



NOTI-FAT



Órgano oficial de difusión de la Federación Argentina de Tiro

EDICION N° 117 - FEBRERO 2011

El Tiro, Primer Deporte Olímpico Argentino

Sumario:

1. Torneo Apertura:
Pequeño Calibre
2. Nota del Presidente de la FAT
3. Más Campeonatos:
Apertura Miras Abiertas
Apertura A. Cortas Grueso Calibre
Apertura FBI
4. 1° Fecha Válida Copa Continental
Americana de Escopeta
4. Participación internacional
Noticias de la FAT:
Curso para Jueces
5. Clínica Escopeta
152 Años Tiro Fed. San Jose
NUEVAS REGLAS ISSF
6. ESCOPETA: Reglas Copa Continental
Cronograma actividades
7. Entrenamientos de Febrero
Cordoba, Buenos Aires, Quilmes
8. Por los polígonos
9. Planificación de Entrenamiento
10. calendario RANKING

FEDERACIÓN ARGENTINA DE TIRO

Moreno 1270 - Piso 1° Of. 109 -

C.A. de Buenos Aires

TEL/Fax: 011-4381-8180

informacion@federaciontiro.com.ar

WWW.FEDERACIONTIRO.COM.AR



FABRICACIONES MILITARES

En Marzo COMIENZA LA ACTIVIDAD OFICIAL....

TORNEO APERTURA DE TIRO 2011 PROGRAMA

FECHA: 5/6 DE MARZO

SEDE: TIRO FEDERAL ARGENTINO

(Av. Del Libertador 6950 Ciudad Bs. As.)

INSCRIPCIONES: 1° Prueba \$ 70- Sigüientes \$ 50 -

DIRECTOR: Julio O. Escalante

Viernes 4 14:00 hs Inscripción

Sábado 5 08:00 hs Control de Armas y Equipo.

09:00 hs 10 m. Rifle de aire (H - M)

09:00 hs 25 m Pistola Tiro Rápido

14:00 hs 10 m Pistola de Aire (H-M)

14:00 hs 50 m Rifle Tendido (H-M)

14:00 hs 25 m Pistola Standard

Domingo 6

08:30 hs Control de Armas Equipos (Gal Principal)

09:00 hs 50 m Pistola (H)

09:00 hs 50 m. Rifle 3 x 20 y 2 x 40 (pie y rodilla)

14:00 hs 25 m Pistola Fuego Central

PREMIACION al finalizar las competencias cada día.

Hombres y Mujeres: Veteranos - Mayores - Juveniles en todas las especialidades

El costo incluye la participación en el Torneo Apertura de las mismas especialidades, con premiación por separado.

Durante la ceremonia de premiación se hará entrega del recuerdo y diploma al que se hizo acreedor el que se ubicó 1° en el Ranking Nacional año 2010 en las especialidades de Rifle Tendido Damas, Pistola Fuego Central, Pistola Standard, Pistola 9 y 11,25 siendo ellos Leonela Villotti, Andrea Álvarez, Oscar Alonso, José Foccaracci, Rafael Olivera Araus, Jorge Gómez, Rodolfo González y Juan Carlos Badaracco y recibirán diploma Nélide Álvarez y Leonardo Oleskow.

Continúa pag. 3: Mas torneos.....

... **PERO LA TAREA NO SE INTERRUMPIO EN EL VERANO.**

La actividad dirigencial y técnica de los dos primeros meses del año ha sido muy intensa, desde la presentación de la planificación anual, solicitud de becas y alojamientos ante la Secretaria de Deporte de la Nación, hasta el cumplimiento ante el ENARD de sus requerimientos para el pedido de los recursos del primer trimestre y las becas, dado que la mencionada Secretaria durante el primer trimestre no puede hacerse cargo del pago por falta de presupuesto; y los trámites para lograr el ingreso de los blancos electrónicos. Las innumerables reuniones realizadas con los despachantes y personal de la Aduana de Ezeiza para explicar en qué consisten y convencerlos de su finalidad para lograr su aprobación.

Más explícitamente lo realizado por áreas fue lo siguiente:

ALTO RENDIMIENTO.- Se cumplieron con las etapas de entrenamientos en Córdoba y Buenos Aires, tal como fueron establecidos en la planificación del cte. año 2011, y la fecha en Quilmes con los juveniles.

