

ALLENAMENTO IDPA – FIAS

Materiale necessario:

- 4 pareti da allenamento standard
- 1 parete da allenamento bassa
- 10 supporti per pareti
- 12 carte IDPA (9 bersaglio e 3 no-shoot)
- 3 supporti per bersagli
- 5 piatti

ESERCIZIO N°1

Struttura:

3 carte a 10 - 15 metri

Procedura:

Ingaggio delle carte con 2 colpi al ciascuna, effettuare un cambio caricatore ed ingaggiare nuovamente le carte con un colpo al box grande ed uno al box piccolo

Colpi:12

ESERCIZIO N°2

Struttura:

3 carte a 10 - 15 metri

1 parete al centro dello stage

Procedura:

Ingaggio in copertura delle 3 carte con 2 colpi ognuna sparando alla destra della parete, effettuare cambio caricatore tattico ed ingaggiare nuovamente le carte sparando alla sinistra della parete

Colpi:12

ESERCIZIO N°3

Struttura:

3 carte a 10 - 15 metri

2 piatti a 10 - 15 metri

1 parete al centro dello stage

Procedura:

Ingaggio in copertura delle 3 carte, con 2 colpi ognuna, e di 1 piatto sparando alla destra della parete, effettuare cambio caricatore tattico ed ingaggiare nuovamente le carte ed il piatto restante sparando alla sinistra della parete il tutto rimanendo in copertura bassa

Colpi:14

ESERCIZIO N°4

Struttura:

3 carte a 10 - 15 metri

Procedura:

Ingaggio, in movimento laterale rapido, delle 3 carte con 2 colpi ognuna, effettuare cambio caricatore d'emergenza e ripetere l'ingaggio muovendosi in verso opposto

Colpi:12

ESERCIZIO N°5

Struttura:

3 carte a 10 - 15 metri

Procedura:

Ingaggio, in movimento (in avanti/in dietro), delle 3 carte con 2 colpi ognuna, effettuare cambio caricatore d'emergenza e ripetere l'ingaggio muovendosi in verso opposto

Colpi:12

ESERCIZIO N°6

Struttura:

3 carte a 10 - 15 metri

2 pareti ai 2 lati dello stage a circa 10 -15 metri dai bersagli

Procedura:

Ingaggio in copertura delle 3 carte da dietro parete sinistra, effettuare cambio caricatore tattico, ingaggio in movimento laterale delle tre carte, cambio caricatore tattico dietro parete destra ed ingaggio delle tre carte. Ripetere l'esercizio iniziando sia da destra che da sinistra

Colpi:18

ESERCIZIO N°7

Struttura:

3 carte a 10 - 15 metri

1 parete standard sulla sinistra/destra dello stage

1 parete bassa al centro dello stage

Procedura:

Ingaggio in copertura delle 3 carte con 2 colpi ognuna, effettuare cambio caricatore tattico, ingaggio in movimento (avanzando) di una delle carte, ed ingaggio in copertura delle restanti 2 carte da dietro parete bassa

Colpi:12

ESERCIZIO N°8

Struttura:

2 carte a 10 - 15 metri

Procedura:

Ingaggio con la sola mano destra delle 2 carte con 2 colpi ognuna, cambiare mano ed ingaggiare nuovamente le carte con altri 2 colpi ciascuna

Colpi:8

ESERCIZIO N° 9

Struttura:

3 carte a 10 - 15 metri

5 piatti a 10 - 15 metri

Procedura:

Ingaggio delle 3 carte con 2 colpi ognuna, effettuare cambio caricatore tattico ed ingaggiare i 5 piatti

Colpi:11

ESERCIZIO N°10

Struttura:

3 carte a 10 - 15 metri

5 piatti a 20 - 30 metri

Procedura:

Ingaggio delle 3 carte con 2 colpi ognuna effettuare cambio caricatore tattico ed ingaggiare i piatti

Colpi:11

ESERCIZIO N°11

Struttura:

3 carte a 20 - 30 metri

5 piatti a 20 - 30 metri

1 parete alla sinistra dello stage

Procedura:

Ingaggio in copertura dei piatti sparando alla destra della parete, effettuare cambio caricatore tattico ed ingaggiare in copertura le carte con 2 colpi ognuna

Colpi:11

ESERCIZIO N°12

Struttura:

4 carte a 10 - 15 metri
2 pareti al centro dello stage (porta)

Procedura:

Ingaggio in movimento (ingresso) delle carte con 1 colpo al box grande ed uno al box piccolo di ognuna rispettando priorità di ingaggio
Ripetere esercizio con 2 carte ostaggiate

