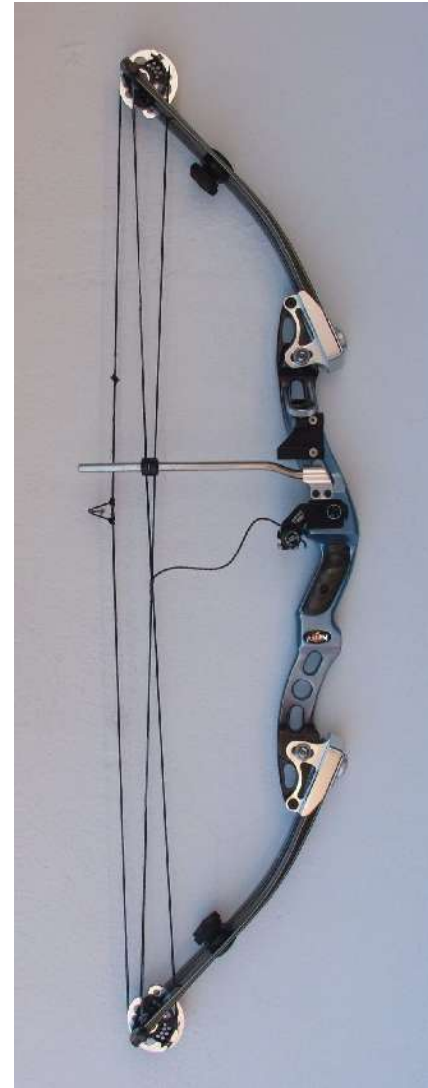


Book Luca Zecchinato**Peronal Trainer: Ermanno Guanzioli**

Arco Hoyt Aspen XT 2000

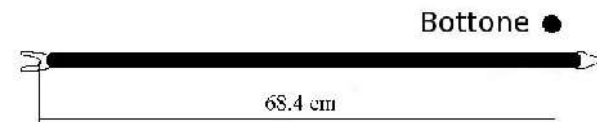
Misure caratterisitche al 17/4/2009

Mirino agganciato (dall'inserimento)	5° buco	5° buco
Diottra	0.75 D	0.75 D
Weight	42 Lb	19 Kg
Weight a muro	19 Lb	8.6 Kg
Let off	56.00%	56.00%
Visette da centro PI a centro Vis	5.55 Inch	14.1 cm
Tiller superiore dalla 1° lamella di plastica	7.76 Inch	19.7 cm
Tiller inferiore dalla 1° lamella di plastica	7.76 Inch	19.7 cm
Brace da corda a bottone riser	9.05 Inch	23 cm
Brace da corda a profilo impugnatura	8.54 Inch	21.7 cm
Distanza asse-asse (centro perno-centro perno)	39.96 Inch	101.5 cm
Apertura da centro cocca a bottone	26.9 Inch	68.4 cm
Altezza rest da base riser a punte rest	0.083 Inch	21 mm
Lunghezza loop	0.087 Inch	22 mm
Peso arco senza mirino e stabilizzatore	5.11 Lb	2,317 Kg
Peso mirino TOXONICS 3515 con diottra BOOSTER e lente da 0,5 D	0.69 Lb	312 gr
Peso stabilizzatore Doinker Carbonio con anti-vibrazioni Bomb e 4 Pesetti + prolunghino	0.95 Lb	429 gr
Peso asta Medallion XR+punta 100gn+alette+cocca	19.8 gr	306 gn

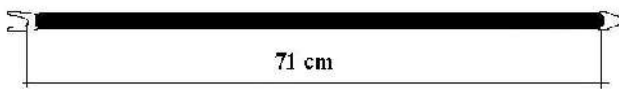




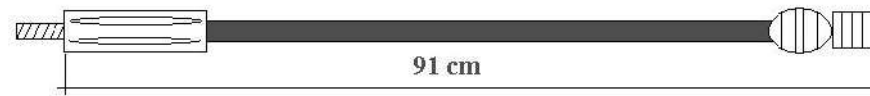
Punto incocco segnato squadretta
Rest a caduta Quick tune By Nap piccolo poggiafreccia in acciaio armonico



