# Instruktor pilates (kód: 74-003-H)

**Autorizující orgán:** Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
**Skupina oborů:** Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
**Týká se povolání:** Instruktor Body and Mind
**Kvalifikační úroveň NSK - EQF:** 3

## Odborná způsobilost

| Název | Úroveň |
|---|---|
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka | 3 |
| Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates | 3 |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates | 3 |
| Vysvětlení a předvedení pilates cviků na podložce různých úrovní | 4 |
| Vedení skupinové a individuální lekce pilates | 3 |
| Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek | 4 |
| Modifikace pilates cviků pro specifické skupiny klientů | 3 |
| 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: 30.10.2012 do: 20.10.2022

## Kritéria a způsoby hodnocení

### Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka

| Kritéria hodnocení | Způsoby ověření |
|---|---|
| a) Vyjmenovat, popsat a vysvětlit dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídící složka) | Písemné nebo ústní ověření |
| b) Popsat strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci a členění páteře | Písemné nebo ústní ověření |
| c) Popsat druhy svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat obecné typy svalových kontrakcí | Písemné nebo ústní ověření |
| d) Popsat nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech | Písemné nebo ústní 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 nebo ústní ověření |
| b) Provést analýzu modelového příkladu držení těla, 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 obě 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 nebo ústní ověření |
| b) Uvést a charakterizovat obecné zásady stavby lekce pilates (hlavní cíle a cviky úvodní části (warm up), obecné cíle hlavní části (work out) a uzavírací části (closing part)) | Písemné nebo 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 základě zadaného příkladu nebo modelového cvičence | Písemné nebo ústní ověření |
| f) Sestavit modelový příklad skupinové lekce zadané pokročilosti s akceptováním obvyklých posturálních odchylek ve smíšené skupině | Písemné nebo ústní ověření |
| g) Uvést zásady metodiky a organizace sportovního tréninku | Písemné nebo ústní ověření |
| h) Popsat historii vzniku metody pilates a uvést základní údaje o jejím zakladateli a tvůrci J. Pilatesovi | Písemné nebo ústní ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

## Vysvětlení a předvedení pilates cviků na podložce různých úrovní

| Kritéria hodnocení | Způsoby ověření |
|---|---|
| a) Popsat, vysvětlit a předvést základní pozice a polohy těla užívané v metodě pilates | Praktické předvedení a ústní ověření |
| b) Uvést jednotlivé svaly a svalové skupiny, které se zapojují při správném provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě pilates | Praktické předvedení a ústní ověření |
| c) Předvést a popsat nejčastější příklady chybného provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě pilates, a předvést a popsat modifikace umožňující správné provedení jedincům s různými typy oslabení, zkrácení apod. | Praktické předvedení a ústní ověření |
| d) Předvést pilates cviky na podložce základní úrovně a každý charakterizovat | Praktické předvedení a ústní ověření |
| e) Vysvětlit podmínky, které musí klient nebo skupina klientů splnit, aby bylo možné přejít na středně pokročilé cviky pilates a obecně charakterizovat rozdíl mezi cviky základní a střední pokročilosti | Písemné nebo ústní ověření |
| f) Předvést pilates cviky na podložce střední pokročilosti a každý charakterizovat | Praktické předvedení a ústní ověření |
| g) 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 | Písemné nebo ústní ověření |
| h) Předvést  pilates cviky na podložce pokročilé úrovně a každý charakterizovat | Praktické předvedení a ústní ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

## Vedení skupinové a individuální lekce pilates

| Kritéria hodnocení | Způsoby ověření |
|---|---|
| a) Vést individuální i skupinové lekce 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 na lekci pozitivní a příjemnou atmosféru | Praktické předvedení |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

## Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek

| Kritéria hodnocení | Způsoby ověření |
|---|---|
| a) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „over ball“ (malý míč) a vysvětlit a zdůvodnit užití této pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| b) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „body ball“(velký míč) a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| c) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „flex-band“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| d) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „ring“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| e) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „bosu“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| f) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „roller“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| g) Předvést příklady minimálně 5-10 cviků s využitím pomůcky „toning ball“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| h) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „towel“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| i) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „core band“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| j) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „pole“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověření |
| k) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím pomůcky „spine corrector“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích | Praktické předvedení a ústní ověřen |

**Je třeba splnit alespoň 3 z uvedených kritérií.**

## 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 v praxi | Písemné nebo ústní ověření |
| b) Popsat specifika skupiny „ženy po porodu“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky v praxi | Písemné nebo ústní ověření |
| c) Popsat specifika skupiny „senioři“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky v praxi | Písemné nebo ústní ověření |
| d) Popsat specifika skupiny „lidé s poruchami pohybového systému“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky v praxi | Písemné nebo ústní ověření |
| e) Popsat specifika skupiny „lidé po zranění pohybového systému“ s ohledem na metodu pilates a aplikovat tyto poznatky v praxi | Písemné nebo 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 nebo ústní ověření |
| b) Uvést obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách | Písemné nebo ústní ověření |
| c) Uvést obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách | Písemné nebo ústní ověření |
| d) Uvést základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách | Písemné nebo ústní ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení

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

**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 nebo ústní ověření |
| b) Rozdělit zásady prevence do dvou hlavních skupin, charakterizovat je a uvést příklady | Písemné nebo ústní ověření |
| c) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových a individuálních lekcích | Písemné nebo 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 seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO). Zdravotní způsobilost není vyžadována.

