



REQUISITI ESAME

## ISTRUTTORE FITNESS GROUP 1° LIVELLO

### 1) Esame Scritto:

Test scritto con 60 domande chiuse con risposte a, b, c, d. Tempo massimo a disposizione 60'.

Esame diviso in tre parti:

- Anatomia, Fisiologia, Alimentazione e Teoria dell'allenamento.
- Metodologia dell'allenamento cardiovascolare nella Ginnastica Aerobica e nello Step.
- Condizionamento muscolare nelle lezioni di gruppo.

Voti in 30/30. Promosso da 18/30 (compreso).

Il testo di studio è il Manuale di Fitness Group aggiornato all'anno 2014.

### 2) Esame pratico e orale:

15 minuti alla guida di un gruppo + 5 minuti di domande orali.

Gli iscritti al corso, per essere ammessi all'esame, devono presentare il proprio quaderno di workshop perfettamente compilato, e la descrizione completa dell'esame secondo il modello prestabilito dalla Federazione.

#### a) Struttura dell'esame:

L'aspirante istruttore deve insegnare:

- Un riscaldamento realizzato con l'utilizzo del corpo libero e dello step e costruito con tre piramidali decrescenti e con passi a conduzione alternata:
  - il primo piramidale per la mobilità del cingolo scapolo-omerale
  - il secondo piramidale a corpo libero per l'aumento della temperatura muscolare
  - il terzo piramidale con lo step per l'aumento della temperatura muscolare e centrale
- Due sequenze coreografiche, hi-lo e step simmetriche, ciascuna di 64 battute musicali (32t dx+32t sx) applicando il metodo progressivo.
- Una progressione per lavoro di condizionamento muscolare in piedi con esercizi multiarticolari a catena chiusa e aperta costruita con il metodo delle 5 fasi.
- Una sequenza di lavoro di stabilizzazione e potenziamento a terra per il cingolo addominale composta di almeno 3 esercizi (2 di stabilizzazione + 1 di potenziamento).

Inoltre si deve rispondere a domande sulle tecniche di intensità RTP, sugli esercizi di stretching statico analitico, su altri esercizi di condizionamento muscolare, su metodologie di allenamento (sistema continuo e sistema intervallato), circuiti, strutture di lezioni, eccetera.

#### b) Requisiti per essere promosso nell'esame pratico e orale:

- Presentare il materiale richiesto è un requisito fondamentale per essere ammesso all'esame (quaderno di workshop e descrizione della lezione secondo apposito modulo).
- Assenza di esercizi o movimenti potenzialmente pericolosi.
- Cueing efficace: significa che il gruppo è in grado di seguire l'allenamento senza difficoltà d'apprendimento grazie a una comunicazione adeguata. Cueing bilanciato (verbale, gestuale e corporeale) darà luogo ad una valutazione migliore.
- Utilizzo corretto della musica. Requisito minimo è l'iniziare progressioni, strutture temporali e ripeti-

zioni nella battuta 1 della frase musicale. L'utilizzo corretto del Masterbeat è fondamentale per le fasi coreografiche. Insegnare fuori tempo e non correggersi è motivo sufficiente per non passare la prova.

- Una postura corretta nelle differenti condizioni di equilibrio statico e dinamico.
- Costruzione coreografica fluida, transizioni corrette, incremento progressivo dell'intensità, e prodotti finali semplici ed efficaci per il raggiungimento dell'obiettivo.
- Sicurezza e padronanza nelle proprie proposte motorie. Le sequenze coreografiche e di condizionamento muscolare devono perciò essere perfettamente dimostrate. Tecnica corretta.
- I 3 esercizi di condizionamento muscolare devono essere presentati come segue: nome dell'esercizio, muscoli principalmente coinvolti, obiettivo dell'esercizio (stabilizzazione e potenziamento), posizione iniziale, sviluppo e dimostrazione pratica. Preparare variazioni d'intensità nei tre esercizi.
- Rispondere prontamente e correttamente alle domande orali.

### **3) Modulo per presentazione scritta dell'esame pratico:**

A seguire si presenta il modulo facsimile richiesto ai candidati per essere ammessi alla prova pratica. Tale modulo forma parte della nuova guida pratica al corso per Istruttore di Fitness Group, un utile strumento didattico messo a disposizione dalla FIF per i corsi per Istruttori dal gennaio 2005.

Il docente del corso valuterà come è stata compilata la Guida pratica. La valutazione può essere: Idoneo e Non Idoneo.

La Guida, contenente il modulo scritto di esame pratico e il quaderno dei workshop, viene poi firmata dal docente del corso e riconsegnata all'allievo, essendo considerata un valido aiuto per il lavoro del futuro istruttore.

Il modulo può essere scaricato direttamente dal sito federale [www.fif.it](http://www.fif.it)

**MODULO PER PRESENTAZIONE SCRITTA DELLA PROVA DI ESAME PRATICO  
CERTIFICAZIONE: ISTRUTTORE DI FITNESS GROUP**

Sede (Città) e data: .....

Cognome del candidato: .....

Nome del candidato: .....

**Riscaldamento:**

Descrizione coreografica del prodotto finale.

**Fase di condizionamento muscolare:**

Scrivete in modo dettagliato gli esercizi che presenterete per le 5 fasi di condizionamento muscolare per le gambe in stazione eretta.

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5
Esercizio Base				
Jolly:				

**Fase centrale step:**

Descrittiva delle progressioni della sequenza di 64 battute (32 + 32) simmetrica sviluppate con il metodo progressivo

**Fase centrale aerobica:**

Descrittiva delle progressioni della sequenza di 64 battute (32 + 32) simmetrica sviluppate con il metodo progressivo.

