

TEAM POM SHOW

PRAVIDLA,
VĚKOVÉ SKUPINY,
SOUTĚŽNÍ KATEGORIE
NA SOUTĚŽÍCH ČACH

2025 / 26



ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS, Z.S.

© 2025

1. POPIS

Team Pom Show je týmová kategorie, která je určena pro soutěžní skupiny z klubů, které nejsou profilované na soutěžní cheer či performance divize a věnují se cheerleadingu volnočasově. Kategorie je určena pro kluby, které se v předchozích 5 letech nezúčastnily s žádnou soutěžní skupinou soutěže ve sportovním cheerleadingu. V rámci hodnocení této kategorie jsou zahrnuty všechny základní oblasti cheerleadingu – tanec, akrobacie, stunty, výhozy či pyramidy (vyjma pokřiku). Hodnocena je práce s pom-pons, akrobacie, využití soutěžní plochy, nápaditost a plynulost celé choreografie.

Pro tuto kategorii je platný Soutěžní řád ČACH vydávaný Českou asociací cheerleaders, z.s., jež platí pro všechny pořadatele soutěží v sezoně 2025/26, a to včetně všech jeho příloh (jež je součástí tohoto dokumentu).

Aktuální verze všech platných dokumentů spojených se Soutěžním řádem ČACH jsou k dispozici na www.cach.cz.

2. SPECIFIKACE KATEGORIE

POKŘIK

- Pokřiky (cheer i chant) jsou zakázány.

TANEC

- Je povinné používat pom-pons v průběhu taneční části sestavy s doporučením maximálního využití pro choreografii a práci s nimi s tím, že délka a rozsah jejich využití není předepsaná.

STUNTY / PYRAMIDY

- Úroveň výšky pro stunty (zvedačky) se neurčuje.
- Je povinné dodržet podmínku min. počtu 3 basů (zvedačů) u všech prováděných stuntů (zvedaček), přičemž zároveň platí, že vždy 1 base zajišťuje roli Spottera, tedy bezpečnost topa v oblasti hlavy a ramen.

Spotter: Osoba, jejíž základní povinnost je předejít zraněním tím, že během provádění stuntu, pyramidy nebo tossu chrání oblast hlavy, krku, zad a ramen topa. Všichni spotteři musí být vycvičeni ve správných technikách spotterování. Definice dle Pravidel bezpečnosti - pojem č. 110 ve Slovníku pojmů Cheerleading - na webu ČACH www.cach.cz (sekce [O NÁS/DOKUMENTY KE STAŽENÍ](#)).

- Stunty (zvedačky) nelze provádět s pom-pons - tato povinnost platí pro pozici base i top.

Výjimka: Platí, pokud jsou topovi pom-pons podány pro finální pozu a opět odebrány před sestupem, a to za podmínky, že nedojde k nesení váhy topa rukou na pom-pons.

AKROBACIE

- Není povolené provádět akrobatický prvek tak, aby váha sportovce byla na pom-pons.
- Při provádění akrobatického prvku musí mít sportovec volné dlaně (nebo alespoň jednu, která nese váhu sportovce).

Výjimka: Lze provádět kotoul s pomy, popř. hvězda/přemet s pomy v jedné ruce, o kterou se sportovec neopírá svojí váhou těla.

3. POČET SPORTOVců

Povolený počet sportovců v týmové kategorii Team Pom Show je 5 - 30 soutěžících.

Upřesnění dalších účastníků soutěže v rámci této kategorie je uvedené níže v tabulce.

Kategorie	Soutěžící	Náhradníci	Ex. spotteři	Trenéři	Doprovod
POM SHOW	5-30	5	5	3	2

Osoby zastávající role Účastníků soutěže (soutěžící sportovci, náhradník, trenér, doprovod, externí spotter) musí být jmenovitě uvedeny v soutěžní přihlášce nejpozději měsíc před datem konání akce, a to včetně příslušnosti k soutěžním skupinám.

Aktualizace jmen nesoutěžících Účastníků je možná nejpozději týden před danou soutěží.

