

boletim da Federação Portuguesa de Tiro



ENTREVISTA com Ana Neto
FALEMOS DE PUNHOS
A COMPETIÇÃO INTERIOR
SEGURO DESPORTIVO





### **Editorial**

COMPETIR É DIFICIL, MAS ALICIANTE

em competição é bem mais do que dispêndio de energias físicas, é mais do que comprovar conhecimentos técnicos,

do que demonstrar vontade de participação.

- É sobretudo um estado de espírito. É sobretudo um estado de espírito porque é com as energias transcendentes do espírito que o campeão ganha as provas. Desde o tempo em que o homem percebeu a existência das forças mentais, as estudou e aprendeu a utilizar logo concluiu da subalternidade da força física em relação à mental. É por isso que o rendimento do atleta difere tanto quando desenvolvido numa situação tranquila (treino, passatempo) contra uma situação de conflito (competição). Neste último quadro a estrutura psicológica, infra sensorial, revela-se duma actividade incrível. Tudo procura penetrar no consciente em turbilhão, numa tentativa permanente de desestabilização das capacidades de centração e atenção. Tornamo-nos igualmente hipersensíveis aos ínfimos pormenores sonoros, visuais, sensitivos. A nossa mente sente-se tentada em pensar em tudo o que é impertinente para o momento. O subconsciente "põe-nos à prova" como que com a missão atribuida de nos avaliar. - É aqui que se desencadeia a grande luta para ganhar. É aqui que se dispendem as maiores energias para vencer. É nesta área que se define o atleta de alta competição. E não são poucos os exemplos bem -conhecidos que poderíamos citar para ilustrar este conceito.

E depois, quando os "momentos da verdade" passaram e nos quedamos em análise sobre as razões que nos levaram a falhar ou a não render o que pretendíamos, como são fáceis de encontrar justificações !... Ou então ficamos surpreendidos e ao mesmo tempo revoltados por termos falhado em pormenores que nos parecem então insignificantes, quando estávamos tão calmos e controlados

durante a prova !...

- Bem, a diferença é que realmente não estivemos nem nem controlados. A verdade é que nesta altura já o nosso "amigo subconsciente se está a rir de nós", e como já não nos está a dominar, então tudo nos parece ridiculamente fácil, e imcompreensível o nosso falhanço. - E aqui entra de forma determinante a outra qualidade essencial na estrutura do atleta que quer evoluir e melhorar - a Humildade. É preciso não procurar justificar a falta de rendimento com falhas do equipamento, das condições meteorológicas ou outras , estranhas ao seu complexo mental. Deve antes reconhecer que não está ainda suficientemente forte nas suas capacidades psico-mentais para dominar o seu subconsciente, por forma a não permitir que por ele seja importunado na situação conflituosa, consciente «+» subconsciente, que durará enquanto se encontrar em prova de competição.

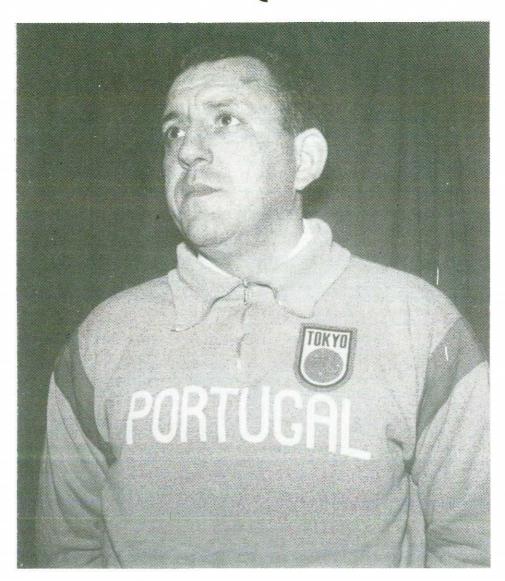
Competir é difícil, mas aliciante pelo desafio.

Título: BOLETIM DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO Propriedade: Federação Portuguesa de Tiro Rua Luís Derouet, 27, 3.º Esq. — Tel. 65 96 06 — 1200 Lisboa Director: Ten.-Cor. António Loureiro Costa Redacção e Direcção Técnica: António Lage e Rogério de Oliveira Depósito Legal N.º 22052/88

Fotografia: Paulo Roberto Fotocomposição, impressão e acabamento: Beira Douro, Lda. — 1500 Lisboa Preço de Venda ao Público: Avulso: 200800 Assinatura: 1.000800 Periodicidade: Bimestral



### RELÍQUIAS



Karl Wenk, atirador da RFA era, ao tempo, recordista mundial em CD. Num treino de 30 tiros feito na véspera da prova obteve 299 pontos. A seu lado estava a nossa Relíquia de hoje que conseguiu 298. Com ar de espanto o alemão disse para o português:

- Good, good, good!

Resposta da Relíquia:

- Today good mas tomorrow



POF III

Foi nos Jogos Olímpicos de Tóquio em 1964. Quem era o nosso Olímpico?



#### 96.º ANIVERSÁRIO DA ST2

Como é já de tradição, a Sociedade de Tiro Nº 2 organizou mais um Torneio comemorativo do seu aniversário.

O programa foi integralmente cumprido nas datas previstas e teve a participação de 100 atiradores que concorreram em oito disciplinas.

Alguns resultados podem considerar-se muito aceitáveis, tais como os de José Pacheco em PAC, José Pego em PAC e PGC, Carla Ribeiro em CAC e Mário Serafim em CD e CAC. Na classificação por equipas deve salientar-se a Associação Naval 1.º de Maio que, concorrendo unicamente em uma disciplina, logrou conquistar uma das Taças.

\* \* \*

#### CUIDADO

Os atiradores de carabina terão que se acautelar com as alterações que foram introduzidas no Regulamento Técnico Especial.

Cuidado com as medidas dos ganchos das chapas de coice e com a forma como devem ser verificadas.

\* \* \*

#### REDES

Em 1985, quando se disputou em Lisboa o 29º Torneio Latino, foram feitas algumas beneficiações na Carreira de Tiro do Estádio Nacional. Entre elas, procedeu-se à colocação de novas redes de plástico nas linhas de 50 m. A pouco e pouco as redes têm-se soltado, caído e rasgado, ficando abandonadas no leito da Carreira.

Há pouco tempo desapareceram quase todas.

Dada a sua evidente utilidade, embora não seja a melhor solução, seria muito bom que fossem repostas ou substituidas por outras melhores antes de recomeçarem as provas.

\* \* \*

#### ALVO MOVEL

O Comité Olímpico Internacional concordou com o pedido da UIT. Assim, a disciplina olímpica de Alvo Móvel a 50 metros foi substituída pela de 10 metros passando o núde cotas para 30.

Por ser muito mais económica e poder atrair mais praticantes parece chegada a oportunidade de a FPT conseguir que seja acelerado o processo, que cremos estar em curso, para que seja possível praticar esta aliciante disciplina do tiro de precisão no Estádio Nacional.

Enquanto tal não for possível, quem estiver interessado terá que recorrer ã boa vontade da Soc.de Tiro do Porto.

#### PISTOLA DE VELOCIDADE

Por se ter reconhecido que, com os novos alvos se torna muito difícil obter pontuações excepcionais, os mínimos de qualificação para os JOGOS OLÍMPICOS baixaram de 586 para 580 pontos.

Pergunta para o Conselho Técnico da FPT: Não haverá maneira de reactivar o interesse dos atiradores de PV? É que ultimamente quase se não dá por eles...

\* \* :

#### PISTOLA SPORT

Os mesmos motivos que determinaram a redução dos mínimos em PV, estiveram na origem das alterações que tambem se verificaram nesta disciplina. Novos mínimos de qualificação: 565 pontos.

\* \* \*

#### DOPING

O atirador de PV que se classificara em terceiro lugar na Taça do Mundo, disputada em Zagreb no passado mes de Maio, foi desqualificado em virtude de se ter concluído, através do respectivo Controle, que utilizara substâncias químicas proibidas.

CAMPEONATO DO MUNDO - JUNIORES

Por ter havido poucos concorrentes na prova de Alvo Móvel a 10 m disputada em Sarajevo, a UIT decidiu reduzir o número mínimo de participantes individuais para dez e de equipas para três a fim de permitir homologar os Máximos Mundiais e entregar as medalhas.

\* \* \*

#### TRFORMÁTICA

Está mais do que provado que a informática, quando bem utilizada, tem incontestáveis vantagens sobre os métodos tradicionais. O investimento, que á já bastante acessível, amortiza-se rapidamente, tendo em linha de conta a redução da carga administrativa e uma maior e melhor eficiência dos serviços. Tudo, ou quase tudo passa a ser mais rápido e eficaz desde que, previamente, se saíba o que é necessário.

