

Ewaluacja Instruktora Fitness / EGZAMIN PRAKTYCZNY GROUP FITNESS INSTRUCTOR

- Przed egzaminem upewnij się, czy osoba egzaminowana przedstawiła certyfikaty zdania egzaminów teoretycznych REPs.
 - Czas trwania egzaminu wynosi 60 minut (nie wolno przekraczać wyznaczonego czasu).
- Egzaminator oczekuje na przybycie osoby egzaminowanej przez 15 minut od momentu umówionego terminu egzaminu. Przybycie po tym czasie jest jednoznaczne z niezaliczeniem egzaminu.
- Jeżeli osoba egzaminowana spóźni się na egzamin (do 15 minut), to czas trwania treningu należy skrócić o liczbę minut spóźnienia.
- Egzaminator występuje wyłącznie w roli obserwatora. Nie wolno zadawać pytań, sugerować odpowiedzi oraz w jakikolwiek sposób ingerować w przebieg zajęć.
- Osoba egzaminowana, po rozpoczęciu egzaminu, nie może zadawać pytań egzaminatorowi. Ewentualne pytania można zadawać wyłącznie przed rozpoczęciem egzaminu.
- Na egzamin praktyczny konieczne jest przyprowadzenie własnego klienta (przyjaciela, członka rodziny, znajomego...). Nie może to być osoba doświadczona w sporcie i pracująca w branży fitness.

1. Kompetencje Miękkie Rozpoczęcie		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - ogólnie poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze	KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
1	Ubiór	2	Instruktor jest ubrany czysto i schludnie. Włosy - czyste, spięte lub uczesane w taki sposób, by nie przeszkadzały podczas wykonywania treningu. Strój sportowy - schludny, czyste obuwie sportowe, brak biżuterii, która mogłaby przeszkadzać lub stwarzać bezpośrednie zagrożenie podczas sesji treningowej (np. długie łańcuszki, wiszące kolczyki itp.). Czystość i higiena paznokci.
2	Prezencja	2	Trener jest uśmiechnięty, energiczny, przyjmuje otwartą postawę ciała (nie stoi z założonymi rękoma lub nogami, bokiem do klienta itp.), Jest wyprostowany, zainteresowany klientem. Swoją postawą wzbudza zaufanie.
3	Język ciała	2	Trener nawiązuje kontakt wzrokowy ze swoim klientem, często się uśmiecha, ma otwartą pozycję (stoi przodem do klienta), łagodnie gestykuluje. Głęboki ton głosu - dojrzałość i zaufanie.
4	Przywitanie	2	Trener jest pewny siebie, uśmiechnięty. Wita się z podopiecznym z grupą, przedstawia się krótko, jest naturalny i otwarty, skupiony na podopiecznym podopiecznych.
5	Przedstawienie zajęć	2	Instruktor przekazuje informacje w sposób jasny i zrozumiały dla uczestników. Omawia, jaki jest cel konsultacji i jakie będą jej elementy. Instruktor informuje jakie poprowadzi zajęcia (np. TBC), krótko opisuje na czym polegają i jaki jest ich cel oraz ile będą trwały.
6	Komunikatywność	2	Instruktor zadaje jasne i zrozumiałe pytania otwarte, nie krytykuje, nie ocenia, cierpliwie i spokojnie tłumaczy wątpliwości poszczególnych osób w grupie.

