

KẾ HOẠCH
Tổ chức Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance
Cúp Milo lần VIII – Năm 2025

Căn cứ Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường;

Căn cứ Kế hoạch 176/KH-UBND ngày 15 tháng 01 năm 2019 của Ủy ban nhân dân Thành phố về triển khai Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt đề án “Tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025”, trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh;

Căn cứ Quyết định số 1220/QĐ-UBND ngày 15 tháng 4 năm 2022 của Ủy ban nhân dân Thành phố Hồ Chí Minh về ban hành Kế hoạch thực hiện Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021 – 2025 trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh;

Căn cứ Công văn số 7162/SGDĐT-CTTT ngày 05 tháng 11 năm 2024 của Sở Giáo dục và Đào tạo về hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2024 – 2025,

Sở Giáo dục và Đào tạo ban hành Kế hoạch Tổ chức Giải thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance Cúp Milo lần VIII, năm 2025, cụ thể như sau:

I. MỤC ĐÍCH

- Tiếp tục duy trì và đẩy mạnh cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”, tạo sân chơi thể thao hè vui khỏe, năng động cho đông đảo học sinh tham dự, góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên cho trẻ em, học sinh, học viên.

- Đánh giá hiệu quả công tác giáo dục thể chất và phong trào thể thao trường học, gắn giáo dục thể chất, thể thao trong trường học với giáo dục đạo đức, lối sống, kỹ năng sống cho học sinh; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí lành mạnh cho trẻ em, học sinh, sinh viên.

- Vận động các nguồn lực xã hội đóng góp cho việc triển khai hiệu quả các hoạt động thể thao trường học.

II. THỜI GIAN – ĐỊA ĐIỂM

- **Thời gian:** dự kiến từ ngày 29/7/2025 - 03/8/2025.

1. Địa điểm thi đấu: dự kiến Nhà Thi đấu Nguyễn Du, Quận 1.

III. ĐỐI TƯỢNG – NỘI DUNG – HÌNH THỨC - ĐIỀU LỆ

1. Đối tượng : học sinh đang theo học tại các cơ sở giáo dục phổ thông, trung tâm giáo dục nghề nghiệp – giáo dục thường xuyên, trung tâm giáo dục thường xuyên trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

2. 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.

- Nội dung Cheerdance đồng đội: dành cho học sinh trung học phổ thông, Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên có năm sinh từ năm 2007-2009, số lượng mỗi đội từ 15 đến 20 vận động viên và 5 huấn luyện viên.

3. Hình thức

Mỗi nội dung thi đấu được chia làm 02 bảng:

- Bảng A: gồm các đơn vị tại Quận 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, Tân Bình, Bình Thạnh, Phú Nhuận, thành phố Thủ Đức.

- Bảng B: gồm các đơn vị tại Quận 8, 12, Gò Vấp, Tân Phú, Bình Tân, Huyện Bình Chánh, Nhà Bè, Cần Giờ, Hóc Môn, Củ Chi.

4. 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).

IV. ĐĂNG KÝ THI ĐẤU

1. 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 quy định tại khoản 2, mục IV của Kế hoạch này về Sở Giáo dục và Đào tạo. Mỗi quận huyện đăng ký tối thiểu: 02 đội tiểu học và 02 đội THCS.

Cấp Trung học phổ thông, Trung tâm Giáo dục Nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên, Trung tâm Giáo dục thường xuyên: đăng ký tham gia giải thi đấu và gửi hồ sơ theo quy định tại khoản 2, mục IV về Sở Giáo dục và Đào tạo.

2. Hồ sơ đăng ký dự thi

- Đơn vị gửi hồ sơ đăng ký trực tuyến vào đường dẫn: <https://bit.ly/Aerobic2025> gồm:

- 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: TP.Thủ Đức/Quận/Huyện (Phường/xã) - 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.

V. GIẢI THƯỞNG

1. Cơ cấu giải thưởng

Mỗi nội dung ở mỗi bảng A, B gồm cơ cấu giải thưởng như sau:

- 01 giải nhất (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng, cúp và tặng phẩm).

