



Ul. Trg Božane Vučinić  
81000 Podgorica  
Tel/fax.: 020/665-700  
E-mail: montenegroski@t-com.me

Crnogorsko Udruženje  
instruktora i trenera  
**PREDSJEDNIK**  
Tel.: 069/043-455  
Žiro račun: 535-15404-39  
E-mail: cuitscg@gmail.com



---

## INSTRUKTORI SKIJANJA

### *Opšte o seminarima*

#### **\* Kako postati instruktor skijanja?**

**Instruktori skijanja** može postati svaka punoljetna osoba koja:

- ✧ Položi prijemni ispit za seminar (uslov za pristupanje seminaru - nivo 1)
- ✧ S pozitivnom ocjenom završi nivo 1 (postaje instruktor pripravnik)
- ✧ S pozitivnom ocjenom završi nivo 2 (postaje instruktor skijanja)
- ✧ Odsluša i s pozitivnom ocjenom položi teoretska predavanja (tabela br.1.)

Seminar sprovodi CUIITS Crnogorsko udruženje instruktora i trenera skijanja.

Program seminara provode licencirani demonstratori koje određuje skijaški poligon.

Program seminara prikazan je u prilogu br.1. i mora se poštovati i provesti u potpunosti kako je i napisan.

Nakon završenog I dijela, odslušanih svih teoretskih predmeta u propisanom fondu sati, te polaganjem istih (tabela br.1.), kandidat postaje INSTRUKTOR PRIPRAVNIK. Mora se učlaniti u neku od podružnica, te u roku od 2 godine pristupiti seminaru i polaganju II. dijela specijalnosti (određeno Pravilnikom). U tom periodu od 2 godine može voditi grupe ali samo pod pedagoškim vodstvom i nadzorom licenciranog instruktora skijanja - "mentor", te mora provesti 20 sati sportsko-pedagoške prakse koju će potpisati instruktor skijanja - "mentor". Ukoliko nakon dvije godine ne pristupi II dijelu specijalnosti, kandidat gubi status pripravnika te mora ponovo pristupiti seminaru za I dio nivo 1.

Nakon završenog I i II dijela nivoa, odslušanih svih teoretskih predmeta u propisanom fondu sati, te polaganjem istih (tabela br.1.), kandidat postaje INSTRUKTOR SKIJANJA. Polaganjem ispita isključivo pred ispitnom komisijom kandidat dobiva CUIITS (amaterska asocijacija instruktora skijanja) licencu.

Njegova obaveza je da svake godine obnovi licencu tako što će prisustvovati Državnom seminaru koji organizuje CUIITS. Na posebnom ISIA seminaru koji traje 5 dana moguće je, polagati ispit za ISIA licencu (međunarodna profesionalna licenca instruktora skijanja). Tu licencu zadržava dokle god je aktivan član bilo koje podružnice i CUIITS -a, svake godine prisustvuje Državnom seminaru te drugim aktima određenih Pravilnikom.

# LIKOVNI CRNOGORSKE ŠKOLE SKIJANJA

## I DIO SPECIJALNOSTI

**fond sati:** 48 sati praktične nastave + 5 sati ispita

### **Sadržaji I dijela specijalnosti:**

- ✧ UPOZNAVANJE S OPREMOM
- ✧ VJEŽBE NA RAVNOM
- ✧ PENJANJE
- ✧ USTAJANJE
- ✧ KLIZNI KORAK

### **Likovi:**

- ✧ OSNOVNI SKIJAŠKI STAV I SPUST RAVNO
- ✧ PLUŽNI STAV I PLUŽENJE RAVNO
- ✧ PLUŽNI ZAVOJ
- ✧ KOSI SPUST
- ✧ OTKLIZAVANJE
- ✧ ZAVOJ K BRIJEGU
- ✧ PARALELNI ZAVOJ OD BRIJEGA

