CZECH SKI & SNOWBOARD SINCE 1903

ZÁKLADNÍ LYŽOVÁNÍ

Struktura vzdělávání instruktorů lyžování

Základní lyžování SLČR p.s.

SOUHRNNÉ SCHÉMA

Struktura vzdělávání instruktorů lyžování

Kvalifikace	Stupeň kvalifikace	Popis	Počet dnů	Počet hodin	Celkem
IV.	**Instruktor sjezdového lyžování IV. třídy**	Kurz zaměřený na výuku dětí a začátečníků	5 dnů	50 h	
III.	**Instruktor sjezdového lyžování III. třídy**	Kurz zaměřený na výuku paralelních oblouků dětí a dospělých	6 dnů	60 h	**110 h**
DN	**Druhý nástroj**	Snowboarding nebo běžecké lyžování	5 dnů	50 h	
II.	**Instruktor sjezdového lyžování II. třídy**	Pokročilé lyžování na sjezdové trati a ve volném terénu, pokročilá výuka s analýzou pohybu	9 dnů	90 h	**250 h**
OK	**Slalomový kurz**	Odborný kurz	3 dny	30 h	
OK	**Lavinový kurz**	Odborný kurz	3 dny	30 h	
I.	**Instruktor sjezdového lyžování I. třídy**	1. část: expertní lyžování ve všech podmínkách, výuka a analýza pohybu	7 dnů	70 h	
		2. část: expertní lyžování ve všech podmínkách, výuka a analýza pohybu	8 dnů	80 h	**460 h**

Odborný výcvik každé třídy se skládá z teoretické a praktické části a končí zkouškou způsobilosti; jeho obsah stanoví učební osnova (Kvalifikační řád, verze 2.0, čl. IV a VII). Snímky 4–11 uvádějí zaměření kurzů, náplň praktické části a požadavky zkoušek.

DN druhý nástroj · **OK** odborný kurz · **Celkem** součet hodin od IV. třídy (Kvalifikační řád, verze 2.0: IV. třída min. 50 h, III. třída min. 110 h, II. třída 250 h, I. třída min. 450 h)

Podrobné schéma struktury vzdělávání

Kval.	Stupeň kvalifikace	Popis	Náplň jízd	Dny	Hodiny	Celkem
IV.	**Instruktor sjezdového lyžování IV. třídy**	Kurz zaměřený na výuku dětí a začátečníků	pluhový oblouk, paralelní oblouk, volná jízda	5 dnů	50 h	
III.	**Instruktor sjezdového lyžování III. třídy**	Kurz zaměřený na výuku paralelních oblouků dětí a dospělých	pluhový oblouk, přívrat vyšší lyží, základní paralelní oblouk (střední až dlouhý poloměr), krátký paralelní oblouk, volná jízda	6 dnů	60 h	**110 h**
DN	**Druhý nástroj**	Snowboarding nebo běžecké lyžování		5 dnů	50 h	
II.	**Instruktor sjezdového lyžování II. třídy**	Pokročilé lyžování na sjezdové trati a ve volném terénu, pokročilá výuka s analýzou pohybu	carvingový oblouk (střední a dlouhý poloměr), kreativní navazované oblouky – čapí oblouk, javelin, pivoting, poskakované, oblouk s podupáváním, šoupaný oblouk (výběr minimálně 3 druhů oblouků), carvingový oblouk (krátký poloměr), krátký oblouk na strmém svahu, změna rytmu (přechod z dlouhých do krátkých oblouků), jízda ve variabilních podmínkách (boule, hluboký sníh apod.)	9 dnů	90 h	**250 h**
OK	**Slalomový kurz**	Odborný kurz		3 dny	30 h	
OK	**Lavinový kurz**	Odborný kurz		3 dny	30 h	
I.	**Instruktor sjezdového lyžování I. třídy**	1. část: expertní lyžování ve všech podmínkách, výuka a analýza pohybu	race carvingový krátký oblouk, race carvingový dlouhý oblouk, jízda v boulích, jízda v hlubokém sněhu, variabilní a koordinační oblouky	7 dnů	70 h	
		2. část: expertní lyžování ve všech podmínkách, výuka a analýza pohybu	výuka všech oblouků ve všech podmínkách	8 dnů	80 h	**460 h**

DN druhý nástroj · **OK** odborný kurz · **Celkem** součet hodin od IV. třídy (Kvalifikační řád, verze 2.0: IV. třída min. 50 h, III. třída min. 110 h, II. třída 250 h, I. třída min. 450 h)

INSTRUKTOR SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

IV. třída

IV.

