

UBND HUYỆN CỬ CHI
PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Số: 303 /GDĐT-CM

Cử Chi, ngày 12 tháng 3 năm 2019

Về triển khai điều lệ tổ chức giải
thể dục Aerobic – Aerobic Dance –
Cheerdance Cúp Milo lần III
Năm 2019

Kính gửi: Hiệu trưởng các trường Tiểu học, THCS

Căn cứ văn bản số: 654/GDĐT-CTTT ngày 06 tháng 3 năm 2019 của Sở
Giáo dục và Đào tạo về triển khai điều lệ tổ chức giải thể dục Aerobic Dance-
Cheerdance Cúp Milo lần III Năm 2019

Nhằm chuẩn bị cho công tác tổ chức và các đơn vị chủ động về thời gian, nội
dung tập luyện tham dự Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance Cúp
Milo lần III Năm 2019.

Phòng Giáo dục và Đào tạo hướng dẫn điều lệ Giải thể dục Aerobic –
Aerobic Dance – Cheerdance Cúp Milo lần III Năm 2019 đến các trường Tiểu học,
THCS như sau:

A. THỂ DỤC AEROBIC - TIỂU HỌC

Theo luật Aerobic do Liên đoàn Thể dục TP.Hồ Chí Minh ban hành năm 2016
(hệ phong trào).

- Số lượng VĐV tham dự : Từ 08 vđv đến 12 vđv và 02 vđv dự bị
- Kích thước sân thi : 12m x 12m
- Thời gian nhạc thi : 02 phút ($\pm$ 10 giây)
- Trang phục thi đấu : Đồ thun
- Giày thi đấu và vớ: Giày đế mềm – màu trắng

1. Cấu trúc bài thi:

- Tháp nâng người: 1 tháp (tháp liên kết từ 04 VĐV trở lên) dư hoặc thiếu tháp sẽ bị trừ 3đ/1 tháp.
- Đội hình di chuyển: 4 đội hình trở lên (không tính mở bài và kết thúc)
- Động tác thể dục: Tay, vai, vặn mình, lưng bụng, toàn thân, điều hoà, sóng thân... các động tác phát triển tố chất trên toàn cơ thể (50%)
- Vũ đạo và nghệ thuật: Các bước vũ đạo cơ bản và nghệ thuật phối hợp (15%)
- Tư thế : Đứng - quỳ - ngồi - nằm (mỗi tư thế thực hiện ít nhất 1 lần x 8 nhịp (20%)

2. Kỹ thuật:

Không bắt buộc: không quá 04 động tác và số điểm không quá 0,2 điểm trong bảng độ khó Aerobic. (Vi Phạm : - 1,0/động tác)

B. AEROBIC DANCE - TRUNG HỌC CƠ SỞ :

Theo luật Aerobic do Liên đoàn Thể dục TP.Hồ Chí Minh ban hành năm 2018

- Số lượng VĐV tham dự : Từ 12 VĐV đến 16 VĐV và 02 VĐV dự bị
- Kích thước sân thi : 12m x 12m
- Thời gian nhạc thi : 02 phút 30 ($\pm$ 10 giây)
- Trang phục thi đấu : Tự do theo chủ đề (phù hợp với môi trường học đường)
- Giày thi đấu và vớ : Giày cao su đế bằng màu trắng

1. Cấu trúc bài thi:

- Vũ đạo và nghệ thuật : Dance, hiphop, chachacha.....
- Khả năng phối hợp: Đôi, ba , tập thể
- Động tác chuyển tiếp: Từ Cao – thấp, từ thấp – cao
- Đội hình di chuyển: 6 đội hình trở lên (không tính mở bài và kết thúc)
- Động tác thể dục : các động tác phát triển tố chất trên toàn cơ thể (50%)

2. Kỹ thuật :

- Động tác nhào lộn: có thể sử dụng các động tác nhào lộn cơ bản

C. CÁC ĐIỀU KHOẢN KHÁC

- Các đơn vị tham dự giải tự túc về kinh phí tập luyện, di chuyển và tham dự giải.
- Các đội phải chấp hành theo sự phán quyết của Hội đồng trọng tài và BTC.
- Ban tổ chức sẽ đình chỉ việc chỉ đạo của HLV và thi đấu của VĐV khi phát hiện có thái độ không đúng đắn với Ban tổ chức và Trọng tài.
- Ban tổ chức sẽ hủy kết quả thi đấu khi VĐV không dự lễ trao thưởng.
- Chỉ có Ban tổ chức chuyên môn mới có quyền thay đổi điều lệ.

