

10145004 számú Személyi edző megnevezésű szakképesítés megszerzésére irányuló szakmai képzéseket megalapozó programkövetelmény

1 A programkövetelmény, illetve az ennek alapján szervezhető szakmai képzés

- 1.1 Megnevezése: Személyi edző
- 1.2 Ágazat megnevezése: Sport ágazat
- 1.3 Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján: 1014

2 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés

- 2.1 Megnevezése: Személyi edző
- 2.2 Szintjének besorolása
 - 2.2.1 Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerint: 5
 - 2.2.2 A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint: 5
 - 2.2.3 A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerint: 5

3 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése:

- 3.1 A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához.

A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet

4 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítéssel ellátható legjellemzőbb munkaterület, tevékenység vagy munkakör leírása:

A Személyi edző a fitnessz és wellness klubok edzőtermi részlegében teremedzői feladat mellett személyi edzői feladatot is képes ellátni. Képes az ügyfél testalkati és fittségi állapotát meghatározni, valamint ezen túlmenően tartás- és mozgáselemzés mellett, izomegyensúlyt vizsgálni és CORE izomtesztet elvégezni. Krónikus betegeknek az orvossal konzultálva, javaslatait szem előtt tartva edzést tervezni és vezetni. Az ügyfél aktuális állapotából kiindul-

va reális, igény szerint speciális edzescélokat fogalmaz meg, az elérendő célokhoz megfelelő edzésszervezőket és módszereket rendel.

Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeket, valamint különböző edzésszervezőkkel végzett edzéseket, szükség esetén segítséget nyújt, és technikai hibákat javít vagy tanácsot ad az edzésprogram összeállításához, igény esetén személyre szóló edzéstervet készít. Az egészséges életmód megvalósításához a táplálkozás terén ajánlásokat fogalmaz meg. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram változtatására, edzéstervet módosít.

A motorikus képességek fejlesztésének életkort figyelembe vevő szenzitív időszakai szerint tervezi és vezeti a sportfoglalkozásokat. A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.

Nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervez és vezet.

Tevékenysége a lakosság fittségi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat. Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző informatikai és audio-vizuális eszközök révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot.

Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. A fitness létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint.

Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészségtudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: személyi edző, fitness oktató, csoportos funkcionális instruktor, teremedző, fitness instruktor, kondicionáló edző, sportanimátor, fitness asszisztens.

5 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítéshez szükséges képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatti állása:

5.1 Szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll: -

5.1.1 Az oltalom típusának megjelölése: -

5.1.2 Nyilvántartó hatóság: -

5.1.3 Azonosító vagy nyilvántartásba vételi száma: -

6 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés megkezdéséhez szükséges bemeneti feltételek:

6.1 Iskolai előképzettség: érettségi végzettség

6.2 Szakmai előképzettség:

A sport ágazat államilag elismert alábbi szakképesítései:

- Sportedző (a sportág megjelölésével)
- Sportoktató (a sportág megjelölésével)
- Fitness-wellness instruktork
- Aqua tréner
- Csoportos fitness instruktork
- Fitness instruktork
- Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével)
- Tánc instruktork

Továbbá:

- Felsőfokú testkulturális szakképzettség
- Gyógytornász szakképzettség

A szakmai előképzettségként feltüntetett felsőfokú testkulturális szakképzettségnek a 157/2004. (V.18.) - a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló - kormányrendeletben szereplő, felsőoktatás keretében szereshető szakképesítések fogadhatók el.

6.3 Egészségügyi alkalmassági követelmény: szükséges

6.4 Szakmai gyakorlat területe és időtartama: -

7 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés elvégzéséhez szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám (Amennyiben a programkövetelmény modulszerű felépítésű, a minimális óraszám a modulonként meghatározott minimális, a maximális óraszám a modulonként meghatározott maximális óraszámok összege):

7.1 Minimális óraszám: 200

7.2 Maximális óraszám: 250

8 A szakmai követelmények leírása:

8.1 Nem modulszerű felépítés esetén: -

8.2 Modulszerű felépítés esetén

8.2.1 Programkövetelmény-modul neve: A személyi edzés elmélete és módszertana

8.2.1.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 1.

