**ĐIỀU LỆ**

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

**TOÀN THÀNH CÚP MILO LẦN IV – NĂM 2020**

*(Ban hành kèm theo Kế hoạch số: 1761/KH-GDĐT- CTTT ngày 12 tháng 6 năm 2020)*

**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 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%)

 **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 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%)

 **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: Từ 03’30” đến 04’00’’, tính cả thời gian hô khẩu hiệu 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

- Giày 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) với 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)***

1. **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 > 4’00”: 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

**D. 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

**PHỤ LỤC ĐIỀU LỆ 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 giày 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: Vũ đạo (Dance), Tổng thể bài thi, Tháp (Pyramids).