NASM
NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE

# ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ
# Certified Personal Trainer

## *Εγχειρίδιο Υποψηφίου Πιστοποίησης*

HNFC
•HELLENIC•NETWORK•OF FITNESS•CERTIFICATIONS

Αγίου Κωνσταντίνου 7, 151 24, Μαρούσι
Phone: + 30 210 677 1282
Email: contact@hnfc.academy

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ


03. NASM CERTIFICATION ADVISORY COUNCIL

06. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

08. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ

10. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΑΣ

23. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

# NASM ΓΝΩΜΟΔΟΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

**Το Γνωμοδοτικό Συμβούλιο πιστοποίησης της NASM (Certification Advisory Council(CAC))** είναι ένα κυβερνητικό όργανο διοίκησης το οποίο δημιουργεί ενεργά και στηρίζει όλες τις πολιτικές και τις διαδικασίες σχετικά με την απόκτηση και τη διατήρηση των διαπιστευτηρίων του Πτυχίου Προσωπικού Γυμναστή (CPT) της NASM.
Το παρών Εγχειρίδιο Υποψηφίου Πιστοποίησης CPT της NASM περιέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις απαιτήσεις επιλεξιμότητας για τις εξετάσεις (εάν
πληροίτε τις προϋποθέσεις), με την εγγραφή και διαχείριση των διαδικασιών, πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και την μορφή των εξετάσεων, καθώς και τι πρέπει να περιμένετε κατά την διάρκεια των CPT εξετάσεων. →

→ Θα πρέπει να κατέχουν μια τρέχουσα πιστοποίηση Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης ΚΑΡΠΑ και πιστοποίηση χρήσης Αυτοματοποιημένου Εξωτερικού Απινιδωτή(ΑΕΑ) και να ανταποκρίνονται κατάλληλα σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Οι Πιστοποιημένοι Προσωπικοί Γυμναστές της NASM δεν κάνουν διάγνωση και / ή θεραπεία περιοχών πόνου ή ασθένειας και θα πρέπει να παραπέμπουν τους πελάτες τους σε άλλους επαγγελματίες υγείας / πρακτικούς όταν χρειάζεται.
Οι Προσωπικοί Γυμναστές οφείλουν να συμμορφώνονται με τον κώδικα Επαγγελματικής Δεοντολογίας της NASM και της HNFC πάντα.

- Ο/Η υποψήφιος/α πρέπει να είναι τουλάχιστον 18 ετών και να έχει απολυτήριο λυκείου.
- Ο /η υποψήφιος/α πρέπει να έχει τρέχουσα ΚΑΡΠΑ/ ΑΕΑ πιστοποίηση πριν τις εξετάσεις για την Αμερικάνικη Πιστοποίηση στην HNFC.

## ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ

Οι Προσωπικοί Γυμναστές είναι επαγγελματίες για την υγεία και την φυσική κατάσταση, οι οποίοι διεξάγουν εξατομικευμένες αξιολογήσεις και σχεδιάζουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα εξατομικευμένες ασκήσεις και ειδικά προγράμματα φυσικής κατάστασης, τα οποία είναι επιστημονικά έγκυρα και βασίζονται σε κλινικά στοιχεία, για τους πελάτες τους οι οποίοι δεν έχουν ιατρικές ή/και ειδικές ανάγκες.

Οι Προσωπικοί Γυμναστές καθοδηγούν τους πελάτες με σκοπό να τους βοηθήσουν να έχουν όφελος στην προσωπική τους υγεία, την φυσική τους κατάσταση και τις επιδόσεις τους μέσω της εφαρμογής προγραμμάτων άσκησης, διατροφικών συστάσεων και προτάσεων τροποποίησης του τρόπου ζωής.

## ΑΡΧΗ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ

Η NASM και η HNFC Academy δεν κάνουν διακρίσεις σε βάρος οποιουδήποτε ατόμου λόγω ηλικίας, αναπηρίας, φύλου, εθνικής καταγωγής, φυλής, θρησκείας, σεξουαλικού προσανατολισμού, ιδιότητας βετεράνου ή οποιασδήποτε άλλης προστατευόμενης τάξης.
Η NASM και η HNFC Academy, υποστηρίζουν και τηρούν τις αρχές των ίσων ευκαιριών.

# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

1. Διαβάστε το Εγχειρίδιο Υποψηφίου Πιστοποίησης CPT της NASM.

2. Αποκτήστε την πιστοποίηση Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης ΚΑΡΠΑ & Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή, υποχρεωτικό για όσους/ες επιθυμείτε να αποκτήσετε την Αμερικάνικη Πιστοποίηση.

3. Συνδεθείτε στον λογαριασμό σας στην ιστοσελίδα της NASM www.nasm.org και εξασκηθείτε στις δοκιμαστικές εξετάσεις.

4. Προγραμματίστε τις εξετάσεις σας με την HNFC μέσα σε 180 ημέρες από την εγγραφή σας για την Αμερικάνικη Πιστοποίηση, ενώ μέσα σε 1 χρόνο για την Ευρωπαϊκή, ακολουθώντας την διαδικασία προγραμματισμού εξετάσεων.

5. Στις εξετάσεις για την Αμερικάνικη Πιστοποίηση να έχετε μαζί σας τις σε ισχύ πιστοποιήσεις Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης ΚΑΡΠΑ και Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (ΑΕΑ), καθώς και την καινούργιου τύπου ταυτότητα σας όπου αναγράφονται τα στοιχεία σας με λατινικούς χαρακτήρες ή διαβατήριο.