			Nawiązuje kontakt z grupą np. poprzez zadanie pytania typu: - Czy ktoś jest pierwszy raz na tych zajęciach? - Jak wasze siły dzisiaj? - Czy jesteście na to gotowi?
2. Przygotowanie do zajęć			Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - ogólnie poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze
KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN			
1	Mowa ciała i przygotowanie sprzętu	2	Instruktor ma otwartą postawę ciała, pozytywne nastawienie i uśmiech na twarzy. Prezentuje idealną technikę i wyraźne, obszerne ruchy ciała. Omawia jaki sprzęt będzie potrzebny do zajęć i wskazuje skąd go wziąć oraz w razie potrzeby jak uporządkować stanowisko np. hantle koło/pod step, mata prostopadle do lustra.
2	Motywowanie uczestników przed zajęciami	2	Zachęca uczestników do pracy np. poprzez komentarze, odliczanie, ton głosu lub w inny sposób.
3. Ocena rozgrzewki			Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie
KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN			
A	Czy instruktor przeprowadził prawidłowo część podnoszącą tętno? Faza RAISE	1	Faza RAISE dotyczy podwyższenia temperatury ciała, tętna, parametrów oddechowych, tempa przepływu krwi . W praktyce oznacza to wprowadzenie ćwiczeń z założeniami: intensywność niska do umiarkowanej, proste ruchy do złożonych ruchów , niskie wyzwanie do wysokiego wyzwania. Możemy wykorzystać ćwiczenia w biegu o niskiej i średniej intensywności. Inne sposoby to: skakanka, ergometr wioślarski, orbitrek, rowerek.

B	Czy instruktor przeprowadził prawidłowo rozciąganie mięśni używanych w wybranych ćwiczeniach? Faza STRETCH	1	Rozciąganie statyczne przed treningiem jest jak najbardziej pożądane - jeśli dana struktura jest nadmiernie napięta, to chcemy przywrócić zakres elastyczności tkanki, a następnie wprawić ją w ruch i pracować w większej dynamice (to wszystko składa się na mobilność w obrębie stawu).
C	Czy instruktor przeprowadził prawidłowo mobilizację stawów używanych w wybranych ćwiczeniach? Faza MOBILIZE	1	Koncentracja na wzorcach ruchu, które będą używane podczas sesji treningowej. Poprawa ruchomości i zakresu ruchu w stawach. Stretching dynamiczny. Przykład ćwiczeń: wykroki/zakroki, rotacje w stawach barkowych, krążenie biodrem na zewnątrz, pięta do pośladka z uniesieniem ręki, rotacje bioder (90 na 90).
D	Czy instruktor przeprowadził prawidłowo aktywizację nerwowo-mięśniową używanych mięśni w wybranych ćwiczeniach? Faza ACTIVATE	1	Instruktor zastosował aktywację głównych grup mięśniowych, które będą zaangażowane w części głównej jednostki treningowej, np. mięśnie pośladkowe.
E	Czy instruktor dokonywał stałej, bieżącej korekty w czasie rozgrzewki?	1	Instruktor egzekwuje odpowiednią technikę proponowanych przez siebie ćwiczeń rozgrzewkowych, dokonuje korekty pozycji wyjściowej, końcowej czy toru ruchu ćwiczeń. Instruktor obserwuje grupę, ma kontakt z uczestnikami. W razie gdy zauważy osobę niepoprawnie wykonującą ćwiczenia najpierw ogólnie przypomina o poprawnej technice werbalnie oraz pokazuje jak skorygować postawę lub poprawić ruch, w razie gdy to nie skutkuje nawiązuje kontakt bardziej bezpośredni z tą osobą, podchodzi bliżej i pokazuje lub w razie konieczności uprzedzając koryguje bezpośrednio daną osobę. Robi to w sposób taktowny i szybki.
F	Czy rozgrzewka została dopasowana do muzyki?	1	Praca z muzyką; instruktor słyszy muzykę i wydaje komendy w odpowiednim czasie, by uczestnicy zdążyli je zastosować. Kroki, ćwiczenia i zmiany są w muzyce, nie ma niepotrzebnych przerw, instruktor odpowiednio pod koniec ostatniej frazy zapowiada, wprowadza zmianę, tak by z kolejnym blokiem przejść do zmiany kroku, ćwiczenia, tempa ćwiczeń
G	Czy instruktor zmieścił się w czasie przewidzianym	1	Instruktor przeprowadza podopiecznego przez wszystkie etapy rozgrzewki w czasie nie dłuższym niż 10 minut. Trener zachowuje odpowiednią kolejność i

