



Manual para el Examen del
National Pilates Certification Program



A. Introducción:

La Misión del National Pilates Certification Program

Validar, preservar y promover el legado del trabajo de Joe y Clara Pilates por sus beneficios para la salud y el bienestar de por vida.

- Establecer estándares de competencia profesional necesarios para enseñar de manera segura y eficaz el método Pilates a todos
- Otorgar una credencial a aquellos que hayan proporcionado evidencia de que cumplen con los estándares profesionales establecidos
- Desarrollar y mantener exámenes de certificación justos provistos por una tercera parte independiente que cumplan con los estándares de la NCCA y reflejen la práctica actual a través de actualizaciones y análisis psicométricos
- Establecer pautas para los cursos de educación continua que fomenten el crecimiento profesional continuo de los maestros certificados

Para el público en general, empleadores, agencias gubernamentales y otros profesionales de áreas afines, la credencial del NPCP brinda la seguridad de que el NCPT es un prestador de servicios competente. Para obtener la certificación, los candidatos deben aprobar un examen de 125 preguntas de opción múltiple, y cuentan con tres horas para completar el examen y la puntuación para aprobar es 80.

B. Requisitos de Elegibilidad:

Los candidatos a la certificación integral de Pilates deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Tener al menos 18 años de edad
- Haber finalizado una formación integral de Pilates incluyendo todos los cursos y tareas necesarias y los exámenes finales requeridos por la escuela o el mentor.

El entrenamiento integral de Pilates debe ser de un mínimo de 450 horas de capacitación e incluir los siguientes aparatos:

- Mat
- Reformer
- Wunda Chair (o equivalente)
- Ladder Barrel
- Spine Corrector
- Trapeze Table
- Magic Circle

El programa de estudio puede ser en vivo o virtual en vivo y debe abordar lo siguiente dentro del plan de estudios:

- Clases: historia de Pilates, anatomía, poblaciones especiales
- Horas de observación (el estudiante observa a un profesor experimentado)
- Práctica de enseñanza (bajo la guía de un maestro experimentado)
- Horas de auto-práctica

Verificación de la educación integral será obtenida de la escuela o mentor que impartió dicha educación.

Nota: En los casos en que un candidato recibe entrenamiento a través de múltiples escuelas durante un período de años, una escuela o instructor debe verificar la educación basándose en una revisión o en una evaluación exhaustiva de competencia.

C. Requisitos de Aplicación:

Los candidatos deben proporcionar toda la información personal requerida, así como el nombre e información de contacto de la escuela o el maestro donde recibieron su capacitación integral.

El nombre del candidato debe ser su nombre legal tal como aparece en los documentos de identificación emitidos por el gobierno. Una vez completada, los candidatos deberán comprobar la veracidad de toda la información proporcionada en su aplicación.

El costo de la aplicación es de US \$295. Este incluye el procesamiento de la aplicación, la administración del examen y los dos primeros años de certificación. El pago puede hacerse en dólares americanos usando Visa, MasterCard, o American Express.

Hay un costo adicional de \$100 para realizar el examen online (en un centro examinador) fuera de EE. UU. y Canadá.

El costo de la aplicación no es reembolsable.

Las aplicaciones para el examen del NPCP pueden ser rechazadas por las siguientes razones:

- Incumplimiento de los requisitos de elegibilidad
- Falsificación y/o tergiversación de datos en la aplicación

D. Presentación de la aplicación y programación de exámenes para testeo En Línea y en Centros Examinadores:

PSI Services Inc. es la empresa administradora de exámenes que procesa las aplicaciones iniciales y administra todos los exámenes para NPCP.

Las aplicaciones se hacen en línea y están disponibles en el sitio web de NPCP www.natpcp.org Los candidatos serán redirigidos al sitio web de PSI para crear un nombre de usuario y contraseña. Una vez registrado, el candidato podrá guardar la aplicación y regresar a ella cuando lo desee.

Se requiere de un pago para presentar la solicitud online. Una vez que el pago se haya procesado, el candidato será dirigido a una página para programar el lugar, la fecha y la hora del examen. Los candidatos pueden optar por programar su examen más tarde, pero dicha programación debe ser completada dentro del año de la presentación de la aplicación. Los candidatos recibirán la confirmación de la recepción de la solicitud por correo electrónico. Para obtener un recibo, los candidatos deben seleccionar el enlace "Receipt" en su página de inicio de la cuenta de aplicación en línea.

Se puede programar el examen durante las 24 horas del día. Después de programar la fecha, los candidatos recibirán un correo electrónico de confirmación que contiene la fecha, hora, domicilio e indicaciones para llegar al examen.

Para asistencia con la aplicación en línea, póngase en contacto con certification@natpcp.org

Para asistencia para programar su examen (por ejemplo: No puede continuar con su programación de fecha o no ve el centro examinador que necesita o las fechas que busca no están disponibles en el centro examinador, etc.), comuníquese con PSI al 833-333-4754 y presione 1 luego 2 para asistencia o contáctese con certification@natpcp.org

E. Reprogramación del Examen Computarizado (CBT) o del Examen En Línea:

Los candidatos pueden cancelar o reprogramar su cita para el examen sin perder su pago, si el aviso de cancelación es recibido 48 horas antes de la fecha del examen ingresando a su cuenta en línea en <https://online.goamp.com/CandidateHome> o llamando al número 833-333-4754.

- Si el candidato no aparece para una sesión de prueba y no ha reprogramado antes de la fecha programada del examen, perderá su pago.
- Las excepciones a esta regla aplicarán sólo a emergencias justificadas.
La notificación de emergencias deberá hacerse al teléfono 833-333-4754 (presione 1 luego 2) o al correo electrónico certification@natpcp.org

- Para preguntas relacionadas al proceso de aplicación, por favor, contáctese con certification@natpcp.org

NOTA: Ningún solicitante de la certificación de NPCP será rechazado por motivos de raza, nacionalidad, color, credo, religión, sexo, edad, discapacidad, identidad de género, expresión de género u orientación sexual. Se espera que los candidatos proporcionen información veraz y completa.

F. Auditoría:

El NPCP supervisa el cumplimiento de los candidatos con los requisitos de certificación establecidos a través de una auditoría aleatoria del 40% de las aplicaciones iniciales. La auditoría debe ser completada antes de que el candidato programe su examen. Si un candidato es seleccionado para la auditoría, se le alertará inmediatamente después de haber realizado el pago en línea. También se le enviará un correo electrónico con instrucciones sobre los pasos a seguir en el proceso de la auditoría.

Si es auditado, NPCP verificará la edad y la capacitación integral.

- NPCP contactará al candidato para obtener prueba de su edad, verificada mediante una copia de una identificación oficial que incluya su fecha de nacimiento.
- NPCP contactará a la escuela o al maestro identificado en la solicitud para comprobar la capacitación integral.

Una vez que se han cumplido todos los requisitos para la auditoría, se enviará un correo electrónico para programar la fecha de la prueba.

- Si el candidato no es elegible durante la auditoría, será notificado por medio de un correo electrónico, y la aplicación será cerrada.
- Si las verificaciones requeridas no son obtenidas en un plazo de 30 días, el candidato será notificado por correo electrónico y la aplicación será cerrada.
- Si una aplicación es cerrada, los candidatos deben volver a solicitar una certificación inicial y pagar los costos requeridos para ser reconsiderados.

Apelaciones:

Los candidatos que deseen apelar los resultados de una auditoría deben cumplir con lo siguiente:

1. La apelación deberá presentarse por escrito (por correo electrónico) y recibida por el Gerente de Certificación dentro de los 15 días calendarios siguientes a la decisión adversa. Las apelaciones se envían a certification@natpcp.org
2. El candidato es responsable de demostrar que la apelación debe ser considerada, proporcionando todos los detalles que respalden su solicitud para revocar la decisión

adversa.

El presidente de la Junta Directiva de NPCP y otros dos directores designados por el presidente revisarán la apelación. El comité de apelaciones investigará todos los detalles relacionados con la apelación e informará sus conclusiones y recomendaciones al Gerente de Certificación, quien notificará al candidato de la decisión. Las decisiones relacionadas a las apelaciones de los candidatos son definitivas.

