

GUÍA DE CERTIFICACIÓN NSCA

EFFECTIVO DESDE EL 1 DE JULIO DE 2020



NSCA GUÍA DE CERTIFICACIÓN

Sobre esta guía

Esta guía proporciona la información necesaria para obtener y mantener las certificaciones ofrecidas por la National Strength and Conditioning Association (NSCA). Se debe revisar el procedimiento y los requisitos específicos de cada certificación, también se espera que se siga las políticas descritas no solo en el manual, sino también en el Código de ética de la NSCA.

Declaración de no discriminación

La NSCA no discrimina por motivos de raza, religión, género, orientación sexual, identidad o expresión de género, nacionalidad, edad, discapacidad, o cualquier otra característica protegida.



NSCA.COM

TOLL FREE 800-815-6826 // FAX 719-632-6367 // INTERNATIONAL +1-719-632-6722



NSCASPAIN.COM

TELÉFONO + 34 91 5988 710 // +34 622 643 843





NSCA GUÍA DE CERTIFICACIÓN

INTRODUCCIÓN

NSCA GUÍA DE CERTIFICACIÓN

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

SOBRE LA NSCA ----- 1

CERTIFICACIONES OFRECIDAS ----- 1

Certified Strength and Conditioning Specialist® (CSCS®) -----	1
Certified Special Population Specialist® (CSPS®) -----	1
NSCA- Certified Personal Trainer®(NSCA-CPT) -----	1
Tactical Strength and Conditioning Facilitator® (TSAC-F®) -----	2
Certified Performance and Sport Scientist (CPSS) -----	2

EXAMENES DE CERTIFICACIÓN ----- 3

Sobre los exámenes-----	3
Análisis de trabajo-----	3
Desarrollo del examen -----	3
Configuración estándar -----	3
Esquemas del contenido del examen -----	3
CSCS Contenido de examen -----	3
NSCA-CPT Contenido de examen -----	4
Acreditación y registro de las certificaciones NSCA -----	4

CÓMO OBTENER LA CERTIFICACIÓN ----- 5

Elige tu certificación-----	6
Titulaciones universitarias aceptadas -----	6
Programas de Reconocimiento NSCA-----	6
Certificaciones de RCP/DEA aceptadas-----	7

PREPARACIÓN AL EXAMEN ----- 7

Formaciones integrales -----	7
Formaciones online -----	7
Estudio autónomo-----	7

INSCRIPCIÓN AL EXAMEN----- 7

Proceso de registro -----	7
Aceptación de condiciones -----	8
Adaptaciones especiales-----	8
Presentación de la documentación. -----	9
Tasas de examen-----	9
Programar una cita para el examen -----	9

REALIZANDO EL EXAMEN	10
Proceso de registro en el centro	10
Durante el examen	12
RESULTADOS DEL EXAMEN	12
Puntuación del examen	12
Tasa de aprobados por examen	13
Confidencialidad de los resultados	13
Anulación de calificaciones	13
Concesión de la certificación	14
Política Retake	14
APELACIÓN DE LOS RESULTADOS	14
LISTA DE VERIFICACIÓN DE CERTIFICACIÓN	14
CANDIDATOS INTERNACIONES	15
POLÍTICA DE PRIVACIDAD	15

ANEXOS 16

ANEXO A: ACEPTACIÓN CONDICIONES DE REGISTRO	17
ANEXO B: ESQUEMAS DE CONTENIDO DETALLADO PARA EL EXAMEN	18
Preguntas del examen	19
ANEXO C: CSCS.ESQUEMA DE CONTENIDO	20
ANEXO D: CSCS. EJEMPLOS DE PREGUNTAS DE EXAMEN	25
ANEXO E: NSCA-CPT.ESQUEMA DE CONTENIDO	26
ANEXO F: NSCA-CPT.EJEMPLOS DE PREGUNTAS DE EXAMEN	28
CÓMO MANTENER TU CERTIFICACIÓN	30

SOBRE LA NSCA

Fundada en 1978, The National Strength and Conditioning Association (NSCA) es una asociación sin ánimo de lucro dedicada a la fuerza y el acondicionamiento físico, también promueve a las profesiones relacionadas con las ciencias del deporte en todo el mundo.

La NSCA surge como una iniciativa para empoderar a una comunidad de profesionales y maximizar su impacto mediante la difusión de conocimiento basado en ciencia y su aplicación práctica. Para ello ofrece certificaciones líderes en la industria, revistas de investigación, servicios de desarrollo profesional, oportunidades para establecer redes de contactos profesionales y formación continua. La comunidad NSCA está compuesta por más de 60.000 miembros profesionales certificados, en todo el mundo, que promueven los estándares de la industria, tales como investigadores, educadores, entrenadores de fuerza y acondicionamiento, científicos del deporte y del rendimiento, entrenadores personales, profesionales tácticos y otras profesiones relacionadas.

CERTIFICACIONES OFRECIDAS

Las certificaciones NSCA están dirigidas a profesionales de la fuerza y el acondicionamiento que buscan superar una prueba de alto nivel de conocimientos, y que están comprometidos con la formación continua.

Con la NSCA, obtendrás un certificado internacionalmente reconocido, incorporando un gran valor añadido a tu currículum. Con ello logras alcanzar un perfil muy valorado, que muchas empresas, entidades, centros de fitness, clubes deportivos etc, buscan. Certificarse es una oportunidad para diferenciarte de la competencia y otros profesionales a la vez que te unes a una gran comunidad, una red de contactos profesionales en la que están algunos de los mejores expertos de la industria. También se trata de una inversión con la que conseguirás las herramientas necesarias para aplicar la investigación científica e impactar positivamente la salud, la vida y el rendimiento de los demás.

Cada certificación es única e independiente y se dirige a una población determinada. Poseer una certificación NSCA demuestra que estás comprometido con la excelencia y buscas el nivel más alto de conocimiento en tu área.

NSCA ofrece 5 prestigiosas certificaciones, de las cuales podemos ofrecer en español/castellano hasta el momento dos, CSCS® y NSCA-CPT®.



CERTIFIED STRENGTH AND CONDITIONING SPECIALIST® (CSCS®)

El programa CSCS, fue creado en 1985, reconoce a aquellos profesionales que poseen un conocimiento y las habilidades para diseñar e implementar programas de fuerza y acondicionamiento seguros y efectivos para los deportistas. Los especialistas certificados en fuerza y acondicionamiento son expertos que aplican el conocimiento científico para entrenar a los atletas con el objetivo principal de mejorar el rendimiento deportivo. Llevan a cabo sesiones de pruebas específicas para distintas disciplinas, diseñan e implementan programas de acondicionamiento y entrenamiento de fuerza seguros y efectivos, y ofrecen orientación sobre nutrición y prevención de lesiones. Reconociendo su área de especialización, los certificados de CSCS consultan y derivan a los atletas a otros profesionales cuando es apropiado.



CERTIFIED SPECIAL POPULATION SPECIALIST® (CSPS®)

El programa CSPS fue creado en 2012 para certificar a los profesionales del fitness que entrenan a clientes de todas las edades con determinadas condiciones salud, crónicas o temporales. Estos expertos en poblaciones especiales utilizan un enfoque preventivo individualizado en colaboración con profesionales de la salud para evaluar, motivar, educar y capacitar a sus clientes sobre sus necesidades de salud y fitness. Los especialistas certificados CSPS diseñan programas de ejercicio seguros y eficaces, proporcionan orientación para ayudar a los clientes a mejorar su salud y objetivos personales de acondicionamiento físico, reconocen y responden en situaciones de emergencias. Reconociendo su área de especialización, los profesionales de CSPS ofrecen referencias y derivan a sus clientes a otros servicios de atención médica y otros profesionales según corresponda.

No disponible en español/castellano.



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

Con el crecimiento de la industria del fitness, surgió la necesidad de crear una certificación de entrenamiento personal. En 1993, la NSCA respondió con el programa NSCA-CPT. Los entrenadores personales certificados por NSCA son profesionales de la salud y el acondicionamiento físico que utilizan un enfoque individualizado para evaluar, motivar, educar y capacitar a los clientes con respecto a sus necesidades de salud y estado físico. Los entrenadores personales certificados diseñan programas de ejercicio seguros y efectivos, guían a los clientes para que logren sus objetivos personales de salud y estado físico y responden adecuadamente en situaciones de emergencia. Reconociendo su propia área de especialización, los

certificados NSCA-CPT derivan a los clientes a otros profesionales cuando es necesario.



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

El programa TSAC-F se estableció en 2012 para apoyar a quienes dirigen el entrenamiento físico para profesionales tácticos. y

Los entrenadores de acondicionamiento y fuerza táctica aplican el conocimiento científico para mejorar el rendimiento, promueven la salud y disminuyen el riesgo de lesiones de militares, bomberos, personal de rescate, cuerpos especiales, policías, fuerzas y cuerpos de seguridad y otros profesionales de emergencias. Realizan análisis de necesidades y sesiones de pruebas físicas, diseñan e implementan programas de acondicionamiento y entrenamiento de fuerza seguros y efectivos, y brindan información general sobre nutrición. Reconociendo su área de especialización, los certificadores TSAC-F consultan y derivan a aquellos a otros profesionales cuando sea apropiado.

No disponible en español/castellano.



CERTIFIED PERFORMANCE AND SPORT SCIENTIST (CPSS)

El Certified Performance and Sport Scientist™ (CPSS™) se especializa en la aplicación de procesos científicos para mejorar el rendimiento deportivo individual y en equipo y reducir el riesgo de lesiones. El CPSS puede ser un generalista, que trabaje en una amplia gama de disciplinas científicas, o un médico especialista, que tenga capacitación y / o experiencias aplicadas predominantemente dentro de una o más áreas de disciplina científica específicas relevantes para la ciencia del deporte y el rendimiento deportivo.

No disponible en español/castellano.

Todas las certificaciones de NSCA se basan en el conocimiento, las habilidades y las destrezas (KSA, siglas en inglés de knowledge, skills and abilities) críticas necesarias para realizar un trabajo o función. El esquema y las preguntas del examen se basan en estas KSA's. Aprobar un examen de certificación NSCA demuestra que tienes un elevado conocimiento, habilidades y experiencia para realizar un trabajo específico.

SOBRE LOS EXAMENES

Cada examen de certificación compara el resultado de un candidato con un estándar (un nivel predeterminado de competencia) establecido por expertos en el sector. Identificar las KSA's adecuadas, responder a las preguntas de redacción planteadas y conocer las reglas del examen son partes fundamentales del proceso de preparación al examen para garantizar que se puedan tomar decisiones correctas para obtener los resultados deseados en el examen.

Los métodos utilizados para desarrollar los exámenes de certificación NSCA se acogen a los procedimientos recomendados en los Estándares para Pruebas Educativas y Psicológicas (APA, NCME, AERA; 2014) y otros estándares relevantes de la industria, incluidos los Principios para la Validación y Uso de Selección de Personal. Procedimientos (SIOP, 2003) y Estándares para la Acreditación de Programas de Certificación (NCCA, 2014).

ANÁLISIS DE TRABAJO

Por lo general, la NSCA lleva a cabo un análisis de trabajo cada cinco años para cada programa de certificación para identificar las KSA críticas necesarias para realizar el trabajo de manera segura y eficaz. El proceso es guiado por un comité de expertos de la industria - el Comité Asesor de Análisis de Trabajo (JAAC) - que desarrolla encuestas KSA. Las encuestas se envían a una muestra representativa de certificados NSCA. Después, los datos de la encuesta se analizan y se presentan al JAAC, que utiliza los datos para guiar la creación de un esquema de contenido detallado (DCO) para el examen de certificación.

DESARROLLO DEL EXAMEN

Después del análisis del trabajo, los expertos en la materia que forman parte de un Comité de Desarrollo de Exámenes (EDC, Exam Development Committee) comienzan a desarrollar el examen. Los miembros del comité se seleccionan en función de su experiencia en relación con los DCO y reciben capacitación en la redacción y revisión de elementos (estructura y revisión de preguntas de prueba) por parte de expertos en pruebas y medición. Antes de que las preguntas puedan usarse en un examen, pasan por la revisión de un

comité. Los exámenes permiten a los desarrolladores recopilar datos estadísticos y evaluar nuevas preguntas sin afectar las puntuaciones de los candidatos. Las preguntas de control en el examen no son puntuables, no aparecen identificadas y están intercaladas entre las preguntas puntuables. El Comité analiza esa información estadística recopilada para determinar si funcionan correctamente y están listas para convertirse en preguntas puntuadas.

CONFIGURACIÓN ESTÁNDAR

La EDC determina el estándar para un examen (también llamado el nota de corte o nota de aprobado) aplicando una metodología Angoff modificada. Este método aceptado requiere que los miembros de la EDC evalúen preguntas específicas del examen y estiman la proporción de candidatos con competencias mínimas que se espera que respondan correctamente. Estas estimaciones se analizan estadísticamente para garantizar la coherencia y luego se agregan para llegar al estándar.

ESQUEMAS DE CONTENIDOS DEL EXAMEN

Cada examen de certificación tiene un DCO (esquema de contenido detallado) que organiza las KSA en categorías y subcategorías principales. A continuación, se muestran resúmenes del contenido del examen por certificación. Los DCO completos se presentan en el **Apéndice B**. Algunas tareas de los profesionales del fitness implican recordar hechos o aplicar información específica, mientras que otras tareas requieren una evaluación completa de una situación. Por esa razón, los exámenes NSCA contienen preguntas de diferentes niveles de complejidad.

CSCS Contenido del examen

El examen CSCS se divide en dos secciones. La sección 1, Fundamentos científicos, consta de 80 preguntas de opción múltiple puntuables y 15 no puntuables. La Sección 2, Fundamentos Prácticos, consta de 110 preguntas de opción múltiple puntuables y 15 no puntuables. 30-40 de esas preguntas son visualización de videos o imágenes. Los candidatos que lo realizan por primera vez deben completar ambas secciones. Aquellos que no aprueben una de las dos secciones pueden volver a realizar la sección que no aprobó dentro de un año. El DCO completo se presenta en el **ANEXO C**.