8.2.1.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.1.2.1 Minimális óraszám: 120
 8.2.1.2.2 Maximális óraszám: 150

Sorszám	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1	Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak, képes komplex módon alkalmazni szakmai tudását.	Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitnessz alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.	A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.	Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.
2	Aktívan közreműködik a klienskör kiépítésében. Rendszeres kapcsolatot tart az ügyfeleivel.	Ismeretekkel rendelkezik a klienskör leghatékonyabb kiépítésével kapcsolatban. Ismeri a klientúra menedzsment alapjait, a kommunikációs stratégiákat.	A kliensekkel való bánásmódban tudása legjavát adja. Kommunikációja alkalmazkodik a feladathoz és az ügyfél személyiségéhez. (aszszertív kommunikáció alkalmazás)	Felelős az őt választó kliens sportszakmai irányításában.
3	Alkalmazza a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat. Tudatosan keresi a kapcsolódási pontokat, - jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat- mindezt nem öncélúan, hanem a sportmozgáshoz és tevékenységiköréhez kapcsolódóan teszi.	Ismeri a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat.	Munkája során azonosul a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokkal.	Betartja a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat.
4	Felméri a kliens fitsségi állapotát és testalkati mutatóit, testtartás- és mozgáselemzést végez. A kliens mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegsége esetén az orvos utasításai, javaslati alapján jár el. Együttműködik az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masszőr, dietetikus) A rendelkezésére álló társtudományoktól kapott szakismereteket képes szintetizálni, és a kliens edzéstervének összeállításánál alkalmazni.	Ismeri a kliens fitsségi állapotát és testalkati mutatóit, testtartás- és mozgáselemzés módszereit és dokumentáló eljárásokat. Képes értelmezni a kliens mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegsége esetén az orvos utasításait, javaslatait.	Az anamnézis felvételekor és az értékelésénél figyelembe veszi a megelőző orvosi vizsgálatok eredményeit.	Az anamnézis és az a megelőző orvosi vizsgálatok eredményeit felhasználva önállóan és felelősséggel készít edzéstervet és alkalmaz edzésterhelést.

5	<p>Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.</p>	<p>Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére. Felismeri a sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait. Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a gyógyulásuk feltételeivel, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával. Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja. Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát.</p>	<p>Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrővizsgálatoknak, példát mutatva másoknak. Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul. Vészhelyzetben példamutatóan viselkedik, magabiztosan, az elhárításra fókuszálva jár el.</p>	<p>Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja.</p>
6	<p>Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat. Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak. Olyan szabályrendszert állít fel, mellyel megelőzi az esetleges sérüléseket, ezt saját magával és kliensével is maradéktalanul betartatja.</p>	<p>Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját, az öltözködési és magatartási szabályokat.</p>	<p>Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsolódó eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására. Betartja az öltözködési és magatartási szabályokat.</p>	<p>A munkavégzés területén betartatja másokkal a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. Önállóan keresi a balesetveszély kialakulását okozó körülményeket.</p>
7	<p>A kiinduló szintnek, az egyéni igényeknek, valamint a lehetőségeknek megfelelően hosszú-, közép- és rövidtávú célokat fogalmaz meg. Alkalmazza a fejlődés- és fejlettségközpontúság és a differenciálás elvét. Egyéni, képességalapú részcé-</p>	<p>Ismeri a kliens igényeit is figyelembe vevő lehetséges hosszú-, közép- és rövidtávú célok összességét.</p>	<p>A klienssel közösen meghatározott hosszú-, közép- és rövidtávú célok megvalósításához optimális edzésfajtát ajánl, és edzéstervet készít.</p>	<p>Elkötelezett a kliens edzéssterhelésének optimális, egészségmegőrző alkalmazásában.</p>

	lokat fogalmaz meg ebből építi fel a kliense rövid-, közép-, és hosszútávú célkitűzéseit.			
8	Kiemelt figyelmet fordít a sérülések és balesetek megelőzésre, a gerinc és az ízületek védelmére.	Ismeri a prevenció alapelveket.	Elkötelezett a prevenció alkalmazása mellett.	Felelősen, a prevenció szem előtt tartása mellett alkalmazza ismereteit az ügyfeleken.
9	Munkája során alkalmazza az orvos- és egészségügyi tudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.	Rendelkezik az előtanulmányok során tanult orvos- és egészségügyi tudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteivel.	Munkája során kötelező érvényűnek tekintti az orvos- és egészségügyi tudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.	Önállóan alkalmazza az orvos- és egészségügyi tudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.
10	Hatékonyan kezeli a személyi edzés interakciós helyzeteit, motivációs technikákat alkalmaz. Ismeri a pszichomotoros tanítás - tanulás különböző stratégiáit, pedagógiai sajátosságait.	Ismeri a szakmáját érintő alapvető pszichológiai, pedagógiai ismereteket.	Az ügyfél személyiségéhez viszonyítva alkalmazza a motivációs technikákat.	-
11	Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja. Továbbképzéseken vesz részt, ismereteit folyamatosan bővíti. Rendszeresen tájékozódik a szakterületére és a pedagógia tudományára vonatkozó legújabb eredményekről, Felkutatja és kihasználja a továbbképzési lehetőségeket, mellyel folyamatosan bővíti szaktudását.	Értelmezi az olvasott és hallott testkulturális területet érintő szakmai szöveget. Magabiztosan tudja a testrészek magyar és latin nevezéktanát, szakki-fejezéseket, definíciók tartalmi háttérét.	Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.	Önállóan szerez és ad át ismeretet.
12	Kondicionális és koordinációs képességek, ezen belül kiemelten állóképesség-, erő-, ízületi mozgékonyág fejlesztő programokat, illetve gyakorlatokat tervez és alkalmaz a rövid-, közép és hosszútávú célok eléréséhez. Ellenőrzi a terhelés által kiváltott reakciókat, szükség szerint javaslatot tesz az edzésingerek módosítására.	Ismeri az állóképesség-, erő-, ízületi mozgékonyág fejlesztő módszereket, gyakorlatokat, programokat. Képes a gyakorlatok szakmai elemzésére.	A motorikus képességek fejlesztésének egyéni lehetőségét saját testén demonstrálja.	-

13	Krónikus betegségben szenvedőknek és a speciális populációba tartozóknak ajánlásokat fogalmaz meg, ismeri és alkalmazza a legújabb sportélettani javaslatokat és differenciált edzést tart. Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.	Ismeri a krónikus betegségek élettant, háttérét, a speciális populáció sajátosságait. Ismeri a népbetegségeket, jellemző tüneteiket és a testmozgással való kapcsolataikat.	Felhívja a figyelmet a népbetegségek kezelésének testkulturális lehetőségeire, szem előtt tartva a szakorvosi javaslatokat.	Figyel a népbetegségek valamelyikében szenvedők terhelésére.
14	Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közötti kapcsolatrendszer, ezen tudását alkalmazza a kliensével történő munkában és kliense számára befogadható módon ezt át is adja neki.	Ismeri az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítését, alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájanatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer.	Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.	-
15	A funkcionális anatómiai ismeretek birtokában, differenciált módon képes egyes izomcsoportok erősítését megtervezni, megvalósítani, alkalmazni a kliense aktuális edzettségi és mentális állapotához.	Magas szintű funkcionális anatómiai ismeretekkel rendelkezik.	Törekszik a funkcionális anatómiai ismereteket tökéletes elsajátítására.	Belátja a funkcionális anatómiai ismeretek nélkülözhetetlenségét a személyi edző munka területén.
16	Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket. Kommunikációja során figyelembe veszi a sajátos közeget, és a kommunikációs sajátosságait. Az életkornak, nemnek, kommunikációs szintnek megfelelően alkalmazza a szaknyelvet. Ki kerül a kommunikációs zajokat. Könnyebb, gyorsabb megértéshez alkalmazza a redundanciát.	Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a személyi edző munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttérét, jelentőségét.	Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Törekszik-szik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.	Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során.
17	Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közötti kapcsolatrendszer.	Ismeri a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájanatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti	Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.	-

		kapcsolatrendszer.		
18	Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebllátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.	Ismeri a vérzéscsillapítási módszereket. Ismeri a traumás sérüléseket.	-	Munkája során az elsősegélynyújtást felelősségének tudatában végzi.
19	Járáselemzést végez, melyekhez korrekciós gyakorlatokat rendel, mely során alkalmazza és szintetizálja az anatómiai és a mozgásfejlődéséről szerzett tudását.	Ismeri és képes elemezni az emberi járást. Ismeri a patológiás járások jellemzőit.	-	.-
20	Különböző céllal vezet ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő, szinten tartó edzést, alkalmazva az anatómiai és sportélettani ismereteit Szakszerűen használja a hengert, mint kiegészítő eljárást.	Ismeri az alapvető stretching technikákat, a regeneráló és fejlesztő hatású ízületi mozgékonytárgyat érintő módszereket, és a hengerezés módszerét, technikáját. Az aktív és passzív nyújtás ismeretei kiegészülnek a páros nyújtó gyakorlatok módszereivel.	Az ízületi mozgékonytárgy fontosságát kiemelten kezeli, saját testén is demonstrálja.	Elkötelezett a nyújtás és hengerezés ismereteinek népszerűsítésében.
21	Az erőfejlesztő gyakorlatokat saját testsúllyal, szabad súllyal, és gépeken fejleszti alkalmazkodva az ügyfél egészségi és edzettségi állapotához. CORE izmokat fejleszt, izomegyensúlyt állít helyre, gyakorlatok segítségével korrigál. Alkalmazva az anatómiai, biomechanikai és sportélettani ismereteit.	Ismeri a különböző izomcsoportok erőfejlesztő gyakorlatait, CORE izmok fejlesztésének fontosságát és módszereit.	Az erőfejlesztő gyakorlatok saját testsúllyal, szabad súllyal, és gépeken történő fejlesztését az edzés nélkülözhetetlen részének tekinti.	Önállóan, az egészségmegőrzés szem előtt tartásával alkalmazza az erőfejlesztő módszereket.
22	Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzést terhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti. Alkalmazza és szintetizálja a különböző korosztályok pedagógia, pszichológiai és élettani sajátosságait.	Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.	-	Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.
23	Elemzi és értékeli az edzésterveket (foglalkozásterveket) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírás alkalmaz.	Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit.	Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására.	Önállóan vagy másokkal együttműködve edzéstervet készít.
24	Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát.	Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió-gépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretekkel.	Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használatára mellett.	A létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.

25	A felismert edzésártalmak tünete alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket. Gondot fordít a mozgásos cselekvés és a bemelegítéssel kapcsolatos elméleti tudás összehangolására.	Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel.	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.	Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja, gyógyítja.
26	A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.	Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szenzitív időszakok szerint.	Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzéssterhelést.	Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzéssterhelés adagolásával kapcsolatban.
27	A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet. Az ügyféllel is megismerteti saját szervezete jellemzőit és edzés, terhelés hatására adott válasz reakcióit.	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.		
28	Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzuszámoló óra, bioimpedancia analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzuszámoló óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés módszertani szempontból értelmezi a szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.	Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket.	Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftvereket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket.
29	Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.).	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.
30	Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szaknyelvi terminológiát és a testkulturális ismereteket igényesen, az életkori sajátosságoknak megfelelően közvetíti. Közlendője egyértelmű, világos és szabatos. Kerüli a szleng kifejezéseket.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvet használatára.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.

31	Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat és ezeket használja a tervek készítésénél, és módosításánál.	Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat.	Elkötelezett a technikai eszközök használata és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról.
32	Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.	Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit.	Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja.	Felelősséget vállal ügyfelei képességfejlesztéséért.
33	A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt. Komplex módon veszi figyelembe a pedagógiai folyamat minden lényeges elemét: a tartalmat, az ügyfél előzetes tudását, motiváltságát, életkori sajátosságait, környezet lehetőségeit, korlátait stb.	Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét.	Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére. Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
34	Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. Képes a konfliktusok hatékony kezelésére. Képes ügyfeleit az elfogadásra, toleranciára, egymás tiszteltetésére nevelni.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	
35	Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.	Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és –fejlesztésének módszereit.	Munkája során képviseli a szakmája értékeit.	A testi-lelki egészségről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.
36	Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására. Rendelkezik az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal.	Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni.	Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.
37	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehető-	Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy	Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás

		ségeiket, felnőtt és gyermekkorban.	tovább fejleszteni a sportfoglalkozást.	gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
38	Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az edzés típusát illetően. Figyelembe veszi az ügyfél adottságait, képességeit, az eltérő adottságok az egyéni fejlesztési tervekben megjelennek. A célok adaptálja az ügyfél képességeihez. A motoros tanulást összeköti a mozgásos tanulással.	Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit.	Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A testkultúra területén példamutató. Egészséges élet-vitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzettsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű.	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat.
39	A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát. Rendelkezik és folyamatosan tovább fejleszti az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmódját, környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartással.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.	Elkötelezett az élet-hosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.
40	Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.	Tisztában van a sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával.	Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában.	Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében.

8.2.2 Programkövetelmény-modul neve: Testformálás

8.2.2.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 2.

8.2.2.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.2.2.1 Minimális óraszám: 60

8.2.2.2.2 Maximális óraszám: 75

Sorszám	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1	Felméri a kliens testalkati sajátosságait és fizikai állapotát. Alkalmazza a nyugalmi és terheléses tesztek a laboratóriumi tesztek kivételével. Ezen eredményeket szintetizálja és tapasztalatit a	Ismeri a testalkati tipológiákat, fizikai állapot felméréséhez használt nyugalmi és terheléses tesztek.	Az adottságokból és az aktuális állapotból kiinduló, reális alakformálási célokat határoz meg.	-

	tervezésnél felhasználja.			
2	Tesztek, számítások segítségével szakszerűen meghatározza az 1 RM-et, melyet preventív módon használ a edzéstervezésnél, ennek módjáról tájékoztatja ügyfelét.	Ismeri az erőfejlesztés differenciált módszereit. Az előtanulmányokban tanult módszereit kiegészíti a maximális erő fejlesztés módszerével.	Felhívja a figyelmet a maximális erő fejlesztés veszélyeire, az 1 RM direkt módon történő meghatározásának sérülésveszélyére.	Felelős a kliens optimális, preventívot szem előtt tartó terhelésében.
3	Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.	Ismeri a gyakorlatok hatását és azokat szakszerűen elemzi.	Figyelembe veszi a sportfoglalkozásokon a résztvevők igényét is.	Szakmailag nem megalapozott igények esetén, kísérletet tesz az egyéni igény korrigálására.
4	Az edzéstervezés során alkalmazza a sporttudomány korszerű ismereteit, edzésselveit, meghatározza a megfelelő edzésmódszereket. Ellenőrzi az edzescélok megvalósulását, szükség esetén módosítja az edzéstervet.	Ismeri a sporttudomány korszerű módszereit, edzésselveit.	Ügyel a gyakorlattípusok változatosságára, megelőzi a monotonia és az unalom kialakulását. Motiváló edzésvezetési módszereket alkalmaz.	-
5	Bemelegítő és levezető gyakorlatokat alkalmaz, melyek ügyfél és főrész specifikusak.	Ismeri a bemelegítés és levezetés élettani hatásait és módszereit.	Törekszik az edzés tradicionális hármas egységének (bemelegítés, fő rész, levezetés) megvalósítására.	Önállóan valósítja meg az edzés tradicionális hármas egységét.
6	Megismerve az ügyfél személyiségét kondicionális állapotát, az igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.	Ismeri az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzőit, hatásait.	Törekszik a legmegfelelőbb hatású, célirányos edzés megtartására.	Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.
7	Személyi edzői feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak és életkori sajátosságok figyelembevételével tart sportfoglalkozást.	Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.	Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	Saját mikrokörnyezetében felelősnek érzi magát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.
8	Ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.	Részletesen ismeri az ízületi mozgékonyság fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit.	Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát.	Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló módszereket.
9	Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik. Figyelemmel kíséri az ügyfélének személyiség változások	Ismeri a teljesítmény növelésre irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésre szolgáló pozitív és	Elítéli a doppingszerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésre irányuló módszerek iránt. felhívja a figyelmet a táplálékkiegészítők	Másokat is igyekszik meggyőzni a doppingszerek használatának elítéléséről.

	sát és megerősíti a pozitív változásokat. Pl. Fair play megerősítése, vereség példértékű elviselése, sportszerűség.	negatív edzéscsökkentőket.	használatának előnyei, hátrányaira.	
10	Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést. A motoros tanulást összeköti a mozgásos tanulással. Nyomon követi a választott módszerek, eszközök hatékonyságát, egyéni fejlesztési tervét.	Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát, a sportolóvá érés szakaszait és a felkészülés folyamatát. Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát.	A tervszerűséget az edzésvezetésben nélkülözhetetlennek tartja.	Önállóan edz és vezet edzést.
11	Rendelkezik a kardiógépek alap felhasználását kiegészítő eljárásokkal, bővíti ezen tudását a új módszerekkel célirányosan fejleszti ügyfélnek képességeit pl. power kardió edzést tart.	Az állóképesség fejlesztés területén, a tanult módszereken kívül, új módszereket sajátít el.	-	-
12	Függesztett és rugalmas ellenállásokat használ az erőfejlesztésben, ezzel célirányosan fejleszti ügyfélnek képességeit.	Ismeri az erőfejlesztés alternatív módszereit, eszközeit.	-	-

8.2.3 Programkövetelmény-modul neve: Táplálkozás, sporttáplálkozás

8.2.3.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 3.

8.2.3.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.3.2.1 Minimális óraszám: 20

8.2.3.2.2 Maximális óraszám: 25

Sorszám	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1	Kiszámolja az egyén BMI indexét, alapanyagcseréjét, kalóriaigényét, értelmezi az adatokat, tájékoztatja ügyfelét, hogy mit jelentenek a kapott értékek, és az edzés cél meghatározását közelebbről beépíti az adatokat a tervezésbe.	Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Részletesen ismeri a tápcsatorna anatómiáját és élettanát, az egészséges táplálkozás irányelveit, kalorigén és non-kalorigén tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi szervezet	Törekszik figyelembe venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kapcsolatos ismeretek alkalmazásánál.	Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. Önállóan végez el a táplálkozást érintő számításokat.

		számára szükséges tápanyagokat.		
2	Tájékoztatja ügyfelét az egészséges táplálkozás elveiről, szükség esetén megfelelő táplálékkiegészítésre tesz javaslatot.	Ismeri a táplálékkiegészítő eljárásokat, módszereket, termékek körét és hatásmechanizmusát.	Tudatosítja kliensében a táplálékkiegészítők szedésének előnyeit és kockázatát.	Betartja a táplálékkiegészítővel kapcsolatos gyártói, orvosi ajánlásokat.
3	Munkája során felhasználja a korszerű táplálkozástudomány eredményeit, és ennek figyelembevételével állítja össze ügyfele étrendjét.	Ismeri a korszerű táplálkozástudomány eredményeit.	Tárgyilagos, szakmai érvekkel alátámasztott véleményt alakít ki az egyes táplálkozási irányzatok, diéták, valamint a különböző táplálékkiegészítők előnyeiről és hátrányairól.	Együttműködik az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masszőr, dietetikus) és kizárólag orvos, masszőr vagy dietetikus által támogatott, velük egyeztetett eljárásokat alkalmaz.
4	Megismerteti klienseivel az egészséges táplálkozás alapelveit, étrendmintákat állít össze számukra.	Ismeri az egészséges táplálkozás alapelveit.	Személyi edzőként példát mutat az egészséges táplálkozás terén.	
5	Az edzések megvalósulását segítő táplálkozási javaslatokat fogalmaz meg.	Ismeri a sporttáplálkozás alapjait.	Csak indokolt esetben javasolja a sporttáplálkozást.	
6	Felméri a kliens tápláltsági állapotát, meghatározza ideális testsúlyát, egészségmegőrzés, egészségfejlesztés lehetőségeiről tájékoztatja ügyfelét.	Ismeri a tápláltsági állapot meghatározásának módszerét, és az ideális testsúly meghatározásának elméletét.	Tápláltsági állapotával és ideális testsúlyával példát mutat az ügyfeleknek.	
7	Testsúlycsökkentő mozgásprogramokat állít össze és étkezéssel kapcsolatos ajánlásokat fogalmaz meg, és segíti végrehajtásukat.	Felismeri a kóros elhízás, illetve egyéb belgyógyászati panaszok és betegségek tüneteit.	Kóros elhízás, illetve egyéb belgyógyászati (vagy mozgatószervi) panasz, betegség esetén szakorvos, illetve dietetikus közreműködését veszi igénybe.	
8	Közreműködik a pszichés eredetű táplálkozási zavarok tudatosításában, szükség esetén szakember igénybevételére tesz javaslatot.	Ismeri a pszichés eredetű táplálkozási zavarok jeleit.	-	

8.3 A szakmai képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban: igen/nem

9 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerzhető szakképesítés társadalmi-gazdasági hasznosíthatóságának bemutatása (munkaerő-piaci relevanciája):

A Személyi edző szakmai képzéssel megszerzett szakképesítés birtokában a munkavállaló széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet funkcionális csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat, rekreációs sportlé-

tesítményekben (pl.: fitness klubok, szabadidőközpontok, tornatermek, szabadtéri sportolásra alkalmas területen stb.), valamint igény esetén tanórán kívül nevelési és oktatási intézményekben. Tevékenysége révén nő a társadalom egészséges életmód kialakításával kapcsolatos ismeretköre és motivációja, valamint saját testünk edzettségi és egészségi állapotára irányuló figyelmünk és igényünk. A testkulturális ágazat ma már jelentős szerepet tölt be az életünkben, így gazdasági érintettsége sem elhanyagolható. Az egyre jobban urbanizálódó társadalomnak növekvő igénye van a testkultúrában jártas szakemberek jelenlétére a szabadidősportban is, a személyi edző e területen segíti az egészségtudatos magatartás megvalósítását.

10 A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása:
--

10.1 A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről, a képző intézmény által kiállított tanúsítvány.

Egyéb feltételek: -

10.2 Írásbeli vizsga

10.2.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Személyi edző központi írásbeli vizsga

10.2.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: A vizsgarész a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. A kérdések élettani ismeretek, elsősegélynyújtás, edzéselmélet, gimnasztika, egyéni kondicionálás, valamint az alap pedagógiai és pszichológiai ismeretekre irányulnak. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres feleletválasztás, többszörös feleletválasztás, zárt végű szöveg kiegészítés, fogalompárosítás, ábrafelismerése és kiegészítése, illesztési feladatok (besorolás, két-három halmaz közötti kapcsolat).

10.2.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 90 perc

10.2.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 40 %

10.2.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A javítás az írásbeli feladathoz rendelt központilag összeállított javítási-értékelési útmutató alapján történik.

Az egyes feladatrészek javasolt aránya:

Igaz-hamis állítások	10 db	5%
Egyszeres feleletválasztás	10 db	20%
Többszörös feleletválasztás	10 db	15%
Zárt végű szöveg-kiegészítés	10 db	10%
Fogalompárosítás	5 db	20%
Ábrafelismerés és kiegészítés	2 db	10%
Illesztési feladatok	5 db	20%

10.2.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át elérte.

10.3 Projektfeladat

10.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Személyi edző portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása

10.3.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása:

A vizsgázó a projektfeladat során kettő feladatot végez el:

A) Portfólió: a vizsgázó haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül.

A portfólió tartalma:

1. Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások

2. Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénepektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók, stb.).

(1) Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterve

(2) A vizsgázó saját edzésnaplója: a tanuló egy általa kiválasztott egyéni végeztetett edzés hatására bekövetkező változásainak, az adott egyén teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása.

3. Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése.

A portfólió megvédése:

A vizsgázó a vizsgabizottság előtt 10 percen bemutatja portfóliója tartalmát.

B) Az edzésprogram lebonyolítása

A vizsgázó a vizsgabizottság által jóváhagyott gyakorlati tételsorból húzott egyéni vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő, értelmez és vezet. Minden tétel tartalmaz: egy bemelegítő, egy adott izomcsoportot erősítő és nyújtó vagy csoportos funkcionális edzésvezetésre irányuló, valamint egy állóképesség fejlesztő feladatot, valamint tartásjavításra vagy Core izmok fejlesztésére irányuló gyakorlatot.

10.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 40 perc, amelyből 10 perc a portfólió véde, 20 perc a sportági mozgásforma vezetése és 10 perc a szakmai beszélgetés, amely magában foglalja a funkcionális anatómiai gyakorlati ismeretek ellenőrzését és a vizsgázó reflexióját az oktatással kapcsolatban.

10.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 60 %

10.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A portfólió értékelése:

Éves edzésterv	10%
A vizsgázó 1 éves edzésnaplója	15%
Sportági mozgásforma oktatása	40%

Szakmai beszélgetés:

Funkcionális anatómiai ismeretek	20%
Szaknyelv alkalmazása	5%
Hibajavítás, értékelés	5%,
Vezetési stílus, kommunikáció, balesetvédelmi előírások betartása	5%

10.3.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át elérte.

10.4 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges személyi feltételek:

- a vizsgatevékenység végrehajtásával kapcsolatos személyi feltétel: 4-6 fő közreműködő, akik végrehajtják a vizsgázó által megtervezett és vezetett foglalkozást;
- a vizsgabizottság összetételére vonatkozó személyi feltétel: a sportigazgatási szerv által delegált két fő vizsgáztató.

10.5 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges tárgyi feltételek: Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.

10.6 A vizsgatevékenységek alóli felmentések speciális esetei, módja, és feltételei:-

10.7 A képesítő vizsgán használható segédeszközökre és egyéb dokumentumokra vonatkozó részletes szabályok: A vizsgázó a vizsga közben használhatja a végrehajtáshoz szükséges eszközöket, egyéb segítséget nem vehet igénybe.

10.8 A vizsgatevékenységek megszervezésére, azok vizsgaidőpontjaira, a vizsgaidőszakokra vonatkozó sajátos feltételek: -

11 A szakmai képzés megszervezéséhez kapcsolódó különös, egyedi, speciális feltételek

11.1 -