
Soutěž ZMĚŇ SVĚT POHYBEM

Je Ti 18 let a jsi student střední školy, vyšší odborné školy či vysoké školy se sídlem v České republice? Pak do toho jdi a zašli svůj projekt do **9. listopadu 2025**. Prvních šest vítězných projektů se utká ve finále v Praze **4. prosince**.

The banner features the University of Karlova logo and Faculty of Physical Education and Sport in the top left. The main title 'ZMĚŇ SVĚT POHYBEM 2025' is written in large, bold, red letters. Below it, the text reads: 'HLEDÁME NEJLEPŠÍ STUDENTSKÉ NÁPADY V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU, POHYBU A SPORTOVNÍCH AKTIVIT ZAŠLI SVŮJ PROJEKT DO 9. 11. 2025'. A QR code is located in the bottom right corner. At the bottom, there is a blue box with the 'ČESKÁ SPOŘITELNA' logo and a row of partner logos: IOCB TEC-H, KPMG, DECATHLON, and MATTONI. A text box at the bottom right states: 'Mezi vítěze soutěže rozdělíme díky našim partnerům 100 000,- Kč'.

Ve spolupráci s **Českou spořitelnou** a ostatními partnery startujeme další ročník soutěže **ZMĚŇ SVĚT POHYBEM**, jehož cílem je inspirovat mladé lidi k tvorbě inovativních projektů v **oblasti zdravého životního stylu, pohybu a sportu**. Studenti, studentky či studentské týmy mají jedinečnou příležitost představit své nápady, proměnit je v realitu a zároveň přispět ke zdravější a aktivnější společnosti.

Litujeme, ale registrace je uzavřena. Děkujeme všem, kteří poslali svůj projekt.

KDO SE MŮŽE DO SOUTĚŽE ZAPOJIT?

Do soutěže se mohou zapojit nejen studenti a studentky bakalářských, magisterských a doktorských programů všech vysokých škol v ČR, ale nově také studující vyšších odborných škol a žáci středních škol, kteří ke dni vyhlášení soutěže dovršili 18 let. Zapojit se mohou jednotlivci i týmy – maximálně však tříčlenné. Ať už jsi sportovec, inovátor, nebo člověk s vášní pro pohyb a zdravý životní styl – **tvůj nápad může být tím, který opravdu něco změní.**



JAKÉ PROJEKTY JE MOŽNÉ DO SOUTĚŽE PŘEDKLÁDAT?

Účastníci předkládají v prvním kole písemný dokument v rozsahu **8 až 10** stran, který popisuje projekt či nápad související s problematikou zdravého a udržitelného životního stylu jednotlivce, jehož nedílnou součástí jsou sportovní a pohybové aktivity. Hledáme zajímavé a inovativní projekty, které pomáhají navrhovat, realizovat a propagovat opatření na úrovni systému, organizací či konkrétních aktivit.

Je možné posílat nápady a projekty, které se věnují problematice pohybových a sportovních aktivit a jejich dopadu na zdravý životní styl ze všech možných úhlů pohledu. Obsahově se může jednat o metodické a organizační postupy, zdravotní pohled, ekonomické přínosy, právní regulaci, pedagogické a etické aspekty a mnohé další. Předkládané projekty by měly mít dopad na celou společnost či její jednotlivé části. Projekty by neměly být zaměřeny na specifickou oblast vrcholového sportu a jeho prezentace, ale mohou například navrhovat to, jakým způsobem je možné využít příkladů či osobností z vrcholové sportu pro oblast zdravého životního stylu.

Předkládané nápady a projekty mohou využít již existujících školních děl či je dále rozšiřovat. Je povoleno využít již existujících ročníkových, bakalářských, diplomových či disertačních prací nebo výstupů z jednotlivých předmětů. Stylově by se však nemělo jednat o doslovný výběr částí těchto školních děl. Samozřejmě lze prezentovat a popsat nápady zcela nové a zatím nepoužité.

Předkládaný projekt by měl popsat, **jaký problém či výzvu řeší** (tj. proč je to důležité). Může také **popsat situaci v dané oblasti**. Stejnějn částí je však **návrhová část** – tj. konkrétní řešení, konkrétní doporučení.