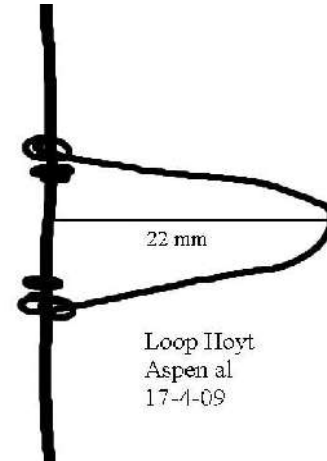
Allungo su Hoyt Aspen 17-4-09



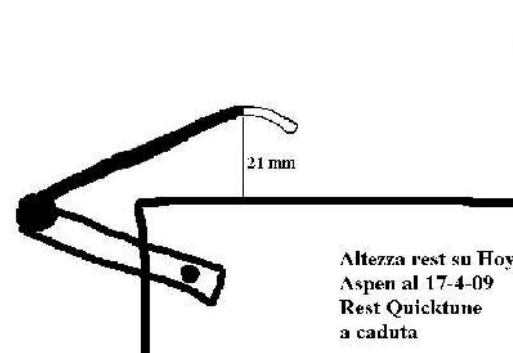
Lunghezza Asta Medallion XR 600



Lunghezza stabilizzatore Doinker + Bomb



Loop Hoyt Aspen al 17-4-09



Altezza rest su Hoyt Aspen al 17-4-09
Rest Quicktune a caduta



Arco taratura con nuove aste Medallion XR Carbon Express

Si comincia mettendo una freccia incoccata e arco poggiato a terra verticale, e si procede poi a sistemare la diottra tutta abbassata (abbassato tutto il mirino), molto vicina all'asta e regolando con dx/sx fino a mettere l'asta in centro con il pin centrale della diottra. Poi si alza tutto il mirino fino all'estremo superiore e si tira la freccia molto vicino al paglione (paglione dei 30 mt, con lo stabilizzatore a 10 cm dal paglione)

Il tiro deve essere effettuato parallelo al terreno, in linea quanto più orizzontale (ci deve essere una persona che ci dice quando siamo paralleli al terreno o ad un punto di riferimento orizzontale come una rete)

A seconda di come si conficca la freccia si può stabilire che:

Cocca in alto, punto di incocco alto

Cocca in basso, punto di incocco basso

Poi spostandosi di 5-6 metri indietro tirare una freccia su un bersaglio centrale (dei 30 mt), mirando il centro, poi sempre indietro di altri 5 metri altra freccia sempre mirando il bersaglio centrale, e poi ancora altri 5 metri indietro e altra freccia, e ancora così per 2 frecce, fino ad arrivare sulla linea di tiro.

La situazione ottimale è che tutte le frecce devono essere conficcate in linea quanto più verticale e il linea centrale con il bersaglio, se invece prendono la forma di una parentesi tonda aperta o chiusa significa che ci sono problemi di spine, ovvero freccia troppo morbida o troppo dura, se invece sono sulla parte sx del bersaglio si deve spostare il center shoot (posizione del rest) a dx, se sono a dx, invece spostare il center shoot a sx

Poi eseguita la prova con la spennata, alla distanza di 17 metri circa, tirare 2-3 frecce impennate e poi, sempre mirando sullo stesso punto tirare la spennata.

A seconda di come si conficca la freccia si può stabilire che:

Freccia alta, rispetto alle altre frecce, punto di incocco alto

Freccia bassa, rispetto alle altre frecce, punto di incocco basso

Regolazione fine del rest (in alto o in basso) per far rientrare la spennata più o meno nel raggio delle altre

Visivamente collimando con la corda e la punta della freccia, la linea ipotetica dovrebbe spezzare a metà l'impugnatura (in verticale)

22/4/08

Ho avvitato i flettenti dentro tutti (arco misurava 64 libbre 3° foro allungo), ho rifatto i segni di riferimento sulle viti, e poi ho svitato gli stessi giri per avere le giuste libbre.

Ho rifatto il tuning per il nuovo tipo di sgancio, ho trovato il center shoot, ho trovato il punto di incocco e mi sono accorto che:

Con la squadretta il punto di incocco era più alto di $\frac{1}{4}$ di pollice,

il center shoot era troppo a dx e quindi con il mirino ero alla fine verso dx e quindi:

Ho spostato il center shoot un po a sx, anche se con il tuning non è proprio a posto, ho abbassato il punto di incocco alzando un po il rest.

Ho trovato il vitone che fissa il rest al riser mollo e quindi si muoveva, ho dovuto fare un tiraggio di tutte le viti.

Ho rifatto il tuning e più o meno ci siamo, ho trovato le misure dei 30-50-70-90.

