

Hà Nội, ngày 18 tháng 7 năm 2012

**QUYẾT ĐỊNH**

**Ban hành Điều lệ “Hội thi Sinh viên Văn Thể Mỹ - 2012”  
(U-LEAGUE II - 2012)**

**BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

Căn cứ Nghị định số 36/2012/NĐ-CP ngày 18/4/2012 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của bộ, cơ quan ngang bộ;

Căn cứ Nghị định số 32/2008/NĐ-CP ngày 19/3/2008 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Giáo dục và Đào tạo;

Theo đề nghị của ông Vụ trưởng Vụ Công tác học sinh, sinh viên,

**QUYẾT ĐỊNH:**

**Điều 1.** Ban hành kèm theo Quyết định này Điều lệ Hội thi Sinh viên Văn Thể Mỹ - 2012 (U-LEAGUE II - 2012).

**Điều 2.** Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký.

**Điều 3.** Các ông (bà) Chánh văn phòng, Vụ trưởng Vụ Công tác học sinh, sinh viên, Chủ tịch Hội Thể thao Đại học và Chuyên nghiệp các tỉnh, thành phố, Giám đốc các đại học, học viện, Hiệu trưởng các trường đại học, cao đẳng; các ông (bà) Trưởng Ban Tổ chức Giải, Ban trọng tài và các thành viên tham dự Giải chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

**Nơi nhận :**

- Như điều 3;
- BT. Phạm Vũ Luận (để b/c);
- TCTDTT (để p/h);
- Hội TTĐH&CN Việt Nam (để p/h);
- Lưu: VT, Vụ CTHSSV.

**KT. BỘ TRƯỞNG  
THỨ TRƯỞNG**



**Trần Quang Quý**

**ĐIỀU LỆ**

**HỘI THI SINH VIÊN VĂN THỂ MỸ (U-LEAGUE II - 2012)**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: 2602/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 7 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)*

**Chương I**

**NHỮNG QUY ĐỊNH CHUNG**

**I. Mục đích, yêu cầu:**

**1. Mục đích**

- Nhằm đẩy mạnh phong trào rèn luyện thân thể để củng cố và tăng cường sức khỏe, tạo nên một sân chơi lành mạnh bổ ích, góp phần nâng cao đời sống văn hóa và tinh thần cho sinh viên trong các trường đại học, cao đẳng trên toàn quốc. Thông qua Hội thi, Ban Tổ chức muốn gửi đến thế hệ trẻ thông điệp, định hướng về vẻ đẹp hình thể, tri thức, tâm hồn của sinh viên Việt Nam;

- Phổ biến thi đấu Cheerleading là một môn thể thao mang tính tập thể cao, đồng thời tạo nên không khí vui tươi và đem lại tinh thần đoàn kết cho các đội thi đấu, đây là môn thể thao đã được phổ biến và đưa vào nội dung thi đấu tại nhiều nước trong khu vực và thế giới;

- Góp phần tuyên truyền cho giới trẻ, sinh viên nhằm nâng cao thể lực và trí lực, đồng thời tăng cường sự liên kết, giao lưu giữa các đại học, học viện và các trường đại học, cao đẳng trên toàn quốc.

**2. Yêu cầu**

- Các đơn vị tham dự Hội thi chấp hành nghiêm chỉnh Điều lệ, Luật và các văn bản quy định của Ban Tổ chức;

- Đoàn kết, học tập lẫn nhau, phát huy tinh thần cao thượng trong thể thao và đảm bảo an toàn tuyệt đối trong quá trình thi đấu.

