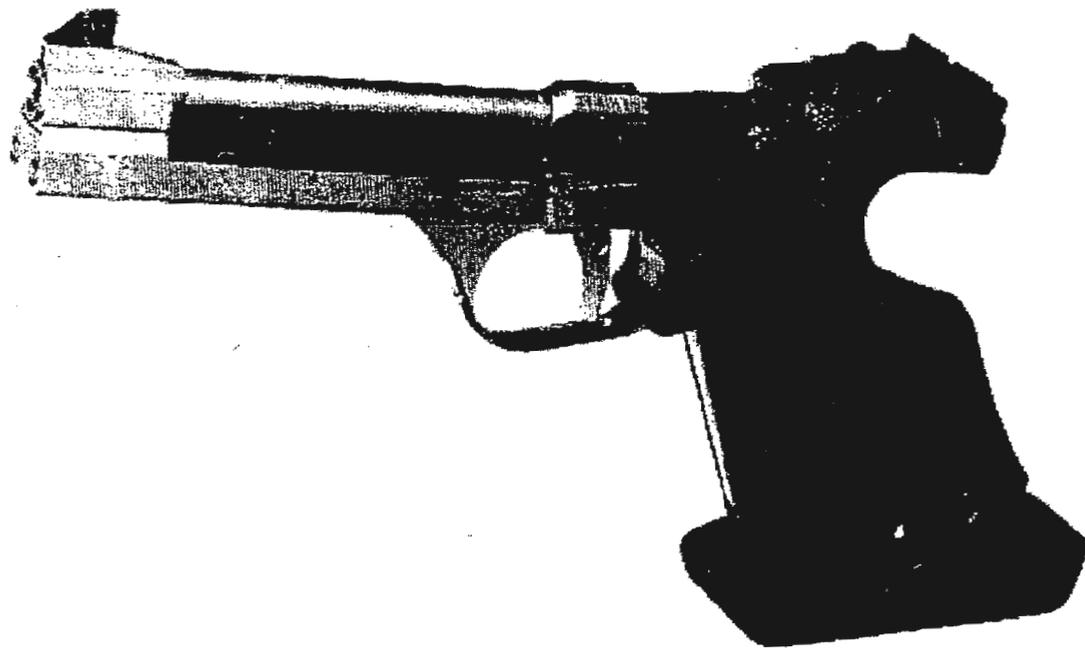


ANTONIO ROIG LLOPIS

**TIRO OLÍMPICO Y
DEPORTIVO
(PISTOLA)**



Curso de perfeccionamiento

TIRO OLÍMPICO Y DEPORTIVO (PISTOLA)

Curso de perfeccionamiento

Técnica Básica:

Los principios básicos del tiro con pistola son tan importantes que es imposible dejar de insistir sobre la necesidad de comprenderlos y aplicarlos a fondo. Por consiguiente recomiendo repasarlos de vez en cuando. En el tiro de pistola no hay arte de magia – el éxito acompaña a aquellos que conocen a fondo los principios básicos y los aplican en todas las ocasiones. Ciertas disciplinas exigen algunas modificaciones de la técnica básica, pero no la sustituyen. Los principios básicos son el funcionamiento sobre el que pueden constituirse otras técnicas.

Los siguientes consejos no son dogmáticos; sino que consisten primordialmente en recomendaciones, que siempre pueden presentar excepciones. Ciertas cosas pueden hacerse de formas diferentes y, dependiendo de su constitución física y de su mentalidad, se puede encontrar alguna más eficaz que otra. Pruebe primeramente el método aquí sugerido y si, después de haberlo practicado diligentemente, halla otro que le dé mejores resultados, entonces decídase sin duda por ese otro método.

Posición:

Existen diversas posiciones que deben emplearse para adaptarse a diferentes situaciones, y todas ellas varían también según el físico individual, pero la consideración fundamental es adoptar una posición que ayude a mantener el cuerpo, y la pistola, tan inmóvil como sea posible.

Si se coloca en ángulo recto con el blanco tendrá tendencia a bambolearse hacia atrás, lo que producirá un grupo de impactos en el blanco desplazados verticalmente.

