

EXAMEN
CERTIFICACIÓN
STOTT PILATES®



Porque aprender de los mejores, importa



¿Por qué debo realizar el examen de Certificación STOTT PILATES®?

La participación en cualquiera de los programas formativos de STOTT PILATES® no valida profesionalmente las aptitudes necesarias para ser un buen instructor

Somos conscientes de que hay alumnos que acuden a la formación, que luego no practican el contenido y pierden la esencia de trabajo que queremos transmitir en los cursos.

Por ello, además de recomendar comenzar a practicar desde el primer momento el material revisado en la formación, animamos a nuestros estudiantes a diferenciarse a nivel profesional presentándose al **examen de certificación STOTT PILATES®**. De esta forma, el profesional garantiza que no solo ha participado en la formación, si no que conoce el material y sabe aplicarlo de forma correcta. **SÓLO LOS PROFESIONALES CERTIFICADOS APARECEN EN NUESTRA BOLSA DE TRABAJO.**

La certificación de STOTT PILATES® es válida en más de 50 países gracias al trabajo de convalidación realizado por el Departamento formativo de STOTT PILATES® en Canadá. Por lo que te recomendamos certificarte si estás pensando en trasladarte fuera de México o si buscas acreditar tus conocimientos de manera internacional.



¿Cuándo debo realizar mi examen de Certificación STOTT PILATES®?

Al finalizar cualquier formación contarás con un plazo de 6 meses para poder realizar el examen de Certificación STOTT PILATES®.

Puedes realizarlo inmediatamente a la finalización del curso si tu profesor valora que estás suficientemente preparado. Sin embargo, te animamos a que te tomes un tiempo tras la formación con el objetivo de revisar los contenidos, practicar y sintetizar la información antes del examen.

¿Y si pasan más de 6 meses desde mi último curso?

Deberás completar una serie de horas de revisión de contenidos con un Instructor Trainer (IT)

El material revisado será específico para cada caso, siempre en base a tus necesidades y dudas para el examen. El número de horas requeridas dependerá del nivel del examen al que te vayas a presentar. El IT podría recomendarte más horas de **revisión o estudio como preparación. Para nosotros lo más importantes es que adquieras de forma adecuada los contenidos.** El mínimo de horas requeridas será:

Cursos Profesionales

Matwork: 1 hora.

Reformer- 1 hora.

Mat & Reformer – De 1 a 2 horas.

Mat, Reformer & CCB – De 2 a 3 horas.



¿Cómo supero mi examen de Certificación STOTT PILATES®?

Deberás superar el examen con una media de 80% de aciertos entre la teoría y la práctica y alcanzar un mínimo de 75% en cada parte para poder pasar el examen.

Estos requerimientos **son indispensables** para obtener la certificación. El examen escrito y práctico podrán ser realizados como máximo en un espacio de siete días entre ellos. En caso de **suspender el examen**, puede ser una de las partes o ambas. Contarás con **6 meses** para poder realizar el examen de nuevo, con el objetivo de aprovechar que cuentas con la información reciente y tan sólo debes mejorar en algunas áreas específicas. En caso de que no haya podido realizarse el “retake” del examen en este plazo habrá que realizar de nuevo ambas partes del examen o bien revisar los contenidos con una clase con un IT.

¿Cuándo y cómo recibiré mis calificaciones del examen?

Por correo electrónico entre 4 y 6 semanas después de haber realizado el examen

La nota final del examen se te notificará directamente **siempre por correo electrónico**, junto con el certificado correspondiente en formato digital en caso de superar la certificación.



¿Qué tipo de examen de Certificación STOTT PILATES® debería elegir?

Antes de elegir tu tipo de examen de certificación STOTT PILATES® debes tener en cuenta una serie de puntos importantes.

Si obtienes la certificación de STOTT PILATES® Matwork y quieres certificarte en Reformer (o viceversa) se te examinará de Matwork y Reformer de forma que podamos evaluar tu capacidad de programar ambos equipos de forma conjunta.

No estás obligado a pagar por dos o más exámenes si estás pensando en realizar más de un curso. Podrás pagar una única tasa de examen al final de la formación.

Si cuentas con la certificación de Nivel 1 y quieres actualizarla a Nivel 2 se aplicará una tarifa distinta de tasa de examen.

Podrás realizar un examen de Certificación Completa si has realizado todos los cursos de nivel 1, 2 y también la formación de ISP (Lesiones y Poblaciones Especiales).

Se enviará un resumen de las notas del examen, nunca copias de tu propio examen.

NIVEL 1 (ESENCIAL E INTERMEDIO)

Formato: escrito y práctico

Matwork o Reformer; o Matwork & Reformer; o Matwork & Reformer, CCB

NIVEL 2 (AVANZADO)

Formato: práctico

Matwork Avanzado; o Avanzado Reformer; o Matwork Avanzado & Reformer; o Matwork Avanzado, Reformer, CCB

NOTA: Si ya tienes una certificación de Nivel 1, sólo hara falta hacer examen Nivel 2.

COMBINADOS NIVEL 1 & 2

Formato: escrito y práctico

Nivel 1 & 2 Matwork, Reformer, CCB.

¿Qué tipo de examen de Certificación STOTT PILATES® debería elegir?

Antes de elegir tu tipo de examen de certificación STOTT PILATES® debes tener en cuenta una serie de puntos importantes.

Podrás realizar la reservación de tu examen en el momento de la matriculación de cualquiera de nuestros cursos o bien en el momento en el que te vayas a presentar al mismo. Te recomendamos que te comuniques con tu asesor de formación de Akrostudio para confirmar fecha, hora e IT que puede realizarte el examen.

TASAS DE EXAMEN - Tarifas 201

CURSOS PROFESIONALES	Tarifa
Matwork o Reformer.	\$255.00 USD + IVA
Matwork & Reformer.	\$285.00 USD + IVA
Certificación Completa.	\$375.00 USD + IVA



¿Cuál es la mejor preparación para la parte práctica?

Aparte de la revisión del material que te recomendamos durante la formación y del propio entrenamiento de muchos de los ejercicios, la mejor preparación del examen es practicar la enseñanza de todos los ejercicios a tanta gente como sea posible (amigos, familiares, compañeros). De esta forma irás aprendiendo a adaptar los ejercicios a diferentes tipos posturales, mejorarás las habilidades de enseñanza y estarás cada vez más cómodo dando clases. Te ayudaremos en todo el proceso y por ello podrás estar en contacto con los IT para ir resolviendo las dudas que puedan surgirte.

<i>Matwork o Reformer</i>	1 hora
<i>Matwork & Reformer</i>	1,5 horas
<i>Matwork & Reformer & CCB</i>	2 horas



Análisis postural: 5-10 minutos

Habrás que analizar al sujeto en ambos lados, por delante y por detrás. Se deberá usar observación visual y palpación. Será puntuable relacionar los hallazgos. Al final se te preguntará por los objetivos del trabajo en función de lo que hayas encontrado. Habrá que incluir grupos musculares a trabajar, correcciones de alineación y posibles modificaciones.

Principios básicos: 5-10 minutos

Deberás guiar al cliente sobre los principios básicos en la secuencia adecuada. Será puntuable usar imágenes claras y combinar teoría y práctica para mejorar la consciente postural. Deberás explicar por qué cada principio es importante nombrando los siguientes puntos:

- 1.- Respiración
- 2.- Posición Pélvica
- 3.- Posición Caja Torácica
- 4.- Movilidad & estabilidad escapular
- 5.- Posición Cabeza & Cervicales

Entrenamiento: resto de tiempo

El resto del tiempo se destinará a realizar los ejercicios con nuestro cliente siempre en función de los objetivos explicados al inicio. Habrá que realizar unos ejercicios mínimos en función del examen a realizar. Será positivo incorporar Fitness Circle®, Flex-Band® y Arc Barrels en el trabajo.