G. Presentar el Examen:

El examen de Certificación de NPCP es de opción múltiple. Este puede ser administrado:

- En los centros examinadores en una computadora (CBT)
- En línea, monitoreado por un procurador

Los candidatos tienen (3) horas para completar el examen.

Los candidatos deben presentar una identificación con fotografía y firma. Las formas aceptables de identificación incluyen licencias de conducir, pasaportes y tarjetas de identificación emitidas por el gobierno.

- En los centros examinadores los candidatos deben llegar 30 minutos antes de la hora programada
- Para el examen en línea, los candidatos deben estar disponibles 15 minutos antes de la hora programada.
- No se permiten descansos para los exámenes del Programa Nacional de Certificación de Pilates

Los candidatos tienen prohibido traer los siguientes artículos:

- Cámaras, celulares, lectores ópticos o cualquier otro aparato electrónico que pueda tomar fotografías, fotocopias o cualquier otro material para copiar
- Mochilas, bolsos, bolsas de mano o equipaje
- Audífonos, calculadoras, computadoras u otros aparatos electrónicos
- Lápices, bolígrafos, resaltadores o anotadores
- Relojes
- Comida o bebidas
- Gorras, capuchas o cualquier otro tipo de sombrero
- Abrigos y chaquetas (se permitirá usar suéteres y sudaderas sin bolsillos o capucha)

Nota: Los candidatos tienen permitido traer un diccionario de traducción directa al sitio de prueba.

Si se determina que un candidato ha traído algún artículo prohibido al centro de examinación, el ítem será retenido por personal del sitio. La compañía que administra el examen, el anfitrión del examen y el personal del centro examinador no serán responsables por pérdida o daños de artículos que hayan sido llevados al lugar del examen.

Los candidatos que opten por no tomar el examen deben entregar todos los materiales de prueba al supervisor. Estos candidatos no podrán reingresar al área de prueba controlada una vez que se hayan ido.

Para exámenes supervisados en línea:

Se anima a los candidatos a utilizar la herramienta de verificación de compatibilidad de PSI para verificar que tienen el hardware y el software adecuados para su administración. Esta herramienta se lanza el día del examen como verificación de compatibilidad

<https://syscheck.bridge.psiexams.com/>

Requisitos tecnológicos:

PSI Bridge es compatible con computadoras Windows o Mac OS con una cámara web, micrófono y conexión a Internet que funcione. El servicio de verificación de compatibilidad de PSI garantizará que el sistema del candidato cumpla con los requisitos técnicos para su examen. Sin embargo, esta verificación no garantiza la ausencia de posibles problemas técnicos.

- Los requisitos más recientes se pueden ver aquí:
<https://helpdesk.psonline.com/hc/en-gb/articles/4409608794260-PSI-Bridge-Platform-System-Requirements>
- Navegadores compatibles: Internet Explorer, Firefox, Safari, Google Chrome, Edge
- Navegador de bloqueo seguro de PSI
- Configuración del navegador: El navegador debe aceptar cookies de terceros durante el examen SOLAMENTE
- Cámara web/ Micrófono: Resolución mínima VGA 1369 x 769, micrófono incorporado o externo habilitado
- Ancho de banda: Descarga y carga mínima de 300 kb/s
- Requisitos de hardware: Memoria RAM de 2 GB; 1 GB de espacio libre en el disco, resolución de pantalla mínima de 1368 x 768

Check-in e identificación del candidato:

Los candidatos podrán iniciar sesión en su sesión hasta 15 minutos antes de la hora de inicio programada. Serán recibidos por un procurador que asistirá al candidato a través de los procesos de verificación de identidad y escaneo de seguridad del área de prueba. Cuando se complete el proceso de registro, el examen se entregará al candidato en un navegador seguro y bloqueado. Esta función de seguridad bloqueará el acceso a otros navegadores, uso compartido de pantalla, grabación de pantalla, acceso remoto, máquinas virtuales, herramientas de chat, herramientas de comunicación, teclas de acceso rápido, copiar / pegar y menús del botón derecho del mouse.

NOTA: durante el examen, PSI será capaz de ver la computadora del candidato, pero no tendrá acceso a su información personal.

