



**ČESKO SE HÝBE**

**POHYBOVÁ SKLADBA**

**PLATNOST 1. 1. – 31. 12. 2025**

## Obsah

<b>1 CHARAKTERISTIKA</b> .....	3
<b>1. 1 Podmínky účasti a startovné</b> .....	3
<b>2 VĚKOVÉ KATEGORIE</b> .....	3
<b>3 KATEGORIE</b> .....	3
<b>3. 1 Kategorie dle počtu závodníků</b> .....	3
<b>3. 2 Kategorie dle žánru</b> .....	4
<b>4 POŽADAVKY NA SOUTĚŽNÍ SKLADBU</b> .....	5
<b>4. 1 Délka skladby a závodní plocha</b> .....	5
<b>4. 2 Hudební doprovod</b> .....	5
<b>4. 3 Oblečení, cvičební pomůcky, náčiní</b> .....	5
<b>5 PRŮBĚH SOUTĚŽE</b> .....	6
<b>5. 1 Hodnocení skladeb</b> .....	6
<b>5. 2 Způsob hodnocení</b> .....	7
<b>5. 3 MČR / Republikové finále</b> .....	7
<b>5. 4 Nominace na MČR / Republikové finále</b> .....	7
<b>5. 5 Postupový klíč na MČR / Republikové finále</b> .....	7
<b>6 ZPĚTNÉ VAZBY</b> .....	7
<b>7 ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ SKLADEB</b> .....	8

# 1 CHARAKTERISTIKA

Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. pořádá v rámci projektu „Česko se hýbe“ soutěž v pohybových skladbách „Česko se hýbe ve školách“. Otevřená soutěž pro děti, mládež a dospělé je zaměřena na tvorbu a předvedení pohybové skladby jako hudebně-pohybové kompozice. Vrcholným závodem je Mistrovství České republiky (dále jen MČR) a Republikové finále (blíže viz kapitola 5.4).

## 1. 1 Podmínky účasti a startovné

Trenéři si vytvoří profil klubu/školy/DDM atd. v registračním systému FISAF.cz na adrese: <http://fisaf.it4sport.cz>. Poté vytvoří profil týmu a nejpozději do data, které je v systému uvedeno jako konečné, jej přihlašuje na jednotlivé závody. Informace lze dohledat také v kalendáři závodů na [www.fisaf.cz](http://www.fisaf.cz). Přihláška musí být vytvořena do předem oznámené uzávěrky přihlášek, hudební doprovod musí být v profilu uložen do týdne před závodem. Výše startovného se řídí platným ceníkem uvedeným na webu FISAF.cz.

## 2 VĚKOVÉ KATEGORIE

Do každé věkové kategorie se skupina řadí podle věkového průměru (počítá se dosažený věk v daném roce u každého člena týmu):

MŠ	Pro děti od 3 let, ve skupině nesmí být dítě, které nenavštěvuje MŠ nebo chodí na ZŠ
1.	Průměr do 7,50
2.	Průměr 7,51 – 10,50
3.	Průměr 10,51 – 13,50
4.	Průměr 13,51 – 16,50
5.	Průměr nad 16,51
6.	Mezigenerační kategorie MIX týmy – minimálně 3 děti (2–6 let) a 2 dospělí (starší 18 let)

Při náhlé změně počtu závodníků (způsobené např. onemocněním, zraněním) je třeba znovu přepočítat věkový průměr závodníků a posoudit, zda nový průměr závodníků nepatří do jiné věkové kategorie. V tom případě bude skladba přesunuta do této nové věkové kategorie. V případě změny v den závodu je nutné ji nahlásit na prezenci a hlavnímu rozhodčímu (HR). Za správnost zařazení týmu do věkové kategorie zodpovídá trenér/pedagog.