	na rozgrzewkę?		czas trawienia poszczególnych jej etapów.
H	Spójna komunikacja i działanie według planu	1	Sprawdzamy, czy instruktor komunikuje się spójnie i działa według planu.
I	Koncentracja na grupie i jej postępach	1	Instruktor kontroluje czy grupa za nim nadąża. Jest elastyczny i w razie potrzeby zmienia ćwiczenia lub ich intensywność.
J	Instruktor nie przeprowadził rozgrzewki	0	Trener w czasie egzaminu nie przeprowadził rozgrzewki.
4. Ocena zastosowanych ćwiczeń w części wzmacniającej		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - ogólnie poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze	KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
1	Przysiad	2	<p>Po pierwsze – odpowiednia pozycja. Plecy przez cały czas powinny pozostać wyprostowane, głowa uniesiona (nie zadarta ani nie opuszczona), nogi rozstawione na szerokość bioder, a stopy ustawione równolegle do siebie, ewentualnie ustawione pod delikatnym kątem na zewnątrz. Przy pozycji początkowej biodra powinny być cofnięte.</p> <p>Przysiad powinien być wykonywany z całych stóp z naciskiem na pięty. Brzuch powinien być napięty, a pośladki lekko wysunięte. Pamiętajmy, by kolana nie wychodziły poza obszar wyznaczony przez palce. Kąt pomiędzy udami, a podudziami musi wynosić minimum 90 stopni.</p>
2	Zakrok lub wykrok	2	<p>Przyjmij poprawną postawę ciała – stopy rozstaw na szerokość bioder, delikatnie podwiń miednicę i napnij pośladki, obniż zebra, ścięgnij łopatki i cofnij podbródek. Podczas całego trwania ćwiczenia pamiętaj, aby stopa wykrocza utrzymywała się na trzech punktach podparcia: pięcie, kości dużego palca i zewnętrznej krawędzi stopy.</p> <p>Następnie, trzymając poprawnie ustawioną sylwetkę, odwiedź nogę do tyłu, tak</p>

			<p>aby twój korpus znalazł się centralnie na środku. Ruch odwiedzenia nogi w tył musi płynnie przechodzić do zgięcia kolana i zbliżenia go do maty. Kąt zgięcia kolana nie musi wynosić 90 stopni. Dużo ważniejszą kwestią jest to, aby kolano nogi wykroczonej nie wychodziło za linie palców stóp.</p> <p>Kolejną ważną wytyczną jest poprawne rozmieszczenie ciężaru ciała. Na nodze wykroczonej – ustawionej z przodu – powinno spoczywać około 80% ciężaru, natomiast noga zakroczona powinna przejmować pozostałe 20% i jedynie wspomagać ruch i stabilizować ciało. Podczas wykonania wyroku pamiętajmy także o tym, żeby delikatnie pochylić się do przodu i stale utrzymywać wyprostowane plecy. W końcowej fazie ćwiczenia powinniśmy dopiąć pośladki, ale błędem jest wykonywanie przeprostu w kolanie. Ruch musi odbywać się zawsze za pomocą siły bioder, nie kolana.</p>
3	Pompka lub Podpór	2	<p>Dłonie/łokcie ustawione na szerokość barków, barki w retrakcji, klatka mocno odsunięta od podłogi, głowa prosto na przedłużeniu kręgosłupa, brzuch napięty i wyprostowany kręgosłup (bez przesadnej lordozy), stopy rozstawione na szerokość bioder, nogi wyprostowane i napięte. Aktywna i stabilna pozycja, oddech spokojny. Pompka: wdech przy zejściu w dół i wydech przy wyjściu w górę. Regresja: pompka/podpór z kolanami opartymi na podłodze. Progresja: nogi na podwyższeniu/pompka z jedną nogą uniesioną itd.</p>
4	Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha	2	<p>Zaproponowanie ćwiczeń angażujących m.brzucha: m.prosty, m.skośne (zewnątrzne i wewnętrzne), m. poprzeczny; oddech odpowiedni do napięcia mięśni (podczas wykonywania ruchu i podczas napięcia mięśnia - wydech); modyfikacja ćwiczeń - zmiana tempa ćwiczeń (2/2, 4/4, puls na 3 i 7), dodanie sprzętu do ćwiczeń w celu intensyfikacji danego ćwiczenia, zastosowanie ćwiczeń izometrycznych.</p>
5	ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców antagonistyczne do ćwiczenia na brzuch	2	<p>Mięśnie, które wykonują przeciwstawne w stosunku do siebie zadania, nazywamy antagonistami, na przykład biceps i triceps. Jeden jest zginaczem stawu łokciowego, a drugi jego prostownikiem. Na tym właśnie polega praca mięśni antagonistycznych. Dopóki jeden mięsień się skraca, drugi w tym czasie</p>

