

STRONG FIRST

KURS INSTRUKTORSKI

SFG KETTLEBELL
INSTRUKTOR

MAJ 25 – 27, 2018

ZIELONA GÓRA, POLSKA

Gratulujemy wyboru SFG (StrongFirst Girya) Poziom I Kursu Instruktorskiego. Jesteś o krok od poznania oryginalnego curriculum Pavla, sprawdzenia swojego ducha i odkrycia poczucia specyficznej wspólnoty trudno dostępnej poza wojskiem.

Ten pakiet ma na celu pomóc Ci w zakresie przyswojenia niezbędnej wiedzy. Jeżeli będziesz miał/a jakiegokolwiek pytania, proszę pisz na an-ge@o2.pl. Na miejscu dostaniesz wymagane dokumenty do podpisania, dotyczącej prawnej strony kursu. Już teraz możesz się z nimi zapoznać, gdyż znajdziesz je w załączniku.

Obuwie. Na sali możesz trenować w płaskim obuwiu sportowym (żadnych grubych podeszw!) lub boszo.

Rękawiczki. Rękawiczki często spotykane w siłowniach, do podnoszenia ciężarów, nie są dozwolone. Możesz natomiast zabezpieczyć ręce kupując cienkie rękawiczki ogrodowe (utnij im palce!) lub odpowiednio spreparowane ochraniacze ze skarpetek.

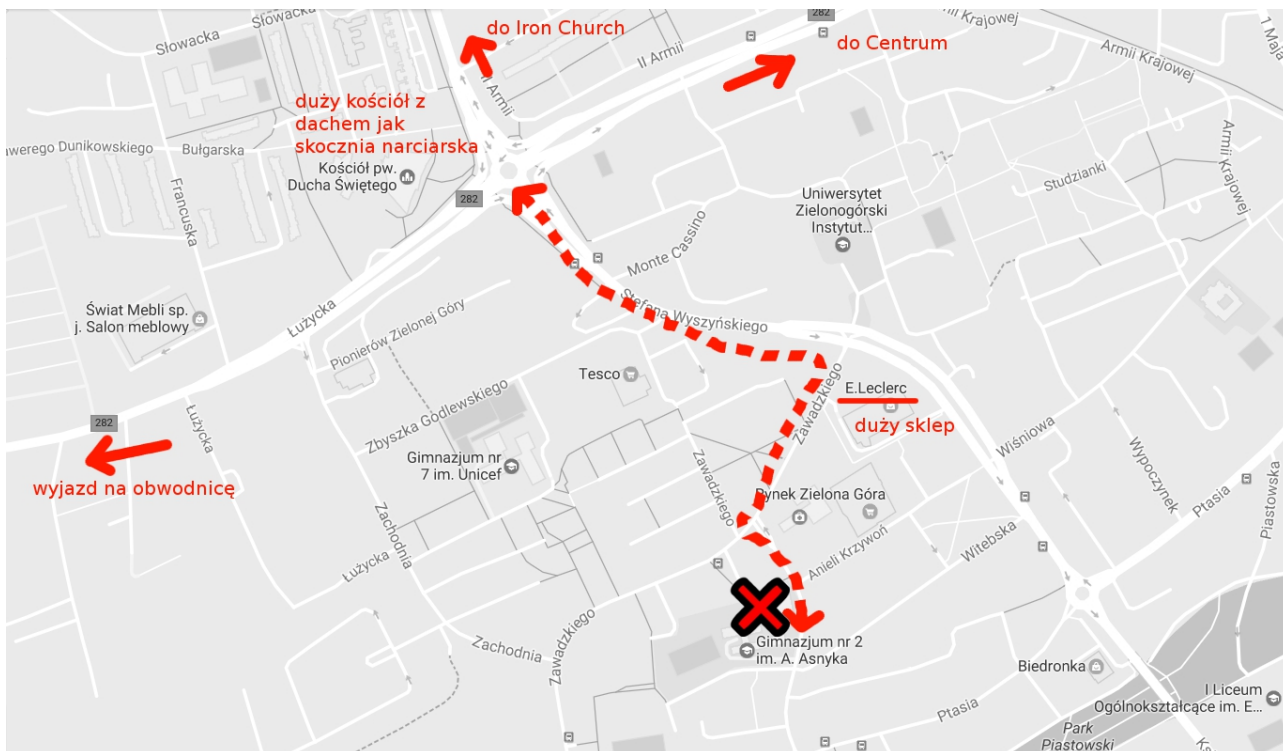
Zabierz mały **ręcznik** ze sobą.

Check-in będzie od godziny 7:30 w piątek rano, **do 8:00**. Prosimy o nieśpóźnianie się!

