



3° LIVELLO

DURATA DEL CORSO DUE GIORNI (10.00-17.00) PROGRAMMA DEL CORSO:

1. Esame Long Cycle
2. Esame Giocoleria
3. Approfondimento Long Cycle
4. Regolamento Kettlebell Sport
5. Metodologie di Insegnamento Kettlebell Sport
6. Teoria dei Metodi di Allenamento
7. Applicazione pratica dei Metodi di Allenamento
8. Esame finale

TABELLA RISULTATI PER SUPERARE TEST ESAME DI LONG CYCLE & GIOCOLERIA

MEN EXAM - LONG CYCLE 10' 24+24KG (ACHIEVEMENT OF REPETITIONS IS REQUIRED)						
63 kg	68 kg	74 kg	80 kg	87 kg	95 kg	+ 95 kg
36	40	42	45	47	50	53

WOMEN EXAM - LONG CYCLE 10' 12+12KG (ACHIEVEMENT OF REPETITIONS IS REQUIRED)				
52 kg	58 kg	65 kg	75 kg	+ 75 kg
34	38	43	48	51

ESAME DI GIOCOLERIA

- Rotazione del kettlebell a due braccia verso l'interno
- Rotazione del kettlebell a due braccia verso l'esterno
- Torsione con kettlebell, con un braccio solo (sinistra+destra), con maniglia orizzontale, verso l'interno
- Torsione con kettlebell, con un braccio solo (sinistra+destra), con maniglia orizzontale, verso l'esterno
- Torsione con kettlebell, con un braccio solo (sinistra+destra), con maniglia verticale, verso l'interno
- Rotazione laterale del kettlebell davanti

Per ogni elemento dell'elenco devono essere eseguite 4 ripetizioni con "artisticità".
I riferimenti per l'esecuzione degli esercizi possono essere visualizzati su:

<https://youtu.be/J9Hsli1CBJc?si=27RKOPGe9qxywTr>

**INTERNATIONAL
KETTLEBELL
LIFTING
ACADEMY**