PŘÍKLADY PROJEKTŮ

- Návrh na změnu legislativních pravidel podporujících preferenci pohybu a sportu v rámci pracovních i mimopracovních aktivit
- Marketingová kampaň pro celonárodní projekt podporující pohyb
- Návrhy daňových opatření na podporu pohybových a sportovních aktivit
- Projekt založení společnosti zaměřené na práci s dětmi
- Nové metodické přístupy pro kondiční a fitness cvičení
- Návrh nového studijního oboru specialisty na zdravý životní styl
- Koncept podpory pohybových aktivit seniorů pro konkrétní obec či městskou část
- Prokazatelný koncept wellness procedur zlepšující životní styl
- Měřitelný systém fitness a wellness prevence pro každý věk (podklad pro zdravotní pojišťovny pro čerpání příspěvků ze zdravotního pojištění)

Přečti si příklady vybraných finálových projektů z let 2023 a 2024 a nech se inspirovat.

PROJEKT BIOHACKING

PROJEKT GAMIFIT

PROJEKT HRAZDY

PROJEKT POHYB NA PŘEDPIS

PROJEKT PSYCHOLOG

CENY PRO VÍTĚZE

Mezi vítěze na prvních třech místech bude rozdělena finanční odměna ve výši **100 000 Kč**. Ostatní účastníci finále soutěže obdrží věcné ceny.

- první místo: **50 000 Kč**
- druhé místo: **30 000 Kč**
- třetí místo: **20 000 Kč**

KDO A JAK PROJEKTY HODNOTÍ?

Projekty hodnotí nezávislá porota. Kromě zástupců Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a hlavního partnera jsou členy poroty také zástupci dalších partnerů, ostatních fakult Univerzity Karlovy a externí členové. Porota hodnotí následující hlediska: **srozumitelnost a jasnost projektu, vizuální stránku, odbornou úroveň, inovativnost**

a společenskou relevanci a dopady projektu. V prvním kole budou vyhodnoceny písemné návrhy projektů. Prvních **šest projektů** z prvního kola hodnocení bude pozváno do druhého kola, tj. k osobní prezentaci před členy poroty. V rámci prezentace se bude hodnotit také **způsob prezentace a reakce na zadané otázky**. Finále soutěže se uskuteční v Praze **4. prosince 2025**.

HARMONOGRAM SOUTĚŽE

- **9. 10. 2025** | vyhlášení soutěže
- **9. 11** | uzávěrka přijímání soutěžních projektů
- **10 - 14. 11** | hodnocení projektů
- do **15. 11** | oznámení o výsledcích prvního kola
- **4. 12** | finále soutěže (6 vítězných projektů)

HLAVNÍ PARTNER PROJEKTU



OSTATNÍ PARTNEŘI

IOCB TECH, KPMG, DECATHLON, MATTONI

MEDIÁLNÍ PARTNER

EURO

Z historie soutěže

Projekt byl iniciován tehdejším partnerem vzdělávání fakulty **Balance Club Brumlovka (BCB)**. V prvních ročnících byla oceňována nejlepší školní díla studentek a studentů fakulty. V roce **2023** se do projektu mohli pilotně zapojit studující všech fakult Univerzity Karlovy. Ocenění získaly projekty na téma fitness aplikace pro děti, studijní obor se zaměřením na zdravý životní styl, Workout day pro zaměstnavatele, Mind Run – běžecká aktivita, série videí Pohybem k lepšímu já či Pohyb na předpis – sportovní aktivita jako forma prevence vzniku závažných onemocnění. Přečtěte si [aktualitu o finále projektu](#) .

V roce **2024** byla soutěž rozšířena na studenty a studentky všech studijních programů českých vysokých škol. Ve finále se prezentovaly projekty, které se věnovaly psychologům ve sportu, biohackingu a cyklistickému dobrodružství s názvem Cesta za snem. Aktualitu si můžete přečíst [zde](#) . Od roku 2025 je hlavním partnerem projektu **Česká spořitelna**.



[Kontaktujte nás](#)