### **Ispit se sastoji od:**

**Pismeni dio ispita:** grupa predmeta iz tablice br.1., iz programa.

**Praktični dio ispita:** 5 elemenata sa I dijela, te nastup pred vrstom I.

## II DIO SPECIJALNOSTI

**fond sati:** 70 sati praktične nastave + 5 sati ispita

### **Likovi:**

- ✧ BRZO VIJUGANJE
- ✧ DINAMIČKI KRATKI ZAVOJ
- ✧ DINAMIČKI PARALELNI ZAVOJ
- ✧ TEHNIKA VOŽNJE SLALOMA I VELESLALOMA
- ✧ SITUACIONA VOŽNJA sastoji se od sljedećih elemenata:
  - A. SKIJANJE S PROMJENAMA RITMA I TEMPORA
  - B. TERENSKI SKOK
  - C. SKIJANJE U GRBAMA
  - D. SKIJANJE PO RAZROVANOM I I SKIJANOM SNIJEGU
  - E. SKIJANJE U DUBOKOM SNIJEGU

**Ispit se sastoji od:**

**Pismeni dio ispita:** grupa predmeta iz tabele br.1., iz programa

**Praktični dio ispita:** 5 elemenata sa II dijela, kriterijski veleslalom, te nastup pred vrstom II.

*Situaciona vožnja kao ispitni lik u sebi može sadržavati elemente od A., do E., a Ispitna komisija se na licu mjesta odlučuje za jedan ili više od ponuđenih likova.*

**UKUPNO PRAKTIČNE NASTAVE: 140 SATI + 10 SATI ISPITA**

**PRIJEMNI ISPIT PRED KOMISIJOM:** situaciona vožnja i to izvođenje zavoja sa promjenom ritma i tempa i brzo vijuganje.

**NAPOMENA:** Svake godine CUIITS provodi 3-dnevni i 5-dnevni seminar (KAMP) koji služi kao priprema kandidata za instruktora za instruktora skijanja. Obavezan je lično pristupiti prijemnom ispitu pred Ispitnom komisijom CUIITS -a.

*Tabela br.1. Fond sati teoretskih predavanja za instruktora skijanja.*

<b>PREDMETI</b>	<b>FOND SATI</b>
<b>OPŠTI I DIO</b>	
Osnove nauke o sportu	3
Metodika sporta	5
Funkcionalna anatomija	5
Fiziologija sporta	10
Osnove psihologije sporta	10
Sportska medicina	5
Osnove sportske statistike i informatike	10
Osnove teorije treninga	10
Opasnosti i preventiva zimskih sportova	5
<b>UKUPNO SATI</b>	<b>65</b>
<b>POSEBNI DIO</b>	
Pravila sportova na snijegu	10
Elementi tehnike sportske grane	130
Sportsko-pedagoška praksa	20
<b>UKUPNO SATI</b>	<b>160</b>
<b>UKUPNO SATI OPŠTI I + POSEBNI DIO</b>	<b>225</b>

**Napomena:**

- ✧ Studentima i kadrovima Fakulteta za sport priznaju se teoretski ispiti koji imaju ocjene 10(5), stiču pravo na zvanje pripravnika instruktora skijanja, (obavezni su priložiti dokumentaciju).

### **Važna napomena za kandidate:**

Da bi CUIITS priznao tečaj, kao važeći, organizatori seminara trebaju ispoštovati sljedeće uslove:

1. Nastava se izvodi po programu za Instruktoru skijanja koji je odobren od Ministarstva nauke, obrazovanja i sporta.
2. Uslov za pristupanje ispitu za pripravnika instruktor je položen prijerni ispit.
3. Po završetku I i II dijela, te položenih teorijskih predmeta, IVSI licencu kandidati će moći dobiti samo ako su polagali praktični dio ispita pred Ispitnom komisijom.
4. Isto tako važan uslov za dobijanje IVSI licence jest da seminar vode isključivo licencirani demonstratori CUIITS -a.

### **Napomena:**

- ✧ Prilog **Opšte o seminarima** je sastavni dio Pravilnika CUIITS-a o bližim uslovima, načinu i postupku dobijanja licence za alpsko, nordijsko i snowboard skijanja, te Anex Pravilnika i ocjenjivačke liste CUIITS-a.

Nikšić, \_\_\_\_\_ .god.

**PREDSJEDNIK CRNOGORSKOG UDRUŽENJA  
INSTRUKTORA I TRENERA SKIJANJA**

Mr Vuković Radivoje, prof.