Colpi:8

ESERCIZIO N°13

Struttura:

9 carte per tiro discriminato (3 gruppi da 3) a 10 - 15 metri
2 pareti al centro dello stage (porta)

Procedura:

Ingaggio in movimento (ingresso) delle carte con 1 colpo al box grande ed uno al box piccolo di ognuna in tiro discriminato e rispettando le priorità di ingaggio

Colpi:6

ESERCIZIO N°14

Struttura:

9 carte per tiro discriminato (3 gruppi da 3) a 10 - 15 metri
4 pareti a coppie ai lati dello stage (2 porte)

Procedura:

Ingaggio in movimento (ingresso nelle 2 porte) delle carte con 1 colpo al box grande ed uno al box piccolo di ognuna in tiro discriminato (2 serie di bersagli) e rispettando le priorità di ingaggio. Eventualmente effettuare un cambio caricatore tattico in copertura

Colpi:12

ESERCIZIO N°15

Struttura:

9 carte per tiro discriminato (3 gruppi da 3) a 10 - 15 metri
2 pareti al centro dello stage (porta)
1 parete bassa alla sinistra dello stage in posizione avanzata rispetto alla porta

Procedura:

Ingaggio in movimento (ingresso nella porta) delle carte con 1 colpo al box piccolo ed uno al box grande di ognuna in tiro discriminato (2 serie di bersagli) e rispettando le priorità di ingaggio. Effettuare un cambio caricatore tattico in copertura della parete bassa e completare l'esercizio ingaggiando le carte in copertura della stessa

Colpi:12

ESERCIZIO N°16

Struttura:

9 carte per tiro discriminato (3 gruppi da 3) a 10 - 15 metri
5 piatti a 20 - 30 metri
2 pareti al centro dello stage (porta)
1 parete bassa alla sinistra dello stage in posizione avanzata rispetto alla porta

Procedura:

Ingaggio in movimento (ingresso nella porta) delle carte con 1 colpo al box grande ed uno al box piccolo di ognuna in tiro discriminato (1 serie bersagli) e rispettando le priorità di ingaggio. Effettuare un cambio caricatore tattico in copertura della parete bassa e completare l'esercizio ingaggiando i piatti in copertura della stessa

Colpi: 11

ESERCIZIO N°17

Struttura:

1 carta a 5 metri

Procedura:

Ingaggio della carta con 2 colpi con estrazione "speed rock".
Ripetere l'esercizio con bersaglio ostaggiato

Colpi: 2

ESERCIZIO N°18

Struttura:

5 piatti a 10 - 15 metri

Procedura:

Estrazione ed ingaggio di 1 piatto. Ripetere l'esercizio fino all'abbattimento di tutti i piatti.

Colpi: 5

ESERCIZIO N°19

Struttura:

1 carta con giubbotto e 2 carte 2 - 10 metri
1 bidone

Procedura:

Partenza di fronte alla carta con giubbotto, estrarre e rietreggiando sparare 5 colpi alla box piccolo con la sola mano forte, andare in copertura dietro il bidone ed ingaggiare le altre 2 carte con 2 colpi ciascuna in modalità tattica ed in copertura bassa del bidone

Colpi: 9

ESERCIZIO N°20

Struttura:

3 carte 5 - 10 metri (1 carta ostaggiata)
1 sedia

Procedura:

Estrarre l'arma e rimanendo seduti ingaggiare le carte in modalità tattica. Effettuare un cambio caricatore di emergenza ed ingaggiare nuovamente le carte con un colpo al box grande ed uno al box piccolo

Colpi: 12

ESERCIZIO N°21

Struttura:

3 carte 5 - 10 metri (1 carta ostaggiata)
1 sedia e 1 tavolo

Procedura:

Prendere l'arma scarica posata sul tavolo e rimanendo seduti caricare l'arma con un caricatore preso dalla buffetteria ed ingaggiare le carte in modalità tattica. Effettuare un cambio caricatore di emergenza ed ingaggiare nuovamente le carte con un colpo al box grande ed uno al box piccolo

Colpi: 12

ESERCIZIO N°22

Struttura:

3 carte 5 - 10 metri (1 carta ostaggiata)
1 sedia e 1 tavolo

Procedura:

Estrarre l'arma, capovolgere il tavolo ed in copertura bassa del tavolo ingaggiare le carte in modalità tattica i bersagli. Effettuare un cambio caricatore di emergenza ed ingaggiare nuovamente le carte con un colpo al box grande ed uno al box piccolo

Colpi: 12