

# Guida Tecnica

**Pistola ad aria compressa**

**Pistola libera**

**Pistola sportiva**

**Materiali e attrezzature**



---

Scritto da Jan-Erik Aepli – Allenatore  
traduzione di Sabine Marta

Unione Italiana Tiro a Segno

# Indice

1.	Materiali e attrezzature .....	3
1.1	Scelta della pistola .....	3
1.2	Impugnatura .....	3
1.2.1	Punti fondamentali nella lavorazione:.....	3
1.3	Lavorazione dell'impugnatura – Passaggi pratici .....	4
1.3.1	IMPUGNATURE – Linea di mira .....	4
1.3.2	IMPUGNATURE – La mano che impugna l'arma senza impugnatura .....	5
1.3.3	IMPUGNATURE – Base d'appoggio della mano .....	6
1.3.4	IMPUGNATURE – Ampiezza tra pollice e indice .....	7
1.3.5	IMPUGNATURE – Base d'appoggio della mano .....	8
1.3.6	IMPUGNATURE – Posizione delle dita .....	9
1.3.7	IMPUGNATURE – Cause di errori .....	10
1.4	Abbigliamento da tiro .....	11

## 1. Materiali e attrezzature

### 1.1 Scelta della pistola

- Per la scelta della pistola bisogna tenere conto dei seguenti punti:
  - distribuzione dei pesi
  - possibilità di modificare in modo semplice il meccanismo dello scatto
  - possibilità di regolare i congegni di mira
  - possibilità di regolazioni e adattamento dell'impugnatura.
- Con la pistola ad aria il pallino deve raggiungere la seguente velocità:
  - Aria compressa ca. 150 m/s - 155 m/s
  - Pistola a CO2 ca. 160 m/s - 170 m/s
- La scelta della canna e delle munizioni è necessaria qualora si voglia raggiungere un'alta prestazione.

### 1.2 Impugnatura

- La massima dice: l'arma spara e il calcio (l'impugnatura) centra.
- Nella lavorazione dell'impugnatura contano in primo luogo le norme del regolamento sportivo di tiro della propria federazione.

#### 1.2.1 Punti fondamentali nella lavorazione:

- Un'impugnatura verrà sempre adattata alla mano a partire **dalla parte posteriore verso quella anteriore**.
- La **linea di mira** (occhio- tacca- mirino - bersaglio) corre idealmente sopra la mano e sopra la linea mediana del braccio.
- **base d'appoggio della mano** fino al polso!
- base del pollice come punto di blocco laterale e nello stesso tempo l'impugnatura va messa al **centro della tabacchiera** della mano (tra pollice e indice)
- **larghezza** dello spazio dell'impugnatura tra pollice e indice determinata dall'ampiezza della tabacchiera
- **pollice e indice** aderiscono **parallele** all'impugnatura
- **pollice e indice** hanno la **stessa** altezza
- adattare il palmo della mano nel modo seguente:
  - mani larghe e robuste – impugnatura sottile
  - mani magre e sottili – impugnatura normale o larga
- Le falangine sono piegate ad angolo retto (**90° gradi**) rispetto all'asse della canna e al **centro** del grilletto
- **Medio, anulare** reggono l'arma
- Il **pollice** serve a stabilizzare
- L'**indice** può aderire leggermente all'impugnatura con la falange
- **Falangina e falangetta** dell'indice non toccano né la pistola né l'impugnatura!
- Con il primo tempo tirato e in appoggio sul secondo tempo la **falangetta dell'indice** deve trovarsi ad angolo retto (90° gradi) rispetto all'asse della canna

## 1.3 Lavorazione dell'impugnatura – Passaggi pratici

### 1.3.1 *IMPUGNATURE – Linea di mira*



Mettere la pistola al centro della mano



Linea di mira dal davanti



Linea di mira dall'alto



Linea di mira da dietro

#### Punti fondamentali:

- Mettere la pistola al centro tra indice e pollice
- La linea di mira di tacca – mirino corre sopra il centro del dorso della mano, lungo l'avambraccio fino all'occhio
- Pollice e indice sono paralleli all'impugnatura
- Posizione della testa dritta verso l'impugnatura

### 1.3.2 IMPUGNATURE – La mano che impugna l'arma senza impugnatura



Vista anteriore



Vista laterale dall'alto



Vista diretta dal basso



Vista laterale da dietro



Vista laterale

#### Punti fondamentali:

- Pollice e indice paralleli
- Pollice e indice hanno circa la stessa altezza
- Le falangine (falangi centrali) del medio, anulare e mignolo sono piegate ad angolo retto (90° gradi) rispetto alla mano
- Piegarle in modo naturale l'indice finché la falangetta si trovi ad angolo retto (90° gradi) rispetto alla mano

