**ĐIỀU LỆ**

**GIẢI THỂ DỤC AEROBIC – AEROBIC DANCE – CHEERDANCE**

**CÚP MILO LẦN V – NĂM 2022**

*(Đính kèm theo Kế hoạch số: 1431/KH-SGDĐT ngày 10 tháng 5 năm 2022)*

* 1. **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 : 12m x 12m

- 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%)

1. **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)

* 1. **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%)

1. **Kỹ thuật:**

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

* 1. **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. Nêu 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 bục, ghế, các dụng 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 giương 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 dễ 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.

* + - 1. **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*** |