Bloques temáticos		Porcentaje de la sección en el examen	Número de preguntas
SECCIÓN 1: Fundamentos científicos			
Tiempo 1,5 horas	Ciencias del ejercicio	55%	44
	Psicología del deporte	24%	19
	Nutrición	21%	17
	Preguntas no puntuables	-	15
	Total	100%	95
SECCIÓN 2: Fundamentos prácticos			
Tiempo 2,5 horas	Técnicas del ejercicio	36%	40
	Diseño de programas	35%	38
	Organización y administración	11%	12
	Test y evaluación	0,18	20
	Preguntas no puntuables	-	15
	Total	100%	125

NSCA-CPT Contenido del examen

NSCA-CPT es un examen de 3 horas que consta de 140 preguntas puntuables de opción múltiple y 15 no puntuables, de estas preguntas pueden aparecer des 25 a 35 preguntas en formato video o imagen. El DCO completo se presenta en el **ANEXO E**.

Bloques temáticos		Porcentaje de la sección en el examen	Número de preguntas
Tiempo 3 horas	Consulta y evaluación del cliente	23%	32
	Planificación del programa	32%	45
	Técnicas del ejercicio	31%	43
	Seguridad, procedimientos de emergencia y asuntos legales	14%	20
	Preguntas no puntuables	-	15
	Total	100%	155

ACREDITACIÓN Y REGISTRO DE CERTIFICACIONES NSCA

Acreditación de certificaciones

La NSCA se adhiere a los estándares de acreditación establecidos por la Comisión Nacional de Agencias de Certificación (NCCA). Tener una certificación acreditada por la NCCA lo distingue y garantiza a los empleadores que tiene el más alto nivel de credibilidad para capacitar a clientes y atletas. Los programas CSCS, NSCA-CPT y TSAC-F cumplen o superan los estándares de la NCCA. Los programas CPSS y CPSS se encuentran actualmente en el proceso de obtención de la acreditación NCCA. Para más información visite

Acreditación NCCA.

Coalición para el registro de profesionales de la ciencia del ejercicio

La NSCA es uno de los cuatro miembros fundadores de la Coalición para el Registro de Profesionales del Ejercicio (CREP). La misión de CREP es asegurar el reconocimiento de los profesionales del ejercicio registrados por sus funciones distintivas e impactantes en los campos de la medicina, la salud, el fitness y el rendimiento deportivo, y creemos que colaborar con CREP nos ayudará a promover la industria en su conjunto.

Registro de profesionales del ejercicio de los Estados Unidos

El Registro de Profesionales del Ejercicio® de los Estados Unidos (USREPS®) es un registro reconocido internacionalmente de profesionales del ejercicio en los Estados Unidos mantenido por CREP. Apoya al profesional del ejercicio que posee una certificación de ejercicio acreditada por la NCCA sirve para la verificar la veracidad de los certificados por parte de empleadores, organismos reguladores y consumidores

Todos los profesionales certificados por CSCS, NSCA-CPT y TSAC-F en los Estados Unidos se añaden automáticamente a este registro.

Para obtener más información sobre CREPS o USREPS, visite **[Asociación NSCA CREP / USREPS.](#)**

NSCA GUÍA DE CERTIFICACIÓN

***CÓMO OBTENER
LA CERTIFICACIÓN***

El proceso para obtener una certificación se puede resumir en los siguientes pasos:

1. Elige tu certificación.
2. Prepárate para el examen
3. Regístrate para el examen
4. Envíe la documentación requerida
5. Aprobar el examen

ELIJE TU CERTIFICACIÓN

Para obtener para una certificación NSCA, los candidatos deben cumplir con todos los requisitos del programa de certificación.

Cada programa de certificación de la NSCA tiene diferentes requisitos. Además, todos los candidatos y certificadores deben cumplir con las políticas y procedimientos de la NSCA, incluido el Código de Ética Profesional.

Los candidatos deben cumplir con el requisito de edad, si corresponde, antes de registrarse para un examen de certificación. Otros requisitos deben cumplirse en el plazo de un año después de recibir la calificación de aprobación del examen.

REQUISITOS CSCS

1. Tener una licenciatura, grado en ciencias de la actividad física y el deporte expedido en una universidad española, o título equivalente en otro país.
2. Poseer la certificación actualizada de RCP / DEA
3. Aprobar ambas secciones fundamentos científicos y fundamentos prácticos en el examen CSCS

REQUISITOS NSCA-CPT

1. Tener 18 años.
2. Haber terminado secundaria (ESO en España o equivalente)
3. Poseer la certificación actualizada de RCP / DEA
4. Aprobar el examen NSCA-CPT.

TITULACIONES UNIVERSITARIAS ACEPTADAS.

Solo títulos otorgados por colegios y universidades acreditados se puede utilizar para satisfacer los requisitos de grado para el CSCS y Programas CSPS. La NSCA reconoce las siguientes acreditaciones Instituciones para colegios y universidades de USA enumeradas por Departamento de Educación de USA.:

- » Middle States Commission on Higher Education
- » New England Association of Schools and Colleges, Commission on Institutions of Higher Education
- » North Central Association of Colleges and Schools, The Higher Learning Commission
- » Northwest Commission on Colleges and Universities
- » Southern Association of Colleges and Schools, Commission on Colleges
- » Western Association of Schools and Colleges, Senior Colleges and University Commission
- » Accrediting Commission of Career Schools and Colleges
- » Distance Education Accrediting Commission
- » New York State Board of Regents, and the Commissioner of Education
- » Transnational Association of Christian Colleges and Schools, Accreditation Commission

Los colegios y universidades ubicados fuera de los USA Deben tener el reconocimiento del Ministerio de Educación de ese país.

Para los programas CSCS es necesario tener un título o grado otorgado por universidades acreditadas por el Ministerio de educación y formación profesional del Gobierno de España, para las titulaciones obtenidas fuera de España envíe su título junto con su consulta a info@nscaspain.com

PROGRAMAS DE RECONOCIMIENTO NSCA

El Programa de Reconocimiento Educativo (ERP) de la NSCA reconoce y distingue a las universidades con planes de estudios de fuerza y acondicionamiento estandarizados y aprobados, o de entrenamiento personal en entornos de pregrado y posgrado. Los programas reconocidos están diseñados para preparar a los estudiantes para las certificaciones NSCA-CPT y CSCS.

Campos aprobados relacionados con la ciencia del ejercicio

La NSCA reconoce muchos campos de estudio que se relacionan con la ciencia del ejercicio y cumplirán con el requisito de grado para CSPS. Estos incluyen entrenamiento atlético, biología, biomecánica, quiropráctica, salud comunitaria, fisiología del ejercicio, ciencia del ejercicio, ciencia de la salud, ciencia del movimiento humano, kinesiólogía, medicina (por ejemplo, MD, DO), enfermería, nutrición, educación física, fisioterapia y ciencias del deporte.

CERTIFICACIONES ACEPTABLES DE RCP/DEA

Tener una certificación vigente de RCP / DEA garantiza que pueda ofrecer atención a alguien que experimenta un paro cardíaco. La certificación de CPR / AED debe incluir una evaluación práctica de habilidades para ser aceptado. Este requisito ayuda a proteger la seguridad de los clientes y los atletas y podría ayudar a salvar la vida de alguien.

PREPARACIÓN PARA EL EXAMEN

Desde el estudio autónomo a los cursos de preparación online o presenciales con experiencia práctica, NSCA Spain ofrece varios recursos y herramientas para ayudar a preparar un examen de certificación de la NSCA.

Se recomienda consultar que modalidad de preparación es la ideal en función de su perfil.

FORMACIONES INTEGRALES

Los cursos presenciales, virtuales y otras modalidades ofrecidas, proporcionan una revisión en profundidad del contenido del examen. Estas formaciones son impartidas por profesionales experimentados y familiarizados con el examen. Estos cursos varían de 1,5 días a 3 días, se ofrecen en España y Latinoamérica.

FORMACIONES ONLINE

En función del perfil o necesidades del alumno existen modalidades de preparación 100% online.

ESTUDIO AUTÓNOMO

Para aquellos que quieran estudiar por su cuenta, están disponibles: los manuales de referencia, libros complementarios y otros materiales de estudio, como simulacros de examen, para cada una de las certificaciones. Tenga en cuenta que estos son recursos útiles, pero no son la única fuente de información para los exámenes dados.

Obtenga más información con guías paso a paso que lo ayudarán a comprender **CSCS** **NSCA-CPT**

INSCRIPCIÓN AL EXAMEN

Una vez que haya cumplido con los requisitos para la certificación elegida, haya revisado este Manual y sienta preparado para su examen, puede registrarse para su examen. Registrarse es un proceso simple online. Después de completar el formulario de registro y pagar las tarifas del examen, que pueden estar incluidas en alguna modalidad, podrá programar su examen. El proceso de registro no se considera completo hasta que se cumplan todos los pasos.

PROCESO DE REGISTRO

Todos los candidatos a una certificación NSCA deben registrarse online para su examen de certificación en [NSCASPAIN.COM](https://www.nscaspain.com)

Una vez registrado recibirá un correo electrónico de confirmación, que incluirá su número de identificación de cliente asignado. A continuación se muestra una guía paso a paso para registrarse y programar su examen.

1. Cree una nueva cuenta o inicie sesión con su nombre de usuario y contraseña de [NSCASPAIN.COM](https://www.nscaspain.com)
2. Verifique la información de su perfil (el nombre y apellido deben coincidir exactamente con su identificación, DNI o pasaporte)
3. Elija la Certificación en la barra de navegación principal.
4. Elija la modalidad de preparación del certificado deseado.
5. Confirme que cumple con los requisitos académicos del certificado deseado.
6. Acepte la lectura / comprensión de las Políticas, Procedimientos y Requisitos de Certificación.
10. Descargue y lea el Manual de certificación
11. Lea y acepte los Términos y condiciones.
12. Proceda a realizar el pago.
13. En breve le contactaremos para confirmar su inscripción.

Aceptación de condiciones

Los candidatos al examen NSCA deben aceptar las condiciones del formulario de registro. Las aceptar dichas condiciones garantiza que:

- » La información de registro enviada que sea falsa implicará una certificación anulada
- » Los elementos del examen NSCA, los nombres de las certificaciones, los acrónimos y los logotipos están protegidos por la ley de derechos de autor de EE. UU.
- » Aquellos que copien o distribuyan información de propiedad de la NSCA perderán sus tarifas de registro y sus certificaciones se anularán.
- » Los certificados deben cumplir con las políticas de recertificación para conservar la (s) certificación (es)
- » Los certificados leen y comprenden las políticas de certificación contenidas en este manual
- » Los candidatos y los certificadores deben cumplir con los Códigos, políticas y procedimientos de NSCA
- » Los candidatos aceptan los Términos y condiciones de la contratación.

La afirmación de registro completa se puede encontrar en **ANEXO A.**

ADAPTACIONES ESPECIALES

La NSCA se compromete a ofrecer acceso a sus programas y servicios a personas con discapacidades y garantizar la igualdad de oportunidades para todos los candidatos calificados. Una discapacidad es una condición física o mental que limita los movimientos, sentidos o actividades de una persona. Cumplimos con las leyes de accesibilidad.

La NSCA también se compromete a garantizar que la seguridad, la integridad y la validez de los exámenes no se vean comprometidas.

A continuación, encontrará información para los candidatos a la prueba, evaluadores, educadores y otras personas involucradas en la documentación de una solicitud de adaptaciones para la prueba. Recomendamos encarecidamente que comparta esta información con su evaluador o con sus terapeutas, médicos y otras partes de interés, para que se pueda reunir la documentación apropiada para respaldar su solicitud.

La información que proporcione se utilizará para ayudar a la NSCA a tomar una determinación adecuada sobre sus circunstancias y su solicitud de adaptaciones para el examen.

En situaciones en las que la NSCA no puede atender la solicitud de un candidato debido a razones operativas o técnicas, intentaremos buscar una solución mutuamente aceptable, aunque la NSCA no puede garantizar que tal solución pueda alcanzarse.

¿Qué son las adaptaciones especiales?

Las adaptaciones especiales son ayudas de accesibilidad para realizar la prueba de examen. El propósito de las adaptaciones especiales es proporcionar acceso completo al examen y una oportunidad para que los candidatos demuestren sus conocimientos, habilidades y destrezas que se requieren para estar certificado o demostrar competencia para ejercer la profesión.

Las adaptaciones no garantizan un mejor resultado, ni una calificación de apto, la finalización de exámenes u otros resultados específicos, teniendo las mismas condiciones que los demás candidatos.

Las adaptaciones especiales se individualizan y se consideran caso por caso. Si está buscando adaptaciones debe proporcionar una acreditación de su discapacidad. También debe proporcionar información sobre las

La NSCA requiere una acreditación de que la discapacidad pueda tener un impacto significativo en su capacidad para acceder y realizar un examen.

La decisión de otorgar una adaptación y el tipo de adaptación otorgada es exclusivo de la NSCA. Una adaptación es válida solo para un examen. Debe presentar una nueva solicitud de adaptación para cada examen o administración.

PRESENTACIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN

Los candidatos tienen un año para presentar la documentación requerida. Los resultados de su examen no serán válidos si la documentación no llega dentro de un año desde la fecha de su examen..

Todos los documentos deben enviarse por correo electrónico a:

exámenes@nscaspain.com

Certificaciones CPR / AED

Debe enviar para todas las certificaciones NSCA (NSCA-CPT y CSCS) Se aceptan copias escaneadas, fotocopias de las certificaciones de CPR / DEA. Se requiere copias del anverso y reverso del documento. Debe aparecer fecha de expedición y de validez.

Título académico (solo CSCS)

Al aprobar el examen CSCS, debe enviar el título oficial original escaneado de su universidad.. Los documentos deben enviarse a:

exámenes@nscaspain.com

TASAS DE EXAMEN

Las tasas de examen ofrecidas por la NSCA Spain son:

Certificación	Tasas de examen	Tasas Retake
NSCA-CPT	325 €	270 €
CSCS	345 €	290 €

Tasa Retake aplicable tras la no superación del examen, siempre que no haya pasado más de 1 año

En el caso del CSCS en el caso de suspender una parte del examen, la tasa Retake será de 245€

Para el resto de certificaciones contactar con NSCA USA, los materiales de estudios y examen serán en inglés.:

PROGRAMAR UNA CITA PARA EL EXAMEN

Los exámenes se efectúan durante todo el año en cualquier centro de pruebas Pearson VUE ubicados por todo el mundo. La prueba de examen se realizan bajo supervisión y se utilizará un PC de dicho centro. Después de registrarse con en NSCA Spain, recibirá un correo electrónico desde exámenes@nscaspain.com

con las instrucciones para elegir cita y desde PearsonVUEConfirmation@pearson.com su autorización de examen con las fechas autorizadas.

