

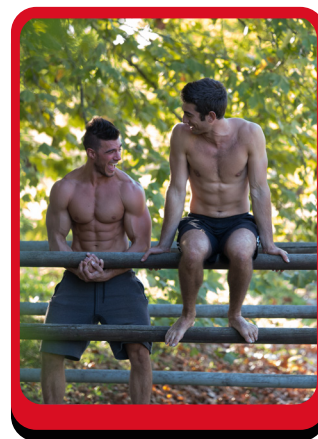


Certificazione Project Invictus

Prove esame pratico



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.



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.

Il completamento di un esercizio ti fa **guadagnare un punto**.

Per accedere all'esame **hai bisogno di 3 punti**.

Puoi totalizzare tutti i punti in un'unica prova o sommando quelli che ottieni da più esercizi.

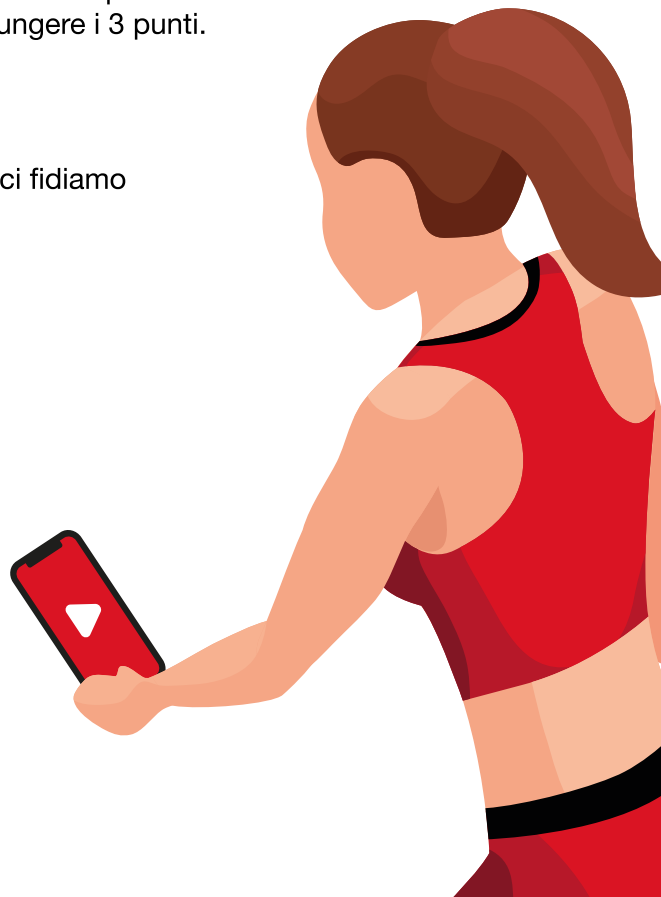
La tecnica d'esecuzione deve essere impeccabile e non prevedere errori. Puoi confrontare il tuo risultato con i **video** che trovi in questo file.

I filmati devono essere inviati entro un mese.

È possibile inviare i video a partire dal giorno 1 Aprile all'indirizzo projectInvictus@gmail.com

Come preparare il video

- 1** Scegli le prove tra quelle che trovi all'interno di questo PDF. Puoi scegliere una o più prove per raggiungere i 3 punti.
- 2** Dichiarare in video il tuo peso corporeo - ci fidiamo
- 3** Facci vedere che sai fare :)
Registra le esecuzioni degli esercizi.

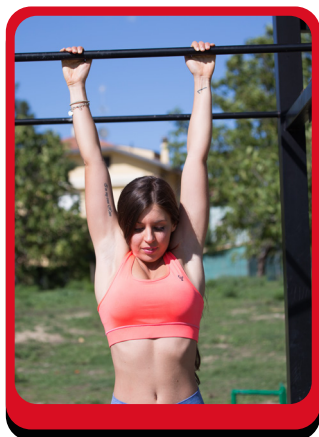


Esecuzione **Trazioni**

Le trazioni devono essere complete 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".



<https://www.youtube.com/watch?v=nSj7QKBbvWA&t=>



Classifica delle **Trazioni alla sbarra**

Uomo	Liv 1	Liv 2	Liv 3
< 75 Kg	12	18	25
85 Kg	10	15	21
95 Kg	8	12	18
>95 Kg	6	10	14

Donna	Liv 1	Liv 2	Liv 3
< 50 Kg	3	6	12
60 Kg	2	5	10
70 Kg	2	4	8
>70 Kg	1	3	5

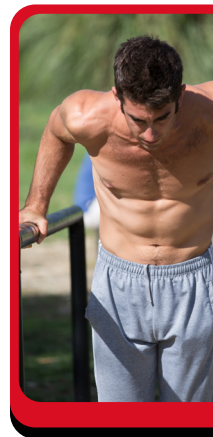


Esecuzione **Dip alle parallele**

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.