- 01 giải nhì (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng và tặng phẩm).

- 01 giải ba (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng và tặng phẩm).

- 02 giải tư (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng và tặng phẩm).

- 08 giải khuyến khích (Bao gồm giấy khen, tiền thưởng và tặng phẩm)

(Riêng nội dung Aerobic đồng đội tiểu học có 14 giải khuyến khích).

2. Giải thưởng phụ

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

- Giải cổ động viên nhiệt tình nhất (Với các tiêu chí: Số lượng cổ động viên: 50 trở lên, phong cách cổ vũ, tinh thần cổ vũ...).

VI. CÔNG TÁC TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Phân công nhiệm vụ

1.1. Sở Giáo dục và Đào tạo

- Triển khai kế hoạch, điều lệ tổ chức giải đến các đơn vị.

- Dự trù kinh phí tổ chức giải.

- Lên kịch bản và tổ chức lễ khai mạc, bế mạc trao giải.

- Phối hợp với địa điểm tổ chức thi đấu:

- + Bố trí sân thi đấu, đảm bảo các trang thiết bị và dụng cụ phục vụ cho công tác chuyên môn các buổi thi đấu.

- + Bảo đảm an ninh, trật tự, y tế trong thời gian tổ chức giải.

1.2. Liên đoàn Thể dục Thành phố Hồ Chí Minh

- Xây dựng điều lệ tổ chức giải.

- Tiếp nhận, kiểm tra hồ sơ thi đấu của các đơn vị.

- Điều hành họp chuyên môn bốc thăm xếp lịch thi đấu.

- Điều hành chuyên môn, trọng tài, giám sát, thư ký ra kết quả thứ hạng thi đấu.

1.3.Các Phòng Giáo dục và Đào tạo, các trường trung học phổ thông, trường phổ thông có nhiều cấp học (có cấp THPT), Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên, Trung tâm Giáo dục thường xuyên

- Các Phòng Giáo dục và Đào tạo triển khai kế hoạch và chỉ đạo các cơ sở giáo dục trên địa bàn thành lập đội tuyển, tổ chức tập luyện và tham dự giải theo quy định.

- Các trường THPT, các trường phổ thông nhiều cấp học (có cấp THPT), Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên, Trung tâm Giáo dục thường xuyên triển khai kế hoạch đến giáo viên và học sinh tại đơn vị. Tạo điều kiện cho giáo viên, học sinh tập luyện và tham dự giải theo quy định.

2. Kinh phí

- Kinh phí tổ chức: kinh phí tổ chức từ nguồn vận động xã hội hóa.

- Kinh phí tham dự: nguồn kinh phí Hè và nguồn vận động xã hội hóa hợp pháp.

Thông tin liên hệ: Ông Trần Nghĩa Nhân, Chuyên viên Phòng Chính trị, tư tưởng, Sở Giáo dục và Đào tạo; điện thoại: 0923.77.0303; hộp thư điện tử: tnnhan.sgddt@tphcm.gov.vn

Sở Giáo dục và Đào tạo đề nghị thủ trưởng các đơn vị nghiêm túc triển khai thực hiện./.

Nơi nhận:

- GD Sở GD&ĐT (để báo cáo);
- PGD&ĐT TP.Thủ Đức và Quận, huyện(để thực hiện);
- Trường THPT, Phổ thông nhiều cấp học (để thực hiện);
- TT GDNN-GDTX, TT GDTX (để thực hiện);
- Lưu: VT, CTTT (Nh).

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Dương Trí Dũng

ĐIỀU LỆ
Giải Thể dục Aerobic – Aerobic Dance – Cheerdance
Cúp Milo Lần VIII – Năm 2025

(Đính kèm theo Kế hoạch số: /KH-SGDDT ngày tháng 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 sàn 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 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):

- Hồ 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. Nên 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 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 khếp 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 khếp 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 “**hồ 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):

- Hồ cổ động bằng tiếng nước ngoài (có thể hồ 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 hồ 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