

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

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**. 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.

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:

24kg per gli uomini e **20Kg** per le donne.

Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte e 10 le ripetizioni con una tecnica esecutiva perfetta.

N.B. Tutte le esecuzioni che non presenteranno una tecnica impeccabile, ma comunque ritenuta sufficiente, e/o tutte le prove terminate senza aver completato le ripetizioni richieste verranno **penalizzate da 1 a 4 punti**.

5. Bodyweight Push up

In questa prova sarà richiesta l'esecuzione di:

15 reps per gli uomini e **8 reps** per le donne.

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

Tutte le altre esecuzioni che non

presenteranno una tecnica impeccabile, ma comunque ritenuta sufficiente, e/o tutte le prove terminate senza aver completato tutte le ripetizioni verranno penalizzate (da 1 a 4 punti di penalità).

6. 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