Todos los deportistas citados se volverán a encontrar en el ya tradicional Torneo Apertura, los días 5 y 6 de marzo en Buenos Aires con el ingrediente de ser la primera fecha evaluativa del año.

En dichos entrenamientos tanto individual como en conjunto se realizaron los trabajos programados para esta etapa de la preparación anual, con la intensidad necesaria, no en busca de resultados, sino en el cumplimiento de las tareas ordenadas por los entrenadores. Se insistió en que no existe una fórmula para el éxito, sino que todo gira alrededor de tres puntos básicos fundamentales:

- a) Disfrutar de la práctica del deporte que nos gusta.
- b) Trabajo intenso y planificado.

- c) Manejarse siempre con humildad.

DESARROLLO DEPORTIVO.- Ya estamos en condiciones de realizar la compra de equipos: carabina de aire promocional, saco, botas, guante, funda, rodillo y bolso, para aquellos tiradores de armas promocionales que se quieran iniciar en las disciplinas olímpicas, además de 100.000 tiros calibre 22 de Fabricaciones Militares, para asegurar el apoyo de las Escuelas de Iniciación Deportiva.

ESCOPETA. - Los días 24, 25 y 26 de Marzo se llevará a cabo una clínica de esta especialidad para tiradores de hasta 23 años, aportando la F.A.T. cartuchos y platos y el Tiro Federal Argentino de Buenos Aires sus canchas.

Es importante destacar la actividad llevada a cabo en Salta en una competencia Regional, con gran participación de tiradores de la zona y de Bolivia. Este tipo de competencias nos va a permitir en el futuro ampliar la base de dicha actividad deportiva.

EQUIPAMIENTO.- Se han comenzado a armar los equipos electrónicos SIUS ASCOR para las especialidades de 10m, habiéndose efectuado las primeras pruebas de funcionamiento con resultados positivos. Dicho trabajo está a cargo de Juan C. Sampayo y Raúl Simo.

ENARD.- Este organismo es el encargado de proveer lo necesario durante el primer trimestre del año, para todas las Federaciones deportivas, desde los gastos para competencias hasta equipamientos y desarrollo deportivo.

Esto nos permite trabajar con mayor previsibilidad y llevar tranquilidad al deportista sabiendo que los recursos necesarios llegarán en término.

Por Julio O. Escalante

Presidente Federación Argentina de Tiro



TORNEO APERTURA RIFLES DE MIRAS ABIERTAS - 2011

19/20 de marzo

PROGRAMA:

Sede: Tiro Federal Argentino de Buenos Aires (Av. Del Libertador 6950-CABA)

Director: Raul D. Simo

Sábado 19: 09:30 hs. Control de Armas - Inscripción

11:00 hs. 10 m Rifle de Aire de quebrar - 50 m Rifle Tendido cal 22 - "Libre Tirador"

Domingo 20: 09:00 hs. 10 m Rifle de Aire de quebrar - 50 m Rifle Tendido cal 22 - "Promoción"

09:00 hs. 50 m. Rifle Tendido cal 22 - "Promo Sénior"

Inscripción: 1 prueba \$ 50.- 2 pruebas \$ 80.- 3 Pruebas \$ 100.- Equipo (de 2 tiradores) \$ 30.

Categoría: Júnior, Sénior, Veterano -

Premiación: Cada día al finalizar las competencias

"TORNEO APERTURA PISTOLA GRUESO CALIBRE - 2011"

2/3 de abril

PROGRAMA:

Sede: Asociación de Tiro y Gimnasia DE QUILMES

Director: Horacio Rumi

Sábado 2: 14:00 hs Inscripción - Control de Armas -

14:30 hs 25m Pistola 9 mm

Domingo 3: 09:00 hs 25 m. Pistola 11,25 mm

Premiación: Cada día al finalizar las competencias

"TORNEO APERTURA FBI - PISTOLA y REVOLVER 38 CAÑÓN CORTO - 2011"

2/3 de abril

PROGRAMA:

Sede: Asociación de Tiro y Gimnasia DE QUILMES

Director: Horacio Rumi

Sábado 2: Control de armas y equipos - Pistola FBI - PREMIACION

Domingo 3: Revolver .38 cañón corto - PREMIACION



1° FECHA VALIDA DEL CIRCUITO CONTINENTAL DE ESCOPETA AÑO 2011:

del 3 al 8 de mayo en el Tiro Federal Argentino de Buenos Aires

PROGRAMA:

Martes 3: Entrenamiento oficial de Skeet y Doble Fosa
Miércoles 4: DOBLE TRAP - Premiación - 75 platos SKEET (H-D)
Jueves 5: 50 platos + final SKEET - PREMIACION - Entrenamiento Trap
Viernes 6: TRAP 50 platos
Sábado 7: TRAP 50 platos
Domingo 8: TRAP 25 platos + Final - PREMIACION - CLAUSURA

COSTOS: Inscripción Individual: US\$ 100.-

Podrán participar los tiradores que tengan su credencial de tiro emitida por la FAT- Aquellos que se inscriban antes del 19 de abril tendrán un descuento del 30% sobre el costo de la inscripción individual.

PARTICIPACION INTERNACIONAL

COPA del MUNDO DE ESCOPETA- CONCEPCION - CHILE

Concurrirán en representación del país, y dentro del presupuesto de la Secretaría de Deporte de la Nación y apoyo del ENARD a la Copa del Mundo de Escopeta a disputarse entre el 1 al 10 de marzo en Concepción- Chile los tiradores Oscar Zeppilli, Hugo Rodulfo y Juan Carlos Dasque, y autorizados por la FAT y con los gastos a su cargo Carlos Belletini y

Fernando Borello en Fosa Olímpica, y Fernando Gazzotti, Federico, Horacio y Melisa Gil en la especialidad de Skeet, siendo acompañados por el entrenador Ciriaco Caporaletti. Participarán también los Jueces Internacionales César Salibe y Felipe Selvaggio

NOTICIAS DE LA FAT:

CURSO PARA JUECES:

PARA JUECES NUEVOS: Se dictará un nuevo curso para habilitar Jueces Nacionales Cat. D en el Tiro Federal de Santa Fe impartido por los Jueces Internacionales Raul Simo y Carlos C. Correa. **Será los días 25/26 y 27 de marzo.** La inscripción al mismo deberá realizarse ante el Tiro Federal de Santa Fe (tirosantafe@hotmail.com 0342-4599990) hasta el 10 de marzo.

ACTUALIZACION: El 11 y 12 de junio se realizará el curso para Jueces internacionales y nacionales en las especialidades de armas largas y armas cortas.

	ACTIV Fabricación de Cartuchos para Caza y Competición	CTL ACTIV. ARGENTINA S. A.
		<small> JUJUY 287 - 2154 CAPITAN BERMUDEZ Prov. SANTA FE - REPUBLICA ARGENTINA Tel. 0341-4916262 - 0341-4912397 Tel. / Fax 0341-4916263 - E-mail: ctiactiv@necoop.com.ar Fábrica: Ruta Nac. Nº 12 Km. 586 - 3122 Cerrito - Prov. de Entre Ríos </small>



CLÍNICA DE ESCOPETA

El entrenador de esta especialidad Ciriaco Caporalletti dictará una clínica en las instalaciones del Tiro Federal Argentino de Buenos Aires los días 24, 25 y 26 de marzo dirigido a jóvenes deportistas hasta 23 años de edad).

El programa que constará de una parte teórica

y otra parte práctica terminará con un pequeño concurso entre los participantes.

Se solicita a los interesados que se inscriban en la Federación Argentina de Tiro (información@federaciontiro.com.ar) hasta el 22 del mismo mes para una mejor organización. Se proveerá cartuchos y platos.

152° ANIVERSARIO DE LA FUNDACIÓN DEL TIRO FEDERAL ARGENTINO DE VILLA SAN JOSÉ- ENTRE RIOS "ENTIDAD DECANA DEL TIRO ARGENTINO"



El 19 de marzo festejaremos un nuevo aniversario de la Institución decana del tiro argentino, conjuntamente con la existencia del tiro como deporte en nuestro país.

