

## Instruktor/instruktorka parkouru (kód: 74-037-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 základech somatologie a kineziologie	4
Orientace v základní filozofii parkouru a vývoji parkouru	4
Orientace ve věkových a vývojových specifikách cvičenců	4
Poskytování záchrany a dopomoci cvičencům při činnosti instruktora parkouru	4
Plánování a sestavení cvičební jednotky parkouru	4
Vedení a organizace cvičební jednotky parkouru	4
Uplatnění zdravotně-kompenzačních cvičení ve cvičební jednotce parkouru	3
Prokázání kondiční způsobilosti pro činnost instruktora parkouru	3
Zajištění bezpečnosti a prevence úrazů při práci instruktora parkouru	4
Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení	4

### Platnost standardu

Standard je platný od: 11.02.2022

## 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 seznámen 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 podle vyhlášky Ministerstva zdravotnictví ČR č. 391/2013 Sb. (§ 7).

Uchazeč si s sebou ke zkoušce přinese:

- Vhodný cvičební oděv a obuv
- Psací potřeby
- Písemně zpracovaný tematický plán cvičebních jednotek (ověřováno v rámci Plánování a sestavení cvičební jednotky parkouru, kritérium b)), který zadá autorizovaná osoba nejpozději dva měsíce před termínem zkoušky
- Písemně zpracované přípravy na pět cvičebních jednotek (ověřováno v rámci Plánování a sestavení cvičební jednotky parkouru, kritéria c)–g)), který zadá autorizovaná osoba nejpozději dva měsíce před termínem zkoušky

Autorizovaná osoba zajistí min. 4 cvičence pro modelové řízení cvičební jednotky a dále jednoho cvičence (např. další účastník zkoušky) pro ukázkou metodiky nácviku určené parkourové dovednosti.

Zkouška se skládá z písemného testu, ústního přezkoušení a praktické části (poskytnutí první pomoci, ověření kondiční způsobilosti, vedení ukázkové cvičební jednotky, ukázky zdravotně-kompenzačního cvičení, ukázky metodiky nácviku určené parkourové dovednosti, ukázky dopomoci a záchrany při cvičení).

### Kompetence **Orientace v základech somatologie a kineziologie**

Kritérium a) bude ověřeno ústní zkouškou, před kterou si uchazeč vylosuje jedno z uvedených témat:

- Role TV a sportu při formování zdravého životního způsobu a uplatnění v rámci prevence civilizačních chorob, zdravotně orientovaná zdatnost
- Tělesné a psychické zatížení v cvičební jednotce
- Zatížení, zatěžování a efekty sportovního tréninku
- Vysvětlit pojmy talent, vloha, trénovanost, zdatnost, somatotyp, výkon a výkonnost
- Hluboký stabilizační systém páteře a stabilizační funkce bránice
- Principy a zákonitosti motorického vývoje
- Energetické zdroje v průběhu zátěže
- Pohyblivost, rozvoj a diagnostika, hyper a hypomobilita
- Pitný režim a výživa ve sportu
- Fyziologické zásady výcviku pro předškolní děti, žactvo, dorost, dospělé a starší cvičence
- Regulace aktuálních psychických a fyzických stavů při sportovní činnosti

Kritéria b)–i) budou ověřena písemným testem s uzavřenými otázkami s výběrem odpovědi, který připraví autorizovaná osoba. Každé kritérium bude prověřeno min. 2 otázkami.

### Kompetence **Orientace v základní filozofii parkouru a vývoji parkouru**

Kritéria a) a b) budou ověřena písemným testem s uzavřenými otázkami s výběrem odpovědi, který připraví autorizovaná osoba. Každé kritérium bude prověřeno min. 3 otázkami.

### Kompetence **Orientace ve věkových a vývojových specifikách cvičenců**

Kritéria a), b) budou ověřena písemným testem s uzavřenými otázkami s výběrem odpovědi, který připraví autorizovaná

osoba. Každé kritérium bude prověřeno min. 3 otázkami.