## 3 KATEGORIE

### 3. 1 Kategorie dle počtu závodníků

- 1) 2 - 4členné týmy
- 2) malé formace 5-12 závodníků
- 3) velké formace 13-30 závodníků

Pokud dojde po uzávěrce přihlašování z jakýchkoli důvodů ke zvýšení či snížení počtu závodníků v týmu, tým bude přesunut do početně odpovídající kategorie (platí pro malé a velké formace). Pokud dojde ke snížení počtu malé formace pod 5 závodníků, mohou zbylí závodníci závodit v kategorii 2 - 4členných týmů. Tento přesun se provádí pouze na žádost trenéra. Před závodem se zasílá administrátorovi, v den závodu rozhoduje HR.

### 3. 2 Kategorie dle žánru

Pohybové skladby jsou rozlišeny podle převažujícího obsahu a charakteru pohybové činnosti (neplatí pro kategorii MŠ a MIX týmy):

#### 1) Tanec – dělení dle charakteru:

- a) **Slow dance:** balet, scénický/výrazový tanec, orientální/břišní tanec, latinsko-americké tance (bachata, rumba...), standardní tance (walz, slowfox), originální slow (bez určení konkrétního stylu, nebo směs)
- b) **Dynamic dance:** street dance, hip hop, zumba, disco dance, latinsko-americké tance (samba, cha cha, paso doble, jive), standardní tance (tango, valčík, quickstep), salsa, mambo, merengue..., rokenrol, polka, lidové tance..., originální dynamic (bez určení konkrétního stylu, nebo směs)
- c) **Cheer/roztleskávačky a mažoretky:** zahrnuje styly s náčiním (hůlka či pompony/třásně) pochodové, taneční, akrobatické, stunty (pouze základní báze – tvoří max. 4 závodníci, z nichž 1 je „spotter“(pojistka), 3 závodníci jsou vždy v kontaktu se zemí) – spojování stuntů do pyramid není povoleno, kontakt mezi závodníky na vrcholech dvou stuntů je povolen pouze uchopením za ruce

V případě prolínání stylů v rámci jedné choreografie, rozhoduje o zařazení převaha charakteru tance/tanců dynamic nebo slow. O zařazení rozhoduje trenér.

- 2) **Aerobik** (různé formy aerobiku jako je např. step aerobik, taneční aerobik, country aerobik, latino aerobik, rope skipping aj.)
- 3) **Gymnastika** (rytmická; sportovní; moderní; akrobatická; Team gym; aj.)

Pohybová skladba je předvedena na soutěži skupinou cvičenců na libovolný hudební doprovod. Kompozice a provedení pohybového obsahu mají vycházet ze zvoleného námětu skladby. Výběr pohybového obsahu a celkové zpracování vybraného námětu mají být přiměřené věku skupiny a úrovni její výkonnosti. Úroveň tvorby pohybové skladby je vyjádřena souladem mezi složkou pohybovou, hudební a choreografickou (ztvárnění pohybu v prostoru a změny pohybu po ploše), popř. výtvarnou. Kvalitu tvůrčí činnosti podporuje využití principů tvorby (celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace, frázování), současně i začlenění motivů pohybové komunikace a spolupráce. Ve skladbě je možno využít náčiní, náradí, různé pomůcky a vhodné rekvizity.

## **4 POŽADAVKY NA SOUTĚŽNÍ SKLADBU**

### **4. 1 Délka skladby a závodní plocha**

Délka skladby je 1:30 - 3:00 minuty. O vhodnosti délky skladby pro konkrétní kategorie rozhoduje trenér. Při překročení/nedosažení časového limitu bude hodnocení všech rozhodčích sníženo o 1,0 bod, na MČR / Republikovém finále bude tým diskvalifikován. Trenér bude o skutečnosti informován hlavním rozhodčím. Srážka bude zahrnuta do výsledkové listiny.

Závodní plocha má rozměr 12 x 12 metrů. Závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou délku sestavy. Obvodová čára se považuje za vnitřek plochy.

### **4. 2 Hudební doprovod**

Výběr hudební předlohy by měl odpovídat námětu pohybové skladby. Nahrávka musí být vhodně zpracována pro veřejnou produkci. Nahrávka (instrumentální i zpívaná) by měla být zvukově vyvážená, případný sestřih by měl co nejvíce zachovávat hudební formu. Text skladby nesmí být urážlivý, nebo jinak v rozporu s dobrými mravy. V případě přítomnosti nevhodných slov, musí trenér zajistit tzv. „clean“ verzi (bez nevhodných slov). Při porušení pravidla sníží artistic rozhodčí hodnocení o 1 bod. Trenér bude o skutečnosti informován hlavním rozhodčím.