Puedes programar tu cita para el examen directamente con Pearson VUE a través de :

http://www.pearsonvue.com/nsca/index_es.asp

Ubicaciones de los centros de examen

Los exámenes se realizan en cientos de lugares en todo el mundo, en España existen mas de 80 centros. Puede ver online las ubicaciones de los centros de examen en [Ubicaciones de examen NSCA Pearson Vue](#). Ten en cuenta que es posible que no puedas acceder a ciertos centros de pruebas por ser privados. Puedes ver la disponibilidad de citas para el examen en http://www.pearsonvue.com/nsca/index_es.asp solo después de completar un registro de examen en el sitio web de NSCA.

Período de autorización del examen

Tendrás 120 días a partir de la fecha de recepción de la autorización para rendir el examen. Aquellos que no puedan tomar su examen dentro de los 120 días deben ampliar su registro para evitar perder su derecho a examen.

Si necesitas ampliar el período de autorización del examen, puede solicitar 120 días adicionales comunicándose con el departamento de certificación. La extensión debe solicitarse dentro del período de autorización original de 120 días. La tarifa de extensión es de 120€ y no es reembolsable.

Puedes contactar con el departamento de certificación en exámenes@nscaspain.com para más información.

Cambios en el nombre o la información de contacto

Cambios de los datos de registro.

Es importante que durante la inscripción escribas tu nombre y apellidos tal cual aparece en un documento de identificación oficial. Si tienes que modificar su nombre y apellido, debe comunicarse con exámenes@nscaspain.com. Podemos solicitar documentación que lo acredite, como DNI, pasaporte etc. El nombre utilizado para registrarse para un examen debe coincidir con el nombre de la identificación válida presentada en el centro de pruebas.

Comunicaciones e información de contacto

Se requiere que todos los candidatos y certificados mantengan su información de contacto (por ejemplo, dirección de correo electrónico, número de teléfono, dirección principal) actualizada con NSCA Spain para garantizar que se reciban las comunicaciones y documentos oficiales (por ejemplo, sus

certificados, informes de calificaciones). Se le anima a actualizar la información necesaria en NSCASPAIN.COM también puede comunicarse con NSCA Spain por escrito para solicitar actualizaciones de su información de contacto. Además, como condición para la certificación con la NSCA, debe aceptar recibir sus comunicaciones, incluidos correos electrónicos, con información importante relacionada con el estado de su certificación (por ejemplo, avisos de recertificación, actualizaciones de políticas). Este consentimiento no se extiende a correos electrónicos promocionales o de otro tipo, es este caso son opcionales.

Cancelación y reprogramación de citas para exámenes

Puede reprogramar o cancelar una cita de examen sin cargo dentro de la autorización de 120 días. Sin embargo, las citas deben reprogramarse o cancelarse al menos un día hábil (24 horas) antes de su cita.

Cancelación de registro y reembolsos

Puede cancelar su registro si no ha programado su examen o no lo ha realizado. Para retirar su registro, comuníquese con la NSCA en exámenes@nscaspain.com al menos tres días antes de que finalice el período de autorización del examen (120 días después del registro). Los candidatos que cancelen con éxito su registro recibirán un reembolso de la tasa de inscripción al examen menos una tarifa administrativa de 60€. No se concederán otros reembolsos o tasas de ampliación una vez que haya cancelado su registro.

Impuntualidad

Llegue con antelación a su centro de pruebas. Los candidatos que lleguen más de 15 minutos después de la hora programada de su cita solo podrán realizar la prueba, a moderación del centro de pruebas y en función de la capacidad disponible u otros factores relevantes. Si el centro de pruebas no puede dar cabida a un candidato que llega tarde, el candidato no podrá realizar la prueba ese día y se registrará como "no-show" (no presentado) a su cita.

Falta de asistencia / No-Shows

Los candidatos que no lleguen a tiempo para realizar el examen o no asistan a su cita de examen, o no cancelen o retiren su inscripción, perderán la tasa de examen. Para realizar el examen en una fecha posterior, los candidatos que no se presenten deben pagar de nuevo las tasas de examen.

Inclemencias meteorológicas, corte de energía y otras situaciones de emergencia

En caso de inclemencias del tiempo o una emergencia local o nacional, comuníquese con el centro Pearson VUE en el que tiene programado la cita, si es necesario cancele su cita, accediendo a su perfil en http://www.pearsonvue.com/nsca/index_es.asp para determinar si su cita se verá afectada. Los datos de contacto email o telefono, aparecerán en la confirmación de la cita enviada por email. Si el centro de pruebas está cerrado y las citas se cancelan, espere dos (2) días hábiles antes de reprogramar su cita.

Si el centro de pruebas está abierto y no puede llegar a tiempo a una cita para el examen debido a las inclemencias del tiempo o una emergencia, debe comunicarse con la NSCA dentro de un día hábil (24 horas) para evitar que se registre como una ausencia. Se les puede pedir a los candidatos que proporcionen documentación que demuestre que no se pudo llegar a tiempo.

REALIZANDO EL EXAMEN

PROCESO DE REGISTRO EN EL CENTRO

Antes del día del examen, revise la información sobre la ubicación del centro de exámenes en el correo electrónico de confirmación enviado por Pearson VUE.

Para el día de tu examen, te recomendamos que llegues al menos 15 minutos antes de la hora de la cita del examen. Los procedimientos de registro incluyen verificar su identificación, firma, datos biométricos y cumplir con el Acuerdo de Reglas de Candidatos del centro de pruebas.

Requisitos de identificación del candidato

Los candidatos debe presentar una identificación válida. Debe incluir su nombre, fotografía y firma. No se aceptarán fotocopias o identificación caduciada. El nombre y apellido que se utilizó para registrarse para el examen deben coincidir exactamente con el nombre y apellido en la identificación que se presenta el día del examen.

Todas las identificaciones requeridas deben ser emitidas por el país donde está realizando la prueba. Si no tiene una identificación válida emitida por el país en el que está realizando la prueba, se requiere un pasaporte o documento válido que acredite su país de procedencia. Los candidatos que no presenten una identificación aceptable recibirán un resultado de "no presentación" y perderán sus tasas de inscripción.

Ejemplos de formas aceptables de identificación incluyen:

- » Tarjeta de identificación nacional. DNI o cédula de ciudadanía.
- » Pasaporte.
- » Carnet /licencia de conducir emitida por una entidad oficial.

- » Tarjeta de identificación militar.
- » Tarjeta de registro de extranjero (por ejemplo, tarjeta verde, visa permanente)

Seguridad

Los centros de pruebas utilizan medidas de seguridad, como grabación de audio y video, para garantizar que todos los candidatos tengan la misma oportunidad de demostrar sus habilidades. Todas las preguntas del examen son propiedad protegida por derechos de autor de la NSCA. Según la ley federal USA o leyes equivalente en cada país de derechos de autor, está prohibido copiar, reproducir, grabar, distribuir o mostrar estas preguntas del examen por cualquier medio, en su totalidad o en parte. Hacerlo puede someterlo a rigurosas sanciones civiles y penales. Antes de que comience el examen, se le pedirá que acepte un Acuerdo de no divulgación (NDA). Aquellos que rechacen el NDA no podrán realizar la prueba y perderán sus tarifas de registro. Hay un límite de tiempo de cuatro minutos en el NDA. Si no se proporciona respuesta después de cuatro minutos, la sesión de prueba finaliza.

Aceptación del reglamento de exámenes y mala conducta

Como parte de su proceso de registro, se le pedirá que lea y acepte cumplir con el Acuerdo de Reglas de Candidatura de la instalación de pruebas. Estas reglas son complementarias a las Códigos, políticas y procedimientos de la NSCA y otras aceptación de condiciones realizadas por los candidatos como parte del proceso de registro. Cualquier persona que se involucre en mala conducta en el centro de pruebas puede ser expulsado del examen, y / o pueden invalidarse sus calificaciones.

Pertenencias personales

No se permiten pertenencias personales en la sala de pruebas, excepto las pocas excepciones que se indican a continuación. Pearson VUE y NSCA no son responsables de los artículos que se dejen en el área de prueba. Hay taquillas con cierre de seguridad disponibles antes de la entrada a sala de examen.

Artículos NO permitidos.

Los siguientes artículos NO están permitidos en la sala de examen:

- ✗ Dispositivos electrónicos que incluyen:
 - × Teléfonos móviles
 - × PDA
 - × Calculadoras
 - × Traductores
 - × Cualquier otro dispositivo electrónico
- ✗ Ropa de abrigo (por ejemplo, abrigos o chaquetas)
- ✗ Sombreros, pasadores y broches de más de ¼ de pulgada

(0,6 cm)

- ✗ Cintas para el cabello de más de ½ de pulgada (1,27 cm)
- ✗ Carteras, relojes o joyas de más de ¼ de pulgada (0,6 cm)
- ✗ Mochilas, maletines, carteras u otros bolsos

- ✗ Notas, libros o dispositivos de traducción
- ✗ Lápices o bolígrafos o cualquier utensilio de escritura.
- ✗ Comida o bebida
- ✗ Botellas de agua
- ✗ Armas de cualquier tipo.

Artículos permitidos.

Se permite vestimenta por motivos de religión en la sala de pruebas. Los siguientes elementos no requieren aprobación previa para ser permitidos en la sala de pruebas. Se les permitirá entrar a la sala de pruebas después de una inspección visual por parte del personal del Centro de pruebas. Se realizará una inspección visual examinando el artículo sin tocarlo directamente ni a usted y sin pedirle que lo quite. La presencia de cualquier otro elemento en la sala de pruebas, incluido cualquier equipo médico que no se enumere a continuación, debe solicitarse y aprobarse a través del programa de Adaptaciones Especiales.

Ayudas para la comodidad proporcionadas por el centro de pruebas:

- » Tapones para los oídos (disponibles en algunos centros)
- » Auriculares con cancelación de ruido (disponibles en algunos centros)
- » Pañuelos / Kleenex

Medicamentos y dispositivos médicos autorizados:

- » Vendajes
- » Aparatos ortopédicos, incluidos aparatos ortopédicos para el cuello, la espalda, la muñeca, la pierna o el tobillo
- » Escayolas/yesos, incluidos cabestrillos para brazos rotos / torcidos y otros artículos relacionados con lesiones que no se pueden quitar
- » Pastillas para la tos (se deben desenvolver y no depositarse en una botella / recipiente)
- » Gotas para los ojos
- » Parches oculares
- » Gafas (sin estuche)
- » Lupa de mano (no electrónica) (sin estuche)
- » Audífonos / implante coclear
- » Inhalador

- » Pulsera de alerta médica
- » Dispositivo médico conectado al cuerpo del candidato que incluye, entre otros, bombas de insulina / controles remotos, unidad TENS, estimulador de médula espinal

- » EpiPen / Inyector de Epinefrina
- » Mascarillas faciales médicas / quirúrgicas
- » Botellas de oxígeno
- » Almohadas / cojines»

Pastillas como Tylenol o aspirina (se deben desenvolver y no depositarse en una botella / recipiente)

Los candidatos pueden traer píldoras que todavía están en el envase si el empaque indica que DEBEN permanecer en el envase, como píldoras de nitroglicerina que no pueden exponerse al aire. El envase debe inspeccionarse adecuadamente.

Dispositivos de movilidad permitidos:

- » Bastones
- » Muletas
- » Sillas / patinetes motorizados
- » Andadores
- » Sillas de ruedas

Suministros para exámenes

Las reglas de prueba no le permiten utilizar sus propios artículos de escritura, cuadernos o papel. En su lugar, se le proporcionará una pizarra de notas borrable y un rotulador o lápiz o papel del centro para utilizar como anotaciones. El material prestado por el centro deben devolverse al personal al final del examen

DURANTE EL EXAMEN

Preguntas y comentarios sobre el contenido del examen

No se pueden hacer preguntas sobre el contenido estudiado durante el examen. Puede realizar comentarios escritos sobre cualquier pregunta durante el examen utilizando la función de comentarios en el software del examen.

La NSCA revisa todos los comentarios de los candidatos como parte de los procedimientos de garantía de calidad en curso.

Descansos / Breaks

Se permite realizar un descanso no programado cuando lo desee. Sin embargo, el cronómetro del examen seguirá funcionando, será considerado tiempo perdido del examen. El examen CSCS es el único examen con un descanso programado de 15 minutos entre las secciones del examen.

» Todos los candidatos tienen prohibido acceder a artículos personales, teléfonos, notas de exámenes y guías de estudio durante un descanso programado o no programado.

- » Durante los descansos programados y no programados, se puede acceder a artículos médicos (por ejemplo, dispositivos, medicamentos, alimentos) si es necesario. Por ejemplo, es posible que deba tomar medicamentos o comer alimentos a una hora específica.
- » No se dará tiempo adicional para los descansos a menos que sea tenga una adaptación especial aprobada.

Término del examen antes de tiempo

Si el candidato desea salir de la sala de examen antes de que se cumpla el tiempo máximo permitido, puede solicitar permiso al supervisor del centro de pruebas, se dará por concluido la prueba de examen en ese momento.

RESULTADOS DE EXAMEN

Los resultados de examen son válidos durante un año natural a partir de la finalización del examen. Los informes de puntuación están disponibles en la prueba centro inmediatamente después del examen. Después de 24 horas, puede descargar su informe de puntuación oficial desde su cuenta pearson-vue.com.

PUNTUACIÓN DEL EXAMEN

Hay dos tipos de puntuaciones que recibirá después de realizar su examen: nº de preguntas y escalada de equivalencia. Para aprobar cualquier examen de certificación NSCA, debe obtener una puntuación escalada de 70 o más. Los estándares de rendimiento para todos los exámenes de certificación NSCA se representan como puntajes escalonados. La NSCA utiliza puntuación escalada para asegurar que el estándar se aplica de la misma manera en distintas versiones de exámenes.

Por ejemplo, una puntuación escalada de 75 obtenida en 2013 equivale a una puntuación escalada de 75 obtenida en 2015, aunque los exámenes de esos años contenían preguntas diferentes. Tenga en cuenta que la puntuación escalada no es lo

mismo que una puntuación ponderada o una puntuación porcentual.

EXAMEN CSCS®		Preguntas correctas para aprobar	Puntuación mínima requerida
Tiempo 1,5 horas	SECCIÓN 1: Fundamentos científicos	56 sobre 80 puntuables	70
Descanso Programado 15 min			
Tiempo 2,5 horas	SECCIÓN 2: Fundamentos prácticos	84 sobre 110 puntuables	70

EXAMEN NSCA-CPT®		Preguntas correctas para aprobar	Puntuación mínima requerida
Tiempo 3 horas	SECCIÓN ÚNICA	97 sobre 140 puntuables	70

Su puntuación en bruto es el número de preguntas que respondió correctamente en su examen y se incluirá en su informe de resultados para ofrecer información sobre sus fortalezas y debilidades. No es posible relacionar con exactitud una puntuación bruta directamente con su puntuación escalada. Una puntuación bruta que equivale a una puntuación escalada de 70 no siempre será la misma para todos los exámenes, ya que las preguntas reales contenidas en un examen cambian con el tiempo.

