**ĐIỀU LỆ**

**Giải Festival võ nhạc, thể dục Aerobic – thể dục Cổ động cấp thành phố**

**Năm 2019 - Môn Aerobic**

( Theo KH số 4660 /KH-GDDT-CTTT ngày 17 tháng 12 năm 2019)

**I. Mục đích - Yêu cầu:**

**1. Mục đích:**

Hưởng ứng Kỷ niệm 89 năm ngày thành lập Đoàn Thanh Niên Cộng Sản Hồ Chí Minh (23/3/1931 - 26/3/2020) và Kỷ niệm 74 năm ngày Thể thao Việt Nam (27/3/2046 - 27/3/2020).

Nhằm duy trì các hoạt động tập luyện thể thao và tổ chức các sân chơi cho học sinh, phát huy sự hứng thú, tính tự giác học tập và rèn luyện thân thể.

Đẩy mạnh cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” và phong trào “Khỏe để lập nghiệp và giữ nước”. Góp phần nâng cao sức khỏe để phục vụ học tập, lao động, sản xuất, xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

**2. Yêu cầu:**

Các đơn vị tuân thủ điều lệ, tham gia đúng đối tượng, nhiệt tình, sôi nổi, tiết kiệm.

**II. Thời gian – địa điểm:**

**1. Thời gian:**

- Họp lãnh đội và bốc thăm xếp lịch thi đấu: thông báo sau

- Ngày thử sân: thông báo sau

- Ngày thi đấu vòng loại: Ngày 13,14,21/03/2020

- Chung kết và trao giải: Ngày 22/03/2020

**2. Địa điểm thi đấu:** Công viên Văn hóa Đầm Sen, số 03 đường Hòa Bình, P3,

Q.11 TP.HCM.

**III. Đối tượng dự thi:**

* Học sinh Tiểu học (Thi đấu nội dung đồng đội theo luật Aerobic) năm sinh từ năm 2009 – 2013.
* Học sinh Trung học cơ sở (Thi đấu nội dung đồng đội theo luật Aerobic Dance) năm sinh từ năm 2005 - 2008.
* Học sinh Trung học Phổ thông, Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên (thi đấu nội dung đồng đội theo luật Cheerdance) năm sinh từ năm 2002 - 2004.
* Mỗi đơn vị được quyền đăng ký nhiều đội. Mỗi vận động viên (VĐV) chỉ được đăng ký thi đấu cho 01 đội **(**Được chia làm 02 bảng:Bảng A và Bảng B).

**IV. Đăng ký thi đấu:**

* Cấp tiểu học, Trung học cơ sở đăng ký danh sách dự thi về Phòng Giáo dục và Đào tạo để tổng hợp và đăng ký thi đấu về cho Ban tổ chức.
* Cấp Trung học phổ thông, Trung tâm Giáo dục Nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên đăng ký thi đấu về cho Ban tổ chức.

Tiếp nhận hồ sơ đăng ký: Phòng Chính trị tư tưởng - Sở Giáo dục và Đào Tạo.

Ông Trần Nghĩa Nhân - Điện thoại: 08.3456.6916

Email: [tnnhan.sgddt@tphcm.gov.vn](mailto:tnnhan.sgddt@tphcm.gov.vn)

**V. Nội dung:**

**A. Thể dục Aerobic (Cấp 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 Aerobic và nghệ thuật phối hợp (15%)

- Tư thế : Đứng - quỳ - ngồi - nằm (mỗi tư thế thực hiện ít nhất 2 lần x 8 nhịp (20%)

**2. Kỹ thuật:**

Độ khó không bắt buộc: không quá 04 động tác và số điểm không quá 0,2 điểm trong bảng độ khó Aerobic. (Vi Phạm : - 1,0/động tác)

**B. Dance Aerobic (Cấp 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 30 (+ 10 giây)

- Trang phục thi đấu : Tự do theo chủ đề (Kính đáo phù hợp với môi trường học đường)

- Giày thi đấu và vớ: Giày cao su đế bằng

**1.** **Cấu trúc bài thi**:

- Vũ đạo và nghệ thuật : Dance, hiphop, chachacha…..

- Khả năng phối hợp vận động : 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 bước chân Aerobic động tác phát triển tố chất trên toàn cơ thể (50%)

**2. Kỹ thuật :**

Độ khó không bắt buộc (không sử dụng các động tác chống đẩy, chống ke)

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

**C. Thể dục Cổ động (Cheerdance) - Trung học Phổ thông:**

- Thời gian bài thi: 3 phút 30” đến 4 phút, tính cả thời gian hô cổ động.

- Số lượng VĐV: Từ 16 đến 20 VĐV và 02 VĐV dự bị.

- Kích thước sàn thi: 12m x 12m

- Trang phục thi đấu: Đúng quy định của Thể dục cổ động

- Gíây thi đấu: Đế mềm

- Thành viên bảo hiểm: 3 - 5 người (đồng phục và khác với trang phục của đội thi đấu chính thức).

**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;

- Phải có 03 động tác bật nhảy bắt buộc trong bài thi: Bật tách chân chữ V gập thân (Toe Touch), bật khép chân gập thân (Pike) và bật cossack (Front Hurdler) (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. Hô cổ động (Cheer and Chants).

2. Nâng người (Stunts) (cho phép có người đứng bảo hiểm).

3. Xếp tháp (Pyramid).

4. Tung hứng (Basket Tosses) (cho phép có người đứng bảo hiểm).

5. Kỹ thuật Nhào Lộn: có thể thực hiện các động tác: lộn xuôi; lộn ngược; lộn chống nghiêng; lộn chống trước; lộn chống sau.

