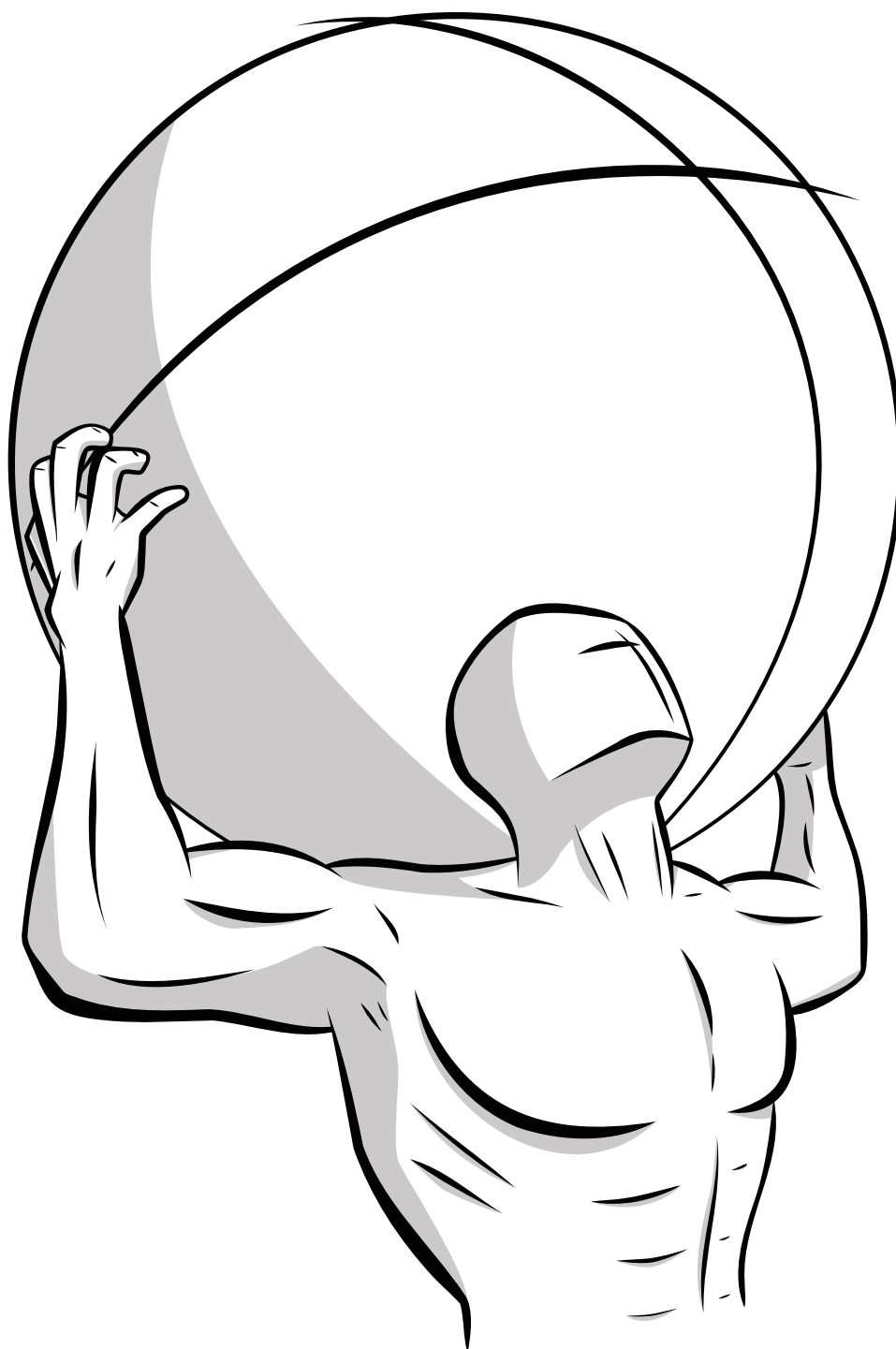


inVictus Trainer

Prove pratiche



Regolamento della prova

In questo documento puoi trovare **5 esercizi**. Ogni esercizio può essere completato secondo **tre livelli di difficoltà**, specifici in base al peso del corsista.

