



REQUISITI ESAME ISTRUTTORE FITNESS GROUP 2° LIVELLO

A) Il percorso didattico corrispondente al 2° livello avanzato di Fitness Group è composto da 3 Master monotematici obbligatori. Una volta frequentati almeno i 3 Master Monotematici obbligatori, il candidato può presentarsi all' esame in qualsiasi sede d' esame di 1° livello. Deve formalizzare l'iscrizione in sede federale entro 15 giorni dalla data d' esame per organizzare tempestivamente la prova.

B) L' esame è pratico e teorico con domande orali.

1) *esame pratico e orale:*

20 minuti alla guida di un gruppo + 5 min (circa) di domande orali. Per essere ammesso all' esame l' aspirante deve presentare il "modulo di descrizione della lezione", che si può scaricare alla fine della pagina.

a) Struttura dell' esame pratico:

Le discipline che possono essere presentate sono state raggruppate in 2 temi, e sono:

- Choreography (Hi-Lo o Step): lezione pratica di aerobica o step. Si consiglia di preparare almeno tre blocchi da 32 tempi se asimmetrici o due blocchi da 32 tempi se simmetrici in cui devono essere presenti 1 esempio di sequenze incomplete e 1 esempio di inserzione coreografica. L' esame si completa con dimostrazione pratica di esercizi di condizionamento con tecniche avanzate di RTP (almeno una stazione di lavoro per arti superiori e una per arti inferiori) ed esame orale su argomenti di condizionamento muscolare e elementi e strategie posturali scelti tra i 3 master monotematici di riferimento.
- Total Body Workout (con lo step): (cardio + condizionamento muscolare) integrato con Elementi PNF (almeno due soluzioni di diagonali del Kabat) e strategie specifiche per la muscolatura profonda (con strategie posturali e biomeccaniche specifiche). Si richiede una struttura di lezione composta da una fase cardio+tone bilanciata down-top caratterizzata da:
 - Un blocco di 32t (durata massima di 10') con una struttura GAG ad alta intensità in cui devono essere presenti: un elemento di equilibrio abbinato a una diagonale del kabat, una progressione con discesa a posizione corpo proteso per eseguire un esercizio di potenziamento del core, oppure un esercizio di potenziamento della parte superiore, e una transizione per risalire in piedi priva di passaggi potenzialmente pericolosi.
 - Una sequenza di Tone metabolico a tempo lavoro/recupero (durata massima di 10') in cui devono essere presenti: una set di lavoro con esercizi abbinati ad alta sinergia per la fase di lavoro, e un esercizio per il core eseguito con una tecnica avanzata RTP per la fase di recupero. Per terminare con un secondo set di lavoro con un esercizio funzionale globale (burpee, snatch, diagonal chop ecc.), e un secondo esercizio per il core con una seconda tecnica avanzata RTP per la fase di recupero.

L' esame si completa con interrogazione orale su altri argomenti di condizionamento muscolare, elementi e strategie posturali e concetti coreografici scelti tra i 3 master monotematici di riferimento.

NB: la fase di riscaldamento per entrambe le prove deve essere realizzata su una struttura di 32 tempi con metodi di insegnamento motori avanzati (incremento di struttura, layer su sequenza di 16t, o layer su prodotto finito di un piramidale) e rispecchiare nella sua specificità i contenuti delle fasi centrali.

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

- Presentare il materiale richiesto come requisito fondamentale per essere ammesso all' esame (descrizione della lezione secondo apposito modulo in duplice copia).
- 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 caratterizzata da un Cueing bilanciato (verbale, gestuale e corporale).
- Insegnamento a specchio obbligatorio per la fase di riscaldamento, facoltativo per la fase centrale. Saranno valutate le capacità del candidato di cambiare fronte ogni volta che la progressione didattica lo richieda.
NB: per convenzione si comincia sempre con la gamba leader corrispondente alla lateralità destra. Pertanto nel lavoro a specchio si richiede sempre di cominciare con la gamba sinistra.
- Utilizzo corretto della musica (scelta personalmente dal candidato). Requisito minimo è iniziare progressioni, strutture temporali e ripetizioni con il Masterbeat. Insegnare fuori tempo e non correggerlo e insegnare con la frase ma non con il Masterbeat sono motivi sufficienti per non passare la prova.
- Costruzione coreografica fluida, transizioni corrette, e prodotti finali semplici. Nel Coreography si vuole vedere ritmo di costruzione e padronanza didattica. Nel TBW si vuole vedere capacità di organizzare l' azione e progressione del gruppo in modo veloce, semplice ed efficace. È comunque fondamentale integrare la propria prova con gli elementi pratici e i concetti avanzati visti nei Master Monotematici di riferimento.
- Tecnica corretta: sicurezza e padronanza nelle proprie proposte motorie. Le sequenze coreografiche e di condizionamento muscolare devono perciò essere perfettamente dimostrate.
- Rispondere correttamente alle domande orali (si consiglia un ripasso dei capitoli del manuale, elencati nel punto 1)

2) *Modulo per la presentazione scritta della prova di esame pratico*

Il modulo è scaricabile alla fine della pagina, l' aspirante Istruttore di 2° livello dovrà stampare il modulo e compilarlo a mano negli appositi spazi liberi. Dovrà presentarlo in duplice copia all' esaminatore, che dopo la prova terrà una copia a modo di statino. L' altra copia verrà riconsegnata al candidato.



**MODULO PER PRESENTAZIONE SCRITTA DELLA PROVA DI ESAME PRATICO
CERTIFICAZIONE: ISTRUTTORE DI FITNESS GROUP 2° LIVELLO**

Nome Cognome

Sede (città) Data

TIPO DI LEZIONE PRESENTATA:

- **Choreography:**

Aerobica Step

- **Total Body Workout (con lo Step)**

Descrittiva delle Progressioni:

Commenti (ad uso esclusivo dell' esaminatore):

.....

.....

.....

.....

.....

Firma dell'allievo

Firma dell'esaminatore

.....

.....