Trenéři nahrají před závodem nahrávku hudby ve formátu MP3 do profilu svého týmu na <http://fisaf.it4sport.cz/>, kde ji lze následně stáhnout nebo vyměnit za jinou. Je doporučeno mít také kopii nahrávky na flash disku u sebe na závodech.

### **4. 3 Oblečení, cvičební pomůcky, náčiní**

Cvičební úbor nebo kostým a celková úprava zevnějšku mají odpovídat věku skupiny a zvolenému námětu skladby. Zvolený úbor a obuv musí být bezpečné. Úprava zevnějšku má umožňovat rozhodčím posuzování úrovně provedení pohybového obsahu.

Použití náčiní, náradí, pomůcky nebo rekvizity je součástí námětu skladby, proto by se nemělo stát pouhou dekorací. Možnosti manipulace s náčiním je vhodné využívat minimálně polovinu doby trvání skladby. Případné odložení náčiní a jeho umístění na ploše musí být provedeno tak, aby nebránilo dalšímu bezpečnému cvičení. Při cvičení na stepech je povoleno přenášet step za chybějícího závodníka. Osoba přenášející step nesmí ohrozit bezpečnost závodníků na ploše, je povoleno přenášet step za pouze jednoho chybějícího závodníka. Přenášený step musí být v průběhu choreografie aktivně využíván (stepping action). Počet cvičících musí odpovídat minimálnímu počtu závodníků v kategorii.

## 5 PRŮBĚH SOUTĚŽE

Soutěže v pohybových skladbách ČSH jsou jednokolové, s možností nominace na MČR a Republikové finále.

Losování startovního pořadí v každé kategorii probíhá pomocí počítače po uzavěrci přihlášek. Do losování budou zařazeny pouze ty skupiny, které se v řádném termínu přihlásily a zaplatily startovné.

Na jednom závodě není povoleno startovat se stejnou sestavou v soutěži ČSH a ATS.

### 5. 1 Hodnocení skladeb

Skladby jsou hodnoceny panelem rozhodčích v počtu 5 nebo 7 členů, včetně hlavního rozhodčího. Nominaci rozhodčích určuje Sportovně-technická komise FISAF.cz. V případě 5členného panelu jsou dva rozhodčí jsou techničtí, dva artistic a jeden specialista. V případě 7členného panelu jsou dva rozhodčí techničtí, dva artistic a tři specialisti. Specialista 1 je tzv. lead, tzn., že jeho pořadí je určující při rovnosti hodnocení. Základní prioritou je, aby všechny zařazené prvky (aerobikové, taneční, gymnastické a další) byly provedeny správně a bezpečně. Nedostatečně zvládnuté prvky, při kterých závodníci riskují svou bezpečnost, budou považovány za nepřijatelné. Hodnocení všech rozhodčích bude sníženo o 2 body, trenér bude o skutečnosti informován hlavním rozhodčím. Srážka bude zahrnuta do výsledkové listiny.

#### Klíčová slova technických rozhodčích:

- držení těla a jednotlivých částí těla
- technika manipulace s náčiním či při cvičení na nářadí
- technika všech pohybů cvičení bez náčiní

#### Klíčová slova artistic rozhodčích:

- choreografie – kompozice skladby (využití principů a motivů tvorby), rozmanitost a logická návaznost pohybového a prostorového řešení, zajímavost půdorysného řešení, pohybové vyjádření námětu skladby, využití celé závodní plochy
- hudba – vhodnost výběru, práce s hudebně-pohybovým motivem, pestrost výběru hudebně-pohybových vztahů, soulad pohybu a hudby
- synchronizace

#### Klíčová slova rozhodčího specialisty:

- námět – jeho zpracování a originalita
- celkový dojem – přesvědčivost a působivost provedení, emocionálnost předvedení, výtvarné řešení, navazování kontaktu mezi cvičenci ve skupině a s diváky

