

## Egzamin teoretyczny ZNAJOMOŚĆ ZAWODU GROUP FITNESS INSTRUCTOR

Wykaz pytań do Egzaminu teoretycznego REPs Polska ze znajomości zawodu Instruktor  
Zajęć Grupowych przy Muzyce (Group Fitness Instructor)

### PYTANIE 1

Blok choreograficzny składa się z:

### PYTANIE 2

Który z kroków podstawowych nie jest rozliczony na 4 bity:

### PYTANIE 3

Na czym polega metoda piramidowa:

### PYTANIE 4

Komponenty treningu fitness:

### PYTANIE 5

Prawidłowy zakres tempa muzycznego (BPM) dla rozgrzewki to:

### PYTANIE 6

Zadaniem Cool Down jest:

### PYTANIE 7

Które z podanych zasad bezpieczeństwa na stepie są prawdziwe:

### PYTANIE 8

Który ze schematów przedstawia metodę blokową:

### PYTANIE 9

Zasada kroku podstawowego dotyczy:

### PYTANIE 10

Insercja to:

### PYTANIE 11

Trening wzmacniający to:

### PYTANIE 12

Cechy treningu sportowego to:

### PYTANIE 13

Który rodzaj zajęć jest z kategorii BODY&MIND

### PYTANIE 14

Czynniki warunkujące sukces ćwiczącego:

PYTANIE 15

Ile powinna trwać rozgrzewka w zajęciach fitness?

PYTANIE 16

Co wchodzi w skład opisu zajęć TBC?

PYTANIE 17

Najważniejsze zasady treningu:

PYTANIE 18

Jaka jest struktura zajęć aerobiku?

PYTANIE 19

Które z ćwiczeń nie pasuje do reszty ze względu na pracę mięśni?

PYTANIE 20

Które ze specjalizacji nie wymaga oddzielnego kursu?

PYTANIE 21

Aby rozciągnąć mięsień czworoboczny akton górny po lewej stronie, głowa musi być ustawiona:

PYTANIE 22

Miednica ustawiona "poziomo" ma:

PYTANIE 23

W zespole skrzyżowania górnego dochodzi do osłabienia:

PYTANIE 24

W skład układu stabilizującego wewnętrznego wchodzi:

PYTANIE 25

Jakie ruchy musisz wykonywać, aby poprawić ROZCIĄGANIE I MOBILNOŚĆ ?

PYTANIE 26

Kiedy spóźnisz się na zajęcia:

PYTANIE 27

Progresją ćwiczenia plank jest:

PYTANIE 28

Na zajęciach grupowych klient nie radzi sobie z wykonaniem pompki. Co robisz?

PYTANIE 29

Rozgrzewkę w zajęciach fitness można zintensyfikować poprzez:

PYTANIE 30

Sprzęt w zajęciach grupowych fitness należy wykorzystać:  
najlepiej we wszystkich ćwiczeniach na danych zajęciach

PYTANIE 31

Czy wg Ciebie gdy instruktor wchodzi na zajęcia powinien być uśmiechnięty?

PYTANIE 32

Po skończonych zajęciach:

PYTANIE 33

Przy sprawdzaniu obecności widzisz nowe osoby co robisz?

PYTANIE 34

Co zrobisz, jeśli osoba na zajęciach STEP-U przyjdzie w skarpetkach?

PYTANIE 35

Jak zareagujesz jeśli osoba na zajęciach poprosi Cię, abyś obniżył / podwyższył temperaturę na sali fitness?

PYTANIE 36

Jesteś świadkiem, jak instruktor pokazują niepoprawnie technicznie ćwiczenie. Jak zareagujesz?

PYTANIE 37

Wskaż który z poniższych podstawowych kroków na podłodze użyty w 1 frazie muzycznej zmieni nogę prowadzącą:

PYTANIE 38

Z ilu części minimum powinna składać się poprawnie skonstruowana lekcja fitness i wskaż jakie to części?

PYTANIE 39

Na Twoje zajęcia o wysokiej intensywności lub trudności przychodzi nowa, starsza pani z widoczną nadwagą, co robisz?