6. Vũ đạo (các bước nhảy Dance, Hiphop…)

7. Những động tác không được phép.

***(Các nội dung từ 1 – 10, xem phần Phụ lục của Điều lệ)***

**2.** **Các điểm bị trừ: sẽ trừ vào điểm cuối cùng**

- Trang phục không đúng: Trừ 5 điểm.

- Vi phạm thời gian: Thiếu thời gian < 3’30”: Trừ 5 điểm

Thừa thời gian > 4’: 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

**PHỤ LỤC ĐIỀU LỆ MÔN THỂ DỤC CỔ ĐỘNG (CHEERDANCE)**

***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...

***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 hoặc 1 đế (Base);

- 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: Ít nhất phải có 1 tư thế thăng bằng trước; ngang hoặc sau:

* + - 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 (khuyến khích):

* Tư thế bọ cạp (Scorpion), tư thế giương cung (Bow and Arrow);

- Trong bài thi 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).

***3. Xếp tháp (Pyramid****):*

- Yêu cầu trong bài thi phải có tối thiểu 01 lần nâng tháp được thực hiện với tất cả các thành viên của đội.

- Khuyến khích thực hiện nhiều chuyển động hoặc thay đổi tư thế khi tạo hình tháp;

***4. Tung hứng (Basket Tosses****)*:

- 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);

***5. Kỹ thuật Nhào Lộn – Bật nhảy (Tumbling – Jump****):*

* + Nhào lộn cơ bản: Lộn xuôi, lộn chống nghiêng; lộn chống trước (bật cầu trước một chân hoặc hai chân); lộn chống sau.
  + Cấm thực hiện các động tác nhào lộn: **Santo trước, Santo sau, Santo xoắn.**
  + Động tác bật nhảy phải cao, rõ tư thế. Thiếu 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 cossack (Front Hurdler)**.**

***6. Vũ đạo (các bước nhảy Dance, Hiphop…):******chiếm 50% trong bài thi****.*

***7. Thời gian thi đấu****:*

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

***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;

***9. Trang phục***: Phải là chất liệu thun co giãn dễ cử động, sử dụng giầy thể thao đế 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.

***10. Những động tác không được phép****:*

- 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 xoắn** 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 chủ đề về bạo lực, tôn giáo, phân biệt chủng tộc, giới tính và đạo đức.

**Quy định thang điểm cho môn Cheerdance: 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. Các kỹ thuật nâng người (Stunts)*** | ***Từ 01 đến 10 điểm*** |
| ***4.Tung hứng (Basket Tosses)*** | ***Từ 01 đến 05 điểm*** |
| ***5. Tháp (Pyramids)*** | ***Từ 01 đến 15 điểm*** |
| ***6. Nhào lộn (Tumbling)*** | ***Từ 01 đến 05 điểm*** |
| ***7. Vũ đạo ( Dance )*** | ***Từ 01 đến 30 điểm*** |
| ***8. Tổng thể bài thi*** | ***Từ 01 đến 15 điểm*** |

Trong trường hợp bằng điểm sẽ căn cứ vào các điểm đuợc xếp theo thứ tự từ cao xuống thấp như sau để xếp hạng:

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Vũ đạo ( Dance)  2.Tổng thể bài thi  3.Tháp (Pyramids) |  |

**VI. Thể thức thi đấu:** Trực tiếp chọn 08 đội (mỗi bảng) có số điểm cao nhất vào thi chung kết.

**VII.Cơ cấu giải thưởng :**

Ban tổ chức sẽ trao giải: 01 Nhất, 02 Nhì, 03 Ba và 06 khuyến khích theo bảng A, B như sau:

* **Bảng A**: Quận 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, Tân Bình, Bình Thạnh, Phú Nhuận, Gò Vấp, Tân Phú.
* **Bảng B**: Quận 9, 12, Thủ Đức, Bình Tân; Huyện Bình Chánh, Nhà Bè, Cần Giờ, Hóc Môn, Củ Chi.

1. **Giải thưởng chính**

-Thể dục Aerobic (Cấp Tiểu học) : Bảng A và Bảng B

- Dance Aerobic (Cấp Trung học Cơ sở) : Bảng A và Bảng B

- Cheerdance (Cấp Trung học Phổ thông) : Bảng A và Bảng B

**2. Giải thưởng phụ:**

- Giải Nam – Nữ khỏe đẹp (dành cho 3 cấp học): 06 giải.

-Giải Cổ động viên trên khán đài: 3 Giải Nhất cho 04 ngày thi đấu

(với các tiêu chí: Số lượng cổ động viên: 50, phong cách cổ vũ, tinh thần cổ vũ...)

**VIII. Các điều khoản khác**

- Các đơn vị tham dự giải tự túc về kinh phí tập luyện, di chuyển và tham dự giải.

- Các đội phải chấp hành theo sự phán quyết của Hội đồng trọng tài và BTC.

- Ban tổ chức sẽ đình chỉ việc chỉ đạo của HLV và thi đấu của VĐV khi phát hiện có thái độ không đúng đắn với Ban tổ chức và Trọng tài.

- Ban tổ chức sẽ hủy kết quả thi đấu khi VĐV không dự lễ trao thưởng.

- Chỉ có Ban tổ chức chuyên môn mới có quyền thay đổi điều lệ.

**BAN TỔ CHỨC**