REP RESISTANCE EXERCISE PERFORMANCE

Certificação REP

Pré-requisitos absolutos e relativos

Os candidatos à certificação, para serem aceites como examinandos, terão de cumprir os seguintes pré-requisitos absolutos: diploma de presença da formação *Resistance Exercise Performance – REP* realizado nos últimos 2 anos; pagamento da totalidade do valor da inscrição no exame. Seguidamente, a REP EXERCISE INSTITUTE reserva-se o direito de selecionar os candidatos, mediante os seguintes critérios de requisito relativo: pertinência da certificação no âmbito da relevância profissional declarada pelo candidato (para garantir que a credibilidade da certificação se manterá sempre assegurada); análise do potencial de sucesso no exame de certificação (para evitar reprovação); ordem de inscrição e data de efetuação do pagamento.

Vantagens da aquisição do título de Certificado REP

As vantagens de ser Certificado REP encontram-se descritas no nosso website, e a REP EXERCISE INSTITUTE reserva-se o direito de as poder alterar, a qualquer momento e sem aviso prévio.

Metodologia de Examinação

O exame tem a duração total de 12 horas (5ª à tarde e 6ª todo o dia), e é feito em grupo (no máximo 5 candidatos). É aconselhado que o candidato à certificação aplique os seus estudos de forma teórica, prática, com os seus clientes e nos seus próprios treinos – a ausência de dedicação será notória em 12 horas de examinação. No entanto, algumas falhas serão toleradas, desde que se demonstre capacidade de superação (aprendizagem) durante o próprio processo de examinação. O candidato tem de estar APTO em todas as fases do exame para ser considerado *Certificado REP*, sendo-lhe autorizado pela REP EXERCISE INSTITUTE a inclusão do termo "Certificado REP" no seu currículo profissional, bem como a sigla "REP", após a descrição do seu nome. Entretanto, ficará à consideração do avaliador permitir ao candidato um máximo de 2 fases sem aproveitamento – sob recomendação de repetição de algum módulo, respeitante aos conteúdos em causa, ou mesmo da repetição dessas fases de examinação numa outra data a combinar com o avaliador (sem encargos adicionais).

Validade

O Certificado REP é válido por 4 anos, período esse onde o candidato deverá participar em pelo menos 1 formação REP, a fim de manter válida o título de Certificado REP.

Estrutura geral do exame

- Primeiro dia: constituído por 2 fases de examinação:
    - A fase 1 é de avaliação quantitativa e será considerado APTO o candidato com um mínimo de 75% de aproveitamento (15 valores; escala de 0-20).
    - A fase 2 é de avaliação qualitativa, onde será considerado APTO o candidato que demonstre inequívoco domínio sobre todas as matérias.

- Segundo dia: constituído por 3 fases de examinação:
    - Todas as fases são de avaliação qualitativa, onde será considerado APTO o candidato que demonstre inequívoco domínio sobre todas as matérias.

Descrição das fases do exame

Primeiro dia: *(4 a 5 horas)*

1) Exame teórico escrito: *(3 horas)*
- 1ª parte:
    - Aferição do entendimento do processo mental de Avaliação, Construção, Monitorização, Determinação de Objetivos, e da Biomecânica da Resistência – módulos 1 a 4.
- 2ª parte:
    - Aferir o entendimento de toda a metodologia TOMM – módulos 5 a 7.

2) Exame oral na integração de Biomecânica e Construção de exercícios: *(1 a 2 horas)*
- Conceitos gerais de Biomecânica da Resistência.
- Aferir capacidade de construir exercícios com base em 3 ODE específicas, bem como monitorizar a execução dos mesmos.

Segundo dia: *(7 a 8 horas)*

1) Exame oral em Biomecânica Articular e Muscular – parte 1: *(2 horas)*
- Nesta fase o candidato tem de demonstrar domínio completo dos conceitos gerais da biomecânica articular e muscular.
- Deverá ainda conseguir articular estes conceitos com a construção de exercício, nomeadamente com a biomecânica da resistência.

3) Exame oral em Biomecânica Articular e Muscular – parte 2: *(2 horas)*
- Será escolhido pelo examinador uma articulação e 5 músculos, para que cada candidato lecione uma aula completa acerca desse tema ao grupo.
- O candidato deverá falar de tudo o que o tema abrange na respetiva articulação/músculos – caso não o faça o examinador perguntará.

3) Exame prático com 2 clientes reais: *(3 a 4 horas)*
- Aferição da capacidade de Avaliar a Disponibilidade NMA.
- Aferição da capacidade de melhorar a Disponibilidade NMA.
- Aplicação regional: Coluna, Extremidade Superior e Inferior.
    - Discussão do processo mental associado à fase 3.
    - Questionamento sobre as decisões tomadas.