Por lo contrario, si se sitúa con los hombros apuntando en línea al blanco fijará los bamboleos hacia delante y hacia atrás, pero ahora los impactos se extenderán horizontalmente por el blanco.

Es obvio que estas posiciones son inestables; es necesario adoptar una posición que reduzca al mínimo el bamboleo del cuerpo. Ello puede lograrse adoptando lo que se denomina posición << oblicua >>. Los pies deben colocarse con una separación de al menos la anchura de los hombros, con el cuerpo inclinado 45 grados con respecto al blanco, y con los pies formando un ángulo de 60 a 70 grados entre ellos.

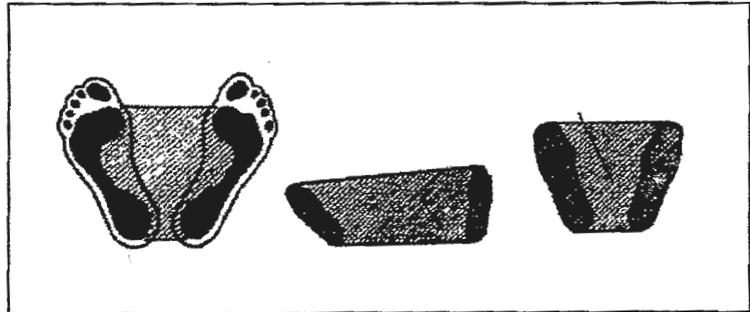
Cada vez que se sitúe para tirar, es necesario hallar su posición correcta. Se hace de la siguiente manera:

1. Colóquese de pie aproximadamente en la posición correcta, en un ángulo de 45 grados con respecto al blanco, sosteniendo adecuadamente su pistola descargada.
2. Cierre los ojos.
3. Eleve su pistola y, manteniendo los ojos cerrados, mueva el cuerpo y el brazo de un lado a otro. Se colocará así en posición natural y confortable.
4. Abra los ojos y vea dónde apuntan las miras. Si no apuntan al centro del blanco, mueva para alinear el alza y la mira con el centro del blanco, manteniendo constante el ángulo entre su cuerpo y su brazo. Si necesita girarse a su derecha (y es diestro) entonces mueva hacia delante el pie izquierdo y gire sobre su pie derecho.
5. Repita ahora el procedimiento para asegurarse de que ha hallado su posición correcta. Efectúe esta operación cada vez que mueva sus pies durante la tirada.

Quizás alguna vez observe que hay tiradores que marcan en el suelo el contorno de sus pies con tiza, con el fin de poder colocarlos en la misma posición en cada ocasión sin tener que recurrir al procedimiento anteriormente descrito. Sin embargo, esto es un error. Su posición se altera durante la tirada debido a diversos factores, tales como el cansancio, el calor o el frío, la variación del viento y el ejercicio muscular. Por lo tanto, hay que hallar la posición correcta cada vez que empuñe su pistola si es que ha movido los pies.



EMPUÑADURA:



Agarre la pistola por el cañón con la mano y dirija la culata hacia su mano de tiro. Esta última debe tener el pulgar bien separado de los otros dedos. Apriete la pistola hacia la palma de la mano, y luego cierre los dedos corazón y anular sobre la culata, manteniendo flojo el índice (el dedo del disparador) Sujete la culata todo lo alto que sea posible, de modo que cuando dispare la pistola, el retroceso del arma quede lo más cercano posible al eje horizontal de nuestra muñeca, con ello conseguiremos reducir, en gran medida, la elevación del cañón.

Sujete la pistola de manera que el cañón esté alineado con su antebrazo para que el retroceso sea absorbido por el hombro y de ahí por el cuerpo. Lo ideal es que la pistola forme una extensión natural del propio brazo.

UNIFORMIDAD:

Con el fin de colocar todos los impactos de los tiros en un espacio tan pequeño como sea posible, es preciso empuñar la pistola con la

misma presión, aplicada a las mismas partes de la culata en cada tiro. Por consiguiente, conviene practicar en casa, cogiendo la pistola y empuñándola, hasta que ello se convierta en una segunda naturaleza.

CONTROL DEL DISPARADOR:

El control correcto del disparador es probablemente el factor más importante para conseguir un tiro preciso.