Con il nuovo tipo di sgancio BTR uso presa molto interna,

mano orizzontale e con la nocca dell'indice che si infila nell'incavo dell'osso dietro l'orecchio.

Data:
13/04/2009

Lung: 70
metri

Dove:
Campo A.S.

I° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1	10	9	9	9	9	9	0	55	9.17
2	10	10	10	8	8	7	1	53	8.83
3	10	9	9	9	8	8	0	53	8.83
4	10	10	9	8	8	6	0	51	8.5
5	10	10	9	9	9	8	0	55	9.17
6	10	9	9	9	9	9	0	55	9.17

Tot	322	
Media	53.67	8.94

II° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1								0	0
2								0	0
3								0	0
4								0	0
5								0	0
6								0	0

Tot	0	
Media	0	0

Note tecniche:

Mirino agganciato fino al 5° buco
 Visette Kit foro grande no lentino
 Frece Medallion XR spine 600 punta 100 gn
 Scancio Carter Target 4 pollice
 Arco con allungo alla terza vite sulle cammes
 Stabilizzatore Doinker con prolunga e 4 pesetti
 Lente sul mirino da 0,75
 Libre 42 ma da aumentare fino a 46-48

Note posturali:

Mano dell'arco normale non stretta e non rilassata, ma solo appoggiata, dita chiuse
 Poi postura eretta, e quando apro non muovo la testa, fermo immobile
 E appoggio la corda al naso ma senza muoversi, è importante
 L'appoggio alla mascella sempre nello stesso punto, con dorso mano che tocca
 Il lobo dell'orecchio, scapola chiusa e tenere sempre ben in tensione la corda
 Il gomito dello sgancio che tira dietro (back tension) e sgancio ben inserito in mano
 Braccio dell'arco abbastanza teso, alzando parecchio per aprire già sul bersaglio
 Poi ventilazione prima del tiro ed espulsione lenta dell'aria durante il tiro
 Piede dx parallelo linea di tiro, sx aperto di 20-30° e ben spazati

Data:
14/04/2009

Lung: 70
metri

Dove:
Campo A.S.

I° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1	10	10	9	9	8	7	0	53	8.83
2	10	9	9	8	8	7	1	51	8.5
3	10	10	10	9	8	8	1	55	9.17
4	10	9	9	8	8	8	0	52	8.67
5	10	10	9	9	8	8	1	54	9
6	10	9	9	9	8	8	0	53	8.83

Tot	318	
Media	53	8.83

II° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1								0	0
2								0	0
3								0	0
4								0	0
5								0	0
6								0	0

Tot	0	
Media	0	0

Note tecniche:

Mirino agganciato fino al 5° buco
 Visette Kit foro grande no lentino
 Freccie Medallion XR spine 600 punta 100 gn
 Scancio Carter Target 4 pollice
 Arco con allungo alla terza vite sulle cammes
 Stabilizzatore Doinker con prolunga e 4 pesetti
 Lente sul mirino da 0,75
 Libre 42 ma da aumentare fino a 46-48

Note posturali:

Mano dell'arco non stretta e molto rilassata, solo appoggiata, dita semiaperte
 Poi postura eretta, e quando apro non muovo la testa, fermo immobile
 E appoggio la corda al naso ma senza muoversi, è importante
 L'appoggio alla mascella sempre nello stesso punto, con dorso mano che tocca
 Il lobo dell'orecchio, scapola chiusa e tenere sempre ben in tensione la corda
 Il gomito dello sgancio che tira dietro (back tension) e sgancio ben inserito in mano
 Braccio dell'arco abbastanza teso, alzando parecchio per aprire già sul bersaglio
 Poi ventilazione prima del tiro ed espulsione lenta dell'aria durante il tiro
 Piede dx parallelo linea di tiro, sx aperto di 20-30° e ben spaziati
 Dopo l'esecuzione rimanere in posizione con la mano dell'arco, come se si dovesse
 tirare un'altra freccia ed eseguire il follow through, immaginare tutta l'esecuzione
 fino all'impatto della freccia sul paglione

Data:
30/04/2009

Lung: 70
metri

Dove:
Campo A.S.

I° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1	54							54	9
2	54							54	9
3	57							57	9.5
4	53							53	8.83
5	54							54	9
6	57							57	9.5

Tot	329	
Media	54.83	9.14

II° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1								0	0
2								0	0
3								0	0
4								0	0
5								0	0
6								0	0

Tot	0	
Media	0	0

Note tecniche:

Mirino agganciato fino al 5° buco
 Visette Kit foro grande no lentino
 Freccie Medallion XR spine 600 punta 100 gn
 Scancio Carter Target 4 pollice
 Arco con allungo alla seconda vite sulle cammes
 Stabilizzatore Doinker con prolunga e 4 pesetti
 Lente sul mirino da 0,75
 Libre 48-49

Note posturali:

Mano dell'arco non stretta e molto rilassata, solo appoggiata, dita semiaperte
 L'impugnatura sullo sgancio è profonda fisata a livello delle prime nocche
 Postura normale non in tensione, quando apro non muovo la testa, fermo immobile
 Allungo cercando di stare con il mirino sul bersaglio, mano che sfiora il viso e si
 Posizione a lato della guancia con il dorso, inclinata quel tanto che basta
 per avere bene la presa sul grilletto
 Cosa importante è tenere sempre in tensione in linea retta con la freccia, come
 Se si volesse allungare la freccia tirandola dietro ma sulla stessa linea
 E applicare sul pollice la tensione per lo sgancio, in modo da eseguire l'esplosione
 Dopo l'esecuzione rimanere in posizione con la mano dell'arco, come se si dovesse
 tirare un'altra freccia ed eseguire il follow through, immaginare tutta l'esecuzione
 fino all'impatto della freccia sul paglione

Data:
01/05/2009

Lung: 70
metri

Dove:
Campo A.S.

I° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totale	Medie
1	10	9	9	9	9	8	0	54	9
2	10	10	10	9	9	8	2	56	9.33
3	10	9	9	8	7	6	0	49	8.17
4	10	9	9	9	9	8	0	54	9
5	10	9	9	9	8	8	0	53	8.83
6	10	10	9	9	9	8	0	55	9.17

Tot	321	
Media	53.5	8.92

II° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totale	Medie
1								0	0
2								0	0
3								0	0
4								0	0
5								0	0
6								0	0

Tot	0	
Media	0	0

Note tecniche:

Mirino agganciato fino al 5° buco
 Visette Kit foro grande no lentino
 Frece Medallion XR spine 600 punta 100 gn
 Scancio Carter Target 4 pollice
 Arco con allungo alla seconda vite sulle cammes
 Stabilizzatore Doinker con prolunga e 4 pesetti
 Lente sul mirino da 0,75
 Libre 48-49

Note posturali:

Mano dell'arco non stretta e molto rilassata, solo appoggiata, dita semiaperte
 L'impugnatura sullo sgancio è profonda fisata a livello delle prime nocche
 Postura normale non in tensione, quando apro non muovo la testa, fermo immobile
 Allungo cercando di stare con il mirino sul bersaglio, mano che sfiora il viso e si
 Posizione a lato della guancia con il dorso, inclinata quel tanto che basta
 per avere bene la presa sul grilletto
 Cosa importante è tenere sempre in tensione in linea retta con la freccia, come
 Se si volesse allungare la freccia tirandola dietro ma sulla stessa linea
 E applicare sul pollice la tensione per lo sgancio, in modo da eseguire l'esplosione
 Dopo l'esecuzione rimanere in posizione con la mano dell'arco, come se si dovesse
 tirare un'altra freccia ed eseguire il follow through, immaginare tutta l'esecuzione
 fino all'impatto della freccia sul paglione

Data:
01/05/2009

Lung: 90
metri

Dove:
Campo A.S.

I° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totale	Medie
1	10	9	9	8	8	7	0	51	8.5
2	9	9	8	8	7	6	0	47	7.83
3	10	10	9	9	8	8	0	54	9
4	9	9	9	8	6	6	0	47	7.83
5	9	9	9	8	8	6	0	49	8.17
6	9	9	9	7	6	6	0	46	7.67

Tot	294	
Media	49	8.17

II° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totale	Medie
1	10	10	8	8	7	7	0	50	8.33
2	10	9	8	7	7	7	0	48	8
3	10	10	9	9	8	8	0	54	9
4	9	9	9	7	7	6	0	47	7.83
5	10	9	8	7	6	6	0	46	7.67
6	10	9	9	9	8	7	0	52	8.67

Tot	297	
Media	49.5	8.25

Note tecniche:

Mirino agganciato fino al 5° buco
 Visette Kit foro grande no lentino
 Freccie Medallion XR spine 600 punta 100 gn
 Scancio Carter Target 4 pollice
 Arco con allungo alla seconda vite sulle cammes
 Stabilizzatore Doinker con prolunga e 4 pesetti
 Lente sul mirino da 0,75
 Libre 48-49

Note posturali:

Mano dell'arco non stretta e molto rilassata, solo appoggiata, dita semiaperte
 L'impugnatura sullo sgancio è profonda fisata a livello delle prime nocche
 Postura normale non in tensione, quando apro non muovo la testa, fermo immobile
 Allungo cercando di stare con il mirino sul bersaglio, mano che sfiora il viso e si
 Posizione a lato della guancia con il dorso, inclinata quel tanto che basta
 per avere bene la presa sul grilletto
 Cosa importante è tenere sempre in tensione in linea retta con la freccia, come
 Se si volesse allungare la freccia tirandola dietro ma sulla stessa linea
 E applicare sul pollice la tensione per lo sgancio, in modo da eseguire l'esplosione
 Dopo l'esecuzione rimanere in posizione con la mano dell'arco, come se si dovesse
 tirare un'altra freccia ed eseguire il follow through, immaginare tutta l'esecuzione
 fino all'impatto della freccia sul paglione

Data:
03/05/2009

Lung:
FITA

Dove:
Campo A.S.

I° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totale	Medie
1	10	9	9	8	7	6	0	49	8.17
2	9	9	9	7	7	6	0	47	7.83
3	10	10	8	8	7	6	0	49	8.17
4	10	9	9	8	8	7	1	51	8.5
5	10	9	9	8	8	7	0	51	8.5
6	10	9	9	9	8	7	0	52	8.67

90 metri

Tot	299	
Media	49.83	8.31

I° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totale	Medie
1	10	10	10	10	10	9	0	59	9.83
2	10	10	9	8	8	8	1	53	8.83
3	10	10	9	9	8	8	0	54	9
4	10	10	10	9	9	6	2	54	9
5	10	10	10	10	8	8	0	56	9.33
6	10	9	9	9	9	8	0	54	9

50 metri

Tot	330	
Media	55	9.17

II° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totale	Medie
1	10	9	8	8	8	8	0	51	8.5
2	9	9	9	7	7	7	0	48	8
3	10	10	9	8	8	7	0	52	8.67
4	10	8	8	8	8	8	0	50	8.33
5	10	10	9	9	8	8	0	54	9
6	10	9	8	8	8	8	0	51	8.5

70 metri

Tot	306	
Media	51	8.5

II° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totale	Medie
1	10	10	9	9	8	8	0	54	9
2	10	10	9	9	9	8	0	55	9.17
3	10	10	9	9	8	8	1	54	9
4	10	10	10	10	9	9	2	58	9.67
5	10	10	10	10	9	9	0	58	9.67
6	10	10	9	9	9	9	0	56	9.33

30 metri

Tot	335	
Media	55.83	9.31

Note tecniche:

Come la prima volta

Note posturali:

Come la volta prima, ma in aggiunta un consiglio di Ermanno:

Tenere la testa ferma e guardare il bersaglio dopo aver scoccato, importante è non

Fare il movimento di testa che di solito faccio dopo il tiro

Quindi dopo la trazione e lo sgancio concentrarsi nello stare fermo e guardare

Il bersaglio

Totali e grafici di tiro FITA

Data	90 metri	70 metri	50 metri	30 metri	Tot
03/05/09	299	306	330	335	1270
					0
					0
					0

Data:
03/05/2009

Lung:
FITA

Dove:
Campo A.S.

I° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1							0	0	0
2							0	0	0
3							0	0	0
4							0	0	0
5							0	0	0
6							0	0	0

90 metri

Tot	0	
Media	0	0

II° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1							0	0	0
2							0	0	0
3							0	0	0
4							0	0	0
5							0	0	0
6							0	0	0

70 metri

Tot	0	
Media	0	0

I° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1							0	0	0
2							0	0	0
3							0	0	0
4							0	0	0
5							0	0	0
6							0	0	0

50 metri

Tot	0	
Media	0	0

II° Volè	1	2	3	4	5	6	X	Totali	Medie
1							0	0	0
2							0	0	0
3							0	0	0
4							0	0	0
5							0	0	0
6							0	0	0

30 metri

Tot	0	
Media	0	0

Note tecniche:

Note posturali: