

WPROWADZENIE

O STOWARZYSZENIU

Założone w 1978 roku National Strength and Conditioning Association (NSCA) jest organizacją non-profit, której celem jest rozwój dziedzin związanych z treningiem siłowym, przygotowaniem motorycznym i naukami o sporcie na całym świecie.

NSCA istnieje, aby wspierać społeczność profesjonalistów w maksymalizowaniu ich wpływu poprzez upowszechnianie wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz jej praktyczne zastosowanie. Organizacja realizuje tę misję, oferując certyfikacje o światowym uznaniu, czasopisma naukowe, usługi rozwoju kariery, możliwości nawiązywania kontaktów zawodowych oraz programy kształcenia ustawicznego.

Spółeczność NSCA liczy ponad 50 000 certyfikowanych członków i innych specjalistów z całego świata, którzy wyznaczają standardy branżowe jako badacze, edukatorzy, trenerzy przygotowania motorycznego, naukowcy sportowi, trenerzy personalni, specjaliści taktyczni oraz profesjonaliści z pokrewnych dziedzin.

CERTYFIKACJE OFEROWANE PRZEZ NSCA

Dzięki uznanym na całym świecie certyfikacjom, NSCA ustanawia wysoki standard doskonałości w branży przygotowania motorycznego i nauk o sporcie. Uzyskanie certyfikatu NSCA podnosi Twoją wiarygodność zawodową i stawia Cię w gronie najlepszych ekspertów branży.

Każda certyfikacja jest odrębnym i niezależnym programem, skierowanym do określonej grupy odbiorców, zgodnie z zakresem praktyki zawodowej. Posiadanie certyfikatu NSCA świadczy o zaangażowaniu w profesjonalizm oraz dążeniu do pracy na najwyższym poziomie w swojej specjalizacji.

CERTIFIED STRENGTH AND CONDITIONING SPECIALIST® (CSCS®)

Certyfikat CSCS, stworzony w 1985 roku, jest przeznaczony dla specjalistów posiadających wiedzę i umiejętności niezbędne do programowania oraz wdrażania bezpiecznych i skutecznych programów treningu siłowego i kondycyjnego dla sportowców w środowisku zespołowym.

Certyfikowani Specjaliści ds. Siły i Kondycji (CSCS) stosują naukowe podstawy treningu, aby rozwijać wydolność sportową zawodników. Ich praca obejmuje przeprowadzanie testów specyficznych dla danej dyscypliny, projektowanie i realizację programów treningowych, a także doradztwo w zakresie żywienia i profilaktyki urazów. Specjaliści CSCS są świadomi zakresu swoich kompetencji — w razie potrzeby konsultują się z innymi specjalistami lub przekazują im zawodników.

CERTIFIED PERFORMANCE AND SPORT SCIENTIST® (CPSS®)

Ustanowiony w 2021 roku, CPSS to najbardziej zaawansowany poziom certyfikacji NSCA. Program ten potwierdza kwalifikacje osób specjalizujących się w zastosowaniu procesów naukowych w celu poprawy indywidualnej i zespołowej wydolności sportowej oraz ograniczenia ryzyka kontuzji.

Certyfikowany Naukowiec ds. Wydolności i Sportu (CPSS) może być specjalistą ogólnym, działającym w szerokim zakresie nauk o sporcie, lub praktykiem wyspecjalizowanym w konkretnej dziedzinie (np. biomechanice, fizjologii, analizie danych sportowych).

Tak jak w innych programach, osoby z certyfikatem CPSS współpracują z innymi ekspertami w przypadkach wykraczających poza ich obszar kompetencji.

NSCA-CERTIFIED PERSONAL TRAINER® (NSCA-CPT®)

Wraz z dynamicznym rozwojem branży fitness pojawiła się potrzeba wprowadzenia renomowanej i wiarygodnej certyfikacji trenerskiej. W 1993 roku NSCA odpowiedziała na to zapotrzebowanie, tworząc program NSCA-CPT.

Certyfikowani Trenerzy Personalni NSCA to profesjonaliści w dziedzinie zdrowia i fitnessu, którzy w sposób indywidualny oceniają, motywują, edukują i prowadzą klientów w zakresie ich potrzeb zdrowotnych i kondycyjnych. Projektują bezpieczne i skuteczne programy treningowe, wspierają realizację celów oraz potrafią właściwie reagować w sytuacjach awaryjnych.

Świadomi swojego zakresu kompetencji, trenerzy NSCA-CPT kierują klientów do specjalistów medycznych, gdy jest to uzasadnione.

CERTIFIED SPECIAL POPULATION SPECIALIST® (CSPS®)

Program CSPS, wprowadzony w 2012 roku, certyfikuje specjalistów fitness pracujących z osobami w różnym wieku, które zmagają się z przewlekłymi lub tymczasowymi problemami zdrowotnymi.

Certyfikowani Specjaliści ds. Populacji Specjalnych stosują indywidualne, prewencyjne podejście, współpracując z personelem medycznym, aby oceniać, motywować, edukować i szkolić swoich podopiecznych w zakresie zdrowia i sprawności.

Projektują bezpieczne i dostosowane programy treningowe, pomagają klientom osiągać cele zdrowotne oraz potrafią prawidłowo reagować w sytuacjach nagłych.

Zarówno oni, jak i ich współpracownicy medyczni, wymieniają się klientami, gdy wymaga tego sytuacja kliniczna lub funkcjonalna.

TACTICAL STRENGTH AND CONDITIONING FACILITATOR® (TSAC-F®)

Program TSAC-F, również wprowadzony w 2012 roku, został stworzony, aby wspierać specjalistów prowadzących trening fizyczny dla służb mundurowych i ratowniczych.

Specjaliści ds. Siły i Kondycji Taktycznej stosują naukowe podejście do poprawy wydolności, promocji zdrowia i ograniczenia ryzyka urazów wśród wojskowych, strażaków, funkcjonariuszy policji, służb ochrony i ratowników.

Ich praca obejmuje analizy potrzeb i testy sprawnościowe, projektowanie oraz wdrażanie programów treningu siłowego i kondycyjnego, a także udzielanie ogólnych wskazówek dotyczących żywienia.

