



## Ejercicio de tiro F.A.S.T. (Fundamentals, Accuracy, & Speed Test), por Todd Green, de Pistol Training.

En la [instrucción y/o adiestramiento](#) en el [combate con armas de fuego](#) el «siempre se ha hecho así» normalmente resulta bastante aburrido además de poco práctico. Hay veces en las que nos anclamos en los típicos [ejercicios de tiro](#) de siempre porque realmente no conocemos otros (que no por ser típicos van a perder su utilidad y vigencia aunque en muchos casos nunca han existido). No existe ninguna [necesidad de innovar y reinventar la rueda](#) en cuanto a esto. Ahí fuera existen muchos, interesantes y útiles [ejercicios de tiro](#) que cuentan con el respaldo de muchos tiradores e instructores. Al tratarse casi de estándares nos permitirán además comparar nuestros resultados con los de otros, fomentando así cierta competitividad y espíritu de mejora. En esta ocasión te proponemos el ejercicio de tiro [F.A.S.T.](#) (Fundamentals, Accuracy, & Speed Test) [Prueba de Principios Básicos, Precisión y Velocidad], diseñado por Todd Green, de [Pistol Training](#). ✖

Se trata de un sencillo, a la vez que complicado, ejercicio de tiro en el que, como su propio nombre indica, se pone a prueba la aplicación por parte del tirador de los principios básicos del tiro, la precisión y la velocidad, a lo que habría que sumar la manipulación del arma que implica realizar una recarga de emergencia. Como en la vida misma sólo los impactos cuentan y cualquier error penaliza. En este caso, los errores penalizan sumando tiempo al resultado final. Esto quiere decir que más vale precisión que velocidad, ya que lo poco que podemos ganar en el tiempo final de ejecución del ejercicio gracias a la velocidad lo podemos perder rápidamente por falta de precisión si nos precipitamos y fallamos el disparo. Así que «vísteme despacio que tengo prisa», «sin prisa, pero sin pausa» o, dicho de otro modo, que cada uno corra todo lo que él pueda.

En este ejercicio se dispara desde la línea de 7 yardas (aproximadamente 6'5 m.) sobre un blanco en el que se dibuja un rectángulo de aproximadamente 7'5 x 13 cm. (3 x 5 pulgadas), que representaría la zona de [incapacitación inmediata](#) de una potencial amenaza correspondiente al hipotálamo, y un círculo de 20 cm. (8 pulgadas) de diámetro, que representaría el centro de masas de una potencial amenaza. Puedes descargar un modelo de blanco para este ejercicio [AQUÍ](#) (imprímelo en dos A4 y únelos).

La secuencia de este ejercicio comienza con el arma en la funda, tanto oculta como de servicio, con todos los dispositivos de retención activados. El tirador da frente al blanco en una posición/postura relajada con los brazos estirados a ambos lados.

El ejercicio comprende un total de 6 disparos repartidos en 2 cargadores con 2 y 4 disparos (o más). El tirador carga y alimenta su arma con el cargador de 2 disparos.

A la señal, normalmente el pitido de un cronómetro de tiro, el tirador extrae su arma de la funda y realiza dos disparos sobre el rectángulo, ejecuta una recarga de emergencia (también llamada recarga rápida o recarga en vacío, es decir, con la corredera retenida atrás por haberse agotado la carga) y dispara cuatro veces sobre el círculo.

Como se puede comprobar en los dos primeros disparos es necesario concentrarse más en la precisión mientras que en los restantes cuatro disparos se podrá sacrificar algo de



Ejercicio de tiro F.A.S.T. (Fundamentals, Accuracy, & Speed Test),  
por Todd Green, de Pistol Training.

precisión en favor de una mayor velocidad.

La puntuación final del ejercicio será la marcada por el cronómetro, es decir, el tiempo de ejecución del ejercicio, al que se le aplicarán las siguientes bonificaciones y penalizaciones:

- Si se utiliza un portacargador con solapa (cubierto), sustraer 0'5 segundos al tiempo final.
- Si se utiliza alguna funda abierta con sistema de retención (por ejemplo, Blackhawk SERPA o Safariland ALS) sin ningún tipo de ocultación, añadir 0'5 segundos al tiempo final.
- Cada disparo fallido sobre el rectángulo suma 2'0 segundos al tiempo final.
- Cada disparo fallido sobre el círculo suma 1'00 segundo al tiempo final.

En virtud del tiempo final de ejecución, tras aplicarle las bonificaciones y penalizaciones pertinentes, se establecen las siguientes categorías de tiradores:

- Más de 10 segundos: Novato [Novice]
- Menos de 10 segundos: Intermedio [Intermediate]
- Menos de 7 segundos: Avanzado [Advanced]
- Menos de 5 segundos: Experto [Expert]

Existe un registro con los mejores resultados obtenidos por los alumnos de Todd Green en sus cursos que puede servir de referencia. Puedes consultarlo en el siguiente enlace: <http://pistol-training.com/fastest/fast-wall-of-fame>.