Kritéria c), d) budou ověřena v ústní části zkoušky; zkoušející zadá uchazeči jednu z následujících věkových kategorií, pro kterou uchazeč uvede příklady: předškolní děti, mladší školní věk, starší školní věk, dorost, mladší dospělost, starší dospělost, rané a pozdní stáří; jednu z následujících pohybových schopností: síla, rychlost, vytrvalost, koordinace, flexibilita a úroveň cvičenců: začátečníci, středně pokročilí, pokročilí.

#### Kompetence **Poskytování záchrany a dopomoci cvičencům při činnosti instruktora parkouru**

Kritérium a) bude ověřeno písemným testem s uzavřenými otázkami s výběrem odpovědi, který připraví autorizovaná osoba. Kritérium bude prověřeno min. 3 otázkami.

Kritéria b) a c) budou ověřena v rámci praktické části zkoušky – metodika nácviku parkourových dovedností.

Kritérium d) bude ověřeno v rámci praktické části zkoušky v průběhu vedení ukázkové cvičební jednotky.

#### Kompetence **Plánování a sestavení cvičební jednotky parkouru**

Kritérium a) bude ověřeno písemným testem s uzavřenými otázkami s výběrem odpovědi, který připraví autorizovaná osoba. Kritérium bude prověřeno min. 5 otázkami. Navržením vhodného obsahu se rozumí schopnost sestavit na základě zadaných parametrů (čas, místo, počet účastníků, cílová skupina, cíl cvičební jednotky) modelovou cvičební jednotku a obhájit ji. Zkoušející zadá parametry před zahájením ústní zkoušky.

Kritérium b) bude ověřeno:

- Uchazeč písemně zpracuje tematický plán cvičebních jednotek.
- Zkoušející zadání poskytne nejpozději dva měsíce před termínem konání zkoušky.

Práce bude obsahovat:

- jméno uchazeče
- specifikace cvičenců podle věku či úrovně (začátečníci, pokročilí, specialisté)
- uvažovaný cíl plánu v návaznosti na věkovou skupinu a plnění specifických parametrů
- specifické parametry – zaměření na nácvik a výcvik dovedností, rozvoj rychlostních, silových, vytrvalostních a obratnostních schopností, flexibility, případně na kombinaci schopností a flow
- délku cvičebních jednotek

Uchazeč práci odevzdá autorizované osobě nejpozději 1 měsíc před dnem konání zkoušky v elektronické podobě (PDF) a 1x v tištěné podobě. Minimální požadovaný rozsah práce je stanoven na 1 normostranu formátu A4. Připravený plán bude uchazečem prezentován v rozsahu 10–15 minut.

Kritéria c)–g) budou ověřena:

- Uchazeč písemně zpracuje písemnou přípravu na cvičební jednotku pro každé jednotlivé kritérium c)–g), v kritériu c) je myšleno pohybovými schopnostmi: rychlost, síla, vytrvalost.
- Zkoušející zadání poskytne nejpozději dva měsíce před termínem konání zkoušky.

Práce budou obsahovat:

- jméno a příjmení uchazeče
- specifikace cvičenců podle věku či úrovně (začátečníci, pokročilí, specialisté)
- cíl cvičební jednotky
- délku cvičební jednotky
- specifické parametry – zaměření na nácvik a výcvik parkourových dovedností, rozvoj rychlostních, silových, vytrvalostních a obratnostních schopností, flexibility, případně na kombinaci schopností a flow
- popis cvičební jednotky a jejích částí
- pomůcky potřebné pro realizaci cvičební jednotky
- délku cvičební jednotky
- popis organizace cvičební jednotky

Uchazeč odevzdá práci autorizované osobě nejpozději 1 měsíc před dnem konání zkoušky v elektronické podobě (PDF) a 1x v tištěné podobě. Minimální požadovaný rozsah práce (cvičební jednotky) je stanoven na 2 normostrany formátu A4.

Připravenou písemnou přípravu na cvičební jednotku bude uchazeč ústně prezentovat.

Zkoušející zadá jednu vybranou cvičební jednotku z předložených příprav pro následné modelové předvedení

uchazečem v rozsahu 45 minut. Uchazeč bude mít k dispozici figuranty v minimálním počtu 4, které zajistí autorizovaná osoba.