Kurs rozpoczynamy o godzinie 8:00 w piątek, o 8:00 w sobotę oraz niedzielę.

Poniżej znajdziesz najważniejsze adresy i mapkę dojazdu do miejsca którym odbędzie się kurs – sala sportowa przy ul. Cyryla i Metodego 9. W przypadkach alarmowych zadzwoń do Angeli: 698 778 554.

Power to you!



KURS odbędzie się ok 1km od Iron Church – w Gimnazjum Nr2 przy ul. Cyryla i Metodego 9.

W niedalekiej odległości jest **przystanek MZK** z linią autobusową 8 (najpopularniejszą w mieście) (bilety kupuje się w każdym autobusie w cenie 3zł normalny) i wysiąść przy Amfiteatrze. Linia 8 obsługuje właściwie wszystkie przystanki w mieście, krążąc co 8 minut.

Parking przy Gimnazjum jest od strony frontu budynku. Po wejściu przez główne drzwi kieruj się na wprost na małą salę gimnastyczną (schodkami w dół), drzwi po prawej, przejdź przez małą salę do dużej. Szatnie w których możesz się przebrać są przy małej sali gimnastycznej.

W bliskim otoczeniu są 3 duże dyskonty spożywcze, dlatego możesz zaopatrzyć się w coś na Lunch, bez wyjeżdżania do centrum. Mamy Leclerc, Inter Marche, Biedronkę i Tesco.



Terminarz kursu SFG

Piątek

0730-0800—Check-in, ważenie

0800-1150—Kurs

1150-1200—Zdjęcie grupowe

1200-1300—Lunch

1300-1315—Beast Tamer/Iron Maiden Challenge (dla chętnych)

1315-1700—Kurs

Sobota

0800-0900—Team practice

0900-1200—Kurs

1200-1300—Lunch

1300-1800—Kurs

Niedziela

0800-0830—Team practice

0830-0900—Snatch test

0900-0945—Egzamin pisemny

0945-1030—Team practice

1030-1130—Egzamin praktyczny

1130-1230—Lunch

1230-1330—Egzamin z uczenia innych

1330-1500—Programowanie treningów

1500-1530—Workout zespołowy

1530-jak długo będzie trzeba — Ocenianie i sprawdzanie.



WYMAGANIA KURSU INSTRUKTORSKIEGO Poziomu I SFG

Kurs instruktorski SFG jest bardzo wymagającym kursem zarówno pod względem fizycznym jak i mentalnym. Spodziewany poziom niezaliczenia waha się w okolicach 25-30% liczby zdających. Nie lekceważ swojego przygotowania.

Będziesz musiał/a spełnić następujące kryteria:

1. Przedstawić bezpieczne i efektywne techniki w ćwiczeniach fundamentalnych.
2. Wykazać się zdrowym rozsądkiem, zwłaszcza w zakresie bezpieczeństwa.
3. Pokazać silnego ducha.
4. Zaprezentować umiejętności efektywnego nauczania.
5. Zdać Snatch test.
6. Zdać test pisemny na temat podstawowych technik, korektory i kluczowych pojęć.
7. Zachowywać się jak profesjonalista.

Jeżeli na jakimś etapie podwinie Ci się noga, jesteś dopuszczony do powtórki w ciągu 1 roku od daty kursu, po wpłacie 500 dolarów.

Jeżeli robisz ten kurs dla siebie i **nie zamierzasz trenować innych** możesz pominąć część testową. Otrzymasz certyfikat obecności zamiast certyfikatu instruktorskiego.

Ciężar odważnika kettlebell którym wykonasz Snatch test, dobierany jest według tabeli:

| | | |
|-------------------------------|------|----------|
| Men Open Class do 68kg | 20kg | 100/5min |
| Men Open Class powyżej 68kg | 24kg | 100/5min |
| Men Open Class powyżej 100kg | 28kg | 100/5min |
| Women Open Class do 59kg | 12kg | 100/5min |
| Women Open Class powyżej 59kg | 16kg | 100/5min |

TEST TECHNICZNY

Umiejętności testowane podczas kursu instruktorskiego, wykonywane odważnikami kettlebell używanymi do Snatch testu:

- Double Swing (równoczesny swing dwoma odważnikami)
- Get-Up
- Double Clean (równoczesny clean dwoma odważnikami)
- Military Press
- Double Front Squat (przysiad z dwoma odważnikami)
- Snatch

SNATCH TEST

Kandydaci muszą być w strojach pozwalających egzaminującemu na zauważenie wyprostowanych łokci i zablokowanych kolan: T-shirty i krótkie spodenki treningowe.

Kandydaci chwytają odważnik i czekają na hasło egzaminującego i sygnał dźwiękowy zegara treningowego.