Monitoreo del procurador en vivo durante el examen:

Durante el examen los candidatos pueden comunicarse con el procurador a través del chat. El procurador puede ver y escuchar al candidato, pero el candidato no puede ver o escuchar al monitor. El procurador estará focalizado en detectar comportamiento prohibido, tal como movimiento inusual de ojos, salirse del campo de visión, etc.

Expectativas del Día del Examen:

- Presentar una tarjeta de identificación con fotografía emitida por el gobierno para ser fotografiada por la cámara web.
- Tenga en cuenta que las identificaciones militares de EE. UU. no están permitidas como forma de identificación para exámenes supervisados de forma remota.
- Escanee el área de prueba con cámara web.
- Tome una foto de usted mismo (selfie) con su cámara web.
- Esté listo 15 minutos antes.
- Revise el Manual del Candidato aquí
- Va a necesitar iniciar sesión en <https://online.goamp.com/CandidateHome/Login> para iniciar el proceso de lanzamiento del examen.
- En su página de inicio luego de iniciar sesión, desplácese hacia abajo y haga clic en
- Puede hacer clic en el botón “Lanzar Examen” hasta 30 minutos antes de la hora programada para su examen.
- Se le indicará que descargue el navegador seguro.
- Se le requerirá que haga un Chequeo de Compatibilidad de Sistema y debe asegurarse que el sistema de su computadora sea compatible antes de poder proceder. Por favor, use este enlace para verificar la compatibilidad de su sistema <https://syscheck.bridge.psiexams.com/>
- El entorno del examen es claro, silencioso y libre de distracciones.
- Una cámara web (integrada o separada) y un micrófono son requeridos para hacer el examen.
- Sólo el candidato está permitido en la habitación durante el examen.
- Le será permitido usar un diccionario de traducción directa.

Acciones prohibidas:

- Es ilegal y poco ético memorizar y compartir las preguntas del examen de certificación del NPCP. Memorizar y compartir las preguntas del examen viola el acuerdo de confidencialidad y las leyes federales de los derechos de autor. Al registrarse para el examen, los candidatos deben aceptar un acuerdo de confidencialidad que acredite su intención de mantener la confidencialidad del contenido del examen. La violación a este

acuerdo de seguridad puede causar la suspensión o revocación de la certificación y la suspensión o negación de la elegibilidad para futuros exámenes.

- El engaño, los disturbios y la negativa a cooperar con los procuradores del examen puede causar la revocación de la certificación y la negación de elegibilidad para futuros exámenes. La notificación de dicho comportamiento se envía al presidente de la Junta Directiva para su revisión. El candidato es contactado con una determinación basada en dichas circunstancias.

Los supervisores del sitio del examen completan un informe resumido después de cada examen. El informe describe las irregularidades que pudieron haber surgido, su resolución y las recomendaciones para mejorar.

H. Resultados del examen:

- La puntuación se deriva del número de respuestas correctas y es reportada como un puntaje bruto con una calificación aprobatoria de un mínimo de 80.
- Los resultados del examen para la prueba de CBT y para los exámenes monitoreados online estarán disponibles al finalizar el examen.
- Los resultados del examen no se proporcionarán por vía telefónica.
- Los candidatos que no obtengan una calificación aprobatoria recibirán un desglose por área de contenido para ayudarlos a prepararse para cuando lo vuelvan a presentar.

Los candidatos que aprueben el examen recibirán dos correos electrónicos.

- Correo electrónico de bienvenida para acceder a su identificación electrónica (Digital Badge) que puede ser usada en sitios web, correos electrónicos y redes sociales, así como un certificado personalizado y una tarjeta de bolsillo para imprimir.
- Correo electrónico que provee información de la renovación y un nombre de usuario y contraseña que les permitirá actualizar su perfil en el sitio web del NPCP.

Todos los correos electrónicos se enviarán dentro de los cinco días hábiles posteriores a la aprobación del examen.

Las estadísticas actuales del examen se pueden ver en la página de Certificación:

https://nationalpilatescertificationprogram.org/NPCP/About/Exam_Statistics.aspx

I. Apelación de los resultados del examen:

Los candidatos que deseen apelar los resultados del examen deben enviar una solicitud por escrito a certification@natpcp.org a la atención del presidente de la Junta Directiva de NPCP. Esta solicitud debe indicar con claridad la base de la apelación. Las apelaciones deben ser recibidas en el NPCP a más tardar 30 días después de publicados los resultados del examen.