#### Kompetence **Vedení a organizace cvičební jednotky parkouru**

Kritérium a) bude ověřeno písemným testem s uzavřenými otázkami s výběrem odpovědi, který připraví autorizovaná osoba. Každé kritérium bude prověřeno min. 5 otázkami. Základními pojmy se rozumí: didaktické styly, didaktické formy, organizační formy, osobnost, motivace, základní pedagogické zásady, efektivní komunikace, konflikty, pedagogické styly, řídicí styly, přístup instruktora k cvičencům se specifickými potřebami.

Kritéria b)–g) budou současně ověřena v praktické části zkoušky – praktické předvedení ukázkové cvičební jednotky.

#### Kompetence **Uplatnění zdravotně-kompenzačních cvičení v cvičební jednotce parkouru**

Kritéria a) a d) budou ověřena písemným testem s uzavřenými otázkami s výběrem odpovědi, který připraví autorizovaná osoba. Kritérium bude prověřeno min. 3 otázkami.

Kritérium b) bude ověřeno v ústní části zkoušky: uchazeče popíše optimální držení těla stoje, chůze, běhu, základních parkourových technik a jejich nejčastější odchylky. Vysvětlí pojmy horní a dolní zkřížený syndrom, vrstvý syndrom a uvede nejčastější svalové dysbalance.

Kritérium c) bude ověřeno v rámci praktické části zkoušky. Zkoušející zadá uchazeči k předvedení cviků jednu z těchto oblastí: uvolňovací cvičení, protahovací cvičení, posilovací cvičení. Uchazeč slovně u každého cviku vysvětlí účel a techniku provedení cviku.

#### Kompetence **Prokázání kondiční způsobilosti pro činnost instruktora parkouru**

Kritérium a) bude ověřeno: uchazeč si před zahájením praktické části vylosuje jednu parkourovou dovednost z každé oblasti:

- 1) **Běh, pohyby po čtyřech** – technika běhu, catwalk popředu, catwalk pozadu, side monkey, ground kong
- 2) **Rovnováha** – stoj na zábradlí podél, stoj na zábradlí napříč, balance, cat balance
- 3) **Doskoky, kotouly, pády** – landing, spider, roll, crane, bounce, back roll
- 4) **Skoky** – precision, running precision, plyo, stride, tic tac
- 5) **Přeskoky** – step vault, speed vault, kong vault, lazy vault, dash vault, kash vault, reverse vault
- 6) **Spiny** – lazy spin, palm spin, wall spin
- 7) **Salta** – základní akrobacie (kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukách, hvězda, rondát), front flip, side flip, back flip
- 8) **Pohyby ve visu** – podmet, underbar, laché, v závěsu obrát, výmyk, vzklopka
- 9) **Lezení** – volné lezení, cat leap, climb up, transfer, running cat leap, pop vault, wall climb

Základní popis technik je uveden např. v publikaci: Hybner, M. Taran, T. Zonyga, T. *Parkour a freerunning*. Nakladatelství Grada, Praha 2017.

Kritérium b) bude ověřeno: uchazeč absolvuje překážkovou dráhu vymezenou "brankami". Pokus je možné jednou opakovat. Délka překážkové dráhy je minimálně 60 metrů, maximálně 100 metrů. Hodnotí se plynulost pohybu, technika provedení a bezpečnost. Uchazeč musí dráhu absolvovat bez zastavení. V případě využití vnitřní překážkové dráhy lze použít běžné tělocvičné nářadí (dále popsané v materiálně-technickém vybavení), v případě překážkové dráhy v přírodním prostředí lze využít přírodní překážky.

Kritérium c) bude hodnoceno: ze stoje mírně rozkročněho, nohy rovnoběžně, provede uchazeč skok daleký odrazem snožmo (povolený je podřep, hmitání a švih paží). Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty. Zácvik se neprovádí. Skok se opakuje třikrát, zaznamenává se nejlepší pokus, a to v celých centimetrech.

Kritérium d) bude hodnoceno: uchazeč provede z výchozí pozice "catleap" (svis s oporou chodidel o překážku) vzepření souřuč od vzporu a zpět do výchozí pozice, bez přerušení pohybu, minimální výška překážky (zdi) je 150 cm.

Kritérium e) bude ověřeno na doskočné hrazdě, uchazeč musí bez přerušení provést výmyk 2x za sebou.

