Instruktor/instruktorka cvičení metodou pilates (kód: 74-029-M)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání:
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 4

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka	4
Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates	4
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates	4
Vysvětlení a předvedení různých úrovní pilates cviků na podložkách	4
Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek	4
Vedení skupinové a individuální lekce pilates	4
Modifikace pilates cviků pro specifické skupiny klientů	4
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	3
Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení	3
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách	3

Platnost standardu

Standard je platný od: 06.01.2023

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídicí složka)	Písemné ověření
b) Prokázat znalost struktury, tvaru a funkce jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci a členění páteře	Písemné ověření
c) Prokázat znalost druhů svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat obecné typy svalových kontrakcí	Písemné ověření
d) Prokázat znalost nejdůležitějších svalů a svalových skupin z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat správné držení těla a pohybové stereotypy a uvést nejčastější odchylky od normy	Písemné a ústní ověření
b) Popsat princip kyfotického držení těla a uvést nejefektivnější postupy vedoucí k zlepšení optimálního držení těla	Písemné a ústní ověření
c) Popsat princip lordotického držení těla a uvést nejčastější nejefektivnější postupy vedoucí k zlepšení optimálního držení těla	Písemné a ústní ověření
d) Popsat princip skoliotického držení těla a uvést nejčastější postupy vedoucí k zlepšení vedoucí k optimálnímu držení těla	Písemné a ústní ověření
e) Popsat princip oploštěné hrudní páteře a uvést nejčastější postupy vedoucí ke zlepšení držení těla	Písemné a ústní ověření
f) Provést analýzu modelového příkladu držení těla (kyfotického, lordotického, skoliotického držení těla či oploštění hrudní kyfózy), rozpoznat případné odchylky od normy a navrhnout vhodné cviky a cvičební programy pro jejich zmírnění nebo odstranění	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit specifika pilates metody a její odlišnosti od jiných cvičebních technik a programů	Písemné a ústní ověření
b) Uvést a charakterizovat obecné zásady stavby individuální i skupinové lekce pilates (hlavní cíle a cviky úvodní části (warm up), obecné cíle hlavní části (work out) a uzavírací části (closing part))	Písemné a ústní ověření
c) Vysvětlit a předvést základní principy pilates techniky, vysvětlit jejich důležitost a využití během cvičení	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést metody a postupy, jak učit klienty pochopit a osvojit si základní principy pilates metody	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Sestavit modelový individuální cvičební program na určité časové období a příklad jedné individuální lekce na základě zadaného příkladu nebo modelového cvičence	Praktické předvedení a ústní obhajoba přinesené práce
f) Sestavit modelový příklad skupinové lekce zadané pokročilosti s akceptováním obvyklých posturálních odchylek ve smíšené skupině	Praktické předvedení a ústní obhajoba přinesené práce
g) Uvést zásady metodiky a organizace funkčního tréninku	Písemné a ústní ověření
h) Popsat historii vzniku metody pilates a uvést základní údaje o jejím zakladateli a tvůrci	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vysvětlení a předvedení různých úrovní pilates cviků na podložkách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a ukázat jednotlivé svaly a svalové skupiny, které se zapojují při správném provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě pilates ve stoji, lehu na zádech, lehu na břiše, lehu na boku, sedu, kleku, kvadrupedální pozici, a to jak na modelovém cvičícím, tak na modelu kostry	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Popsat, vysvětlit a předvést základní pozice a polohy těla užívané v metodě pilates ve stoji, lehu na zádech, lehu na břiše, lehu na boku, sedu, kleku, kvadrupedální pozici, a to jak na modelovém cvičícím, tak na modelu kostry	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a popsat nejčastější příklady chybného provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě pilates na základě různého typu zakřivení páteře a problémů v kořenových či akrálních kloubech, a předvést a popsat modifikace umožňující správné provedení jedincům s různými typy oslabení, zkrácení apod.	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést základní úroveň pilates cviků na podložce a každý cvik charakterizovat	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést středně pokročilou úroveň pilates cviků na podložce a každý cvik charakterizovat	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Vysvětlit podmínky, které musí klient nebo skupina klientů splnit, aby bylo možné přejít na pokročilé cviky pilates a obecně charakterizovat rozdíl mezi cviky základní, středně pokročilé a pokročilé úrovně	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést příklady 5 až 10 cviků s využitím pomůcky „ring“, vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést příklady 5 až 10 cviků s využitím pomůcky „roller“, vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést příklady 5 až 10 cviků s využitím pomůcky „spine corrector“, vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověřen
d) Předvést příklady 5 až 10 cviků s využitím pomůcky „pole“, vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést příklady 5 až 10 cviků s využitím pomůcky "Pilates toes gizmo“, vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Předvést příklady 5 až 10 cviků s využitím pomůcek k polohování či dopomocí a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení skupinové a individuální lekce pilates