Zachowując świadomość swojego zakresu kompetencji, TSAC-F kierują podopiecznych do innych specjalistów, gdy jest to uzasadnione.

JAK POWSTAJE EGZAMIN CERTYFIKACYJNY

Wszystkie egzaminy certyfikacyjne NSCA są oparte na kluczowej wiedzy, umiejętnościach i kompetencjach (KSA – Knowledge, Skills, and Abilities) niezbędnych do wykonywania określonego zawodu lub roli zawodowej.

Struktura egzaminu oraz pytania testowe tworzone są właśnie w oparciu o te kompetencje.

Zdanie egzaminu certyfikacyjnego NSCA potwierdza, że kandydat posiada specjalistyczną wiedzę, umiejętności i doświadczenie potrzebne do skutecznego wykonywania danej profesji.

O EGZAMINACH

Każdy egzamin NSCA ocenia, na ile kandydat spełnia z góry określony standard kompetencji zawodowych - jest to poziom minimalnych umiejętności niezbędnych do skutecznego i bezpiecznego wykonywania zawodu.

Proces tworzenia egzaminu obejmuje identyfikację kluczowych kompetencji (KSA), opracowanie pytań testowych oraz ustalenie standardu zaliczenia.

Każdy z tych etapów ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia rzetelności, trafności i wiarygodności wyników egzaminu.

Metody stosowane przy opracowywaniu egzaminów NSCA są zgodne z wytycznymi zawartymi w:

- *Standards for Educational and Psychological Tests* (APA, NCME, AERA; 2014),
 - *Principles for the Validation and Use of Personnel Selection Procedures* (SIOP, 2003),
 - *Standards for the Accreditation of Certification Programs* (NCCA, 2014).
-

ANALIZA STANOWISKA (JOB ANALYSIS)

Co około pięć lat NSCA przeprowadza analizę stanowiska pracy (Job Analysis) dla każdego programu certyfikacyjnego.

Jej celem jest określenie, jakie wiedza, umiejętności i zdolności (KSA) są niezbędne, aby wykonywać daną rolę zawodową bezpiecznie i skutecznie.

Proces ten jest prowadzony przez komitet ekspertów branżowych – *Job Analysis Advisory Committee (JAAC)*, który opracowuje ankiety KSA.

Następnie ankiety wysyłane są do reprezentatywnej grupy certyfikowanych specjalistów NSCA, a uzyskane dane są analizowane i przedstawiane komitetowi JAAC.

Na ich podstawie powstaje Szczegółowy Zarys Treści Egzaminu (Detailed Content Outline – DCO), który określa strukturę i zakres egzaminu.

TWORZENIE EGZAMINU (EXAM DEVELOPMENT)

Po zakończeniu analizy stanowiska, zespół ekspertów zasiadających w Exam Development Committee (EDC) rozpoczyna opracowywanie treści egzaminu.

Członkowie komitetu wybierani są na podstawie swojej wiedzy i doświadczenia w obszarach zgodnych z DCO.

Przechodzą oni specjalne szkolenie z zakresu tworzenia i oceny pytań testowych, prowadzone przez ekspertów ds. testowania i pomiaru kompetencji.

Zanim pytanie trafi na egzamin, przechodzi ono etap wstępnego testowania (pre-test).

Pytania testowe są umieszczane w egzaminach w taki sposób, aby nie wpływały na końcowy wynik kandydata - służą wyłącznie do analizy statystycznej.

Komitet EDC analizuje dane statystyczne dotyczące tych pytań i decyduje, które z nich spełniają wymogi jakościowe i mogą stać się pytaniami punktowanymi.

USTALENIE STANDARDU (STANDARD SETTING)

Komitet EDC ustala próg zaliczenia egzaminu (tzw. cut-score), stosując zmodyfikowaną metodę Angoffa.

Jest to uznana na całym świecie procedura, w której eksperci oceniają każde pytanie testowe, szacując procent kandydatów minimalnie kompetentnych, którzy powinni odpowiedzieć na nie poprawnie.

Te szacunki są następnie analizowane statystycznie pod kątem spójności i agregowane w celu ustalenia jednolitego standardu zaliczenia.

STRUKTURA I ZAWARTOŚĆ EGZAMINÓW (EXAM CONTENT OUTLINES)

Każdy egzamin certyfikacyjny NSCA posiada Szczegółowy Zarys Treści (DCO), który porządkuje kompetencje (KSA) według głównych obszarów tematycznych i podkategorii.

Niektóre zadania zawodowe wymagają jedynie znajomości faktów lub zastosowania konkretnej wiedzy, podczas gdy inne wymagają analizy i oceny złożonych sytuacji praktycznych.

Dlatego pytania egzaminacyjne NSCA obejmują różne poziomy trudności i złożoności.

ZAWARTOŚĆ EGZAMINU CSCS®

Egzamin Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS®) składa się z dwóch części.

- Część 1: Podstawy naukowe (Scientific Foundations) - czas trwania 1,5 godziny, zawiera 80 punktowanych pytań wielokrotnego wyboru oraz 15 pytań niepunktowanych (testowych).
- Część 2: Zagadnienia praktyczne i zastosowania (Practical/Applied) - czas trwania 2,5 godziny, zawiera 110 punktowanych pytań wielokrotnego wyboru oraz 15 pytań niepunktowanych.

Spośród pytań w części praktycznej 30-40 ma formę pytań opartych na wideo lub obrazach.

Kandydaci przystępujący do egzaminu po raz pierwszy muszą ukończyć obie części. Osoby, które nie zaliczą jednej z części, muszą ponownie przystąpić tylko do tej niezaliczonej w ciągu jednego roku od daty pierwszego egzaminu.

Pełny Szczegółowy Zarys Treści Egzaminu (Detailed Content Outline - DCO) znajduje się w Aneksie F podręcznika.

