

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

Le modalità di esame per il conseguimento del diploma di Istruttore saranno le seguenti:

Per ogni candidato saranno richieste le esecuzioni dei seguenti 6 esercizi:

1. **Deadlift:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione con tecnica perfetta di 5 reps **a doppia presa prona**. La variabile assolutamente soggettiva sarà la scelta del carico da utilizzare. Per gli uomini si partirà da un minimo di 50Kg totali (1 punto), oppure 60Kg totali (2 punti), 70Kg totali (3 punti), 80Kg totali (4 punti), 90Kg totali (5 punti). Per le donne i carichi selezionabili saranno: 35Kg totali (1 punto), 40Kg (2 punti), 45Kg (3 punti), 50Kg (4 punti), 55Kg (5 punti). Ad ogni carico come si può vedere sarà assegnato un punteggio, il punteggio minimo di ogni prova superata sarà 1, massimo di ogni prova sarà 5. Il punteggio sarà assegnato in funzione del carico utilizzato padroneggiato con tecnica esecutiva perfetta.

2. **Power Clean:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione con tecnica perfetta di 5 reps. La variabile assolutamente soggettiva sarà la scelta del carico da utilizzare. 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), 35Kg (3 punti), 40Kg (4 punti), 45Kg (5 punti). Ad ogni carico come si può vedere sarà assegnato un punteggio, il

punteggio minimo di ogni prova superata sarà 1, massimo di ogni prova sarà 5. Il punteggio sarà assegnato in funzione del carico utilizzato padroneggiato con tecnica esecutiva perfetta.

**3. Clean:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione con tecnica perfetta di 5 reps. La variabile assolutamente soggettiva sarà la scelta del carico da utilizzare. Per gli uomini si partirà da un minimo di 50Kg totali (1 punto), oppure 55Kg totali (2 punti), 60Kg totali (3 punti), 65Kg totali (4 punti), 70Kg totali (5 punti). Per le donne i carichi selezionabili saranno: 25Kg totali (1 punto), 30Kg (2 punti), 35Kg (3 punti), 40Kg (4 punti), 50Kg (5 punti). Ad ogni carico come si può vedere sarà assegnato un punteggio, il punteggio minimo di ogni prova superata sarà 1, massimo di ogni prova sarà 5. Il punteggio sarà assegnato in funzione del carico utilizzato padroneggiato con tecnica esecutiva perfetta.

**N.B.** La profondità che darà diritto al voto indicato dovrà essere con i glutei che sfiorano un rialzo posto a 20 cm da terra. Ogni esecuzione più "alta", verrà proporzionalmente penalizzata con 1 o più punti in meno rispetto al voto corrispondente.

**4. Power Snatch:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione con tecnica perfetta di 5 reps. La variabile assolutamente soggettiva sarà la scelta del carico da utilizzare. 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). Ad ogni carico come si può vedere sarà assegnato un punteggio, il punteggio minimo di ogni prova superata sarà 1, massimo di ogni prova sarà 5. Il punteggio sarà assegnato in funzione del carico utilizzato padroneggiato con tecnica esecutiva perfetta.

**5. Split Jerk (o Push Jerk):** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione con tecnica perfetta di 5 reps. La variabile assolutamente soggettiva sarà la scelta del carico da utilizzare. 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), 35Kg (3 punti), 40Kg (4 punti), 45Kg (5 punti). Ad ogni carico come si può vedere sarà assegnato un punteggio, il punteggio minimo di ogni prova superata sarà 1, massimo di ogni prova sarà 5. Il punteggio sarà assegnato in funzione del carico utilizzato padroneggiato con tecnica esecutiva perfetta.

**6. Over Head Squat:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione con tecnica perfetta di 5 reps. La variabile assolutamente soggettiva sarà la scelta del carico da utilizzare in relazione alla profondità della accosciata. 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). Ad ogni carico come si può vedere sarà assegnato un punteggio, il punteggio minimo di ogni prova superata sarà 1, massimo di ogni prova sarà 5. Il punteggio sarà assegnato in funzione del carico utilizzato padroneggiato con tecnica esecutiva perfetta.

**N.B.** La profondità che darà diritto al voto indicato dovrà essere con i glutei che sfiorano un rialzo posto a 20 cm da terra. Ogni esecuzione più "alta", verrà proporzionalmente penalizzata con 1 o più punti in meno rispetto al voto corrispondente.