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vést lekci pilates pomocí jasného, přesného a dostatečně hlasitého verbálního vysvětlení a dobře viditelného ukázání správného provedení cviku	Praktické předvedení
b) Vést lekci plynule, ve vhodném tempu, navazovat cviky bez zbytečných pauz, sladit pohyb a cviky s verbálním vysvětlováním	Praktické předvedení
c) Diagnostikovat případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem je opravovat	Praktické předvedení
d) Vhodně motivovat a zaujmout klienty, udržovat v průběhu lekce pozitivní a příjemnou atmosféru	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Modifikace pilates cviků pro specifické skupiny klientů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat specifika skupiny „těhotné ženy“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
b) Popsat specifika skupiny „ženy po porodu“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
c) Popsat specifika skupiny „senioři“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
d) Popsat specifika skupiny „lidé s poruchami pohybového systému“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
e) Popsat specifika skupiny „lidé po zranění pohybového systému“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
f) Popsat specifika skupiny „lidé s bolestmi zad, hlavy a páteře“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
g) Popsat specifika skupiny „lidé s bolestmi kyčelního kloubu“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
h) Popsat specifika skupiny „lidé s bolestmi ramenního kloubu“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
i) Popsat specifika skupiny „lidé s bolestmi kolene či lokte“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
j) Popsat specifika skupiny „lidé s bolestmi chodidla“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření
k) Popsat specifika skupiny „lidé s bolestmi zápěstí“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky do cvičebního programu a plánu lekce	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit pojem zdravý životní styl a vyjmenovat jeho složky, vysvětlit pojmy fitness a wellness	Písemné ověření
b) Uvést obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách	Písemné ověření
c) Uvést obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách	Písemné ověření
d) Uvést základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést rychlé vyhodnocení nenadálé situace (např. bezvědomí, epileptický záchvat), určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout způsoby řešení	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a vysvětlit správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech (vykloubení kotníku, poranění vazů kotníku, kolene, ramene, svalové zranění, mdloby, nevolnost apod.)	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést zásady bezpečnosti a prevence úrazů	Písemné ověření
b) Charakterizovat a uvést příklady aktivní a pasivní prevence	Písemné ověření
c) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových a individuálních lekcích	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce

Uchazečem o zkoušku může být každá fyzická osoba starší 18 let, která získala alespoň základy vzdělání, nebo účastník rekvalifikace podle zákona č. 435/2004 Sb., zákon o zaměstnanosti.

Zdravotní způsobilost pro vykonání zkoušky je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP – https://www.nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-pilates#zdravotni-zpusobilost)

Autorizovaná osoba zároveň s odesláním pozvánky ke zkoušce písemnou formou sdělí, kde a jakým způsobem se uchazeč může informovat o svých povinnostech a průběhu zkoušky a které doklady/dokumenty musí uchazeč předložit bezprostředně před započetím zkoušky.

2. Průběh zkoušky

Před zahájením zkoušky uchazeč předloží zkoušejícímu průkaz totožnosti a případně další dokumenty opravňující k připuštění ke zkoušce uvedené v části 1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce.

Bezprostředně před zahájením zkoušky autorizovaná osoba seznámí uchazeče s pracovištěm, s organizací zkoušky, s jeho právy a povinnostmi v rámci zkoušky dle zákona č. 179/2006 Sb. a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam.

Zkoušející uzná, a tedy nemusí ověřovat, ty odborné způsobilosti, které byly již dříve u uchazeče ověřeny v rámci zkoušky z jiné profesní kvalifikace (nutno doložit osvědčením o získání profesní kvalifikace), a které jsou shodné svým rozsahem i obsahem. Rozsah a obsah odborné způsobilosti určují její jednotlivá kritéria a pokyny k realizaci zkoušky popsané v hodnoticím standardu. Zkoušející tyto odborné způsobilosti neuzná jako již ověřené, pokud by tím nebylo zajištěno řádné ověření ostatních požadavků stanovených tímto hodnotícím standardem (například při nutnosti dodržení technologických postupů a časové souslednosti různých činností).

Zkouška se koná v českém jazyce.

