

Số: /KH-SGDĐT

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2024

**KẾ HOẠCH**  
**Tổ chức Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance**  
**Cúp Milo lần VII – Năm 2024**

Căn cứ Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt đề án “Tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025”;

Căn cứ Quyết định số 1660/QĐ-TTg ngày 02 tháng 10 năm 2021 của Thủ tướng Chính phủ về Phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021 - 2025;

Căn cứ Thông tư số 48/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường;

Căn cứ Kế hoạch số 2103/KH-SGDĐT ngày 19 tháng 4 năm 2024 của Ủy ban nhân dân Thành phố về tổ chức hoạt động Hè của Thành phố Hồ Chí Minh năm 2024;

Căn cứ Kế hoạch số 3123/KH-SGDĐT ngày 23 tháng 5 năm 2024 của Sở Giáo dục và Đào tạo về tổ chức hoạt động Hè năm 2024 Ngành Giáo dục và Đào tạo Thành phố Hồ Chí Minh,

Sở Giáo dục và Đào tạo ban hành Kế hoạch Tổ chức Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance Cúp Milo lần VII, năm 2024, cụ thể như sau:

**I. MỤC ĐÍCH**

Tiếp tục duy trì và đẩy mạnh cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”, tạo sân chơi thể thao hè vui khỏe, năng động cho đông đảo học sinh tham dự, góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên cho trẻ em, học sinh, sinh viên; đồng thời đánh giá hiệu quả công tác giáo dục thể chất và phong trào thể thao trường học, gắn giáo dục thể chất, thể thao trong trường học với giáo dục đạo đức, lối sống, kỹ năng sống cho học sinh; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí lành mạnh cho trẻ em, học sinh, sinh viên.

Vận động các nguồn lực xã hội đóng góp cho việc triển khai hiệu quả các hoạt động thể thao trường học.

**II. THỜI GIAN – ĐỊA ĐIỂM**

**1. Thời gian tiến độ thực hiện**

- Thời gian đăng ký: hạn chót đăng ký tham dự ngày **15/7/2024**.
- Họp lãnh đội và bốc thăm xếp lịch thi đấu: dự kiến ngày **25/7/2024**.

- Thời gian thi đấu: dự kiến ngày **13/8/2023 - 17/8/2024**.

**2. Địa điểm thi đấu:** Sẽ thông báo sau.

### **III. ĐỐI TƯỢNG – NỘI DUNG – HÌNH THỨC - ĐIỀU LỆ**

**1. Đối tượng :** học sinh đang theo học tại các cơ sở giáo dục phổ thông, trung tâm giáo dục nghề nghiệp – giáo dục thường xuyên, trung tâm giáo dục thường xuyên trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

#### **2. Nội dung**

- 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.

- Nội dung Cheerdance đồng đội: dành cho học sinh trung học phổ thông, Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên có năm sinh từ năm 2006-2008, số lượng mỗi đội từ 16 đến 20 vận động viên và 5 huấn luyện viên.

#### **3. Hình thức**

Mỗi nội dung thi đấu được chia làm 02 bảng:

- Bảng A: gồm các đơn vị Quận 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, Tân Bình, Bình Thạnh, Phú Nhuận, thành phố Thủ Đức.

- Bảng B: gồm các đơn vị Quận 8, 12, Gò Vấp, Tân Phú, Bình Tân, Huyện Bình Chánh, Nhà Bè, Cần Giờ, Hóc Môn, Củ Chi.

#### **4. Điều lệ**

Mỗi đội dự thi thực hiện các quy định sau:

- Mỗi đơn vị được quyền đăng ký nhiều đội. Mỗi vận động viên chỉ được đăng ký thi đấu cho 01 đội. Vận động viên chỉ được phép đăng ký thi đấu tại trường đang theo học.

- Vận động viên tham dự giải không có tiền sử về bệnh tim mạch, bệnh thần kinh.