Struktura egzaminu CSCS

Część 1 – Podstawy naukowe (Scientific Foundations)

⌚ Czas trwania: 1,5 godziny

Obszar tematyczny	Udział w egzaminie	Liczba pytań
Nauki o ćwiczeniach (Exercise Science)	55%	44
Psychologia sportu (Sports Psychology)	24%	19
Żywnienie (Nutrition)	21%	17
Razem – pytania punktowane	100%	80
Pytania testowe (niepunktowane)	—	15

Obszar tematyczny	Udział w egzaminie	Liczba pytań
Łączna liczba pytań	—	95

Część 2 – Zagadnienia praktyczne i zastosowania (Practical/Applied)

🕒 Czas trwania: 2,5 godziny

Obszar tematyczny	Udział w egzaminie	Liczba pytań
Technika wykonywania ćwiczeń (Exercise Technique)	36%	40
Programowanie treningowe (Program Design)	35%	38
Organizacja i administracja (Organization & Administration)	11%	12
Testowanie i ewaluacja (Testing & Evaluation)	18%	20
Razem – pytania punktowane	100%	110
Pytania testowe (niepunktowane)	—	15
Łączna liczba pytań	—	125

Podsumowanie

Egzamin CSCS ocenia zarówno teoretyczne podstawy naukowe, jak i praktyczne umiejętności stosowania wiedzy w treningu sportowym.

Uzyskanie certyfikatu potwierdza, że kandydat posiada kompleksową wiedzę z zakresu nauk o ćwiczeniach, psychologii, żywienia oraz planowania i ewaluacji programów treningowych, a także kompetencje praktyczne niezbędne do pracy ze sportowcami i zespołami sportowymi.

AKREDYTACJA I REJESTRACJA CERTYFIKACJI NSCA

Akredytacja certyfikacji (Accreditation of Certifications)

Akredytacja to formalne potwierdzenie, że dany program spełnia ustalone standardy jakości oraz kryteria określone i oceniane przez niezależny organ akredytacyjny.

NSCA kieruje się standardami ustalonymi przez National Commission for Certifying Agencies (NCCA).

Posiadanie certyfikatu akredytowanego przez NCCA odróżnia specjalistę na rynku pracy i stanowi dla pracodawców potwierdzenie, że kandydat posiada najwyższy poziom wiarygodności i kompetencji w zakresie pracy z klientami oraz sportowcami.

Programy CSCS®, NSCA-CPT® oraz TSAC-F® spełniają lub przekraczają standardy NCCA.

Więcej informacji można znaleźć na stronie NCCA dotyczącej akredytacji:

🔗 <https://www.credentialingexcellence.org/Accreditation/Earn-Accreditation/NCCA>

Koalicja na rzecz Rejestracji Specjalistów w Dziedzinie Nauk o Ćwiczeniach (Coalition for the Registration of Exercise Professionals – CREP)

NSCA jest jednym z czterech członków-założycieli Coalition for the Registration of Exercise Professionals (CREP).

Misją CREP jest zwiększenie rozpoznawalności i uznania certyfikowanych specjalistów z dziedziny nauk o ćwiczeniach za ich unikalny i istotny wkład w obszarach medycyny, zdrowia publicznego, fitnessu i wydolności sportowej.

Współpraca NSCA z CREP przyczynia się do dalszego rozwoju i profesjonalizacji branży zarówno w USA, jak i na arenie międzynarodowej.

Rejestr Specjalistów Ćwiczeń w Stanach Zjednoczonych (United States Registry of Exercise Professionals – USREPS®)

USREPS® to międzynarodowo uznany rejestr specjalistów z dziedziny ćwiczeń fizycznych działających na terenie Stanów Zjednoczonych, prowadzony przez organizację CREP.

Rejestr ten pełni funkcję bazy weryfikacyjnej dla pracodawców, organów regulacyjnych i konsumentów, umożliwiając potwierdzenie autentyczności posiadanych certyfikatów NCCA.

Wszyscy posiadacze certyfikatów CSCS®, NSCA-CPT® i TSAC-F® w USA są automatycznie dodawani do rejestru USREPS, a nowi specjaliści zostają wpisani do bazy po pomyślnym uzyskaniu certyfikatu.

Więcej informacji o współpracy NSCA z CREP/USREPS można znaleźć tutaj:

🔗 <https://www.nsc.com/certification/certification-resources/crepusreps/>

System Accredible

Oprócz rejestru CREP/USREPS, wszystkie certyfikacje NSCA są również rejestrowane w systemie Accredible, który zapewnia natychmiastowe i weryfikowalne potwierdzenie uzyskanego certyfikatu.

Każdy certyfikat NSCA jest zarejestrowany w technologii blockchain, co czyni go praktycznie niemożliwym do sfalszowania.

Każdy dokument zawiera metadane z informacjami o:

- instytucji wystawiającej certyfikat,
- osobie, której certyfikat został przyznany,
- szczegółach dotyczących certyfikacji (np. data wydania i wygaśnięcia).

Kliknięcie cyfrowej odznaki lub certyfikatu przekierowuje do strony weryfikacyjnej online, potwierdzającej autentyczność dokumentu.

System ten gwarantuje, że jedynie osoby, które pomyślnie zdały egzamin NSCA, uzyskują korzyści wynikające z posiadania certyfikatu tej organizacji.

JAK UZYSKAĆ CERTYFIKACJĘ CSCS® (CERTIFIED STRENGTH AND CONDITIONING SPECIALIST)

Proces uzyskania certyfikatu CSCS® (Certified Strength and Conditioning Specialist®) można podzielić na kilka kluczowych etapów:

1. Sprawdź, czy spełniasz wymagania kwalifikacyjne (eligibility requirements).
2. Przygotuj się do egzaminu.
3. Zarejestruj się na egzamin.
4. Prześlij wymagane dokumenty potwierdzające kwalifikacje.
5. Zdaj egzamin.

WYMAGANIA KWALIFIKACYJNE DLA CSCS®

Aby przystąpić do egzaminu CSCS®, kandydat musi spełnić wszystkie poniższe warunki:

1. Ukończenie studiów licencjackich lub wyższych
2. Posiadanie aktualnego certyfikatu CPR/AED
 - certyfikat musi obejmować szkolenie z zakresu resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz obsługi automatycznego defibrylatora zewnętrznego, z potwierdzeniem praktycznej oceny umiejętności.
3. Uzyskanie wyniku pozytywnego z obu części egzaminu CSCS®
 - kandydat musi zdać zarówno część Scientific Foundations, jak i część Practical/Applied w ciągu jednego roku od pierwszego terminu egzaminu.