			się rozciąga i nie pozwala pierwszemu nadmiernie się skrócić. Dzięki temu możemy wykonywać proporcjonalne i płynne ruchy.
6	Ćwiczenie angażujące ramiona	2	Ćwiczenia angażujące mięśnie ramion; akton, przedni, boczny i tylny naramiennego, biceps I triceps z zaangażowaniem wszystkich głów- Pronacja, Supinacje, rozstaw ramion (szeroko, Wąsko). Właściwa pozycja Samego nadgarstka Oraz nadgarstka względem łokcia i barku. Oddech właściwy do ruchu i napięcia.
7	Ćwiczenie angażujące mięśnie boczne ciała	2	Prawidłowe ustawienie ciała w pozycji wyjściowej. Oddech zgodny z rytmem ćwiczenia. Wydech podczas napięcia mięśni. Ćwiczenia wykonywane w płaszczyźnie czołowej.
8	Ćwiczenie na koordynację ruchową	2	Instruktor umiejętnie dobiera konkretne i ustalone w czasie oraz przestrzeni ruchy/ćwiczenia lub całe łańcuchy ruchowe. Angażuje grupę w naukę radzenia sobie z nowymi, często zaskakującymi sytuacjami ruchowymi. Uczy zręczności, zwinności, pamięci ruchowej, szybkości reakcji, głębokiego czucia mięśniowego, poczucia rytmu oraz orientacji przestrzennej. Ćwiczenia jednonóż, burpees, układy choreograficzne.
5. Część wzmacniająca		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie	KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
A	Dobór ćwiczeń w części wzmacniającej	1	Zaprezentowane ćwiczenia miały charakter wzmacniający konkretnych grup mięśniowych.
B	Stopniowanie trudności ćwiczeń	1	Instruktor prezentuje podstawową wersję ćwiczenia, jeżeli dane ćwiczenie jest dla grupy/osoby za trudne pokazuje wersję łatwiejszą lub jeżeli grupa/osoba jest zaawansowana - wersję trudniejszą. Odpowiednio dostosowuje ćwiczenia do możliwości grupy/osoby i wprowadza ewentualne dodatkowe stopniowanie

			ćwiczeń.
C	Metodyka nauczania	1	Odpowiednia metodyka nauczania ćwiczeń lub sekwencji ćwiczeń
D	Jasne rozliczenie ćwiczeń (tempo)	1	Jasny komunikat do grupy w jakim tempie będzie wykonywane ćwiczenie (single, 2na 2, 3na 1 itp), trzymanie tempa ćwiczeń w muzyce lub liczeniu, rozliczanie ilości powtórzeń
E	Pokazanie klientom odpowiednich wariantów dostosowanych do poziomu zaawansowania.	1	Instruktor prezentuje różnorodne formy ćwiczeń. Każde ćwiczenie posiada minimum jedną modyfikację. Trening jest urozmaicony i ciekawy dla grupy. Grupa jest w stanie odwzorować zadane ćwiczenia. Stopień zaawansowania ćwiczeń sprawia że grupa czuje się pozytywnie zmęczona. Trening jest dla grupy wyzwaniem możliwym do sprostania. W razie potrzeby instruktor modyfikuje ćwiczenie pokazując warianty łatwiejsze lub trudniejsze.
F	Świadoma praca ciałem – rola modela	1	Instruktor od początku do końca zajęć prezentuje wyprostowaną sylwetkę, jest pewny siebie. Ruchy płynne, duże i świadome a technika bez zarzutów. Ćwiczy z grupą w sposób energetyczny, bez znużenia. Nie opiera się o ścianę, nie siada podczas treningu – otwarta, prosta, energetyczna postawa przez całe zajęcia.
G	Rytm ćwiczeń	1	Praca z muzyką, odpowiedni rytm i rodzaj muzyki do zajęć. Instruktor nadaje ćwiczeniom rytm zgodny z muzyką.
H	Cueing; werbalny/niewerbalny/mieszany - czy został zastosowany	1	Instruktor stosuje różne formy komunikacji. Potrafi dostosować cueing adekwatny do grupy z którą prowadzi zajęcia. Potrafi zareagować w momencie kiedy grupa nie zrozumie polecenia. Potrafi przekazać ten sam komunikat używając różnych form cueingu.
I	Cueing; czy jest zrozumiały dla klientów	1	czy jest jasny, zrozumiały dla klientów, komendy wydawane są w odpowiednim momencie. Ciągła obserwacja grupy i dostosowaniu cueingu do jej potrzeb, powinien być przekazany odpowiednio wcześniej, by grupa była w stanie nadążyć w sposób płynny, bez zawahań,

			nagłych przerw. Precyzyjne komendy/gesty przekazywane w jasny, czytelny sposób tak, aby każdy wiedział co i w jakim momencie ma zrobić niezależnie od ustawienia na sali.
J	Struktura i cele zajęć	1	czy ćwiczenia są ułożone w sposób logiczny, dostosowany do określonego na początku rodzaju zajęć i poziomu zaawansowania uczestników. czy instruktor posiada jasny zamiar, jak zajęcia poprowadzić
K	Płynność zajęć	1	Zajęcia są przeprowadzone płynnie, bez zbędnych za długich przerw, ale też instruktor nie pogania uczestników. Instruktor ma wcześniej przygotowaną koncepcję, plan zajęć, nie zagląda do kartki aby sobie przypomnieć ćwiczenia, robi krótkie przerwy np. na wodę, zwraca jednak uwagę na ćwiczących i nie adekwatnie do grupy dostosowuje tempo, nie ponagla ćwiczących.
L	czy instruktor koryguje błędy klientów w sposób precyzyjny (poza uwagami ogólnymi)	1	Instruktor podczas zajęć obserwuje grupę, gdy widzi że któraś z klientek potrzebuje korekty danego ćwiczenia - postawy podchodzi i koryguje, pokazuje jak powinno być poprawnie wykonane ćwiczenie. lub wydaje bardziej precyzyjne wskazówki dotyczące konkretnych błędów.
M	wykorzystanie sprzętu	1	czy instruktor wykorzystał sprzęt, który zdecydował się użyć, czy zrealizował zamiar swoich zajęć
N	Cel zajęć	1	Czy instruktor skupił się na celu danych zajęć które w części pierwszej wyjaśnił uczestnikom zajęć
O	czy instruktor używa dostosowanego do grupy języka i nazewnictwa	1	Instruktor wypowiada się w sposób zrozumiały . Używa prostego języka. Używa odpowiedniego nazewnictwa ćwiczeń. Jeżeli nazwa ćwiczenia jest nie zrozumiała dla grupy, wyjaśnia je.
P	czy instruktor ma dobry kontakt z grupą, pyta o samopoczucie, zagaduje lub potrafi rozluźnić atmosferę (może być niewerbalnie)	1	Instruktor jest aktywny, energiczny, obserwuje grupę ale również jest w kontakcie ze swoimi uczestnikami zajęć. Uśmiecha się, motywuje do pracy, mówi do grupy a nie tylko wydaje komendy odnośnie ćwiczeń. Rozluźnia atmosferę za pomocą gestów (mowy ciała, np znak kciuka czy jest ok?) oraz