Todo el esfuerzo y toda la concentración del tirador para obtener la posición correcta, el control de la respiración y la acción de apuntar pueden ser baldíos a causa de un control defectuoso del disparador.

Consideraremos tres etapas en el control correcto del disparador:

1. Donde aplicar la presión sobre el disparador.
2. Cuando aplicar la presión sobre el disparador.
3. Como aplicar la presión del disparador.

El dedo índice debe aplicar la presión directamente sobre el disparador hacia la parte posterior, paralelamente con el eje que forma la parte delantera y trasera del cañón.

Cualquier variación de esta línea recta causará errores angulares debidos a la alteración en la línea de puntería, y también pueden inducir un tiro desviado, debido a que si se aprieta la parte lateral del disparador se le siente más pesado de lo que es en realidad.

La parte del dedo que toca el disparador debe moverse en línea recta, dentro del eje anterior y posterior, y estar en ángulo recto con el disparador en el momento que la bala lo recorre.

El dedo índice debe estar correctamente colocado sobre el disparador, y en la misma posición exactamente en cada tiro.

El centro de la primera falange del dedo índice debe tocar el disparador cerca de la punta del mismo.

En esta posición se puede obtener la mejor palanca, reduciendo así la cantidad de presión que es preciso aplicar para superar el peso del mecanismo del disparador.

CUANDO:

El momento del disparo debe ser regulado para coincidir con el punto óptimo de los otros factores que afectan al tiro.

En el tiro con fuego lento el tiempo óptimo está entre cinco y diez segundos después de apuntar.

Obviamente en la modalidad de velocidad es preciso efectuar la presión sobre el disparador mucho más rápidamente para adaptarse al tiempo disponible para ella.

Se tiene que dominar el buen control sobre el disparador en tiradas de fuego lento antes de progresar en las técnicas de velocidad.

COMO:

En ningún momento hay que tirar del disparador o presionarlo súbitamente.

Lo que hay que hacer es oprimirlo de modo continuo.

Cuando se está en posición de apuntar, y se mantiene la imagen correcta de las miras, el mensaje del cerebro al dedo del disparador debe ser: <...va...va...va...(Bang)_____mantente firme...firme >.

El cerebro no debe enviar nunca el mensaje << fuego >>. Si hiciera eso, se produciría una presión súbita que, con toda seguridad, originaría un tiro errado.

Todo el tiempo en que el ojo indica al cerebro que la imagen de las miras es correcta, y que la puntería es aceptable, el cerebro está ordenando al dedo que oprima.

En cierto modo, cuando se produzca el disparo usted debe sorprenderse, aunque conserve todo el control.

MEJORAMIENTO DEL CONTROL SOBRE EL DISPARADOR:

El control sobre el disparador se puede mejorar con diversos ejercicios:

1. Practique la colocación del dedo sobre el disparador de modo que forme una segunda naturaleza cada vez que empuñe la pistola. Con suficiente práctica sabrá inmediatamente cuándo no tiene el dedo en posición correcta.

Puede y debe practicarlo en casa. La práctica constante le permitirá memorizar cómo debe sentir el disparador y, consiguientemente, reconocer cuando la parte adecuada de su dedo toca el lugar correcto sobre el disparador.

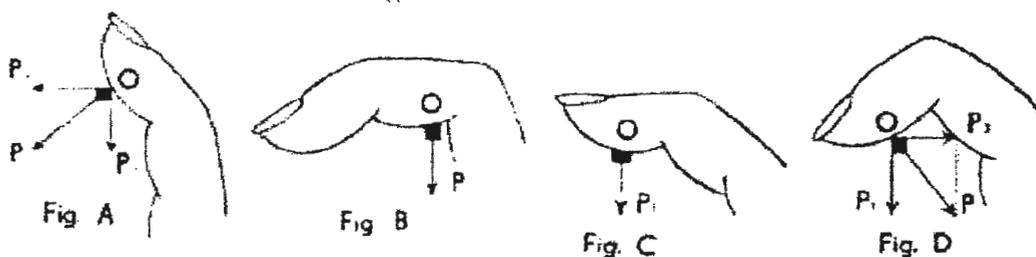
Cuando haya practicado esto durante algún tiempo, trate de hacerlo con los ojos cerrados. Ello le ayudará

a visualizar dónde se apoya su dedo sobre el disparador. En todo caso memorizará esta sensación hasta el punto en que pueda practicar realmente visualizando su dedo sobre el disparador aún cuando no tenga una pistola en la mano.

