



A.S.D. UMBRIA KETTLEBELL TRAINING CENTER

UMBRIA K.T.C. RANK TEST

TEST 1 – GET UP

1 tentativo / L'esecuzione di ogni ripetizione deve essere tecnicamente corretta, pena l'annullamento della stessa / 1 cambio mano / Tempo a disposizione 5 minuti

UOMINI	RANK	DONNE
Kettlebell 32 kg	Master	Kettlebell 24 kg
Kettlebell 28 kg	Senior	Kettlebell 20 kg
Kettlebell 24 kg	Advanced	Kettlebell 16 kg
Kettlebell 20 kg	Intermediate	Kettlebell 12 kg
Kettlebell 16 kg	Beginner	Kettlebell 8 kg

RIPETIZIONI TOTALI	PUNTEGGIO	RIPETIZIONI TOTALI	PUNTEGGIO
1	10 p	6	60 p
2	20 p	7	70 p
3	30 p	8	80 p
4	40 p	9	90 p
5	50 p	10	100 p

TEST 2 – SNATCH

Durata 5 minuti / 1 cambio mano / 1 tentativo / Se il kettlebell tocca terra la prova è terminata / Una ripetizione è valida quando, al momento dell'incastro, il braccio è in linea con l'orecchio, pena l'annullamento della stessa.

UOMINI	RANK	DONNE
Kettlebell 24 kg	Master	Kettlebell 16 kg
Kettlebell 20 kg	Senior	Kettlebell 14 kg
Kettlebell 16 kg	Advanced	Kettlebell 12 kg
Kettlebell 12 kg	Intermediate	Kettlebell 8 kg
Kettlebell 8 kg	Beginner	Kettlebell 4 kg

RIPETIZIONI TOTALI	PUNTEGGIO	RIPETIZIONI TOTALI	PUNTEGGIO
10-19	10 p	60-69	60 p
20-29	20 p	70-79	70 p
30-39	30 p	80-89	80 p
40-49	40 p	90 - 99	90 p
50-59	50 p	> 100	100 p

IL PUNTEGGIO FINALE SARA' ESPRESSO IN 100esimi
E SARA' DATO DALLA MEDIA ARITMETICA DEI RISULTATI DELLE DUE PROVE
IL PASSAGGIO DEL TEST CORRISPONDE A 60/100
E' OBBLIGATORIO OTTENERE LA SUFFICIENZA (60 p.) IN ENTRAMBE LE PROVE