

ỦY BAN NHÂN DÂN  
THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC  
**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

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

Số: /GDĐT

Thành phố Thủ Đức, ngày tháng 6 năm 2024

Về việc cử lực lượng tham gia  
Giải Thể dục Aerobic, Aerobic Dance  
cấp Thành phố Hồ Chí Minh  
năm 2024.

Kính gửi: Hiệu trưởng các trường tiểu học và THCS.

Thực hiện Kế hoạch số 3703/KH-SGDĐT ngày 18 tháng 6 năm 2024 của Sở Giáo dục và Đào tạo Thành phố Hồ Chí Minh về tổ chức Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance Cúp Milo lần VII – Năm 2024,

Phòng Giáo dục và Đào tạo thông tin đến các trường như sau:

**I. ĐỀ CỬ CÁC TRƯỜNG THAM DỰ**

**1. Nội dung thể dục Aerobic (dành cho bậc tiểu học)**

Căn cứ kết quả Giải Aerobic (Hội khỏe Phù Đồng năm học 2023-2024), Phòng Giáo dục và Đào tạo đề cử các đơn vị sau đây:

- Trường TiH An Bình;
- Trường TiH Bình Chiểu;
- Trường TiH Bùi Văn Mới;
- Trường TiH Lương Thế Vinh;
- Trường TiH Nguyễn Văn Nở;
- Trường TiH Nguyễn Văn Tây;
- Trường TiH Phạm Văn Chính;
- Trường TiH Phước Bình;
- Trường TiH Trương Văn Hải.

**2. Nội dung thể dục Aerobic Dance (dành cho bậc THCS)**

Căn cứ thành tích của các trường đã tham gia Giải Aerobic Dance do Sở GD&ĐT tổ chức từ những năm học trước, Phòng Giáo dục và Đào tạo đề cử các đơn vị sau đây:

- Trường THCS Trần Quốc Toản 1;
- Trường THCS Trần Quốc Toản;
- Trường THCS Hiệp Phú;
- Trường THCS Trường Thạnh;
- Trường THCS Trường Thọ.

Ngoài những trường nêu trên, các trường tiểu học và THCS còn lại, nếu có thể thành lập đội tuyển và đủ điều kiện để tham dự Giải Thể dục Aerobic, Aerobic Dance cấp Thành phố Hồ Chí Minh năm 2024 thì liên hệ nơi cô Cẩm Vân (Chuyên viên Phòng GD&ĐT; điện thoại: 0918.072.728) để tư vấn lập đội thi.

## **II. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM, ĐỐI TƯỢNG DỰ THI**

**1. Thời gian thi:** dự kiến từ ngày 13/8/2024 - 17/8/2024.

**2. Địa điểm thi đấu:** Ban tổ chức sẽ thông báo sau.

**3. Đối tượng, Thẻ lệ**

- Đối tượng: học sinh đang theo học tại các cơ sở giáo dục phổ thông trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Học sinh trường nào thì thi cho trường đó. Học sinh tham dự giải không có tiền sử về bệnh tim mạch, bệnh thần kinh.

- Thẻ lệ: các trường xem trong điều lệ đính kèm công văn này.

## **III. NỘI DUNG THI (dành cho khối tiểu học và THCS)**

- Nội dung Aerobic đồng đội: dành cho học sinh tiểu học có năm sinh từ 2013-2017, số lượng mỗi đội từ 8 đến 12 vận động viên và 2 huấn luyện viên.

- Nội dung Aerobic Dance đồng đội: dành cho học sinh trung học cơ sở có năm sinh từ 2009-2012, số lượng mỗi đội từ 12 đến 16 vận động viên và 2 huấn luyện viên.

## **IV. CÁCH THỨC ĐĂNG KÝ DỰ THI**

- Các trường gửi file pdf qua mail: [bachthcamvan@gmail.com](mailto:bachthcamvan@gmail.com), gồm:

+ Tập tin pdf: Danh sách đăng ký tham dự, danh sách đăng ký hình ảnh (*Mẫu đính kèm tại phụ lục 1 và phụ lục 2*), có xác nhận của đơn vị.

+ Tập tin excel: Danh sách đăng ký tham dự.

*Hạn chót gửi file qua mail: ngày 10/7/2024.*

- Danh sách đăng ký tham dự, danh sách đăng ký hình ảnh (Bản giấy, có xác nhận của đơn vị) gửi về Ban tổ chức vào ngày họp lãnh đội và bốc thăm xếp lịch thi đấu.

*Lịch họp lãnh đội và bốc thăm xếp lịch thi đấu: dự kiến ngày 25/7/2024.*

Nhằm tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh trong dịp Hè 2024, Phòng Giáo dục và Đào tạo đề nghị Thủ trưởng các đơn vị quan tâm, tạo điều kiện cho học sinh tham dự, phân công giáo viên quản lý học sinh, bảo đảm an toàn cho các em trong suốt thời gian tham gia tập luyện và thi đấu. Nếu có thắc mắc, các đơn vị trao đổi với cô Bạch Thị Cẩm Vân (Chuyên viên phụ trách Văn Thể Mỹ) qua số điện thoại: 0918.072.728./.

### ***Nơi nhận:***

- Như trên;
- Lưu: VT; CTTT.

**KT. TRƯỞNG PHÒNG  
PHÓ TRƯỞNG PHÒNG**

**Nguyễn Thị Thu Hiền**

## **ĐIỀU LỆ (trích)**

### **Giải Thể dục Aerobic - Aerobic Dance - Cheerdance**

#### **Cúp Milo Lần VII - Năm 2024**

*(Đính kèm theo Kế hoạch số: 3703/KH-SGDDT ngày 18 tháng 6 năm 2024)*

#### **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 sàn thi: 12 m x 12 m
- Thời gian nhạc thi: 02 phút (+ 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 giá trị 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 sàn thi : 12m x 12m
- Thời gian nhạc thi : 02 phút 20 (+ 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./.