2. Practique disparos en seco para coordinar su cerebro y sus músculos. También en este caso puede y debe practicar en casa, apunte su pistola sobre una pared a unos 4 o 5 cm de esta.
3. En el polígono de tiro se puede practicar un buen control sobre el disparador tirando contra un blanco vuelto al revés, sin un punto impreso que le distraiga, debe concentrarse sobre la imagen de las miras y la acción de oprimir el disparador.

Este ejercicio no es solo para principiantes, todo tirador debe practicarlo de vez en cuando para afinar su rendimiento.

Si quiere mejorar como tirador de pistola, es preciso aplicar siempre las técnicas básicas.



En la figura A, se producirá durante el disparo un movimiento del cañón hacia la izquierda.

En las figuras B y C, la fuerza al estar alineada al cañón no producirá movimientos laterales.

En la figura D, se producirá durante el disparo un movimiento del cañón hacia la derecha.

Las composiciones de Fuerzas de los gráficos A y D, hacen que las componentes sean dos produciendo una fuerza resultante en diagonal al cañón. Estas tensiones serán determinantes en los desvíos del arma.

En las figuras B y C, independientemente del tipo de disparador y la posición del índice la fuerza es única y sin descomposiciones que resulten en errores.

RECUERDA: No importa con que parte del dedo se ejecuta el disparo. Sólo importa que la resultante de esa fuerza siga la línea del cañón.



ENTRENAMIENTO
DE
UN TIRADOR DE PISTOLA
(Planificación)

Cuando hablamos de planificar, estamos manifestando el deseo o la intención de llevar a cabo algo a la práctica.

Si ese proyecto lo construimos teniendo en cuenta:

- El calendario deportivo.
- Los objetivos que nos proponemos alcanzar.
- Los medios de que vamos a disponer.
- El tiempo disponible que se podrá dedicar al entrenamiento.
- El nivel físico y técnico de partida.
- Las Leyes.
- Principios y factores del entrenamiento...

Estamos hablando, entonces, de llevar al papel unas intenciones de cariz netamente deportivas, en definitiva, todos esos ingredientes tenidos en cuenta adecuada y ordenadamente, no son otra cosa que LA PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, proyecto teórico, mental y sobre el papel que se realiza antes de que comience el entrenamiento.

Esa planificación, bien podría ser realizada en beneficio de sí mismo o en caso de ejercer de entrenador, para otros.

En el primer caso, la Planificación es algo más sencillo, ya que disponemos directamente de todos los datos necesarios para realizarla y sin necesidad de intermediarios.

La cosa se complica más cuando el Plan de Entrenamiento va dirigido a terceros, ya que el banco de datos deberá ser muy fiable. Por último, el asunto podrá adquirir visos de extrema complicación, cuando el Plan de Entrenamiento vaya dirigido a elementos más heterogéneos, cuyas edades, sexos y modalidades (P. Libre, Tiro Rápido, P. Deportiva, P Aire, etc.), por citar el caso de pistola, son tan dispares en su ejecución y su técnica.

A menos que trace un plan para organizar su entrenamiento es probable que falle en su cumplimiento.

El entrenamiento se divide en dos clases:

- Entrenamiento a largo plazo o estratégico
- Entrenamiento a corto plazo o táctico.

Ambos deben ajustarse, dentro de un plan general de entrenamiento.

Hay tanto factores que se combinan en el disparo de un tirador con éxito que pensar en todos ellos en el momento correcto requiere una completa concentración. Un programa de entrenamiento le ayudará a conseguir que algunos de estos factores se transformen en acciones subconscientes, de modo que la mayoría de sus esfuerzos conscientes se dediquen a otros aspectos.



PLAN DE ENTRENAMIENTO:

Para preparar un plan, empezaremos por la fecha del objetivo final, que puede ser, por ejemplo, estar en forma para el Campeonato Nacional anual de Pistola Libre. La fecha de esta prueba sirve de referencia, entonces se retrocede de 6 a 8 semanas. Este será el principio del PLAN ESTRATÉGICO.

