

# ESAME CFT 3

CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE DI PERSONAL FITNESS TRAINER  
ENTRY LEVEL \_ LIVELLO BASE

<b>STRUTTURA ESAME</b>	100 quiz a risposta chiusa, con una sola risposta esatta
<b>VALORE DI OGNI SINGOLA RISPOSTA</b>	1 punto per ogni risposta esatta, totale disponibile: <b>100 punti</b>
<b>TEMPO DISPONIBILE</b>	120 minuti ( 2 ore)
<b>MATERIALE CONSULTABILE</b>	testi e appunti personali

**È VIETATO L'AUSILIO DI QUALSIASI DISPOSITIVO ELETTRONICO**

L'ESAME SI CONSIDERA SUPERATO TOTALIZZANDO ALMENO 80 PUNTI (800/100)  
**È VIETATO CONVERSARE CON ALTRI CANDIDATI, PENA L'ANNULLAMENTO DELLA PROVA**

**COGNOME**

**NOME**

**FIRMA**

**DATA E LUOGO**

## ISTRUZIONI

1. Compilare con nome, cognome, firma, data e luogo **QUESTO FOGLIO** e la **GRIGLIA DELLE RISPOSTE**.
2. Siglare **TUTTE LE PAGINE** dell'elaborato in basso a destra.
3. Solo la griglia è considerata ai fini della correzione: le risposte devono essere segnate in modo **CHIARO** e inequivocabile, annerendo **COMPLETAMENTE** la casella della risposta prescelta.
4. È vietato compilare la griglia a matita.
5. Saranno annullati i compiti non accompagnati dalla griglia delle risposte.
6. È vietato spinzare i fogli con il testo delle domande.
7. Al termine riconsegnare la busta chiusa, contenente l'elaborato e la griglia riassuntiva, indicando **SULLA BUSTA IN STAMPATELLO** il proprio nome e cognome.
8. Se si annerisce erroneamente una casella, **SCRIVERE DI LATO** la risposta corretta  
esempio:

SI – correggere così:				NO – non correggere così:				
1.	<input type="checkbox"/>	B	C	C	1.	<input type="checkbox"/>	B	C
2.	A	<input type="checkbox"/>	C	C	2.	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	A	B	<input type="checkbox"/>	A	3.	<input checked="" type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>

1.	Si è concordi nel ritenere che l'acqua corporea totale (TBW) costituisca: a) Il 73% del peso della massa magra b) Il 53% del peso della massa magra c) Il 73% del peso della massa grassa
2.	L'acqua corporea costituisce la parte più rilevante della: a) Massa ossea b) Massa non adiposa c) Massa adiposa
3.	Una leva interfulcrare è una leva di a) Primo e terzo genere b) Primo genere c) Secondo genere
4.	La maggior parte delle leve muscolari risulta: a) Vantaggiose b) Neutre c) Svantaggiose
5.	I muscoli Brachiale e Bicipite brachiale, nella flessione del gomito, sono leve: a) Di 3° genere b) Il primo di 2° genere e il secondo di 3° genere c) Il primo di 3° genere e il secondo di 2° genere
6.	I tessuti magri sono a: a) buoni conduttori (Alta resistenza) b) cattivi conduttori (Bassa resistenza) c) buoni conduttori (Bassa resistenza)
7.	Quante proteine ci sono circa in 100 g di olio di fegato di merluzzo: a) 3 g b) 12 g c) nessuna
8.	L'adrenalina induce: a) Una diminuzione del metabolismo cellulare b) Non influisce sul metabolismo, è solo un ormone "termogenico" c) Un aumento del metabolismo cellulare
9.	Il R.O.M. è: a) un metodo dall'allenamento della flessibilità muscolare (stretching) b) il raggio d'azione delle articolazioni, misurato con un goniometro c) L'altro nome degli Organi Tendinei del Golgi
10.	L'aumento del cortisolo che si genera nel corso del lavoro, a parità d'intensità: a) È maggiore nei soggetti allenati rispetto ai non allenati b) È minore nei soggetti allenati rispetto ai non allenati c) Non c'entra con l'intensità del lavoro e il livello d'allenamento
11.	Il muscolo ileopsoas s'inserisce: a) Sul gran trocantere del femore b) Sul piccolo trocantere del femore c) Sul legamento inguinale
12.	Il muscolo tensore della fascia lata ha origine dalla: a) S.I.A.P. (spina iliaca anteriore posteriore) b) S.I.P.S. (spina iliaca posteriore superiore) c) S.I.A.S. (spina iliaca anteriore superiore)
13.	Il muscolo piriforme in posizione eretta, tra le altre azioni, partecipa alla: a) Antiversione del bacino b) Rotazione mediale dell'anca c) Extrarotazione dell'anca
14.	Il muscolo Grande Gluteo s'inserisce sull'osso sacro a) Sì b) No c) Dipende dal suo sviluppo, generalmente negli atleti sì