Zkouška je veřejná. Praktická část zkoušky a praktická zkouška není veřejná v případech, kdy to je nutné z hygienických důvodů nebo z důvodu ochrany zdraví a bezpečnosti práce.

Při hodnocení uchazeče autorizovaná osoba také sleduje a posuzuje správné, přesné a odborné vyjadřování uchazeče a používání adekvátní terminologie a gymnastického názvosloví na požadované úrovni.

Bližší pokyny k provedení zkoušky:
Ad kompetence **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates**

- kritérium d): Uchazeč ukáže minimálně 1 praktický příklad pro každý princip.
- kritérium e): Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování cvičebního programu jako dlouhodobého pohybového plánu pro individuálního klienta; a příklad jedné konkrétní individuální cvičební lekce. V takovém zadání bude uveden typ držení těla a specifika jednotlivce, jako je věk či zdravotní omezení. Uchazeč zpracuje individuální cvičební program v rozsahu 1-2 normostrany A4 a plán jedné konkrétní individuální lekce v rozsahu 1-2 normostran, kde tematicky rozdělí jednotlivé časové úseky lekce a podrobně popíše i jednotlivé části. Takto zpracovaný cvičební program i plán lekce zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Podle zadání autorizované osoby uchazeč předvede vybranou část lekce v rozsahu 15-20 minut a své návrhy cvičebního programu i individuální lekce u zkoušky obhájí.
- kritérium f): Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování příkladu jedné konkrétní skupinové lekce. V takovém zadání bude uvedena forma lekce a specifika skupiny (počet osob, věková kategorie, zdravotní omezení). Uchazeč zpracuje plán skupinové lekce v rozsahu 1-2 normostrany A4, tematicky rozdělí jednotlivé časové úseky lekce a podrobně popíše i jednotlivé části. Takto zpracovaný plán zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Podle zadání autorizované osoby uchazeč předvede vybranou část lekce v rozsahu 15-20 minut a svůj návrh příkladu skupinové lekce u zkoušky obhájí.

Ad kompetence **Vysvětlení a předvedení různých úrovní pilates cviků na podložkách**, kritérium c), d), e), g):

Uchazeč předvádí cviky základní a střední pokročilosti prakticky s ústním komentářem.

Charakteristikou jednotlivých cviků různých úrovní se rozumí:
1) cíl a důvod provádění cviku,
2) výchozí pozice,
3) průběh cviku a dýchání v jednotlivých fázích
4) zapojené svaly
5) modifikace pro klienty nezvládající základní provedení cviku
6) způsob učení, rozložení na jednotlivé fáze, je-li to nutné
7) nejčastější způsoby a příčiny chybného provedení

Ad kompetence **Vedení skupinové a individuální lekce pilates**, kritérium a), b), c) a d): Uchazeč tato kritéria předvede na místě po dobu nejméně 15 minut cvičení ve formě individuální lekce s jedním modelovým cvičícím a dalších 15 minut cvičení ve formě skupinové lekce s modelovými cvičícími. Časový úsek a jeho obsah určí autorizovaná osoba na místě.

Ad kompetence **Modifikace cviků pilates pro specifické skupiny klientů**,
- kritéria a), b), c), d), e), f): Uchazeč tato kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení.
- kritérium a): Popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat jednotlivá stadia těhotenství a uvést obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jednotlivé fáze těhotenství, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě lekce, ve výběru a řazení cviků, v počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium b): Popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro ženy po porodu přirozeném a po porodu císařským řezem v šestinedělí a pozdějším období, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě lekce, ve výběru a řazení cviků, v počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium c): Popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince staršího věku, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, ve výběru a řazení cviků, v počtech opakování, využití pomůcek, komunikaci a motivaci, apod.
- kritérium d): Popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s nejčastějšími poruchami pohybového systému – hypermobilita, statická skolióza, osteoporóza, artróza, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium e): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s nejčastějšími zraněními pohybového systému – např. kolenního kloubu, ramenního kloubu, po výhřezu meziobratlových plotének apod., modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium f): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s nejčastějšími bolestmi zad, hlavy a páteře, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium g): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s bolestmi kyčelního kloubu, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium h): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s bolestmi ramenního kloubu, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium i): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s bolestmi kolene či lokte, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium j): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s bolestmi chodidla, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.

Ad kompetence **Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách,** kritérium b): Uchazeč popíše základní pravidla a uvede příklady pasivní prevence ve smyslu vytvoření bezpečného prostředí a aktivní prevence jako pravidel chování.

