EKR5 kulturismi ja fitnessitreeneri kutse taotlemine

**Nõuded 5. taseme kutsetunnistuse taotlemiseks (Väljavõte kutseandmise korrast treenerikutsele):**

Treeneri, tase 5 kutse taotlemise eelduseks on kolm võimalust:  
→ keskharidus, nooremtreeneri, tase 4 kutse omamine, lisaks abitreeneri ja nooremtreeneri tasemekoolitustele  
kogumahus 160 tundi treeneri, tase 5 tasemekoolitus läbimine spordi üldainetes mahus 70 tundi ja  
spetsialiseerumise erialal – spordialal 70 tundi, läbitud esmaabi baaskoolitus (16 tundi) ja kord kolme aasta  
jooksul esmaabi täiendkoolitus (6 tundi)\* ning vähemalt 3-aastane erialane töökogemus abitreeneri, tase 3 ja  
nooremtreeneri, tase 4 kutsetasemel kokku;  
→ viimase 5 aasta jooksul omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane  
täiendkoolitus spetsialiseerumise erialal – spordialal viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses, mis  
ei ole olnud aluseks varasemate kutseandmiste otsustamisel, läbitud esmaabi baaskoolitus (16 tundi) ja kord  
kolme aasta jooksul esmaabi täiendkoolitus (6 tundi)\* ja vähemalt 1-aastane erialane töökogemus viimasel 4  
aasta jooksul;  
→ 6 ja enam aastat tagasi omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane  
täiendkoolitus spetsialiseerumise erialal – spordialal viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses, mis  
ei ole olnud aluseks varasemate kutseandmiste otsustamisel, läbitud esmaabi baaskoolitus (16 tundi) ja kord  
kolme aasta jooksul esmaabi täiendkoolitus (6 tundi)\* ja vähemalt 5-aastane erialane töökogemus viimase 8  
aasta jooksul.

**EKR5 erialane koolitus on jagatud mooduliteks, mille moodustavad järgmised loengud:**

* Tipp-fitnessistide ja kulturistide treening
* Kulturism ja keha säästev areng. Kehakoostise määramise erinevad meetodid, teooria ja praktika
* Kliendisuhtluse alused. Reklaam ja turundus jõusaalitreenerile.
* Spordipsühholoogia kulturismi- ja fitnessitreeneritele
* Toidulisandid ja doping / Dopingu põhialused treenerile
* Võistlusmäärused, lavaline välimus ja poseerimine kohtunikult treenerile, teooria ja praktika

EKR5 kulturismi- ja fitnessitreeneri praktiline eksami sisuks on kulturismi või fitnessi võistlussportlase ettevalmistamise võistlusteks (sügis- või kevadhooaja algajate võistlus või EMV/KV kulturismis ja fitnessis).

**Nõuded praktilise eksami lõputööle.**

Lõputöö peab sisaldama sportlase füüsilise vormi iseloomustust programmi alguses (kaal, pikkus, mõõdud, võimalusel kehakoostise analüüsi tulemus, treenitava sportlik taust), fotomaterjal algvormist ja arengust kogu perioodi vältel, võistleja treeningkava (koos muudatustega, kui tehti), toitumiskava ja kokkuvõte tulemustest. Lõputöö esitatakse 2 nädalat enne kutseeksami toimumist mailiaadressile koolitus@kulturism.ee. Lõputöö ettekanded kutsekomisjonile toimuvad kahel korral aastas (sügisel ja kevadel) kutseeksami päeval.

Kogu dokument on leitav [siin](http://www.kulturism.ee/kutse-taotlemine-omistamine/)