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 realizaci zkoušky:
Ad kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci, kritérium d):
- uchazeč ukáže minimálně 1 praktický příklad pro každý princip

kritérium e):
- upřesnění termínů:
- „program“ - plán pro několik po sobě následujících lekcí
- „lekce“ – jednotka cvičení
- uchazeč sestaví modelový cvičební program buď podle předchozí posturální analýzy konkrétního jedince nebo pro zadaný modelový příklad

kritérium f):
- uchazeč je hodnocen za správně zvolené individuální modifikace u cviků, které to vyžadují, za využití pomůcek umožňujících provedení cviků jedincům s různým omezením apod.

Ad kompetence Vysvětlení a předvedení pilates cviků na podložce různých úrovní,
kritérium a):
- základní pozice a polohy jsou: leh na zádech, leh na břiše, leh na boku, sed, klek a stoj a jejich modifikace

kritérium f), h):
- uchazeč předvádí cviky prakticky, je-li to v jeho fyzických možnostech
- pokud není v uchazečových fyzických možnostech kvalitně a správně předvést cviky střední a pokročilé obtížnosti, je nutné, aby je dokázal správně vysvětlit a metodicky navést na jejich správné provedení

kritéria d), f), h):
- 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 tyto kritéria předvede po dobu nejméně 30 minut cvičení

Ad kompetence Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek:
- výběr třech kritérií hodnocení je v kompetenci uchazeče

Ad kompetence Modifikace cviků pilates pro specifické skupiny klientů,
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, povýhřezu meziobratlových plotének apod., modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.

Autorizovaná osoba si připraví:
pro teoretickou část zkoušky:
– soubor otázek obecné části pro písemné ověření teoretických znalostí uchazeče
– soubor otázek speciální části (v tomto případě pilates) pro písemné nebo ústní ověření teoretických znalostí uchazeče
pro praktickou část zkoušky:
– soubor praktických modelových příkladů pro ověření instruktorských praktických dovedností a schopností uchazeče

V případě, že autorizovaná osoba využije možnosti formy testu pro písemné ověřování, musí být dodržena 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 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.

V případě, že ústní ověřování bude realizováno 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 hodnoticího 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 splněné 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 jednou 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).

Pravidla pro praktickou část zkoušky:
– soubor praktických modelových příkladů stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího standardu
– při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu, pro které je stanoveno ověření formou praktického předvedení, to znamená, že každý uchazeč musí mít v souboru vybraných modelových příkladů alespoň jednu ukázku svých praktických dovedností z každé praktické kompetence

## 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 pro 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 ze 2 členů, kteří jsou autorizovanou fyzickou osobou s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovaným zástupcem autorizované 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 + odborné speciální vzdělání u školícího centra akreditovaného u MŠMT v dané oblasti (instruktor pilates) úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 8 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory pilates, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání v oblasti tělovýchova, sport, tanec nebo zdravotnictví + odborné speciální vzdělání u školícího centra akreditovaného u MŠMT v dané oblasti (instruktor pilates) úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 6 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory pilates, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin (v případě, že součástí studia bylo absolvování kurzu první pomoci, není nutné dokládat)
c) Vysokoškolské vzdělání se zaměřením na tělovýchovu, sport, tanec nebo zdravotnictví + odborné speciální vzdělání u školícího centra akreditovaného u MŠMT v dané oblasti (instruktor pilates) úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 5 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory pilates, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin (v případě, že součástí studia bylo absolvování kurzu první pomoci, není nutné dokládat)

Další požadavky:
- Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, který nemá odbornou kvalifikaci pedagogického pracovníka podle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, nebo nemá odbornou kvalifikaci podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, nebo praxi v oblasti vzdělávání dospělých (včetně praxe z oblasti zkoušení), nebo nemá osvědčení o profesní kvalifikaci 75-001-T Lektor dalšího vzdělávání, musí být absolventem přípravy zaměřené zejména na praktickou aplikaci části první, hlavy III a IV zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání a o změně některých zákonů (zákon o uznávání výsledků dalšího vzdělávání) ve znění pozdějších předpisů, a přípravy zaměřené na vzdělávání a hodnocení dospělých s důrazem na psychologické aspekty zkoušení dospělých v rozsahu minimálně 12 hodin.
- Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, musí být schopna organizačně zajistit zkušební proces včetně vyhodnocení na PC a vydání jednotného osvědčení (stačí doložit čestným prohlášením).

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost předložením dokladu nebo souboru dokladů o získání odborné způsobilosti autorizujícímu orgánu nebo jiným postupem stanoveným autorizujícím orgánem.

Žádost o autorizaci naleznete na stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

## 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 zkoušce, psací potřeby
- anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
- cvičební podložky a pomůcky pro modifikace cviků pilates – každý minimálně ve 2 kusech (zkoušený + modelový cvičící): overball, bodyball, ring, bosu, roller, flexband, tonig ball, towel, core band, pole, spine corrector
- figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
- minimálně 1 modelový cvičící

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam svého materiálně technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnotícím standardu pro účely zkoušky. Pokud žadatel bude při zkouškách využívat materiálně technické vybavení jiného subjektu, přiloží k žádosti o udělení nebo prodloužení platnosti autorizace smlouvu (popřípadě smlouvy) umožňující jeho užívání.

## Doba přípravy na zkoušku

Celková doba přípravy na zkoušku (včetně případných časů, kdy se uchazeč připravuje během zkoušky) je 30 až 40 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 (bez času na přestávky a na přípravu) je 2 až 2,5 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozložena do více dnů.

## Autoři standardu

### Autoři hodnoticího standardu

Hodnotící standard 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:
Pilates Institute
Fitness Blue Gym Academy
Power Yoga Akademie s.r.o.
Česká škola aerobiku Heleny Jarkovské
Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz