

## Instruktor/instruktorka jógy (kód: 74-028-M)

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

### Odborná způsobilost

| Název                                                                                                       | Úroveň |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů jógy                    | 4      |
| Orientace v dějinách i současném stavu jógy a základních filozofických konceptech                           | 4      |
| Orientace v Pataňdžaliho osmidílné józe jako základu pro ostatní druhy jógy zabývající se pohybem           | 5      |
| Orientace v jógovém pohledu na strukturu a funkci částí lidské individuality a v jógové anatomii            | 5      |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy                             | 4      |
| Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy                                                                | 4      |
| Vedení skupinové a individuální lekce jógy                                                                  | 4      |
| Orientace v systému jógy pro specifické skupiny klientů a v problematice zdravotních omezení                | 5      |
| 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: 06.01.2023

## Kritéria a způsoby hodnocení

### Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů jógy

| Kritéria hodnocení                                                                                                                                                                                                                | Způsoby ověření |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| a) Vyjmenovat, popsat a vysvětlit dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídicí složka)                                                                                                                             | Písemné ověření |
| b) Popsat strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci a členění páteře                                                                                                                               | Písemné ověření |
| c) Popsat druhy svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat obecné typy svalových kontrakcí                                                                                                                 | Písemné ověření |
| d) Popsat nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech, vysvětlit fyziologii svalové činnosti (svalová tkáň a funkce pohybové tkáně) a obecně vyjmenovat typy svalových kontrakcí | Písemné ověření |
| e) Popsat základy systémového řízení centrální nervové soustavy, periferního nervového systému a autonomního nervového systému                                                                                                    | Písemné ověření |
| f) Popsat hierarchii řídicího procesu pohybu                                                                                                                                                                                      | Písemné ověření |
| g) Popsat strukturu a funkci dýchací soustavy                                                                                                                                                                                     | Písemné ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Orientace v dějinách i současném stavu jógy a základních filozofických konceptech

| Kritéria hodnocení                                                                                                                     | Způsoby ověření         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| a) Charakterizovat a rozdělit zdroje moderní posturální jógy                                                                           | Písemné a ústní ověření |
| b) Popište rozdíly v pojetí jógy (metody a cíl praxe) mezi Pataňdžaliho Jógasútrou, středověkou Hathajógou a moderní posturální jógou  | Písemné a ústní ověření |
| c) Vyjmenujte a charakterizujte osobnosti, které stály u vzniku moderní posturální jógy                                                | Písemné a ústní ověření |
| d) Charakterizujte čtyři cesty jógy (Karmajógu, Rádžajógu, Bhaktijógu a Džánajógu) a dvě cesty člověka (pravrti márga a nivrtti márga) | Písemné a ústní ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Orientace v Pataňdžaliho osmidílné józe jako základu pro ostatní druhy jógy zabývající se pohybem

| Kritéria hodnocení                                                                                                                             | Způsoby ověření |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| a) Popsat jednotlivé části Pataňdžaliho systému jógy (jama, nijama, ásana, pránájáma, pratjáhara, dhárana, dhjána, samádhi)                    | Písemné ověření |
| b) Popsat a vysvětlit způsob a vhodnost zapojení jednotlivých stupňů Pataňdžaliho systému jógy do skupinové lekce                              | Ústní ověření   |
| c) Popsat techniky praxe k jednotlivým částem Pataňdžaliho systému jógy (jama, nijama, ásana, pránájáma, pratjáhara, dhárana, dhjána, samádhi) | Písemné ověření |
| d) Popsat jamu a nijamu (eticko-morální doporučení) v praxi jógy a jejich aplikaci do běžného života.                                          | Písemné ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

**Orientace v jógovém pohledu na strukturu a funkci částí lidské individuality a v jógové anatomii**

| Kritéria hodnocení                                                                  | Způsoby ověření         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| a) Popsat teorii tří těl a pěti obalů                                               | Písemné a ústní ověření |
| b) Popsat souvislosti mezi osmidílnou jógou, integrální anatomií a řídicími procesy | Písemné a ústní ověření |
| c) Vysvětlit očistné techniky hathajógy                                             | Písemné a ústní ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

**Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy**

| Kritéria hodnocení                                                                             | Způsoby ověření                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| a) Vysvětlit specifika jógy a její odlišnosti od jiných cvičebních technik a programů          | Písemné a ústní ověření              |
| b) Uvést a charakterizovat obecné zásady stavby lekce jógy                                     | Písemné a ústní ověření              |
| c) Charakterizovat práci s pozorností a rozvíjení propriorecepce                               | Písemné a ústní ověření              |
| d) Sestavit modelový příklad skupinové lekce zadané pokročilosti na základě uloženého příkladu | Praktické předvedení a ústní ověření |
| e) Uvést zásady metodiky a organizace jógového tréninku                                        | Písemné a ústní ověření              |
| f) Popsat, vysvětlit a předvést tři techniky pránájámy                                         | Praktické předvedení a ústní ověření |
| g) Popsat, vysvětlit a předvést jednu techniku dhárany (koncentrační techniky)                 | Praktické předvedení a ústní ověření |
| h) Popsat a vysvětlit jednu techniku dhjány (meditační techniky)                               | Praktické předvedení a ústní ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

## Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy

| Kritéria hodnocení                                                                                                                                      | Způsoby ověření                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| a) Popsat, vysvětlit a předvést základní pozice a polohy těla užívané v józe vzhledem k rozdělení pozic do polohových skupin jógy                       | Praktické předvedení a ústní ověření |
| b) Předvést průpravná cvičení, vysvětlit, proč jsou potřebná, co se při nich děje a uvést příklady                                                      | Praktické předvedení a ústní ověření |
| c) Předvést krije, vysvětlit, proč jsou potřebné, co se při nich děje a uvést příklady                                                                  | Praktické předvedení a ústní ověření |
| d) Předvést ásany, vysvětlit jejich dělení, ukázat správné vytvoření ásany a nejčastější chyby, vysvětlit ásanu jako posturu/držení těla                | Praktické předvedení a ústní ověření |
| e) Uvést bandhy a jejich vztah k hlubokému stabilizačnímu systému                                                                                       | Ústní ověření                        |
| f) Vysvětlit a předvést práci s dechem při průpravných cvičeních a ásanách, základní dechové techniky, diagnostickou funkci dechu                       | Praktické předvedení a ústní ověření |
| g) Vysvětlit a předvést používání mudr a jejich účinky                                                                                                  | Praktické předvedení a ústní ověření |
| h) Charakterizovat mantry jako nástroj mysli                                                                                                            | Ústní ověření                        |
| i) Popsat, vysvětlit a předvést 1 základní techniku pránájámy                                                                                           | Praktické předvedení a ústní ověření |
| j) Popsat, vysvětlit a předvést tři základní techniky pratyáhary (práce se smyslovým vnímáním)                                                          | Praktické předvedení a ústní ověření |
| k) Popsat, vysvětlit a předvést tři základní techniky dhárany (koncentrační techniky).                                                                  | Praktické předvedení a ústní ověření |
| l) Popsat, vysvětlit a předvést tři základní techniky dhjány (meditační techniky)                                                                       | Praktické předvedení a ústní ověření |
| m) Předvést a popsat nejčastější příklady chybného provedení základních pozic a poloh užívaných v józe                                                  | Praktické předvedení a ústní ověření |
| n) Předvést a popsat modifikace základních pozic a poloh užívaných v józe umožňující správné provedení jedincům s různými typy oslabení, zkrácení apod. | Praktické předvedení a ústní ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

## Vedení skupinové a individuální lekce jógy

| Kritéria hodnocení                                                                                                                                                                                                                 | Způsoby ověření      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| a) Charakterizovat osobnost učitele - instruktora jógy                                                                                                                                                                             | Ústní ověření        |
| b) Vést individuální i skupinové lekce jógy pomocí jasných, přesných a dostatečně hlasitých verbálních vysvětlení a správného navádění a předvedení pozic a technik jógy (pozice jógy, dechové, koncentrační a relaxační techniky) | Praktické předvedení |
| c) Diagnostikovat případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem je opravovat                                                                                                                                        | Praktické předvedení |
| d) Předvést schopnost vhodné motivace klientů a vedení lekce v pozitivním duchu a příjemné atmosféře                                                                                                                               | Praktické předvedení |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Orientace v systému jógy pro specifické skupiny klientů a v problematice zdravotních omezení

| Kritéria hodnocení                                                                                        | Způsoby ověření                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| a) Popsat specifika skupiny „těhotné ženy“ z pohledu jógy                                                 | Písemné a ústní ověření              |
| b) Popsat specifika skupiny „ženy po porodu“ z pohledu jógy                                               | Písemné a ústní ověření              |
| c) Popsat specifika skupiny „senioři“ z pohledu jógy                                                      | Písemné a ústní ověření              |
| d) Popsat specifika skupiny „lidé s poruchami pohybového systému“ z pohledu jógy                          | Písemné a ústní ověření              |
| e) Uvést přehled zdravotních omezení, při kterých není vhodná běžná skupinová lekce                       | Písemné a ústní ověření              |
| f) Uvést přehled omezení s kontraindikovanými konkrétními pozicemi                                        | Písemné a ústní ověření              |
| g) Předvést praktickou ukázkou modifikace pozice nebo průpravné techniky při hypermobilitě a hypomobilitě | Praktické předvedení a ústní ověření |
| h) Popsat specifika skupiny „děti“ z pohledu jógy                                                         | Písemné a 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 ověření |
| b) Uvést obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách | Písemné ověření |
| c) Uvést obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách        | Písemné ověření |
| d) Uvést základní zásady osobní hygieny před i po pohybových aktivitách                                                     | Písemné ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení

| Kritéria hodnocení                                                                                                                                                                             | Způsoby ověření                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| a) Předvést rychlé vyhodnocení nenadálé situace (např. bezvědomí, epileptický záchvat), určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout způsoby řešení                                   | Praktické předvedení a ústní ověření |
| b) Předvést správnou podobu rozhovoru při volání složkám záchranného systému                                                                                                                   | Praktické předvedení a ústní ověření |
| c) Předvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci                                                                                                                              | Praktické předvedení a ústní ověření |
| d) Předvést a vysvětlit správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech (vykloubení kotníku, poranění vazů kotníku, kolene, ramene, svalové zranění, mdloby, nevolnost apod.) | Praktické předvedení a ústní ověření |

**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 ověření |
| b) Rozdělit zásady prevence do dvou hlavních skupin, charakterizovat je a uvést příklady                 | Písemné ověření |
| c) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových a individuálních lekcích | Písemné ověření |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

## Organizační a metodické pokyny

### Pokyny k realizaci zkoušky

#### 1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce

Uchazečem o zkoušku může být každá fyzická osoba starší 18 let, která získala alespoň základy vzdělání, nebo účastník rekvalifikace podle zákona č. 435/2004 Sb., zákon o zaměstnanosti.

Zdravotní způsobilost pro vykonání zkoušky se vyžaduje a prokazuje lékařským potvrzením. V tradiční józe je požadována absence duševních poruch a chorob s medikací (léky na tyto potíže jsou kontraindikovány v dechových a mentálních technikách).

Autorizovaná osoba zároveň s odesláním pozvánky ke zkoušce písemnou formou sdělí, kde a jakým způsobem se uchazeč může informovat o svých povinnostech a průběhu zkoušky a které doklady/dokumenty musí uchazeč předložit bezprostředně před započítáním zkoušky.

#### 2. Průběh zkoušky

Před zahájením zkoušky uchazeč předloží zkoušejícímu průkaz totožnosti a případně další dokumenty opravňující k připuštění ke zkoušce uvedené v části

##### 1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce.

Bezprostředně před zahájením zkoušky autorizovaná osoba seznámí uchazeče s pracovištěm, s organizací zkoušky, s jeho právy a povinnostmi v rámci zkoušky podle zákona č. 179/2006 Sb. a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž autorizovaná osoba vyhotoví a uchazeč podepíše písemný záznam.

Zkoušející uzná, a tedy nemusí ověřovat ty odborné způsobilosti, které byly již dříve u uchazeče ověřeny v rámci zkoušky z jiné profesní kvalifikace (nutno doložit osvědčením o získání profesní kvalifikace), a které jsou shodné svým rozsahem i obsahem. Rozsah a obsah odborné způsobilosti určují její jednotlivá kritéria a pokyny k provedení zkoušky popsané v hodnoticím standardu. Zkoušející tyto odborné způsobilosti neuzná jako již ověřené, pokud by tím nebylo zajištěno řádné ověření ostatních požadavků stanovených tímto hodnoticím standardem (například při nutnosti dodržení technologických postupů a časové souslednosti různých činností).

Zkouška se koná v českém jazyce.

Zkouška je veřejná. Praktická část zkoušky a praktická zkouška není veřejná v případech, kdy to je nutné z hygienických důvodů nebo z důvodu ochrany zdraví a bezpečnosti práce.

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

#### Odborná způsobilost **Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů jógy**

Všechna kritéria budou ověřena písemně formou testu (multiple choice), pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 5-7 otázek.

#### Odborná způsobilost **Orientace v dějinách i současném stavu jógy a základních filozofických konceptech.**

Znalosti popsané ve všech kritériích budou ověřeny písemně formou otevřených otázek, přičemž pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 3 otázky. Při následné ústní části zkoušky se autorizovaná osoba může formou cílených otázek doptat na případné nejasnosti.

U kritéria a) se navíc očekává, že uchazeč vyjmenuje a charakterizuje následující zdroje moderní posturální jógy: Pataňdžaliho Sánkhajóga, středověká Hathajóga, filozofie neovédanty, indická bojová umění, moderní lékařství a západní gymnastika.

#### Odborná způsobilost **Orientace v Pataňdžaliho osmidílné józe jako základu pro ostatní druhy jógy zabývající se pohybem**

kritéria a), c) a d) budou ověřena písemně formou testu (multiple choice), pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 2 otázky.

#### Odborná způsobilost **Orientace v jógovém pohledu na strukturu a funkci částí lidské individuality a v jógové**

### **anatomii**

Znalosti popsané ve všech kritériích budou ověřeny písemně formou otevřených otázek, přičemž pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 1 otázku. Při následné ústní části zkoušky se autorizovaná osoba může formou cílených otázek doptat na případné nejasnosti.

Odborná způsobilost **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy**,  
kritérium b):

Uchazeč uvede a charakterizuje tyto části stavby lekce:

- úvodní část
- část ve stoji
- část na zemi
- techniky jógy
- závěrečná relaxace.

u kritérií a), b), c) a e) se písemná část zkoušky uskuteční formou otevřených otázek, přičemž pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 2 otázky. Při následné ústní části zkoušky se autorizovaná osoba může formou cílených otázek doptat na případné nejasnosti.

Odborná způsobilost **Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy**,  
kritérium a):

- základní pozice a polohy jsou: leh na zádech, leh na břiše, leh na boku, sed, klek, stoj a jejich modifikace
- polohové skupiny jsou: záklony, předklony, torze, úklony, inverze

kritéria a), b), d), e):

Charakteristikou jednotlivých pozic různých úrovní se rozumí:

- 1) cíl a důvod provádění pozic
- 2) výchozí pozice
- 3) průběh provádění pozice a dýchání v jednotlivých fázích
- 4) zapojené části těla
- 5) modifikace pro klienty nezvládající základní provedení pozice
- 6) způsob učení, rozložení na jednotlivé fáze
- 7) nejčastější způsoby a příčiny chybného provedení

Odborná způsobilost **Vedení skupinové a individuální lekce jógy**:

Kritéria b), c), d):

Uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení.