TASA DE APROBADOS POR EXAMEN

Durante 2019, los candidatos certificados a través de NSCA en USA, que se presentaron al examen CSCS, el 63% aprobó ambas secciones. El 63% aprobó la sección de Fundamentos científicos y el 62% aprobó la sección Fundamentos Prácticos.

Durante este mismo período, de los candidatos que se presentaron al examen NSCA-CP, el 62% aprobó.

Las tasas de aprobación de exámenes administrados por otras sedes de NSCA son similares. Las tasas de aprobación de los exámenes CSPS y TSAC-F fueron 59% y 85%, respectivamente.

CONFIDENCIALIDAD DE LOS RESULTADOS

La información sobre los candidatos y los resultados de sus exámenes se consideran confidenciales. Los resultados del examen

de una persona nunca se discuten por teléfono ni se comparten sin el permiso por escrito de esa persona. Los análisis y los informes realizados sobre los resultados totales de los exámenes no contienen información identificable del candidato y pueden ser publicados por la NSCA (p. Ej., Tasas de aprobados).

Liberación de información

Tanto la NSCA como nuestra agencia de pruebas están comprometidas a proteger la confidencialidad de los registros de nuestros candidatos. Por esta razón, las puntuaciones de los exámenes nunca se comunican por teléfono, ni siquiera directamente, a los candidatos. La información sobre las puntuaciones de los candidatos nunca se ofrecen a terceros. Sin embargo, verificaremos el estado de certificación de una persona al recibir una solicitud por escrito.

En el caso de una orden judicial, la NSCA ofrecerá información según lo requiera la ley. La NSCA notificará al candidato al examen o al profesional certificado que esta información ha sido comunicada, si así lo especifica el tribunal. Si el tribunal no lo especifica, la NSCA no notificará al candidato al examen o al profesional certificado que el tribunal ha ordenado la información. Ni la NSCA, ni los miembros del Comité de Certificación de la NSCA, ni su personal respectivo están involucrados en la administración o calificación de los exámenes de ninguna manera. Esa responsabilidad recae en la agencia de pruebas.

ANULACIÓN DE CALIFICACIONES

La NSCA se compromete a mantener la integridad de sus programas de certificación de una manera justa para los candidatos. Cuando se sospecha de casos de mal funcionamiento del equipo, mala conducta del candidato o error del administrador de la prueba que puedan afectar la validez de la calificación del examen, la NSCA se reserva el derecho de retener, anular, investigar o cancelar las calificaciones y los resultados del examen según corresponda.

CONCESIÓN DE LA CERTIFICACIÓN

La certificación se otorga una vez que se aprueba el examen y se ha cumplido con todos los requisitos de certificación. Podrá revisar sus credenciales a través de la plataforma [NSCASPAIN.COM](https://nscaspain.com). Podrá compartir el logo digital de sus certificación en sus plataformas sociales, incluidas LinkedIn, Facebook y Twitter. Recibirá un certificado impreso por correo, si lo necesita puede solicitar una copia impresa enviando un correo electrónico exámenes@nscaspain.com. Por favor, espere de 10 a 15 semanas para la entrega, proceden de USA.

RECUERDA: Los candidatos que aprueban no están certificados oficialmente hasta que se haya presentado toda la documentación de requerida dentro del plazo asignado..

POLÍTICA RETAKE

No existe límite de la cantidad de veces que un candidato puede hacer un examen. Sin embargo, debe esperar 90 días para volver a realizar un examen a partir de la fecha más reciente en que se realizó el último examen. Puede registrarse para volver a tomar un examen en cualquier momento. No tendrá que volver a enviar los requisitos a menos que su certificación de CPR / AED haya caducado.

Existe la posibilidad de no esperar esos 90 días tras superar el examen, si cumple con los siguientes criterios:

1. Se ha ofrecido una oportunidad de empleo, supeditada a la obtención de una certificación NSCA, o su empleo actual será suspendido o terminado debido al requisito de una certificación NSCA.
2. Recibiste una puntuación escalada de 63 o más en tu intento anterior.
3. Ha presentado una solicitud de exención, junto con la un justificante oficial u otra documentación.

La aprobación de una exención del período de espera de 90 días es una opción única y no se puede repetir bajo ninguna circunstancia. Envíe las solicitudes para la solicitud a exámenes@nscaspain.com

APELACIÓN DE LOS RESULTADOS

Los candidatos de examen pueden apelar, por escrito, al Comité de Certificación los resultados de sus exámenes o las puntuaciones anuladas. Tales apelaciones deben incluir la base del candidato para la apelación y cualquier documentación relevante para ser considerada. Los candidatos pueden enviar su solicitud de apelación por correo electrónico a exámenes@nscaspain.com

Las apelaciones serán revisadas por el Comité de Certificación en su próxima reunión después de que se presente la apelación. Todas las decisiones relativas a una apelación serán definitivas y vinculantes.

Se cobrará una tarifa de apelación de 30€ por apelación. Si la certificación aprueba su apelación, se reembolsará la tarifa de apelación.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE CERTIFICACIÓN

- ☐ Cumplir con los requisitos del certificado.
- ☐ Leer el manual de certificación.
- ☐ Obtener los materiales de preparación adecuados.
- ☐ Realizar la inscripción para el examen.
- » Recibirá una confirmación por correo electrónico de que estas autorizado para realizar el examen y las instrucciones de programación.
- » Una vez registrado, tiene 120 días para programar y completar el examen.
- » Programa la cita para el examen con Pearson VUE.
- ☐ Preparara /estudia el contenido para el examen
- ☐ Realiza el examen (para aprobar necesita conseguir una puntuación escalada de 70 para cada examen).
- » Recibirás los resultados de su examen inmediatamente después del examen.
- » Los candidatos que aprueban no están certificados hasta que se completan todos los requisitos dentro del período de tiempo asignado.
- ☐ Envía la documentación requerida a exámenes@nscaspain.com
- » Envíe su certificación de RCP / DEA (anverso y reverso)
- » Transcripción oficial y otra documentación según los requisitos académicos.
- ☐ Conserva tu certificación manteniendo tus conocimientos y habilidades actualizados con educación continua.
- » Asegúrate de recertificar al final de cada período de recertificación de tres años.

La NSCA ofrece las certificaciones CSCS y NSCA-CPT en múltiples idiomas a través de nuestros afiliados internacionales de NSCA en Japón, Italia, España, Corea y China. Son socios internacionales responsables de los procesos de registro y recertificación dentro de su país.

En determinados países y ubicaciones, el CSPS y TSAC-F se pueden ofrecer en inglés.

Para obtener más información sobre el proceso de registro y la disponibilidad de exámenes de certificación, los candidatos internacionales deben revisar la información disponible en el sitio web del Afiliado de NSCA en su país/delegación.

Se puede acceder a los enlaces web de los socios internacionales de NSCA en [NSCA.com/About-us/international](https://www.nscainternational.com).

La NSCA no puede garantizar a los candidatos fuera de USA el mismo nivel de accesibilidad a los exámenes de certificación ni otros productos NSCA y servicios.

La NSCA está comprometida con el derecho a la privacidad de los titulares de los certificados y los candidatos al examen. La NSCA actuará con responsabilidad con la propiedad del cliente y la información personal mientras esté bajo nuestro control o sea utilizada por la NSCA. La NSCA manejará y protegerá la propiedad/información de los candidatos al examen como se hace con todas las propiedades de la NSCA. Solo los empleados autorizados tendrán acceso a los archivos de los candidatos al examen. Los empleados designados son responsables de mantener la confidencialidad de la información en esos archivos.



NSCA GUÍA DE CERTIFICACIÓN

ANEXOS

ANEXO A: ACEPTACIÓN CONDICIONES DE REGISTRO

Al enviar este registro de examen NSCA, acepto las condiciones establecidas por el Comité de Certificación de NSCA en relación con la administración, el informe de las puntuaciones de los exámenes y los procesos y políticas de certificación y recertificación.

Doy fe de que la información contenida en este registro es verdadera, completa y correcta.

Comprendo que, si posteriormente se determina que alguna información es falsa, el Comité de Certificación de NSCA se reserva el derecho de revocar la certificación que se ha otorgado en base a la misma.

Entiendo que cualquier irregularidad, incluyendo, copiar respuestas; permitir que otra persona copie las respuestas; falsificar la información requerida para la admisión al examen; hacerse pasar por otro candidato al examen; falsificar títulos académicos, falsificar identificaciones o credenciales; proporcionar o recibir asesoramiento no autorizado sobre contenido del examen antes, durante o después del examen en relación con cualquier examen de certificación NSCA podría resultar en revocación inmediata de mi certificación.

Además, entiendo que las preguntas del examen, los nombres de las certificaciones, las siglas y los logotipos están protegidos por las leyes de derechos de autor de USA y los países con sede de NSCA, y, como tales, pueden construir un delito por infracción de los derechos de autor.

Reconozco que cualquier posesión, uso o distribución no autorizados de, o el acto de proporcionar acceso a las preguntas del examen de certificación NSCA, certificados, logotipos de certificación NSCA, abreviaturas relacionadas al mismo, y cualquier otro documento y material de certificación NSCA puede resultar en la revocación inmediata de mi certificación. Reconozco y acepto cumplir con los requisitos de recertificación para mantener mi certificación.

☐ He leído y entiendo las condiciones de registro.

Las políticas, procedimientos y requisitos de certificación se enumeran en el Manual de certificación de NSCA, que incluye, entre otros, los Códigos, Políticas y Procedimientos de la NSCA, requisitos para la certificación, registro, período de autorización del examen, reembolsos, repeticiones, programación y reprogramación de citas, reglas del centro de pruebas y recertificación. El Comité de Certificación de NSCA revisa estos de forma regular y se realizan actualizaciones cuando es apropiado. La versión más actual del Manual está disponible para descargar en [NSCASPAIN.COM](https://www.nscaspain.com)

☐ He descargado, leído, entendido y acepto cumplir con las políticas, procedimientos y requisitos de certificación incluidos en el Manual. También acepto cumplir con todos y cada uno de los cambios futuros en las políticas, los procedimientos y requisitos establecidos por el Comité de Certificación de la NSCA y publicados en el Manual más actual.

INTRODUCCIÓN

La NSCA (como se mencionó anteriormente), desarrolla un esquema de contenido detallado (DCO) para cada certificación. Estos documentos clasifican el conocimiento, las habilidades y las destrezas requeridas para la práctica profesional en dominios, subdominios y tareas. Además, el DCO proporciona a los candidatos la cantidad y el tipo de preguntas que se encuentran en el examen dentro de cada dominio.

A continuación, se muestra un extracto de ejemplo del dominio Pruebas y evaluación de la sección de fundamentos Prácticos del examen CSCS. Hay un total de 3 subdominios

(A, B y C) y 8 tareas (dos enumeradas bajo subdominio A, tres en B y tres en C). En el examen se encontrarán un total de 20 preguntas para este dominio, de las cuales 3 serán de memoria, 11 de aplicación y 6 de análisis. Estas preguntas no se distribuyen uniformemente entre las tareas. Por lo tanto, los certificadores siempre deben prepararse para evaluar cualquier contenido utilizando cualquier formato de pregunta (los formatos se explican en la siguiente sección) Los conceptos que no figuran en el DCO no se incluirán en el examen. La preparación para cada examen de certificación debe centrarse en los conceptos que se enumeran en el DCO correspondiente.

EXTRACTO DEL CSCS DCO FUNDAMENTOS PRÁCTICOS

 EXAMEN CSCS' Esquema Detallado de Contenidos FUNDAMENTOS PRÁCTICOS (versión final, actualizado a enero de 2020)	Nivel cognitivo			Total Items
	Memorizar	Aplicación	Análisis	
4 PRUEBAS Y EVALUACIÓN	3	11	6	20
A. Seleccionar y administrar test para maximizar la fiabilidad y la validez de las pruebas - Test basados en los aspectos concretos de un deporte, posición deportiva y nivel de entrenamiento. - Comprobar los procedimientos administrativos que utilizan en el equipo, el personal y el tiempo de manera eficiente. B. Administrar protocolos y procedimientos de prueba para garantizar una recopilación de datos fiable. - Realizar pruebas de equipo y garantizar su uso adecuado. - Realizar pruebas de los procedimientos (p. Ej., Calentamiento, cómo realizar la prueba, descanso adecuado entre pruebas). - Realizar pruebas para evaluar las características físicas (por ejemplo, peso corporal, contorno, grasa corporal, estatura) y evaluar el rendimiento (por ejemplo, fuerza muscular, potencia, capacidad anaeróbica, resistencia muscular, resistencia aeróbica, agilidad, velocidad, flexibilidad). C. . Evaluar e interpretar los resultados de la prueba. - Validez de los resultados de las pruebas. - Resultados de pruebas típicos frente a atípicos basados en un deporte o posición deportiva. - Diseño o modificación del programa de entrenamiento basado en los resultados de las pruebas (es decir, determinar qué resultado debe mejorarse en un programa futuro).				

Formato

Las preguntas del examen (también llamadas "elementos" del examen) comparten el mismo formato de respuesta seleccionada: preguntas de opción múltiple. Los examinados seleccionan la mejor respuesta de las tres opciones presentadas (por ejemplo, a, b o c). Algunas preguntas harán referencia a una imagen o video, y otras pueden ser una descripción de una situación o caso. Los exámenes no incluyen preguntas de desarrollo u otras preguntas de respuesta abierta que requieran que los examinados escriban sus propias respuestas.

Complejidad

Aunque todos los elementos del examen comparten el mismo formato, difieren en términos de complejidad. Se requieren diferentes niveles de cognición (por ejemplo, de memoria, de aplicación o de análisis) para determinar la mejor respuesta. Los conocimientos, habilidades y destrezas de un profesional incluyen tareas simples y muy complejas. El profesional puede necesitar recordar hechos o aplicar información, mientras que en otras ocasiones puede necesitar realizar una evaluación de una situación para determinar la mejor opción. Por tanto, las preguntas de los exámenes se redactan en diferentes niveles de complejidad. Las definiciones de los niveles cognitivos y los ejemplos se proporcionan a continuación:

Preguntas de Memoria

Las preguntas de memoria requieren que el candidato reconozca información como conceptos, principios, hechos o procedimientos. Estas preguntas piden información que se encuentra fácilmente en un manual, presentaciones u otros recursos. Las preguntas para memorizar generalmente se pueden reducir a "¿qué es x?"