*Παλαιού τύπου Ελληνικές ταυτότητες ΔΕΝ γίνονται δεκτές και ο/η υποψήφιος/α χάνει την εξέταση εάν δεν παρουσιάσει στον/στην ξενόγλωσσο/η εξεταστή/στρια, άμεσα έγκυρη ταυτότητα δηλαδή αυτή με λατινικούς χαρακτήρες.*



**ΠΑΡΑΒΟΛΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

- ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ: 40€/ προσπάθεια
- ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ: 75€/ προσπάθεια

**ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗΣ**

Σε περίπτωση που δεν ολοκληρωθούν οι εξετάσεις μέσα στο απαιτούμενο χρονικό διάστημα που έχει ορίσει η NASM ή εάν κάποιος αποτύχει 3 ή 1 φορές αντίστοιχα, τότε το **παράβολο για την επανεξέταση ορίζεται στα 380€.**

Τα παράβολα για τις εξετάσεις θα πρέπει να πληρωθούν εκ νέου ανά περίπτωση.

# ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ

Η επιστήμη της άσκησης και της υγείας συνεχώς εξελίσσεται, επομένως η παρακολούθηση νέων προγραμμάτων που βασίζονται σε έρευνες είναι απαραίτητη για την επιτυχημένη επαγγελματική πορεία.
Η ανανέωση ισχύει μόνο για το πτυχίο NASM CPT, απαιτεί την κατοχή 2 πόντων CEU's και πρέπει να γίνεται κάθε 2 χρόνια.
Η διαδικασία ανανέωσης γίνεται με την παρακολούθηση σεμιναρίων (από παγκόσμια αναγνωρισμένους οργανισμούς) για την απόκτηση των 1.9 πόντων CEU's.
Το 0.1 προέρχεται από την πιστοποίηση Πρώτων Βοηθειών CPR/AED.



**ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ 2 ΕΠΙΛΟΓΕΣ**

- **Re-Certification :** Η επιλογή της υπηρεσίας Re-Certification γίνεται με την καταβολή των 190€ κάθε 2 χρόνια και την παρακολούθηση προγραμμάτων.
- **Certify for Life:** Η υπηρεσία Certify for Life γίνεται με την καταβολή 310€ και απλή παρακολούθηση σεμιναρίων για την κατοχή 2 πόντων. Με το πακέτο Re-Certify for Life απαλλάσσεστε από την καταβολή του ποσού των 190€, που απαιτείται κάθε δύο χρόνια. Θα πρέπει, όμως, να τηρείται η διαδικασία παρακολούθησης προγραμμάτων. Η υπηρεσία αυτή σας παρέχει επιπλέον εκπτώσεις σε online προγράμματα και workshop.

## ΑΠΟΚΤΗΣΗ CEU'S

Οι εκπαιδεύσεις που σας δίνουν τους πόντους ανανεώνονται ανά τακτά διαστήματα.
Η ανανεωμένη λίστα υπάρχει στην ιστοσελίδα της NASM: nasm.org
→ PARTNERS & PROVIDERS→ Course Providers

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΑΣ

Όταν ο/η υποψήφιος/α έχει προετοιμαστεί και είναι έτοιμος/η να δώσει τις εξετάσεις πιστοποίησης προσωπικού γυμναστή πρέπει να ακολουθήσει την κάτωθι διαδικασία:

## ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

- Επισκεφτείτε το eshop της HNFC Academy ώστε να εξοφλήσετε το Exam Fee (https://hnfc.shop/product/exam-fee/). Μόλις ολοκληρώσετε την πληρωμή, θα παραλάβετε στο ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο οδηγίες ώστε να επιλέξετε την επιθυμητή ημερομηνία και ώρα των εξετάσεων σας.
  *Παρακαλούμε εάν δεν βρίσκετε email στα Εισερχόμενα/Inbox, να ελέγχετε πάντα την Ανεπιθύμητη Αλληλογραφία/Spam folder*.
- Είναι απαραίτητο να γνωρίζετε τα στοιχεία σας για την πρόσβασή σας στην online πλατφόρμα της NASM πριν τις εξετάσεις σας (Username & Password). Σε περίπτωση που δεν θυμάστε τον κωδικό πρόσβασής σας, επισκεφτείτε την nasm.org → Login → Forgot Password? για επανάκτηση.
- Σε περίπτωση που ο/η υποψήφιος/α επιθυμεί να δώσει εξετάσεις δια ζώσης σε εξεταστικό κέντρο, παρακαλούμε για την τηλεφωνική επικοινωνία με την HNFC Academy στο 210 677 1282, τουλάχιστον 1 εβδομάδα πριν την επιθυμητή ημερομηνία εξετάσεων.



## ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

- Πριν την εκκίνηση της διαδικασίας εξετάσεων για την Αμερικάνικη Πιστοποίηση, βεβαιωθείτε ότι κατέχετε ΣΕ ΙΣΧΥ τρέχουσες πιστοποιήσεις ΚΑΡΠΑ/ΑΕΑ.
- Επισκεφτείτε το eshop της HNFC Academy ώστε να εξοφλήσετε το Exam Fee (https://hnfc.shop/ product/psi-exam-fee-2/). Μόλις ολοκληρώσετε την πληρωμή, θα λάβετε στο ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο οδηγίες ώστε να κλείσετε την επιθυμητή ημερομηνία και ώρα των εξετάσεων σας.
  *Παρακαλούμε εάν δεν βρίσκετε email στα Εισερχόμενα/Inbox, να ελέγχετε πάντα την Ανεπιθύμητη Αλληλογραφία/Spam folder*.
- Σε περίπτωση που ο/η υποψήφιος/α επιθυμεί να δώσει εξετάσεις δια ζώσης σε εξεταστικό κέντρο, παρακαλούμε για την τηλεφωνική επικοινωνία με την HNFC Academy στο 210 677 1282, τουλάχιστον 1 μήνα πριν την επιθυμητή ημερομηνία εξετάσεων.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Εάν ως τρόπο πληρωμής επιλέξετε “κατάθεση σε λογαριασμό τραπέζης”, παρακαλούμε να προωθήσετε άμεσα το αποδεικτικό κατάθεσης στο contact@hnfc.academy. Αφού παραλάβουμε το αποδεικτικό κατάθεσης, θα σας αποσταλούν οδηγίες για τον προγραμματισμό των εξετάσεων σας.

- Λόγω της Covid-19, οι εξετάσεις και στις δύο περιπτώσεις (Αμερικάνικη και Ευρωπαϊκή Πιστοποίηση) έχει σχεδόν καθιερωθεί να δίνονται διαδικτυακά, (online από το σπίτι του/της υποψήφιου/ας μέσω online πλατφόρμας, υπό την επιτήρηση εξεταστή/στριας). Αν επιθυμείτε να δώσετε εξετάσεις δια ζώσης, επικοινωνήστε τηλεφωνικά με την HNFC Academy στο 210 677 1282.

- Να θυμάστε ότι για τις εξετάσεις σας απαιτείται η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή (Desktop Computer) ή φορητού υπολογιστή (Laptop) και ΟΧΙ tablet ή κινητό τηλέφωνο. Βεβαιωθείτε ότι το μικρόφωνο και η κάμερα σας λειτουργούν!

# ΗΜΕΡΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ

## ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

1. Σύνδεση υποψηφίου 10 λεπτά πριν την προγραμματισμένη ώρα εξετάσεων πατώντας στον σύνδεσμο του email για σύνδεση μέσω της εφαρμογής ZOOM.
2. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να υποδείξουν στον/στην εξεταστή/στρια ταυτότητα ή διαβατήριο.
3. Να ακολουθήσουν τις οδηγίες του/της εξεταστή/στριας.
4. ΚΑΘΟΛΗ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ Ο/Η ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ/Α ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΑΝΟΙΧΤΟ ΤΟ ΜΙΚΡΟΦΩΝΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΜΕΡΑ

## ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

1. Η HNFC Academy έχει ενεργοποιήσει την διαδικασία εξετάσεων και σας έχει αποστείλει λεπτομερείς οδηγίες για το κλείσιμο ημερομηνίας και ώρας με εξεταστή/στρια που έχει οριστεί από την Αμερική.
2. Ο/Η υποψήφιος/α οφείλει να ακολουθήσει τις οδηγίες για την ολοκλήρωση των εξετάσεων για την Αμερικανική Πιστοποίηση του CPT by NASM. Η HNFC ACADEMY δεν έχει καμία ανάμειξη στην διαδικασία πέραν τις ενεργοποίησης και της αποστολής οδηγιών.
3. Η HNFC ACADEMY παραμένει πάντα στην διάθεσή σας για διευκρινίσεις και καθοδήγηση σε περίπτωση κωλύματος.

# ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

## ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΤΗΣ HNFC ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Οι υποψήφιοι οφείλουν να βρίσκονται σε απομονωμένο χώρο, χωρίς την παρουσία τρίτων και φασαρίας.

Δεν επιτρέπεται η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την διάρκεια των εξετάσεων και η επίσκεψη σελίδων στο διαδίκτυο/Internet με σκοπό την αναζήτηση απαντήσεων.

Σε περίπτωση που ο/η υποψήφιος/α ενημερώσει τον/την διαχειριστή/στρια των εξετάσεων ότι δεν επιθυμεί να συνεχίσει τη λήψη των εξετάσεων, ο/η εν λόγω υποψήφιος/α δεν θα είναι σε θέση να ολοκληρώσει τις εξετάσεις για το υπόλοιπο της ημέρας. Ελλιπής συμμετοχή στις εξετάσεις θα ακυρώνεται.

Ημιτελής εξετάσεις θα ακυρώνονται. Τα αποτελέσματα θα θεωρούνται άκυρα.

Οι υποψήφιοι που δεν ολοκληρώνουν τις εξετάσεις τους, οφείλουν να προγραμματίσουν για την επανεξέτασή τους και να τακτοποιήσουν εκ νέου τις οικονομικές επιβαρύνσεις.

## ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΔΥΣΜΕΝΩΝ ΚΑΙΡΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ

Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών φαινομένων οι υποψήφιοι που έχουν προγραμματισμένες δια ζώσης εξετάσεις, θα ενημερωθούν από την HNFC Academy για τις αλλαγές σχετικά με την τοποθεσία, ημερομηνία και ώρα των εξετάσεων πιστοποίησης.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ ΚΑΤΑΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ

Ηθική Συμπεριφορά

Α. Ερωτήσεις προς τρίτους ή επίσκεψη διαδικτυακών σελίδων θεωρούνται ανήθικες πρακτικές και δεν συμμορφώνεται με τα πρότυπα Επαγγελματικής Πρακτικής της HNFC και της NASM.

