



O ALVO ESTÁ A TUA
ESPERA!
ATREVE-TE

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:

 **Local:** Rua R. Arlindo de Sousa 211, 4415-783 Sandim

 **Contato:** 934 754 918 / 916 030 880

 **E-mail:** ctirogaia@gmail.com

 **Site:** <https://www.clubedetirodegaia.com/>

TIRO 

DESPORTIVO 



CLUBE TIRO DE GAIA

O QUE É O TIRO DESPORTIVO?

Desporto de precisão que exige **concentração**, **controlo emocional** e **técnica apurada**. Utilizando carabinas e pistolas, os atletas competem para atingir o centro do alvo com máxima precisão.

PRECISÃO, DISCIPLINA E DESAFIO

BENEFÍCIOS DO TIRO DESPORTIVO

- 🎯 Melhoria da Coordenação Motora
- 🎯 Desenvolvimento da Força e da Resistência
- 🎯 Melhoria da Postura
- 🎯 Controlo da respiração

FÍSICOS

MENTAIS

- 🎯 Aumento da Concentração e foco
- 🎯 Aumento do Autocontrolo e disciplina
- 🎯 Redução do Stress
- 🎯 Aumento da Autoconfiança e superação pessoal

SOCIAIS

- 🎯 Interação e espírito desportivo
- 🎯 Oportunidades de competição
- 🎯 Inclusão e aprendizagem
- 🎯 Fortalecimento da comunidade

QUEM PODE PRATICAR?

Indicado para jovens e adultos, independentemente da experiência. Pode ser praticado tanto como lazer quanto em competição.

MODALIDADES PRATICADAS:



Carabina: Provas de precisão com diferentes calibres e distâncias.

Pistola: Provas de precisão e de tiro rápido de diferentes calibres e distâncias.

SOU INICIANTE O QUE POSSO PRATICAR?

Após a aprovação no exame da Federação Portuguesa de Tiro, poderá praticar:

- Tiro de Ar Comprimido
- Tiro com Bala até .22LR
- Tiro com Espingarda até Calibre 12