



VERBALE D'ESAME

B.C.S. SYSTEM TRAINING INSTRUCTOR

Cognome _____ Nome _____

Sede _____ Data _____ Esaminatore _____

3 PIKE PUSH UPS/3+3 HANDSTAND PULSES/3 HANDSTAND PUSH UP

PROVA SUPERATA	SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5	

5+5 COSSACK SQUATS/5+5 RUSSIAN SQUATS/5+5 VIKING SQUATS

PROVA SUPERATA	SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5	

5+5 FULL BACK SPINS (UOMO @7,5-10-12,5 / DONNA @5-7,5)

PROVA SUPERATA	SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5	

10 PRESSING SQUATS (UOMO @7,5-10-12,5 / DONNA @5-7,5)

PROVA SUPERATA	SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5	

5+5 RAINBOW SLAMS (UOMO @8-10 / DONNA @6-8)

PROVA SUPERATA	SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5	

10 THROWING THRUSTER & ROCK UPS (UOMO @8-10 / DONNA @6-8)

PROVA SUPERATA	SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5	

VALUTAZIONE FINALE

L'esaminatore

Il candidato