4. VĚKOVÉ SKUPINY

Soutěžní skupiny kategorie Team Pom Show podléhají věkovému rozdělení:

- SENIOR (16 let a více)
- JUNIOR (12-15 let)
- PRIMARY (8-13 let)
- MINI (5-9 let)
- BABY (3-7 let)

Pozn. 20% členů týmu může být mladší/starší než dovoluje vymezená věková skupina výše.

Kompletní přehled věkových skupin je uveden v dokumentu Věkové skupiny, výkonnostní levely a soutěžní kategorie 2025/2026 na webu ČACH www.cach.cz (sekce [O NÁS/DOKUMENTY KE STAŽENÍ](#)).

5. OTEVÍRANÉ DIVIZE

Otevírané divize podléhají tomuto rozdělení:

- TEAM POM SHOW SENIOR
- TEAM POM SHOW JUNIOR
- TEAM POM SHOW PRIMARY
- TEAM POM SHOW MINI
- TEAM POM SHOW BABY

Kompletní přehled otevíraných divizí je uveden v dokumentu Věkové skupiny, výkonnostní levely a soutěžní kategorie 2024/2025 na webu ČACH www.cach.cz (sekce [O NÁS/DOKUMENTY KE STAŽENÍ](#)).

6. SOUTĚŽNÍ PLOCHA

Soutěžní plocha pro kategorie Team Pom Show má následující parametry:

- povrch Marley (baletizol)
- rozměr min. 12 x 12 m.

7. DÉLKA SOUTĚŽNÍ SESTAVY

Soutěžní sestava musí splňovat tyto časové limity:

- minimum hudební části 2 minuty
- maximum hudební části 4 minuty.

8. HODNOTÍCÍ KRITÉRIA

Pro kategorii Team Pom Show je platná následující bodovací listina s detaily hodnotících kritérií.

Judging Criteria Hodnotící kritéria	Description Popis	Max. Max.	Points Body
Category Style Execution and Difficulty of POM style Provedení a Obtížnost tanečního stylu	Quality of Pom Technique: placement, control, precise and strong completion of movement, Difficulty of the movement and technical skills Kvalita Pom techniky: umístění, kontrola, přesné a pevné dokončení pohybu / Obtížnost tanečního stylu	10	
Skill Technical Execution Provedení technických prvků	Appropriate level skills with correct placement, body alignment, control, extension, balance, strength and completion of movement Odpovídající úroveň dovedností se správným umístěním, linií těla, kontrolou, rozsahem, rovnováhou, pevností a dotažením pohybu	10	
Choreography / Story Choreografie / Téma	Varied formations, seamless transitions, visual impact of staging, floor work, lifts, levels, opposition / Story execution Rozmanité formace, plynulé přechody, vizuální dopad skladby, práci na zemi, zvedačkám, úrovním, opozicím / Téma sestavy	10	
Synchronization / Timing with Music Synchronizace / souhra s hudbou	Correct timing with team members and the music Správné načasování členů týmu navzájem a s hudbou	10	
Stunts and Pyramids Stunty a Pyramidy	Difficulty, Synchronization, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity, Variety Obtížnost, synchronizace, přechody do dalších prvků, sestupy, provedení, souhra, kreativita, rozmanitost	15	
Tumbling, jumps Akrobacie, skoky	Group tumbling, Execution of skills (includes jumps), Difficulty, Proper Technique, Synchronization Skupinová akrobacie, provedení prvků (včetně skoků), obtížnost, správná technika, synchronizace	15	
Flow of the Routine / Transitions Plynulost sestavy / přechody	Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions Provedení částí sestavy: plynulost, tempo, načasování prvků, přechody	15	
Overall Presentation, Crowd Appeal Celkový dojem, showmanship	Overall presentation, showmanship (spirit, energy), crowd effect Celkový dojem, showmanship (výraz, nadšení, energie), spolupráce s diváky	15	
TOTAL / CELKEM		100	

9. ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ

Tento dokument vydává © Česká asociace cheerleaders, z.s. a je účinný od 1. 9. 2024. Zároveň nahrazuje všechny předešlé normy a dokumenty definující věkové skupiny a otevírané kategorie v cheerleadingu. V případě sporných situací udává výklad pravidel Prezidium ČACH.

Předloženo Pracovní skupinou soutěže ČACH, schváleno Prezidiem ČACH.
Oprava technikálií proběhla dne 28. 8. 2025.