# Instruktor/instruktorka pole dance (kód: 74-036-M)

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

## Odborná způsobilost

| Název | Úroveň |
|---|---|
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka | 4 |
| Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby aerobních a tanečních forem cvičení | 4 |
| Sestavování cvičebního programu pro skupinovou lekci pole dance | 4 |
| Vedení skupinové lekce pole dance | 4 |
| Zařazování kompenzačních cvičení pro výuku pole dance | 4 |
| Modifikace pole dance tréninkových prvků pro specifické skupiny klientů | 4 |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 4 |
| Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení | 4 |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů pro potřeby pole dance | 4 |
| Zařazování strečinkových a posilovacích cvičení pro výuku pole dance | 4 |

## Platnost standardu

Standard je platný od: 18.08.2021

## 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 (odkaz na příbuzné povolání v NSP https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-skupinovych-ko )

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

Ad kompetence **Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích a tanečních forem cvičení:**

- Uchazeč na jednom modelovém cvičícím ukáže příklady správného a špatného držení těla a uvede základní kompenzační cviky k nápravě
- kritérium c) Uchazeč na jednom modelovém cvičícím prakticky ukáže správné držení těla ve stoji i v pohybu (chůze, předklon, izolované pohyby horních i dolních končetin), v případě odchylek od normy verbálně navede modelového cvičícího do správné pozice a podle potřeby ho také opraví.

Ad kompetence **Sestavování vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci pole dance:**

- kritérium d) Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování cvičebního programu (rozsah 1-2 normostrany A4) časově rozdělené podle jednotlivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí (například "Sestavte cvičební program pro třetí lekci kurzu s 5 klienty, jeden má namožené zápěstí, na poslední lekci byly naučeny prvky FRONT HOOK, SIT ON POLE, FIREMAN ATTITUDE, novým prvkem bude THIGH HOLD"). Uchazeč takto zpracovaný cvičební program zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Uchazeč svůj návrh u zkoušky obhájí.

Ad kompetence **Vedení skupinové lekce pole dance:**

- kritérium a) Uchazeč předvede úvodní 10minutový blok cvičení, ve kterém autorizovaná osoba vyhodnotí, zda uchazeč umí vést skupinovou lekci a vysvětlit a předvést správné provedení prvků.
- kritérium c) Uchazeč odpovídá na min. 2 praktické otázky z pole dance: předvedení prvku, správný metodický popis provedení, ukázka průpravných posilovacích/protahovacích cviků, modifikace cvičení na lehčí/těžší variantu, vysvětlení správné kompenzace, nejčastějších chyb a jejich eliminace, ukázka jištění v prvcích, které jištění vyžadují.
- kritérium d) Uchazeč si vylosuje 2 prvky z pole dance, a to z následujícího základního seznamu pole dance cviků:

1) Back Hook Spin
2) Fireman Spin (Straight Leg)
3) Fireman Spin (CrossedLegs)
4) Fireman Spin (Attitude)
5) Knee Spin
6) Front Hook Spin
7) Chair Spin
8) Forward Spin
9) Backward Spin
10) Carousel Spin
11) Boomerang Spin

12) Windmill
13) Crucifix
14) Thigh Hold
15) Pole Sit
16) Layback
17) Basic Climb
18) Side Spin
19) Reverse Spin
20) Wrist Seat
21) Cradle Spin
22) Tuck Spin
23) Corkscrew Spin
24) Crossed Knee Release
25) Basic Invert
26) Inverted Crucifix
27) Basic Split
28) Skater

Uchazeč 2 vylosované prvky předvede, jejich provedení správně metodicky popíše, ukáže průpravné posilovací/protahovací cviky, předvede modifikaci cvičení na lehčí/těžší variantu, vysvětlí správnou kompenzaci, nejčastější chyby a jejich eliminaci, předvede jištění v prvcích, které jištění vyžadují.

- kritérium e) Uchazeč předvede choreografii pro začátečníky na hudbu s předem zadanými prvky, délka choreografie 1 minuta (+/-15 sekund časová tolerance), po předvedení choreografie následuje její rozbor, modifikace prvků a floorworku podle zadání autorizované osoby.

Ad kompetence **Zařazování strečinkových a posilovacích cvičení pro výuku pole dance**:

- kritérium a) Uchazeč předvede a ústně popíše 10 příkladů na protažení hlavních svalových skupin těla zatěžovaných při pole dance (svaly krku, svaly hrudníku, svaly břišní, svaly zádové, horní končetiny, dolní končetiny).
- kritérium b) Uchazeč předvede a ústně popíše 10 příkladů na posílení hlavních svalových skupin těla zatěžovaných při pole dance (svaly krku, svaly hrudníku, svaly břišní, svaly zádové, horní končetiny, dolní končetiny).

Autorizovaná osoba se může může položit doplňující otázky na vhodnost volby i kombinace cviků.

Ad kompetence **Modifikace cvičebního programu pole dance pro specifické skupiny klientů:**

- kritérium a) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných nebo naopak vhodných cviků a pozic těla pro jednotlivá stadia těhotenství.
- kritérium b) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných nebo naopak vhodných cviků pro ženy po porodu přirozeném a po porodu císařským řezem, v šestinedělí a pozdějším období.
- kritérium c) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných nebo naopak vhodných cviků pro osoby po zranění pohybového systému.
- kritérium d) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných nebo naopak vhodných cviků pro osoby s civilizačními onemocněními.
- kritérium e) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných, nebo naopak vhodných cviků pro děti od 6 let.

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:
1. soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetencí

- Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka
- Modifikace pole dance cvičebních prvků pro specifické skupiny klientů
- Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu

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

- Sestavování cvičebního programu pro skupinovou lekci pole dance
- Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu, kritérium d)
- Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů pro potřeby pole dance

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 tři otázky.
- 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 zodpovězeny alespoň 2/3 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:
Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz
Vertigo Pole Fitness
Decadance pole dance studio Brno