Iremos esperar muito pela informatização dos serviços da FPT ou ela está já para breve?

\* \* \*



### Entrevista

#### ANA NETO

COM A INCLUSÃO DE UMA ENTREVISTA A UMA ATLETA COM RECONHECIDO MÉRITO NO TIRO PORTUGUÊS, PRETENDE-SE ENRIQUECER A SÉRIE DOS HABITUAIS ARTIGOS QUE FAZEM UMA REVISTA DA ESPECIALIDADE, ATRAVÉS DA APRESENTAÇÃO DE UM CONJUNTO DE IDEIAS PROVENIENTES DE PESSOAS MUITO LIGADAS À PRÁTICA DO TIRO DESPORTIVO.

HOJE SURGE ANA NETO, UMA ATIRADORA, QUE INICIOU A SUA CARREIRA EM 1987. TEM 18 ANOS E REPRESENTA A SOCIEDADE DE TIRO Nº. 2. É CAMPEA NACIONAL E IBÉRICA E RECORDISTA NACIONAL DA SUA CATEGORIA (JUNIOR). AINDA ESTE ANO, NO CAMPEONATO DA EUROPA DE AR COMPRIMIDO, REALIZADO EM COPENHAGA,NA DINAMARCA, NA DISCIPLINA DE PAC, ATINGIU O 15º. LUGAR (EM 29 CONCORREN - TES) COM 368 PONTOS. LUGAR ESTE, QUE FOI CONSIDERADO PELA U.I.T.,NA SUA TA BELA DE "QUALIFICADOS PARA OS JOGOS OLÍMPICOS DE BARCELONA 1992 ".

BOLETIM DA FEDERAÇÃO P.DE TIRO - Ana, foi por o teu pai ser atirador que começaste a gostar do TIRO ? - Quando e como começaste ?

ANA NETO - Eu comecei a atirar no princípio de 1987 quando por brincadeira en trei numas provas. E não foi por o meu pai ser atirador que comecei a gostar de tiro mas foi por o meu pai ser atirador que comecei a atirar e só depois de começar a atirar é que comecei a gostar de tiro.

BOL. - Tem sido difícil para ti conjugar a tua vida de estudante com o desporto que praticas ?

ANA NETO - Sim, bastante. Para se atingir um certo nível é necessário treinar muito, e quando se tem aulas durante to do o dia é impossível, no tempo que sobra, treinar e estudar o suficiente. E nesta situação tem que se optar: uma se mana estuda-se, outra semana treina-se nunca as duas coisas ao mesmo tempo.

BOL. - Quais foram as provas a que tu con correste e em que tiveste uma maior pro jecção ?

ANA NETO - Eu penso que foram o  $1^\circ$ . Tor neio Ibérico em que competi e obtive o  $1^\circ$ . lugar na prova de Pistola de Ar Com

primido e o Campeonato da Europa de Ar Comprimido onde obtive o  $15^{\circ}$ .lugar e fiz um mínimo para Barcelona.

BOL. -Quanto a marcas? Como reages quando não fazes as pontuações que gostarias de fazer ?

ANA NETO - É evidente que quando não fa ço as pontuações que desejaria não fico muito contente. Mas por outro lado essas pontuações indesejáveis podem ser muito úteis porque fazem com que sinta uma ne cessidade de mais treino e aperfeiçoamento.

BOL. - Sabemos que as tuas disciplinas preferidas são Pistola de Ar Comprimido e Pistola Sport. Nunca pensaste em come çar a praticar outras que também te agradem? - Encontraste algumas dificuldades para tal?

ANA NETO - PAC e PSpt não só são as minhas disciplinas preferidas como também são as únicas destinadas a senhoras. Quando tentei iniciar uma outra disciplina que não era destinada a senhoras-Pistola Livre - encontrei imensos obstáculos inclusivé por parte da Federação.

BOL.- Achas que o facto de poucos atira dores juniores competirem contigo, pode

rá prejudicar as tuas pontuações?

ANA NETO - Não antes pelo contrário. O facto de não haver atiradores juniores obriga-me a competir com atiradores seniores e consequentemente a atingir mar cas para poder realmente competir com estes.

BOL. - E, quanto a equipamento? Achas ne cessidade de mudar de equipamento de quan to em quanto tempo? - Que aconselhas aos atiradores juniores iniciados?

ANA NETO - No tiro não há necessidade de mudar de equipamento frequentemente des de que se tenha um equipamento de qualidade. Daí que o meu conselho para junio res iniciados seja o de tentarem arranjar um equipamento de qualidade para não terem de se preocupar muito com esse as sunto.

BOL. - Que outras actividades desportivas praticas? - Qual é a que tu achas que serve de suporte físico para o tiro? ANA NETO - Além do tiro pratico ginástica que julgo ser muito importante, uma vez que para se ser um Bom Atirador é indispensável uma boa forma física.

BOL. - Temos conhecimento que foste incluída no Plano da Alta Competição. Fala-nos sobre isso.

ANA NETO - A única coisa que posso dizer sobre isso é que ainda não notei nenhuma diferença entre estar e não estar in cluída no plano de Alta Competição.

BOL. - Achas que tens possibilidades de ires aos J.O. 1992?

ANA NETO - Neste momento é difícil dizer se tenho ou não possibilidade, mas como até lá ainda faltam 3 anos e como já fiz uma vez os mínimos ainda não perdi de to do as esperanças.

BOL. - Se partisse de ti, o que farias para que o TIRO DE PRECISÃO tivesse uma maior projecção?

ANA NETO - Apesar do tiro ser um dos des portos que nos J.O. dá mais medalhas é um desporto desconhecido pela grande maio ria dos Portugueses. As pessoas não fazem tiro porque não sabem como e onde se faz, por isso eu acho que o primeiro passo a dar para o desenvolvimento do TIRO é a sua divulgação.



BOL. - Como TREINADOR, tens o teu pai, FRANCISCO NETO, com vários títulos de Campeão e Recordista Nacional. QUE PLANOS TÊM PARA UM FUTURO DESPORTIVO PRÓXIMO?

ANA NETO - ATIRAR MELHOR, MELHOR E MELHOR.



BOL. - A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO de seja que consigas realizar todas as tuas aspirações. UM GRANDE BEIJO PARA TI.





#### TIRO DE CARABINA

#### - POSIÇÃO DE DEITADO -

Vamos iniciar, para os atiradores principiantes, uma dissertação sobre as várias questões que se põem na execução do tiro ao alvo.

Propomos, por agora, uns apontamentos sobre a posição de deitado.

Assim, consideremos os conceitos principais de alguns dos atiradores mais creden ciados cujos nomes figuram no topo das ta belas mundiais.

A posição deitado deve proporcionar: primeiro, a estabilidade da arma, com a mínima contracção muscular; segundo, o suficiente conforto do corpo, permitindo que o atirador mantenha a mesma posição duran te toda a prova, e terceiro, a posição da cabeça deve permitir a condição mais fa vorável do funcionamento do aparelho óptico, essencial para a perfeita pontaria.

A dificuldade em descobrir a posição mais adequada, consiste no facto do atirador ter de encontrar a inter-relação entre a posição do tronco, a colocação dos cotovelos, a inclinação da cabeça, e ainda obter esta postura com a carga mínima muscular.

Ao experimentar satisfazer estes quesitos, por vezes, eles contradizem-se. Por exemplo: Quando o ângulo do corpo está aumentado para a esquerda, a condição respiratória melhora, mas para assumir esta posição o trabalho visual na pontaria começa a piorar.

No caso do braço esquerdo ser colocado mais à frente, a arma ficará mais baixa, e por conseguinte mais estável, mas as condições para se obter uma boa pontaria serão piores.

Se o corpo ficar mais inclinado para o lado, a respiração é facilitada, mas o aumento da pressão no braço esquerdo cau sará a prematura fadiga muscular.Portan to, o atirador deverá ter em atenção as particularidades da sua própria constituição anatómica e procurar encontrar a variação que for mais conveniente para si.

A experiência tem demonstrado que é melhor colocar o corpo num ângulo entre os 12 a 20 graus do plano de linha do alvo.

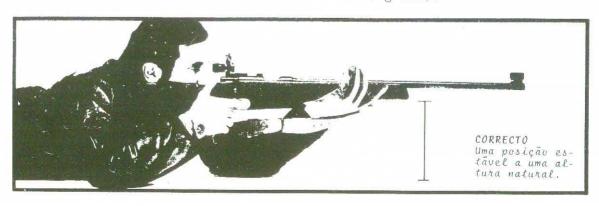
Obtem-se mais conforto nesta posição, o peito não está contraído e a respiração é efectuada, comparativamente, com mais facilidade.

Ao mesmo tempo, são criadas as condições mais favoráveis para a execução da pontaria.

Para conseguir ainda uma posição melhor que facilite a respiração, é conveniente não estar deitado sobre o estomago, mas ligeiramente sobre o lado esquerdo.

As pernas devem ficar estendidas sem es forço e para o lado. Manter os musculos completamente relaxados e de maneira que assente no solo a parte exterior do pé esquerdo e a interior do pé direito. A perna direita dobrada, ligeiramente, pe lo joelho.

O braço, que suporta o peso da arma, de ve ser dobrado pelo cotovelo e colocado, tanto quanto possível, à frente, mas den tro do limite imposto pelas regras da UIT (o ângulo formado pelo ante-braçoe opla no onde assenta o cotovelo não pode exceder 30 graus).





Quando o braço está nesta posição, o atirador conseguirá uma maior estabilidade posicional, e a oscilação do braço e do tronco que afectam a arma, será, conside ravelmente, eliminada.

A bandoleira juntamente com o braço e a arma deve formar um sólido e único siste ma, originando um triangulo rígido, cujos vertices são os pontos de apoio da arma no ombro, da mão no fuste e a bandoleira no braço, que suporta a arma.

O triangulo deve preencher o suporte artificial da carabina, libertando, deste mo do, os musculos do braço do esforço que seria necessário para sustentar o peso da quela.

A tensão da bandoleira é de grande impor tância, e é determinada pela essencial so lidez do referido triangulo.

É conveniente proceder, cuidadosamente, ao ajuste da bandoleira, para que ele seja o mais preciso possível.

Se a bandoleira não estiver devidamente ajustada, o suporte do sistema não será nem firme nem estável. Por outro lado, não deverá estar demasiadamente apertada, por que isso interferiria na circulação sanguínea, comprimindo-a ao nível do braço, provocando oscilações rítmicas.

Na continuidade da execução do tiro é preciso ter atenção à possível deslocação da bandoleira, o que iria alterar a sua ten são, e, por conseguinte, o resultado do tiro.

As regras da UIT permitem a colocação no casaco de um sistema para segurar a bandoleira, no propósito de evitar que ela escorregue.

A mão que suporta a arma deve segurar o

fuste sem qualquer esforço ou aperto e sem quebrar pelo pulso. A carabina deve descansar na palma da mão, um pouco mais perto do dedo polegar, e este não a deve tocar.

O cotovelo do braço que suporta a arma, será colocado, ligeiramente, à esquerda do plano prependicular da carabina.

A chapa de coice deve pressionar, fortemente e com uniformidade, a parte do pei to, na área dos musculos peitoral e del toide, ficando relaxados os do ombro.

A cabeça ficará, tanto quanto possível, direita, de maneira que o atirador possa ver o alvo directamente na sua frente, estabelecendo assim a condição mais favorável para a função visual no processo da pontaria.

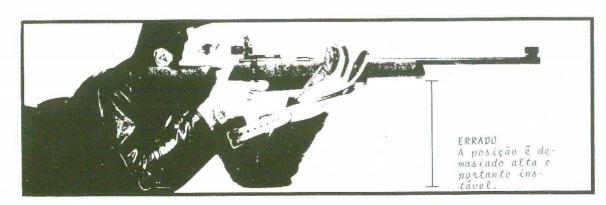
É necessário procurar eliminar a inclinação da cabeça, quer para a direita, quer excessivamente para a frente, evitando que seja obrigado a olhar para o "diopter" de lado ou para cima.

Para que se realizem as condições normais da pontaria e sejam sempre uniformes, requere obter uma posição suficien temente rígida da cabeça e sem a alterar em cada tiro.

A maçã do rosto deve ser pressionada, com algum esforço, contra a parte superior da coronha.

O "diopter" não deve ser colocado muito perto da cara (olho) para não obrigar ao recuo da cabeça.

A demasiada tensão nos músculos do pescoço tem, como consequência, a tremura da cabeça, o que destroi a estabilidade da arma e impede uma perfeita pontaria.





A mão direita não deve apertar o punho com demasiada intensidade, o indicador colocado no gatilho, sem tocar em qualquer outra parte da carabina. Deve existir um interva lo entre o dedo indicador e o fuste, de mo do que possa premir livremente o gatilho, sem tocar no guarda-mato ou no fuste.

O cotovelo direito deve, naturalmente, procurar o apoio sem pressionar o tronco. Depois de agarrar o punho, o cotovelo será, simplesmente, deixado cair no solo com um movimento natural.

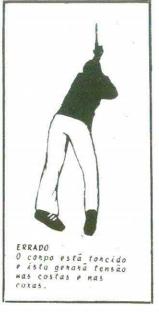
Ao fazer este movimento não deverá acontecer uma tensão adicional nos músculos do braço que possa impedir o accionamento do gatilho com o dedo indicador.

Para se conseguir pontuações elevadas, não basta ter uma boa posição e a estabilidade da arma. A orientação da posição relativa ao alvo é essêncial e sem tensão excessiva nos músculos o que afectará perniciosamente a quantidade e a natureza da oscilação da carabina.

Para obter a melhor posição direccional, proceder como segue:

Fechar os olhos, respirar normalmente, e apontar a arma para o alvo. Se ao abri-los
o atirador verificar o desfazamento da linha de mira com o alvo: Se ficar para um
dos lados, sem mover o cotovelo esquerdo,
mudar o ângulo do corpo, de modo a conseguir o alinhamento imediato e próximo do cen
tro do alvo;





se se encontrar abaixo ou acima do alvo, en tão o atirador deve ajustar uma das duas coisas, ou a chapa de coice, ou levar o tronco ligeiramente para a frente ou para trás, sem deslocar os cotovelos, con forme for o caso.

A posição do corpo pode ser considerada correcta em relação ao alvo, se a linha de mira se deslocar na vertical sobre o alvo, durante o movimento da respiração.

Considerando o aspecto positivo e negativo das posições, alta e baixa, com as variações da colocação das pernas e do ân gulo do corpo relativo ao plano do alvo, uma coisa pode-se dizer:

Ambas são boas num grau ou noutro, mas, somente, se o atirador as usar conscientemente e considerar todas as particula riedades da sua constituição anatómica.

O mais importante é assegurar a estabilidade constante da arma e minimizar a fadiga muscular no decurso da prova.

Em resumo, várias conclusões podem ser consideradas; e revendo a posição deita do, podemos evidenciar o seguinte:

- 1 O ângulo do corpo formado com o plano da linha do alvo deverá ser pequeno, cerca de 12 a 20 graus.
- 2 A perna esquerda será estendida ficando a parte externa do pé apoia da no solo. A perna direita pode ficar ligeiramente dobrada pelo joelho e o pé com a parte interna assente no solo.
- 3 O peso do corpo ficará um pouco mais sobre o lado esquerdo, sem causar um excessivo esforço no bra ço desse lado. A posição deve ser a mais baixa possível.
- 4 Colocar a chapa de coice no peito junto ao pescoço, apoiada fortemente nos músculos do peito.
- 5 A cabeça deverá estar direita, apoia da na coronha, e de modo que permita ver, tanto quanto possível, o alvo de frente.

Caro leitor, experimente e boa sorte.

F. Carmo





#### TIRO DE PISTOLA



FACTOR TÉCNICO - Aspectos condicionantes

No artigo anterior falámos do factor físico como condição necessária ao desembenho técnico.

Hoje falaremos de aspectos que, dentro do factor técnico, condicionam a execução do tiro.

Alguns autores consideram apenas dois pontos fundamentais na execução do tiro: o alinhamento das miras e o controlo do gatilho. Há no entanto dois outros aspectos que ficam a montante e que devem ser referidos: a posição e o empunhamento. É sobre eles que iremos falar.

#### POSIÇÃO

Já se falou muito de posições laterais, frontais e intermédias e diz-se que cada atirador deve escolher a que lhe dá mais jeito, isto é, aquela em que se sente mais confortável.

A verdade é que - como se provou em experiências feitas sobre plataformas que permitem o registo das oscilações - a posição lateral é a que confere maior equilíbrio e melhor controlo do levantamento, particularmente importante nas disciplinas de velocidade.

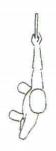
Deve ainda dizer-se que o levantamento do braço segundo o plano sagital (para o lado) é mais natural, pela própria configuração da articulação escapulo-humeral e das ligações dos músculos responsáveis por esse movimento, em particular do deltóide.