- variabilita pohybů, které jsou charakteristické pro zvolené téma, obsah a pohybové činnosti (tzn. specifika aerobiku, gymnastiky či tance)

## 5. 2 Způsob hodnocení

Rozhodčí udělí známku (viz kapitola 7), která je převedena na pořadí. Hodnotí se pomocí rankingů. Cílem rankingového systému je určit vítěze pomocí majority umístění od všech rozhodčích. Rankingový systém upřednostňuje umístění před součtem bodů. Podrobné vysvětlení rankingového systému je uvedeno na webových stránkách FISAF.CZ <https://fisaf.cz/dokumenty/> (Ranking FISAF International FINAL.pdf).

## 5. 3 MČR / Republikové finále

V soutěži ČSH je MČR vrcholným závodem pro věkové kategorie 3 (průměr 10,51 – 13,5 let), 4 (průměr 13,51 – 16,5 let) a 5 (průměr 16,51 let a více). Vrcholným závodem pro kategorie 1 (průměr do 7,5 let), 2 (průměr 7,51 – 10,5 let), MŠ a MIX je Republikové finále.

## 5. 4 Nominace na MČR / Republikové finále

Návrh na nominaci, která opravňuje tým ke startu na MČR i Republikovém finále, udělují jednotliví rozhodčí po posouzení převedeného výkonu dle svých kritérií. Pokud tým obdrží nadpoloviční počet návrhů (min. 3) [na jednom závodě](#), získává nominaci a smí se přihlásit na vrcholný závod. Získání nominace se trenér dozví z výsledkové listiny, následně pak z profilu týmu v registračním systému. Tým, který nominaci získá, se může i nadále účastnit následujících postupových kol. Pokud tým na závodě obdrží dva a méně návrhů [na jednom závodě](#), nominaci nezískává a může pro její získání absolvovat další postupová kola.

## 5. 5 Postupový klíč na MČR / Republikové finále

Na základě vyhodnocení nominací z postupových kol bude vytvořen seznam postupujících skladeb, které budou následně rozřazeny do příslušných kategorií. MČR i Republikového finále se smí zúčastnit pouze týmy, které v sezóně absolvovaly minimálně jeden postupový závod a byla jim udělena nominace. Bez splnění pravidla nebude v systému přihláška na vrcholný závod zpřístupněna.

Trenéři týmů, které splnily nominační pravidla, následně musí v registračním systému na <http://fisaf.it4sport.cz/> potvrdit účast. Za potvrzení účasti se považuje přihlášení na vrcholný závod trenérem. Po přihlášení budou skupiny zařazeny do startovní listiny. Po uzávěrci přihlašování bude vystavena faktura na startovné.

## 6 ZPĚTNÉ VAZBY

Zpětná vazba může být poskytnuta na základě rozhodnutí hlavního rozhodčího po poradě s panelem rozhodčích. Zpětnou vazbu poskytuje hlavní rozhodčí na konkrétním závodě v podobě osobní konzultace s trenérem. Zpětné vazby v písemné podobě po skončení závodu se neposkytují.

## 7 ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ SKLADEB

Na soutěžích ČSH může sestava dostat maximálně 10 bodů. Orientační rozdělení bodů ve vztahu k předvedenému výkonu je uvedeno v následující tabulce.

<b>Body</b>	<b>Hodnocení</b>
10	EXCELENTNÍ
9,5	
9	DOKONALÁ
8,5	
8	VÝBORNÁ
7,5	
7	VELMI DOBRÁ
6,5	
6	NADPRŮMĚRNÁ
5,5	
5	PRŮMĚRNÁ
4,5	
4	PODPRŮMĚRNÁ
3,5	
3	SLABÁ
2,5	
2	VELMI SLABÁ
1,5	
1	VÝRAZNĚ SLABÁ
0,5	
0	NEHODNOCENA

Další aspekty soutěže ČSH zde neuvedené, se řídí platným Soutěžním řádem FISAF.cz, který lze najít na webových stránkách FISAF.cz zde <https://fisaf.cz/dokumenty/> (Soutěžní řád.pdf).