Actualmente el récord **FASTest** lo ostenta Dave Sevigny con una puntuación de 3'56: <http://pistol-training.com/fastest>.

[¡Anímate! ¡haz la prueba y comparte tus resultados! ¡A ver qué tal se te da!](#)

## F.A.S.T. explicado

01JUL13 - 12:33 por Todd Green.

Existe un debate en M4Carbine.net sobre el ejercicio de tiro F.A.S.T. y parece oportuno aclarar algunas cuestiones al respecto.



## Ejercicio de tiro F.A.S.T. (Fundamentals, Accuracy, & Speed Test), por Todd Green, de Pistol Training.

La primera de ellas se refiere al uso del F.A.S.T. como un ejercicio de tiro para practicar en lugar de una prueba de evaluación. Personalmente creo que el F.A.S.T. constituye un pésimo ejercicio de tiro para practicar. Implica demasiadas técnicas dispares (desenfundar, disparar a un blanco reducido, recargar, disparar a un blanco más grande, realizar una secuencia rápida de disparos) como para poder centrarse seriamente en alguna en concreto lo suficiente como para mejorarla de manera eficiente. Por ejemplo, si lo que te impide obtener la puntuación que quieres son disparos errados sobre la cabeza, practica el desenfunde frente a un blanco reducido más a menudo. No malgastes tiempo y munición disparando el F.A.S.T. completo una y otra vez. Si dispones de 100 cartuchos puedes realizar cincuenta desenfundes con dos disparos consecutivos o dieciséis F.A.S.T. completos ¿cuál de estas dos opciones te resultará de mayor utilidad para mejorar al desenfundar y disparar sobre un blanco reducido?

La segunda cuestión sobre el F.A.S.T. se refiere al comentario habitual sobre el orden en el que disparar sobre las dos zonas de impacto del blanco (rectángulo pequeño y círculo grande). A algunos realmente le desagrada la idea de disparar a la «cabeza» antes que al «cuerpo». Si eso te molesta dale la vuelta al blanco y ponlo boca abajo. La prueba no consiste en impactar sobre la cabeza antes que el cuerpo. La prueba mide tu capacidad para desenfundar y realizar un disparo sobre un blanco reducido (especialmente si tienes un primer disparo en doble acción, que es lo que yo llevaba cuando desarrollé el F.A.S.T. en 2003), realizar otro disparo consecutivo sobre ese mismo blanco reducido, lo que exige más disciplina y control que una rápida secuencia de disparos sobre un blanco más amplio, acto seguido ejecutar una recarga rápida (de emergencia o en vacío), a continuación realizar una secuencia rápida de disparos sobre un blanco más grande y, entre otras cosas, mira a ver si si readquieres correctamente tu empuñe después de la recarga rápida. No se trata de una «cabeza» y un «cuerpo» sino de un blanco reducido y un blanco más grande (aunque, para hacer justicia, el hecho por el que la mayoría de nosotros, yo incluido, nos refiramos a dichos blancos como cabeza y cuerpo podría justificar la crítica).

El F.A.S.T. fue diseñado como una forma sencilla y muy rápida de evaluar los principios básicos de un tirador. Sólo supone seis disparos, unos diez segundos y me proporciona como instructor una buena oportunidad para comprobar el desenfunde de un alumno, empuñe, control visual, manipulación del disparador, recarga y gestión del retroceso. También me permite supervisar su capacidad para desenfundar, empuñar y reenfundar la pistola con seguridad. Obviamente no es totalmente imparcial pero creo que realiza una gran labor para evaluar estas cosas. Hay un montón de otras técnicas que ni siquiera aborda - tiro a una sola mano, resolución de interrupciones, condiciones de poca luz, etc. - y nunca ha pretendido ser el único árbitro de la capacidad de una persona para disparar, combatir, puntuar o ganar popularidad en el Instituto.

Así que si quieres obtener una mejor puntuación en el F.A.S.T. no disparas el



Ejercicio de tiro F.A.S.T. (Fundamentals, Accuracy, & Speed Test),  
por Todd Green, de Pistol Training.

F.A.S.T. al completo una y otra vez. Trabaja en las técnicas que conforman la prueba. Y si no te gusta el F.A.S.T. no lo dispaes. Prometo no tomármelo como algo personal.

¡Entrena duro y cuidate!

Todd Green

¡Compártelo!

- [Tweet](#)
- [Correo electrónico](#)
- [Telegram](#)
- [WhatsApp](#)
- [Imprimir](#)