

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING BASIC

Ad ogni candidato saranno richieste le esecuzioni di 5 esercizi Cardine più una domanda su un argomento a discrezione del docente.
I 5 esercizi saranno:

1. Barbell Deadlift
2. Barbell Front Squat
3. Barbell Power Clean
4. Two hands Kettlebell Swing
5. Bodyweight Push up

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 5 esercizi rappresenta la valutazione finale del candidato.

REQUISITI TECNICI DEI 5 ESERCIZI CARDINE

1. Barbell Deadlift

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione con tecnica perfetta di **10 reps**, a doppia presa prona. La variabile sarà rappresentata dalla scelta, **assolutamente soggettiva**, del carico da utilizzare.

Ad ogni carico corrisponde un punteggio, da un voto minimo di 1 ad un voto massimo di 5.

Per gli uomini si partirà da: un minimo di 40Kg totali (1 punto), oppure 50Kg totali (2 punti), 60Kg totali (3 punti), 70Kg totali (4 punti), 80Kg 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).

Il punteggio massimo sarà assegnato in funzione del carico utilizzato e sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte e 10 le ripetizioni con una tecnica esecutiva perfetta.

2. Barbell Front Squat

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione di **5 reps**.

La modalità di assegnazione del punteggio sarà la medesima del Deadlift appena analizzata.

Per gli uomini si partirà da: un minimo di 40Kg totali (1 punto), oppure 50Kg totali (2 punti), 60Kg totali (3 punti), 70Kg totali (4 punti), 80Kg 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).

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

Considerando che la profondità dello Squat richiesta dovrà essere tale da poter sfiorare una slamball con i glutei, viceversa il docente avrà la facoltà di abbassare il voto finale relativo al carico utilizzato o valutare non superata la prova in relazione alla profondità espressa.

3. Barbell Power Clean

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione di **5 reps**.

Per gli uomini si partirà da: un minimo di 40Kg totali (1 punto), oppure 45Kg totali (2 punti), 50Kg totali (3 punti), 55Kg totali (4 punti), 60Kg totali (5 punti).

Per le donne i carichi selezionabili saranno: 20Kg totali (1 punto), 25Kg (2 punti), 30Kg (3 punti), 35Kg (4 punti), 40Kg (5 punti).

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

4. Two Hands Kettlebell Swing

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 10 reps. Il carico da utilizzare ha un'assegnazione predefinita: 24-20-16 kg per gli uomini e 20-16-12 Kg per le donne. Il punteggio massimo sarà raggiunto solo se si utilizza il massimo carico richiesto (24kg per gli uomini e 20 kg per le donne) e solo se si sono completate tutte le ripetizioni con una tecnica esecutiva perfetta. La scelta di utilizzare un carico inferiore tra quelli opzionali verrà penalizzata (da 1 a 4 punti di penalità) mentre tutte le esecuzioni che non presenteranno una tecnica impeccabile verranno ritenute nulle.

5. **Bodyweight Push up**

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione di: 12-14-16-18-20 reps per gli uomini e 2-4-6-8-10 reps per le donne. Il punteggio massimo sarà raggiunto solo se si utilizza il massimo numero di ripetizioni richiesto (20 reps per gli uomini e 10 reps per le donne) e solo se si saranno completate tutte le ripetizioni con una tecnica esecutiva perfetta. La scelta di utilizzare un numero di ripetizioni inferiore tra quelle opzionali verrà penalizzata (da 1 a 4 punti di penalità) mentre tutte le esecuzioni che non presenteranno una tecnica impeccabile verranno ritenute nulle.

Domanda su un argomento a discrezione del docente

In questa sezione dell'esame sarà valutata la capacità espositiva del candidato, che dovrà dimostrare di aver appreso i contenuti principali relativi all'argomento richiesto e nel contempo la propensione didattica all'insegnamento in una seduta di allenamento collettivo o in un personal training.

N.B. A tutti i candidati che non avranno mostrato una tecnica esecutiva ritenuta almeno sufficiente e/o capacità espositive idonee all'insegnamento verrà annullata la prova e sarà richiesta la realizzazione 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.

Il responsabile settore Functional Training

Luca Dalseno