**II. Đối tượng:**

Đối tượng được tham dự Hội thi:

- Là sinh viên hệ chính quy tập trung dài hạn, hiện đang học tập tại các đại học, học viện, các trường đại học, cao đẳng tại Việt Nam;

- Những trường tham gia phải thi đấu cả ba nội dung theo Điều lệ Hội thi. Sinh viên đang học tập tại trường nào chỉ được tham gia vào đội tuyển của trường đó;

- Có giấy xác nhận đủ sức khỏe tham dự cuộc thi do cơ quan có thẩm quyền xác nhận;

- Có đạo đức tốt và học lực từ trung bình khá trở lên;

- Có độ tuổi từ 18-23 tuổi (sinh từ năm 1989 đến năm 1994).

Đối tượng không được tham dự Hội thi:

- Sinh viên đã tham dự các giải chuyên nghiệp do Liên đoàn Futsal Việt Nam tổ chức;

- Sinh viên học chuyên sâu môn bóng đá tại các trường có khoa chuyên đào tạo về Thể dục Thể thao;

- Các thí sinh đã đoạt các giải chính U-League hàng năm.

Các trường chịu trách nhiệm quản lý tổ chức quá trình tập luyện và thi đấu, tạo mọi điều kiện thuận lợi để các vận động viên được tham dự đông đủ và chịu trách nhiệm về nhân sự của đoàn mình khi tham dự Hội thi.

### **III. Thời gian và địa điểm thi đấu (dự kiến):**

Các trường nộp hồ sơ đăng ký tham dự Hội thi trước ngày 15/9/2012

#### **1. Lịch họp báo & bốc thăm**

Tên Hội thi: “U-League II-2012 – Tên nhà tài trợ” (tên nhà tài trợ sẽ được thông báo sau)

Viết tắt: “U-League II - 2012 – Tên nhà tài trợ”

+ Họp báo Hội thi Sinh viên Văn Thể Mỹ 2012 sẽ diễn ra vào ngày 04/10 tại TP HCM (bao gồm bốc thăm chia bảng khu vực TP. HCM);

+ Họp báo & bốc thăm tại TP. Đà Nẵng: 08/11/2012;

+ Họp báo & bốc thăm tại Hà Nội: 06/12/2012.

#### **2. Vòng khu vực: (thi đấu trong 4 chủ nhật tại mỗi khu vực)**

+ Khu vực miền Nam: Thi đấu vào các ngày chủ nhật (14/10, 21/10, 28/10 và 04/11) tại TP. Hồ Chí Minh;

+ Khu vực miền Trung: Thi đấu vào các ngày chủ nhật (11/11, 18/11, 25/11 và 02/12) tại TP. Đà Nẵng;

+ Khu vực miền Bắc: Thi đấu vào các ngày chủ nhật (09/12, 16/12, 23/12 và 30/12/2012) tại Hà Nội.

#### **3. Vòng Chung kết**

Thi đấu vào hai ngày 05- 06/01/2013 tại thành phố Hồ Chí Minh.

