Osobní trenér/trenérka ve fitness (kód: 74-035-M)

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

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby osobního tréninku ve fitness	4
Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby osobního tréninku ve fitness	4
Poradenství v oblasti zdravé výživy, pitného režimu a doplňků stravy ve fitness	4
Orientace v metodice a zásadách posilování	4
Sestavení tréninkového plánu osobního tréninku ve fitness	4
Vedení osobního tréninku ve fitness	4
Orientace v psychologii, pedagogice a komunikaci pro potřeby osobního tréninku ve fitness	4
Poskytování základního poradenství v oblasti regenerace v oblasti osobního tréninku ve fitness	3
Poskytování první pomoci pro potřeby osobních trenérů ve fitness	3
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při osobním tréninku ve fitness	3
Orientace v prevenci proti dopingu ve fitness	4

Platnost standardu

Standard je platný od: 12.10.2021

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby osobního tréninku ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost základního názvosloví pohybů lidského těla	Písemné ověření
b) Prokázat znalost v dělení základních prvků stavby, dělení a spojů kosterní soustavy lidského těla (kostra osová, lebka, končetiny, pánev, dělení a stavba kostí, spojení kostí)	Písemné ověření
c) Prokázat znalost druhů svalové tkáně, stavby a názvosloví svalů (dělení svalových vláken, posturální a fázická příčně pruhovaná svalová vlákna, stavba příčně pruhované svalové tkáně)	Písemné ověření
d) Ukázat a vysvětlit vybranou svalovou skupinu ze soustavy kosterních svalů lidského těla	Praktické a ústní ověření
e) Prokázat znalost svalové kontrakce a funkce svalů (koncentrická, statická a excentrická kontrakce, agonista, antagonista a synergista)	Písemné ověření
f) Prokázat znalost orgánové soustavy lidského těla	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby osobního tréninku ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyjmenovat druhy diagnostiky lidského těla	Písemné ověření
b) Pojmenovat druhy pohybových stereotypů nebo držení těla pro konkrétní předmět diagnostiky (páteř, pánev, lopatky, svaly, klouby, pohybová motorika, funkční test svalů)	Písemné ověření
c) Na modelovém příkladu předvést analýzu držení těla	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poradenství v oblasti zdravé výživy, pitného režimu a doplňků stravy ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Specifikovat obecné zásady racionální výživy a správné skladby jídelníčku, specifika fitness výživy a výživy v silových sportech ve srovnání s běžnou výživou člověka	Ústní ověření
b) Prokázat znalost sacharidů jako živin, jejich příjem a dávkování, metabolismus, a význam pro lidský organismus	Písemné ověření
c) Prokázat znalost tuků jako živin, jejich příjem a dávkování, metabolismus, a význam pro lidský organismus	Písemné ověření
d) Prokázat znalost bílkovin jako živin, jejich příjem a dávkování, metabolismus, a význam pro lidský organismus	Písemné ověření
e) Prokázat znalost významu vitamínů a minerálů (rozpustnost, zdroje a přínos)	Písemné ověření
f) Prokázat znalost významu pitného režimu, pitný režim ve standardním režimu, význam pitného režimu ve sportu	Písemné ověření
g) Kategorizovat suplementy a popsat jejich význam a doporučení v příjmu pro sportovce, doporučené denní dávky	Ústní ověření
h) Na modelovém příkladu vypočítat energetický výdej a stanovit energetický příjem na základě stanoveného cíle	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v metodice a zásadách posilování

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a vysvětlit základní pojmy a názvosloví v posilování	Písemné ověření
b) Popsat základní prvky stavby a skladby tréninkového programu	Písemné ověření
c) Přiřadit typ tréninku k jednotlivým metodám posilování	Písemné ověření
d) Uvést tréninkové zvláštnosti v individuálním osobním tréninku	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavení tréninkového plánu osobního tréninku ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Na modelovém příkladu klienta nastavit cíle jeho fyzické aktivity a jejich splnitelnost (naplnitelnost)	Praktické předvedení
b) Vypracovat tréninkový plán (1 mikrocyklus) podle zadaných kritérií	Praktické předvedení
c) Navrhnout vhodné techniky pro zlepšení rozsahů pohybu, mobilitu a flexibilitu ve vztahu k modelovému příkladu	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení osobního tréninku ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyjmenovat cviky pro 3 svalové partie lidského těla a 9 zadaných cviků předvést.	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Vést osobní trénink a předvést komunikaci s klientem	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria

Orientace v psychologii, pedagogice a komunikaci pro potřeby osobního tréninku ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost základních pojmů a metod oboru psychologie a pedagogiky	Písemné ověření
b) Prokázat znalost různých pedagogických přístupů ve výuce techniky cvičení	Ústní ověření
c) Předvést komunikaci s klientem při vedení tréninku	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Poskytování základního poradenství v oblasti regenerace v oblasti osobního tréninku ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat pojem regenerace a vysvětlit její význam	Písemné a ústní ověření
b) Na modelovém příkladu stanovit vhodný druh regerenace	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Popsat možné nežádoucí účinky pro jednotlivé druhy regenerace	Písemné a ústní ověření
d) Popsat význam spánku	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování první pomoci pro potřeby osobních trenérů ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalosti rozdělení způsobů první pomoci	Písemné ověření
b) Popsat možné druhy vyšetření	Písemné a ústní ověření
c) Předvést první pomoc pro zástavu dechu (příznaky, příčiny, umělé dýchání)	Praktické předvedení
d) Předvést první pomoc pro zástavu krevního oběhu (příznaky, příčiny, resuscitace)	Praktické předvedení
e) Předvést první pomoc pro poruchy vědomí (příznaky, příčiny, postup pomoci)	Praktické předvedení
f) Předvést první pomoc pro krvácení (příznaky, příčiny, postup pomoci)	Praktické předvedení
g) Předvést první pomoc pro šokové stavy (příznaky, příčiny, 5T)	Praktické předvedení
h) Vyhodnotit rychle nenadálé situace (např. bezvědomí, epileptický záchvat, zástava dechu a krevního oběhu, krvácení), určit druh a rozsah poranění a poškození; navrhnout a předvést způsoby řešení	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při osobním tréninku ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést zásady bezpečnosti a prevence úrazů	Ústní ověření
b) Rozdělit zásady prevence do dvou hlavních skupin, charakterizovat je a uvést příklady	Ústní ověření
c) Předvést způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů při individuálních lekcích	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v prevenci proti dopingu ve fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést zdroj a obsah seznamu zakázaných látek a způsob aktualizace seznamu zakázaných látek	Ústní ověření
b) Vysvětlit zdravotní důsledky zneužívání dopingu na konkrétním příkladu	Ústní ověření
c) Vyjmenovat světové antidopingové organizace a způsob boje proti dopingu	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.

Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámený s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž autorizovaná osoba vyhotoví a uchazeč podepíše písemný záznam.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby je oprávněný 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.

Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na jednotku práce v NSP: https://www.nsp.cz/jednotka-prace/osobni-trener-ve-fitness).

Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu.
Musí přitom splňovat následující pravidla:

a) Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo možné vytvářet dostatečné počty 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 splněny následující podmínky:
   - Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy: Pro každé kritérium existuje několik otázek.
   - 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 tři otázky.
   - Pro úspěšné splnění požadavku testu: Za úspěšné splnění testu se považuje 70 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 60 % otázek

Využití testu se týká kompetencí uvedených níže (u nichž je to uvedeno), a to za současného dodržení příslušných dalších požadavků:

Kompetence **Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby osobního tréninku ve fitness:**

- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou testu s uzavřenými otázkami.
- Test se bude skládat z 30 otázek, které budou obsahovat kritéria a), b), c), e), f)
- Uchazeč musí zakroužkovat nebo doplnit správnou odpověď
- Pro ověření kritéria a) budou zadány otázky týkající se pohybů v kloubech, anatomických rovin, os a směrů
- Pro ověření kritéria d) si uchazeč vylosuje 1 ze 12 svalových skupin:

1) Svaly hrudníku,
2) Svaly břicha,
3) Vzpřimovače páteře,
4) II., III. a IV. povrchová skupina svalů zad,
5) Svaly lopatky a rotátorová manžeta,
6) Flexory a extenzory loketního kloubu,
7) Svaly předloktí,
8) Extenzory kyčelního kloubu,
9) Flexory kyčelního kloubu,
10) Abduktory a adduktory kyčelního kloubu,
11) Flexory a extenzory kolenního kloubu,
12) Svaly bérce.

K vylosované svalové skupině uchazeč vyjmenuje všechny svaly, které do ní patří (český a latinský název svalu) a popíše jejich začátek, úpon a funkci.

Kompetence **Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby osobního tréninku ve fitness**:

- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou otevřených otázek, týká se kritérií a), b) a c).
- Pro ověření kritéria d) musí uchazeč stanovit diagnostiku držení těla na modelovém příkladu. Modelový příklad může být simulován jedním ze zkoušejících nebo pomocí vhodné baterie fotografií, která bude znázorňovat 1 klienta ze všech pohledů podle anatomických rovin, a kterou ke zkoušce zajistí zkoušející.