Para evitar superposición de actividades, el tradicional torneo organizado por la FAT conmemorando tan importante fecha (en 50 m Rifle Tendido Premio "Dr. Jean Joseph BASTIAN" y 10 m Pistola de Aire Premio COA-CAD) se postergó para el próximo mes de mayo.

NUEVAS REGLAS de la ISSF:

1) **FINALES OLIMPICAS**: A partir del 1° de enero del corriente año entraron en vigencia las siguientes modificaciones a las Reglas en lo que respecta a la realización de las Finales Olímpicas en los polígonos de 10 y 50 metros.

"Los tres minutos de preparación y cinco minutos de ensayo se han unificado en ocho (8) minutos en las que se deberán realizar ambas actividades, luego de lo cual se realizará la presentación individual de cada tirador, por lo que deberán salir de su posición. Posteriormente los tiradores tendrán dos (2) minutos más de preparación y ensayo para luego realizar el primer disparo de la Final".

2) **VESTIMENTA**: De acuerdo a la Comisión de Interpretación de Reglas de la ISSF es responsabilidad del competidor presentarse en el polígono de tiro con **ropa apropiada** para un evento público para dar una imagen positiva de los deportes olímpicos. Su cumplimiento será controlado por el Jurado.

Conforme a esta interpretación está prohibido durante la competencia y premiación: el blue jean, jean o similar, pantalón camuflado ni caqui, oliva ni marrón, musculosa, short más corto que el largo de brazos, todo tipo de sandalias, ropa con parches o agujeros. El cambio de ropa no debe producirse en el Polígono.

Durante el año 2010 los Jurados fueron responsables de su difusión. En el corriente año 2011 ya serán puestas en práctica. Se advertirá en el pre-event training con una "advertencia", en caso de no ser corregido puede ser descalificado no permitiéndose al tirador participar ni en la ronda de calificación ni en la final.

ESCOPETA:**A) Reglas de la COPA CONTINENTAL AMERICANA DE ESCOPETA (CCA)- año 2011:**

La Dirección Ejecutiva para este año hará uso de la dirección de la Federación de Tiro al Vuelo de Chile, como la oficina administrativa de la CCA.

Serán organizadas cuatro fechas. Tres clasificatorias y una final.

- 1) Argentina, Buenos Aires - 03 a 08 de mayo. -
- 2) Brasil, Americana - 07 a 12 de junio -
- 3) Perú, Lima - 10 a 14 de agosto.
- 4) Chile, Santiago - 21 a 25 de septiembre

Categorías previstas Hombres, Mujeres, Juveniles y Veteranos. Para Skeet y Foso Olímpico en la categoría Hombre hay la división en tres clases. Clase A - 110 platos y arriba, Clase B de 101 a 109 platos, Clase C - hasta 100 platos, obtenidos en las cinco rondas clasificatorias. La distribución de las clases se producirá después de la primera competencia que se celebrará en Buenos Aires, Argentina.

Las damas dispararán 75 platos más final en consonancia con el Reglamento de la ISSF y con la Asamblea General Ejecutiva de Delegados (AGE) a finales del año pasado en Concepción, Chile.

Para lograr cupo a la final, el tirador tiene que participar a menos en una de las fechas previas.

La CCA tiene el carácter de competencia abierta, razón por la cual, pueden participar en ella tanto deportistas seleccionados de su país, como competidores independientes pero propuestos por su respectiva Federación Nacional (FN).

La competencia considera la participación de equipos de tres deportistas. Todos los países participantes podrán inscribir a más de un equipo. Los equipos tendrán vigencia solo en cada etapa y tendrán que ser nominada en el momento de la inscripción, bajo el riesgo de invalidación de su resultado.

B) CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE ESCOPETA PARA EL 2011

Nota enviada por la FAT a las Instituciones: "Buenos Aires, 21 de Febrero de 2011. Estimado Sr. Presidente: Por la presente tenemos el agrado de dirigirnos a Ud. a efectos de hacerle llegar el cronograma de actividades previsto para el año 2011, evaluativos y competencias, que constituirá el nuevo ciclo para la clasificación mundial y CAT.

Evaluativos y Competencias que constituirán el nuevo ciclo de preparación hacia los Juegos Panamericanos en Guadalajara - México.

