

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

Ad ogni candidato saranno richieste le esecuzioni dei seguenti 5 esercizi cardine:

1. Barbell Deadlift
2. Kettlebell Goblet Squat
3. 2 Hands Kettlebell Swing
4. Barbell Push Press
5. Bodyweight Push up

Ad ogni singola prova verrà attribuita una specifica valutazione tecnica cui verrà aggiunta una ulteriore valutazione generale assegnata al grado di mobilità presentato durante tutto il corso. La somma delle valutazioni attribuite ai 5 esercizi e alla mobilità globale 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. 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 35Kg totali (1 punto), oppure 45Kg totali (2 punti), 55Kg totali (3 punti), 65Kg totali (4 punti), 75Kg 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).
2. **Kettlebell Goblet Squat:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 10 reps. Il carico da utilizzare sarà già assegnato (20kg per gli uomini / 12kg per le donne). Il punteggio massimo sarà raggiunto

solo dopo aver completato tutte e 10 le ripetizioni 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 le 10 ripetizioni verranno penalizzate (da 1 a 4 punti di penalità). A tutti i candidati che non avranno mostrato una tecnica esecutiva ritenuta almeno sufficiente 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 esecuzione 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.

3. **2 Hands Kettlebell Swing:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 10 reps. Il carico da utilizzare sarà già assegnato (20kg per gli uomini / 12kg per le donne). Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte e 10 le ripetizioni 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 le 10 ripetizioni verranno penalizzate (da 1 a 4 punti di penalità). A tutti i candidati che non avranno mostrato una tecnica esecutiva ritenuta almeno sufficiente 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 esecuzione 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.
4. **Barbell Push Press:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps. Il carico da utilizzare sarà già assegnato (40kg totali per gli uomini / 20kg totali per le donne). Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte e 5 le ripetizioni 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 le 5 ripetizioni verranno penalizzate (da 1 a 4 punti di penalità). A tutti i candidati che non avranno mostrato una tecnica esecutiva ritenuta almeno sufficiente 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 esecuzione 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.

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). A tutti i candidati che non avranno mostrato una tecnica esecutiva ritenuta almeno sufficiente 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 esecuzione 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.
6. **Global mobility:** in questa sezione dell'esame sarà valutata la mobilità/flessibilità/fluidità globale del candidato/a dimostrata durante tutto il corso. Molto importante sarà anche la dimostrazione di una particolare "attitudine" e "propensione" all'insegnamento di questa importante e delicata disciplina.