ZAMĚŘENÍ KURZU

Základní kurz zaměřený na výuku začátečníků a dětí

METODIKA

Po paralelní oblouk se středním až dlouhým poloměrem, bez zapíchnutí hole

ZKOUŠKA Z TECHNICKÝCH JÍZD

- **pluhový oblouk**
- **paralelní oblouk (střední až dlouhý poloměr)**
- **volná jízda**

HODNOCENÍ JÍZD

Hodnocení 1–10 bodů, minimum je 5 bodů.
Vyhlašuje se jen výsledek pozitivní, nebo negativní.
Uchazeč musí mít pozitivní výsledek ve všech jízdách.

PODLE KVALIFIKAČNÍHO ŘÁDU

50 h minimálně

rozsah odborného výcviku

Výuka jen v rámci lyžařské školy, lyžařského klubu nebo pod dohledem držitele živnostenského oprávnění.
Bez oprávnění k samostatnému výkonu profese.

METODICKÝ VÝSTUP

v českém jazyce

ZKOUŠKA Z TEORIE

písemný test na 70 %

INSTRUKTOR SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

III. třída

III.

ZAMĚŘENÍ KURZU

Kurz zaměřený na výuku paralelních oblouků u dětí a dospělých

METODIKA

Po krátký paralelní oblouk se zapíchnutím hole

ZKOUŠKA Z TECHNICKÝCH JÍZD

- **pluhový oblouk**
- **přívrat vyšší lyží**
- **základní paralelní oblouk (střední až dlouhý poloměr)**
- **krátký paralelní oblouk**
- **volná jízda**

HODNOCENÍ JÍZD

Hodnocení 1–10 bodů, minimum je 6 bodů; 4 jízdy musí být pozitivní, i negativní jízda musí mít nejméně 5 bodů.

PODLE KVALIFIKAČNÍHO ŘÁDU

110 h minimálně

rozsah odborného výcviku včetně IV. třídy

Přijetí: odborná praxe min. 50 h.

Oprávnění shodná jako u IV. třídy.

METODICKÝ VÝSTUP

v českém jazyce a v jednom cizím jazyce (angličtina, nebo němčina)

ZKOUŠKA Z TEORIE

písemný test na 70 %

INSTRUKTOR SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

II. třída

II.

ZAMĚŘENÍ KURZU

Kurz zaměřený na pokročilé lyžování na sjezdové trati a ve volném terénu a na pokročilou výuku s analýzou pohybu

METODIKA

Carvingový dlouhý oblouk, krátký carvingový oblouk, kreativní oblouky, úvod do jízdy v boulích a základy freestylu

UKÁZKY TECHNIKY

a) **Carvingový oblouk (střední a dlouhý poloměr)**

b) **Kreativní navazované oblouky – čapí oblouk, javelin, pivoting, poskakované, oblouk s podupáváním, šoupaný oblouk (výběr minimálně 3 druhů oblouků)**

c) **Carvingový oblouk (krátký poloměr)**

ZKOUŠKA Z TECHNICKÝCH JÍZD

Hodnocení 1–10 bodů, jízda je pozitivní od 6,5 bodu; nejméně 2 pozitivní jízdy, i negativní jízda musí mít nejméně 5,5 bodu.

PODLE KVALIFIKAČNÍHO ŘÁDU

250 h

stanovený rozsah odborného výcviku včetně nižších stupňů

Přijetí: odborná praxe min. 100 h.

