

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL

Ad ogni candidato saranno richieste le esecuzioni dei seguenti 6 esercizi cardine:

1. Deadlift
2. Swing
3. Clean
4. Press
5. Front Squat
6. Snatch

Ad ogni singola prova verrà attribuita una specifica valutazione relativa alla esecuzione tecnica del gesto e alla gestione del carico scelto. La somma delle valutazioni attribuite ai 6 rappresenta la valutazione finale del candidato.

REQUISITI TECNICI DEI 5 ESERCIZI CARDINE

- **Deadlift:** in questa prova sarà richiesta l'esecuzione di 15 reps. Il carico da utilizzare sarà già assegnato (20kg per gli uomini e 12kg per le donne). Il punteggio massimo sarà raggiunto solo dopo aver completato tutte e 15 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 15 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.

- Swing - Clean - Front Squat: in queste tre prove sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps a mano dx e dopo un cambio mano 5 reps a mano sx, per un totale 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 2 ad un voto massimo di 5.

Per gli uomini si partirà da un minimo di 12Kg (2 punti), oppure 16Kg (3 punti), 20Kg (4 punti), 24Kg (5 punti).

Per le donne i carichi selezionabili saranno: 8Kg (2 punti), 12Kg (3 punti), 16Kg (4 punti), 20Kg (5 punti).

Il punteggio sarà dunque assegnato in funzione del carico utilizzato ed esclusivamente se padroneggiato con una tecnica esecutiva perfetta; nel caso in cui la tecnica esecutiva dovesse risultare imperfetta anche con l'utilizzo del carico più basso disponibile la valutazione potrà corrispondere al punteggio più basso equivalente a 1 punto, oppure potrà corrispondere ad un NON SUPERAMENTO della prova, allorquando la stessa tecnica dovesse essere ritenuta insufficiente. In tale situazione al candidato sarà richiesto 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.

Press - Snatch: in queste due prove sarà richiesta l'esecuzione di 5 reps a mano dx e dopo un cambio mano 5 reps a mano sx, per un totale 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 2 ad un voto massimo di 5.

Per gli uomini si partirà da un minimo di 12Kg (2 punti), oppure 16Kg (3 punti), 20Kg (4 punti), 24Kg (5 punti).

Per le donne i carichi selezionabili saranno: 6Kg (2 punti), 8Kg (3 punti), 12Kg (4 punti), 16Kg (5 punti).

Il punteggio sarà dunque assegnato in funzione del carico utilizzato ed esclusivamente se padroneggiato con una tecnica esecutiva perfetta; nel caso in cui la tecnica esecutiva dovesse risultare imperfetta anche con l'utilizzo del carico più basso disponibile la valutazione potrà corrispondere al punteggio più basso equivalente a 1 punto, oppure potrà corrispondere ad un NON SUPERAMENTO della prova, allorquando la stessa tecnica dovesse essere ritenuta insufficiente. In tale situazione al candidato sarà richiesto 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.