Ejemplo: ¿Cuál de las siguientes es una característica de las fibras musculares de contracción rápida?

- A. alta potencia
- B. alta resistencia a la fatiga
- C. baja velocidad de contracción

Preguntas de Aplicación

Los elementos de aplicación requieren que los candidatos utilicen conocimientos que dependan de una situación. Los ejemplos de preguntas de examen incluyen cálculos básicos e identificación de relaciones entre conceptos. Las preguntas pueden plantearse como situaciones de "si en esta situación, entonces"; p. ej., "si esta variable está presente, se producirá este resultado".

Ejemplo: un profesional de la fuerza y el acondicionamiento está trabajando con un atleta universitario de 20 años que tiene una frecuencia cardíaca en reposo de 60 lpm. Usando la fórmula de Karvonen, ¿cuál es la frecuencia cardíaca de ejercicio de este atleta a una intensidad de ejercicio del 85%?

- A. 196 lpm
- B. 187 lpm
- C. 179 lpm

Preguntas de Análisis

Los elementos de análisis requieren que los candidatos consideren y evalúen varios elementos de información, o variables, para llegar a la respuesta más adecuada. Los ejemplos de preguntas de análisis incluyen cálculos complejos y la identificación de patrones en los datos.

Ejemplo: un alero de fútbol americano universitario de la División I de 21 años, 5 pies y 10 pulgadas (170 cm) que pesa 165 lb (74,8 kg) tiene los siguientes resultados de evaluación:

- Grasa corporal: 12%
- Sentadilla trasera: 285 lb (129,2 kg)
- Salto vertical: 58,42 cm (23 pulgadas)
- 5-10-5: 4,5 segundos
- Sprint de 40 m: 7,5 segundos

¿Cuál de las siguientes opciones es más importante para mejorar?

- A. fuerza
- B. velocidad
- C. agilidad

Respuestas de las preguntas de ejemplo

Memoria: A
Aplicación: C
Análisis: B

ANEXO C: CSCS.ESQUEMA DE CONTENIDO

	Nivel cognitivo			
	Memorización	Aplicación	Análisis	Total
 EXAMEN CSCS® Esquema Detallado de Contenidos FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS (versión final; aprobada en enero de 2020)				
1. CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	14	24	6	24
A. Aplicar los conocimientos sobre Anatomía Muscular y Fisiología. 1. Anatomía muscular (ej. nombre de los grupos musculares, nombres concretos de músculos, estructura celular/ de las fibras musculares) 2. Dinámicas musculares implicadas durante los patrones de movimiento (ej. La teoría del filamento deslizante, tipo de acción muscular)				
B. Aplicar los conocimientos sobre Anatomía y Fisiología Neuromuscular. 1. Anatomía Neuromuscular (ej. Unidad motora, tipo de fibra muscular, huso muscular, órgano tendinoso de Golgi) 2. Respuestas Neuromusculares al ejercicio (ej. unidad motora, patrones de reclutamiento de la unidad motora, inervación, sumación)				
C. Aplicar los principios básicos de Biomecánica respecto a la selección de ejercicios, ejecución de los mismos, y al rendimiento deportivo: 1. Principios cinemáticos del movimiento (ej. planos anatómicos del movimiento, ángulo de las articulaciones, velocidad) 2. Leyes cinéticas y principios del movimiento (ej. Momento de fuerza, torque, potencia, trabajo, fuerza, centro de gravedad, impulso, centro de presión, fuerza-velocidad, curva de fuerza-tiempo, isométrico/isotónico/isocinético, sistemas de palancas) 3. Función de los músculos en el movimiento (ej. agonista, antagonista, sinergista, neutralizador, e estabilizador)				
D. Aplicar los conocimientos fisiología y anatomía ósea y de tejidos conjuntivos (tendones y ligamentos). 1. Anatomía ósea y tejidos conjuntivos. 2. Respuestas de los huesos y tejidos conjuntivos al ejercicio y al entrenamiento				
E. Aplicar los conocimientos de Bioenergía y Metabolismo: 1. Características de los sistemas energéticos. 2. Efectos de manipular las variables de entrenamientos (ej. modo, intensidad, duración, volumen y ratio trabajo/recuperación) para dirigirse a un sistema concreto.				
F. Aplicar los conocimientos de Fisiología Neuroendocrina. 1. Funciones de las hormonas (ej. testosterona, hormona del crecimiento) 2. Respuestas Neuroendocrinas al ejercicio y al entrenamiento.				
G. Aplicar los conocimientos de Anatomía y Fisiología Cardiopulmonar. 1. Anatomía Cardiopulmonar (ej. estructura del corazón, sistemas vasculares, pulmones) 2. Respuestas Cardiopulmonares al ejercicio y al entrenamiento				
H. Aplicar los conocimientos de las Adaptaciones Fisiológicas al ejercicio, entrenamiento y el impacto de estrategias de recuperación. 1. Adaptaciones al acondicionamiento metabólico. 2. Causas, signos, síntomas, y efectos del exceso y falta de entrenamiento. 3. Sueño (ej. privación del sueño, trastornos del sueño) 4. Técnicas y estrategias de recuperación.				
I. Aplicar los conocimientos de Consideraciones especiales entre diferencias entre atletas (ej. edad, sexo, estado de entrenamiento, deporte o actividad específica).				
J. Aplicar los conocimientos de la investigación y estadística científica en las ciencias del ejercicio. 1. Comprender el proceso científico. 2. Leer, revisar, y evaluar diversas fuentes de información. 3. Comprender la fiabilidad y validez.				
2. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	6	11	2	19
A. Aplicar los conocimientos de los fundamentos psicológicos del rendimiento. 1. Teoría y técnicas motivacionales (ej. Técnicas de visualización, estrategias de refuerzo, confianza, y voz interior) 2. Control de la atención y toma de decisiones (por ejemplo, enfoque, manejo de la activación)				
B. Aplicar el conocimiento del aprendizaje motor y las técnicas de adquisición de habilidades (ej. retroalimentación, condiciones de práctica, atención y enfoque, estilos de aprendizaje, estrategias de instrucción, indicaciones internas y externas).				
C. Reconocer los indicadores de problemas de salud mental en los atletas. 1. El impacto psicológico de las lesiones en el deporte 2. Los signos, síntomas e impactos psicológicos de las condiciones de salud mental comunes (por ejemplo, ansiedad, estrés, depresión) 3. Los signos, síntomas y comportamientos asociados con los trastornos de la conducta alimentaria y los trastornos alimentarios. 4. Los signos y síntomas del abuso de sustancias				

3. NUTRICIÓN	5	8	4	17
A. Aplicar los conocimientos de los fundamentos psicológicos del rendimiento. 1. Aplicación de conceptos de nutrición relacionados con la salud (ej. grupos de alimentos, intercambios de alimentos, índice glucémico, alimentos calóricos vs. a alimentos ricos en nutrientes) 2. Factores de salud asociados con las opciones dietéticas (por ejemplo, una ingesta alta de colesterol, triglicéridos y / o grasas saturadas, 3. Efectos del estado de hidratación y el equilibrio / desequilibrio de electrolitos en la salud B. Aplicar los conocimientos básicos de nutrición para maximizar el rendimiento. 1. Programas de entrenamiento / nutrición que producen cambios específicos en la composición corporal (por ejemplo, pérdida de grasa o 2. Composición y momento de la ingesta de nutrientes y líquidos antes, durante y después de una sesión de ejercicio o una competición. 3. Los signos, síntomas y comportamientos asociados con los trastornos de la conducta alimentaria y los trastornos alimentarios. 4. Necesidades nutricionales para diversos entrenamientos y estado de salud de los atletas. C. Aplicar los conocimientos básicos de los efectos y riesgos de los suplementos y sustancias más comunes que mejoran el rendimiento y sus métodos. 1. Ayudas ergogénicas y suplementos dietéticos (ej. creatina, carga de carbohidratos, cafeína) 2. Sustancias y métodos que mejoran el rendimiento (ej. Esteroides anabólicos y dopaje sanguíneo). 3. Impacto del alcohol y drogas en el rendimiento				
Total de la sección de FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS:	25	43	12	80

 EXAMEN CSCS® Esquema Detallado de Contenidos FUNDAMENTOS PRÁCTICOS (versión final; aprobada en enero de 2020)	Nivel cognitivo			
	Memorización	Aplicación	Análisis	Total
1. TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS	7	22	11	40
A. Enseñar y evaluar las técnicas del calentamiento y flexibilidad (preparación del movimiento) (tejidos blandos flexibilidad / movilidad, FNP, preparación del SNC, estiramiento dinámico). - Preparación del cuerpo y posición (ej. Postura, posición, alineación) - Ejecución de la técnica (ej. Posición del cuerpo y extremidades, mecanismos de movimiento, respiración, concentración, y activación) - Precauciones y aspectos relacionados con la seguridad. - Evaluación, corrección y modificación de la técnica del ejercicio.				
B. Enseñar y evaluar las técnicas del entrenamiento de fuerza. - Equipamiento de entrenamiento con peso libre - Posición inicial de cuerpo y extremidades (ej. Agarre, postura y alineación.) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecanismos de los movimientos, respiración, concentración y activación) - Procedimientos y técnicas de ayuda/asistencia, indicaciones, seguimiento para garantizar la seguridad - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio. - Máquinas con resistencias (ej. Poleas, levas, hidráulicas, de fricción, neumáticas y bandas elásticas/ de resistencia) - Posición inicial de cuerpo y extremidades (ej. Agarre, postura y alineación.) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecanismos de los movimientos, respiración, concentración y activación) - Procedimientos y técnicas de ayuda/asistencia, indicaciones y seguimiento para garantizar la seguridad. - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio. - Otras modalidades alternativas (ej. Ejercicios de core, estabilidad, equilibrio, calistenia, trabajo con el peso corporal) - Posición inicial del cuerpo y extremidades (Agarre, postura y alineación) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecánica del movimiento, respiración, concentración y activación) - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio. - Equipamiento no tradicional (ej. troncos, levantamiento de neumáticos, cuerdas, Pesas rusas/kettlebells, balones medicinales) - Posición inicial del cuerpo y extremidades (Agarre, postura y alineación) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecánica del movimiento, respiración, concentración y activación) - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio.				
C. Enseñar y evaluar las técnicas del levantamiento de olímpico de pesas y pliometría. - Posición inicial del cuerpo y extremidades (Agarre, postura y alineación) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecánica del movimiento, respiración, concentración y activación) - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio.				
D. Enseñar y evaluar las técnicas de velocidad / Sprint (ej. Sprint resistido y sprint asistido, fuerza-velocidad). - Posición inicial del cuerpo y extremidades (Agarre, postura y alineación) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecánica del movimiento, respiración, concentración y activación) - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio.				
E. Enseñar y evaluar las técnicas de agilidad (ej. desplazamientos hacia delante/atrás, laterales, giros, maniobras de transición, aceleración y desaceleración). - Posición inicial del cuerpo y extremidades (Agarre, postura y alineación) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecánica del movimiento, respiración, concentración y activación) - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio.				

F. Enseñar y evaluar los sistemas de obtención de energía. - Actividades de acondicionamiento aeróbico (ej. cinta de correr, bicicleta, máquina de remo, escalador, elíptica, caminar, trotar, correr, nadar) - Programación y configuración de la máquina - Posición inicial del cuerpo y extremidades (Agarre, postura y alineación) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecánica del movimiento, respiración, concentración y activación) - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio. - Actividades de acondicionamiento anaeróbico (ej. Ejercicios de acondicionamiento, entrenamiento con cuerdas, entrenamiento intermitente) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecánica del movimiento, respiración, concentración y activación) - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio. G. Enseñar y evaluar las técnicas de recuperación (ej. Hidroterapia, sueño, hidratación, fisioterapias, compresión, ejercicio de estiramiento estático) - Posición inicial del cuerpo y extremidades (Agarre, postura y alineación) - Ejecución de la técnica (ej. Posición inicial del cuerpo y extremidades, mecánica del movimiento, respiración, concentración y activación) - Evaluación, corrección y modificación de las técnicas del ejercicio.				
2. DISEÑO DE PROGRAMAS	2	18	18	38
A. Análisis de necesidades. - Evaluación del deporte (movimiento, análisis de lesiones fisiológicas) - Evaluación del atleta (estado de entrenamiento, pruebas físicas y evaluación, objetivo principal del entrenamiento de resistencia) Con base a los resultados de un análisis de necesidades, diseñe programas de capacitación que maximicen el rendimiento y minimicen el potencial de lesiones, incorporando los siguientes pasos: B. Incorporar varios métodos y modos de entrenamiento. - Diferentes tipos de métodos y modos de entrenamiento (ej. resistencia, pliométrico, velocidad / sprint, intervalos, agilidad, aeróbico, - Combinaciones de varios métodos y modos de entrenamiento para alcanzar un determinado objetivo o resultado (ej. resistencia muscular, hipertrofia, fuerza, potencia, resistencia aeróbica) C. Seleccionar los ejercicios. - Ejercicios específicos para los patrones de movimiento de un deporte en particular (ej. un ejercicio y su aplicación/efectividad para un deporte, un ejercicio y movimientos involucrados en un deporte, un ejercicio y músculos usados en un deporte) - Ejercicios (ej. de potencia, core, asistidos, estructurales) basados en el tipo o número del grupo o grupos de músculos involucrados (ej. Qué ejercicio entrena un músculo/s concreto/s; cómo cambiar un ejercicio para cambiar los músculos involucrados) - Ejercicios basados en el tipo de movimiento de la cadena cinética (ej. abierta o cerrada) - Ejercicios para minimizar la posibilidad de lesiones (ej. Isquiotibiales vs cuádriceps, parte superior del cuerpo vs parte inferior del cuerpo) - Ejercicios para mejorar la recuperación D. Aplicar los principios del orden de los ejercicios. - Orden de los ejercicios según el objetivo del entrenamiento - Variaciones en el orden de los ejercicios (ej. de grupos de músculos grandes a pequeños, alternar empuje con tracción, alternar ejercicios de la parte superior con ejercicios de la parte inferior) - Variaciones en los modos de ejercicio (ej. entrenamiento explosivo, entrenamiento de fuerza, calentamiento /trabajo/enfriamiento, priorización del entrenamiento por el sistema de energía) E. Determinar y asignar intensidades de los ejercicios (el, carga, resistencia, frecuencia cardíaca). - Métodos para asignar una carga de ejercicio (ej. un porcentaje de 1RM o del peso del atleta, cargas de RM, RPE) o frecuencia cardíaca del ejercicio (ej. un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima o capacidad funcional, el método de Karvonen) - Frecuencia cardíaca de carga o ejercicio según el objetivo del entrenamiento (ej. resistencia muscular, hipertrofia, fuerza, potencia, resistencia aeróbica / anaeróbica) F. Determinar y asignar volúmenes de entrenamiento (definidos como series x repeticiones). - Resultados asociados con la manipulación del volumen de entrenamiento. - Volumen basado en objetivos del entrenamiento (ej. resistencia muscular, hipertrofia, fuerza, potencia, capacidad aeróbica/anaeróbica) G. Determinar y asignar trabajo: periodos de descanso, recuperación, descarga y entrenamiento. - Trabajo: periodos de descanso y recuperación (ej. resistencia muscular, hipertrofia, fuerza, potencia, capacidad aeróbica/anaeróbica) - Frecuencia de entrenamiento (ej. resistencia muscular, hipertrofia, fuerza, potencia, capacidad aeróbica/anaeróbica) H. Determinar y asignar la progresión de ejercicios (ej. modo, intensidad, duración, frecuencia). I. Identificar los modelos de Periodización, los conceptos y cómo aplicarlos. - Periodización (ej. los periodos/fases/ciclos y tipos de programas asociados) - Variaciones de entrenamiento basadas en una temporada deportiva (ej. Un determinado periodo, fase o ciclo de entrenamiento para una - Programa periodizado y específico para unas necesidades específicas, un deportista, una posición o nivel (ej. plan anual)				