## **Chương II**

### **THI ĐẤU BÓNG ĐÁ 5 NGƯỜI (FUTSAL)**

#### **I. Quy định về đối tượng và các điều kiện dự thi:**

1. Đối tượng dự thi: Theo quy định tại Mục 2 chương I

2. Các điều kiện dự thi

- Mỗi đội bóng được quyền đăng ký tối đa là 12 thành viên, gồm: Trưởng đoàn, huấn luyện viên và 10 cầu thủ, mỗi trận đấu được quyền đăng ký 5 cầu thủ dự bị;
- Đội lọt vào vòng chung kết được đăng ký thay thế tối đa 5 cầu thủ, các cầu thủ được thay thế đảm bảo các yêu cầu như: Mục 2 chương I của Điều lệ này;
- Danh sách đăng ký cuối cùng gồm 10 cầu thủ được thông báo tại cuộc họp kỹ thuật trước trận đấu 01 ngày ở mỗi khu vực;
- Bản đăng ký danh sách tham dự giải phải được Hiệu trưởng nhà trường ký và đóng dấu. Nội dung bản đăng ký chung bao gồm:
  - + Đối với cán bộ: Họ tên, năm sinh, chức vụ, ảnh cá nhân (3x4) cm;
  - + Đối với cầu thủ: Họ tên, ngày tháng năm sinh, khoá học, khoa, lớp, chiều cao, cân nặng và số áo của từng cầu thủ trong suốt giải;
- Khi thi đấu các cầu thủ phải có:
  - + Thẻ sinh viên, bản gốc và bản phô tô. Bản phô tô Ban Tổ chức sẽ giữ;
  - + Chứng minh thư nhân dân cấp trước ngày 30/4/2012, bản gốc và bản phô tô Ban Tổ chức sẽ giữ bản phô tô;
  - + 2 ảnh màu cỡ 12 cm x 18 cm chụp toàn đội mặc áo chính và áo phụ, 02 ảnh cá nhân cỡ (3 x 4) cm chụp năm 2012 (ảnh cá nhân 3x4 được dán vào bản đăng ký ảnh theo mẫu đính kèm);
  - + Phiếu thi đấu của từng cầu thủ theo mẫu dưới đây:  
(Kèm theo điều lệ này là phụ lục bản đăng ký tham gia)

<b>Trường.....</b>		
<b>PHIẾU THI ĐẤU</b>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">         Ảnh cỡ 3x 4 có dấu giáp lai của trường       </div>	<b>“Giải Futsal” Sinh viên Văn Thể Mỹ 2012 ”</b>	
	- Họ và tên sinh viên: - Ngày tháng năm sinh: - Địa chỉ theo hộ khẩu thường trú: - Khoá học:                      Khoa:                      Lớp:	
Chữ ký Của sinh viên	Chủ nhiệm lớp (Xác nhận và ký)	Ban Giám hiệu (Ký và đóng dấu- Ghi rõ họ tên)

## II. Luật, trọng tài và thể thức thi đấu:

1. Luật
  - Áp dụng Luật Bóng đá 5 người “Futsal”;
  - Bóng thi đấu: Bóng Động Lực số 4 thi đấu trong nhà.
  - Trang phục thi đấu do Ban tổ chức phát và tuân thủ theo quy định của Liên đoàn bóng đá Việt nam;

- Thời gian thi đấu: Mỗi trận đấu gồm 02 hiệp đấu. Mỗi hiệp đấu 20 phút (bao gồm cả thời gian bóng chết). Trong mỗi hiệp đấu mỗi đội được hội ý 1 phút;
- Nếu 2 đội hòa ở thời gian thi đấu chính thức, 2 đội sẽ đá luân lưu ở chấm phạt đền để phân thắng bại.

## 2. Trọng tài

BTC phối hợp với Liên đoàn Bóng đá (Futsal) Việt Nam mời.

## 3. Thể thức thi đấu

Đấu loại trực tiếp.

- Vòng khu vực

- Mỗi khu vực BTC sẽ tuyển chọn 08 đội của 08 trường tham dự Hội thi;
- Các đội sẽ bốc thăm để thi đấu vào các chiều chủ nhật (mỗi chiều chủ nhật sẽ diễn hai trận với 04 đội). Chủ nhật cuối cùng sẽ đá chung kết để chọn đội nhất đại diện cho khu vực vào tham dự vòng chung kết toàn quốc.

- Vòng chung kết toàn quốc

- Đội nhất của khu vực Hà Nội và đội nhất của khu vực Đà Nẵng cùng với đội nhất và nhì của khu vực TP. Hồ Chí Minh tham gia vòng chung kết toàn quốc;
- 04 đội sẽ bốc thăm, chia thành 02 cặp để thi đấu. Hai đội thắng sẽ đá trận chung kết, hai đội thua đồng giải ba.

## III. Khen thưởng, kỷ luật và khiếu nại:

### 1. Khen thưởng

- Đội vô địch : Cúp + Cờ + HCV + tiền thưởng 40 triệu đồng;
- Đội hạng nhì : Cờ + HCB + tiền thưởng 20 triệu đồng;
- Đội đồng hạng ba: Cờ + HCB + tiền thưởng 10 triệu đồng/đội;
- Bộ Giáo dục và Đào tạo tặng Bằng khen cho tập thể các đội vào tham dự vòng chung kết của Giải.

