

**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](mailto: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.

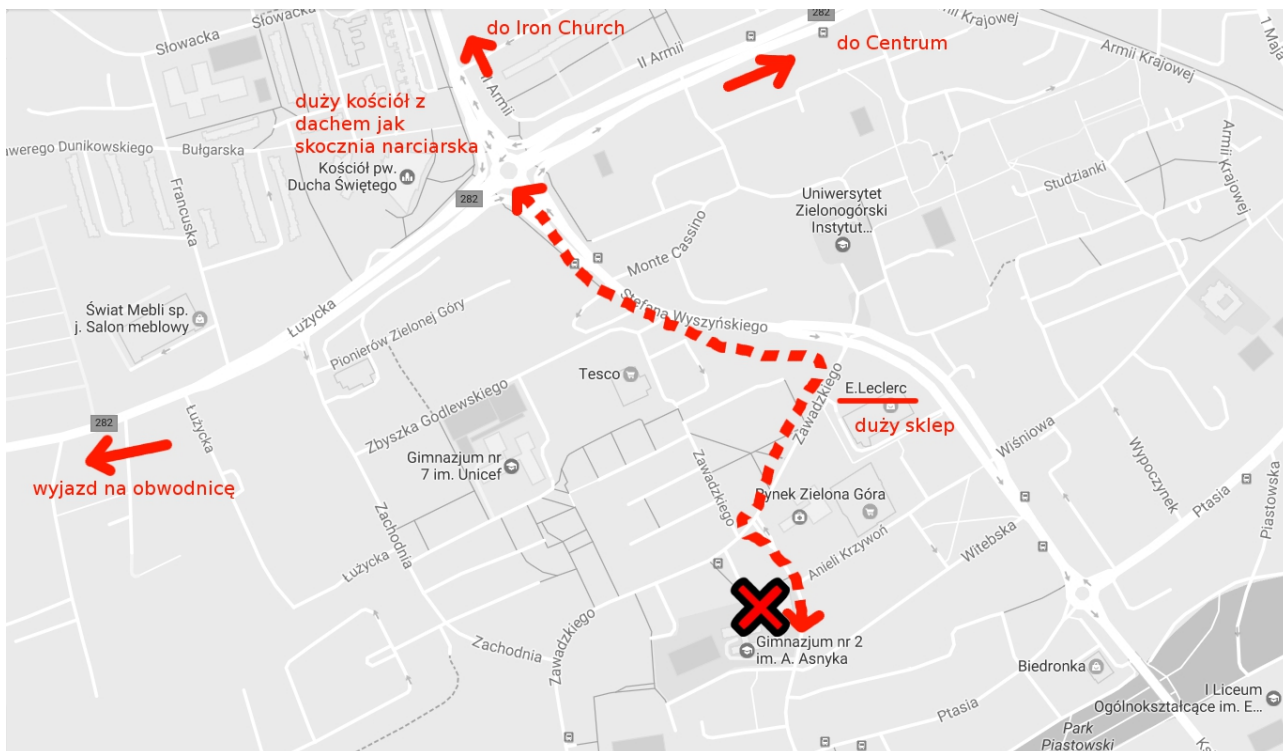
Zabierz mały **ręcznik** ze sobą.

**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 kettle w wyznaczonym czasie (przed upływem 5 minut).

Jeżeli nie pójdziesz 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