ANEXO C: CSCS.ESQUEMA DE CONTENIDO

J. Diseñar programas para atletas durante el periodo de lesiones / reacondicionamiento (ej. asignación de ejercicios para una determinada lesión, afección aguda o crónica en colaboración con otros profesionales de la salud) .				
3. ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN	8	4	0	12
A. Entorno organizativo.				
1. Determinar las políticas y procedimientos asociados con la seguridad operativa en la instalación (ej. limpieza y mantenimiento de las instalaciones /equipos, reglas, programación, procedimientos de emergencia) 2. Determinar los deberes y responsabilidades principales de los miembros o personal. 3. Participar en una comunicación y colaboración efectiva con entrenadores, medicina deportiva, personal de apoyo, administración, medios de comunicación.				
B. Determinar el diseño, disposición y organización de la instalación de fuerza y acondicionamiento (ej. suelo / superficie, altura del techo, ubicación de los espejos, ventilación, iluminación, características del equipo) Basado en las necesidades atléticas y los estándares de seguridad de la industria				
C. Práctica profesional.				
1. Identificar y trabajar dentro del ámbito de la práctica para el personal de fuerza y acondicionamiento. 2. Cumplir con los códigos, políticas y procedimientos de NSCA 3. Cumplir con los estándares y prácticas de los órganos de gobierno relevantes relacionados con la implementación del programa de fuerza y acondicionamiento. 4. Reconocer y responder a los síntomas de prácticas de entrenamiento inseguras (ej. uso excesivo, sobreentrenamiento, enfermedad inducida por la temperatura) 5. Identificar cuándo hay que derivar un deportista a un profesional de la salud y colaborar con él (ej. entrenador deportivo, fisioterapeuta, médico, nutricionista, psicólogo deportivo)				
D. Identificar problemas comunes de litigios asociados con el entorno organizacional, el entorno físico, la práctica profesional y las formas de reducir o minimizar la responsabilidad por el riesgo dentro de la instalación.				
4. PRUEBAS, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE DATOS	3	11	6	20
A. Seleccionar Test adecuados y aprobados para maximizar la fiabilidad y validez de las pruebas.				
1. Pruebas basadas en los aspectos únicos de una clasificación de ejercicio, deporte, posición deportiva, salud y estado de entrenamiento. 2. Probar los procedimientos de administración que utilizan el equipo, el personal y el tiempo de manera eficiente.				
B. Administrar pruebas e implementar protocolos y procedimientos de monitoreo para garantizar una recopilación de datos y rendimiento seguros.				
1. Equipo de prueba / monitoreo y su uso adecuado 2. Procedimientos de prueba y monitoreo (ej. calentamiento, cómo realizar la prueba, descanso adecuado entre pruebas, preparación del atleta) 3. Pruebas para evaluar las características físicas y cargas de trabajo (ej. Antropometría, estrés fisiológico y mecánico) y evaluar el rendimiento (ej. Fuerza muscular, potencia, capacidad aeróbica / anaeróbica, resistencia muscular, agilidad, velocidad, flexibilidad)				
C. Evaluar e interpretar los resultados.				
1. Validez de los resultados de los test.				
D. Resultados típicos vs atípicos basados en un deporte, posición deportiva y el individuo.				
E. Diseño o modificación del programa en función de los resultados para garantizar un rendimiento seguro (determinar qué resultado del programa debe mejorarse en el futuro).				
Total de la sección de FUNDAMENTOS PRÁCTICOS	20	55	35	110

1. **¿Cuáles de los siguientes movimientos y planos de movimiento del hombro están asociados con la fase de movimiento ascendente del ejercicio de elevación lateral del hombro?**
 - A. Flexión/transverso.
 - B. Abducción/sagittal.
 - C. Abducción /frontal.

2. **Un atleta en edad universitaria sin entrenamiento comienza un programa de entrenamiento de resistencia. Después de entrenar durante tres semanas, su fuerza aumenta drásticamente. ¿Cuál de los siguientes es el factor más influyente responsable de esta mejora?**
 - A. Disminución del área de la sección trasversal de las fibras tipo I.
 - B. Aumento del número de fibras musculares.
 - C. Mejora de la eficiencia neuromuscular.

3. **¿Cuál es la cantidad mínima de carbohidratos que un triatleta olímpico de 132 libras (60 kg) debe consumir durante los días de competición?**
 - A. 120 g.
 - B. 480 g.
 - C. 960 g.

4. **Al correr, ¿cuál de las siguientes opciones contribuye más a minimizar el efecto de frenado de un golpe con el talón?**
 - A. Flexión excéntrica de la cadera.
 - B. Extensión concéntrica de cadera.
 - C. Extensión excéntrica de rodilla.

5. **¿Cuál de los siguientes componentes de la carga mecánica es el menos importante para estimular la formación de hueso nuevo?**
 - A. Período de Descanso.
 - B. Magnitud.
 - C. Tasa de carga.

Respuestas: (1) C (2) C (3) B (4) B (5) A

ANEXO E: NSCA-CPT.ESQUEMA DE CONTENIDO

 EXAMEN NSCA-CPT® Esquema Detallado de Contenidos (versión final, aprobada en enero de 2020)		Nivel cognitivo			
		Memorización	Aplicación	Análisis	Total
1. CONSULTA Y EVALUACIÓN DEL CLIENTE		8	18	6	32
A. Entrevista inicial.					
1. Determinar la compatibilidad entre cliente y entrenador personal.					
2. Acuerdo entre el cliente y el entrenador personal y / o acuerdo entre el cliente, el entrenador personal y las instalaciones de fitness.					
3. Administrar un formulario de consentimiento informado y exención de responsabilidad.					
4. Administrar un cuestionario sobre la actitud y predisposición.					
B. Historial médico y evaluación de la salud.					
1. Proporcionar un historial médico o un cuestionario de estilo de vida detallado (incluyendo historial de ejercicios y lesiones).					
2. Si es necesario, obtener una autorización del médico de atención primaria o médico de cabecera.					
3. Interpretar el historial médico o de salud y el cuestionario de estilo de vida.					
4. Remitir a un cliente y/o buscar información de un profesional de la salud apropiado en base a la información del historial médico y la evaluación de la salud.					
5. Mantener una red de profesionales para colaborar.					
C. Evaluación Fitness (Condición física).					
1. Realizar una evaluación que incluya:					
a. Signos vitales (frecuencia cardíaca, presión sanguínea)					
b. Altura					
c. Peso					
d. Composición corporal					
e. Medidas de contornos					
f. Fuerza muscular					
g. Resistencia muscular					
h. Velocidad/agilidad/potencia					
i. Resistencia cardiovascular					
j. Flexibilidad					
k. Alineación postural / equilibrio muscular					
2. Realizar evaluaciones de movimiento.					
3. Realizar reevaluaciones y reajustes.					
4. Interpretar los resultados de una evaluación o reevaluación de la salud /estado físico.					
5. Derivar al cliente y / o buscar la opinión de un profesional de la salud apropiado en base a los resultados de la evaluación de aptitud física.					
D. Análisis nutricional básico.					
1. Identificar el ámbito de actuación del entrenador personal respecto a las recomendaciones nutricionales.					
2. Realizar un análisis de los hábitos alimentarios del cliente (ej. historial, registro de alimentos)					
3. Facilitar información básica avalada por otros expertos referente a la nutrición general, suplementos, timing de nutrientes, hidratación y necesidades calóricas diarias.					
4. Reconocer los signos y síntomas de los trastornos alimentarios.					
5. Derivar al cliente y / o buscar la opinión de un profesional de la salud apropiado en base a los resultados.					

2. PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA	19	14	12	45
A. Establecimiento de objetivos. 1. Establecer las necesidades y objetivos con el cliente en base a los resultados de la entrevista inicial, la evaluación del historial médico y de salud, y a la evaluación del estado físico. 2. Establecer las necesidades y objetivos con el cliente en base a los resultados del registro de hábitos alimenticios 3. Establecer las necesidades y objetivos con el cliente en relación a los hábitos de estilo de vida relacionados con la salud (ej. consumo de tabaco, alcohol, drogas) 4. Determinar las técnicas de motivación / entrenamiento (ej. Sistemas de recompensas, estrategias de refuerzo, técnicas de visualización, uso de tecnología) que serán efectivas para el cliente B. Diseño de programas. 1. Seleccionar la modalidad o tipo de ejercicios. 2. Seleccionar los ejercicios de calentamiento /enfriamiento 3. Determinar el orden de los ejercicios o sus componentes. 4. Determinar la intensidad o carga de trabajo de los ejercicios 5. Determinar la duración de los ejercicios 6. Determinar la frecuencia de los ejercicios 7. Determinar el incremento de progresión del ejercicio. 8. Determinar las modificaciones del programa basadas en los resultados de reevaluaciones y revaloraciones. C. Adaptaciones del entrenamiento. 1. Explicar los cambios producidos por el ejercicio en las estructuras corporales a. músculos b. tendones, ligamentos, y tejido conectivo c. huesos y cartílagos d. tejido adiposo (reservas de grasas) 2. Explicar los cambios producidos por el ejercicio en los sistemas corporales a. neuromuscular b. cardiorespiratorio c. metabólico d. endocrino e. psicológico D. Poblaciones especiales. 1. Reconocer y determinar (si es apropiado) las capacidades y limitaciones del cliente con una necesidad /condición especial a. Condiciones específicas de la edad (ej. Adultos mayores, preadolescentes, adolescentes) b. Condiciones específicas de la mujer (ej. embarazo, postparto, postmenopausia) c. Personas con trastornos o enfermedades psicológicas (ej. depresión, desorden alimenticio) d. Personas con enfermedades o afecciones traumatológicas (ej., artritis, osteoporosis/ osteopenia, amputaciones, trauma musculoesquelético, rabdomiólisis) e. Personas con enfermedades o afecciones cardiovasculares (ej. hipertensión, hiperlipidemia, rehabilitación post-cardíaca) f. Personas con enfermedades o afecciones metabólicas (ej. Sobrepeso, obesidad, diabetes, síndrome metabólico o) g. Personas con enfermedades o afecciones respiratorias (ej., asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica EPOC) h. Personas con enfermedad o afecciones genéticas, cognitivas o neurológicas (ej., epilepsia, esclerosis múltiple, parálisis cerebral, lesiones en la médula espinal, parálisis, enfermedad de Parkinson, Alzheimer síndrome de Down, traumatismos craneo encefálicos) i. Personas que están entrenando para una competición o deporte en concreto (ej., atletas) j. Personas con fibromialgia k. Personas con cáncer l. Personas con enfermedad o afección inmunológica o hematológica (ej. SIDA, VIH, síndrome de fatiga crónica, anemia, enfermedades autoinmunes, enfermedades de hematológicos o de coagulación) 2. Modificar el programa de ejercicios dentro de las recomendaciones médicas en función de las limitaciones y capacidades del cliente con necesidades o condiciones especiales. 3. Derivar al cliente y / o buscar la opinión de un profesional de la salud apropiado en base a las necesidades del cliente.				

ANEXO E: NSCA-CPT.ESQUEMA DE CONTENIDO

3. TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS	8	15	20	43
Evaluar las técnicas de los ejercicios. (Incluida la posición del cuerpo, la velocidad / control / rango de movimiento, progresión, señales, control postural, respiración, pautas de seguridad, supervisión y movimiento funcional. *) A. Ejercicios de resistencia con máquina (ej. con discos o placas con selector, hidráulicas, de aire, de fricción, etc.) B. Ejercicios de peso libre (ej. pesas, mancuernas) C. Ejercicios de flexibilidad (ej. estáticos, balísticos, dinámicos, PNF, estiramientos activos-aislados) D. Ejercicios de calistenia y peso corporal (ej. yoga, dominadas, flexiones, entrenamiento en suspensión) E. Actividades relacionadas con el rendimiento o con un deporte específico (ej. pliometría, carreras de velocidad, ejercicios de agilidad, reacción) F. Máquinas cardiovasculares (ej. cinta de correr, bicicleta estática, máquina de remo, escalador, elíptica) G. Actividades cardiovasculares sin máquinas (ej. correr, caminar, nadar, bailar, etc.) H. Otras actividades de entrenamiento alternativo (ej. Levantamiento de neumáticos, caminar con cargas, chalecos/sacos lastrados, cuerdas, cadenas, fitnessballs, kettlebells, balones medicinales, bandas de resistencia, equilibrio, picas, trineos, etc.)				
4. SEGURIDAD, PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA Y ASPECTOS LEGALES	7	11	2	20
A. Procedimientos de seguridad 1. Realizar el mantenimiento del equipo/material de entrenamiento 2. Establecer un entorno para la práctica del ejercicio acorde a los estándares y recomendaciones del sector. 3. Responder a los síntomas del sobreentrenamiento, lesiones por uso excesivo, y enfermedad inducida por la temperatura B. Respuesta ante emergencias. 1. Realizar el mantenimiento del equipo/material de entrenamiento 2. Establecer un entorno para la práctica del ejercicio acorde a los estándares y recomendaciones del sector. 3. Responder a los síntomas del sobreentrenamiento, lesiones por uso excesivo, y enfermedad inducida por la temperatura C. Responsabilidad profesional, legal y ética 1. Identificar los problemas y las circunstancias de los litigios. 2. Mantener una relación profesional cliente-entrenador (en todas las formas de comunicación) 3. Mantener la confidencialidad entre el cliente y el entrenador. 4. Garantizar que la documentación relacionada con los asuntos profesionales, legales, y responsabilidades éticas, se tramite, se mantenga y permanezca segura (ej. Notificación de incidentes, PAR-Q+, HIPAA, acuerdos, requisitos de mantenimiento de la instalación), etc.				
Total de la sección	42	58	40	140

* El entrenamiento / ejercicio funcional es una actividad que mejora la actividad cinética individual (propósito del movimiento), mejora la adaptabilidad y proporciona una transferencia significativa a una actividad concreta y / o la vida diaria.