Em contrapartida, uma posição lateral obriga a uma rotação mais pronunciada da cabeça, o que se torna incómodo para alguns atiradores.

é claro que um atirador com o dorso mais arredundado se sentirá mais confortável numa posição lateral, pois tem a facilidade de puxar o ombro à frente e pêr as miras em frente dos olhos, do que

um atirador com as costas direitas e a linha dos ombros mais recuada. O que não é correcto é escolher uma posição frontal com a intenção de reduzir a alavanca ou de aproximar as miras, por razões que têm que ver com a falta de força ou de visão, mas não com a configuração anatómica do atirador, ou optar por uma posição lateral apenas porque é mecanicamente mais estável.







POSIÇÃO LATERAL O atirador com o dorso arredondado puxa o ombro à frente.

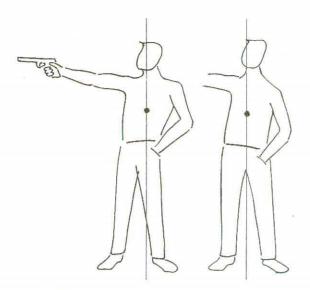
POSIÇÃO INTERMÉDIA O attrador com o dorso direito roda o cor po e a rotação da ca-

POSIÇÃO FRONTAL A alavanca diminui e e as miras aproximag -se dos olhos.

A escolha da posição é determinante, não tanto pela influência que pode ter. digamos, em cada tiro, mas pelas consequências em termos gerais condicionamento dos grupos musculares e das articulações, que se vai reflectir no volume de treino consentido. sensação de conforto durante competições e, a longo prazo, na postura do atirador.

Há ainda um aspecto de pormenor (mas não é a nossa modalidade um mundo de pormenores técnicos?) que diz respeito à inclinação do tronco.

A inclinação para trás, a fim de compensar o peso da alavanca (braço mais pistola) é feita por alguns atiradores apenas à custa da inclinação do tronco. É preferível avançar também a bacia, para que o peso permaneça distribuído pelas duas pernas, evitando ao mesmo tempo uma compressão desconfortável sobre os rins.



TRONCO RECUADO O centro de gravidade cai sobre a perna de trás, fora do polígono de sustentação.

BACIA AVANÇADA O centro de gravidade projecta-se no centro do polígono de susten tação.

Queria ainda a referir o caso dos atiradores que dizem "eu sinto-me melhor a atirar de lado, mas sai-me o ponto de mira muito à direita, por isso volto-me mais para o alvo". Mas este não é um problema de posição, mas sim de concepção do punho.

Quanto à posição da cabeça, no plano vertical deve ser tão natural quanto possível e, no plano horizontal, rodar de forma a olhar o alvo de frente.

#### **EMPUNHAMENTO**

Se o punho não fosse importante, Cesare Morini ter-se-ia provavelmente dedicado a outra coisa qualquer e não contaria com alguns dos melhores atiradores e fabricantes mundiais entre os seus clientes (e plagiadores...).

é este também um assunto por demais abordado, inclusivé no Boletím da FPT, que ainda há pouco publicou um extenso artigo sobre a matéria.

Não vamos aqui acrescentar ou tirar nada ao que aí foi dito, apenas referir alguns aspectos que — sob a óptica deste artigo —parecem importantes. Façamos uma expariência:

- Levante o braço com o pulso descontraído e a mão aberta e igualmente descontraída.

O pulso, pelo próprio peso da mão, ficará descaído, com a mão inclinada para baixo;

- Fache a mão rapidamente, com energia. A mão sobe e o pulso fica a 90 graus em relação ao braço.

O que aconteceu foi que, sob tensão, os flexores dos dedos se equilibraram, arrastando consigo a articulação para a sua posição normal.

Que é que isto sugere? Que durante o processo de produção do tiro qualquer variação da tensão pode produzir movimentos (logo erros) verticais. E sob condições de prova, a tensão posta no aperto do punho nem sempre é totalmente controlada pelo atirador.

No plano horizontal passa-se a mesma coisa: o atirador força o pulso para o lado, para encontrar as miras e candidata-se a um erro lateral logo que a tensão varie.

A inclinação para baixo a que me refiro como inconveniente é aquela que excede, digamos, os 120/130 graus para as disciplinas de PSpt, PStd e PGC. Em PL a articulação pode ser levada à sua amplitude sub-máxima e em PAC e PV pode haver uma solução de compromisso.

Também aqui há um pormenor a referir: a inclinação da cabeça está relacionada com a inclinação da linha de mira, logo

do pulso. Uma cabeça levantada obriga à rotação do pulso para baixo e viceversa.

Resumindo, o pulso não deve ser forçado nem para os lados nem para baixo (que para cima ninguém o força...). Não quero deixar aqui uma ideia errada: enquanto os desvios para os lados são sempre errados, a inclinação para baixo é

aceitável desde que o punho não precise de ser apertado —como acontece com os gatilhos pesados ou face à necessidade de repôr o alinhamento das miras rapidamente. É até desejável, se a inclinação do punho for compatível com a amplitude da articulação e não houver a necessidade de o apertar.

Há ainda um aspecto relacionado com o aperto dos punhos que julgo importante referir. É o dos apoios.

É desejável que a força sobre o punho se faça segundo o eixo do cano, fazendo as falanges médias uma força para trás que é anulada pela força feita para a frente pela maçã do polegar, sem desvios verticais nem horizontais.

Para isso, a superfície da apoio da maçã do polegar deve ser direita e tão larga quanto o regulamento permitir, acompanhando a linha da vida (espero que não me chamem bruxo) e o apoio das falanges médias deve consistir numa curva desenhada de forma a que apenas essas falanges possam fazer força (é indesejável a intervenção lateral da ponta dos dedos).

Quanto ao apoio da maçã do polegar, gostaria de dizer -mais um pormenor -que considero perigoso incliná-lo muito para a frente, na intenção de ter um bom acesso ao gatilho. A mão começa a sair da pistola, a tracção a não se fazer segundo o eixo do cano e, às vezes, a condicionar mesmo uma má posição da cabeça o que, aliado a uma inclinação do ombro para cima, porque o ponto de mira sai alto, faz lembrar o sujeito que

comprou um fato novo mas o abotòou no sítio errado e se foi torcendo até ele ficar direito, a ponto de dizerem "mal empregado fato num tipo tão torto..."

Um pouco de bricolage é preferível, fazendo se necessário uma cauda de gatilho que fique mais recuada ou, em última instância, há que ir ao ferro.

Também a parte do punho que fica entre o indicador e o polegar (a forquilha) deve ser suficientemente larga, por forma a que não tenha de ser o atirador a apertá-lo lateralmente, pelas razões de dificuldade de controlo da força que já foram invocadas.

Quanto ao indicador, deve ficar com a primeira falange (em contacto com o gatilho) perpendicular ao eixo do cano e a terceira paralela e sem exercer pressões sobre o punho ou a carcassa. O polegar pode ficar levantado, a nível ou voltado para baixo, desde que não faça pressão sobre o respectivo apoio (se o houver), sob pena de poderem surgir tiros altos e direitos.

Os apoios acessórios (polegar, médio sob o guarda-mato e cutelo da mão) devem ser isso mesmo: acessórios. O fundamental é que o aperto se faça no sentido anteroposterior.

Há um apoio controverso, o apoio lateral inferior da mão. É aceitável se tiver um apoio correspondente nas costas da mão (caso dos punhos fechados, PL e PV), mas é causa de erros horizontais se o não tiver.

Já tenho assistido a verdadeiras batalhas contra os punhos travadas por atiradores que, não tendo observado estes princípios de simplicidade e simetria, se armam de limas, formões e - em casos extremos - de martelos, o que talvez não seja a pior solução naqueles casos de que se diz que, quem torto nasce...

O assunto não está, claro, esgotado. Pretendi apenas salientar alguns aspectos que me parecem importantes e

que, como aliás todos os outros que se relacionam com o tiro, devem ser objecto de uma análise feita em conjunto pelo atirador e pelo seu treinador.

Despeço-me desejando, como sempre

Bons tiros José Loureiro



#### A COMPETIÇÃO IN TERIOR\*

N.T. – Achámos interessante realizar esta tradução dado o evidente contraste entre a trama de mitos que ficaram em muitos de nós, sobre o tiro e os atiradores do país dos saudo sos "cowboys", heróis da nossa juventude, e a realidade evidenciada aqui sobre os cuidados postos na preparação destes atiradores dos nossos tempos, que são alguns dos profissionais mais bem sucedidos, deste mesmo país.

\* Entrevista publicada na revista\*AMERICAN HANDGUNNER" JAN, FEV 88 por JON WINOKUR.

F.N.

"Em resposta a muitos pedidos dos leitores de artigos sobre os aspectos "mentais" da competição, a American Handgunner juntou quatro dos melhores atiradores da modalidade de "Pratical Pistol" para uma discussão em profundidade deste assunto. O painel incluiu:

O moderador JON WINOKUR (J.W.) e:

ROB LEATHAM (R.L.), Mestre de Pistola de
Combate Campeão do Mundo IPSC em 1983 e
1986, Campeão dos E.Unidos IPSC em 1983,
84,85 e 86, Campeão em 1985 da WSS e Cam
peão em 1985 da Taça Bianchi.



ROB LEATHAM

JOHN PRIDE (J.P.), Grande Mestre PPC e Cam peão US nos Campeonatos da Polícia Municipal em 1979; Campeão Nacional da Polícia do Canadá em 1983 e 1985; Campeão da Polícia em modalidade olímpica em 1984; Au tor de "O Método Pride: A Mente sobre a Matéria em Tiro de Combate".



JOHN PRIDE

LEE COLE (L.C.), Chefe da primeira equipe Americana de IPSC, Campeão do Mundo por equipas em 1984 e Campeã do Mundo na modalidade de Velocidade em 1985; Campeã dos EU IPSC em 1984 e Campeã da Taça Bianchi em 1985.



LEE COLE

TOM CAMPBELL (T.C.), Mestre de Tiro de Combate em 1985, Campeão da Europa IPSC, Membro da Equipa americana de IPSC desde 1977.



TOM CAMPBELL

J.W. - Vamos começar por uma descrição breve, de cada um de vós, da atitude mental básica no tiro de competição

J.P. - A minha abordagem baseia-se fortemente em hipnose, auto-programação e visualização. Uso muitas das té cnicas que têm sido utilizadas por outros atletas em muitos outros desportos. Basicamente, coloco-me num estado de rela xação e digo a mim mesmo como é que vou agir num dado estágio duma competição. Repito umas instruções até ao ponto de começar a acreditar nelas. Se quiserem psico-me. Vejo-me a atirar numa prova perfeita. Visualizo a prova até aos mais pequenos detalhes - de pedrinhas a serem pisadas pelos pneus do meu carro quando entro no parque de estacionamento da carreira de tiro no primeiro dia da prova, o cheiro do carbureto da lâmpada de enegrecer as miras, os sons dos disparos. E conquanto não me afaste dos outros atiradores, tento manter-me isolado a partir da meia hora que antecede a minha entrada em prova a fim de, por uma última vez, rever o meu plano de actuação.

L.C. - A minha abordagem é parecida com a do John.

Depois do Campeonato Nacional do ano pas sado, senti que qualquer coisa não ia bem. A minha actuação em provas ia cada vez pior. A minha atitude estava a tornar-se cada vez mais negativa. Estava a tomar tudo demasiado a sério e decidi que ou ia desistir de atirar ou aprender qualquer coisa sobre a abordagem mental.

Li alguns livros e ouvi algumas gravações sobre motivação e hipnose e decidi come çar a olhar para as provas como oportunidades de ganhar em vez de como ocasiões para ter medo de atirar mal. Comecei a fazer visualização de exactamente o que quero fazer numa prova, tiro a tiro. Fiz eu mesmo algumas gravações com material para induzir o sono e oiço-as todas as noites. Quando faço um erro numa prova, tento olhar para isso como um elemento de aprendizagem em vez de como um castigo. Em geral atinge-se o que se está à espera de atingir e eu agora vou para as pro vas com a esperança de atirar bem.

T.C. - Há um grande livro sobre este assunto, o Jogo Interior de Tenis (The Inner Game of Tennis) por Timothy Galway. Tenho-o desde que foi publicado há dez anos mas só comecei a entende-lo perfeitamente há cerca de dois.

Levo-o comigo para todas as provas.

Tem-me ajudado a compreender-me a mim mes mo em termos de o "Eu 1" e o "Eu 2"-"Self 1" e Self 2" -, as mentes consciente e inconsciente. O objectivo é deixar o "Eu 2"fazer a prova. Eu sei que sei atírar; tudo o que tenho a fazer é deixar que is to aconteça. Não deixar que o "Eu 1" inter

fira no "Eu 2". Em resultado de ter lido este livro, quando atiro mal numa pro va não me zango ou ponho-me aos saltos ou bato com a cabeça nas paredes.

R.L. - Uma pessoa que não saiba atirar não tem nada a ganhar como desen volvimento de uma abordagem mental das competições. Por outro lado eu não sei verdadeiramente nada. Há sempre qualquer coisa a aprender.

Por exemplo nun ano na "Steel Chalenge" senti-me verdadeiramente descontraído Na primeirapassagem senti-me a agir automaticamente com pequenas paragens sobre os alvos e atingi perfeitamente todos os cinco. Isto faz-me sentir optima mente e verdadeiramente controlado. Decidi então acelerar um pouco. Na segundapassagem errei no último alvo. Na terceira um novo erro. Nessa altura já estava completamente descontrolado porque pensei que tinha começado lento e que tinha ajustado a velocidade para o valor óptimo. Na realidade tinha feito a primeira passagem em menos de 3 segundos.

J.P. - Sob a pressão da prova a adrenalina começa a fluir e o subconsciente toma o controle dos acontecimentos; no tiro de velocidade parece que o
movimento é normal ou mesmo lento demais
quando, na realidade a velocidade é excessiva. O subconsciente trabalha a uma
velocidade muito maior que o consciente.
Isto tem de ser considerado na preparação para a prova com a concentração focada em não exceder a velocidade normal.

R.L. - Para mim um elevado grau de concentração, não significa pensar no tiro, significa sim eliminar todas as distrações. Faz-se isto milhares de vezes durante a vida naturalmente e sem ter de pensar nisso. Uma pessoa senta-se e olha vagamente para qualquer coisa e não dá nenhuma atenção a tudo o resto. Pode alguém entrar na sala onde estamos que não damos conta. Está-se completamente concentrado no objecto e não se está a tentar concentrar-se. A concentração está simplesmente a acontecer. É importan te dispôr de confiança quando se está

numa prova mas isto tem de basear-se na realidade.

A maioria das pessoas não se lembra dos treinos maus. Suprimem da mente a imagem dos maus tiros e só se lembram dos bons. Então, ao chegarem a uma prova, fazem um ou dois tiros maus e sentem-se desmoralizados porque não atiraram tão "bem" como nos treinos. Enchem-se de uma falsa confiança e isso derrota-os ainda antes de começar a prova.

- A.H.- Em termos de percentagem que parte do tiro de competição é "mental"?
- J.P.- Num campeonato importante como a Taça Bianchi onde só aparecem atiradores bem preparados técnicamente, 85 por cento.
- R.L. Concordo é dessa ordem de grandeza para os melhores.
- T.C. Eu diria que é superior a 90%.
- L.C. Eu diria que é de 80%.
- A.H. Vamos falar de como é que vocês controlam a tensão emocional durante as provas.
- L.C. Eu pretendo que a prova seja tal e qual como um treino. Se eu treinar inteligentemente as técnicas necessárias, não preciso de bloquear em prova o que quer que seja. Se fizer a preparação cor recta a minha concentração será intensa e focada na prova e não tenho de me preocupar com a tensão emocional.
- R.L. Eu adoro a tensão emocional. Ajuda -me a pensar no que tenho de fazer e ajuda-me a focar a concentração. Ajuda-me a ser intenso e a atirar no máximo do meu potencial. Em prova em geral sinto-me nervoso mas não me importo; vou simplesmente atirar e sentir-me nervoso. A pressão para mim é qualquer coisa que se transporta cada dia da nossa vida. É uma coisa interna. É tão grande quanto a deixarmos ser.
- T.C. Quando vou para uma prova fico mui to sério e não penso em mais nada.

Em corridas de automóveis os erros pagam-se muito caros, às vezes com a mor te. As penalidades em tiro são um mau tiro, parecer mal aos olhos dos companheiros mas isto é tudo. Não há dano fí sico para o nosso corpo.