AKCEPTOWANA AKREDYTACJA UCZELNI

Dyplomy muszą być wydane akredytowane uczelnie wyższe uznawane przez Ministerstwo Edukacji.

DOKUMENTACJA WYMAGANA PRZEZ NSCA

Aby uzyskać certyfikat, kandydat musi przesłać następujące dokumenty w ciągu jednego roku od zdania egzaminu:

- Oficjalny transkrypt akademicki (potwierdzony przez dziekanat uczelni, zawierający informację o uzyskaniu tytułu),
- Kopię (przód i tył) aktualnego certyfikatu CPR/AED,
- Formularz rejestracyjny i potwierdzenie rejestracji na egzamin (dostępne na stronie NSCA).

Dokumenty można przysyłać elektronicznie na adres:

certyfikacja@nsca.pl

OPŁATY EGZAMINACYJNE (CSCS®)

Status kandydata	Opłata za pełen egzamin	Opłata za jedną część (tylko przy podejściu poprawkowym)
Członkowie NSCA (studenci / profesjonaliści)	340 USD	250 USD
Osoby niebędące członkami NSCA	475 USD	385 USD

Kandydaci przystępujący do egzaminu po raz pierwszy muszą zarejestrować się na pełny egzamin (obie części)

REJESTRACJA NA EGZAMIN CSCS®

Rejestracja odbywa się wyłącznie online na stronie:

 www.nsca.pl

Po ukończeniu rejestracji i uiszczeniu opłaty egzaminacyjnej kandydat otrzymuje numer identyfikacyjny (Customer ID) oraz e-mail z potwierdzeniem i dalszymi instrukcjami.

Egzaminy są realizowane przez Pearson VUE w formie testów komputerowych w ośrodkach egzaminacyjnych na całym świecie.

Po rejestracji na stronie NSCA kandydat otrzymuje wiadomość z Pearson VUE z linkiem do harmonogramu egzaminów i możliwością wyboru miejsca oraz terminu egzaminu.

PODSUMOWANIE

Certyfikat CSCS® to złoty standard w dziedzinie przygotowania motorycznego. Uzyskanie go potwierdza, że posiadasz wiedzę naukową, umiejętności praktyczne i profesjonalne przygotowanie do pracy ze sportowcami, trenerami oraz zespołami sportowymi na najwyższym poziomie.

PRZYSTĄPIENIE DO EGZAMINU CSCS®

PROCES REJESTRACJI I MELDOWANIA W DNIU EGZAMINU

Przed dniem egzaminu zapoznaj się z informacjami o lokalizacji centrum egzaminacyjnego zawartymi w e-mailu potwierdzającym z Pearson VUE. W dniu egzaminu zaleca się przybycie co najmniej 15 minut wcześniej niż zaplanowana godzina rozpoczęcia.

Podczas rejestracji w ośrodku egzaminacyjnym konieczne będzie:

- potwierdzenie tożsamości (okazanie ważnego dokumentu ze zdjęciem i podpisem),
- złożenie podpisu na liście uczestników,
- weryfikacja danych biometrycznych (np. odcisk palca lub zdjęcie),
- zaakceptowanie zasad obowiązujących w centrum egzaminacyjnym (*Candidate Rules Agreement*).

WYMAGANIA DOTYCZĄCE DOKUMENTU TOŻSAMOŚCI

Każdy kandydat musi przedstawić jeden ważny dokument tożsamości zawierający:

- imię i nazwisko (identyczne z tym użytym przy rejestracji),
- aktualne zdjęcie,
- podpis.
- Nieakceptowane są kserokopie ani dokumenty nieważne (po terminie ważności). Jeśli egzamin odbywa się w kraju innym niż kraj obywatelstwa kandydata, należy przedstawić ważny paszport.

✓ Przykłady akceptowanych dokumentów tożsamości:

- prawo jazdy wydane przez władze państwowe,
- dowód osobisty (ID card),

- paszport,
 - legitymacja wojskowa,
 - karta stałego pobytu lub karta imigracyjna (green card).
-

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I POUFNOŚCI

Egzaminy NSCA przeprowadzane są z zachowaniem najwyższych standardów bezpieczeństwa.

Centra testowe Pearson VUE wykorzystują monitoring wideo i audio, aby zapewnić równe warunki wszystkim kandydatom.

Wszystkie pytania egzaminacyjne są chronione prawem autorskim NSCA.

Zabrania się kopiowania, nagrywania, udostępniania lub publikowania jakichkolwiek pytań egzaminacyjnych w całości lub częściowo.

Przed rozpoczęciem egzaminu kandydat musi zaakceptować Umowę o Poufności (Non-Disclosure Agreement – NDA).

Odmowa jej zaakceptowania skutkuje utratą prawa do podejścia do egzaminu i utratą opłaty rejestracyjnej.

🕒 Czas na zaakceptowanie NDA: 4 minuty.

Brak potwierdzenia w tym czasie powoduje automatyczne zakończenie sesji egzaminacyjnej.

ZASADY ZACHOWANIA (CANDIDATE RULES AGREEMENT)

Każdy kandydat zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu centrum egzaminacyjnego oraz zasad NSCA.

Naruszenie zasad (np. oszustwo, posiadanie urządzeń elektronicznych, rozmowa w trakcie egzaminu) może skutkować:

- przerwaniem egzaminu,
 - unieważnieniem wyniku,
 - a w poważniejszych przypadkach — zawieszeniem lub cofnięciem certyfikatu NSCA.
-

PRZEDMIOTY DOZWOLONE I ZAKAZANE W SALI EGZAMINACYJNEJ

Nie wolno wносить do sali egzaminacyjnej żadnych osobistych przedmiotów, z wyjątkiem wyjątków opisanych niżej.

Centra egzaminacyjne zapewniają szafki depozytowe, w których można zostawić rzeczy osobiste.

Przedmioty niedozwolone:

- telefony, smartwatche, tablety, kalkulatory, tłumacze elektroniczni,
- notatki, książki, materiały szkoleniowe,
- torby, plecaki, portfele, kurtki, butelki z napojami,
- biżuteria szersza niż 0,5 cm, spinki i ozdoby większe niż 1 cm,
- jakiegokolwiek urządzenia nagrywające lub komunikacyjne,
- jedzenie i napoje.