Β. Ο σκοπός της εξέτασης είναι να προστατεύσει το κοινό με την εξασφάλιση ότι οι πιστοποιημένοι επαγγελματίες έχουν αποδεδειγμένες ικανότητες.

Παραβιάσεις ασφαλείας

Απαγορεύεται η ανταλλαγή πληροφοριών κατά την διάρκεια των εξετάσεων, είτε δια ζώσης είτε διαδικτυακά. Οι υποψήφιοι θα αποβάλλονται από τις εξετάσεις.

Εμπιστευτικότητα κατά της εξετάσεις

Για να διατηρηθεί η ασφάλεια και η ακεραιότητα των εξετάσεων πιστοποίησης, η διδακτική ύλη και οποιοδήποτε άλλο υλικό δεν θα επιτρέπονται στον χώρο των εξεταζομένων και στην αίθουσα που τελούνται οι δια ζώσης εξετάσεις.

# ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Οι διαδικασίες του πιστοποιημένου εξεταστικού κέντρου της HNFC (διαδικτυακά και δια ζώσης) εμπεριέχουν την ηλεκτρονική αποθήκευση των αποτελεσμάτων του/της κάθε υποψηφίου και τα συγκρίνει με τις σωστές απαντήσεις όπως αυτές δόθηκαν από την NASM.

## SCORE

70%

Οι υποψήφιοι πρέπει να επιτύχουν τουλάχιστον το 70% για να περάσουν τις εξετάσεις. Οιεξετάσεις έχουν πολλαπλή μορφή ανά πάσα χρονική στιγμή και γι᾽ αυτό η βαθμολογία με κλίμακα παρέχει την απαιτούμενη συνέπεια στην σωστή βαθμολόγηση, η οποία σχετίζεται με τον βαθμό δυσκολίας της κάθε ερώτησης.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

**Η βαθμολογία βγαίνει ηλεκτρονικά από την NASM.**

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

**Άμεση Βαθμολόγηση και Ενημέρωση**

Α. Αφού ολοκληρωθούν οι εξετάσεις πιστοποίησης, ο/η υποψήφιος/α ενημερώνεται άμεσα για την βαθμολογία του από τον/την εξεταστή/στρια της HNFC για την Ευρωπαϊκή πιστοποίηση και από τον/την Αμερικανό εξεταστή/στρια που έχει ορίσει η NASM USA.

Β. Εάν ο/η υποψήφιος/α επιτύχει στις εξετάσεις πιστοποίησης, θα παραλάβει το πιστοποιητικό του/της (CPT) μέσω ταχυδρομείου από την NASM μμέσα σε δύο με τέσσερις (2-4) εβδομάδες από την ημέρα των εξετάσεων.

Γ. Η NASM λαμβάνει τα αποτελέσματα των εξετάσεων από το πιστοποιημένο εξεταστικό κέντρο της HNFC μέσα σε τρείς με πέντε (3-5) εργάσιμες ημέρες από την ημέρα των εξετάσεων.

## ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ: PRETEST QUESTIONS

Οι ερωτήσεις που προηγούνται αυτές των εξέτασεων (pretest questions) είναι σημαντικές για την εξέλιξη των εξετάσεων. Οι 20 αυτές ερωτήσεις ενσωματώνονται στις εξετάσεις και δεν αναγνωρίζονται. Ως εκ τούτου, όλες οι ερωτήσεις θα πρέπει να απαντηθούν από τον/την υποψήφιο/α. Οι ερωτήσεις προμέτρησης (pretest questions) δεν θα επηρεάζουν αρνητικά την βαθμολογίατου/της υποψηφίου και περιλαμβάνονται μόνο στις εξετάσεις για την Αμερικάνικη Πιστοποίηση.

## ΑΝΑΙΡΕΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Α. Οι υποψήφιοι έχουν τη δυνατότητα να αποστείλουν γραπτές παρατηρήσεις σχετικά με τις εξετάσεις, και / ή ειδικές ερωτήσεις που σχετίζονται με τα κριτήρια επιλεξιμότητας στην HNFC.

Β. Η HNFC θα επανεξετάσει όλα τα σχόλια που σχετίζονται με τις εξετάσεις, αλλά δεν οφείλει να δώσει γραπτή απάντηση σε αυτά τα σχόλια.

# ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ – ΑΠΟΥΣΙΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

## ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- Επαναπρογραμματισμός μιας επιβεβαιωμένης εξέτασης επιτρέπεται τουλάχιστον 24 ώρες πριν τις εξετάσεις χωρίς χρέωση. Διαχειριστείτε τον επαναπρογραμματισμό των εξετάσεων σας μέσα από το email επιβεβαίωσης των εξετάσεων σας.
- Αιτήσεις για επαναπρογραμματισμό εντός των 24 ωρών από την ήδη επιβεβαιωμένη ώρα εξέτασης χρεώνονται με επιπλέον κόστος.

## ΑΠΟΥΣΙΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Εάν ο/η υποψήφιος/α απουσιάσει την ημέρα των εξετάσεων, τότε:

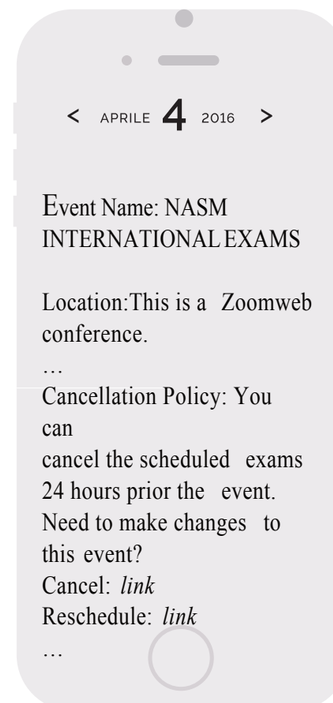
- Η αίτηση του υποψηφίου θα διατηρηθεί για 1 χρόνο από την ενεργοποίηση του λογαριασμού του στην online πλατφόρμα της nasm.org
- Επιστροφές χρημάτων δεν γίνονται.
- Οι υποψήφιοι που επιθυμούν να επαναλάβουν την εξέταση σε μεταγενέστερη ημερομηνία, θα πρέπει να καταβάλουν όλα τα κόστη που ισχύουν για την νέα εξέταση.

## ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ (ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ)

Η HNFC και η NASM αναγνωρίζει τις ακόλουθες περιπτώσεις στις οποίες δεν υπάρχει έξτρα οικονομική επιβάρυνση:

1. Σοβαρή ασθένεια (είτε οι ίδιοι ή μέλος της οικογένειας)
2. Θάνατος στην άμεση οικογένεια
3. Τροχαίο ατύχημα
4. Υποχρεωτική παρουσία σε Δικαστήριο
5. Απροσδόκητη στρατιωτική κλήση

Για να λάβετε απαλλαγή από τις έξτρα χρεώσεις, θα πρέπει να στείλετε ηλεκτρονικά στο exams@hnfc.academy μία επιστολή μέσα σε 10εργάσιμες ημέρες μετά την προγραμματισμένη εξέταση, αναφέροντας τον λόγο για το αίτημα.



# ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

## ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ

- Εάν αποτύχετε να δώσετε τις αρχικές εξετάσεις ή τις εξετάσεις επανελέγχου για την Αμερικάνικη Πιστοποίηση εντός 180 ημερών από την εγγραφή, το δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις πιστοποίησης θα ακυρωθεί.

- Εξετάσεις επανελέγχου μπορούν να αγοραστούν μετά από αποτυχία σε εξετάσεις και θα χρηγούνται ακόμα 180 ημέρες για την επόμενη επανεξέταση για την Αμερικάνικη Πιστοποίηση ή ένας χρόνος για την Ευρωπαϊκή.

- Υποψήφιοι που επιθυμούν να δώσουν εκ νέου τις εξετάσεις πιστοποίησης θα πρέπει να ακολουθούν την διαδικασία προγραμματισμού εξετάσεων.

- Οι υποψήφιοι θα πρέπει να περιμένουν τουλάχιστον 3 ημέρες από την ημερομηνία των εξετάσεων πιστοποίησης πριν αγοράσουν εξετάσεις επανελέγχου.

- Μόλις αγοράσετε το πακέτο επανεξέτασης, θα πρέπει να περιμένετε τουλάχιστον 5 εργάσιμες ημέρες πριν προγραμματίσετε εκ νέου τις εξετάσεις σας.



### ΕΧΑΣΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η αποτυχία να δώσετε τις εξετάσεις πιστοποίησης εντός των πρώτων 180 ημερών (Αμερικάνικη Πιστοποίηση) ή 1 χρόνου (Ευρωπαϊκή Πιστοποίηση) από την αρχική ημερομηνία εγγραφής θα έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια της αίτησης για εξετάσεις. Μετά από αυτό το διάστημα, μπορείτε να αγοράσετε μία επανεξέταση η οποία θα σας επιτρέψει να δώσετε την επανεξέταση στις επόμενες 180 ημέρες ή σε ένα χρόνο αντίστοιχα.

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η ανάλυση Μελέτης Εργασίας καθορίζει τις σημερινές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που θα πρέπει να αποδεικνύονται από τους κατόχους entry-level διαπιστευτηρίων για να ασκήσουν με ασφάλεια και επιτυχία το επάγγελμα.

Η μελέτη αυτή χρησιμεύει επίσης ως το «σχέδιο» για τον προσδιορισμό του περιεχομένου (τομείς απόδοσης) για τις εξετάσεις πιστοποίησης.

Τομείς Απόδοσης, πληροφορίες στον παρακάτω πίνακα:

# ΠΙΝΑΚΑΣ

| Πτυχίο Πιστοποιημένου Προσωπικού Γυμναστή (CPT) | |
|---|---|
| **Τομείς Απόδοσης** | **Ποσοστό Ερωτήσεων** |
| **Βασικές και Εφαρμοσμένες Επιστήμες & Διατροφικές Έννοιες** | **15** |
| **Σχέσεις και Αλλαγή Συμπεριφοράς** | **15** |
| **Αξιολόγηση** | **16** |
| **Σχεδιασμός Προγράμματος** | **20** |
| **Τεχνική Άσκησης και Οδηγίες Προπόνησης** | **24** |
| **Επαγγελματική Ανάπτυξη και Υπευθυνότητα** | **10** |



