

MW PHYSICAL TEST

Test fisico valido per il conseguimento della certificazione MW Fitness Coach L1

Requisiti minimi standard - MEN

Recupero massimo tra una prova e quella successiva: 5'

Prova 1: AMRAP PUSH UPS

AMRAP 2min PUSH UPS

(APFT test rules - Army Physical Fitness Test con parametri esecutivi e punteggio modificato)

Esecuzione:

Bottiglia di acqua da mezzo litro a terra. Toccarla/sfiorarla con il petto ad ogni ripetizione. E' possibile fermarsi ma senza staccare gli arti superiori o inferiori dal pavimento. In caso contrario la prova è considerata nulla.

Punteggio MW per individuo adulto di età compresa tra i 22 e i 42 anni.

6 punti: 40rip.
7 punti: 48rip.
8 punti: 55rip.
9 punti: 63rip.
10 punti: 70rip.

Per fasce di età superiore a 42 anni è possibile fare riferimento a:
APFT test rules - Army Physical Fitness Test

PUSH-UPS										
MALE										
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
MAXIMUM 100%	71	75	77	75	73	66	59	56	53	50
MINIMUM 60%	42	40	39	36	34	30	25	20	18	16

Prova 2: PULL UPS

Punteggio:

12 ripetizioni strict: punti 6 (punteggio minimo per superamento prova)

14 rip.: punti 7

16 rip.: punti 8

18 rip: punti 9

20 rip: punti 10

Parametri esecutivi:

Fase eccentrica: massima distensione delle braccia;

Fase concentrica: mento oltre la sbarra

NO KEEPING o NO SWING

Nessun limite di tempo

Prova 3: JUMPING BURPEES

Num. rip. 30

Tempo massimo esecutivo: 4min.

Punteggio:

6punti: 3'30" < 30rip. < 4'

7punti: 3' < 30rip. < 3'30"

8punti: 2'30" < 30rip. < 3'

9punti: 2' < 30rip. < 2'30"

10 punti: 30rip. < 2'

Esecuzione:

Push ups completo + Jump (+ 20cm)

Nel push ups toccare/sfiorare con il petto la bottiglietta di acqua da 500ml.

Nel Jump massima distensione degli arti superiori ed inferiori.

Prova 4: CHIN UP

Punteggio:

6 punti (punteggio minimo):	10rip.
7 punti:	12rip.
8 punti:	13rip.
9 punti:	15rip.
10 punti:	17rip.

Esecuzione:

Gambe mantenute tese, non incrociate, in avanti formando angolo di almeno 15 gradi.

Massima estensione degli avambracci;

Mento oltre la sbarra;

Nessun limite di tempo

Prova 5: DIPS

Opzione 1: Dips rings with knees to chest

6 punti (punteggio minimo):	10rip.
7 punti:	12rip.
8 punti:	13rip.
9 punti:	15rip.
10 punti:	17rip.

Opzione 2: Dips alle parallele

6 punti (punteggio minimo):	15rip.
7 punti:	17rip.
8 punti:	19rip.
9 punti:	21rip.
10 punti:	23rip.

Esecuzione:

Fase concentrica: massima distensione arti superiori

Fase eccentrica: scendere fino ad arrivare almeno con braccio parallelo al pavimento

Prova 6: MW FROG + MW Bodyweight swing

MW FROG (lev.1 o successivi) : 10 rip.

MW BW swing (lev.1 o successivi): 10 rip.

6 serie totali.

Durante l'esecuzione delle 6 serie, mai appoggiare ginocchia o natiche a terra.

In tal caso la prova è nulla.

In caso di prova nulla è possibile ripetere la singola prova dall'inizio. Non è possibile ripetere più di 2 prove.

Durante l'esecuzione del test è possibile variare il livello di progressione da una serie con l'altra ma non è possibile variare la modalità esecutiva all'interno della stessa serie.

punteggio:

6 punti.	6 serie < 4'30"
7 punti	3'30" < 6serie < 4'
8 punti	3' < 6 serie < 3'30"
9 punti	2'30" < 6serie < 3'
10 punti	6 serie < 2'30"

Link video MW Frog progression:

<https://www.youtube.com/watch?v=FZOAV1pnBcw>

Link video MW BW swing:

<https://www.youtube.com/watch?v=1U4PdUi2WrY>

CAPACITA' DI RECUPERO

Punteggio aggiuntivo sulla capacità di recupero sotto sforzo dell'individuo calcolata considerando la media delle pause tra una prova e quella successiva.

6 punti	4' < tempo medio < 5'
7 punti	3'30" < tempo medio < 4'
8 punti	3' 30" < tempo medio < 3'
9 punti	3' < tempo medio < 2'30"
10 punti	tempo medio < 2'30"

FINAL SCORE

PUNTEGGIO MASSIMO FINALE: 70 (10pti nelle 6 prove + 10pti su capacità di recupero)

PUNTEGGIO MINIMO FINALE: 42 (6pti nelle 6 prove + 6pti su capacità di recupero)