Dopuszczalne przedmioty (po kontroli wzrokowej personelu):

- odzież religijna,
- okulary bez etui,
- bandaż, ortezy, gipsy, inhalatory, pompy insulinowe,
- środki medyczne (np. EpiPen, krople do oczu, leki przeciwbólowe),
- wózki inwalidzkie, laski, kule, chodziki,
- środki ochrony osobistej (np. maski medyczne).

Uwaga: inne urządzenia medyczne wymagają wcześniejszej zgody w ramach *Special Accommodations Request*.

MATERIAŁY EGZAMINACYJNE I PRZERWY

Kandydaci nie mogą wносить własnych przyborów do pisania ani papieru. Centrum egzaminacyjne zapewnia zmywalną tabliczkę i marker do sporządzania notatek roboczych, które należy zwrócić po egzaminie.

Podczas egzaminu można zrobić nieplanowaną przerwę (timer nadal odlicza czas). W egzaminie CSCS® jedyną planowaną przerwą jest 15-minutowy odpoczynek pomiędzy dwiema częściami egzaminu, który nie jest wliczany do czasu trwania egzaminu.

Podczas przerw:

- nie wolno korzystać z telefonu ani notatek,
 - można w razie potrzeby przyjąć lekarstwo lub zjeść posiłek medyczny,
 - dodatkowy czas na przerwy przyznawany jest wyłącznie w przypadku zatwierdzonych *special accommodations*.
-

WYNIKI EGZAMINU CSCS®

Wynik egzaminu jest ważny przez jeden rok od dnia jego zdania.

Raport wstępny z wynikiem można zobaczyć bezpośrednio po zakończeniu egzaminu w centrum testowym, a po 24 godzinach można pobrać oficjalny raport z konta Pearson VUE.

OCENA I PUNKTACJA EGZAMINU

Każdy egzamin NSCA oceniany jest w dwóch formach:

- Wynik surowy (raw score): liczba poprawnych odpowiedzi.
- Wynik przeskalowany (scaled score): wynik końcowy w skali 0–99.

Aby zaliczyć egzamin, należy uzyskać wynik przeskalowany co najmniej 70 punktów.

Skalowanie wyników gwarantuje, że standard zaliczenia pozostaje taki sam niezależnie od wersji egzaminu — wynik 70 w 2015 roku jest równoważny wynikowi 70 w 2025 roku, mimo że pytania mogą się różnić.

POZIOM Zdawalności (PASS RATE)

NSCA corocznie publikuje raport z danymi dotyczącymi liczby osób przystępujących do egzaminu i odsetek zdawalności dla każdego certyfikatu, w tym CSCS®.

Aktualne statystyki można znaleźć na stronie:

🔗 <https://NSCA.com/nsca-exam-report>

POUFNOŚĆ WYNIKÓW

Wyniki egzaminów i dane kandydatów są ściśle poufne.

Nie są one udostępniane telefonicznie, mailowo ani osobom trzecim bez pisemnej zgody kandydata.

Dane zbiorcze (np. raporty dotyczące ogólnej zdawalności) mogą być publikowane przez NSCA, lecz bez identyfikacji konkretnych osób.

PRYZNANIE CERTYFIKATU CSCS®

Certyfikat CSCS® zostaje przyznany po:

- zdaniu egzaminu (obie części z wynikiem ≥ 70),
- spełnieniu wszystkich wymogów kwalifikacyjnych,
- złożeniu wymaganej dokumentacji.

Certyfikaty są wydawane w formie cyfrowej (Accredible) z możliwością pobrania wersji PDF lub zamówienia wydruku.

Każdy certyfikat jest rejestrowany w technologii blockchain, co umożliwia jego publiczną weryfikację online.

POLITYKA PONOWNEGO PODEJŚCIA DO EGZAMINU (RETAKE POLICY)

Polityka NSCA dotycząca ponownego podejścia do egzaminu CSCS® określa limity liczby prób oraz wymagane przerwy między egzaminami, aby zachować standardy jakości i bezpieczeństwa testów.

Zasady ogólne

- Kandydat musi odczekać co najmniej 30 dni od daty ostatniego egzaminu, zanim będzie mógł ponownie przystąpić do egzaminu CSCS®.
 Ten okres oczekiwania umożliwia dodatkowe przygotowanie i powtórkę materiału.
 - Rejestracja na ponowne podejście możliwa jest dopiero po upływie 30 dni od poprzedniego terminu.
 - Każde kolejne podejście wymaga ponownej opłaty egzaminacyjnej – NSCA nie udziela zniżek na poprawki.
 - Kandydat może podejść do egzaminu maksymalnie trzy razy z rzędu. Po trzecim nieudanym podejściu musi odczekać jeden rok przed ponowną próbą.
 Ten przepis obowiązuje w celu ochrony integralności egzaminu.
 - Kandydaci nie muszą ponownie przysyłać dokumentów kwalifikacyjnych, chyba że ich certyfikat CPR/AED wygaś.
-

PRZYZNANIE CERTYFIKATU CSCS®

Certyfikat CSCS® jest oficjalnie przyznawany dopiero po spełnieniu wszystkich wymagań kwalifikacyjnych i uzyskaniu wyniku pozytywnego z egzaminu.

Kandydaci otrzymują dostęp do swojego cyfrowego certyfikatu oraz odznaki online poprzez platformę Accredible.

Każdy certyfikat:

- można pobrać w formacie PDF,
 - można udostępnić w serwisach zawodowych (np. LinkedIn),
 - jest zarejestrowany w blockchainie, co gwarantuje jego autentyczność.
-

UTRZYMANIE CERTYFIKACJI (RECERTIFICATION)

Uzyskanie certyfikatu CSCS® to dopiero pierwszy krok. Aby go utrzymać w mocy, należy regularnie potwierdzać swoje kompetencje poprzez proces recertyfikacji, który obejmuje:

1. Utrzymanie aktualnego certyfikatu CPR/AED,
 2. Uczestnictwo w edukacji ustawicznej (Continuing Education),
 3. Opłacenie opłaty recertyfikacyjnej co trzy lata.
-

CYKL RECERTYFIKACJI

Każdy certyfikat CSCS® obowiązuje przez trzy lata.