- **Ogni esercizio superato fa guadagnare uno o più punti** (in base al livello, fino a 3 punti), scegli liberamente quale esercizio/i sostenere tra quelli proposti per totalizzare il punteggio richiesto. Non è necessario quindi sostenere tutti gli esercizi per essere ammessi all'esame.
 - **Esempio 1** Trazioni (Liv 1) + Dip (Liv 1) + Squat (Liv 1)
 - **Esempio 2** Panca piana (Liv 1) + Stacco (Liv 2)
 - **Esempio 3** Panca piana (Liv 3)
- La tecnica d'esecuzione deve essere impeccabile e non prevedere errori. Puoi confrontare il tuo risultato con i **video** che trovi in questo file.
- Le tabelle indicano quanti punti guadagni in base al tuo peso ed all'esecuzione dell'esercizio. Si specifica che per gli esercizi con il bilanciere è richiesta una ripetizione massimale (1 RM) mentre per gli esercizi a corpo libero il massimale di ripetizioni indicato (MAX rep).

Le prove fisiche saranno inviate attraverso una procedura guidata contestualmente a tutti gli altri dati richiesti in fase di candidatura. Per maggiori informazioni consulta la sezione Esami.

Come preparare il video

- 01.** Scegli le prove tra quelle che trovi all'interno di questo PDF. Puoi scegliere una o più prove per raggiungere i 3 punti.
- 02.** Facci vedere che sai fare! Registra le esecuzioni degli esercizi.
- 03.** Dichiarare il tuo peso corporeo in fase di candidatura, nell'apposito campo (ci fidiamo)

Equipaggiamento

Ammesso

- ✓ Cintura (pl/wl)
- ✓ Polsiere
- ✓ Indumenti elastici / supporti ortopedici (gomitiere, tutori etc)

Non Ammesso

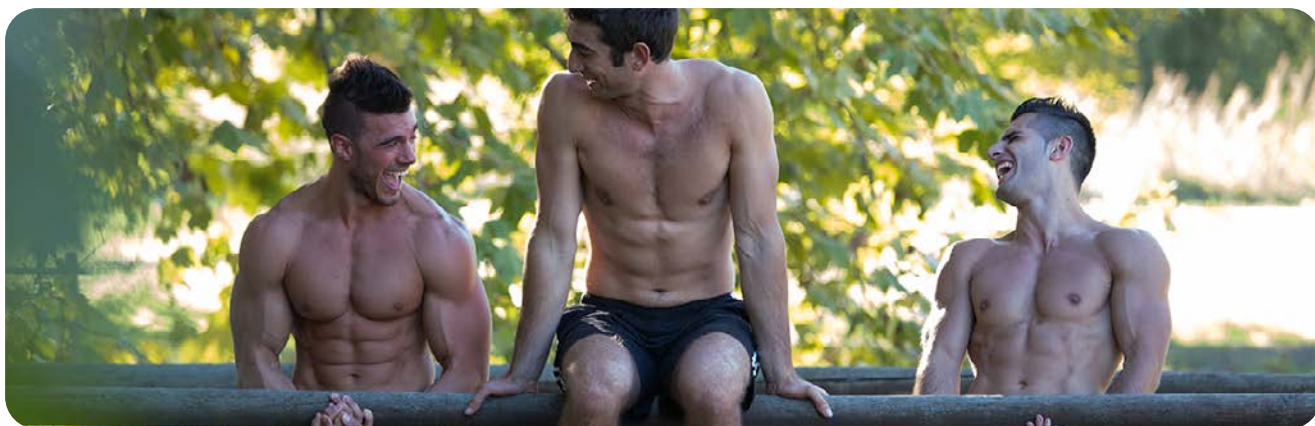
- ✗ Ginocchiere compressive / fasce rigide per sollevamento pesi
- ✗ Straps / ganci
- ✗ Maglia compressiva (geared)

Lo spirito delle prove pratiche

Le prove pratiche che il candidato deve superare **non hanno lo scopo di selezionare atleti o superuomini**. Mirano tuttavia a creare un livello minimo di persone che si allenano e sanno programmare per raggiungere questi obiettivi di base.

