# 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:
a) Vhodný cvičební oděv a obuv
b) Psací potřeby
c) 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
d) 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 ukázku 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 jejich 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, řídící 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 uvěřeno 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, vrstvový 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 obrat, 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 rozkročného, 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 souruč 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 odpovědí, 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 lékárničky. 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 lékárničky (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 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).

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 splněné 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.