Odborná způsobilost **Orientace v systému jógy pro specifické skupiny klientů a v problematice zdravotních omezení**:

u kritérií a), b), c), d) e) f) a h) bude písemná část zkoušky provedena formou otevřených otázek, přičemž pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 2 otázky, dále pro

kritérium a):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat jednotlivá stadia těhotenství a uvést obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jednotlivé fáze těhotenství, modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek.

kritérium b):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro ženy po porodu přirozeném a po porodu císařským řezem v šestinedělí a pozdějším období, modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek.

kritérium c):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro jedince staršího věku, modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek, komunikaci a motivaci.

kritérium d):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné pozice a

pozice těla pro jedince s nejčastějšími poruchami pohybového systému – hypermobilita, statická skolióza, osteoporóza, artróza, kolenního kloubu, ramenního kloubu, po výhřezu meziobratlových plotének modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek.

kritérium h):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro děti, modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek, komunikaci a motivaci.

Při následné ústní části zkoušky se autorizovaná osoba může formou cílených otázek doptat na případné nejasnosti.

**Odborná způsobilost Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu**

Všechna kritéria budou ověřena písemně formou testu (multiple choice), pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 3 otázky.

**Odborná způsobilost Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách**

Všechna kritéria budou ověřena písemně formou testu (multiple choice), pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 3 otázky.

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 jóga) pro písemné nebo ústní ověření teoretických znalostí uchazeče
- pro praktickou část zkoušky:
- soubor praktických modelových příkladů pro ověření instruktorských praktických dovedností a schopností uchazeče

Písemné ověření odborných způsobilostí se provádí formou jednoho dokumentu, který zpracuje autorizovaná osoba a bude obsahovat jak testové uzavřené otázky, tak i otevřené otázky.

Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:

Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího 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 existují minimálně 2 otázky.

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. *(Vyhrazeno pro případné Pokyny ke způsobům ověřování, pokud je to relevantní.)*

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.

### Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou odbornou způsobilost a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky.

Výsledné hodnocení pro danou odbornou způsobilost musí znít:

- „splnil“, nebo
- „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé odborné způsobilosti.

Výsledné hodnocení zkoušky zní buď:

- „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny odborné způsobilosti, nebo
- „nevyhověl“, pokud uchazeč některou odbornou způsobilost nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí autorizovaná osoba vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

### Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou z dvou členů. Všichni členové komise musí být přítomni u zkoušky po celou dobu trvání zkoušky.

Zkoušející je povinen provádět ověřování odborných způsobilostí při zkoušce přesně podle všech ustanovení tohoto hodnoticího standardu.

### 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 Instruktor jógy 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 (např. kurz jóga a jógová terapie pořádaný Fakultou tělovýchovy a sportu Univerzity Karlovy) s minimální hodinovou dotací 150 hodin, a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti jógy, a zároveň úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
- b) Vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání (minimálně bakalářského stupně) zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor jógy 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 (např. kurz jóga a jógová terapie pořádaný Fakultou tělovýchovy a sportu Univerzity Karlovy apod.) s minimální hodinovou dotací 150 hodin, a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti jógy.
- c) Profesní kvalifikace Instruktor/instruktorka jógy (74-028-M) a střední vzdělání s maturitní zkouškou a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti jógy.

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost a praxi v povolání autorizujícímu orgánu, a to předložením dokladu nebo dokladů o získání odborné způsobilosti a praxe v povolání 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](http://www.msmt.cz).

### **Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky**

- místnost určená pro cvičení skupinových nebo individuálních lekcí jógy
- místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
- anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
- cvičební podložky a pomůcky pro cvičení jógy – každý minimálně ve 2 kusech (zkoušený + modelový cvičící): deka, kvádr, přitahovací pásek
- 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 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).

### **Doba přípravy na zkoušku**

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 20 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm, s organizací zkoušky, s požadavky BOZP a PO a s právy a povinnostmi uchazeče v rámci zkoušky podle zákona č. 179/2006 Sb.

### **Doba pro vykonání zkoušky**

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přípravu a přestávky) je 4 až 5 hodin (hodinou se rozumí 60 minut). Celková doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče je 90 minut.

## 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:

Česká komora fitness z. s.

Power Yoga Akademie s. r. o.

Unie jogy z. s.

Česká akademie jogy z. s.