La certificazione fornisce tutti gli strumenti per imparare a programmare gli allenamenti per raggiungere dal primo al terzo livello. **Bisogna solo metterci impegno, testa e costanza.**

Non pretendiamo da voi prestazioni sensazionali, ma la prova che avete fatto un percorso per poter mostrare che sapete cosa vuol dire sapersi allenare per raggiungere un obiettivo.

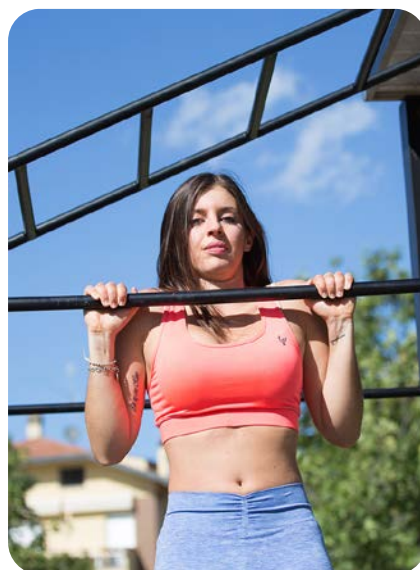


Trazioni Esecuzione

Le trazioni devono essere completate con presa prona, da braccia distese, al mento sopra la sbarra (senza arrivare col petto). Le gambe non devono aiutare rimanendo quasi ferme. Non è ammesso nessun kipping. Si può rimanere fermi tra una ripetizione e l'altra per massimo 2".



► bit.ly/3eEJbKT



Trazioni Classifica

Uomo	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 75 kg	12	18	25
tra 76 kg e 85 kg	10	15	21
tra 86 kg e 95 kg	8	12	18
>95 Kg	6	10	14

Donna	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 50 kg	3	6	12
tra 51 kg e 60 kg	2	5	10
tra 61 kg e 70 kg	2	4	8
>70 Kg	1	3	5

Dip alle parallele

Esecuzione

I Dip devono partire da braccia tese e scendere fino a rompere il parallelo del gomito, piegandolo oltre i 90°. Nessun kipping e non ci si può aiutare con le gambe che devono rimanere ferme. Ci si può riposare al massimo 2" tra una ripetizione e l'altra.



► bit.ly/3qsNATS



Dip alle parallele Classifica

Uomo

	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 75 kg	15	21	28
tra 76 kg e 85 kg	12	18	24
tra 86 kg e 95 kg	10	14	20
>95 Kg	8	11	15

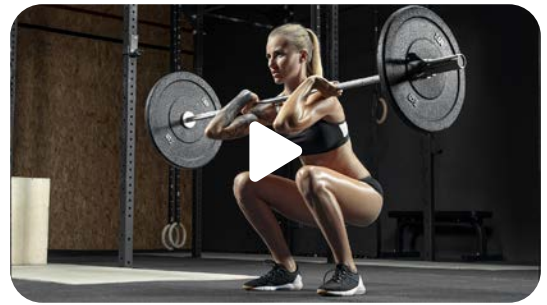
Donna

	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 50 kg	4	8	12
tra 51 kg e 60 kg	3	6	10
tra 61 kg e 70 kg	2	4	8
>70 Kg	2	3	5