Po tym czasie należy złożyć dokumentację potwierdzającą zdobycie wymaganej liczby jednostek edukacyjnych CEU (Continuing Education Units).

[31] Cykl recertyfikacyjny trwa trzy lata – np. od 1 stycznia 2025 do 31 grudnia 2027.

DLACZEGO WYMAGANE JEST CPR/AED?

Certyfikat CPR/AED potwierdza, że trener posiada aktualne umiejętności reagowania w sytuacjach nagłych.

Jest to obowiązkowy element utrzymania certyfikacji, ponieważ NSCA uznaje bezpieczeństwo klientów i sportowców za wartość nadrzędną.

DLACZEGO WYMAGANE JEST KSZTAŁCENIE USTAWICZNE (CEU)?

Uczenie się przez całe życie jest fundamentem filozofii NSCA.

Kontynuowanie edukacji gwarantuje, że certyfikowani specjaliści:

- utrzymują aktualną wiedzę naukową i praktyczną,
 - potrafią dostosować się do zmieniających się standardów branżowych,
 - podnoszą jakość świadczonych usług i bezpieczeństwo klientów.
-

STRUKTURA JEDNOSTEK CEU

Co to jest CEU (Continuing Education Unit)?

Jedna jednostka CEU odpowiada dziesięciu godzinom udziału w zatwierdzonych aktywnościach edukacyjnych (seminaria, konferencje, kursy, publikacje, szkolenia online itp.).

Jak oblicza się CEU?

Liczba przyznanych CEU zależy od rodzaju aktywności.

Na przykład:

- Udział w jednodniowej konferencji NSCA = 0,7 CEU
 - Publikacja artykułu naukowego = 2,0 CEU
 - Ukończenie kursu online = 0,3 CEU
-

ILE CEU JEST WYMAGANYCH DLA CSCS®

Wymagania dotyczące odnowienia certyfikacji (CEU) i opłaty

Data uzyskania certyfikatu (widoczna na dyplomie)	Wymagana liczba CEU*	Opłata dla członków (za certyfikat)	Opłata dla osób niebędących członkami (za certyfikat)
Certyfikat uzyskany przed 2024 r.	6.0	65 USD	90 USD
Certyfikat uzyskany w 2024 r.	4.0	55 USD	80 USD
Certyfikat uzyskany w 2025 r.	2.0	45 USD	70 USD
Certyfikat uzyskany od 1 stycznia do 30 czerwca 2026 r.	1.0	35 USD	60 USD
Certyfikat uzyskany od 1 lipca do 31 grudnia 2026 r.	0.0	0 USD	0 USD

OSOBY POSIADAJĄCE WIĘCEJ NIŻ JEDEN CERTYFIKAT NSCA

Specjaliści, którzy posiadają kilka certyfikatów NSCA (np. CSCS® i NSCA-CPT®), mogą łączyć część aktywności edukacyjnych, jeśli są one relewantne dla wszystkich

certyfikatów.

Nie ma jednak możliwości „podwójnego zaliczania” tych samych CEU w różnych cyklach czasowych.

AKCEPTOWANE FORMY EDUKACJI DLA CEU

Kategoria A – Udział w wydarzeniach edukacyjnych

Konferencje, kongresy, webinary NSCA lub innych uznanych organizacji naukowych.

Kategoria B – Dzielenie się wiedzą

Publikacje naukowe, prowadzenie wykładów, szkolenie trenerów lub studentów.

Kategoria C – Aktywności edukacyjne online

Udział w kursach e-learningowych, certyfikowanych szkoleniach online, testach wiedzy.

Kategoria D – Testy i quizy

Zaliczenie testów wiedzy NSCA lub zewnętrznych organizacji partnerskich.

ZGŁASZANIE I WERYFIKACJA CEU

- Wszystkie zdobyte jednostki CEU należy zgłosić na swoim koncie NSCA.
- Dokumenty potwierdzające (certyfikaty, zaświadczenia, faktury) muszą być przechowywane przez minimum 3 lata.
- NSCA prowadzi losowe audyty w celu weryfikacji prawdziwości zgłoszonych CEU.
- Brak raportu lub niepoprawna dokumentacja może skutkować utratą certyfikacji.

OPŁATY ZA RECERTYFIKACJĘ

Opłata recertyfikacyjna jest naliczana raz na cykl trzyletni.

Jej wysokość zależy od statusu członkowskiego NSCA:

Status	Opłata recertyfikacyjna (3 lata)
Członkowie NSCA	75 USD
Osoby niebędące członkami	100 USD

ODWOŁANIA I PRZYWRÓCENIE CERTYFIKACJI

Osoby, które nie złożą raportu CEU w terminie, mogą złożyć odwołanie w ciągu 30 dni. W uzasadnionych przypadkach możliwe jest przywrócenie certyfikacji po spełnieniu dodatkowych wymagań i opłaceniu opłaty administracyjnej.

✓ Podsumowanie – Utrzymanie certyfikatu CSCS®

1. Utrzymuj ważny certyfikat CPR/AED.
 2. Zdobądź 6 CEU co 3 lata.
 3. Opłać recertyfikację.
 4. Przestrzegaj Kodeksu Etyki i Polityk NSCA.
-
-

KANDYDACI MIĘDZYNARODOWI (INTERNATIONAL CANDIDATES)

Dostępność egzaminu na całym świecie

Egzamin CSCS® jest dostępny globalnie dzięki współpracy NSCA z Pearson VUE. Międzynarodowi kandydaci mogą wybrać dowolne centrum egzaminacyjne Pearson VUE na świecie lub — w wybranych regionach — przystąpić do egzaminu w formie zdalnej (online proctoring), jeśli pozwalają na to lokalne przepisy.

Wszystkie egzaminy, niezależnie od lokalizacji, są przeprowadzane w języku angielskim.

Polska wersja językowa egzaminu CSCS® jest planowana do wprowadzenia w najbliższych latach (2026–2027), co ma ułatwić dostęp do certyfikacji specjalistom z naszego kraju.