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ

**1. Βασικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών**

Α. Αρχές Κατανόησης & Δομές Ανατομίας

1. Νευρικό Σύστημα
2. Μυϊκό Σύστημα
3. Σκελετικό Σύστημα
4. Καρδιοαναπνευστικό

Β. Κατανόηση των Λειτουργιών της Εργοφυσιολογίας

1. Νευρικού συστήματος (π.χ. motor units, action potential)
2. Μυϊκό σύστημα (π.χ. sliding filament theory, muscle action spectrum)
3. Σκελετικό σύστημα (π.χ. .αρθροκινηματικής)
4. Ενδοκρινικό σύστημα (π.χ. μηχανισμοί ανατροφοδότησης, αντίδραση στην άσκηση)
5. Καρδιοαναπνευστικό σύστημα (π.χ. καρδιαγγειακή / καρδιοαναπνευστική φυσιολογία)
6. Βιοενέργεια (π.χ. συστήματα ενέργειας, αναερόβιος εναντίον αερόβιου μεταβολισμού)

Γ. Κατανόηση των Αρχών της Επιστήμης της Ανθρώπινης Κίνησης

1. Λειτουργική Βιομηχανική (π.χ. μοχλοί, δύναμη, ροπή, κινητικότητα συνδέσμων)
2. Κινησιολογία
   - α. Force couple relationships
   - β. Length tension relationships γ. Reciprocal inhibition
   - δ. Synergistic dominance
   - ε. Kinetic chain
3. Κινητική Ανάπτυξη
   - α. Κινητική μάθηση (Motor learning) β. Κινητικός έλεγχος (Motor control)

**2. Αξιολόγηση**

Α. Εκτέλεση, Ερμηνεία και Καταγραφή των υποκειμενικών αξιολογήσεων

1. Τύποι Υποκειμενικών Εκτιμήσεων

α. Ερωτηματολόγιο Ετοιμότητας για φυσική δραστηριότητα PAR-Q (The Physical Activity Readiness Questionnaire)

β. Ιατρικό Ιστορικό

γ. Ιατρικοί παράγοντες κινδύνου (π.χ. φάρμακα, χειρουργικές επεμβάσεις, χρόνια ασθένεια, μεταβολικό σύνδρομο)

δ. Ερωτηματολόγιο τρόπου ζωής (Lifestyle) 2. Ειδικοί Πληθυσμοί

Β. Εκτέλεση, Ερμηνεία και Καταγραφή των υποκειμενικών αξιολογήσεων

1. Καρδιοαναπνευστική Αξιολόγηση

α. Μέγιστη καρδιακή συχνότητα

β. Ζώνες ελέγχου καρδιακής συγχνότητας κατά την άσκηση

γ. Μέγιστη Καρδιακή Πρόσληψη Οξυγόνου - Sub VO2 max test (π.χ. Step test, Rockport Walk test, συστήματα παρακολούθησης καρδιακής συχνότητας, έλεγχος βασικού ρυθμού μεταβολισμού)

2. Αξιολόγηση Φυσικών Λειτουργιών του Ανθρώπινου Οργανισμού α. Επαναφορά Καρδιακών Παλμών σε φυσιολογική λειτουργία β. Πίεση

3. Λιπομέτρηση

4. Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης (π.χ. Μέγιστη, υπομέγιστη)

5. Αξιολόγηση Απόδοσης (σταθερότητα, ισορροπία, δύναμη, ταχύτητα, ευκινησία)

Γ. Εκτέλεση, Ερμηνεία και Καταγραφή των υποκειμενικών αξιολογήσεων

1. Βυθίσεις / καθίσματα τετρακεφάλων

2. Βυθίσεις / καθίσματα τετρακεφάλου στο ένα πόδι

3. Στρατιωτικές πιέσεις

4. Έλξεις



Δ. Εκτέλεση, Ερμηνεία και Καταγραφή των ορθοστατικών αξιολογήσεων (Στάσεις Σώματος)

1. Πάνω Άκρα

2. Οσφυο πυρηνικό σύστημα (ισχίο, λεκάνη, μέση)

3. Κάτω Άκρα

**3. Τεχνικές Εξάσκησης και Οδηγίες Προπόνησης**

Α. Εκτέλεση άσκησης ακολουθώντας μέρη της κινητικής αλυσίδας (π.χ. Θέση εκκίνησης, θέση τερματισμού)

1. Ολοκληρωμένοι μέθοδοι ευλυγισίας (Integrated flexibility) α. Μυοπεριτονιακή Απελευθέρωση (SMR)

β. Στατική ευλυγισία

γ. Ενεργητική ευλυγισία

δ. Δυναμική ευλυγισία

2. Βασικά είδη προπόνησης

α. Προπόνηση Πυρήνα

β. Προπόνηση ισορροπίας

γ. Πλειομετρική προπόνηση

δ. Προπόνηση ταχύτητας, ευκινησίας και εκρηκτικότητας. ε. Προπόνηση Αντιστάσεων

3. Προπόνηση κάτω και πάνω από το αναερόβιο κατώφλι.

Β. Ειδικές τροποποιημένες ασκήσεις

α. Νευρολογικές

β. Μοτίβα μηχανικής / κίνησης γ. Βιοενέργεια

Γ. Εφαρμογή Ασφαλών μεθόδων εκπαίδευσης

1. Τεχνικές διόρθωσης, “Spotting” (Spotting techniques)

2. Περιβάλλον

3. Ρίσκο εναντίον ώφελος (Exercise risk vs. Benefit)

4. Παρακολούθηση της έντασης της άσκησης

5. Ιατρικές ενδείξεις και συμπτώματα που απαιτούν τροποποιήσεις στην προπόνηση
6. Υπερβολική προπόνηση και τα αποτελέσματά της Δ.