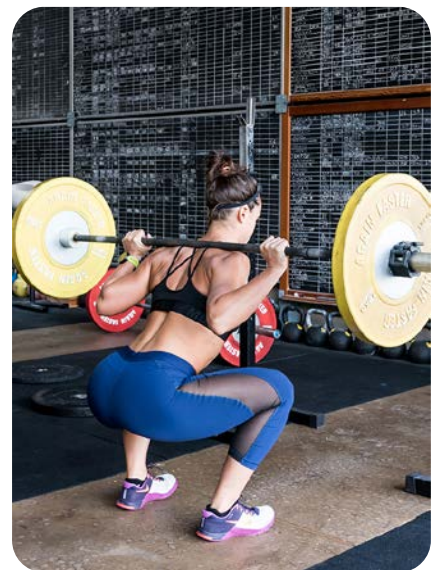
Squat Esecuzione

Lo Squat per essere valido deve scendere in buca oltre al parallelo, le anche devono trovarsi sotto al ginocchio (regolamento powerlifting).

Si richiede una ripetizione massimale corretta (1 RM).



► bit.ly/3TVfFkh



Squat Classifica

Uomo	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 75 kg	80 kg	110 kg	140 kg
tra 76 kg e 85 kg	90 kg	125 kg	160 kg
tra 86 kg e 95 kg	110 kg	140 kg	180 kg
>95 Kg	120 kg	160 kg	220 kg

Donna	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 50 kg	40 kg	60 kg	85 kg
tra 51 kg e 60 kg	45 kg	65 kg	95 kg
tra 61 kg e 70 kg	50 kg	75 kg	105 kg
>70 Kg	55 kg	85 kg	110 kg

Panca piana Esecuzione

La panca va eseguita impugnando il bilanciere col pollice opponibile. Arrivati al petto bisogna fermarsi almeno mezzo secondo e per poi risalire.

Si richiede una ripetizione massimale corretta (1 RM).



► bit.ly/3L3V4Gk



Panca piana Classifica

Uomo	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 75 kg	75 Kg	90 Kg	100 Kg
tra 76 kg e 85 kg	85 Kg	100 Kg	110 Kg
tra 86 kg e 95 kg	95 Kg	110 Kg	120 Kg
>95 Kg	100 Kg	115 Kg	130 Kg

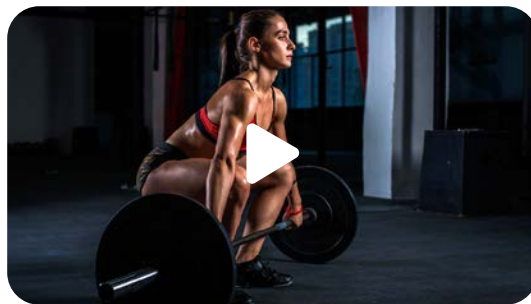
Donna	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 50 kg	25 Kg	40 Kg	60 Kg
tra 51 kg e 60 kg	30 Kg	45 Kg	65 Kg
tra 61 kg e 70 kg	35 Kg	50 Kg	75 Kg
>70 Kg	45 Kg	60 Kg	80 Kg

Stacco da terra

Esecuzione

Si può effettuare sia lo stacco classico che lo stacco sumo (corretto!). La schiena non deve perdere la sua compattezza durante l'esecuzione.

Si richiede una ripetizione massimale corretta (1 RM).



► bit.ly/3d7FWv7



Stacco da terra Classifica

Uomo	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 75 kg	100 Kg	130 Kg	170 Kg
tra 76 kg e 85 kg	120 Kg	150 Kg	190 Kg
tra 86 kg e 95 kg	135 Kg	170 Kg	205 Kg
>95 Kg	145 Kg	180 Kg	220 Kg

Donna	Liv 1	Liv 2	Liv 3
≤ 50 kg	50 Kg	70 Kg	90 Kg
tra 51 kg e 60 kg	60 Kg	80 Kg	100 Kg
tra 61 kg e 70 kg	70 Kg	90 Kg	110 Kg
>70 Kg	75 Kg	95 Kg	120 Kg