

TESTS D'ENTRÉE EN FORMATION CQP IF OPTION PERSONAL TRAINING

Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements distincts de musculation :

SQUAT

100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur) .

FENTES

(4 à gauche, 4 à droite) : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes

SOULÉVÉ DE TERRE

80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond)

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements : critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur les 8 répétitions. Les évaluateurs peuvent arrêter le candidat après 5 répétitions réussies.

Entretien oral de 15 minutes afin d'évaluer le projet du candidat