Marcaremos la actividad diaria y/o semanal que se haya decidido que es necesaria para mejorar la condición física y la habilidad técnica en el grado deseado, anotarla en el diario, por ejemplo, correr 15 minutos cada día y nadar 30 minutos dos veces a la semana. En lo relativo al entrenamiento táctico se puede practicar en seco el control sobre el disparador durante 15 minutos tres veces a la semana, de esta manera se irá completando el PLAN para guiar el entrenamiento.

Tener un PLAN bien elaborado no es suficiente; se necesita también la dedicación y la fuerza de voluntad suficiente para llevarlo a cabo.

Hay que esforzarse en los ejercicios que se realicen, no es suficiente ejecutar los movimientos con poco interés

Una diferencia entre un tirador corriente y un campeón potencial es la superior dedicación de este último, este se esfuerza al máximo en el entrenamiento, incluso cuando los agobios del trabajo, o los compromisos a millares o sociales lo hacen difícil. Si se ha visto obligado a omitir su actividad de entrenamiento, el tirador con dedicación efectuará el doble al día siguiente.

No es que esta pauta sea necesariamente recomendable, pero es mejor que perder enteramente el entrenamiento.

Es mejor entrenar un poco a menudo y con regularidad que hacer mucho de vez en cuando.

ENTRENAMIENTO FÍSICO:

No debemos olvidar el trabajo físico aplicado a nuestro deporte, aunque sea mínimo siempre vale más que no hacer nada. El tiro como se sabe, es un deporte de mucha tensión y fatiga física y mental y cuando mejor entrenado ó preparado físicamente se esté, mejores son los resultados en una competición.

No vamos ahora a señalar un PLAN completo de preparación física pero al menos debemos procurar entrenar justo en el momento del período de surpercompensación, es decir transcurridas 18 ó 24 horas. Tan importante es el trabajo como descansar. Tenemos que ser oportunos al aplicar nuestro entrenamiento.

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO:

Una vez dominados los aspectos técnicos, tirar bien depende muchísimo del mantenimiento de su concentración en cada tiro, con independencia de las presiones internas y externas a las que pueda estar sujeto.

ENFOQUE MENTAL:

Cada vez que coja su pistola, ya sea en casa para el entrenamiento en seco, ya en el polígono para entrenamiento real, se debe tener un objetivo específico en la mente.

No es bueno decir solamente que sea una puntuación de "100", se debe analizar las técnicas básicas (posición, empuñadura, presión sobre el disparador, establecimiento de la imagen de miras, puntería, respiración, liberación del disparador y continuidad) y entrenarse para cada habilidad específica.

Se ha de actuar de modo semejante con el aspecto de los disparos: si se pone nervioso antes de una competición es necesario entrenarse a sí mismo para canalizar dicho nerviosismo en el desarrollo de la tirada, de modo positivo, por medio del entrenamiento y la experiencia.

Se puede ensayar mentalmente el inicio de un match imaginándose así mismo viviendo todo el proceso desde la llegada al puesto de tiro, disparando la prueba y luego ¡ la competición!

Muchas personas hallan difícil el primer tiro de competición no crea que es usted la única persona que está nerviosa.



PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

En la primera semana nos dedicaremos a preparar el disparador a una presión adecuada, en el caso de P. Libre; en otras modalidades nos cerciorandonos que da el peso correcto. Prepararemos nuestro brazo, sin disparos reales, sólo en seco.

Días de entrenamiento la primera semana: SEIS.

Trabajo técnico:

- Distribución :

Calentamiento con carga de trabajo:

8 levantamientos en 15 segundos, cada uno y disparando en seco. Aguantando arriba después de disparar hasta cumplir los 15 segundos.
Recuperación al final del ejercicio, 2 minutos.

8 levantamientos en 20 segundos, cada uno y disparando en seco. Aguantando arriba después de disparar hasta cumplir los 20 segundos.

Recuperación después de cada levantamiento 20 segundos.
Recuperación al final del ejercicio 3 minutos.

8 levantamientos en 30 segundos, cada uno, disparando en seco. Aguantando arriba después de disparar hasta cumplir los 30 segundos.