15.	Secondo Hatfield, in ognuno dei 5 pasti giornalieri, senza obiettivi sportivi particolari, la percentuale di calorie derivate dai macronutrienti dovrebbe essere rispettivamente per Carboidrati, Proteine, Grassi: a) 40 % - 30 % - 30 % b) 60 % - 20 % - 20 % c) 55 % - 30 % - 15 %
16.	A ginocchio flesso il Bicipite Femorale funziona anche da: a) Rotatore interno b) Non ruota il ginocchio, compie solo la flessione c) Rotatore laterale
17.	Tutte le quattro parti del muscolo Quadricipite (il Retto Femorale e i tre Vasti) s'inseriscono praticamente sulla patella ? a) No b) Solo il retto femorale c) Sì
18.	Gli Acidi Grassi Liberi sono indicati anche con l'acronimo: a) AFA b) FFA c) AAF
19.	Un valore di BMI pari a 29 in un uomo di 27 anni corrisponde a: a) Magrezza b) Normopeso c) Sovrappeso
20.	Il training eseguito con le macchine consente una libertà articolare maggiore rispetto ai pesi liberi ? a) Sì b) No, da questo punto di vista è identico all'allenamento con i pesi liberi c) No, è inferiore all'allenamento con i pesi liberi
21.	Un allenamento condotto con i pesi liberi, determina l'intervento di muscoli: a) Agonisti, sinergici e fissatori b) Sinergici e agonisti c) Solo agonisti
22.	Un test di esercizio submassimale per la stima del VO <sub>2</sub> max assume: a. una relazione inversamente proporzionale tra HR e Intensità di lavoro b. una relazione logaritmica tra HR e VO <sub>2</sub> c. una relazione lineare tra HR, apporto di Ossigeno e Intensità di lavoro
23.	Una leva è considerata vantaggiosa se il braccio della potenza (braccio della forza) è a) Minore del braccio della resistenza b) Maggiore del braccio della resistenza c) Uguale al braccio della resistenza
24.	100 ml di vino con la dicitura "11% vol." contengono: a) $11 \times 0,8 = 9$ g di alcool b) $100 \times 0,8 = 80$ g di alcool c) c) $(11 \times 100) / 100 =$ circa 11 g di alcool
25.	Durante la respirazione, il diaframma: a) Si "solleva" nell'inspirazione b) Si "abbassa" nell'inspirazione c) Rimane fermo nell'espirazione
26.	L'alta velocità di contrazione, la bassa resistenza alla fatica, l'alta tensione sviluppata, caratterizzano le fibre: a) Tipo II a b) Tipo I c) Tipo II b

27.	Negli integratori in vendita il rapporto tra Leucina, Isoleucina e Valina è generalmente: a) 2:1:1 b) 1:1:1 c) 4:2:1
28.	Le fibre II a si chiamano anche: a) Fast oxidative glycolitic b) Fast glycolitic c) Slow oxidative glycolitic
29.	Il Livello di Sicurezza (corretto per la qualità proteica) in g/Kg al giorno per un adulto (soggetto normalmente attivo) è: a) 1,2 gr/kg/die b) 0,55 gr/kg/die c) 0,95 gr/kg/die
30.	Il GRANDE ADDUTTORE ha una componente di flessione a livello dell'anca: a) SI, con le "fibre anteriori" b) SI, con le "fibre posteriori" c) NO, ha solo un ruolo di adduttore dell'anca senza funzioni "accessorie"

#### RISPOSTE CORRETTE

1 A	11 B	21 A
2 B	12 C	22 C
3 B	13 C	23 B
4 C	14 A	24 A
5 A	15 C	25 B
6 C	16 C	26 C
7 C	17 C	27 A
8 C	18 B	28 A
9 B	19 C	29 C
10 B	20 C	30 A