Para proteger la integridad del examen de certificación, el examen no está disponible para

revisión. Además, los miembros del personal de NPCP o PSI no discutirán preguntas específicas de ninguna parte del examen.

El presidente de la Junta Directiva de NPCP y otros dos directores designados por el presidente revisarán la apelación. El comité de apelaciones investigará todos los detalles relacionados con la apelación e informará sus conclusiones y recomendaciones al Gerente de Certificación, quien notificará al candidato de la decisión. Las decisiones relacionadas a las apelaciones de los candidatos son definitivas.

J. Retomar un examen:

Los candidatos que no aprueben el examen pueden volver a tomarlo 15 días después del intento más reciente. Si no se logra un puntaje de aprobación en 3 intentos, los candidatos deben esperar 12 meses después del tercer intento para volver a tomar el examen. La tarifa de repetición es de \$ 150.00 (más \$ 100 adicionales para las pruebas CBT fuera de EE. UU. y Canadá). Para programar una repetición, los candidatos deben volver a iniciar sesión en la solicitud en línea [acá](#).

K. Adaptaciones razonables:

Se proporcionarán adaptaciones razonables para candidatos que tengan cualquier tipo de impedimento físico como, por ejemplo, caminar, hablar, escuchar, leer, realizar tareas manuales, etc. Para solicitar adaptaciones razonables, el candidato debe presentar la documentación proporcionada en los últimos 12 meses por un profesional médico en papel membretado. Los documentos deben incluir el diagnóstico de la discapacidad y las recomendaciones específicas para su acomodación.

Las adaptaciones razonables serán tomadas en cuenta según los requerimientos del candidato, su discapacidad, la documentación enviada y la pertinencia de la solicitud. Las adaptaciones no incluirán medidas que alteren el propósito o la naturaleza fundamental del examen.

Pasos para solicitudes especiales de alojamiento:

1. El candidato contacta a NPCP y proporciona la documentación necesaria 45 días antes de programar su examen: certification@natpcp.org
2. PSI hará los arreglos de programación para el candidato.
3. PSI trabajará con el candidato para determinar una fecha, hora y lugar donde la adaptación razonable es viable.

L. Información del examen:

El examen Nacional de Certificación de Pilates se estructuró siguiendo las normas establecidas que incluyen el desarrollo de una "Delineación de roles" o "Análisis de trabajo" que claramente establece el papel de un maestro de Pilates. La Delineación de funciones para Pilates identifica cuatro dominios y las tareas asociadas con cada dominio. Son los porcentajes asociados con estos campos y tareas los que sirven como "modelo" para la elaboración del examen. Para obtener más información sobre la Delineación de Roles de 2012, ingrese a:

www.nationalpilatescertificationprogram.org

M. Esquema del contenido del examen

A continuación, se muestran los cuatro dominios y la lista de tareas asociadas con cada uno, así como la cantidad de preguntas que aparecerán en el examen para cada dominio.

1	Observación crítica	20
A	Ingreso / Admisión	
B	Observación inicial	
C	Determinación de las capacidades de movimiento	
D	Observación continua	
E	Revisión de resultados	
2	Docencia	30
A	Repertorio integral de Pilates	
B	Filosofía e historia básica de Pilates	
C	Diseño del programa (por ejemplo, secuenciación, carga, tempo, orientación espacial) de un plan de ejercicios de Pilates equilibrado, seguro y eficaz	
D	Implementación del programa	
E	Desarrollo continuo del programa	
F	Habilidades de enseñanza específicas de Pilates (ej., indicaciones, táctil, detección, verbal, imaginería)	
3	Experiencia técnica	30
A	Ciencias básicas del movimiento (por ejemplo, anatomía, biomecánica, kinesiología)	
B	Adaptaciones para condiciones de salud comunes y variaciones anatómicas	
C	Configuración, uso, mantenimiento y seguridad del equipo	
4	Profesionalismo	20
A	Protocolo y mantenimiento del ambiente de trabajo	
B	Conducta y presentación personal	
C	Autocuidado (por ejemplo, horas de enseñanza, horas entre clientes, etc.)	
D	Comunicación con el cliente	
E	Límites profesionales	
F	Prácticas comerciales óptimas	
G	Documentación del cliente (p. Ej., Formulario de admisión, exenciones, notas de la lección, reporte de incidentes)	
H	Educación continua	
I	Alcance de la práctica y Código de Ética	

