

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN CỬ CHI
PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

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

Số: 868 /PGDDT

Củ Chi, ngày 27 tháng 5 năm 2025

Về việc tổ chức Giải thể dục Aerobic –
Aerobic Dance – Cheerdance Cúp Milo
lần VIII năm 2025

Kính gửi:

- Hiệu trưởng các trường tiểu học trên địa bàn huyện;
- Hiệu trưởng các trường trung học cơ sở trên địa bàn huyện;
- Hiệu trưởng Trường TH-THCS Tân Trung.

Căn cứ Kế hoạch số 2845/KH-SGDDT ngày 23 tháng 5 năm 2025 của Sở Giáo dục và Đào tạo Thành phố Hồ Chí Minh về việc tổ chức Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance Cúp Milo lần VIII năm 2025.

Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện đề nghị Hiệu trưởng các trường tiểu học, trung học cơ sở, Hiệu trưởng Trường TH-THCS Tân Trung triển khai thông tin về việc tổ chức Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance Cúp Milo lần VIII năm 2025, với nội dung cụ thể như sau:

1. Thời gian và địa điểm dự kiến: Bắt đầu từ ngày 29/5/2025 – 03/8/2025 tại Nhà thi đấu Nguyễn Du, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Đối tượng tham gia: Học sinh các cơ sở giáo dục phổ thông trên địa bàn huyện Củ Chi.

3. Nội dung:

- Nội dung Aerobic đồng đội: Dành cho học sinh tiểu học có năm sinh từ 2014-2018, 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 2010-2013, số lượng mỗi đội từ 10 đến 16 vận động viên và 2 huấn luyện viên.

4. Hình thức: Học sinh tham dự các đội sẽ tham gia thành 2 bảng, trong đó huyện Củ Chi được sắp xếp vào bảng B.

5. 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).

6. 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 links sau: <https://bit.ly/Aerobic2025> , tối thiểu: 02 đội tiểu học và 02 đội THCS.

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: Huyện (Xã, Thị Trấn) – Tên đơn vị - Danh sách đăng ký Giải Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance 2025.

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.

Trên đây Công văn của Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện về việc triển khai tổ chức Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance Cúp Milo lần VIII – năm 2025, đề nghị Hiệu trưởng các trường tiểu học, trung học cơ sở, Hiệu trưởng Trường TH-THCS Tân Trung tổ chức triển khai thực hiện./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Lưu: VT, PGDĐT, PNBNam.03.

**KT. TRƯỞNG PHÒNG
PHÓ TRƯỞNG PHÒNG**



Đặng Thanh Tùng

ĐIỀU LỆ

Giải Thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance

Cúp Milo Lần VIII – Năm 2025

(Đính kèm theo Kế hoạch số: 2845/KH-SGDDT ngày 23 tháng 5 năm 2025)

A. THỂ DỤC AEROBIC (TIỂU HỌC) :

Số lượng	8 > 12 vđv
Kích thước sân thi	12m x 12m
Âm nhạc	Nhạc Việt Nam hoặc nước ngoài phù hợp với lứa tuổi thiếu nhi
Thời gian	02 phút +/- 10 giây Dư hoặc thiếu trừ 2đ
Trang phục	Đồ thun theo qui định chung môn Aerobic (Giày thể thao trắng đế mềm) Trừ 2đ vi phạm qui định
Tháp nâng (từ 4 vđv trở lên)	1 tháp Dư hoặc thiếu trừ 2đ
Đội hình di chuyển (không tính mở đầu và kết thúc)	Từ 4 đội hình trở lên Phân bố không gian hợp lý (cao, thấp, góc và trên khắp mặt sân thi đấu) Thiếu 1 đội hình trừ 2đ
Động tác thể dục	Động tác đa dạng tác dụng lên toàn bộ cơ thể : tay, vai, vặn mình, lưng bụng, điều hòa, sóng thân,...
Tư thế thể dục	Đứng, ngồi, quỳ, nằm (mỗi tư thế thực hiện tối thiểu 2 lần x 8 nhịp) Thiếu 1 tư thế trừ 2đ
Độ khó	Không bắt buộc và không tính điểm
Nhào lộn	Không bắt buộc và không tính điểm
Các nội dung không được phép sử dụng	- Đeo trang sức : vòng, dây chuyền, bông tai, nhẫn, đồng hồ.... - Các chủ đề về bạo lực, tôn giáo, phân biệt chủng tộc, giới tính và đạo đức... - Các động tác xiếc, tung hứng,... Trừ 2đ/nội dung

B. AEROBIC DANCE (TRUNG HỌC CƠ SỞ) :

Số lượng	8 > 16 vđv
Kích thước sân thi	12m x 12m
Âm nhạc	Nhạc Việt Nam hoặc nước ngoài phù hợp với lứa tuổi học đường
Thời gian	01 phút 30 +/- 10 giây