Obecnie w Polsce znajdują się 3 ośrodki egzaminacyjne (Poznań, Kraków, Białystok). Można je wyszukać bezpośrednio pod linkiem: <https://www.pearsonvue.com/us/en/nsca.html>

Dokumentacja akademicka i kwalifikacyjna

Kandydaci spoza Stanów Zjednoczonych muszą przesłać **oficjalny transkrypt (dyplom) z uczelni uznanej przez właściwe Ministerstwo Edukacji** w swoim kraju.

Dokumenty w języku innym niż angielski muszą być:

- przetłumaczone przez **tłumacza przysięgłego (certified translator)**,
- zawierać podpis i pieczęć tłumacza,

- przesłane w formacie PDF lub papierowym (oryginał i tłumaczenie).

Jeśli dyplom lub uczelnia nie figurują w międzynarodowych bazach akredytacji, kandydat powinien dostarczyć **dodatkowy dokument potwierdzający równoważność** (np. *credential evaluation report*).

Opłaty i waluta

Wszystkie opłaty egzaminacyjne i recertyfikacyjne są określone w **dolarach amerykańskich (USD)**.

Kandydaci międzynarodowi ponoszą odpowiedzialność za wszelkie **koszty przewalutowania, opłaty bankowe oraz podatki lokalne** związane z płatnością online.

Lokalizacja egzaminów

Wybór centrum egzaminacyjnego odbywa się podczas rejestracji w systemie Pearson VUE.

Międzynarodowi kandydaci mogą korzystać z ponad **500 centrów testowych w ponad 100 krajach**, w tym w Europie, Azji, Ameryce Południowej, Afryce i na Bliskim Wschodzie.

Po wybraniu lokalizacji system automatycznie dostosowuje harmonogram egzaminów do **lokalnej strefy czasowej**.

W Polsce:

SOFTRONIC Sp. z o.o.

J. H. Dabrowskiego 79A, 9 piętro

wielkopolskie

60-529 Poznań

Poland

48618658840

Compendium - Centrum Edukacyjne Spółka z o.o

Ul. Tatarska 5

30-103 Kraków

48 122984777

Infotech Foundation

Ciepla 40,

15-472 Białystok

+48 515533373

oraz z lokalnymi centrami Pearson VUE:

 <https://home.pearsonvue.com/nsca>

Wsparcie i kontakt dla kandydatów międzynarodowych

Kandydaci mogą kontaktować się z NSCA GCP za pośrednictwem:

 certyfikacja@nsca.pl

 797 296 196 (What's App)

POLITYKA PRYWATNOŚCI (PRIVACY POLICY)

Ochrona danych osobowych kandydatów

NSCA przestrzega międzynarodowych standardów ochrony danych, w tym zasad **RODO (GDPR – General Data Protection Regulation)** dla kandydatów z Unii Europejskiej oraz odpowiednich przepisów krajowych w innych regionach.

Dane osobowe zbierane przez NSCA obejmują:

- imię, nazwisko, adres, dane kontaktowe,
- historię certyfikacji i wyników egzaminów,
- dokumenty kwalifikacyjne (np. transkrypt, certyfikat CPR/AED),
- dane dotyczące płatności i członkostwa.

Cele przetwarzania danych

Dane osobowe są wykorzystywane wyłącznie w celach:

- zarządzania procesem certyfikacji, egzaminu i recertyfikacji,
- kontaktu z kandydatem w sprawach administracyjnych,
- utrzymania rejestru certyfikowanych specjalistów (CREP/USREPS, Accredible),

- zapewnienia zgodności z przepisami prawa oraz standardami NCCA.
-

Udostępnianie danych

Dane kandydatów mogą być udostępniane jedynie:

- **Pearson VUE** – w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia egzaminu,
- **CREP/USREPS** – w celu rejestracji certyfikowanych specjalistów,
- **Accredible** – w celu wystawienia cyfrowego certyfikatu,
- **organom regulacyjnym lub prawnym** – tylko jeśli wymagają tego przepisy prawa.

Dane osobowe **nie są sprzedawane ani przekazywane podmiotom trzecim w celach marketingowych.**

Prawa kandydata

Każdy kandydat ma prawo do:

- wglądu w swoje dane osobowe,
- żądania ich poprawienia lub usunięcia,
- ograniczenia przetwarzania,
- przeniesienia danych,
- złożenia skargi do organu nadzorczego w swoim kraju.

Wnioski dotyczące danych osobowych można kierować na adres:

✉ **info@nsca.pl**

Bezpieczeństwo danych

NSCA wdraża techniczne i organizacyjne środki ochrony danych, w tym szyfrowanie, kontrolę dostępu oraz regularne audyty bezpieczeństwa.

Wszelkie dane egzaminacyjne są przechowywane na bezpiecznych serwerach zgodnych z normami ISO/IEC 27001.

Dane kandydatów przechowywane są przez okres minimum 7 lat po zakończeniu ważności certyfikatu w celu umożliwienia jego weryfikacji i archiwizacji.

Aktualizacje polityki prywatności

NSCA zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w polityce prywatności.

Każda aktualizacja jest publikowana na stronie:

 <https://www.nasca.com/privacy-policy>

Kandydaci są zobowiązani do zapoznania się z obowiązującą wersją polityki przed rejestracją na egzamin.

✓ Podsumowanie – Międzynarodowi kandydaci CSCS®

1. Egzamin jest dostępny globalnie i odbywa się w języku angielskim.
2. Wymagane są oryginalne dokumenty akademickie z tłumaczeniem przysięgłym.
3. Płatności realizowane są w USD.
4. NSCA zapewnia pełną ochronę danych osobowych zgodną z RODO i standardami międzynarodowymi.

KODEKS ETYKI I POSTĘPOWANIA ZAWODOWEGO (CODE OF ETHICS AND PROFESSIONAL CONDUCT)

(dla posiadaczy certyfikatu CSCS®)

WPROWADZENIE

Posiadanie certyfikatu **CSCS® (Certified Strength and Conditioning Specialist®)** wiąże się z obowiązkiem przestrzegania **najwyższych standardów etycznych, zawodowych i osobistych.**

Kodeks Etyki NSCA stanowi podstawę zaufania pomiędzy specjalistami a sportowcami, klientami, współpracownikami i społeczeństwem.