Podmínka: zkouška profesní kvalifikace Instruktor/instruktorka sjezdového lyžování (74-040-M).

Oprávnění k samostatnému výkonu profese v plném rozsahu.

INSTRUKTOR SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

II. třída

II.

SPORTOVNÍ JÍZDY

a) **krátký oblouk na strmém svahu**
b) **změna rytmu (přechod z dlouhých do krátkých oblouků)**
c) **jízda ve variabilních podmínkách (boule, hluboký sníh apod.)**

ZKOUŠKA ZE SPORTOVNÍCH JÍZD

Hodnocení 1–10 bodů, jízda je pozitivní od 6,5 bodu.
Nejméně 2 pozitivní jízdy.
Negativní jízda musí mít nejméně 5,5 bodu.

METODICKÝ VÝSTUP

v českém jazyce a v jednom cizím jazyce (angličtina, nebo němčina)

PÍSEMNÁ ZKOUŠKA Z TEORIE

videoanalýza 2 jízd a teorie probraná na přednáškách

DOPLŇUJÍCÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Druhý nástroj a odborné kurzy

Druhý nástroj vzdělávání

VÝBĚR Z:

- Snowboarding
- Běžecké lyžování

Lavinový kurz

ODBORNÝ KURZ

Slalomový kurz

ODBORNÝ KURZ

INSTRUKTOR SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

I. třída – 1. část

I.

ZAMĚŘENÍ KURZU

Kurz zaměřený na expertní lyžování ve všech podmínkách, na výuku a analýzu pohybu

METODIKA

- **race carvingový krátký oblouk**
- **race carvingový dlouhý oblouk**
- **jízda v boulích**
- **jízda v hlubokém sněhu**
- **variabilní a koordinační oblouky**

PODLE KVALIFIKAČNÍHO ŘÁDU

450 h **minimálně**

rozsah odborného výcviku včetně nižších stupňů

Přijetí: odborná praxe min. 150 h.

Oprávnění jako u II. třídy a navíc vedení odborného výcviku nižších stupňů.

ZAKONČENÍ KURZU

Kurz nekončí zkouškou, ale slovním hodnocením a individuálním doporučením.

INSTRUKTOR SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

I. třída – 2. část

I.

ZAMĚŘENÍ KURZU

Kurz zaměřený na expertní lyžování ve všech podmínkách, na výuku a analýzu pohybu

METODIKA

výuka všech oblouků ve všech podmínkách

ZKOUŠKA Z TECHNICKÝCH A SPORTOVNÍCH JÍZD

Hodnocení 1–10 bodů, jízda je pozitivní od 7 bodů.
Nejméně 2 pozitivní jízdy.
Negativní jízda musí mít nejméně 6 bodů.

PÍSEMNÁ ZKOUŠKA Z TEORIE

analýza 2 jízd a látka z přednášek

NADSTAVBA **CTT Technical Test / CTT Safety Test**

INSTRUKTOR SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

I. třída – 2. část

I.

UKÁZKY TECHNIKY

a) Race carvingový oblouk (krátký poloměr)
b) Základní paralelní oblouk (střední a dlouhý poloměr)
c) Race carvingový oblouk (střední a dlouhý poloměr)

SPORTOVNÍ JÍZDY

a) Krátký oblouk na strmém svahu
b) 2× změna rytmu na sjezdové trati (červená až černá sjezdová trať)
c) Jízda ve variabilních podmínkách (boule, hluboký sníh apod.)

METODICKÝ VÝSTUP

v cizím jazyce (angličtina, nebo němčina)

PÍSEMNÁ ZKOUŠKA Z TEORIE

analýza 2 jízd a látka z přednášek

CZECH SKI & SNOWBOARD SINCE 1903

ZÁKLADNÍ LYŽOVÁNÍ

Schváleno Radou Základního lyžování SLČR p.s.

dne 8. 5. 2024

Aktualizované znění podle Kvalifikačního řádu, verze 2.0, ze dne 6. 12. 2025

Ladislav J. Janků

Pavel Mrzena