



QUY ĐỊNH THI ĐẤU LIÊN HOAN AEROBIC MẦM NON QUẬN 7 NĂM 2024

1. Thể dục Aerobic:

- Bài dự thi phải là một bài thể dục mang tính tổng hợp, các động tác thể dục phát triển toàn thân gồm các động tác: Tay, vai, vặn mình, lưng, bụng, toàn thân, điều hòa, sóng thân, ... (chiếm 50%) được thực hiện ở 4 tư thế: đứng, ngồi, quỳ, nằm (mỗi tư thế thực hiện tối thiểu 1 lần 8 nhịp).

- Bài Thể dục Aerobic được biên soạn dựa trên các bước vũ đạo và nghệ thuật phối hợp (15%) phù hợp với lứa tuổi Mầm non.

- Đội hình di chuyển trong bài: từ 4 đội hình trở lên (không tính mở bài và kết thúc).

- Tháp nâng người: quy định 1 tháp (tháp phải được liên kết từ 4 VĐV trở lên) thừa hoặc thiếu tháp sẽ bị trừ 3 điểm/1 tháp.

- Kỹ thuật tự chọn (không bắt buộc)

- Động tác cấm: các động tác xiếc, đỡ chống, chống đẩy 1 tay.

- Quy định trong bài thi phải có 3 động tác bắt buộc (thiếu 1 động tác quy định trừ 2 điểm):

a. Bật nhảy tách – chụm chân: thực hiện 4 lần liên tiếp trong 8 nhịp

b. Bật nhảy co từng chân về sau – chụm chân: thực hiện 4 lần liên tiếp trong 8 nhịp

c. Nhảy nâng cao gối – chụm chân: thực hiện 4 lần liên tiếp trong 8 nhịp

- Âm nhạc: Sử dụng nhạc nền có lời hoặc không lời (khuyến khích sử dụng nhạc Việt Nam), nhạc nước ngoài không lời phải mang tính sôi động và lời cuốn người xem, file nhạc gửi về Ban tổ chức lưu định dạng mp3 hoặc wav. Nội dung bài nhạc phải được Sở Văn hóa và Thể thao TP.HCM cho phép lưu hành.

- Thời gian qui định cho mỗi bài dự thi là **2 phút 00 giây (+ 10 giây)**.

- Trang phục: áo liền quần thể dục ôm sát người bằng chất liệu thun cotton hoặc thun 4 chiều, giày và vớ thể thao.

2. Thể dục Cổ động:

- Bài Thể dục Cổ động phải là một bài biểu diễn thể dục mang tính tổng hợp, các động tác thể dục phát triển toàn thân, được biên soạn có thể dựa trên

các loại hình Thể dục như: TD nghệ thuật, TD nhịp điệu, TD nhào lộn, TD cơ bản và các loại hình nghệ thuật biểu diễn hiện đại có sức lôi cuốn khán giả và phù hợp với khả năng vận động lứa tuổi Mầm non.

- Các đạo cụ sử dụng trong bài TD cổ động gồm: bông tua, cờ, vải lụa, băng rôn, hoa, vòng, bóng, quạt, gậy TD, chùy và các hình ảnh cổ động mang tính chất lành mạnh,...

- Đội hình di chuyển trong bài thi: từ 4 đội hình trở lên

- Có mở bài và kết thúc khớp với nhạc nền

- Kỹ thuật tự chọn (không bắt buộc)

- Có các bước nhảy Dance

- Tháp nâng người: quy định từ 2 tháp trở lên (tháp phải được liên kết từ 4 VĐV trở lên) thừa hoặc thiếu tháp sẽ bị trừ 3 điểm/1 tháp. Được sử dụng các động tác thể dục nhào lộn như: lộn xuôi, lộn chống, uốn dẻo, tung hứng, chống người, ...

- Các động tác cấm như: Santo trong TD dụng cụ, chống đỡ, chống đẩy 1 tay, lộn lẩn nghiêng, bật cầu.

- Âm nhạc: Sử dụng nhạc nền có lời hoặc không lời (khuyến khích sử dụng nhạc Việt Nam), nhạc nước ngoài không lời phải mang tính sôi động và lôi cuốn người xem. Nội dung bài nhạc phải được Sở Văn hóa và Thể thao TP.HCM cho phép lưu hành. Mỗi bài thi được ghi trên một đĩa nhạc riêng biệt, không được sử dụng băng cassette.

- Thời gian qui định cho mỗi bài dự thi là **2 phút 00 giây (+ 10 giây)**.

- Trang phục: Váy hoặc quần sọc, áo thun ngắn tay, dài tay, Giày và vớ thể thao không đeo trang sức, được phép trang điểm và trang trí những hình ảnh thể hiện nội dung theo chủ đề bài thi, phát huy truyền thống văn hóa dân tộc trên trang phục, đầu tóc.

BAN TỔ CHỨC LIÊN HOAN