

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

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Autorizující orgán:</b>            | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy   |
| <b>Skupina oborů:</b>                 | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74) |
| <b>Týká se povolání:</b>              |  |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 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 ověření |
| 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 započítáním 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 hodnoticím 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 neovládající 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 specifík 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 specifík 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 specifík 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 specifík 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 kritérium 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 hodnotícího 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 hodnotícího 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) Profesionální 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 hodnotícím standardem této profesní kvalifikace, nebo takovým postupem, který je v souladu s požadavky uvedenými v hodnotícím 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](http://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 modelové cvičící

K Žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnotícím 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 hodnotícího standardu**

Hodnotící 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.