1. **¿Cuándo el entrenador personal debe administrar un cuestionario de historial médico a un cliente?**

- A. Antes de la evaluación de aptitud física
- B. Inmediatamente después de la primera sesión de ejercicio.
- C. Durante el examen médico.

3. **Un programa de entrenamiento de resistencia de intensidad moderada (cargas de 8-12 RM) que incluye períodos de Descanso de un minuto entre series y ejercicios, está diseñado principalmente para mejorar la:**

- A. Fuerza
- B. Hipertrofia
- C. Potencia

4. **Un entrenador personal ofrece sesiones gratuitas a los clientes que logran sus objetivos en un período de tiempo predeterminado. ¿Cuál de las siguientes describe esa técnica de motivación?**

- A. Motivación intrínseca
- B. Motivación de logro
- C. Refuerzo positivo.

6. **¿Cuál es la ingesta calórica diaria de un cliente que consumió 100 gr de proteína, 450 gr de carbohidratos y 40 gr de grasas en un día?**

- A. 5310 kcals
- B. 4180 kcals
- C. 2560 kcals

7. **El 10RM de un cliente en press de banca es de 150 lb (68 kg). ¿Cuál de los siguientes es el 1RM estimado de este cliente?**

- A. 170 lb (77 kg)
- B. 200 lb (91 kg)
- C. 230 lb (105 kg)

Respuestas: (1) A (2) B (3) C (4) C (5) B

CÓMO MANTENER TU CERTIFICACIÓN

Políticas y Procedimientos de Recertificación

CICLO DE RECERTIFICACIÓN 2021-2023



INTRODUCCIÓN

EL VALOR DE TU CERTIFICACIÓN

Poseer una certificación de NSCA Spain demuestra que eres un profesional especializado en la fuerza y el acondicionamiento físico. También significa que perteneces a la comunidad NSCA, un grupo de profesionales a nivel global con ideas afines que se esfuerzan para crear un impacto positivo en la salud, estilo de vida y el rendimiento deportivo de los demás.

Estar certificado por la NSCA acredita que has superado una rigurosa prueba de conocimientos especializados, obteniendo habilidades para realizar un trabajo específico, siendo capaz de aplicar la investigación basada en evidencias científicas, y por tanto obteniendo una garantía de cualificación que muchos clientes y entidades buscan.

UN COMPROMISO CONTINUO

Mantener tu certificación demuestra un compromiso con tu carrera y asegura que estás preparado para realizar tu trabajo con las mejores garantías en el cambiante mundo de la fuerza y el acondicionamiento físico.

MANTENER TU CERTIFICACIÓN

Sea cual sea tu certificación, Certified Strength and Conditioning Specialist® (CSCS®), Certified Special Population Specialist® (CSPS®), NSCA-Certified Personal Trainer® (NSCA-CPT®), and/or Tactical Strength and Conditioning Facilitator® (TSAC-F®)—. Hay dos opciones para recertificarse:

OPCIÓN 1

Completa y acredita un cierto número de CEUs y paga la tasa de recertificación.

ó

OPCIÓN 2

Vuelve a examinarte y aprueba el examen de certificación correspondiente.

Tanto si eliges la Opción 1 como la 2 para tu recertificación, debes mantener tu certificación RCP/DEA durante los tres años de ciclo de recertificación. Puedes renovar tu RCP/ DEA mediante un programa online si no ha caducado. Si lo ha hecho deberás asistir a una formación RCP /DEA en persona, para volver a obtener esa certificación.

Nota: Todos aquellos que no posean los requisitos de recertificación de una de las opciones mencionadas anteriormente antes de la fecha límite (31 de diciembre de 2023) perderán tu estado de certificación. Para volver a ser certificado se requerirá que vuelvan a examinarse y a aprobar el examen de certificación correspondiente y dándoles una nueva fecha de certificación y un nuevo número.

POR QUÉ ES NECESARIA UNA CERTIFICACIÓN RCP/DEA

Tu certificación RCP/DEA podría ayudarte a salvar una vida en cualquier momento. La salud e integridad de tus clientes y atletas es lo importante. Una certificación RCP/DEA actualizada significa que has aprendido cómo y cuándo actuar en caso de emergencia. Renovar esta certificación te permite estar actualizado y aplicar en las últimas técnicas de reanimación.

POR QUÉ ES NECESARIA LA FORMACIÓN CONTINUA

Una formación continua es parte importante de cualquier programa de certificación de prestigio. Mantiene tus conocimientos y habilidades actualizados para que tu rendimiento sea de alto nivel en la tu profesión. Algunas formas habituales de continuar tu formación incluyen asistencia a eventos, completar estudios online preaprobados, realizar voluntariado con la NSCA o contribuir con un artículo para una publicación NSCA.

BENEFICIOS DE TU FORMACIÓN CONTINUA

La industria de la fuerza y el acondicionamiento está en constante evolución a través de nuevos conocimientos e investigaciones científicas, técnicas de entrenamiento, tendencias, nuevas tecnologías y equipamiento, leyes estatales o gubernamentales, etc. Cuando estás al día de los últimos conocimientos y las habilidades más recientes tienes ventaja sobre aquellos que no lo están, marcando la diferencia en las vidas de tus clientes y tus atletas, asegurando que reciben un servicio del más alto nivel.



EL CICLO DE RECERTIFICACIÓN

Un ciclo de recertificación completo comprende 3 años. Antes de finalizar este ciclo, que es común para todos los certificados NSCA necesitarás conseguir un determinado número unidades de formación continua CEU en función de la fecha en la que obtuviste tu certificado. Actualmente nos encontramos en el ciclo 2021-2023 y la fecha límite para recertificar es el 31 de diciembre de 2023 para todos los certificados.

EXPLICANDO EL CEU

¿QUÉ ES UN CEU?

Las siglas CEU significan *Continuing Education Unit* o *Unidad de Formación Continua* y es la forma en la que medimos tu formación continua.

Puedes conseguir CEUs realizando diferentes actividades, como atendiendo eventos presenciales o virtuales, escribiendo un artículo para una publicación científica o realizando y aprobando cuestionarios. Existen gran variedad de temáticas de estas actividades, por ejemplo: nutrición, anatomía, fisiología, biomecánica, entrenamiento o psicología deportiva.

¿CÓMO SE CALCULAN LOS CEUs?

La cantidad de CEUs que consigues generalmente se basa en la cantidad de horas que utilizas para completar una actividad o evento. Por ejemplo, 1 hora equivale a 0.1 CEUs, y 10 horas equivalen a 1.0 CEUs.

No todas las actividades CEU se basan en horas de reloj. Hay excepciones, como cursos universitarios, donde 1 hora del crédito de un semestre equivale a 0.5 CEU y un cuarto de hora del crédito de un semestre equivale a 0.3 CEU. Por ejemplo:

- » Curso de Fisiología de un semestre equivale a 1.5 CEUs
- » Curso de Anatomía Funcional de 4 meses equivale a 1.2 CEUs.

¿CUÁNTOS CEUs NECESITO?

El número de CEUs necesario para recertificar se basa en tu fecha de certificación.

Consulta la tabla adjunta más abajo para determinar el número de CEUs que necesitarás. Todos los CEUs deben ser obtenidos entre la fecha de tu certificación (o de comienzo de tu recertificación, la que sea más reciente) y el final del ciclo de recertificación el 31 de diciembre de 2023.

Nota: Una actividad completada antes de una certificación, o antes del comienzo del ciclo de recertificación actual, no puede ser aplicada para ganar CEUs en el ciclo actual. (Los CEUs ganados en un ciclo diferente pueden ser aplicados para reinserciones y apelaciones).

Personas con más de una certificación

Si cuentas con múltiples credenciales NSCA no necesitas presentar CEUs por separado para cada certificación.

Por ejemplo, si te certificaste como CSCS y NSCA-CPT antes de enero de 2021 solo necesitas presentar un total de 6.0 CEUs para el ciclo 2021-2023-

Una situación más compleja sería si te certificaste como CSCS y NSCA-CPT en momentos diferentes durante el ciclo 2021-2023. Hay que poner especial atención a las fechas de tus certificados para asegurarse de que los CEUs requeridos son completados después de esas fechas. Por favor, contacta con NSCA Spain si tienes alguna duda con relación a los requisitos de recertificación.

FECHA ORIGINAL DE CERTIFICACIÓN (COMO APARECE EN EL CERTIFICADO)				CEUs REQUERIDOS	MÁXIMO DE CATEGORÍA A	MÁXIMO DE CATEGORÍA B	MÁXIMO DE CATEGORÍA C	MÁXIMO DE CATEGORÍA D
Si te certificaste antes de 2021* ‡				6.0	5.5	4.0	5.5	4.0
Si te certificaste durante 2021* ‡				4.0	3.5	3.0	3.5	3.0
Si te certificaste durante 2022* ^				2.0	1.5	1.0	1.5	1.0
Si te certificaste entre el 1 de enero de 2023 y el 30 de junio de 2023 ^				1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Si te certificaste entre el 1 de julio de 2023 y el 31 de diciembre de 2023				0	0	0	0	0

* Debes obtener CEUs de al menos dos categorías. Consulta la página 4 para ver las categorías.

‡ Todos los CEUs deben ser obtenidos después del 1 de enero de 2021, incluso si la certificación se obtuvo antes de esa fecha.

^ Todos los CEUs deben ser obtenidos después de la fecha de certificación.



Recertificación con Distinción (*D)

La Recertificación con Distinción es un programa que premia a los profesionales certificados que han cumplido con un alto compromiso con la formación continua, son reconocidos por su importante papel y participación con la NSCA.

El programa de Recertificado con Distinción beneficia a aquellos que se que lo solicitan y cumple con los requisitos de CEUs, mejorando su estatus profesional y proporcionando reconocimiento público que incluye:

- » Un certificado especialmente diseñado que reconoce tu logro
- » El derecho de usar la trademark protegida “*D” como extensión de sus credenciales CSCS, CSPS, NSCA-CPT y/o TSAC-F.
- » Identificación especial en conferencias y congresos de NSCA.

Los requisitos para conseguir el estatus de Recertificado con Distinción, son:

1. Cumplir con los requisitos estándar de recertificación establecidos por la NSCA para el período de recertificación actual.
2. Adquirir un total de 10.0 CEUs de actividades de la NSCA en un período de recertificación (sin sobrepasar los máximos de categorías de CEUs establecidos)
3. Seleccionar la opción de recertificar *D en la sección de pago de recertificación en la web de la NSCA abonando 25€ por cada distinción solicitada.

*Nota: para conseguir la distinción *D es necesario haber conseguido la certificación antes de 2021.*

Aquellos que tengan más de una certificación NSCA deben conseguir 2.0 CEUs adicionales para que la *D cuente en todas las certificaciones obtenidas.

- 10.0 CEUs por una certificación.
- 12.0 CEUs por dos certificaciones,
- 14.0 CEUs por tres o más.

La “*D” debe estar expuesta siguiendo los credenciales de certificación de la NSCA correspondientes, separada por una coma, sin espacios, ejemplo: CSCS,*D.

CONTENIDO ACEPTABLE PARA CEUs

Sólo será aceptado el contenido de formación continua relacionado con los ámbitos de práctica y del Detailed Content Outline (DCO-esquema detallado de contenido) de un examen de certificación de la NSCA. A continuación, encontrarás ejemplos de contenido aceptable y no aceptable. Si tienes dudas sobre la aceptación del contenido de una actividad en particular, contacta con NSCA Spain antes de realizar la actividad para conseguir el crédito.

Ejemplos de contenido aceptable:

- » Anatomía y Fisiología
- » Nutrición
- » Biomecánica
- » Organización y administración.
 - Consulta el contenido permitido en el DCO actual
- » Técnicas de entrenamiento
- » Psicología del deporte
- » Diseño de programas
- » Exámenes y evaluación
- » Técnicas de ejercicios

Ejemplos de contenido no aceptable

- » Cirugía
- » Diagnóstico
- » Kinesio Taping o vendaje neuromuscular
- » Rehabilitación/ Tratamientos
- » Radiología
- » Business general/Estadísticas
- » Fitness grupal/ Actividades holísticas
- » Temas de Salud relacionados, pero más allá del ámbito de práctica de las credenciales de NSCA Spain (ejemplo: entrenamiento atlético o técnicas específicas de terapia física o de masaje)

Nota: Los CEUs obtenidos para recertificación deben estar relacionados con el ámbito o estar alineados con el DCO de la certificación de la NSCA que se posee. Por favor, consulta los DCO actuales en el Handbook de Certificación para ver qué contenido es permitido.

FORMAS DE CONSEGUIR CEUs

Existen en cuatro categorías para clasificar los CEUs, son las siguientes:

Categoría A | Asistencia a eventos

Asistir a clínicas, conferencias, seminarios, talleres o eventos difundidos en directo. El contenido tratado debe estar relacionado con el ámbito de prácticas o con el DCO de la certificación de la NSCA que se posea.

Nota: La asistencia presencial no necesita ser pre-aprobada.

Categoría B | Comparte tu experiencia

- » **Voluntariado con la NSCA** | Servir como director provincial, como miembro de un comité de la NSCA, de la junta de directores o como revisor editorial.
- » **Presentaciones** | Participación como speaker o ponente en clínicas, conferencias, seminarios, talleres, etc.
Nota: Enseñar en cursos académicos no cualifica para ganar CEUs.
- » **Publicaciones** | Trabajos publicados en los que el certificado sirva de autor o co-autor.
Nota: El trabajo debe haber sido publicado durante el actual ciclo de recertificación.