PYTANIE 40

Na zajęcia zaawansowane trafia osoba, która nigdy nie trenowała. Jak reagujesz?

PYTANIE 41

Muzyka w zajęciach fitness:

PYTANIE 42

Strój, w jakim przychodzisz prowadzić zajęcia:

PYTANIE 43

Podczas zajęć klient zaczyna się zbierać do opuszczenia sali. Jak reagujesz?

PYTANIE 44

Przed rozpoczęciem swoich zajęć instruktor przychodzi na zajęcia:

PYTANIE 45

Przychodzisz na zajęcia i okazuje się, że zapomniałaś/zapomniałeś przygotowanej wcześniej muzyki.

PYTANIE 46

Wchodzisz na zastępstwo za innego instruktora, co robisz?

PYTANIE 47

Jak powinny nazywać się zajęcia na których przeważa trening interwałowy:

PYTANIE 48

Czy instruktor podczas zajęć fitness powinien stać przodem, czy tyłem do grupy.

PYTANIE 49

Co zrobisz w sytuacji kiedy podopieczna pomyliła godziny zajęć i zamiast na zajęcia wzmacniające pojawiła się na choreografii. Kompletnie sobie nie radzi i jest sfrustrowana.

PYTANIE 50

Ćwiczeniem wielostawowym angażującym pośladki jest:

PYTANIE 51

Widzisz, że jedna z osób ćwiczących na sali źle wykonuje przysiad (kolana uciekają do przodu a pięty odrywają się w trakcie wykonywania przysiadu) co robisz:

PYTANIE 52

Podczas zajęć widzę, że jedna z osób ma problem z utrzymaniem tempa wykonywania ćwiczeń i zaczyna się zniechęcać, co robisz:

PYTANIE 53

Prowadzisz zastępstwo na zajęciach choreograficznych. Większość grupy ma problemy z nauczeniem się zaplanowanej przez Ciebie sekwencji. Jaka jest Twoja reakcja:

PYTANIE 54

Co to jest BPM ?

PYTANIE 55

Klient prosi o rozpisanie treningu siłowego na siłowni. Nie jesteś trenerem personalnym, co zrobisz?

PYTANIE 56

Ile beatów jest w jednym bloku muzycznym (choreograficznym) ?

PYTANIE 57

Jak się nazywa metoda rozciągania, którą wykorzystujemy w ramach rozgrzewki na większości zajęć fitness ?

PYTANIE 58

Na ile rozliczany jest krok GRAPEVINE ?

PYTANIE 59

Jakiego typu kroków nie można użyć w metodzie odwróconej piramidy (inverse piramide) ?

PYTANIE 60

Jakie tempo muzyki będzie najlepsze do klasycznej lekcji wzmacniającej typu Body Shape (Body Sculpt) ?

PYTANIE 61

Prawidłowy zakres tempa muzycznego (BPM) dla cool down to:

PYTANIE 62

W jaki szybki sposób możemy obliczyć na zajęciach maksymalną wartość częstości skurczów serca?

PYTANIE 63

Podczas zajęć z użyciem stepu (wybierz odpowiedź prawidłową):

PYTANIE 64

Jak powinien zachować się instruktor widząc nową osobę na zajęciach grupowych:

PYTANIE 65

Jaką główną cechę powinien posiadać instruktor zajęć grupowych:

PYTANIE 66

Zachowanie instruktora podczas zajęć powinno polegać na:

PYTANIE 67

Czy do zajęć choreograficznych (step dance, dance aerobic) muzyka powinna być dobrze 'sfrazowana'?

PYTANIE 68

Jaki rodzaj choreografii wybierzesz dla grupy początkującej? (np. step Basic, lub Dance Basic)

PYTANIE 69

W połowie zajęć (po ok. 20 minutach) dołącza spóźniona klientka, jak reagujesz?

PYTANIE 70

Który rodzaj zajęć jest z kategorii CARDIO

PYTANIE 71

Który rodzaj zajęć jest z kategorii WZMACNIANIA

PYTANIE 72

Gdzie znajdziesz instruktora zajęć grupowych z potwierdzonymi kompetencjami zawodowymi?