Każdy certyfikowany specjalista **musi działać w sposób uczciwy, kompetentny i profesjonalny**, z poszanowaniem godności oraz bezpieczeństwa osób, z którymi współpracuje.

ZASADY OGÓLNE

1. Odpowiedzialność zawodowa

- Specjalista CSCS® jest zobowiązany działać zgodnie z aktualnym stanem wiedzy naukowej i praktyki zawodowej w dziedzinie treningu siłowego i przygotowania motorycznego.

- Podejmowane decyzje muszą uwzględniać dobro sportowca, bezpieczeństwo i skuteczność treningu.

2. **Kompetencja**

- Specjalista CSCS® podejmuje się tylko tych zadań, które mieszczą się w zakresie jego kompetencji i doświadczenia.
- W sytuacjach wymagających interwencji medycznej lub specjalistycznej współpracuje z odpowiednimi ekspertami (lekarzami, fizjoterapeutami, dietetykami).

3. **Uczciwość i rzetelność**

- Specjalista CSCS® nie wprowadza w błąd w zakresie swoich kwalifikacji, doświadczenia, metod treningowych ani wyników pracy.
- Nie uczestniczy w działalności oszukańczej, manipulacyjnej ani nieetycznej.

4. **Poufność**

- Informacje o zawodnikach, klientach lub organizacjach, z którymi współpracuje, traktuje jako poufne.
- Ujawnia dane osobowe lub medyczne tylko za pisemną zgodą zainteresowanego lub na mocy obowiązujących przepisów prawa.

5. **Bezpieczeństwo i zdrowie**

- Specjalista CSCS® dba o zdrowie i bezpieczeństwo osób uczestniczących w treningach, przestrzegając zasad higieny, ergonomii i profilaktyki urazów.
- Podejmuje natychmiastową reakcję w sytuacjach nagłych, zgodnie z posiadanym szkoleniem CPR/AED.

6. **Równość i poszanowanie godności**

- W relacjach zawodowych kieruje się zasadą **równego traktowania bez względu na płeć, wiek, pochodzenie etniczne, orientację, religię, stan zdrowia czy status społeczny**.
- Promuje środowisko wolne od dyskryminacji, nadużyć i przemocy psychicznej.

7. **Unikanie konfliktu interesów**

- Specjalista CSCS® unika sytuacji, które mogłyby podważyć jego bezstronność lub prowadzić do nadużycia zaufania.

- Nie akceptuje korzyści finansowych lub osobistych w zamian za rekomendacje produktów, usług lub osób.

8. Odpowiedzialność wobec NSCA

- Certyfikowany specjalista musi przestrzegać wszystkich **polityk, regulaminów i procedur NSCA**.
- W przypadku naruszenia zasad etyki lub dyscypliny, CSCS® podlega procedurze postępowania wyjaśniającego.

NARUSZENIA I POSTĘPOWANIE DYSCYPLINARNE

NSCA posiada formalny system oceny i egzekwowania zasad etycznych, który obejmuje:

1. **Złożenie skargi** – każda osoba może zgłosić podejrzenie naruszenia zasad etyki przez posiadacza certyfikatu.
2. **Postępowanie wstępne** – ocena zasadności skargi przez Komitet Etyki NSCA.
3. **Dochodzenie** – jeśli istnieją podstawy, przeprowadzane jest formalne dochodzenie z udziałem stron.
4. **Decyzja i sankcje** – w zależności od wagi przewinienia mogą zostać zastosowane środki dyscyplinarne, takie jak:
 - ostrzeżenie pisemne,
 - zawieszenie certyfikatu,
 - cofnięcie certyfikacji,
 - zakaz ponownego ubiegania się o certyfikat NSCA.

Decyzje Komitetu Etyki mogą być **zaskarżone** w drodze oficjalnego odwołania w terminie **30 dni od ich doręczenia**.

POSTAWA ZAWODOWA SPECJALISTY CSCS®

Każdy certyfikowany specjalista powinien:

- Być liderem w promowaniu zdrowia, sprawności i etyki sportowej,
 - Wspierać rozwój innych trenerów i specjalistów,
 - Kierować się zasadami **uczciwości, szacunku i transparentności**,
 - Być przykładem dla zawodników i społeczności sportowej.
-

ZOBOWIĄZANIE ETYCZNE

Podczas rejestracji i każdej recertyfikacji kandydat CSCS® musi potwierdzić znajomość i akceptację Kodeksu Etyki NSCA poprzez podpisanie oświadczenia:

„Potwierdzam, że zapoznałem(-am) się z Kodeksem Etyki i Polityką NSCA, i zobowiązuję się do przestrzegania zasad profesjonalizmu, odpowiedzialności i uczciwości w mojej pracy zawodowej.”

Naruszenie tego zobowiązania może skutkować **cofnięciem lub zawieszeniem certyfikatu CSCS®**.

WARTOŚCI NSCA

Kodeks Etyki opiera się na kluczowych wartościach organizacji NSCA:

1. **Profesjonalizm** – dążenie do najwyższych standardów naukowych i praktycznych.
 2. **Uczciwość** – przejrzystość i wiarygodność w relacjach zawodowych.
 3. **Odpowiedzialność** – troska o zdrowie, bezpieczeństwo i rozwój osób, którym służymy.
 4. **Szacunek** – traktowanie wszystkich z godnością i empatią.
 5. **Współpraca** – dzielenie się wiedzą i wspieranie rozwoju całej społeczności NSCA.
-

PODSUMOWANIE

Przestrzeganie Kodeksu Etyki NSCA jest **warunkiem utrzymania certyfikatu CSCS®**. Etyczne zachowanie nie jest jedynie obowiązkiem formalnym, lecz fundamentem zaufania i reputacji zawodu **Strength and Conditioning Specialist**.

Podsumowanie – Kodeks Etyki CSCS®

1. Działaj zgodnie z aktualną wiedzą naukową i praktyką zawodową.
2. Chronić zdrowie, bezpieczeństwo i prywatność klientów.
3. Utrzymuj uczciwość, rzetelność i kompetencję.
4. Wspieraj rozwój społeczności NSCA i standardy etyczne zawodu.