



**ELIS, ESCUELA DE TIRO OLÍMPICO**  
www.elis-escueladetiro.es  
e-mail: elis.escueladetiro@gmail.com  
Tel.- 649.972.243



**CLUB DE TIR SABADELL**  
www.tirsabadell.cat  
e-mail: oficina@tirsabadell.cat  
Tel.- 937.112.407

---

## CURSO DE TÉCNICAS DE PERFECCIONAMIENTO EN PISTOLA ESTÁNDAR Y DEPORTIVA/FUEGO CENTRAL

---

*(Con entrega de Diploma acreditativo)*

**Fecha:** **Viernes 11 y sábado 12 de Octubre** de 2013.  
**Lugar:** Club de Tir Sabadell. Carretera de Bellaterra, s/n. Sabadell.  
**Inscripciones:** A través de la Escuela Elis, **antes del día 7 de Octubre**.  
**Plazas:** Máximo de 15, a cubrir por orden de inscripción.  
**Precio:** 50 euros por tirador (Gratuito para los deportistas integrados en la Escuela Elis).  
**Profesor:** *Juan Carlos Juárez*, "Técnico Deportivo" en Tiro Olímpico, "Entrenador Nacional, Nivel-II" por la Federación Española de Tiro Olímpico.

### PROGRAMA PROVISIONAL

#### Viernes 11: (15:00 a 20:00h)

- Galería: -Test de Tiro
- Aula:
- Introducción al Tiro de Competición.
  - Equipo del Tirador: Calzado, gafas especiales y otros accesorios.
  - Elección y adaptación de la Pistola (Empuñadura, munición...).
  - Teoría del Tiro:
    - Posición y postura personal.
    - Los elementos de puntería.
    - Cómo y dónde apuntar.
    - La respiración.
    - El momento más importante: el disparo.
    - Cómo corregir y centrar los elementos de puntería.
    - Ritmo de disparo. Pausas y renunciaciones.
    - Esquemas y Fases de un disparo modelo.
- Galería: - Ejercicios prácticos sobre Tiro de Precisión.

#### Sábado 12: (10:00-20:00h)

- Aula:
- Teoría y práctica sobre calentamiento deportivo.
  - Las fases de 20" y 10" en Pistola Estándar.
- Galería: - Ejercicios prácticos de Pistola Estándar 20" y 10"

*(Pausa para comida)*

- Aula: - Teoría sobre la Fase de Tiro Rápido.
- Galería: - Ejercicios prácticos de "Tiro Rápido"
- Aula:
- Planificación de los entrenamientos.
  - Planificación de una temporada de competición.
- Clausura y entrega de Diplomas.