			werbalnie ale w przyjemnej a nie wojskowej atmosferze.
R	Instruktor nie przeprowadził części wzmacniającej	0	
6. Część Cardio- Podstawy choreografii		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - ogólnie poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze	KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
1	Sylwetka instruktora	2	oraz postawa są wyprostowane i pewne siebie, od momentu wejścia na zajęcia do zakończenia zajęć
2	Ruchy są płynne i świadome	2	patrzac na instruktora powinno się wiedzieć, że ma się do czynienia z profesjonalistą
3	Technika jest bez zarzutów	2	
4	Instruktor ćwiczy z chęcią oraz w sposób energetyczny	2	(nie może pokazywać znużenia)
5	Czy zastosował metodykę nauczania	2	
7. Czy instruktor zastosował stopniowanie w postaci:		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie	KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
A	- dodaniu ruchu	1	
B	- zwiększenia zakresu ruchu	1	

C	- zwiększenia tempa	1	
D	- zwiększenia lub zmniejszona ilości powtórzeń	1	
E	- zwiększenia komplikacji ruchów	1	
F	- nie wykonał stopniowania		
8. Ocena ogólna części Cardio- Podstawy choreografii		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie	KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
A	Zarządzanie grupą	1	Patrzemy, czy grupa podąża za instruktorem – jeśli tak, przekaz jest jasny. Instruktor ma bardzo dobry kontakt z grupą, przekazuje proste, jasne i zrozumiałe komunikaty
B	Mowa ciała i odpowiedni dobór muzyki	1	Oceniamy uśmiech, pozytywną energię, odpowiedni dobór muzyki
C	Spójna komunikacja i działanie według planu z muzyką	1	Sprawdzamy, czy instruktor komunikuje się spójnie i działa według planu.
D	Koncentracja na grupie i jej postępach	1	Rolą trenera/instruktora jest to, aby przewidziany trening był klarowny dla grupy. Ćwiczenia przekazane są zrozumiałe i ewentualne modyfikacje ćwiczeń uwzględnione. Jeżeli grupa nie nadąża za trenerem/instruktorem jest wstanie zmienić trening zgodnie z formą zajęć.
E	Korekta uczestników (poprawianie werbalne i niewerbalne).	1	Instruktor obserwuje grupę, ma kontakt z uczestnikami. W razie gdy zauważy osobę niepoprawnie wykonującą ćwiczenia najpierw ogólnie przypomina o poprawnej technice werbalnie oraz pokazuje jak skorygować postawę lub poprawić ruch, w razie gdy to nie skutkuje nawiązuje kontakt bardziej bezpośredni z tą osobą, podchodzi bliżej i pokazuje lub w razie konieczności uprzedzając koryguje bezpośrednio daną osobę. Robi to w sposób taktowny i szybki.