Categoría C | Actividades educativas

- » **Primeros Auxilios** | Completar los requisitos de certificación o recertificación en Primeros Auxilios.
- » **Trabajo de curso universitario post-certificación** | Completar exitosamente cursos universitarios post-certificación que estén relacionados con el ámbito de prácticas o que sea consistente con el DCO de la certificación de NSCA que se posea.
Nota: Enseñar en cursos académicos no cualifica para ganar CEUs.
Nota: Los cursos universitarios deben haber empezado después de la fecha de certificación (durante el actual ciclo de documentación) y completados antes de que el ciclo de recertificación acabe.
- » **Becas** | (créditos no universitarios) Completar una beca de 150 horas relacionada con la fuerza, el acondicionamiento físico o el entrenamiento personal.
Nota: Toda actividad debe ser relacionada con el ámbito de prácticas o que sea consistente con el DCO de la certificación de NSCA que se posea.
- » **Conseguir una certificación NSCA que no se posea actualmente** | Una vez certificado con CSCS, CSPS, NSCA-CPT, o TSAC-F, se te permite obtener CEUs ganando un credencial NSCA adicional.
- » **Obtener una certificación acreditada por la NCCA** | La NSCA premiará con CEUs cuando alguien certificado con CSCS, CSPS, NSCA-CPT, o TSAC-F apruebe un examen de certificación ofrecido por un programa de una organización de fitness, deporte o ejercicio que actualmente está acreditada por la National Commission for Certifying Agencies (NCCA).
Nota: Trabajo completado en el proceso de obtener una certificación no acreditada por la NCCA también puede ser presentado siguiendo las reglas de recertificación.
Note: CEUs serán otorgados sólo en el momento de la certificación original. Recertificar la certificación acreditada por la NCCA no cualifica para más CEUs
- » **Cursos online pre-aprobados** | Completar cursos online desde NSCA o de otras organizaciones y aprobados por la NSCA. Consulta la web de la NSCA, en Formación Continua, para ver la lista de cursos actualmente pre-aprobados.
- » **Desarrollo personal** | Participar en cualquier actividad llevada a cabo para mantenerse al día con la certificación NSCA que se posee, y que no encaja en otra categoría. Algunos ejemplos son leer diarios, revistas, libros o escuchar podcasts relacionados con la fuerza y el acondicionamiento físico o el entrenamiento personal. También participar en seminarios de superación personal o cursos online que no estén pre-aprobados.

Categoría D | Cuestionarios y evaluaciones

Aprobar un cuestionario en nuestra web, en la Journal de Fuerza y Acondicionamiento, o con vídeos de NSCA Spain.

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	ACTIVIDAD	NUMERO DE CEUS OTORGADOS	DOCUMENTACIÓN REQUERIDA*
A ASISTENCIA A EVENTOS	Asistencia presencial	Asistir a clínicas, conferencias, seminarios, talleres o eventos en vivo de fuerza y acondicionamiento físico o de entrenamiento personal. <i>Nota: Se aceptará la asistencia a cursos de preparación de exámenes para la certificación NSCA</i>	0.1 CEUs por hora de asistencia 8 horas en clínicas x 0.1 CEUs = 0.8 CEUs) <i>Nota: se podrá ganar un máximo de 2.0 CEUs por evento</i>	(E) Fotocopia de certificado o carta de asistencia que con fecha de participación y la duración en horas en eventos fuera de la NSCA. (Esta actividad es aplicable para un *D si el evento es de la NSCA)
	Trabajo de voluntariado	Servir de Director provincial, miembro de comité, en el Consejo Ejecutivo o en la junta de directores de la NSCA.	0.5 CEUs por año de involucramiento	(Esta actividad es aplicable para un *D si el evento es de la NSCA)
B COMPARTE TUS HABILIDADES	Presentaciones	Servir de speaker o ponente en clínicas, conferencias, seminarios, talleres, etc	1.0 CEUs por hora de presentación. <i>Nota: se podrá ganar un máximo de 2.0 CEUs por evento</i>	Fotocopia de certificado de participación o carta de asistencia del organizador del evento. (Esta actividad es aplicable para un *D si el evento es de la NSCA)
	Publicaciones	Trabajos publicados en los que el certificado sirva de autor o coautor. <i>Nota: deben haber sido publicados durante el año actual de recertificación</i>	Artículos: CEUs publicaciones en NSCA, 1.0 CEUs por diarios revisados resto. 1.0 CEU por abstract publicado de libros: capítulo publicado 3.0 por libro publicado	1.5 Artículos/Abstract: Fotocopia de la portada y la primera página. 0.5 por el Capítulos de libros/ Libros: Fotocopia de la cubierta del libro e índice de contenidos 1.5 CEUs por Libros: (Esta actividad es aplicable para un *D si el evento es de la NSCA)
C ACTIVIDADES EDUCATIVAS	Primeros auxilios	Certificarse o recertificarse en Primeros auxilios	0.5 CEUs otorgados con la certificación	Fotocopia de la tarjeta de certificación o del certificado
	Cursos universitarios	Aprobar cursos universitarios post-certificación	0.3 CEU por hora crédito cuatrimestral 0.4 CEU por hora crédito trimestral 0.5 CEU por hora crédito semestral	Fotocopia del boletín de notas o transcripción
	Becas	Completar una beca no académica de al menos 150 horas que otorguen créditos	2.0 CEUs por beca	Fotocopia que demuestre que se ha completado la beca. (Esta actividad es aplicable para un *D si el evento es de la NSCA)
	Certificaciones adicionales	Conseguir una certificación adicional de NSCA	2.0 CEU por certificación adicional NSCA	Fotocopia de certificado
		Conseguir una certificación en fitness, deporte o nutrición de un programa acreditado por la NSCA	2.0 CEU por certificación acreditada por la NSCA	(esta actividad es aplicable para un *D si el evento es de la NSCA)
	Cursos online pre-aprobados	Completar un curso online preaprobado por la NSCA de otra organización	CEUs otorgados sólo por cursos preaprobados. Consultar en nuestras web de NSCA Spain	Fotocopia que demuestre que se ha completado el curso. (Los cursos de https://us.humankinetics.com/collections/courses que aporten CEUs serán válidos para un *D
D CUESTIONARIOS Y EVALUACIONES	Desarrollo personal	Otras actividades educativas o de desarrollo (ejemplo, leer artículos, libros, completar cuestionarios o cursos online no preaprobados, acreditar experiencia laboral)	0.5 CEUs por año	Declaración de las actividades completadas. Fotocopia que demuestre experiencia profesional.
	Cuestionarios NSCA	Cuestionarios NSCA SCJ, viod-cuestionarios	0.2-0.1 Ceus por cada cuestionario aprobado y enviado	(Esta actividad es aplicable para un *D si el evento es de la NSCA)

DÓNDE ENCONTRAR OPORTUNIDADES DE CEU

NSCA Spain trabaja continuamente para proporcionar nuevas oportunidades de CEUs. Éstas incluyen la organización de eventos, cursos online, creación de cuestionarios, oferta de voluntariados y la aceptación de contribuciones a las publicaciones de la NSCA. También colaboramos con entidades acreditadas para ofrecer oportunidades adicionales de conseguir CEUs.

ACREDITAR TUS CEUs

Es necesario acreditar periódicamente tus CEUs para completar los requisitos de la recertificación, recomendamos no dejarlo para el ultimo momento y planificarte tu formación con nosotros. Fomentamos la autoevaluación, ya que ayuda a nuestros certificados a conseguir sus propias oportunidades de educación continua, al tiempo que otorga un sentido de responsabilidad y compromiso personal.

El proceso de acreditación de CEUs online de la NSCA Spain es una forma útil de revisar, registrar y editar actividades y CEUs online. Para acceder a este proceso, visita <https://www.nscaspain.com/recertificacion>

(en construcción nueva plataforma)

La acreditación online te permite:

- » Ver sumarios de certificación.
- » Verificar los CEUs que se requieren.
- » Revisar los máximos de cada categoría.
- » Ver el número de certificaciones.
- » Determinar la fecha de vencimiento de una certificación.
- » Llevar el seguimiento de CEUs acumulados.
- » Registrar u editar tus CEUs.
- » Abonar tasas de recertificación.

CEUs de NSCA declarados en tu cuenta

Cuando los CEUs solicitados sean validados por NSCA Spain, serán acumulados en tu registro de recertificación. Este proceso puede tardar varias semanas en ser reflejado en tu cuenta. Los siguientes CEUs también sumarán hacia tu Recertificado con Distinción (*D®).

- » Atender o presentar eventos de la NSCA Spain
- » Escribir artículos, abstractos y/o libros para publicaciones NSCA Spain
- » Aprobar cuestionarios de NSCA Spain
- » Participar en comités de NSCA Spain
- » Servir de Director Provincial de NSCA Spain
- » Servir de miembro de Consejo de NSCA Spain
- » Servir en la junta directiva de NSCA Spain
- » Conseguir credenciales adicionales de NSCA Spain
- » Servir como becario de NSCA Spain

Nota: las formaciones online de la NSCA Spain serán autovalidadas.

Documentar tus CEUs

Es responsabilidad de cada certificado guardar la documentación de los CEUs. El registro de toda documentación debe estar al día para completar las actividades. Consulta la página 5 para ver la documentación requerida.

No es necesario que la documentación sea enviada a NSCA Spain para una recertificación estándar, a no ser que sea específicamente solicitada o que vaya en conjunto con la auditoría aleatoria que ocurre al final de un ciclo de recertificación.

Nota: Se requiere documentación al solicitar una apelación o una reinserción.

Auditoría aleatoria

NSCA Spain llevará a cabo auditorías aleatorias a un porcentaje de certificados que completen el proceso de recertificación. A esas personas elegidas para la auditoría se les solicitará que envíen su documentación CEU a NSCA Spain para ser verificada.

La auditoría seleccionada aleatoriamente se notificará por correo no más tarde de marzo de 2024. Una vez contactados, los certificados tendrán 45 días para entregar la documentación que apoya la información previamente declarada online. Si no se proporciona documentación solicitada en el tiempo proporcionado (45 días), o si no acreditan las actividades o se considerada que no cumple con los requisitos de CEUs (por ejemplo, si la actividad no entra en el ámbito de prácticas de la NSCA) las condiciones para la certificación no se habrán cumplido y esas certificaciones serán anuladas.



TASA DE RECERTIFICACIÓN

La tasa de recertificación es la tasa que se abona al final del ciclo de recertificación para la reedición del certificado, después de que hayas conseguido los CEUs necesarios. Ten en cuenta que hay tasas adicionales en la NSCA, como la de afiliación, recertificación con Distinción (*D), o la de RSCC. Tu tasa de recertificación tiene un coste que hay que abonar para que el proceso de certificación se complete.

FECHA ORIGINAL QUE APARECE EN EL CERTIFICADO	TASA POR CADA CERTIFICACIÓN
Si la certificación fue obtenida antes de 2021*†	65 €
Si la certificación fue obtenida durante 2021*†	57 €
Si la certificación fue obtenida durante 2022*†	48 €
Si la certificación fue obtenida entre el 1 de enero de 2023 y el 30 de junio de 2023*†	39 €
Si la certificación fue obtenida entre el 1 de julio de 2023 y el 31 de diciembre de 2023*†	0 €

TASAS FUERA DE PLAZO

Habrà un cargo extra 35€ para los certificados que obtuvieron las CEU durante el período (1 de enero de 2021 - 31 de diciembre de 2023), que no los solicitaron antes de la fecha límite. Esta opción estará disponible hasta el 31 de enero de 2024.

POLÍTICA DISCIPLINARIA Y APELACIONES

Una vez certificado, seguirás estándolo siempre y cuando cumplas con los requisitos mínimos de los CEUs, mantengas tu certificación RCP/DEA y abones tu tasa de recertificación antes de la fecha límite. De forma alternativa, también podrás continuar tu certificación aprobando el examen antes de la fecha límite y manteniendo tu certificación RCP/DEA. El Comité de Certificación de la NSCA será notificado sobre aquellos que no reúnan los requerimientos de los CEU y se tomarán las acciones pertinentes. Aquellos que no cumplan los requerimientos recibirán una Notificación de Revocación de Certificación.

APELACIONES

Se pueden presentar apelaciones las notificaciones de revocación, resultados de auditorías o por no cumplir con los requisitos de recertificación debido a circunstancias atenuantes/excepcionales.

Aquellos que deseen apelar pueden enviar una carta al Comité de Certificaciones

Estas apelaciones deben incluir una explicación del motivo por el que se están solicitando e incluir toda la documentación relevante que las apoye. El Comité de Certificación revisará las apelaciones en su siguiente reunión programada e informará de su decisión final.

Nota: Hay una tasa de €25 por apelación, que se deberá abonar en el momento en que se envíe.

Envíe sus apelaciones a recertificacion@nscaspain.com

REINSERCIÓN

En ocasiones las certificaciones caducan, si esto ocurre con tu certificación NSCA y has mantenido tus CEUs, puedes solicitar una reinserción. Para pedir una reinserción a NSCA Spain debes:

1. Presentar la documentación que pruebe que todos tus CEUs fueron obtenidos dentro del período de recertificación correspondiente y de acuerdo a los requerimientos y las políticas que en su momento aplicaban.
2. Presentar tu certificación RCP/DEA actualizada.
3. Abonar la tasa de reinserción, más las tasas de recertificación que correspondan al período previo de recertificación.

La tasa de reinserción es de 200€, más las tasas de recertificación no abonadas previamente. Puedes encontrar los formularios apropiados en www.nscaspain.com/recertificacion

Si se te concede una reinserción, puedes mantener la fecha original de tu certificación, pero con un nuevo número de certificación. Si se deniega tu solicitud, todavía podrás apelar al Comité de Certificación. Ellos revisarán las apelaciones en su siguiente reunión programada e informará de su decisión final.

POLÍTICA DISCIPLINARIA

Los Procedimientos Disciplinarios de la NSCA forman parte del Código de Ética Profesional de la NSCA con el objetivo de proteger al público y la integridad de los programas de certificación de la NSCA.

El Código de Ética Profesional de la NSCA y los Procedimientos Disciplinarios de la NSCA se pueden encontrar en la web.

Cualquier acción tomada por el Comité de Ética de la NSCA que afecte al estatus de un candidato, a alguien suscrito a un examen o a alguien ya certificado será apelada de acuerdo con los procedimientos explicados en los Códigos de NSCA Spain, Políticas, Procedimientos.