- Điều lệ chi tiết của từng nội dung (đính kèm).

### **IV. ĐĂNG KÝ THI ĐẤU**

#### **1. Hình thức đăng ký**

Các đơn vị cấp Tiểu học, Trung học cơ sở: đăng ký tham gia giải thi đấu và gửi hồ sơ theo quy định tại khoản 2, mục IV của Kế hoạch này về Phòng Giáo dục và Đào tạo. Mỗi Phòng Giáo dục và Đào tạo đăng ký tối thiểu: 01 đội tiểu học và 01 đội THCS. Phòng Giáo dục và Đào tạo tổng hợp danh sách các đơn vị cấp Tiểu học và Trung học cơ sở trên địa bàn và gửi đăng ký tham gia về Sở Giáo dục và Đào tạo.

Cấp Trung học phổ thông, Trung tâm Giáo dục Nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên, Trung tâm Giáo dục thường xuyên: đăng ký tham gia giải thi đấu và gửi hồ sơ theo quy định tại khoản 2, mục IV về Sở Giáo dục và Đào tạo.

## 2. Hồ sơ đăng ký dự thi

- Đơn vị gửi hồ sơ đăng ký trực tuyến vào đường dẫn: <https://bit.ly/Aerobic2024> 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.

- Quy cách đặt tên tập tin: TP.Thủ Đức/Quận/Huyện - Tên đơn vị - Danh sách đăng ký Giải Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance 2024.

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

## V. GIẢI THƯỞNG

### 1. Cơ cấu giải thưởng

Mỗi nội dung ở mỗi bảng A, B gồm cơ cấu giải thưởng như sau:

- 01 giải nhất (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng, cúp và tặng phẩm).

- 01 giải nhì (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng và tặng phẩm).

- 01 giải ba (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng và tặng phẩm).

- 02 giải tư (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng và tặng phẩm).

- 08 giải khuyến khích (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng và tặng phẩm)

(Riêng nội dung Aerobic đồng đội tiểu học có 14 giải khuyến khích).

### 2. Giải thưởng phụ

- Giải Nam – Nữ khỏe đẹp (dành cho 3 cấp học).

- Giải cổ động viên nhiệt tình nhất (Với các tiêu chí: Số lượng cổ động viên: 50 trở lên, phong cách cổ vũ, tinh thần cổ vũ...).

## VI. CÔNG TÁC TỔ CHỨC THỰC HIỆN

### 1. Phân công nhiệm vụ

#### 1.1. Sở Giáo dục và Đào tạo

- Triển khai kế hoạch, điều lệ tổ chức giải đến các đơn vị.

- Dự trù kinh phí tổ chức giải.

- Lên kịch bản và tổ chức lễ khai mạc, bế mạc trao giải.

- Phối hợp với địa điểm tổ chức thi đấu:

- + Bố trí sân thi đấu, đảm bảo các trang thiết bị và dụng cụ phục vụ cho công tác chuyên môn các buổi thi đấu.

- + Bảo đảm an ninh, trật tự, y tế trong thời gian tổ chức giải.

#### 1.2. Liên đoàn Thể dục Thành phố Hồ Chí Minh

- Xây dựng điều lệ tổ chức giải.

- Tiếp nhận, kiểm tra hồ sơ thi đấu của các đơn vị.

- Điều hành họp chuyên môn bốc thăm xếp lịch thi đấu.

- Điều hành chuyên môn, trọng tài, giám sát, thư ký ra kết quả thứ hạng thi đấu.

- Thành lập lực lượng huấn luyện viên hỗ trợ hướng dẫn các đơn vị tập luyện.