F	Zastosowanie cueing	1	Klarowny, łatwy do interpretacji cueing, który przemawia do klientów (grupa nadąża)
G	Instruktor nie przeprowadził części Cardio Podstawy choreografii	0	
9. Część Body & Mind		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - ogólnie poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze	KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
1	Stopniowanie trudności ćwiczeń od basic po advanced	2	Instruktor stopnowo intensyfikuje ćwiczenia, jednocześnie obserwuje grupę, pokazuje ćwiczenia w wersji basic oraz advanced jeśli istnieje taka potrzeba
2	Odpowiednia metodyka nauczania	2	odpowiednia metodyka dostosowana do poziomu grupy
3	dobór muzyki (tło muzyczne)	2	Instruktor puszcza muzykę, która jest odpowiednia do klimatu zajęć. Spokojna i niezbyt głośna.
4	poziomu zaawansowania	2	Pokazanie klientom odpowiednich wariantów dostosowanych do poziomu zaawansowania (podział basic i advanced)
5	Świadoma praca ciałem – role model – technika.	2	– otwarta, prosta, energetyczna postawa przez całe zajęcia, Instruktor już od samego wejścia na salę jest naładowany pozytywną energią, uśmiechnięty, wyprostowany, pewny siebie, doskonale przygotowany do zajęć nie tylko teoretycznie ale i fizycznie, włosy spięte - związane, makijaż bardzo delikatny, dłonie zadbane (paznokcie ich długość nie przeszkadzają w wykonywaniu wielorakich ćwiczeń), ton głosu - tworzący zaufanie, pełen profesjonalizm w technice wykonywanych ćwiczeń, a także perfekcyjnie ubrany (t-shirt), legginsy, obuwie zadbane, czyste.

6	wydaje komendy / instrukcje właściwe do ruchu	2	wydaje komendy / instrukcje właściwe do ruchu
7	czy instrukcje są jasne i zrozumiałe dla klientów	2	Instruktor ma za zadanie w jak najbardziej klarowny sposób komunikować się z grupą, Prosto, szybko i skutecznie by jak największa ilość uczestników w jak najszybszym czasie zrozumiała jego polecenie. Bez zbędnej dyskusji. Używa komend głosowych oraz komunikacji niewerbalnej w postaci usystematyzowanych znaków lub gestów. Nie zmienia ich znaczenia w trakcie zajęć, są takie same dla tej samej czynności.
8	Struktura zajęć	2	Struktura zajęć; jasny zamysł poprowadzonej części Body&Mind
10. OGÓLNA OCENA EGZAMINU		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - ogólnie poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze	KONSPEKT DLA EXAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
1	Zajęcia były przeprowadzone płynnie	2	bez zbędnych za długich przerw, ale też instruktor nie pogania uczestników
2	Struktura zajęć była zgodna z założeniem	2	; czy ćwiczenia są ułożone w sposób logiczny, dostosowany do określonego na początku rodzaju zajęć i poziomu zaawansowania uczestników Logicznie ułożony ciąg ćwiczeń: od ćwiczeń rozgrzewających po ćwiczenia właściwe, od wersji podstawowych po wersje zaawansowane, od wyższych pozycji do niższych, płynne przejścia między pozycjami bez zbyt częstych zmian (np. leżenie tyłem/leżenie przodem), Ćwiczenia specyficzne dobrze dobrane do formy zajęć, IZG prezentuje różne poziomy zaawansowania ćwiczeń, potrafi dopasować intensywność do poziomu grupy i elastycznie zmodyfikować swój plan.
3	Komunikacja z grupą	2	czy instruktor ma dobry kontakt z grupą, pyta o samopoczucie, zagaduje lub potrafi rozluźnić atmosferę (może być niewerbalnie). Instruktor rozumiale komunikuje się z grupą, ćwiczący wiedzą co mają robić, nie ma chaosu na

			zajęciach. Instruktor dopytuje o samopoczucie grupy, wprowadza luźną atmosferę. Komunikuje się werbalnie lub niewerbalnie. Ważne aby grupa wiedziała co ma robić.
4	czy został zastosowany podział na 4 części: rozgrzewka, część wzmacniającą część Cardio oraz część Body & Mind	2	rozgrzewka, choreografia, część wzmacniającą, część kondycyjna oraz część rozciągająca