- | | |
|------------------|---|
| 1) Abril 2 y 3 | Evaluativo en el T.F.A. Bs. As. (abierto). |
| 2) Abril 16 y 17 | Evaluativo en el T.F.A. Bs. As. |
| 3) Mayo 3 al 8 | Copa Continental Americana en el T.F.A. Bs. As. (abierto) |
| 4) Mayo 28 y 29 | Evaluativo en el T.F.A. Bs. As. |
| 5) Junio 7 al 12 | Copa Continental Americana en Americana - Brasil. |
| 6) Julio 7 al 17 | Copa del Mundo en Maribor - Eslovenia. |

Después del 1º Evaluativo que es abierto, para los demás "Evaluativos" serán convocados los dieciocho (18) primeros.

En este año Panamericano, la planificación para el segundo período y la designación del equipo panamericano hasta los Juegos, se adecuará a los tiempos que el Comité Olímpico Argentino solicite.

Como referencia, los torneos y competencias próximos son:

- Agosto 10 al 14 Copa Continental Americana en Lima - Perú.
- Septiembre 3 al 14 Campeonato del Mundo en Belgrado.
- Septiembre 21 al 25 Final de la Copa Continental Americana en Santiago de Chile.
- Octubre 13 al 25 Juegos Panamericanos Guadalajara - México.
- Diciembre Campeonato Nacional (sede a designar)



Recordamos a los señores tiradores que continúan en vigencia las normas 2009 y para la clasificación en el ranking nacional, con las siguientes modificaciones para el 2011.

- a) Las marcas mínimas requeridas para integrar una representación nacional a participar en Campeonatos Panamericanos, Copas del Mundo y Campeonatos Mundiales. Fosa Olímpica 114/125-Skeet 116/125
 - b) Es requisito indispensable para integrar el Equipo Argentino que los deportistas participen en todas las Evaluativas obligatorias.
 - c) Se tendrá en cuenta para el Ranking 2011 el resultado obtenido en la Copa del Mundo de Concepción - Chile.
 - d) Evaluativas y pruebas obligatorias para el 1er. Período: Abril 2 y 3 - Abril 16 y 17 - Mayo 3 al 8 - Mayo 28 y 29
 - e) La confección del ranking, en este período, resultará del promedio de la suma de las tiradas oficiales (punto d) considerando también las obtenidas en Competencias Internacionales, pautadas en este cronograma.
 - f) El Cuerpo Técnico y la Junta Ejecutiva de la Federación Argentina de Tiro, tienen la responsabilidad para la formación del Equipo para los Panamericanos de Guadalajara, ello de acuerdo al punto 8 de la planificación deportiva alto rendimiento 2011, presentado ante la Secretaría de Deportes,..." La decisión con respecto a la formación de los Equipos para los mencionados Juegos será responsabilidad del Cuerpo Técnico de nuestra Federación, respaldada por la JEFAT..."
 - g) Las situaciones no previstas en este Reglamento, se resolverán a través del Cuerpo Técnico y la Junta Ejecutiva de la Federación Argentina de Tiro.
 - h) La asistencia y/o participación en cualquier Campeonato Internacional, en última instancia se realizará de acuerdo a los cupos y Apoyos Económicos recibidos en tiempo y forma por la Secretaría de Deportes y/o el Ente Nacional de Alto Rendimiento Deportivo.
- Sin otro particular, saludamos a Ud. con nuestra mayor consideración y estima. Julio O. Escalante. Presidente"

ENTRENAMIENTOS DEL MES DE FEBRERO

Córdoba, Buenos Aires y Quilmes

El plan de tareas de la Dirección Técnica con el plantel con vistas a la preparación de los Juegos Panamericanos, los juveniles con proyección y sub 23 incluyó entrenamientos en los polígonos: de Córdoba con la presencia de Julio O. Escalante, Ariel Martínez, Juan Carlos Sampayo y Raúl Simo el 4 al 7 de febrero; los mismos en el de Buenos Aires los días el 10/14 y el 19 entrenaron en Quilmes con Ariel Martínez asistido por Ignacio Zorraindo, responsable de la Escuela de Iniciación Deportiva. Algunos de los deportistas concurren además al Club Boca Junior donde realizaron preparación física con el Profesor Horacio Anselmi y otros completaron con ayuda psicológica guiada por APEDA (Asociación de Psicólogos Deportólogos Argentinos).

