del Field Target tutti i colpi sono sparati all'esterno, l'influenza del vento è un fattore sempre presente. A causa dello scarso peso e della relativa poca velocità del pellet per aria compressa anche il vento più leggero può spostare la direzione del tiro. Ciò comporta che il tiratore di Field Target deve sempre tenere in giusto conto la presenza del vento ed avere grande abilità nell'affrontare le varie circostanze che possono essere da questo causate.

### Gli indicatori del vento

Diversamente dalle altre discipline di tiro, non ci possono essere maniche a vento nel campo di gara del Field Target. Ciò comporta che chi affronta questa specialità deve usare degli indicatori naturali per avere un'idea di cosa sta' succedendo. Benché la loro lista sia apparentemente infinita e possa variare da tiro a tiro, una sorta di classificazione è comunque possibile.

Polvere  
Fumo  
Erba  
Foglio  
Pioggia

Oppure:

Sentire il vento sulla pelle o sugli indumenti  
Sentire il suono del vento

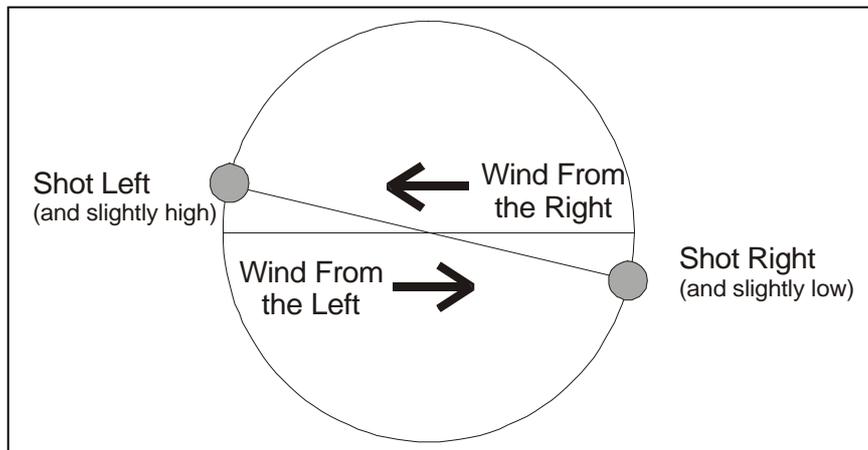
Molti tiratori usano anche un "indicatore di vento", come per esempio un pezzo di filo leggero o di lana attaccato in prossimità della volata della carabina. È facilmente visibile in fase di mira ed ammesso in ogni campo di gara.

### Uso degli indicatori del vento

Tutti gli indicatori hanno una cosa in comune. Sono "storici", nel senso che quando vedete l'effetto sull'indicatore stesso, le condizioni del vento hanno già superato quel punto. Ciò significa che per leggere adeguatamente le condizioni è preferibile usarne uno sopravento. Gli indicatori montati nella carabina hanno il problema di essere posti vicino la bocca e quindi sono "storici". In ogni caso sono da considerarsi coerenti (in assenza di pioggia) e sono meno soggettivi rispetto alla stima del vento effettuata attraverso la sensazione ricevuta sul corpo. Se il tempo è caldo o freddo la percezione della forza del vento è differente e così gli effetti dovranno essere riordinati il prima possibile. Spesso la distanza pratica non è disposta nella stessa direzione della linea di tiro, cosicché la nuova direzione deve essere ritarata per ogni bersaglio. L'unico indicatore del vento in tempo reale è l'effetto miraggio. Si può trovare in aree aperte nei giorni afosi quando la terra è riscaldata e l'aria calda si alza dando un effetto vapore. Il fenomeno è un eccellente indicatore del vento perché reagisce velocemente ai suoi cambiamenti. Gli svantaggi sono che non può essere visto in presenza di vegetazione o terra smossa e scompare totalmente in presenza di vento superiore ai 20mph. Comunque, in campo aperto, molte volte è l'unico indicatore a disposizione. È ancora più visibile con l'ottica.