**1.3.Các Phòng Giáo dục và Đào tạo, các trường trung học phổ thông, trường phổ thông có nhiều cấp học (có cấp THPT), Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên, Trung tâm Giáo dục thường xuyên**

- Các Phòng Giáo dục và Đào tạo triển khai kế hoạch và khuyến khích các cơ sở giáo dục trên địa bàn tổ chức tập luyện và tham dự giải theo quy định. Tiếp nhận, kiểm tra và nộp hồ sơ đăng ký về Sở Giáo dục và Đào tạo.

- Các trường THPT, các trường phổ thông nhiều cấp học (có cấp THPT), Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên, Trung tâm Giáo dục thường xuyên triển khai kế hoạch đến giáo viên và học sinh tại đơn vị. Tạo điều kiện cho giáo viên, học sinh tập luyện và tham dự giải theo quy định.

**2. Kinh phí**

- Kinh phí tổ chức: kinh phí tổ chức từ nguồn vận động xã hội hóa.

- Kinh phí tham dự: nguồn kinh phí Hè và nguồn vận động xã hội hóa hợp pháp.

Thông tin liên hệ: Bà Phan Thị Lan Tuyền, Chuyên viên Phòng Chính trị, tư tưởng, Sở Giáo dục và Đào tạo; điện thoại: 0903.100.685; hộp thư điện tử: [ptltuyen.sgddt@tphcm.gov.vn](mailto:ptltuyen.sgddt@tphcm.gov.vn)

Sở Giáo dục và Đào tạo đề nghị thủ trưởng các đơn vị triển khai thực hiện./.

**Nơi nhận:**

- GD Sở GD&ĐT (để báo cáo);
- PGD&ĐT TP.Thủ Đức và Quận, huyện(để thực hiện);
- Trường THPT, Phổ thông nhiều cấp học (để thực hiện);
- TT GDNN-GDTX, TT GDTX (để thực hiện);
- Lưu: VT, CTTT (Tuyền).

**KT. GIÁM ĐỐC  
PHÓ GIÁM ĐỐC**

**Dương Trí Dũng**

**ĐIỀU LỆ**  
**Giải Thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance**  
**Cúp Milo Lần VII – Năm 2024**

(Đính kèm theo Kế hoạch số: /KH-SGDDĐT ngày tháng 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 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 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 sân thi : 12m x 12m
- Thời gian nhạc thi : 02 phút 20 ( $\pm$  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 tổ 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.CHEERDANCE (TRUNG HỌC PHỔ THÔNG):**

- Thời gian bài thi: 3 phút 30'' đến 4 phút 00
- Đội hình thi đấu chính thức: Từ 16 đến 20 VĐV và 02 VĐV dự bị.
- Thành viên bảo hiểm: 3 - 5 người (đồng phục và khác với trang phục của đội thi đấu chính thức).

- Kích thước sàn thi: 12m x 12m

#### **1. Cấu trúc bài thi:**

- Có mở bài và kết thúc khớp với nhạc nền.
- Phải có ít nhất 5 đội hình di chuyển, khuyến khích nhiều đội hình phong phú và đa dạng;

(tất cả các thành viên của đội đều phải thực hiện).

- Bài thi phải thể hiện sự sáng tạo và nội dung đặc trưng của Thể dục cổ động (có thể sử dụng các dụng cụ trợ diễn : Bông tua, Cờ ...) thể hiện những động tác khỏe khoắn, phù hợp với khả năng vận động của các thành viên trong đội, phần trình diễn phải mang tính tương tác, phối hợp của toàn đội.

- Có đầy đủ các nội dung qui định trong bài thi Thể dục Cổ động (Cheerdance):

#### **1.1. Hô cổ động (Cheer and Chants):**

- Hô khẩu hiệu cổ động ít nhất 15 giây, tối đa 30 giây, các đoạn cổ động phải vui tươi, lành mạnh, gây được sự chú ý và sự phấn khích của khán giả. Nên bật được nội dung muốn cổ 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. Lưu ý không sử dụng các dụng cụ bực, ghế, các dụng cụ gây nguy hiểm cho VĐV trong quá trình thi đấu.

