

Informazioni su test finale e prova fisica

In cosa consiste il test finale:

1. **Quiz finale:** 50 domande in 50 minuti, 1 punto ogni domanda.
Punteggio minimo: 45 punti; Punteggio massimo: 50 punti
2. **Prova fisica:** 30 punti in totale (moltiplicare per 2 il punteggio ottenuto in base alla tabella di valutazione sottostante).
Punteggio minimo: 10 punti
3. **Video** (durata 5') in cui dimostrare le proprie abilità di istruttore (durante la formazione verrà spiegato come fare questo video).
Punteggio massimo: 30 punti.

Il test è superato con un punteggio minimo di 90 punti.

Punteggio massimo totale: 110

Il percorso di studi, nonché l'esame, si riterrà chiuso entro 3 mesi dall'iscrizione. Il diploma verrà spedito al termine di tutte le prove.

Test fisico

Un bravo istruttore non deve essere un campione, ma neanche una persona che mai si è allenata o soprattutto che ha smesso di allenarsi. Per questo motivo, e per mantenere alti gli standard dei nostri istruttori occorre superare un test fisico formato da diverse prove:

- 1- **CORSA 2000m** l'obiettivo è impiegare il minor tempo possibile a percorrere la distanza prevista in piano. (questa prova avviene successivamente alla prova 9)
- 2- **PUSH UP** mantenendo un assetto perfetto durante ogni ripetizione si dovrà sfiorare con il petto ed i quadricipiti il pavimento, per poi estendendo i gomiti salire con il corpo teso. Saranno valide solo le ripetizioni con rom completo.

L'atleta può fermarsi nella posizione di plank ma non può appoggiare le ginocchia né spostare le mani. La prova si interrompe a sfinimento oppure allo scadere del 1' come tempo limite.

3- PULL UP STRICT + KIP partendo dalla sospensione alla sbarra a braccia tese l'atleta dovrà sollevarsi il maggior numero di volte mantenendo il corpo fermo (senza movimento di gambe o anche) raggiungendo e superando con il mento la sbarra per poi scendere fino all'estensione completa del gomito. Successivamente, ma dopo aver recuperato, dovrà eseguire la stessa prova utilizzando la tecnica del kip.

4- TTB STRICT + KIP partendo dalla sospensione alla sbarra a braccia tese in posizione di hollow body l'atleta dovrà toccare la sbarra con i piedi a gambe tese e tornare nella posizione iniziale, ripetendo tale sequenza fino a quando la ripetizione rimane completa e corretta. Successivamente, ma dopo aver recuperato, dovrà eseguire la stessa prova utilizzando la tecnica del kip.

5- VERTICALE SU TRE APPOGGI, VERTICALE AL MURO, PIEGAMENTI IN VERTICALE, CAMMINATA IN VERTICALE

L'atleta dovrà dimostrare di riuscire ad eseguire 2 tipi di verticale:

- Su tre appoggi (mani + testa) senza supporti
- A braccia tese al muro

Inoltre per ottenere il massimo dei voti dovrà dimostrare di riuscire ad eseguire:

- Piegamenti sulle braccia in verticale al muro con o senza kip
- Camminata in verticale

6- SALTI DELLA CORDA

L'atleta dovrà dimostrare di riuscire ad eseguire una sequenza formata da 10 salti singoli a piedi pari, 10 salti singoli sul piede sx, 10 salti singoli sul piede dx, 10 salti alternati, 10 salti incrociati e 10 salti doppi della corda.

7- ROPE CLIMB

L'atleta dovrà dimostrare di riuscire a salire la fune per 4m utilizzando i piedi, dimostrando di padroneggiare bene la tecnica di coordinazione fra mani e piedi.

8- CAPOVOLTA AVANTI E INDIETRO

L'atleta dovrà dimostrare di essere in grado di eseguire perfettamente una capovolta avanti ed una all'indietro.

9- WOD LADDER: 1-10-1 JJ-SQUAT JUMP-SIT UP

L'atleta dovrà completare la sequenza ladder partendo da una ripetizione a dieci ripetizioni tornando nuovamente a uno (il 10 una volta sola) dei seguenti esercizi.

- Saltelli arti inf + abduz. Arti sup (“all’apertura delle gambe corrisponde il sollevamento delle braccia”) jumping jack
- Squat jump occorre toccare terra con entrambe le mani piegando le ginocchia per poi estendere il busto e gli arti inferiori portando le braccia in alto (in fase aerea il corpo deve essere perfettamente esteso con le mani in alto a braccia tese)
- A terra eseguire un sit up toccando con le mani il pavimento dietro la testa e chiudendo il busto sulle ginocchia toccando i piedi con le mani.

Esempio: primo giro 1 JJ, 1 squat jump, 1 sit-up, secondo giro 2JJ, 2squat jump, 2 sit-up.... avanti così fino a 10 e poi decrescere fino a 1.

10- MOBILITY: l'atleta dovrà eseguire due prove:

- Misurazione della distanza fra il centro dei malleoli a gambe tese divaricate con la schiena contro il muro

- Seduto a gambe tese valutare se supera o meno le dita dei piedi (piedi appoggiati ad un box, negativo se non arriva alla punta dei piedi, positivo se supera la punta dei piedi, zero se arriva a sfiorare il box di legno.

Tabella di valutazione prove e punteggio

NOME E COGNOME/ DATA:	RISULTATO	PUNTEGGIO
CORSA 2000m	TMAX 9'M 10'W	1
PUSH UP (T 1')	25M 10W	1
PULL UP STRICT + KIP	5/10 M 1/5W	1
TTB STRICT + KIP	3/10	1
VERTICALI (3/MURO/P UP/ CAMMI.)	1 PUNTO OGNI MODALITA', MAX 3 PUNTI	
ROPE JUMP	NESSUNA INTERRUZIONE	1
ROPE CLIMB	4m CON PIEDI	1
CAPOVOLTA AV/IND	ESECUZIONI CORRETTE	1
WOD: 1-10-1 JJ-SQUAT JUMP-SIT UP	7'-7'30"(3), 7'31"-8'00" (2) 8'01"-9,00" 1	
MOBILITY	TOCCARE I PIEDI CON LE MANI (1), DISTANZA FRA I MALLEOLI >/= H-10% (1)	
	TOTALE	15 PUNTI