<https://www.youtube.com/watch?v=Cpb518Jokzs>



Classifica delle **Dip alle parallele**

Uomo	Liv 1	Liv 2	Liv 3
< 75 Kg	15	21	28
85 Kg	12	18	24
95 Kg	10	14	20
>95 Kg	8	11	15

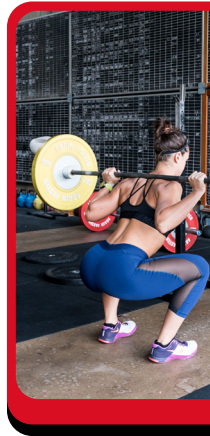
Donna	Liv 1	Liv 2	Liv 3
< 50 Kg	4	8	12
60 Kg	3	6	10
70 Kg	2	4	8
>70 Kg	2	3	5



Esecuzione Squat

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 corretta.

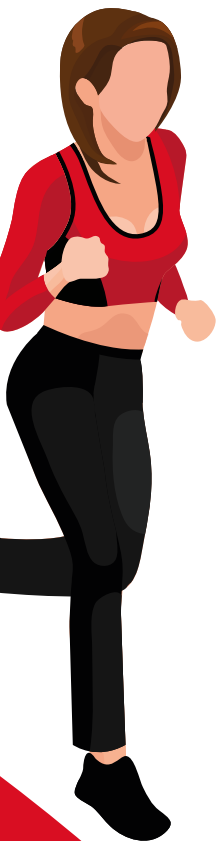
► https://youtu.be/H1_YLMlkoCU



Classifica Squat

Uomo	Liv 1	Liv 2	Liv 3
< 75 Kg	80 Kg	110 Kg	140 Kg
85 Kg	90 Kg	125 Kg	160 Kg
95 Kg	110 Kg	140 Kg	180 Kg
>95 Kg	120 Kg	160 Kg	220 Kg

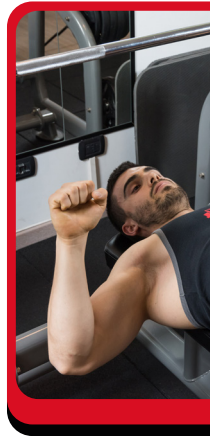
Donna	Liv 1	Liv 2	Liv 3
< 50 Kg	40 Kg	60 Kg	85 Kg
60 Kg	45 Kg	65 Kg	95 Kg
70 Kg	50 Kg	75 Kg	105 Kg
>70 Kg	55 Kg	85 Kg	110 Kg



Esecuzione **Panca piana**

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

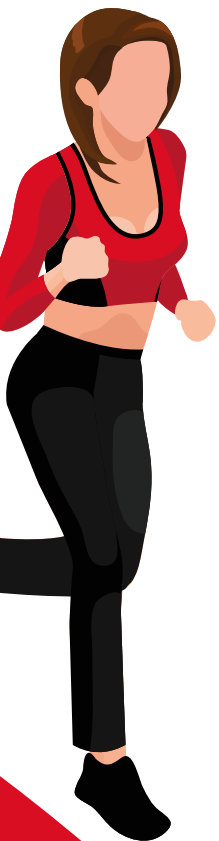
▶ <https://youtu.be/tNC8yl5wo4M>



Classifica **Panca piana**

Uomo	Liv 1	Liv 2	Liv 3
< 75 Kg	75 Kg	90 Kg	100 Kg
85 Kg	85 Kg	100 Kg	110 Kg
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
60 Kg	30 Kg	45 Kg	65 Kg
70 Kg	35 Kg	50 Kg	75 Kg
>70 Kg	45 Kg	60 Kg	80 Kg

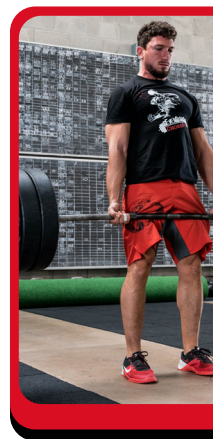


Esecuzione **Stacco da terra**

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

► <https://youtu.be/Upk0hRL3bUU>

► <https://youtu.be/1JIHV18hPZE>



Classifica **Stacco da terra**

Uomo	Liv 1	Liv 2	Liv 3
< 75 Kg	100 Kg	130 Kg	170 Kg
85 Kg	120 Kg	150 Kg	190 Kg
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
60 Kg	60 Kg	80 Kg	100 Kg
70 Kg	70 Kg	90 Kg	110 Kg
>70 Kg	75 Kg	95 Kg	120 Kg

