



A.S.D. UMBRIA KETTLEBELL TRAINING CENTER

UMBRIA K.T.C. YOUNG 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 12 kg	Level 1	Kettlebell 6 kg
Kettlebell 8 kg	Level 2	Kettlebell 4 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 8 kg	Level 1	Kettlebell 4 kg
Kettlebell 4 kg	Level 2	Kettlebell 2.5 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 TEST E' RISERVATO AI RAGAZZI DAI 12 AI 15 ANNI

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