#### Kompetence **Zajištění bezpečnosti a prevence úrazů při práci instruktora parkouru**

Kritérium a) bude ověřeno písemným testem s uzavřenými otázkami a výběrem odpovědi, který připraví autorizovaná osoba z vybrané oblasti uvedených zákonů a norem (nejedná se o taxativní výčet): zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, (§ 2894 - 2971); zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce (§ 301); zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník (§ 12, 28 -31, 141 - 148, 158); zákon o specifických zdravotních službách č. 373/2011 Sb., - zdravotní způsobilost ke vzdělávání, tělesné výchově a sportu (§ 51, 52); vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti;

vyhláška MZ 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu; metodický pokyn MŠMT k zajištění bezpečnosti a ochrany žáků a studentů; nařízení vlády č. 101/2005 Sb. Poskytování první pomoci a doporučený obsah lékárníčky. Kritérium bude prověřeno min. 3 otázkami.

Kritéria b), c) budou ověřena písemným testem s uzavřenými otázkami s výběrem odpovědi, který připraví autorizovaná osoba. Každé kritérium bude prověřeno min. 3 otázkami. Otázky budou zaměřeny zejména na oblasti: základní pravidla bezpečnosti a ochrana zdraví při práci instruktora, postup při úrazech, mimořádné události, pravidla bezpečnosti při cvičení a ostatních akcích, pravidla bezpečnosti zejména při akcích mimo pravidelná cvičení, chování a činnost instruktora v tísňových situacích,

Kritérium d) a e) bude ověřeno v rámci praktické zkoušky – vedení cvičební jednotky parkouru.

#### Kompetence **Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení**

Kritérium a), b), d) bude ověřeno na modelové situaci, kterou si vylosuje účastník. Jedná se o tyto modelové situace: bezvědomí, neodkladná resuscitace, masivní krvácení, poranění hlavy s otřesem mozku, poranění páteře a míchy, poranění hrudníku, poranění břicha, šok, dušení (uzávěr dýchacích cest cizím tělesem), astmatický záchvat, epileptický záchvat. Autorizovaná osoba připraví jednoho figuranta, který bude simulovat modelové poranění. Hodnotí se vyhodnocení situace a správný postup poskytnutí první pomoci. V rámci modelové situace uvede účastník nezbytný obsah lékárníčky (kritérium f)).

Kritérium c) bude ověřeno samostatně s využitím resuscitační figuríny dospělého a dítěte.

Kritérium e) bude ověřeno na modelovém příkladu, který zadá autorizovaná osoba. Autorizovaná osoba připraví soubor modelových příkladů nejčastějších poranění: popálení, krvácení, svalové poranění, zlomenina dlouhé kosti, zlomenina krátké kosti, pohmoždění kloubu. Autorizovaná osoba připraví jednoho figuranta, který bude simulovat modelové poranění. Hodnotí se vyhodnocení situace a správný postup poskytnutí první pomoci.

Autorizovaná osoba si připraví soubor otázek pro ústní i písemné ověření teoretických znalostí uchazeče.

U kritérií, pro která bude ústní ověřování probíhat formou losování otázek, je nutné dodržet následující pravidla:

#### **Pravidla pro aplikaci ústního ověřování formou vylosovaných otázek**

Soubor otázek pro ústní ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla:

Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí losovaných otázek, musí být splněny následující dvě podmínky:

##### **A. Pro celkový soubor otázek:**

Každé kritérium je zohledněno v několika otázkách.

##### **B. Pro soubor vylosovaných otázek konkrétního uchazeče:**

Každý uchazeč musí mít v souboru svých vylosovaných otázek zohledněno alespoň jednu každé kritérium (myslí se kritérium, u něhož jsou losované otázky způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit).

U kritérií, pro která bude písemné ověřování uskutečněné formou testu, je nutné dodržet následující pravidla:

#### **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 splněny následující podmínky:

B1. Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy:

**Pro každé kritérium existuje nejméně 10 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) **stanovený minimální počet otázek.**

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 60 % otázek.



## **Autoři standardu**

### **Autoři kvalifikačního standardu**

Kvalifikační 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 obec sokolská

ADD Lead, z. s.

Česká asociace parkouru, z. s.

In Motion Academy, s. r. o.