	Dư hoặc thiếu trừ 2đ
Trang phục	Đồ thun theo qui định chung môn Aerobic (Giày thể thao trắng đế mềm)
	Trừ 2đ vi phạm qui định
Vũ đạo (50%)	sử dụng 7 bước cơ bản Aerobic
Dance (30%)	Hiphop, Cha cha cha, Kpop...
Phối hợp (20%)	Đôi, ba, năm...
Đội hình di chuyển (không tính mở đầu và kết thúc)	Từ 5 đội hình trở lên Phân bố không gian hợp lý (cao, thấp, góc và trên khắp mặt sân thi đấu)
	Thiếu 1 đội hình trừ 2đ
Nhào lộn	Không bắt buộc và không tính điểm
Các nội dung không được phép sử dụng	- Đeo trang sức : vòng, dây chuyền, bông tai, nhẫn, đồng hồ.... - Các chủ đề về bạo lực, tôn giáo, phân biệt chủng tộc, giới tính và đạo đức... - Các động tác xiếc, tung hứng,...
	Trừ 2đ/nội dung

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 sân 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. Nội dung phải phù hợp với chủ đề 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 bọc, 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);

+ Thẳng bằng trước (Front/ Heel Stretch), ngang (Scale), thẳng 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);

- Cấm 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 “hô 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
6. Tháp (Pyramids)	Từ 01 đến 10 điểm
7. Vũ đạo (Dance)	Từ 01 đến 30 điểm
8. Tổng thể bài thi	Từ 01 đến 15 điểm
Tổng cộng:	100 điểm

ĐƠN VỊ :

Số:.....

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2025

DANH SÁCH ĐĂNG KÝ THAM DỰ
Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance
Cúp Milo lần VIII - Năm 2025

5

Số ĐT:

Huấn luyện viên:

Số ĐT:

TT	Họ và tên VĐV	Năm sinh	Trường	Quận/Huyện /TP	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					Chính thức
18					Chính thức
19					Chính thức
20					Chính thức
21					Dự bị
22					Dự bị

Người lập bảng: Số điện thoại:

HIỆU TRƯỞNG

(Ký tên, ghi rõ họ tên và đóng dấu)

Phụ lục 2

ĐƠN VỊ

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

Số:

DANH SÁCH ĐĂNG KÝ HÌNH ẢNH

Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance

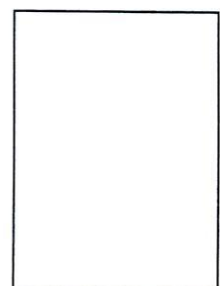
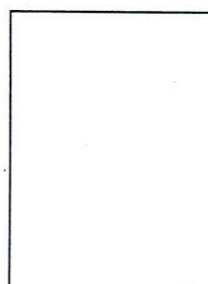
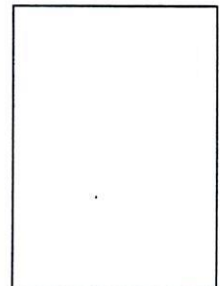
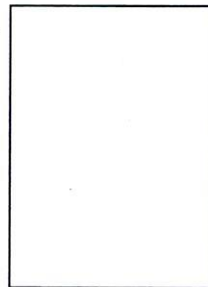
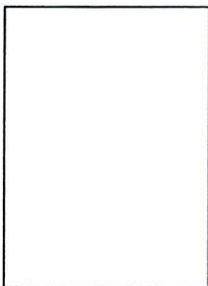
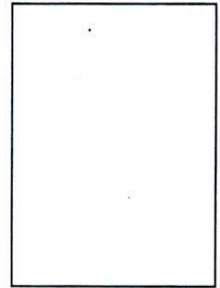
Cúp Milo lần VIII - Năm 2025

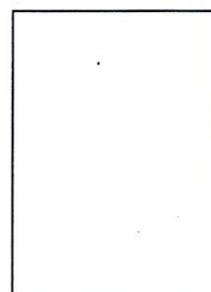
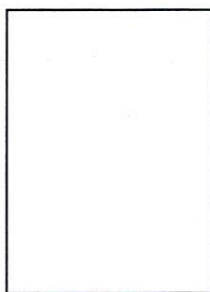
(Có thể chụp hình chân dung và chèn vào từng ô, in màu)

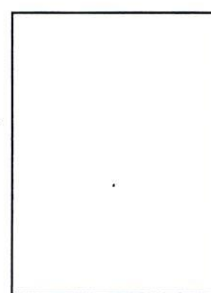
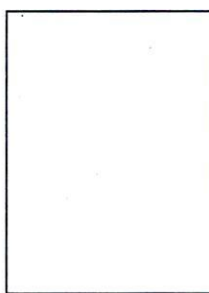
Tên đơn vị : _____ **Quận/Huyện/TP(Phường/xã):** _____

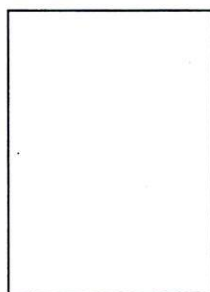
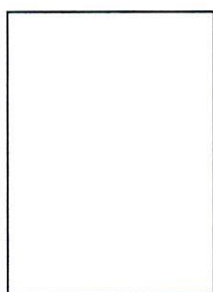
Điện thoại liên lạc: _____

Bảng thi: _____









Hình VĐV in trực tiếp lên file

Nơi nhận:

HIỆU TRƯỞNG

(Ký tên, ghi rõ họ tên, đóng mộc)