Poprawne powtórzenie zakłada swing pomiędzy nogami i wyrzut odważnika do wyprostowanej ręki, z zablokowaniem kolan i **chwilę zatrzymania w wyprostowanej pozycji, w sposób widoczny pokazanie bezruchu** gdy odważnik jest ponad głową.

Nie ma limitu zmiany rąk. Nie ma limitu dla odstawienia odważnika, dopóty jest on odstawiony a nie upuszczony. Upuszczenie odważnika w trakcie testu dyskwalifikuje kandydata.

Powtórzenia Snatch są liczone przez egzaminującego. Trzy dyskwalifikujące powtórzenia, nie zaliczają całego egzaminu. Każde zdyskwalifikowane powtórzenie jest od razu zgłaszane kandydatowi przez egzaminującego.

Dodatkowe rzeczy dyskwalifikujące powtórzenie:

1. Nie wyprostowanie łokcia lub nie zablokowanie kolan gdy kettlebell jest w górze.
2. Press odważnikiem w ostatniej fazie ruchu.
3. Brak zatrzymania ruchu w górze.
4. Zaburzenie ruchu snatch w jakikolwiek sposób – dotknięcie odważnikiem klatki piersiowej lub barku
5. Położenie wolnej dłoni na udzie. (Położenie na biodrze jest dozwolone)
6. Dotknięcie wolną dłonią odważnika w chwili gdy jest on w ruchu (przy zmianie rąk jest to dozwolone)
7. Upuszczenie odważnika na każdym etapie egzaminu. Odważnik należy ODŁOŻYĆ na ziemię.

Egzaminujący poinformuje o czasie pozostałym do końca po 1, 2, 3, 4 minutach, oraz przy 4:45 i 4:55.

Magnezja i taśmy papierowe są dozwolone. Pasy, rękawiczki, opaski na nadgarstek i innego rodzaju podtrzymujący ekwipunek – NIE.

Liczy się ilość powtórzeń obu rąk. Zaliczenie egzaminu następuje po 100 dokładnych powtórzeniach i odłożeniu kettla w wyznaczonym czasie (przed upływem 5 minut).

Jeżeli nie pójdziesz ci na snatch teście, możesz go poprawić w ciągu **90 dni od daty pierwszego podejścia** u SFG Team Leader'a – Dariusza Waluś. Możesz to zrobić osobiście lub poprzez nagranie video.



KODEKS

- **JESTEM STUDENTEM SIŁY**
- **JESTEM SPOKOJNYM PROFESJONALISTĄ**
- **SIŁA MA WIĘKSZY CEL I PRZEZNACZENIE**

BAZA przydatnych ADRESÓW:

JEDZONKO:

- pierogarnia, (nie tylko pierogi): Po Byku, Al. Wojska Polskiego 2, tel 510-20-10-20
 - wegetariańska (obie są obok siebie): Wegarnik, Reja 15, Wege Mena, Reja 3
 - sushi: AKAI HOUSE Zacisze 5A; GO-SUSHI Jedności 4
 - bez chemii: Lemonia, Zacisze 5A
 - najlepszy makaron i sałatki: Casa Mia, Wojska Polskiego 90A, 501 691 023
 - najlepsza pizza i inne włoskie pyszne: Gallo Nero, Leśna 4, tel 68 451 54 84
 - włoska, ale z zupą rybną: Trattoria Pizza Pi, Pocztowy 2
 - najlepsze amerykańskie burgery: Burger House, Kazimierza Wielkiego 6/1 (przy placu Westerplatte)
 - też świetne burgery: Łeb na Karku, plac Pocztowy 5
 - indyjska, bardzo dobra i mają papugę (nie do jedzenia): Tadź Mahal, Chopina 11
 - chińska: An-Son, Stefana Batorego 79, lub Pekin, Jedności 78, tel 68 324 70 06
 - jedzonko „dawaj już“, czyli nakładane: Castorama Woj. Polskiego 19, Auchan Stefana Batorego 128 ,
Tesco Extra Energetyków 2A , Focus Park Wrocławska 17
- browarnia: Haust, plac Pocztowy 9; U Svejka, Boh. Westerplatte 8
- bilard: Hot Shots, Dąbrowskiego 41
 - kręgielnia: Zacisze 16

PKP-PKS: ul. Dworcowa 32c

Szpital/SOR: ul. Zyty 26, 68 329 62 00

Tesco do 02:00 : ul. Energetyków 2a

Galeria Handlowa FOCUS MALL (kino Cinemacity): ul. Wrocławska 17

Palmiarnia: Wrocławska 12A

Tel TAXI: 68 196 29

Apteka: na rogu Iron Church, Zacisze 16; całodobowa apteka „37,5“: Westerplatte 9