Κατανοώντας τις τεχνικές Cueing

1. Κιναισθητική
2. Ακουστική
3. Οπτική

**4. Σχεδιασμός Προγράμματος**

Α. Κατανοώντας και Εφαρμόζωντας τις Βασικές Αρχές Σχεδιασμού Προγράμματος

1. Η Αρχή της Ειδικότητας
   α. Μηχανική Ειδικότητα
   β. Νευρομυϊκή Ειδικότητα γ. Μεταβολική
2. Η Αρχή της υπερφόρτωσης
3. Αρχή της Διακύμανσης
4. Περιοδισμός
   α. Σταθεροποίηση (π.χ. Προπόνηση σταθεροποίησης αντοχής) β. Δύναμη (π.χ. Προπόνηση δύναμης-αντοχής, μέγιστη δύναμη, \ μυϊκή υπερτροφία)
   γ. Ισχύς
5. Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής α. Alarm reaction
   β. Ανάπτυξη Αντίστασης
   γ. Εξάντλησης
6. Σηματνικές Μεταβλητές προπόνησης α. Επιλογή Άσκησης
   β. Σύνολα / sets
   γ. Επαναλήψεις
   δ. Ένταση
   ε. Τέμπο / tempo
   στ. Διαλύματα Ξεκούρασης
   ζ. Σειρά Εκτέλεσης των ασκήσεων η. Όγκος προπόνησης
   θ. Διάρκεια προπόνησης
   ι. Συχνότητα προπόνησης
7. Ολοκληρωμένο Προπονητικό Μοντέλο α. Ζέσταμα (warm-up)
   β. Προπόνηση Πυρήνα
   γ. Προπόνηση Ισορροπίας
   δ. Προπόνηση Αντιστάσεων
   ε. Προπόνηση Ταχύτητας, Ευκινησίας και Εκρηκτικότητας - SAQ (Speed, Agility and Quickness training)
   στ. Προπόνηση Αντίδρασης
   ζ. Καρδιοαναπνευστική Προπόνηση η. Ξεκούραση
8. Συστήματα Προπόνησης με αντιστάσεις α. Σετ Προθέρμανσης
   β. Μονού Σετ
   γ. Πολλαπλών σετ
   δ. Πυραμίδας
   ε. Superset
   στ. Πολύπλοκη Προπόνηση - Complex Training ζ. Drops Sets
   η. Giant Set
   θ. Σύνολο Παύσης Ανάπαυσης
   ι. Κυκλικής Προπόνησης
   κ. Περιφερικής Δράσης της Καρδιάς
   λ. Ρουτίνας Διαχωρισμού - Split Routine System μ. Κατακόρυφη και Οριζόντια Φόρτωση

Β. Σχεδιασμός Προγράμματος προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε πελάτη και βασισμένο σε αποτελέσματα αξιολόγησης

Γ. Δημιουργία Καρδιοαναπνευστικού Προγράμματος προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε πελάτη

α. Συχνότητα Προπόνησης β. Ένταση Προπόνησης

γ. Χρόνος Προπόνησης

δ. Τύπος Προπόνησης

Δ. Κατανοώντας τους Ειδικούς Πληθυσμούς – Σκέψεις για τον Σχεδιασμό Προγράμματος

1. Διαβήτης
2. Υπέρταση
3. Αρθρίτιδα
4. Στεφανιαία νόσος
5. Παχυσαρκία
6. Πνευμονική Ανεπάρκεια (π.χ. Άσθμα, Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια -COPD)
7. Οστεοπόρωση
8. Ασκούμενοι νεανικής ηλικίας (παιδιά)
9. Άτομα Τρίτης Ηλικίας
10. Προγεννητική και Μεταγεννητική

Ε. Σχεδιασμός και Εφαρμογή Τροποποποίησης Προπόνησης βασισμένο στην λεπτομέρεια (π.χ. Ελεύθερα βάροι, tubing, kettlebells)

ΣΤ. Οδηγίες Κατανόησης Φυσικής Δραστηριότητας



## 5. Θέματα Διατροφής

Α. Κατανοώντας Βασικές Διατροφικές Αρχές

1. Εισαγωγή στην Διατροφή
2. Πρωτεϊνη
3. Υδατάνθρακες
4. Λιπίδια
5. Μικροθρεπτικά Συστατικά και Ενυδάτωση
6. Διατροφικές Στρατηγικές
7. Ετικέτες Τροφίμων
8. Στρατηγικές Διατροφής Βάση Στόχων

Β. Κατανοώντας τα οφέλη και το ρίσκο των Διατροφικών Συμπληρωμάτων και των Εργογενετικών παραγόντων βοήθειας

1. Εισαγωγή στα Συμπληρώματα
2. Οδηγίες και Ετικέτες Συμπληρωμάτων
3. Συμπληρώματα Υγείας
4. Εργογενή Βοηθήματα

## 6. Σχέσεις με τον Πελάτη & Συμπεριφορά στην Προπόνηση

Α. Η Ψυχολογία της Άσκησης

1. Ο Ρόλος της Ψυχολογίας στη Φυσική Κατάσταση και την Ευεξία α. Η επιστήμη της ψυχολογίας