Recuperación después de cada levantamiento 30 segundos.
Recuperación al final del ejercicio 3 minutos.

6 levantamientos en 45 segundos, cada uno y disparando en seco. Aguantando arriba después de disparar hasta cumplir los 45 segundos.

Si se produce un notable cansancio o duele el brazo, descansar, abandonar el ejercicio o dejar más tiempo de recuperación.

Recuperación después de cada levantamiento: 30 segundos.

No obstante en esta primera semana no hagas los levantamientos a más de 30 segundos.

Recuperación final, 5 minutos.



Este ejercicio trata de conseguir:

- 1º- Presionar la culata del arma con fuerza para que se mueva lo menos posible.
- 2º- No perder de vista las alzas en ningún momento.
- 3º- Presionar el gatillo cuando consideremos que el arma no se está moviendo.
- 4º- Calentar los músculos que intervienen en la acción de parar para conseguir un mayor rendimiento.
- 5º- Lograr un tono muscular adecuado para parar el arma lo máximo posible.

Por todo ello es muy importante la dedicación a estos ejercicios y siempre debe formar parte del entrenamiento, tanto al empezar el trabajo diario como antes de cualquier competición.

A continuación realizaremos un ejercicio de 80 disparos, repartidos de la siguiente forma:

- 10 disparos sobre blanco vuelto, en 8 minutos; buscando la mayor agrupación posible.
- 10 disparos sobre blanco normal, en un tiempo máximo de 7 minutos, haciendo correcciones y buscando la mayor agrupación posible.
- 3 series de 10 disparos sobre blanco vuelto.
- 3 series de 10 disparos sobre blanco normal.

Las series se pueden alternar y se han de realizar en un tiempo de 60 minutos.



PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN:

PRIMERA SEMANA:

Tres días: Lunes, Martes y Miércoles.

- **Días de competición:**

Tres días: Viernes, Sábado y Domingo.

DOS HORAS POR DÍA

Trabajo a realizar:

Total disparos de 70 a 100 disparos.

10 disparos sobre blanco vuelto. Tiempo 5 minutos.

10 disparos sobre blanco normal. Tiempo 10 minutos.

10 disparos sin mirar con el telescopio.

Estudiar y anotar la salida de cada disparo. Después comprobar con el resultado en el blanco cuando se haya terminado la serie.

30 disparos en series de 5 disparos.

Series a realizar: 45 – 46 – 47 – 46 – 47 - 48.

NO SE PUEDE PASAR A LA SIGUIENTE SERIE, SIN HABER HECHO EL RESULTADO SEÑALADO.

Marcar el número de intentos cada día.

Descanso 10 minutos.

10 disparos, tirando como en una Final y valorando cada disparo con décimas.

Llevar una libreta de tiro y anotar todos los resultados, así como el tiempo empleado en cada ejercicio. Anotar también los días y las horas que vais a entrenar. Es decir, en este aspecto, es igual si vais de Lunes a Jueves o de Miércoles a Domingo o intercalando los días. Así como las horas.
Señalar si vais por la mañana o por la tarde.

Último ejercicio:

Tiro en seco. Siempre en vuestra casa (si podéis) 45 minutos, de "parar y disparar" contra un pequeño punto puesto en la pared, apuntando desde un metro o menos de distancia. Este ejercicio puede ser alterno con los días de polígono.

SEGUNDA SEMANA:

- Días de entrenamiento a la semana 5.
- Horas diarias: 3 horas.

TRABAJO DE TÉCNICA:

Tiempo de 45 a 60 minutos.

Mismo ejercicio que en la primera semana, pero con la siguiente distribución.

12 levantamientos en 15 segundos. Recuperación 15 segundos.

10 levantamientos en 20 segundos. Recuperación 30 segundos.

8 levantamientos en 30 segundos. Recuperación 40 segundos.

6 levantamientos en 45 segundos. Recuperación 60 segundos.

3 levantamientos en 60 segundos. Recuperación 60 segundos.

RECUPERACIÓN : 3 MINUTOS ENTRE CADA EJERCICIO

10 disparos a blanco vuelto

10 disparos a blanco normal. Tiempo total 15 minutos.

CARGA TÉCNICA: 2 horas

10 disparos a blanco vuelto. 5 minutos.