Exámenes	Nivel 1 (Ess & Int)	Nivel 2 (Ess, Int, Avd)
Examen Matwork	8 Ess, 4 Int	8 Ess, 4 Int, 4 Avd
Examen Reformer	6 Ess, 4 Int	6 Ess, 4 Int, 6 Avd
Examen Matwork & Reformer	Mat (6 Ess, 3 Int) Ref (6 Ess, 4 Int)	Mat (6 Ess, 3 Int, 3 Avd) Ref (6 Ess, 4 Int, 4 Avd)
Examen Matwork & Reformer & CCB	Mat (4 Ess, 3 Int) Ref (6 Ess, 3 Int) Cadillac (2 Ess, 2 Int) Chair (2 Ess, 2 Int) Ladder (1 Ess, 1 Int) Arc Barrel (1 Ess, 1 Int) Spine Corr (1 Ess, 1 Int)	Mat (4 Ess, 3 Int, 3 Avd) Ref (6 Ess, 3 Int, 3 Avd) Cadillac (2 Ess, 2 Int, 2 Av) Chair (2 Ess, 2 Int, 2 Av) Ladder (1 Ess, 1 Int, 2 Av) Arc Barrel (1 Ess, 1 Int, 1 Av) Spine Corr (1 Ess, 1 Int, 1 Av)



¿Cómo será evaluado?

Durante el examen práctico debes esperar ser interrumpido periódicamente. El test está diseñado para evaluar a profundidad tu conocimiento de los ejercicios y cómo aplicarlos a cada individuo.

- 1 Técnica docente: Entendido como comunicación verbal y no verbal, actitud y motivación,
- 2 Aplicación de los principios básicos a la ejecución de los ejercicios.
- 3 Habilidad para enseñar: Utilización de imágenes, claves verbales, claves táctiles, enfocadas a la ejecución del ejercicio y a la ayuda del cliente en la transición de los mismos.
- 4 Habilidad para corregir: Utilización de imágenes, claves verbales, claves táctiles, enfocadas a la ejecución del ejercicio y a la ayuda del cliente en la transición de los mismos.
- 5 Conocimiento del repertorio: Movimiento, patrón de respiración y modificaciones.
- 6 Progresión de los ejercicios y lógica de los ejercicios escogidos.
- 7 Aplicación de adaptaciones y modificaciones para el cliente según sea necesario.
- 8 Ritmo del entrenamiento (hacerlo fluido, utilización de transiciones entre ejercicios sin comprometer los cinco principios básicos, y enseñar permitiendo un movimiento y respiración adecuado).

Examen escrito

Consiste en 100 preguntas con múltiples respuestas, relación e identificar fotografías de músculos. Aproximadamente puede durar unas 2 horas. No hay tiempo límite. El examen buscará evaluarte sobre:

- 1** Origen e inserción muscular (por favor, revisa los músculos señalados en el material adicional de Matwork & Reformer).
- 2** Reconocimiento de fotos de cada músculo.
- 3** Contracción concéntrica, excéntrica e isométrica de músculos específicos durante la ejecución de determinados ejercicios o movimientos.
- 4** Movimientos para realizar determinados ejercicios y su descripción anatómica adecuada.
- 5** Orden de los ejercicios esenciales e intermedios.
- 6** Alineamiento ideal y grupos musculares.
- 7** Alineamiento inadecuado y desequilibrios musculares.
- 8** Programas para restaurar el alineamiento ideal.
- 9** Preparación y utilización del equipamiento, posición de inicio, patrón de movimiento adecuado y objetivos en cada uno de los ejercicios.
- 10** Principios básicos: descripción y objetivos.



Oficinas: +52 55 8190 1980
WhatsApp: +52 1 55 6937 3819

mexico@akrostudio.com.mx