D. THỜI GIAN – ĐỊA ĐIỂM: (Dự kiến)

1. Thời gian đăng ký: Hạn chót ngày 7/6/2019

- Họp lãnh đội và bốc thăm xếp lịch thi đấu: Thông báo sau
- Ngày thử sân: Dự kiến tuần thứ 4 tháng 6/2019
- Khai mạc: Dự kiến cuối tháng 6/2019
- Ngày thi đấu vòng loại: Theo lịch bốc thăm
- Chung kết và trao giải: Tuần đầu tháng 7/2019

2. Địa điểm thi đấu: Dự kiến Sân 4A – Nhà văn hóa Thanh niên, Số 04 Phạm Ngọc Thạch, Quận 1.

E. PHU LỤC ĐIỀU LỆ CHEERDANCE

1. Hồ cở động (Cheer and Chants):

- Hồ khẩu hiệu cở động ít nhất 15 giây, tối đa 30 giây, các đoạn cở động phải vui tươi, lành mạnh, gây được sự chú ý và sự phấn khích của khán giả. Nên bắt được nội dung muốn cở động của đội mình, tên trường, tên đội, tên giải hoặc tên

sản phẩm của nhà tài trợ cho giải bằng tiếng Việt và phải bằng giọng thật của các thành viên trong đội;

- Được sử dụng tất cả các dụng cụ mang tính cổ động như bông tua, bảng chữ, ống loa, cờ... .

2. Nâng người (Stunts) (cho phép có người đứng bảo hiểm):

- Yêu cầu phải có động tác lên và động tác xuống rõ ràng;
- Kỹ thuật được chấp nhận khi thực hiện với 2 đế hoặc 1 đế (Base);
- Người ở trên (Flyer) hoặc ngọn (Top) phải thực hiện các kỹ thuật, tư thế bắt buộc trong bài thi:

a. Tư thế cơ bản:

- Đứng thẳng trên tay đế (Elevator/ Extension)

b. Tư thế trung bình: Ít nhất phải có 1 tư thế thẳng bằng trước; ngang hoặc sau

- Hai chân đứng khép thẳng (Cupie)
- Một chân thẳng một chân co ngang gối (Liberty);
- Thẳng bằng trước (Front/ Heel Stretch), ngang (Scale), thẳng bằng sau (Arabesque).

c. Tư thế nâng cao (khuyến khích):

- Tư thế bọ cạp (Scorpion), tư thế giương cung (Bow and Arrow);
- Trong bài thi khuyến khích thực hiện với tất cả các thành viên của đội (VD: Đội 16 người thì phải có 4 nhóm thực hiện và đội 20 người phải có 5 nhóm thực hiện).

3. Xếp tháp (Pyramid):

- Yêu cầu trong bài thi phải có tối thiểu 01 lần nâng tháp được thực hiện với tất cả các thành viên của đội.

- Khuyến khích thực hiện nhiều chuyển động hoặc thay đổi tư thế khi tạo hình tháp;

4. Tung hứng (Basket Tosses):

- Hành động tung hứng sẽ được tính bằng cách khi chân người được tung rời khỏi tay của người tung và kết thúc trên tay đồng đội. .

- Khi tung hứng trên không, có thể thực hiện các động tác của thể dục như:
 - + Bật thẳng (Straight Ride);
 - + Bật tách chân chữ V gập thân (Toe touch), bật khép chân gập thân (Pike); Bật co 1 chân (Pretty girl)
 - + Bật căng thân chữ X (X- out);

5. Kỹ thuật Nhào Lộn – Bật nhảy (Tumbling – Jump):

- Nhào lộn cơ bản: Lộn xuôi, lộn chống nghiêng; lộn chống trước (bật cầu trước một chân hoặc hai chân); lộn chống sau.

+ Cấm thực hiện các động tác nhào lộn: **Santo trước, Santo sau, Santo xoắn.**

+ Động tác bật nhảy phải cao, rõ tư thế. Thiếu động tác bật nhảy trừ 2 điểm/1 động tác: Bật tách chân chữ V gập thân (Toe Touch), bật khép chân gập thân (Pike) và bật cossack (Front Hurdler).

6. Vũ đạo (các bước nhảy Dance, Hiphop...): chiếm 50% trong bài thi.

7. Thời gian thi đấu :

- Thời gian bài thi đấu: **3 phút 30 đến 4 phút** (từ nhịp nhạc đầu tiên đến nhịp nhạc cuối cùng, tính cả thời gian “hô cổ động”);

8. Âm nhạc : Nhạc phải được ghi trên một đĩa CD, USB riêng biệt. sử dụng nhạc nền có lời hoặc không lời, được ghi âm liên tục (nếu dùng không được phép quá 30”). Các đội phải nộp bài nhạc cho BTC bằng USB và đĩa CD với chất lượng âm thanh tốt và tự chịu trách nhiệm về nội dung và bản quyền;

9. Trang phục: Phải là chất liệu thun co giãn dễ cử động, sử dụng giày thể thao đế mềm để thực hiện bài thi, tung hứng, nâng tháp và đồng phục phải thống nhất trong toàn đội (có thể mặc đồng phục thể dục của trường).