10 disparos a blanco normal. 5 minutos.

Recuperación 5 minutos.

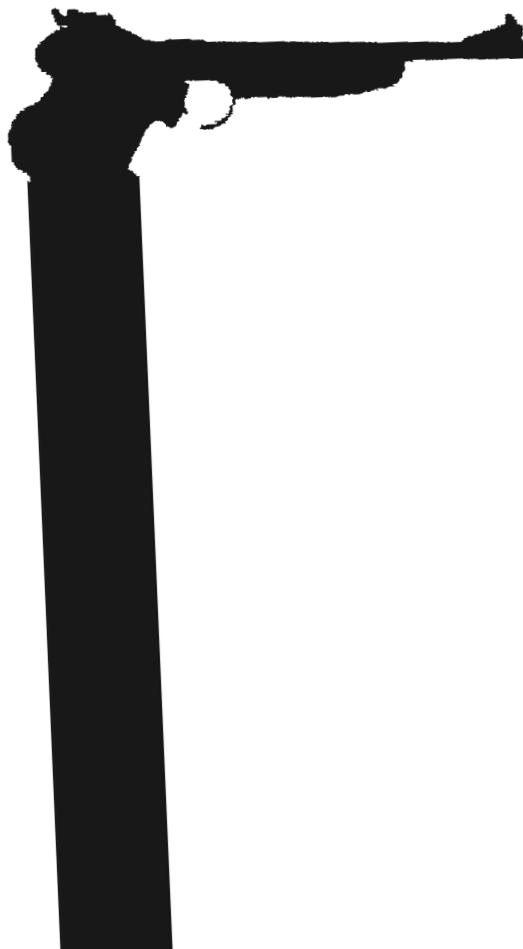
10 disparos de ensayo y puesta a punto. Tiempo 5 minutos

40 disparos en series de 5 disparos. Tiempo 80 minutos.

No bajar de 46 puntos cada serie.

10 disparos como en Final. Cada disparo máximo 75 segundos. Tiempo 15 minutos.

Tiro en seco en casa, 45 minutos.



TERCERA SEMANA:**Trabajo de la técnica: 60 disparos.**

Ejercicios como la semana anterior.

10 disparos sobre blanco vuelto. 5 minutos.

10 disparos sobre blanco normal. 5 minutos.

10 disparos sin mirar por el telescopio.

Poner el número que corresponde a cada disparo.

8 series de 5 disparos.

Resultado final 374 puntos.

Series a realizar: $45 - 47 - 46 - 47 - 46 - 48 - 47 - 48 = 374$

Comprobar si se supera cada serie. Si no se logra se puede compensar con las siguientes.

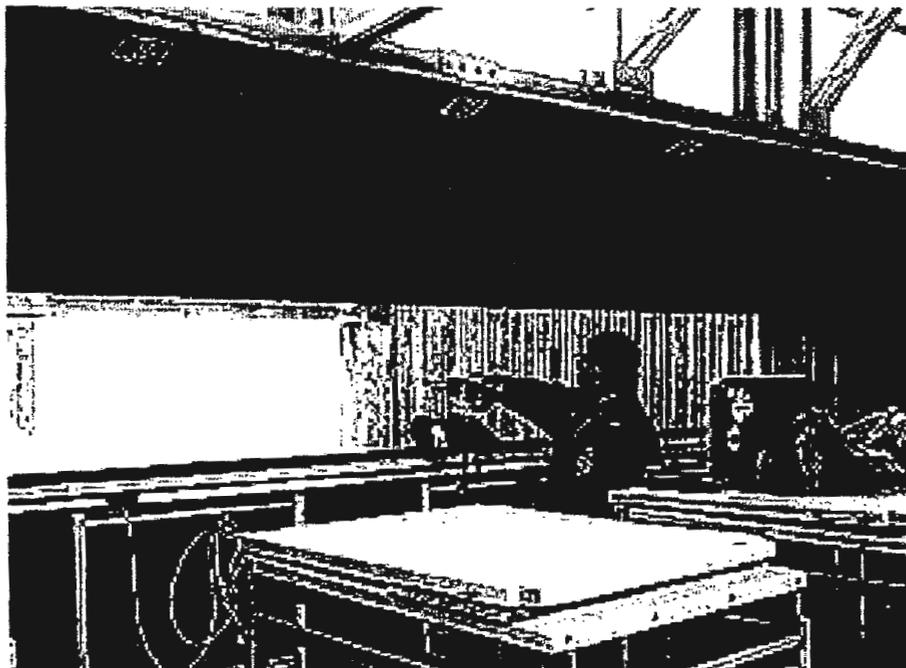
Tratar de mejorar siempre este resultado. Anotar siempre los puntos.

