Sesja zimowa 2026

Termin egzaminu 4-6 grudnia
Zapisy do 4 listopada
Dokładna data: dzień i godzina egzaminu zostanie podana dopiero jak wszyscy zapiszą się na egzamin zgodnie z podanym terminem.

Sesja letnia 2027

Termin egzaminu 7-9 maja
Zapisy do 7 kwietnia
Dokładna data: dzień i godzina egzaminu zostanie podana dopiero jak wszyscy zapiszą się na egzamin zgodnie z podanym terminem.

Egzaminy dla wszystkich, którzy ukończyli szkolenie w Akademii Diamond Pilates są organizowane dwa razy w roku na przełomie listopad/grudzień oraz maj/czerwiec. Terminy egzaminów są podane w Strefie kursanta w sekcji Egzaminy: dokument “Terminy egzaminów”
Dodatkowo jest możliwość ustalenia dla całej grupy szkoleniowej innego terminu egzaminu poza tymi wymienionymi w sekcji Egzaminy. Taki termin może być ustalony na ostatnim spotkaniu weekendowym, które jest zaliczeniem i dla tych osób, które to zaliczenie zrobią z wynikiem pozytywnym.

Warunki przystąpienia do egzaminu

Po zakończeniu spotkań weekendowych i zrobieniu wszystkich zaliczeń z **Karty zadań** zgodnie z programem danego szkolenia uczestnik/czka dostarcza, wypełnioną i podpisaną przez osoby prowadzące zaliczenia Kartę Zadań do Akademii Diamond Pilates (emailem lub osobiście). Czas na realizację wszystkich zaliczeń jest podany w **regulaminie szkolenia. Następnie uczestnik/czka otrzymuje list gratulacyjny, który oznacza ukończenie szkolenia i umożliwia zapisanie się i przystąpienie do egzaminu.**

W jakim czasie należy przystąpić do egzaminu?

Jeżeli wszystko idzie zgodnie z planem szkolenia i wszystkie zaliczenia są zrobione w terminie to uczestnik/uczestniczka podchodzi do pierwszego możliwego terminu egzaminu. Jeśli coś nie pasuje to zapisuje się na egzamin w kolejnym najbliższym terminie. Nie mniej jednak uczestnik/czka ma obowiązek przystąpić do egzaminu nie później niż rok od ukończenia szkolenia.

Wymagana liczba punktów do zadania egzaminu

Należy uzyskać **minimum 75% z każdej z poszczególnych części egzaminu,** tj. ustnej i praktycznej.

Zakres materiału na egzamin

Egzamin MATA

- główne cele ćwiczeń
- kolejność ćwiczeń i poziom
- literatura "Return to Life Thorough Contology", Joseph Pilates (pytania z prezentacji dostępnej w Strefie kursanta)

PODRĘCZNIK MATERIAŁY DODATKOWE:

- 6 Anatomia: tylko osie i płaszczyzny ciała oraz grupy mięśni i ich główne funkcje: np wymienić: Mięśnie klatki piersiowej
- Rozdział 7 Ruchy w ciele
- 8 Definicje anatomiczne

Egzaminy KOMPLEKSOWY Cz. I_Cz.II_Cz.III

- biomechanika ruchu (np. jaka jest pozycja kręgosłupa w odcinku piersiowym w ćwiczeniu Fotel bujany/Open leg rocker) w trakcie ruchu
- główne cele ćwiczeń
- modyfikacje ćwiczeń ze względu na zastosowanie i poziom (wersja łatwiejsza/trudniejsza, dla osób mocno rozciągniętych i z przykurczami, wysokich/niskich)
- pozycje wyjściowe ćwiczeń
- wejście do ćwiczenia
- dobór ćwiczeń wraz z modyfikacjami dla osób z różnymi wadami postawy **na podstawie zadania z Warsztatu Prawidłowa Postawa (tylko dla cz.I i cz.II)**
- zastosowanie i charakterystyka sprzętu: np. dla kogo np Bean bag?
- ustawienie sprzętu: sprężyny, odległość/wysokość oraz bezpieczeństwo pracy na sprzęcie: np Reformer
  (informacje we wstępie podręcznika odnośnie danego sprzętu)

Zakres materiału na egzamin

Egzamin MATA

- **Trening w ciszy cała grupa Mata podstawowa i średniozaawansowana**

- **Nauka Zasad Pilates**
  10 minut jest przeznaczone na naukę klienta zasad prawidłowego ruchu i postawy w metodzie pilates.

- **Nauka klienta**
  Egzaminowany/a prowadzi jedną osobę tzw klienta przez wylosowane z zestawu ćwiczenia i dobiera odpowiednie wskazówki, korekty manualne oraz dba o bezpieczny przebieg zajęć.