Kompetence **Poradenství v oblasti zdravé výživy, pitného režimu a doplňků stravy ve fitness**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou testu s uzavřenými otázkami.
- Test se bude skládat z 15 otázek, které budou obsahovat kritéria b), c), d), e), f).
- Uchazeč musí zakroužkovat nebo doplnit správnou odpověď.
- Kritérium a) a g) bude ověřeno ústně.

Uchazeč specifikuje obecné zásady racionální výživy a správné skladby jídelníčku, porovná výživu běžné populace a sportujících a kategorizuje suplementy včetně jejích významu.
Pro ověření kritéria h) uchazeč vypočítá energetický výdej na modelovém příkladu, stanoví vhodný energetický příjem s ohledem na cíl a plánovanou fyzickou aktivitu formou osobního tréninku. Modelový příklad stanoví zkoušející (pohlaví, výška, váha, věk a průměrný počet hodin za den pro jednotlivé skupiny intenzit každodenních činností), a to v den zkoušky v době přípravy na zkoušku.

Kompetence **Orientace v metodice a zásadách posilování**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou otevřených otázek, týká se kritérií a), c), d), e).

Kompetence **Sestavení tréninkového plánu osobního tréninku ve fitness**:
- Kritérium a) bude ověřeno prakticky. Uchazeč podle zadání autorizované osoby nastaví cíl nebo cíle tréninkového plánu tak, aby plán byl reálný a mohl při dodržení bezpečnostních a zdravotních pravidel naplnit očekávání klienta (modelového cvičícího). Autorizovaná osoba zadá jeden příklad, odlišný od použitého pro zadání práce podle kritéria b). Autorizovaná osoba zadá konkrétní modelovou situaci, např.: muž 45 let, 10 kg nadváhy, sedavé zaměstnání, cíl zhubnout nadbytečné kilogramy a získat dobrou fyzickou kondici.
- Kritérium b) bude ověřeno ústní obhajobou přinesené práce. Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před konáním zkoušky uchazeči zadání pro vytvoření tréninkového plánu pro klienta (pohlaví, věk, trénovanost, zdravotní stav, pohybová dovednost a cíl fyzické aktivity). Na jeho základě uchazeč připraví písemný tréninkový plán v elektronické podobě v rozsahu minimálně 2 normostrany A4 (normostranou se rozumí 1 800 znaků). Časově bude rozdělen podle jednotlivých tréninkových úseků, v nichž budou popsány jednotlivé cviky jdoucí za sebou následujícím způsobem: grafický záznam pohybu (figurka nebo fotografie), názvoslovný popis jednotlivých cviků, dávkování a počet opakování v sériích podle výkonnosti klientů, fyziologický účinek. Zpracovaný plán uchazeči zašle autorizovaná osoba nejpozději 7 kalendářních dnů před konáním zkoušky a ten u zkoušky sestavený plán obhájí. Předmětem hodnocení bude obhajoba a odpovědi na otázky autorizované osoby ohledně zpracování plánu, nikoli vlastní zpracování práce. Součástí zadání pro vytvoření tréninkového plánu bude také popis dostupného vybavení zkušebního místa.
- Kritérium c) bude ověřeno ústně. Uchazeč zhodnotí cíle klienta na modelovém příkladu. Modelový příklad (pohlaví, věk, historie pohybu a cíl fyzické aktivity v čase) stanoví autorizovaná osoba v den zkoušky.

Kompetence **Vedení osobního tréninku ve fitness**:
Znalosti uchazeče pro kritéria a) a b) budou ověřeny formou praktického předvedení a ústního ověření.
- Pro kriterium a) si uchazeč vylosuje 3 svalové skupiny z kompetence Orientace ve fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby osobního trenéra ve fitness, pro každou svalovou skupinu uvede minimálně 5 cviků, z nichž autorizovaná osoba vybere 3. 9 takto vybraných cviků (3x3 z každé svalové skupiny) předvede uchazeč se správným technickým provedením v minimální časové dotaci 20 minut.
- Pro kriterium b) uchazeč předvede cviky dle kriteria a) v uceleném bloku v minimální časové dotaci 20 minut, který splňuje pravidla tréninkové jednotky a zaměří se zejména na správný metodický popis, vedení tréninku a komunikaci s klientem.

Pro kriteria a) i b) využije vybavení fitness centra - posilovací stroje, kardio trenažery, pomůcky pro funkční trénink a další cvičební pomůcky i samostatný prostor se sportovní podlahou, kde předvede cviky s použitím váhy vlastního těla. Klienta bude simulovat jeden ze dvou zkoušejících. V komunikaci s klientem se hodnotí hlasitost projevu, zřetelnost a srozumitelnost povelů, motivace a zpětná vazba pro klienta.