10 disparos como en Final. Cada disparo 75 segundos máximo. Anotar cada disparo con décimas y resultado total.

Tiempo máximo 14 minutos.

Tiempo total 2 horas.

Tiro, en seco, en casa 45 minutos.



CUARTA SEMANA:**DÍAS DE ENTRENAMIENTO: 4 DÍAS POR SEMANA****HORAS DIARIAS: 3 HORAS.****TRABAJO TÉCNICO: TIEMPO 45/60 MINUTOS.****EJERCICIOS:****1.-Trabajo de técnica:**

12 levantamientos en 15 segundos. Recuperación: 15 segundos.

10 levantamientos en 20 segundos. Recuperación: 20 segundos.

08 levantamientos en 30 segundos. Recuperación: 30 segundos.

06 levantamientos en 45 segundos. Recuperación: 30 segundos.

03 levantamientos en 60 segundos. Recuperación: 45 segundos.

01 levantamiento en 75 segundos. Recuperación: 5 minutos.

No hace falta que hagáis éstos tres trabajos últimos, hasta que no dominéis los más simples. Es cansarse inútilmente.

Recuperación entre ejercicio 2 minutos.

15 disparos a blanco vuelto.

10 disparos a blanco normal.

Total del ejercicio: 45 minutos a 60 minutos.

2.- Carga técnica:

10 disparos blanco normal. Atención al agrupamiento.

10 disparos blanco vuelto. Atención al agrupamiento.

10 disparos de ensayo. Cada serie de 5 disparos.

Series a conseguir: 45 - 47 - 45 - 48- 46 - 49 .

No se pasa a otra serie si no se consigue el resultado previsto.

Máxima repetición dos series más. Total 40 disparos.

10 disparos como Final. Máximo tres intentos para sacar el disparo. Control de situación del disparo.

QUINTA SEMANA:**DÍAS DE ENTRENAMIENTO: 5 DÍAS POR SEMANA****HORAS DIARIAS: 3 HORAS.**

1.- Trabajo de la Técnica repetir el de la **cuarta semana**.

2. – Carga técnica de 80 a 100 disparos.

10 disparos a blanco vuelto.

10 disparos a blanco normal.

50 disparos en series de 10 disparos.

No se pasa a la siguiente serie, si no se ha conseguido el resultado propuesto. Repetir hasta el límite de 50 disparos. Y si no se termina el ejercicio continuarlo al día siguiente.

Resultados a conseguir: 90 – 93 – 92 – 95 – 94.

Tiempo 1 hora 30 minutos.

10 disparos como en Final. Cada disparo con los intentos que haga falta, hasta un límite de 50 segundos por disparo.

Tiempo total 2 horas.

Cada día de entrenamiento o el día alterno: Entrenamiento en seco en casa mínimo 45 minutos.



SEXTA SEMANA:**DÍAS DE ENTRENAMIENTO: 4 DÍAS POR SEMANA****HORAS DIARIAS: 3 HORAS.****15 MINUTOS DE CALENTAMIENTO.**

Disparos libres a blanco vuelto.

20 disparos a un solo blanco. Concentración.

10 disparos entrenamiento mental. Sin telescopio y anotando situación del disparo y señalando el error cometido.

50 disparos en 10 series de cinco disparos.

Resultado final: 465 puntos.

Series a realizar: 46 – 46 – 46 – 47 – 47 – 47 – 46 – 45 – 48 – 47 = 465 puntos.

Anotar en que serie se logra terminar y los aciertos realizados. Si no se consigue la serie se compensa con la siguiente.

10 disparos como en Final. Dos intentos máximos para sacar el disparo antes de mirar el resultado.