* Đối với Nữ: Quần short, váy, áo thun dài tay, ngắn tay hoặc sát nách được phép hở bụng.

* Đối với Nam: Quần dài, áo tay dài hoặc ngắn tay.

- Tóc phải được buộc gọn gàng không gây ảnh hưởng trong quá trình thực hiện bài thi, đặc biệt là tránh gây chấn thương vì tầm nhìn bị che khuất.

- Được phép trang điểm, trang trí với những hình ảnh thể hiện nội dung lành mạnh, phát huy bản sắc nền văn hoá dân tộc truyền thống của Việt Nam.

10. Những động tác không được phép:

- Hô cổ động bằng tiếng nước ngoài (có thể hô cổ động cho tên sản phẩm tài trợ cuộc thi)

- Các động tác **Santo trước, Santo sau, Santo xoắn** từ tháp (Pyramid) xuống; từ nâng người (Stunts) xuống; trong tung hứng và trong nhào lộn.

- Các động tác Ballet; các động tác vũ đạo Sexy Dance.

- Các động tác rơi xuống sàn bằng đầu gối, đùi hoặc mông (trừ các động tác vũ đạo).

- Cấm sử dụng hiệu ứng âm thanh để hô cổ động;

- Cấm đeo trang sức và đeo kính cận, dụng cụ trợ thính;

- Cấm các chủ đề về bạo lực, tôn giáo, phân biệt chủng tộc, giới tính và đạo đức.

Quy định thang điểm cho môn Cheerdance: 100 điểm

Tiêu chí chấm điểm	Thang điểm
1. Cổ động (Cheer)	Từ 01 đến 10 điểm
2. Các bước bật (Tumbling- Jump)	Từ 01 đến 10 điểm
3. Các kỹ thuật nâng người (Stunts)	Từ 01 đến 10 điểm
4. Tung hứng (Basket Tosses)	Từ 01 đến 05 điểm
5. Tháp (Pyramids)	Từ 01 đến 15 điểm

6. Nhào lộn (Tumbling)	Từ 01 đến 05 điểm
7. Vũ đạo (Dance)	Từ 01 đến 30 điểm
8. Tổng thể bài thi	Từ 01 đến 15 điểm

Trong trường hợp bằng điểm sẽ căn cứ vào các điểm được xếp theo thứ tự từ cao xuống thấp như sau để xếp hạng: Vũ đạo (Dance), Tổng thể bài thi, Tháp (Pyramids).

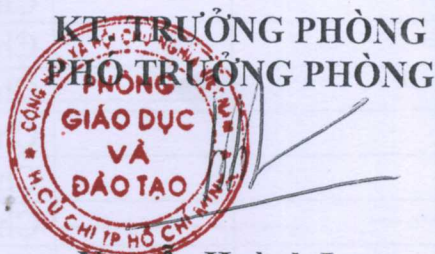
Trong quá trình thực hiện, các đơn vị cần trao đổi thông tin xin liên hệ Sở Giáo dục và Đào tạo – Phòng Chính trị tư tưởng (ông Phạm Duy Phương - Điện thoại: 0934.973.168; email: pdphuong.sgddt@tphcm.gov.vn).

- Bộ phận thường trực chuyên môn: Chi hội Thể dục Aerobic TP.HCM, Ông Trần Việt Hoàng: 0903 739 016 – Bùi Ngọc Bích: 0908.110.587

Phòng Giáo dục và Đào tạo yêu cầu Hiệu trưởng các trường Tiểu học, THCS triển khai thực hiện./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Trường phòng “để biết”;
- Lưu: VT, CM.



Nguyễn Huỳnh Long

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc

(Mẫu)

DANH SÁCH ĐĂNG KÝ THAM DỰ
Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance
Cúp Milo lần III Năm 2019.

Tên đơn vị : _____ Quận/Huyện: _____

Lãnh đội : _____ Số ĐT: _____

Huấn luyện viên : _____ Số ĐT : _____

TT	Họ và tên VĐV	Năm sinh	Ghi chú
1			Chính thức
2			Chính thức
3			Chính thức
4			Chính thức
5			Chính thức
6			Chính thức
7			Chính thức
8			Chính thức
9			Chính thức
10			Chính thức
11			Chính thức
12			Chính thức
13			Chính thức
14			Chính thức
15			Chính thức
16			Chính thức
17			Dự bị
18			Dự bị

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2019

HIỆU TRƯỞNG ĐƠN VỊ
Ký tên và đóng dấu

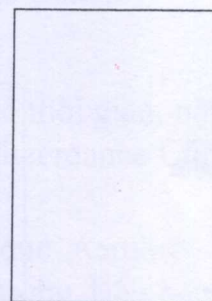
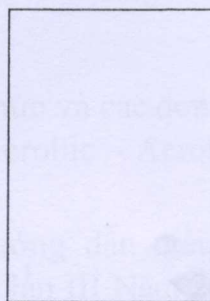
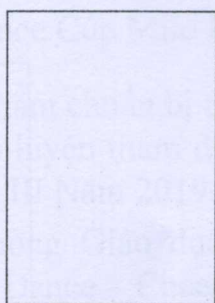
DANH SÁCH ĐĂNG KÝ HÌNH ẢNH
Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance
Cúp Milo lần III Năm 2019.

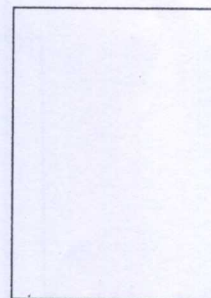
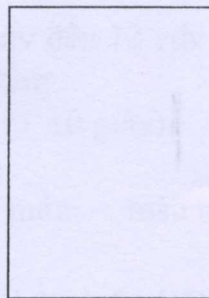
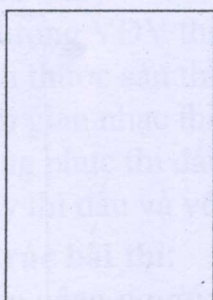
(Có thể chụp hình chân dung và chèn vào từng ô, in màu và đóng giáp lai)

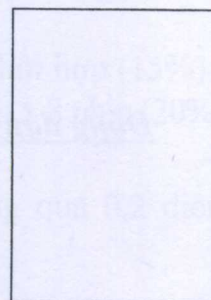
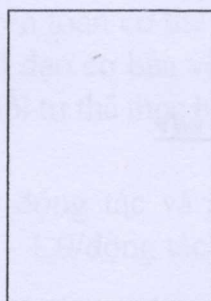
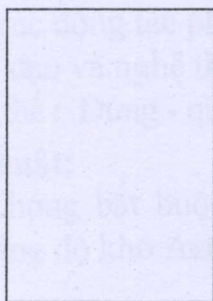
Tên đơn vị : _____ Quận/Huyện: _____

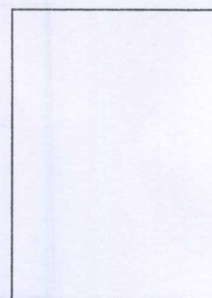
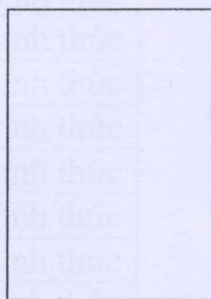
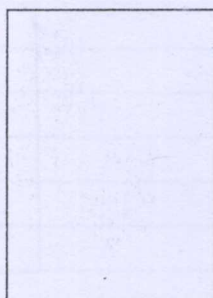
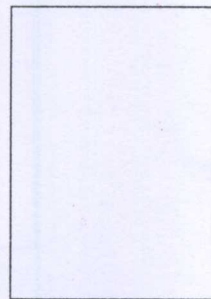
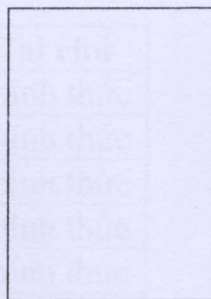
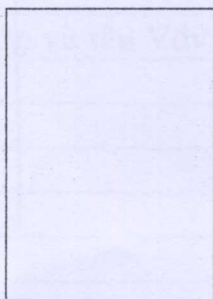
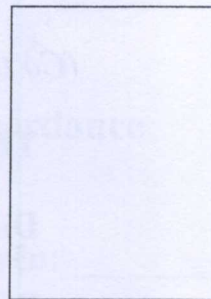
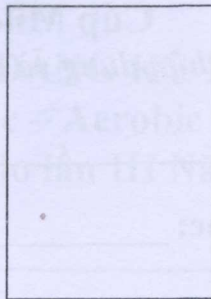
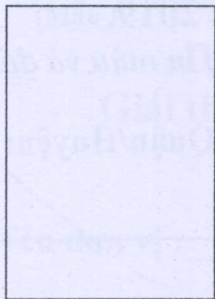
Điện thoại liên lạc: _____

Bảng thi: _____









Đóng dấu giáp lai hình vẽ