N. Herramientas de Práctica:

Para los candidatos que han estado fuera de las aulas por un tiempo, o aún los recién egresados que sientan que necesitan una preparación adicional, se recomiendan algunas herramientas:

- El NPCP Pilates Certification Exam – Guía de Estudio
- El NPCP Pilates Certification Exam – Preguntas de práctica
- *Return to Life* (Vuelva a la Vida) por Joseph Pilates -

Los tres textos están disponibles en Amazon.com

O. Motivos para la acción disciplinaria:

El National Pilates Certification Program puede rehusarse a certificar, suspender o revocar una certificación existente o realizar cualquier otra acción relacionada con la aplicación o certificación de un individuo en cualquiera de los siguientes casos:

- Inelegibilidad para la certificación o para renovarla.
- Irregularidades relacionadas con cualquier examen de certificación.
- Posesión no autorizada, uso, o distribución de los reportes de puntuación del examen, marcas registradas, logotipos, material impreso, hojas de respuestas, certificados, archivos de candidatos o certificantes o cualquier otro material confidencial o patentado (registrado o no) del National Pilates Certification Program o su cuerpo examinador.
- Tergiversación o fraude en cualquier declaración al National Pilates Certification Program, a un empleador o posible empleador, o al público, incluyendo, pero no limitado, a declaraciones hechas para ayudar a la persona a solicitar, obtener o conservar la certificación.
- Cualquier condición física, mental o emocional de carácter temporal o permanente, que incluye, entre otros, el abuso de sustancias, que perjudica o tiene el potencial de perjudicar el desempeño profesional competente y objetivo.
- Negligencia y/o mala conducta intencional en el trabajo profesional, incluido, pero no limitado, al abuso físico o emocional, desprecio por la seguridad o la divulgación no autorizada de información confidencial.
- La condena oportuna, la declaración de culpabilidad o la declaración de *nolo contendere* en relación con un delito mayor o menor que esté directamente relacionado con la salud pública y/ o la instrucción o educación de Pilates y que perjudique o tenga el potencial de perjudicar el desempeño profesional competente y objetivo y / o confianza pública en la profesión. Éstas incluyen, pero no están limitadas, a violación, abuso sexual, uso real o amenaza con un arma, violencia, o la venta, distribución o posesión prohibidas con intención de distribuir una sustancia controlada.
- Hacer trampa, mala conducta, incumplimiento del acuerdo de confidencialidad en un centro de pruebas.
- Incumplimiento del Código de Ética y del Alcance de la Práctica.

P. Renovación de certificación:

El NPCP requiere que todos los certificantes renueven su certificación cada dos años. Para renovarla, los certificantes deben obtener 16 CECs (Horas de Educación Continua) durante los 2 años, presentar una Solicitud de Renovación de Certificación y pagar una tarifa de renovación. Para obtener detalles sobre la renovación, consulte la página "renew" en el sitio web del [NPCP](#).

Q. Política de Confidencialidad

El National Pilates Certification Program mantiene un registro online de los maestros certificados en su sitio web.

Es política del NPCP publicar sólo la información necesaria para determinar si un individuo está certificado o no. Ninguna información relativa a los puntajes del certificante aparecerá en su registro. Todos los miembros del personal de certificación deben firmar el reconocimiento de esta política como un requisito para el empleo.

La información confidencial no será publicada sin el consentimiento escrito del candidato o certificante. Se considera información confidencial:

- Estado de la aplicación
- Puntuación del examen de certificación
- Número(s) telefónico(s), correo electrónico y domicilio particular.

La siguiente información NO es considerada como confidencial y será de dominio público:

- Estado de la certificación
- Número de certificación
- País y Ciudad

Los certificantes pueden ingresar a la base de datos del NPCP y agregar su información de contacto, información adicional sobre su entrenamiento o experiencia, y una fotografía.

Para ver la política de privacidad de NPCP, vaya [aquí](#).