### 1.3.3 IMPUGNATURE – Base d'appoggio della mano



Base d'appoggio della mano allungata  
con legno plastico



Base d'appoggio della mano  
copiata e fissata con due viti



Base d'appoggio della mano ottimale / pistola ad aria compressa



Base d'appoggio della mano  
troppo corta / pistola sportiva

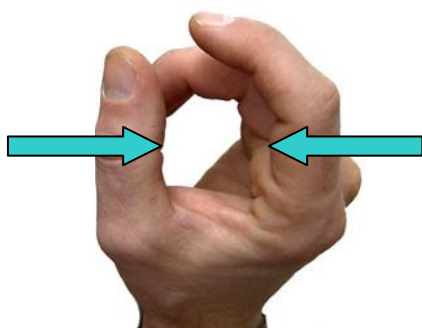


Base d'appoggio della mano  
ottimale / pistola sportiva

#### Punti fondamentali:

- In genere le impugnature originali delle ditte sono troppo corte
- La base d'appoggio della mano può essere allungata fino al polso
- L'allungamento dà alla mano maggiore stabilità e maggiore pressione dal basso

### 1.3.4 IMPUGNATURE – Ampiezza tra pollice e indice



Riportare l'ampiezza tra pollice e indice (paralleli) sull'impugnatura



Spazio dell' impugnatura tra pollice e indice troppo largo



Spazio dell' impugnatura tra pollice e indice troppo stretto



Lavorazione sullo spazio per la tabacchiera

#### Punti fondamentali:

- La larghezza dello spazio dell' impugnatura tra pollice e indice viene determinata dalla grandezza della mano
- Lo spazio dell' impugnatura tra pollice e indice sarà tale che pollice e indice aderiscono paralleli all'impugnatura stessa

### 1.3.5 IMPUGNATURE – Base d'appoggio della mano



La base della mano ha molto spazio nell' impugnatura



Vista dall'alto verso la base della mano



Base d'appoggio laterale stretta ottimale per la mano

#### Punti fondamentali:

- Nella parte inferiore dell' impugnatura vi deve essere sufficiente spazio per la base della mano
- L'appoggio laterale posteriore per la mano va tenuto stretto – linea di mira dritta



### 1.3.6 IMPUGNATURE – Posizione delle dita



Superficie d'appoggio del dito medio inclinata / contorni leggeri per le dita



Appoggio ottimale del dito medio falangine sono piegate ad angolo retto (90° gradi) rispetto all'asse della canna e al centro del grilletto



Il dito indice ha falangina e falangetta libere



Il dito indice piegato naturalmente



Pollice e indice sono circa alla stessa altezza e aderiscono paralleli all' impugnatura

#### Punti fondamentali:

- Pollice e indice sono circa alla stessa altezza
- Pollice e indice aderiscono paralleli all' impugnatura
- Le prime due falangi dell'indice non toccano l'impugnatura
- La falange dell'indice può toccare leggermente l'impugnatura
- L'indice è piegato naturalmente in modo che la falangetta stia ad angolo retto (90° gradi) rispetto all'asse della canna
- La parte superiore al dito medio sull'impugnatura va utilizzata in tutta la sua larghezza
- falangine del medio, anulare e mignolo sono piegate ad angolo retto (90° gradi) rispetto all'asse della canna e al centro del grilletto

### 1.3.7 IMPUGNATURE – Cause di errori



L'impugnatura troppo grande – indice e dorso della mano hanno troppo spazio  
Pollice troppo sollevato



Le dita non sono posizionate centralmente rispetto al grilletto  
La base interna della mano ha troppo poco spazio nell'impugnatura



Linea di mira non centrata



Le dita hanno troppo spazio e avvolgono troppo l'impugnatura



Base d'appoggio laterale posteriore troppo spessa  
Spazio per la tabacchiera stretto a sinistra, troppo largo a destra



Base d'appoggio laterale posteriore troppo spessa

### Punti fondamentali:

- Impugnatura troppo grande – Le dita e il dorso della mano hanno troppo spazio
  - Le falangine non sono in asse rispetto al grilletto
  - La base interna della mano ha troppo poco spazio nell'impugnatura
  - Linea di mira non in asse
  - Le dita avvolgono troppo l'impugnatura
  - Base d'appoggio laterale posteriore troppo spessa
  - Spazio per la tabacchiera troppo stretto
- Tenuta della presa troppo elevata
  - L'impugnatura non viene tenuta in modo uniforme
  - L'impugnatura non viene tenuta in modo uniforme
  - Articolazione del polso è contratta
  - Nel momento dello sgancio può avvenire uno strappo
  - Linea di mira non è centrata
  - L'impugnatura non viene tenuta in modo uniforme

## 1.4 Abbigliamento da tiro

- Utilizzare possibilmente sempre lo **stesso** abbigliamento da tiro
- Abbigliamento da tiro **non stretto** e che permetta una buona respirazione
- Scarpe robuste con una suola piatta e **spessa**
- L'interno della scarpa possibilmente non troppo morbido
- **Cuffie** sono "obbligatori" anche nell'aria compressa
- Va sempre tenuto un cappellino **con visiera** nell'attrezzatura da tiro