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:
1) soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetence **Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka,** pro každé kriterium bude v testu minimálně 7 otázek.

2) soubor otevřených otázek pro písemné ověření znalostí uchazeče formou volné písemné odpovědi. Týká se kompetencí:

- **Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates**
- **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates**
- **Modifikace pilates cviků pro specifické skupiny klientů**
- **Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu**
- **Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách**

Písemné ověření kompetencí se provádí formou jednoho dokumentu, který zpracuje autorizovaná osoba a bude obsahovat jak testové uzavřené otázky, tak i otevřené otázky.

Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí splňovat následující pravidla:
A. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo umožněno řádově několik desítek různě sestavených testů.
B. Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněné následující dvě podmínky:
B1. Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy:
Pro každé kritérium existuje několik otázek.
B2. Pro jednotlivé vygenerované testy:
Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) alespoň jednu otázku.
B3. Pro úspěšné splnění požadavků testu:
Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 80 % otázek.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, je oprávněna předčasně ukončit zkoušku, pokud vyhodnotí, že v důsledku činnosti uchazeče bezprostředně došlo k ohrožení nebo bezprostředně hrozí nebezpečí ohrožení zdraví, života a majetku či životního prostředí. Zdůvodnění předčasného ukončení zkoušky uvede autorizovaná osoba do Záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Uchazeč může ukončit zkoušku kdykoliv v jejím průběhu, a to na vlastní žádost.

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou odbornou způsobilost a výsledek zapisuje do Záznamu o průběhu a výsledku zkoušky.

Výsledné hodnocení pro danou odbornou způsobilost musí znít:

- „splnil“, nebo
- „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé odborné způsobilosti.

Výsledné hodnocení zkoušky zní buď:

- „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny odborné způsobilosti, nebo
- „nevyhověl“, pokud uchazeč některou odbornou způsobilost nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí autorizovaná osoba vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou ze dvou členů. Všichni členové komise musí být přítomni u zkoušky po celou dobu trvání zkoušky.

Zkoušející je povinen provádět ověřování odborných způsobilostí při zkoušce přesně podle všech ustanovení tohoto hodnoticího standardu.

Požadavky na odbornou způsobilost autorizované osoby, resp. autorizovaného zástupce autorizované osoby

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby musí splňovat alespoň jednu z následujících variant požadavků:

a) Střední vzdělání s maturitní zkouškou a osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor pilates podle zákona č. 435/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, nebo jiný doklad o odborné kvalifikaci pro příslušnou pracovní činnost vydaný zařízením akreditovaným podle zvláštních právních předpisů nebo zařízením akreditovaným MŠMT a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti pilates a zároveň úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti pilates.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti pilates.
d) Profesní kvalifikace 74-029-M Instruktor/instruktorka cvičení metodou pilates a střední vzdělání s maturitní zkouškou a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti pilates.

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost a praxi v povolání autorizujícímu orgánu, a to předložením dokladu nebo dokladů o získání odborné způsobilosti a praxe v povolání v souladu s hodnoticím standardem této profesní kvalifikace, nebo takovým postupem, který je v souladu s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu této profesní kvalifikace autorizujícím orgánem stanoven.

Žádost o udělení autorizace naleznete na internetových stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, www.msmt.cz

Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky

- místnost určená pro cvičení skupinových nebo individuálních lekcí pilates (body& mind)
- místnost vybavená k písemné a ústní části zkoušky, psací potřeby
- anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
- cvičební podložky a pomůcky pro modifikace cviků pilates – každý minimálně ve 2 kusech (zkoušený + modelový cvičící): ring, roller, spine corrector, pole, Pilates toes gizmo, pomůcky k polohování a dopomoci
- figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
- minimálně 2 modeloví cvičící

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu pro účely zkoušky. Zajištění vhodných prostor pro provádění zkoušky prokazuje žadatel odpovídajícím dokladem (např. výpis z katastru nemovitostí, nájemní smlouva, dohoda).

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 30 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm, s organizací zkoušky, s požadavky BOZP a PO a s právy a povinnostmi uchazeče v rámci zkoušky dle zákona č. 179/2006 Sb.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přestávky a na přípravu) je 3 až 4 hodin (hodinou se rozumí 60 minut). Celková doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče je 60 minut.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnoticí standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
Česká komora fitness z. s.
IQ Pohyb academy s. r. o.
Sabongui Pilates Academy
My Fit studio s. r. o.
My Pilates s. r. o.