Kompetence **Orientace v psychologii, pedagogice a komunikaci pro potřeby osobního tréninku ve fitness**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou testu s uzavřenými otázkami, týká se kritéria a).
- Test se bude skládat z 15 otázek.

- Uchazeč musí zakroužkovat nebo doplnit správnou odpověď.

Kompetence **Poskytování základního poradenství v oblasti regenerace v oblasti osobního tréninku ve fitness**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou otevřených otázek v kombinaci s ústním ověřením, týká se kritérií a), c), d)
- Kritérium b) bude ověřeno prakticky s ústní obhajobou.

Uchazeč stanoví pro modelový příklad vhodný druh regenerace a vysvětlí důvod této volby. Modelový příklad stanoví autorizovaná osoba.

Kompetence **Poskytování první pomoci pro potřeby osobních trenérů ve fitness**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou testu s uzavřenými otázkami, týká se kritéria a)
- Test se bude skládat z 5 otázek.
- Uchazeč musí zakroužkovat nebo doplnit správnou odpověď.
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou otevřených otázek v kombinaci s ústním ověřením, týká se kritéria b).
- Kritéria c), d), e), f), g) budou ověřována prakticky.
- Pro ověření kritéria h) uchazeč prakticky předvede reakci na modelovou nenadálou situaci. Nenadálou situaci stanoví zkoušející a uchazeč musí reagovat a zajistit první pomoc bez přípravy. Modelovým klientem bude jeden ze dvou zkoušejících.

Kompetence **Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při osobním tréninku ve fitness**:
- Uchazeč bude verbálně prezentovat možné způsoby zajištění bezpečnosti a prevence úrazů při osobním tréninku ve fitness.

Kompetence **Orientace v prevenci proti dopingu ve fitness**:
- Znalosti uchazeče se budou ověřovat verbálně.
- Musí zaznít zdroj seznamu zakázaných látek, příklady zdravotních dopadů jejich užívání a minimálně jedna světová antidopingová organizace nebo vysvětlení, co je antidopingový kodex.

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou kompetenci a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou kompetenci musí znít „splnil“ nebo „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé kompetence. Výsledné hodnocení zkoušky zní buď „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny kompetence, nebo „nevyhověl“, pokud uchazeč některou kompetenci nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí zkoušející vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou z 2 členů, kteří jsou autorizovanou fyzickou osobou s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovaným zástupcem autorizované podnikající fyzické nebo právnické osoby s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci.

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 zaměřeného na oblast osobního tréninku (kondičního posilování, trenéra kulturistiky, fitness instruktora) 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 alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti osobního tréninku ve fitness 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 alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti osobního tréninku ve fitness.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně tělovýchovného směru a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti osobního tréninku ve fitness.
d) Profesní kvalifikace 74-035-M Osobní trenér/trenérka ve fitness a střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti osobního tréninku ve fitness.

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost autorizujícímu orgánu, a to předložením dokladu nebo dokladů o získání odborné způsobilosti 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

- zkušební místnost vybavená alespoň 2 anatomickými nástěnnými obrazy kosterní a svalové soustavy
- minimální vybavení fitness centra se sportovní podlahou: klec na dřepy, leg press, hacken dřep, multipress, stroj na předkopávání, stroj na zakopávání, stroj na výpony, kladková věž (horní i dolní protisměrné kladky), stroj na snožování, stroj na roznožování, hrazda, veslování, jednoruční činky (min. 1 pár v rozmezí od 1 do 10 kg), bench press, 1 x polohovatelná lavice, peck deck, bradla, lavice na hyperextenze, T osa, 1 x olympijská osa, adaptéry kladek min. 3 variace
- cvičební pomůcky: min. 2 x cvičební podložky, min. 2 x bosu, min. 1 pár expandérů, min. 2 x TRX
- samostatný prostor se sportovní podlahou
- sociální zařízení

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) umožňujícím jejich užívání po dobu platnosti autorizace.

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 45 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm a s požadavky BOZP a PO.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přípravu a přestávky) je 4 až 4,5 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozložena do více dnů. Doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče je 90 minut celkem.

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:
Trenérská škola Olympia - Ing. Matěj Hanák, lektor
Fitness Institut s. r. o. - Mgr. Jan Caha
Institut sportovního vzdělávání, z. s. - Mgr. Zdeněk Ledvina
Česká komora fitness z. s. - Mgr. Jana Havrdová