- R.L. Mas um erro feito em qualquer des porto não passa de um erro. A única diferença, como diz o Tommy é que o erro em corridas de automóveis pa ga-se indo para casa engessado.
- A.H. Rob, o que estás a querer dizer é que, embora os incentivos sejam diferentes tu deverias atingir o mes mo nível de concentração no tiro que é necessário atingir nas corridas de automóveis ?
- R.L. Sim! No fim de contas, pondo de parte tudo o resto, tudo o que é importante é atingir a perfeição nos meios e não no objectivo. Pretende se atingir a perfeição no tiro na condução de automóveis, em qualquer actividade competitiva.
- A.H. Que tal a utilização de drogas para suprimir os sintomas da ten são emocional ? Temos ouvido histórias de bons atiradores que bebem um copo ou dois de whisky antes de começar uma pro va para lhes acalmar os nervos e de qual quer coisa chamada beta-bloquedores drogas que baixam a pressão arterial que se disse alguns atiradores teriam usado há tempos.
- R.L. Não se pode confiar num estimulo externo porque o nosso corpo vai construir uma imunidade contra eles.
- T.C. Eu já tenho à partida uma tensão arterial baixa.
- L.C. Onde é que eu posso comprar uns beta-bloquedores ?
- T.C. Eu acho que cada pessoa reage de forma diferente. Durante os desem pates vejo atiradores tão descontraídos que parecem que estão a dormir e vejo ou tros que parecem uma mola comprimida à

espera de libertação e quer com uma quer com outra das condições há explendidos atiradores.

- A.H. Como é que vocês lidam com as distrações ? Ser célebre obriga a dar entrevistas por vezes antes duma prova quando se devia procurar um espaço para relaxação ?
- J.P. Antes de me aprontar para atirar, sou comunicativo e falo com os amigos, com estranhos, dou entrevis tas,etc. Mas cerca de meia hora antes de começar a atirar, retiro-me para dentro de mim mesmo, começo a concentrar-me e tendo a ser um pouco ríspido se alguém se me dirigir querendo conversar. Pretendo evitar toda e qual quer sugestão negativa nessa altura porque já estou então num estado de programação e portanto vulnerável a sugestões exteriores em particular as negativas.
- T.C. Isso aconteceu-me há uns dois anos na "Steel Challenge".

Eu não costumo olhar para o painel de resultados. Vou até lá para verificar os meus resultados mas não sou um estatístico capaz de dar os resultados uma hora antes de serem publicados.

De qualquer maneira, nessa altura hou ve alguém que se me dirigiu e me disse "Tom, acabo de verificar os resultados e tu tens estado a atírar muito bem. Se atirares bem agora nesta última fase ganhas isto à vontade". Eu sa bia que podia atirar bem mas não o con segui.

- J.P. Aprendeste alguma coisa com is so ?
- T.C. Sim, aprendi que devia ter dado um soco na boca daquele indivíduo. Mas além disso também aprendi desde então a controlar uma situação dessas de tal maneira que, se ago
  ra isto acontecesse não tinha já nenhuma importância.

(Continua)



#### FALEMOS DE PUNHOS

#### O PONTO DE MIRA DEVE APARECER NATURALMENTE SOBRE A ZONA DE PONTARIA

Quer se faça um punho para uma empunhadura global, quer se o faça para uma em punhadura pontual, (como se recordam a posição do pulso é completamente diferen te - direita, na primeira, e descaída, na segunda) há que ter em vista que, ao le vantar a arma para a zona de pontaria, o ponto de mira deve aparecer naturalmente nela, sem necessidade de mexer o pul so. As pequenas correcções que houver a fazer, devem ser feitas com a cabeça, que no entanto, deve ficar em posição direi ta.

Se o ponto de mira aparece à esquerda da alça, terá que se retirar material do punho, na parte correspondente ao apoio entre a cova da mão e o início dos dedos, ou ao apoio das falanges; ou, então acrescentar material ao punho na parte correspondente ao apoio posterior da palma da mão.

Se o ponto de mira aparece à direita da alça, terá que se proceder de modo inverso.

Se o ponto de mira aparece alto, ou se retira material ao apoio inferior poste rior da palma da mão, ou se acrescenta material ao apoio da chave da mão, ou se retira material ao apoio do dedo médio.

Se o ponto de mira aparece baixo, terá que se proceder de modo inverso.

### ATENÇÃO AO PONTO DE EQUILÍBRIO DA ARMA

Que o ponto de mira apareça, com facili dade, no centro da alça, é uma acção con dicionada pela posição do centro de gra vidade da arma. Este deve encontrar-se o mais próximo possível do apoio do dedo médio, parte da mão que, como já referi mos, sustem a quase totalidade do peso da arma. A posição do centro de gravidade pode ser facilmente determinada pelo ati rador.

Em primeiro lugar, colocar a pistola em equilíbrio sobre o indicador. Normalmen te o ponto de equilíbrio deve encontrar-se na posição de apoio dos dedos, ou li geiramente à frente, e a pistola deve então cair para a frente. Sustentar, de pois, a pistola pelo indicador um pouco mais à frente até ela cair para trás.

O centro de gravidade encontrar-se-à en tre aquelas duas posições.

Se o centro de gravidade estiver coloca do demasiado à frente, o ponto de mira tem tendência para aparecer baixo, e os tiros darão origem a impactes com frequência baixos. Se o centro de gravidade estiver colocado demasiado atrás, o peso da arma não fica apoiado no dedo médio mas sobre a parte posterior da mão, e o ponto de mira não vai ter estabilidade.

## LIMITAÇÕES REGULAMENTARES AO FORMATO DOS PUNHOS NAS DIVERSAS MODALIDADES

#### REGRAS GERAIS

- O punho, ou qualquer parte da pistola, não podem ser prolongados, ou adaptados, de forma a ultrapassar o topo da mão do atirador.
  - O pulso deve estar visivelmente livre de qualquer apoio quando a arma está empunhada na posição normal de tiro.
- São permitidos punhos ajustáveis desde que a sua adaptação máxima esteja de acordo com as regras da competição em causa.

#### REGRAS ESPECÍFICAS PARA TODAS AS PROVAS DE 25 METROS

- O volume da arma é limitado às dimensões que permitam que a mesma seja per feitamente acondicionada numa caixa re ctangular com as medidas interiores de 300 mm x 150 mm x 50 mm.Contudo,é per mitida uma tolerância de + 1,0 mm-0,0 mm na construção da caixa. (Esta regra é particularmente diferente para a Pistola de Velocidade).

- O eixo do cano deve passar acima da parte superior da mão que empunha a pistola na posição normal de tiro. (Fig. 30 e 31).

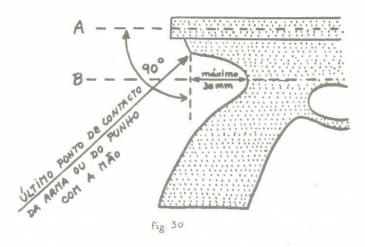


Fig. 30

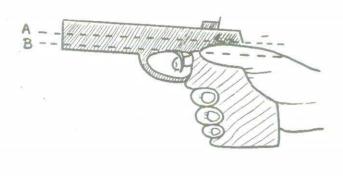


Fig. 31

#### PISTOLA DE VELOCIDADE

- São permitidos punhos especiais, desde que a dimensão final obtida não ultrapasse o estabelecido pelo Regulamen to, e que a seguir se transcreve.
- O volume da pistola é limitado às dimensões que permitam que a mesma seja perfeitamente acondicionada numa caixa rectangular com as medidas interiores de 300 mm x 150 mm x 50 mm. Contudo, é permitida uma tolerância de + 1,0 mm 0,0 mm na construção da caixa. É per mitida uma tolerância de 5%, mas ape nas numa das dimensões, ou seja, ou

na altura, ou no comprimento, ou na lar gura ou na altura do cano.

#### PISTOLA DE GROSSO CALIBRE

- Nenhuma parte do punho ou qualquer aces sório pode circundar a mão. O ângulo do apoio do cutelo da mão não pode ser inferior a 90 graus em relação ao punho. A curvatura para cima do apoio do cutelo, e/ou do apoio do polegar, e/ou a curvatura para baixo do lado oposto ao polegar, são proibidas.(Fig. 32). A parte posterior da carcaça ou do pu nho que fica na parte superior da mão, entre o polegar e o indicador, não po de exceder 30 mm. Esta distância é medida em ângulo recto, considerando uma linha paralela ao cano, projectada en tre os pontos A e B da Fig. 31. São per mitidas superfícies curvas no eixo lon gitudinal da arma e do punho.