   β. Παρακίνηση
2. Συνηθισμένα Εμπόδια στην Άσκηση α. Χρόνος

   β. Μη ρεαλιστικοί στόχοι

   γ. Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης

   δ. Κοινωνικό άγχος σωματικής διάπλασης ε. Ευκολία - Άνεση

   στ. Αμφιθυμία
3. Κοινωνικές Επιρροές στην Άσκηση

4. Τα Ψυχολογικά Οφέλη της Άσκησης α.
Προωθώντας τη θετική διάθεση
β. Βελτίωση της αυτοεστίμησης και της εικόνας του σώματος γ.
Βελτίωση του ύπνου
δ. Μείωση της κατάθλιψης και του άγχους
Β. Συμπεριφορική Καθοδήγηση
1. Εισαγωγή στην Συμπεριφορική Καθοδήγηση
α. Προσδοκίες πελατών για το περιβάλλον
β. Εισαγωγή στις τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς
γ. Καθοριστικοί παράγοντες συμμετοχής στην άσκηση
δ. Καθοριστικοί παράγοντες συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση
ε. Καθοριστικοί παράγοντες συμμετοχής σε προπόνηση αντίστασης
2. Τα Στάδια Του Μοντέλου Αλλαγής
3. Σημασία των Αποτελεσματικών Δεξιοτήτων Επικοινωνίας
α. Μη λεκτική και λεκτική επικοινωνία
β. Ενεργητική ακρόαση και οικοδόμηση σχέσεων 4.
Παρακινητική Συνέντευξη
5. Στρατηγικές Ενίσχυσης της Προσκόλλησης στην Άσκηση α.
Ρύθμιση Έξυπνου Στόχου SMART
i. Συγκεκριμένος / Specific
ii. Μετρήσιμος / Measurable
iii. Εφικτός / Attainable
iv. Ρεαλιστικός / Realistic
v. Έγκαιρος / Timely
β. Αποτέλεσμα έναντι στόχων διαδικασίας γ.
Γνωστικές στρατηγικές
6. Η Αρχική Συνεδρία
α. Συζητώντας τις ανησυχίες για την υγεία
β. Αποσαφήνιση των στόχων φυσικής κατάστασης γ.
Αναθεώρηση προηγούμενων εμπειριών άσκησης δ.
Ολοκλήρωση του προγράμματος
ε. Βοηθήστε τους πελάτες να προβλέψουν τη διαδικασία



**7. Επαγγελματική Ανάπτυξη και Υπευθυνότητα**
Α. Σύγχρονος Τρόπος Ζωής και Κατάσταση Υγείας και Φυσικής Κατάστασης
1. Καλώς ήρθατε στην NASM
2. Καθορίζοντας την υγεία και την ασθένεια
3. Η σύγχρονη κατάσταση της υγείας και της άσκησης
α. Η σωματική αδράνεια και η σχέση της με τις χρόνιες παθήσεις
i. Υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία
ii. Καρδιακές παθήσεις
iii. Υπέρταση
iv. Χοληστερόλη
v. Διαβήτης
vi. Καρκίνος
vii. Αναπνευστική ασθένεια
viii. Άγχος-Στρες
4. Τύποι Δυσλειτουργιών του Σώματος
5. Το Συνεχές της Υγειονομικής Περίθαλψης
6. Πεδίο Εφαρμογής της Πρακτικής και Κώδικας Δεοντολογίας Β.
Ο Επαγγελματίας Προσωπικός Γυμναστής
1. Πεδίο Απασχόλησης Στην Βιομηχανία του Fitness
2. Ανάπτυξη Σταδιοδρομίας
3. Μια ημέρα στη ζωή ενός προσωπικού γυμναστή
4. Marketing

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ

Προγραμματίστε τις εξετάσεις πιστοποίησης εντός 180 ημερών για την Αμερικάνικη Πιστοποίηση ή μέσα σε 1 χρόνο για την Ευρωπαϊκή από την ημέρα εγγραφής σας στο πρόγραμμα.

Να έχετε μαζί σας την ταυτότητα σας - όπου τα στοιχεία σας αναγράφονται με λατινικούς χαρακτήρες - και πιστοποιήσεις σε ισχύ Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης ΚΑΡΠΑ και Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (ΑΕΑ), όσοι θα εξεταστείτε για την Αμερικάνικη Πιστοποίηση.

3

Για να αγοράσετε την επανεξέταση σας περιμένετε τουλάχιστον τρεις εργάσιμες ημέρες από την ημερομηνία που δώσατε τις τελευταίες σας εξετάσεις πριν τον προγραμματισμό της επόμενης.

Οι εξετάσεις δίνονται είτε από φορητό (laptop) είτε από σταθερό (desktop) υπολογιστή και ΟΧΙ από TABLET ή κινητό τηλέφωνο.
Για την διεξαγωγή των εξετάσεων θα πρέπει οπωσδήποτε να λειτουργεί η κάμερα και το μικρόφωνο της συσκευής σας.
Σε περίπτωση που δεν έχετε φορητό ή σταθερό υπολογιστή, ενημερώστε την HNFC ώστε να προγραμματίσετε τις Ευρωπαϊκές εξετάσεις σας δια ζώσης, στο εξεταστικό κέντρο στο Μαρούσι.

**Επικοινωνήστε μαζί μας τηλεφωνικά στο 210 677 1282**

1. **Δευτέρα – Παρασκευή: 10 π.μ. - 7 μ.μ.**
2. **Σάββατο – Κυριακή: Κλειστά**
3. **Αργίες: Κλειστά**

**Επικοινωνήσετε μαζί μας ηλεκτρονικά ηλεκτρονικά στο**
**contact@hnfc.academy**

---

**INSPIRE PEOPLE TO MAKE A CHANGE**

HNFC
•HELLENIC•NETWORK•OF FITNESS•CERTIFICATIONS

HTTPS://HNFC.ACADEMY/