#### **1.2. 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 (Base) (hoặc 1 đế);
- 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:

+ Hai chân đứng khép thẳng (Cupie)

+ Một chân thẳng một chân co ngang gối (Liberty);

+ Thăng bằng trước (Front/ Heel Stretch), ngang (Scale), thăng bằng sau (Arabesque).

c. Tư thế nâng cao:

+ Tư thế bọ cạp (Scorpion), tư thế gương cung (Bow and Arrow);

\* *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).*

### **1.3. Xếp tháp (Pyramid):**

- Yêu cầu trong bài thi phải có tối thiểu 02 lần nâng tháp trở lên
- Phải thực hiện nhiều chuyển động hoặc thay đổi tư thế khi tạo hình tháp;
- Tháp được thực hiện với tất cả các thành viên của đội.

### **1.4. Tung hứng (Basket Tosses) (cho phép có người đứng bảo hiểm):**

- 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).

### **1.5. Kỹ thuật Nhào Lộn - Bật nhảy (phải có 03 động tác bật nhảy bắt buộc):**

- Nhào lộn cơ bản: Lộn xuôi, lộn ngược, lộn chống nghiêng;

- Lộn chống trước (bật cầu trước một chân hoặc hai chân);

- Cầm thực hiện các động tác nhào lộn: **Santo trước, Santo sau, Santo quay 2 trục.**

- Tất cả thành viên trong đội đều thực hiện các động tác bật nhảy. Thiếu 01 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 1 chân co 1 chân thẳng (Front Hurdler).

### **1.6. Vũ đạo (các bước nhảy Dance, Hiphop...):**

**Chiếm 50% trong bài thi**, mỗi đoạn vũ đạo tối thiểu có 4 x 8 nhịp.

### **1.7. Thời gian thi đấu:**

- Thời gian bài thi đấu: **3 phút 30 đến 4 phút 00** (từ nhịp nhạc đầu tiên đến nhịp nhạc cuối cùng, tính cả thời gian “**hồ cổ động**”).

### **1.8. 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 dừng 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.

### **1.9. Trang phục:**

Phải là chất liệu thun co giãn dễ cử động, sử dụng giày thể thao 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.

**1.10. Những động tác, vật dụng không được phép (nếu thực hiện sẽ bị trừ điểm từ TT trưởng):**

- 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 quay 2 trục** 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 động tác, chủ đề về bạo lực, tôn giáo, phân biệt chủng tộc, giới tính và đạo đức.

**2. Các điểm bị trừ: sẽ trừ vào điểm cuối cùng (Trọng tài trưởng)**

+ Trang phục không đúng: Trừ 5 điểm.

+ Vi phạm thời gian: Thiếu thời gian < 3'30'': Trừ 5 điểm

Thừa thời gian > 4'00: Trừ 5 điểm

+ Các động tác không được phép: Trừ 2 điểm/lần

+ Các đội và HLV không mặc đúng trang phục thể thao và ngồi không đúng vị trí do BTC quy định: Trừ 5 điểm/đội

**Quy định thang điểm cho môn Thể dục cổ động: 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. Tung hứng (Basket Tosses)        | Từ 01 đến 05 điểm |
| 4. Các kỹ thuật nâng người (Stunts) | Từ 01 đến 15 điểm |
| 5. Nhào lộn (Tumbling)              | Từ 01 đến 05 điểm |



| <b>Tiêu chí chấm điểm</b> | <b>Thang điểm</b>        |
|---------------------------|--------------------------|
| 6. Tháp (Pyramids)        | <i>Từ 01 đến 10 điểm</i> |
| 7. Vũ đạo ( Dance )       | <i>Từ 01 đến 30 điểm</i> |
| 8. Tổng thể bài thi       | <i>Từ 01 đến 15 điểm</i> |
| <b>Tổng cộng:</b>         | <b><i>100 điểm</i></b>   |