La preparación se basó en ejercicios, charla sobre los puntos a profundizar: mental, técnico, pidiéndose calidad y cantidad.



En el Polígono de Córdoba concurren Andrea Álvarez, Daniel Felizia, Sara y Maria de los Reyes Cardellino, Tomás Modesti, Diego Luna Avellaneda, Agustín Falco, Tomás Álvarez, Luciana y Maximiliano Armesto, Celeste Sánchez, Yamila Bertello, Adriél Mansilla (General



Alvear) y Nicolás Innamorato (Salta). Fueron invitados Tamara Lazarte (Cerrillos) y Rosendo Velarte (La Rioja).





En Buenos Aires entrenaron Pablo Álvarez, Juan Diego Angeloni, Amelia Fournel, Cecilia Zeid, Antonio Lacerna, Hugo Ponce de León, Mariela Durán, Marcelo Zoccali Albizu, Alex Suligoy, Gustavo Cerezo, Leonela Villotti, los juveniles Sofía Lamarque, Lucas Castagneto, Martín Velázquez, Daniel Felizia, Héctor Fossati, Román Lastretti, Silvio Ciaburri, Fabián Mason (Tandil), Matías Orozco, Rafael Olivera Araus, Germán Zaupa, Néstor Godoy, Bárbara Cayita, Andrea Rodríguez, Hugo Gentili y fue invitado a presenciar los entrenamientos el juvenil Agustín Navarro de la localidad de Balcarce.

En Quilmes lo hicieron Germán Zaupa, Sofía Lamarque, Ramiro González, Emanuel Caggiano, Fernando Rosada siendo invitados Elisa Pasquini y

Marcelo Borgarelli del Tiro Federal La Plata y Jonathan Barone.

POR LOS POLÍGONOS:



TIRO FEDERAL DE SALTA: En conmemoración de la Batalla de Salta se realizó el domingo 20 de febrero el primer torneo de escopeta del NOA a 50 platos más vuelta final a un solo tiro, con la concurrencia de tiradores de Salta, Jujuy, Tucumán, Chaco, Santiago del Estero y de Tarija-Bolivia, premiándose a los seis primeros, al de la mejor vuelta, al veterano mejor ubicado y quedó vacante el premio especial para el que disparara una serie de 25. Los resultados fueron los siguientes: 1º Julio Silman (TUC) 24 + 21 = 45 + 23 = 68, ganando también el premio a la mejor vuelta (hubo que definir entre 4 tiradores con 24/25).

Mejor veterano: Julio "Tigre" Farfán (JUJ).

BUENOS AIRES: A partir del sábado 5 de marzo a las 09,30 hs. comenzarán a disputarse en el Tiro Federal Argentino de Buenos Aires los TORNEOS APERTURA de las distintas especialidades

fecha del Circuito Cuyano, juntamente con el Torneo Vendimia en Fuego Central y Pistola Neumática; y los días 14/17 de Abril el Torneo Cordillera de los Andes en las especialidades de Bench Rest.

MENDOZA: El Tiro Federal de la Ciudad de Mendoza anunció la realización del Torneo Vendimia a disputarse en las especialidades de Bench Rest el 19/29 de marzo y de FBI el 5 y 12 de marzo. Para el 9/10 de abril la realización de la primera

S.I.T.A.S.: El 13 de marzo se disputará en las especialidades de 10 metros pistola y rifle el TORNEO ANIVERSARIO de la más que centenaria institución de El Palomar.

FEDERACION DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

En la Asamblea del 22 de enero de 2011 fue elegido presidente el Sr. Horacio Carbajal, Vicepresidente Javier Piva Flos, Secretario Horacio Rumi y Tesorero Manuel Prado. **¡Felicitaciones!**

CIRCUITO REGIONAL DE

MIRAS ABIERTAS: El 13 de marzo se realizará la primera fecha del Circuito en el Tiro Federal de Chascomus.



Juan Carlos Bottinelli
jcbotti@gmail.com - 011-15-4140-2667

PLANIFICACION de los ENTRENAMIENTOS

Autorizado por el **PROFESOR HORACIO ANSELMÍ** (Director Deportivo del Club Boca Junior - Member of the National Strength Coach Asociation. U.S.A. Director Nacional de Deportes de Alto Rendimiento 1997) se transcribirán por este medio en sucesivas ediciones algunos ejercicios físicos para mejorar la potencia de su libro titulado **CLAVES PARA EL DESARROLLO DE LA POTENCIA** (2009)

CAPITULO III: LA ZONA MEDIA, UN CAPÍTULO APARTE.

Esta zona del cuerpo tan poco tenida en cuenta es el sostén fundamental que permite la ejecución adecuada de los gestos deportivos. El tronco es el límite vinculante entre las posibilidades de potencia del tren superior y del tren inferior. Los movimientos de rotación, dependen prima facie de la capacidad de estabilización que permitan acciones potentes de los oblicuos. Estos son los más realizados en la práctica deportiva, los movimientos deflexión y extensión son infrecuentes en los deportes. Debemos entonces afianzar perfectamente la posición de la columna vertebral, no sólo mediante la ejecución de ejercicios lumbares, sino fundamentalmente de ejercicios abdominales que serán aquellos que permitan alcanzar mediante la retención de aire, la presión intra-torácica adecuada para que la columna se mantenga estable y con la distancia suficiente entre sus espacios inter-discales. La zona media será la primera en la cual debemos depositar nuestros esfuerzos si queremos construir un atleta. Un pequeño gran detalle adicional. Los deportistas gustan de hacer cantidades enormes de repeticiones en sus ejercicios abdominales, con lo que sólo consiguen focalizar el trabajo en las fibras lentas. Los músculos abdominales están conformados por mayoría de fibras rápidas por lo que responden maravillosamente si son trabajados con peso y en series cortas de menos de 10 repeticiones. Después de varios años de trabajo puedo concluir en que estos ejercicios que describiré a continuación son los que más resultados me han dado en la preparación de deportistas.

El secreto del transversal del abdomen

El transversal del abdomen es un músculo que se encuentra en la capa más profunda de la pared abdominal, se inserta al igual que el oblicuo interno,

en la fascia torácico-lumbar, por lo que constituye en sí mismo, casi un "cinturón anatómico" que nos viene provisto de fábrica. Por ello es fundamental en la función de estabilizar. El trabajo del transversal es fundamental en la manutención de a presión intra-torácica. Entrenar el transversal es prioritario en los trabajos de iniciación, para ello debemos aprender a "meter la panza adentro", esto parece ser fácil pero no lo es tanto, por lo que vamos a proponer algunos simples ejercicios para conseguirlo.

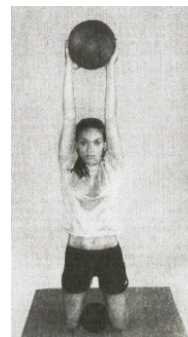
Apretando la pared.



De pie, apoyados de espaldas contra la pared, trataremos de apoyar cada punto de la columna vertebral contra la pared como si un billete de 100 dólares estuviera por caerse y lo tuviéramos que apretar con nuestra espalda contra la pared. Trataremos de mantener la posición 20-30". (Figura 1)

El llavero encendido

Acostado boca abajo, colocamos un llavero u otro objeto pequeño ligeramente por debajo del ombligo. Seguidamente hacemos de cuenta que el llavero quema y tratamos de retirar el estómago hacia adentro manteniendo la posición por 10-15".



Levantando el cielo.

De rodillas apretando una pelota entre las rodillas para fijar la pelvis levantamos un bastón con ambas manos tratando de alcanzar la mayor altura posible y mantener la posición 15-20 " (figura 2).

CONTINUARÁ EN EL PROXIMO NOTIFAT

**CALENDARIO DE FECHAS SEÑALADAS PARA EL PUNTAJE
DEL RANKING REGIONAL Y NACIONAL
Correspondiente al mes de MARZO y ABRIL**

(por adjunto se acompaña el calendario de las instituciones del mes de marzo)

CALENDARIO FAT 2011				Pequeño Calibre										Grueso Calibre												
				A.Larga					A.Corta					Esp.		A.C.		A.Larga					Esc			MA
	Dia	Reg.	COMPETENCIAS	Lugar	RT	R3P	RA	P50	PA	PST	TR	FC	P25	B.R	FBI	P45	P9M	FStd	F15	F15	F300	F300	FO	SK	MA	
	1.10	FAT	COPA DEL MUNDO ESCOPETA	CONCEPC																				X	X	
MARZO	4.5	FAT	TORNEO APERTURA PEQ.CAL	T.F.BS.AS	X	X	X	X	X	X	X	X														
	19.20	FAT	TORNEO APERTURA M.ABIERTAS	T.F.BS.AS																						X
	12.	A	Torneo Social	SALTA													X	X								
	18.	A	Torneo Social	SALTA					X																	
	20	B	Torneo Social	SAN RAF					X																	X
	27	B	Torneo Social	SAN RAF			X																			
	19.20	B	Torneo VENDIMIA	MENDOZA										X												
	6	D	Torneo Social	ROSARIO						X							X	X								
	6	F1	Torneo Apertura	BS.AS											R			X								
	12	F1	Torneo Apertura	BS.AS													X									
	13	F1	Torneo ANIVERSARIO	SITAS			X	X																		
	19	F1	Torneo Apertura	BS.AS													X									
	27	F1	Torneo Apertura	BS.AS								X	X													
	13	F2	Torneo Circuito Regional	CHASCOM																						X
	13	F3	Torneo Social	TANDIL						X																
	Dia	Reg.	COMPETENCIAS	Lugar	RT	R3P	RA	P50	PA	PST	TR	FC	P25	B.R	FBI	P45	P9M	FStd	F15	F15	F300	F300	FO	SK	MA	
	2.3	FAT	TORNEO APERTURA AC GR.CAL	QULMES												X	X									
	2.3	FAT	TORNEO APERTURA FBI	QULMES											X											
	2	A	Torneo Social	SALTA						X																
	23	A	Torneo Social	SALTA				X																		
	30	B	Torneo Social	SAN RAF	X	X																				
	9.10	B	Torneo VENDIMIA/CIRC.CUYANO	MENDOZA	X	X	X	X	X	X		X														
	14.17	B	Torneo CORDILLERA	MENDOZA											X											
ABRIL	3	D	Torneo Social	ROSARIO						X						X	X									
	16.17	D	Torneo Fed. Santafesina	SANTA FE	X	X	X	X	X																	
	2	F1	Torneo ISLAS MALVINAS	BS.AS			X	X																		
	3	F1	Torneo ISLAS MALVINAS	BS.AS			X																			
		F1	Copa SQUARZON	SITAS												X										
	9	F1	Torneo Apertura	BS.AS											P											
	16	F1	Torneo Apertura/RENAR	BS.AS					X						G	P		X	X							
	17	F1	Torneo ISLAS MALVINAS	BS.AS	X	X						X	X									X	X			
	31	F1	Torneo Social	BS.AS						X																
	3	F2	Torneo Circuito Regional	PERGAM																						X
	16-17	F2	Torneo Federacion Prov. Bs. As.	S.NICOLAS															X							X
	4	F4	Torneo Social	TANDIL																						



La revista Caza, Pesca y Aventuras difunde las noticias de nuestro deporte y se vende en todo el país. Adquiérala en los kioscos todos los meses



CALENDARIO

*Para que los
calendarios de las
Instituciones afiliadas
puedan ser
compaginados se
requiere el urgente
envío a la FAT*

El APOSTADERO se transmite los sábados a las 13 hs y los domingos a las 19,30 hs. por Garaje TV canal 61 de CV; y por América Sport los domingos a las 13,00 hs. e informa sobre las actividades de la FAT

**PASE DE INSTITUCION**

SE RECUERDA que el pase para representar a otra Institución es automático hasta el 31° de marzo. Pasada esa fecha deben pasar tres meses para poder formar parte del equipo de la nueva institución
PARA REALIZAR EL PASE DEBE ENVIAR A LA FAT EL FORMULARIO FIRMADO.

La FEDERACION ARGENTINA DE TIRO
Agradece a sus anunciantes su apoyo

HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO