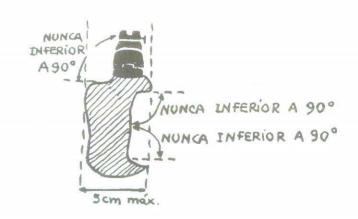


Fig. 32

#### PISTOLA SPORT E PISTOLA STANDARD

- Nenhuma parte do punho ou qualquer aces sório pode circundar a mão. O ângulo do apoio do cutelo da mão não pode ser inferior a 90 graus em relação ao punho. A curvatura para cima do apoio do cutelo e/ou do apoio do polegar e/ou a curvatura para baixo do lado oposto ao polegar, são proibidas. (Fig. 32). A



parte posterior da carcaça ou do punho fica na parte superior da mão, entre o polegar e o indicador, não pode exceder 30 mm. Esta distância é medida em ângulo recto, considerando uma linha paralela ao cano, projectada entre os pontos A e B. (Fig. 30 e 31). São permitidas super fícies curvas no eixo longitudinal da arma e do punho.

#### PISTOLA LIVRE

- Sé tem as limitações indicadas nas Regras Gerais.

#### PISTOLA DE AR COMPRIMIDO

- Nenhuma parte do punho ou qualquer aces sório pode circundar a mão. O ângulo de apoio do cutelo da mão não pode ser inferior a 90 graus em relação ao punho. A curvatura para cima do apoio do cutelo da mão e/ou do apoio do polegar e/ou a curvatura para baixo do lado oposto ao do polegar, são proíbidas. (Fig. 32).

O volume da pistola é limitado às dimensões que permitam que a mesma seja perfeitamente acondicionada numa caixa rectangular com medidas interiores de 420 mm x 200 mm x 50 mm.Contudo, é per mitida uma tolerância de + 1,0mm -0,0mm na construção da caixa.

Espero que este trabalho vos seja de al gum proveito.

Para finalizar, um conselho amigo:

executem de uma vez por todas o vosso punho obedecendo aos preceitos exigidos, e depois ... não lhe mexam mais!

#### BONS TIROS

João Repolho

#### BIBLIOGRAFIA

- Tirer au Pistolet adaptação francesa do original de Erwing Glock Heinz Mertel
- Le Tir à L'Arme de Poing a Bras Franc de Jean-Marie Bresson.

# - XXIV CAMPEONATO DO MUNDO DE PENTATLO MODERNO - JUNIORES

Em Congresso da União Internacional de Pentatlo Moderno e Biatlo (UIPMB) foi configada ao nosso País a organização do XXIV CAM PEONATO DO MUNDO DE PENTATLO MODERNO - JUNIORES, que se realizou na região de Torres Vedras, de 05 a 10 de Outubro passado.

No referido Campeonato contou-se com a par ticipação de representações da Austrália, Austria, Bulgária, Canadá, Checoslováquia Egipto, Espanha, EUA, Finlândia, França, Grã-Bretanha, Grécia, Guatemala, Holanda, Hungria, Itália, Korea, Polónia, Rep.Fed. Alemã, Rep. Pop. China, Suécia, Suiça, Uni ão Soviética e uma equipa representativa do nosso País.

Foi com o maior prazer que a F.P.Tiro ofereceu ao 1º. classificado da modalidade, um Troféu que foi entregue ao Húngaro CSERNOK L., que obteve a pontuação de 194/200.

A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DO PENTATLO MO DERNO as nossas homenagens pela tare fa que levou a cabo.

00000



### \* SEGURO DESPORTIVO |

Em 25 de Setembro ultimo foi assinado o Contrato de Seguro Desportivo. Este seguro, conforme disposto no "Art.º 1.º do Secreto-Lei n.º 162/87 é obrigatório para Atletas, Árbitros, Juízes, Cronometristas, Treinadores e Dirigentes Desportivos (Seccionistas) que, como amadores, se inscrevam nas Federações ...".

O capital seguro é de:

1.000.000\$00

por morte ou invalidez permanente

300.000\$00

Para despezas de tratamento e repatriamento

O tiro está incluido no "Escalão A"- o mais barato, felizmente - o que determina o pagamento anual de Esc. 350\$00 por cada um dos segurados.

A Direcção da FPT enviou já para as Agremiações a Circular  $N^{\circ}$  18/89 que a seguir se transcreve e para a qual se pede a particular atenção de cada um:

"Conforme já tivemos oportunidade de informar, o SEGURO DESPORTIVO É OBRIGATÓRIO tanto para atletas como para dirigentes desportivos, árbitros, juízes, treinadores e cronometristas (Dec-Lei 162/87, de 8 de Abril).

Esta regulamentação abrange todas as modalidades desportivas.

Assim, vimos informar V.Ex.ª de que, a partir de 1 de Jameiro de 1990:

- -Todo o pedido de **nova licença desportiva ben como a sua revalidação** deverá ser acompanhado do impresso do seguro desportivo e da importância de Esc. 350\$00.
- -Apenas serão autorizados a dirigir e a apriticipar nas competições os indivíduos que, antecipadamente, façan prova de ter cumprido a regulamentação em vigor.
- -É exclusivamente da responsabilidiade do segurado manter actualizado o referido seguro.
  - (O papel a desempenhar pela Federação é somente o de canalizar para a D.G.D. as importâncias e impressos recebidos).

Assim, premitimo-nos alvitrar que as pessoas interessadas ou, eventualmente, envolvidas na nossa modalidade com tempo regularizem a sua situação.



ESPINGARDA TRÊS POSIÇOES			2º TAMARGO, Nicolas ESP	574
Homens			3º GILSON, Jacques BEL	573
20 Concorrentes			5º ALVES, Henrique POR	570
1º BALLIRANO, Maur.	ITA	1147	10º ALLEN, Guilherme POR	566
2º MULLER, Gilles	FRA	1146	PISTOLA LIVRE - Homens	
3º BELY, Jacques	FRA	1143	23 Concorrentes	
18º BILTES, Gustavo	POR	1076	1º WAGNER, Constant LUX	553
PISTOLA DE AR COMPRIMIDO			2º SCHEIDEMANTEL, W. BRA	552
Homens			3º ZOVIC, Oswald FRA	545
26 Concorrentes			17º ALLEN, Guilherme POR	522
1º WAGNER, Constant	LUX	578	- ALVES, Henrique POR	522

#### **TORNEIO CIDADE DO PORTO**

(Porto 8 e 9 JUL 89)

ESPINGARDA DEITADO		Equipas	
Homens		1ª - STP	1662
1º HENRIQUES, Arman. S	SCP 587	ESPINGARDA DE AR COMPRIMIDO	
2º BANA, Óscar €	COR 578	Homens	
3º BILTES, Gustavo S	STP 577	1º FIGUEIREDO, Carl. AN1º.M	557
4º VILA REAL, Pedro S	STP 567	2º BILTES, Guitavo STP	555
5º BILTES, Octávio S	STP (96) 564	3º BANA, Óscar COR	546
6º BILTES, Alfredo S	STP (90) 564	4º BILTES, Octávio STP	545
7º LOUREIRO, Afonso I	TAP 562	5º ROCHA, Hugo AN1º.M	534
8º MARTINS, José T	TAP 550	6º MARTINS, José TAP	531
9º CONDEÇA, Manuel S	STP 549	7º SEPULVEDA, Guilh. GCP	528
10º ROCHA, Hugo	AN1º.M 547	8º LIBÓRIO, José STP	527
Equipas		9º LOPES, Mário AN1º.M	522
1ª STP	1078	10º MIRO, Enrique COR	515
2ª COR	1636	Equipas	
3ª TLP	1411	1ª STP	1627
Senhoras		2ª AN1º.M	1613
l≞ RIBEIRO, Carla S	SCP 577	3ª COR	1535
2ª SANTOS, Eduarda S	STP 558	Senhoras	
3ª PASSOS, Cristina S	STP 554	la RIBEIRO, Carla SCP	373
4ª GUEDES, Anabela S	STP 550	2ª SANTOS, Eduarda STP	362
5ª OSÓRIO, Graça S	STP 505	3ª PASSOS, Cristina STP	358
22			



4ª.	- GUEDES, A	Anabela	STP	343	Equi	ina	i e			
5ª.			STP	330			COR			1002
6ª.	- MOREIRA,	3.		284			ST2			1093
	ipas	nerena	11111 11	204			STP			1032
-	- STP			1063			A SPORT			1019
	TOLA DE AR CO	OMPRIMIDO		1003			MANCHON, Evelyne	COR		E 0 /
Home		THE RELIEF					CHITAS, Isabel			584
	- ALLEN, Gu	ilherme	CEFA	566			NETO, Ana			558
	- CHAZ, Jai			565			BANA, Paloma			556
	- VASQUEZ,						VALLO, Mercedes			550
	- MENDONÇA,			1			PASSOS, Guilherm.			534 499
	- NETO, Fra		CEFA				RIBEIRO, Ana			476
6♀.			ST2	551			PASSOS, Teresa			427
7º.		2	COR				BILTES, AVelina			285
8º.	- CUNHA, Ca				Equi			511		203
	- GARCIA, F				1ª.	-				1668
	- FERRAZ, A				2ª.					1590
		M.			3ª.	-	STP			1211
Equi	.pas						A LIVRE			
1a,	- COR		1	670	10.	-	CHAZ, Jaime	COR		534
2₫.	- CEFA		1	.664	2♀.	with	CUNHA, Carlos	STP		531
3ª.				1						530
	- STP		1	.619	30,	-	DEMAN, Vina	COR		220
Senh			1	1			DEMAN, Vina VASQUEZ, Juan		(90)	524
		Evelyne (			40.	-			(90) (89)	
1ª.	oras		COR	379	4º. 5º.	-	VASQUEZ, Juan	COR ST2	(89)	524
1ª.	oras	sabel S	COR ST2	379 366	4º. 5º. 6º.	1 1	VASQUEZ, Juan NETO, Ana	COR ST2	(89)	524 524
1ª. 2ª.	oras - MANCHON, I	sabel S	COR ST2	379 366 365	4º. 5º. 6º.		VASQUEZ, Juan NETO, Ana ALLEN, Guilherme NETO, Francisco	COR ST2 CEFA	(89)	524 524 518
1ª. 2ª. 3ª.	- MANCHON, I - CHITAS, Is - NETO, Ana	sabel s	COR ST2 ST2 STP	379 366 365 363	4º. 5º. 6º. 7º. 8º.	1 1 1 1	VASQUEZ, Juan NETO, Ana ALLEN, Guilherme NETO, Francisco	COR ST2 CEFA CEFA	(89)	524 524 518 517
1ª. 2ª. 3ª. 4ª.	- MANCHON, H - CHITAS, IS - NETO, Ana - PASSOS, GU	sabel suilherm. suilherm.	COR ST2 ST2 STP COR	379 366 365 363 361	4º. 5º. 6º. 7º. 8º.		VASQUEZ, Juan NETO, Ana ALLEN, Guilherme NETO, Francisco MARQUES, António	COR ST2 CEFA CEFA ST2	(89)	524 524 518 517 497
1ª. 2ª. 3ª. 4ª.	oras - MANCHON, I - CHITAS, Is - NETO, Ana - PASSOS, Gu - BELLO, Men	sabel Suilherm.	COR ST2 ST2 STP COR	379 366 365 363 361 353	4º. 5º. 6º. 7º. 8º.		VASQUEZ, Juan NETO, Ana ALLEN, Guilherme NETO, Francisco MARQUES, António SAYANDA, Raúl FERRAZ, Adriano	COR ST2 CEFA CEFA ST2 STP	(89)	524 524 518 517 497 494
1a. 2a. 3a. 4a. 5a.	- MANCHON, I - CHITAS, Is - NETO, Ana - PASSOS, Gu - BELLO, Men - BANA, Palo	sabel Suilherm. Suilherm. Surcedes Coma Ceresa Surces	COR ST2 ST2 STP COR COR	379 366 365 363 361 353 341	4º. 5º. 6º. 7º. 8º. 9º.	- - - -	VASQUEZ, Juan NETO, Ana ALLEN, Guilherme NETO, Francisco MARQUES, António SAYANDA, Raúl FERRAZ, Adriano	COR ST2 CEFA CEFA ST2 STP	(89)	524 524 518 517 497 494
1a. 2a. 3a. 4a. 5a. 6a.	- MANCHON, I - CHITAS, Is - NETO, Ana - PASSOS, Gu - BELLO, Men - BANA, Palo	sabel S uilherm. S rcedes ( oma ( eresa S velina S	COR ST2 ST2 STP COR COR STP	379 366 365 363 361 353 341 315	4º. 5º. 6º. 7º. 8º. 10º. Equip	- - - - -	VASQUEZ, Juan NETO, Ana ALLEN, Guilherme NETO, Francisco MARQUES, António SAYANDA, Raúl FERRAZ, Adriano	COR ST2 CEFA CEFA ST2 STP	(89)	524 524 518 517 497 494 487
1a. 2a. 3a. 4a. 5a. 6a. 7a.	- MANCHON, II - CHITAS, IS - NETO, Ana - PASSOS, GO - BELLO, Men - BANA, Palo - PASSOS, Te - BILTES, Av	sabel S uilherm. S rcedes ( oma ( eresa S velina S	COR ST2 ST2 STP COR COR STP	379 366 365 363 361 353 341 315 301	4º. 5º. 6º. 7º. 8º. 10º. Equip 1ª. 2ª.	- - - - - - -	VASQUEZ, Juan NETO, Ana ALLEN, Guilherme NETO, Francisco MARQUES, António SAYANDA, Raúl FERRAZ, Adriano COR STP	COR ST2 CEFA CEFA ST2 STP	(89)	524 524 518 517 497 494 487
1a. 2a. 3a. 4a. 5a. 6a. 7a.	- MANCHON, II - CHITAS, IS - NETO, Ana - PASSOS, GO - BELLO, Men - BANA, Palo - PASSOS, To - BILTES, AN - RIBEIRO, A	sabel Suilherm. Suilherm. Sucedes Coma Ceresa Sevelina Serina Ser	COR ST2 STP COR STP STP STP STP ST2 TROFEU	379 366 365 363 361 353 341 315 301 CIDAD O PORT	4º. 5º. 6º. 7º. 8º. 9º. 10º. Equip 1ª. 2ª.	- - - - - - ) as	VASQUEZ, Juan NETO, Ana ALLEN, Guilherme NETO, Francisco MARQUES, António SAYANDA, Raúl FERRAZ, Adriano COR STP	COR ST2 CEFA ST2 STP STB	(89) ntos	524 524 518 517 497 494 487

3º. - SOCIEDADE DE TIRO Nº. 2 ...... 6.166 pontos



#### **TORNEIO DIA OLIMPICO**

(LISBOA/PORTO 24 e 25 JUN 89)

ESPINGARDA DEITADO		1	PISTOLA SPORT	
1º HENRIQUES, Arman.	SCP	586	1ª CHITAS, Isabel ST2	568
2º ALVES, Rui	SCP	585	2ª NETO, Ana ST2	554
3º COELHO, Franc.	ST2 (97)	582	3ª RIBEIRO, Ana ST2 4	425
4º CARMO, Fernando	ST2 (96)	582		
5º COSTA, Sérgio	SCP (95-97)	580	PISTOLA LIVRE	
6º VILA REAL, Pedro	STP (94-97)	580		538
7º BILTES, Gustavo	STP	578		531
8º LOUREIRO, Afonso	TAP (97-94)	576	3º REPOLHO, João ST2	516
9º SANTOS, Eduarda	STP(95-94)	576	4º DIAS, Carlos ST2	499
10º LEITÃO, Franc.		575	5º SAYANDA, Raúl STP (86)	496
			6º NETO, Ana ST2 (76) 4	496
ESPINGARDA TRES POSIÇOES			7º PAIVA, Eduardo ST2	493
Homens			8º FERRAZ, Adriano STB	489
lº AVELAR, Ricardo	SCP	1082	9º GENTIL, Eduardo SCP	487
2º HENRIQUES, Arman.	SCP 1	1076	10º SCHRECK, Jorge STP	475
3º ALVES, Rui	SCP 1	1072	PISTOLA DE VELOCIDADE	
4º BILTES, Alfredo	STP	1034		567
Senhoras			m , amair)	521
1ª RIBEIRO, Carla	SCP	541	The Control of Control	513
2ª SANTOS, Eduarda		530		482
	ACAMATA	AND DE		

#### TROFEU DIA OLIMPICO

1º SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	19 pontos
2º SOCIEDADE DE TIRO №. 2	11 pontos
3º SOCIEDADE DE TIRO DO PORTO	3 pontos

### XXXIII TORNEIO DAS NAÇÕES LATINAS E GRECIA

(Namur, 27 JUN a 2 JUL 89)

ESPINGARDA DE AR COMPRIMIDO Homens			ESPINGARDA DEITADO Homens			
1º BELY, Jacques	FRA	581	1º COUSSEMENT, Paul BEL 59	95		
2º IONIDIS, George	GRE	578	2º GNAGNARELLI, Elio ITA 59	94		
3º TAJUELO, Miguel	ESP	576	3º SENGER, Hugues FRA 59	91		
16º BILTES, Gustavo	POR	560	11º BILTES, Gustavo POR 58	85		