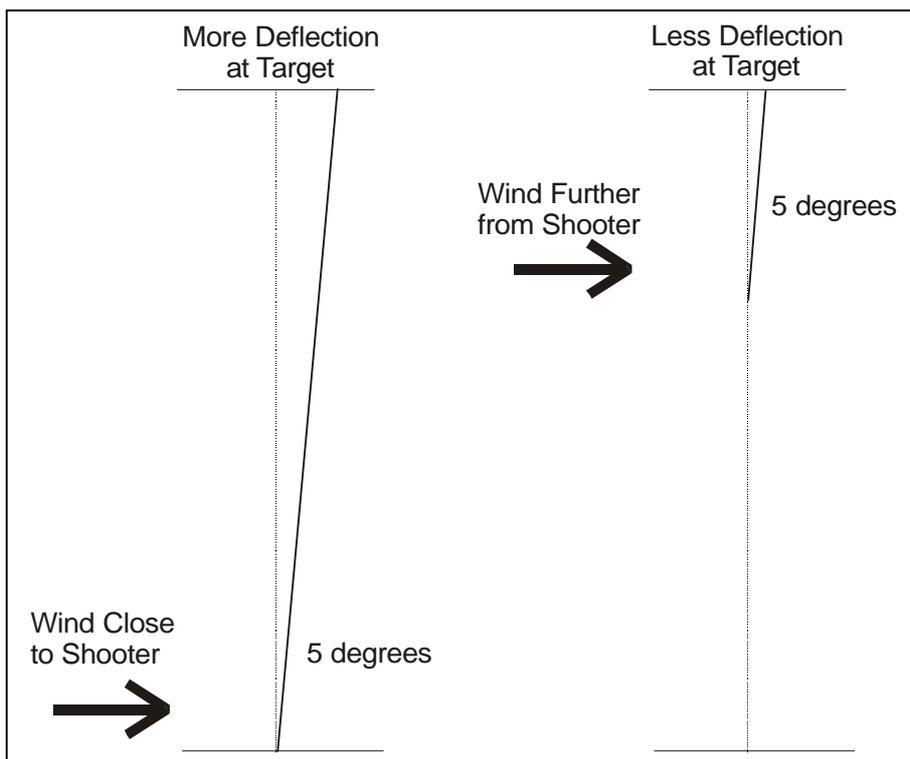
## Condotta con il vento – Folate di vento

A causa del fatto che il pellet ruota il vento non devierà il tiro direttamente a destra o a sinistra. Ci sarà uno spostamento verticale nel punto di impatto, che dipende dalla velocità del pellet stesso e dalla forza del vento..



Alcuni praticanti non sono d'accordo sul grado di influenza del vento sul pellet. Il solo modo per essere sicuri, è quello di sparare ad un bersaglio cartaceo con la carabina fissa su rest in varie condizioni di vento e constatare quanto influenzino il tiro con quel particolare pellet abbinato a quella particolare arma.

**VENTO DA DIETRO – tiro basso**  
**VENTO DA DAVANTI – tiro alto**



Condizioni ventose vicino la bocca della carabina genereranno più effetti complessivi rispetto ad uno più basso. Ciò accade perché all'inizio del viaggio del pellet anche una minima deviazione si ingrandirà all'aumentare della distanza.

## **Imparare a sparare in presenza di vento**

Sparare in presenza di vento è più un'arte che una scienza esatta. Questo perché ci sono moltissimi fattori che influenzano la traiettoria del pellet una volta che ha lasciato la volata dell'arma, in combinazione con le soggettive considerazioni che ogni tiratore ha di quello che sta' accadendo. Non esiste alcun sostituto dell'esperienza quando ci si appresta a tirare in presenza di vento e la cosa migliore per fare esperienza è quello di sparare con il vento su bersagli cartacei da varie distanze che variano dalle 7 alle 55 yarde. Ovviamente maggiore sarà la distanza e maggiore sarà l'effetto che il vento avrà sul pellet, cosicché molti praticanti concentrano i loro sforzi soprattutto sulle lunghe distanze. Comunque non si devono trascurare nemmeno le distanze più corte specialmente quando il bersaglio presenta una ridotta kill-area.

### **Fase 1**

Sparare ad un bersaglio di cui si conosce la distanza quando il vento è più forte e quando è più debole per trovare le variazioni laterali causate da quelle condizioni a quel determinato tiro.

### **Fase 2**

Sparare sempre ad un bersaglio cartaceo per cercare di tenere il colpo sempre al centro, cioè tenete sempre in considerazione il puntamento in relazioni alle condizioni del vento.

### **Fase 3**

Adesso si prova questa tecnica con il Field Target. Rapportate sempre il puntamento con la grandezza della kill-area.

Spostare il puntamento in condizioni di vento è reso più facile se il reticolo dell'ottica è graduato con punti o linee. Un reticolo duplex standard presenta vari punti che possono essere usati per dare un'idea di come si debba puntare lateralmente. Inoltre le ottiche sono ormai disponibili con punti e linee multipli che danno maggiori riferimenti. Esistono reticoli autocostruiti che hanno punti corrispondenti all'altezza della kill-area rapportata ad una specifica distanza per standardizzare la procedura di puntamento disassato. Tutti questi reticoli possono essere comunemente usati, ma spetta sempre all'abilità del tiratore stabilire l'effetto che potrà avere il vento su quel particolare tiri combinato a quel particolare tipo di arma.

## **Puntare in presenza di vento**

Alcuni tiratori di piccolo calibro e la maggioranza di tiratori di grande calibro giudicano la condizione ventosa quando si deve cambiare il settaggio dell'ottica per compensare le condizioni. Questo giudizio è applicabile per i piccoli calibri e per quelli grandi ma non è raccomandato per il Field Target. Le variazioni di peso, distanza, angolo ed orientamento della disposizione corrispondono a cambi di settaggio dell'ottica che potrebbero confondere e provocare errori. Nel Field Target i mirini delle ottiche vengono usati in maniera particolare. Questo permette di effettuare il puntamento disassato con più precisione che con le ottiche a mira aperta che si usano in altre discipline.