

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BARBELL & KETTLEBELL TRAINING

Ad ogni candidato saranno richieste le esecuzioni di 6 esercizi, 3 con Barbell e 3 con Kettlebell

I 6 esercizi sono:

1. Barbell Clean & Jerk (Push o Split)
2. Barbell Power Snatch
3. Barbell Over Head Squat
4. Kettlebell Swing
5. Kettlebell Clean
6. Kettlebell Snatch

Ad ogni singola prova verrà attribuita una specifica valutazione tecnica in relazione alla qualità esecutiva, range di movimento, mobilità e carico utilizzato. La somma delle valutazioni attribuite ai 6 esercizi rappresenta la valutazione finale del candidato.

REQUISITI TECNICI DEI 6 ESERCIZI CARDINE

1. **Barbell Clean & Jerk:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione con tecnica perfetta di 5 reps. La variabile sarà rappresentata dalla scelta, assolutamente soggettiva, del carico da utilizzare e della profondità dello Squat (è considerata tecnicamente perfetta una accosciata in cui i glutei arrivano a circa 20cm dal pavimento mantenendo invariate le curve fisiologiche del rachide, per testare questa abilità verrà utilizzata una slamball di tale circonferenza posta vicino ai piedi dell'esecutore). Ad ogni carico corrisponde un punteggio, da un voto minimo di 1 ad un voto massimo di 5. Il punteggio sarà assegnato in funzione del carico utilizzato ed esclusivamente se padroneggiato con una tecnica esecutiva perfetta.

Per gli uomini si partirà da un minimo di 45Kg totali (1 punto), oppure 50Kg totali (2 punti), 55Kg totali (3 punti), 60Kg totali (4punti), 65Kg totali (5 punti).

Per le donne i carichi selezionabili saranno: 25Kg totali (1 punto), 30Kg (2 punti), 35Kg (3 punti), 40Kg (4 punti), 45Kg (5 punti).

2. Barbell Power Snatch: in questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps. La modalità di assegnazione punteggio sarà la medesima del Clean & Jerk appena analizzata.

Per gli uomini si partirà da un minimo di 25Kg totali (1 punto), oppure 30Kg totali (2 punti), 35Kg totali (3 punti), 45Kg totali (4 punti), 50Kg totali (5 punti).

Per le donne i carichi selezionabili saranno: 15Kg totali (1 punto), 20Kg (2 punti), 25Kg (3 punti), 30Kg (4 punti), 35Kg (5 punti).

Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte le 5 le ripetizioni con una tecnica esecutiva perfetta.

3. Barbell Over Head Squat: in questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps. La variabile sarà rappresentata dalla scelta, assolutamente soggettiva, del carico da utilizzare e della profondità dello Squat (è considerata tecnicamente perfetta una accosciata in cui i glutei arrivano a circa 20cm dal pavimento mantenendo invariate le curve fisiologiche del rachide, per testare questa abilità verrà utilizzata una slamball di tale circonferenza posta vicino ai piedi dell'esecutore).

Per gli uomini si partirà da un minimo di 20Kg totali (1 punto), oppure 30Kg totali (2 punti), 40Kg totali (3 punti), 45Kg totali (4 punti), 50Kg totali (5 punti).

Per le donne i carichi selezionabili saranno: 10Kg totali (1 punto), 15Kg (2 punti), 20Kg (3 punti), 25Kg (4 punti), 30Kg (5 punti).

Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte le 5 le ripetizioni con una tecnica esecutiva perfetta.

4. Kettlebell Swing: in questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps per ogni braccio. Il carico da utilizzare sarà (16Kg o 20Kg o 24kg per gli uomini e 12Kg o 16Kg o 20kg per le donne). Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte e 10 le ripetizioni con il carico massimo richiesto (24Kg per gli uomini e 20Kg per le donne) e con una tecnica esecutiva perfetta. La scelta di utilizzare un carico inferiore sarà influente per il passaggio della

prova ma per ovvi motivi il voto finale sarà parametrato al carico utilizzato tra i 3 disponibili, e quindi inferiore al voto 5.

5. Kettlebell Clean: in questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps per ogni braccio. Il carico da utilizzare sarà (16Kg o 20Kg o 24kg per gli uomini e 12Kg o 16Kg o 20kg per le donne). Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte e 10 le ripetizioni con il carico massimo richiesto (24Kg per gli uomini e 20Kg per le donne) e con una tecnica esecutiva perfetta. La scelta di utilizzare un carico inferiore sarà ininfluyente per il passaggio della prova ma per ovvi motivi il voto finale sarà parametrato al carico utilizzato tra i 3 disponibili, e quindi inferiore al voto 5.

6. Kettlebell Snatch: in questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps per ogni braccio. Il carico da utilizzare sarà (16Kg o 20Kg o 24kg per gli uomini e 12Kg o 16Kg o 20kg per le donne). Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte e 10 le ripetizioni con il carico massimo richiesto (24Kg per gli uomini e 20Kg per le donne) e con una tecnica esecutiva perfetta. La scelta di utilizzare un carico inferiore sarà ininfluyente per il passaggio della prova ma per ovvi motivi il voto finale sarà parametrato al carico utilizzato tra i 3 disponibili, e quindi inferiore al voto 5.

N.B. Ricordiamo a tutti i candidati che il conseguimento del diploma sarà assegnato SOLO ai candidati che avranno superato TUTTE le 6 prove e che avranno totalizzato **un punteggio TOTALE minimo di 18/30**. Tutti coloro che non avranno mostrato una tecnica esecutiva ritenuta almeno sufficiente all'insegnamento verrà annullata la prova e sarà richiesto l'invio di un video da inviare **entro 60 gg** dalla data dell'esame direttamente al docente responsabile del corso che provvederà a riesaminare la prova. Solo al raggiungimento di una performance ritenuta almeno sufficiente il voto assegnato alla prova video sarà sommato alla votazione parziale raggiunta il giorno dell'esame e sarà ufficialmente comunicato dal docente alla Federazione.