



# 2° LIVELLO

**DURATA DEL CORSO DUE GIORNI (10.00-17.00)**

## **PROGRAMMA DEL CORSO 2° LIVELLO PREVEDE ESERCIZI CON DUE KETTLEBELL**

- ESAME DI JERK
- ESAME DI SNATCH
- APPROFONDIMENTO SNATCH
- APPROFONDIMENTO JERK
- LONG CYCLE
- DOUBLE SNATCH
- GIOCOLERIA
- ESERCIZI DI ASSISTENZA
- ESAME FINALE DELLE TECHICHE

JERK EXAM	WEIGHT CAT.	KETTLEBELL	SUFFICIENTE	BUONO	ECCELLENTE
MEN	74 kg	16+16	45	55	80
	87 kg	20+20	40	50	75
	+87 kg	24+24	35	45	70
WOMEN	65 kg	12	60	70	100
	+65 kg	12	70	90	110

SNATCH EXAM	WEIGHT CAT.	KETTLEBELL	SUFFICIENTE	BUONO	ECCELLENTE
MEN	74 kg	16	100	110	150
	87 kg	20	95	105	125
	+87 kg	24	85	95	115
WOMEN	65 kg	12	70	90	135
	+65 kg	12	80	100	140

**SUFFICIENTE** è il punteggio minimo necessario per proseguire il corso, e aggiunge il tuo nome nell'elenco di Istruttori 2° Livello.

**BUONO** aggiunge il tuo nome nell'elenco di Istruttori 2° Livello.

**ECCELLENTE** aggiunge il tuo nome e la tua foto nell'elenco di Istruttori 2° Livello.