Egzamin KOMPLEKSOWY Cz. I

Dotatkowo tylk dla egzaminu cz.I

- **Analiza postawy**
  10 minut egzaminu jest przeznaczone na przeprowadzenie analizy postawy.

Zakres materiału na egzamin

Egzaminy KOMPLEKSOWY Cz. I_Cz.II_Cz.III

Osoba egzaminowana losuje **2 zestawy ćwiczeń.**
Zestawy egzaminacyjne mogą zawierać ćwiczenia wraz z odpowiadającymi im podgrupami ćwiczeń, ćwiczenia z jednej serii lub pojedynczo.

Zestaw 1: NAUKA KLIENTA: egzaminowany/a prowadzi jedną osobę tzw klienta przez wylosowane z zestawu ćwiczenia i dobiera odpowiednie wskazówki, korekty manualne oraz dba o bezpieczny przebieg zajęć.

Zestaw 2: DEMONSTRACJA ĆWICZEŃ: egzaminowany/a sam/a wykonuje wylosowane ćwiczenia w ciszy zwracając uwagę na oddech, wejście do i wyjście z ćwiczenia oraz prawidłowe wykonywanie danego ruchu.

Na egzaminie oceniane są:

- dobór odpowiedniego obciążenia i ustawienia sprzętu
- o ile potrzeba to modyfikowanie ćwiczenia na potrzeby klienta i efektywną pracę
- sposób prowadzenia zajęć (zaangażowanie, wiedza teoretyczna i praktyczna, kontakt z klientem)
- wskazówki słowne/instrukcje jak zrobić ćwiczenie i precyzyjne jak ulepszyć wybrane elementy ćwiczenia
- sposoby ustawiania ćwiczącego w pozycji podczas ćwiczeń (wskazówki słowne/pokazanie na sobie elementu lub całego ćwiczenia jeśli wymaga tego sytuacja ćwiczenia/poprawianie manualne)
- przebieg zajęć (płynność, tempo, spójne i sprawne przejścia między ćwiczeniami)

Informacje o egzaminie online

- Wymagania techniczne: komputer, stabilne połączenie oraz mikrofon i kamera umożliwiające połączenie audio i wideo.
- Egzamin odbywa się przez platformę Zoom. Link do spotkania na platformie Zoom jest wysyłany do osoby egzaminowanej najpóźniej dzień przed egzaminem.

Zasady zdawania egzaminu praktycznego w formie online

- Egzamin w formie online jest dostępny tylko dla egzaminów cz.I i cz.II i wyłącznie dla osób mieszkających poza Polską i po indywidualnym ustaleniu dla osób, mieszkających w odległych od Warszawy miastach Polski.
- Osoba egzaminowana ustawia kamerę tak, aby była dobrze widoczna dla egzaminatora/ki podczas nauczania i wykonywania ćwiczeń. Zalecane jest połączenie się na spotkanie z dwóch urządzeń, np. komputera i telefonu, aby osoba egzaminowana była widoczna z dwóch różnych ujęć.
- Osoba egzaminowana losuje dwa zestawy ćwiczeń: Nauka klienta i Demonstracja ćwiczeń (patrz wyżej: "Egzamin praktyczny") i otrzymuje wylosowane zestawy ćwiczeń drogą mailową. Następnie, po 5 minutach na przygotowanie się, rozpoczyna się egzamin.

Wyniki egzaminu

Wyniki egzaminu są podawane w okresie od 3 do 21 dni od daty przeprowadzenia egzaminu.

Otrzymanie certyfikatu

Certyfikat można odebrać osobiście w Studio Diamond Pilates lub możemy wysłać go na wskazany przez uczestnika/czkę adres.

Co w przypadku nie zdania egzaminu?

Jeśli nie zda się egzaminu może do niego przystąpić kolejny raz najpóźniej w **ciągu 1 roku od daty pierwszego egzaminu.** Zaleca się w tym okresie skorzystać z dodatkowych sesji indywidualnych w celu uzupełnienia wiedzy i udoskonalenia swoich umiejętności.
Jeśli na egzaminie została zdana tylko jedna część (ustna lub praktyczna), uczestnik/czka może zdać drugą część **tylko** podczas **najbliższej sesji egzaminacyjnej.** Jeżeli nie skorzysta z tej możliwości, wówczas ma obowiązek przystąpić ponownie do obu części egzaminu.

Ceny egzaminów

Ceny poszczególnych egzaminów podane są w formularzu na egzamin.
Każde podejście do egzaminu jest odpłatne.

W razie pytań, prosimy o kontakt:

664 352 117

Akademia@DiamondPilates.pl