### 2. Kỷ luật

- Đối với đội bóng

- Đội bóng có mặt tại sân thi đấu chậm hơn 05 phút so với giờ thi đấu (theo lịch) sẽ bị xử thua với tỉ số 0 – 3;
- Đội bóng có cầu thủ không hợp lệ vào thi đấu sẽ bị xử thua 0 – 3;
- Đội bóng không chấp hành quyết định của trọng tài, tự ý dừng trận đấu, cố tình bỏ cuộc sẽ bị truất quyền thi đấu khỏi Giải;
- Trường hợp đội bóng bị truất quyền thi đấu: Đội thắng là đội đang hoặc sẽ thi đấu với đội bị kỷ luật.

- Đối với cầu thủ

- Cầu thủ nhận 2 thẻ vàng (trong 1 hay nhiều trận) sẽ phải nghỉ thi đấu ở trận kế tiếp, cầu thủ nhận thẻ đỏ trực tiếp sẽ phải nghỉ thi đấu 2 trận kế tiếp. Thẻ vàng vòng loại không tính vào vòng Chung kết;
- Trường hợp cầu thủ vi phạm nghiêm trọng: Đánh nhau hoặc có các hành vi khiếm nhã, phi thể thao sẽ bị đình chỉ thi đấu hết giải (BTC Giải có thông báo cụ thể, đội bóng không được phép thay thế cầu thủ khác).

- Đối với Trưởng đoàn và Huấn luyện viên

- Nếu Trưởng đoàn, Huấn luyện viên và các cầu thủ của đội bóng có biểu hiện tiêu cực, hành động bạo lực, phi thể thao, lời nói, hành vi khiếm nhã đối với Ban Tổ chức giải, giám sát, trọng tài, đội bóng đối phương thì sẽ bị truất quyền chỉ đạo từ một trận cho đến hết Giải;

- Trưởng đoàn, Huấn luyện viên và các cầu thủ của đội bóng đến bàn Ban Tổ chức trận đấu, giám sát hoặc trọng tài thứ tư để khiếu nại trong khi trận đấu đang tiến hành thì sẽ bị phạt 1.000.000đ (một triệu đồng);

- Cán bộ quản lý, cầu thủ bóng đá vi phạm quy định về hoạt động ở khu vực kỹ thuật hoặc có hành vi không đúng mức sẽ không được ngồi ở khu vực kỹ thuật;

- Huấn luyện viên hoặc các thành viên đội bóng có hành vi móc nối, dàn xếp tỷ số; mua chuộc huấn luyện viên, cầu thủ đội bạn; hối lộ trọng tài thì bị đình chỉ làm nhiệm vụ đến hết Giải;

- Đối với đội bóng vi phạm về nhân sự thi đấu thì ngoài các hình thức kỷ luật của Ban Tổ chức, đội vi phạm sẽ bị phạt 2.000.000đ (hai triệu đồng) và thông báo toàn quốc.

- Đối với trọng tài

- Trọng tài vi phạm đạo đức, bộc lộ yếu kém về chuyên môn, có những sai sót làm ảnh hưởng đến kết quả trận đấu, vi phạm về tài chính của BTC Giải, nhận hối lộ thì sẽ bị xử lý kỷ luật đình chỉ làm nhiệm vụ đến hết Giải;

- Trọng tài là cán bộ, giáo viên của nhà trường có đội bóng tham dự Giải thì không được tham gia điều khiển các trận đấu có đội bóng của trường mình thi đấu.

- Đối với cổ động viên

- Các nhà trường phải quán triệt trước tinh thần kỷ luật với cổ động viên đơn vị tham dự và có biện pháp xử lý kỷ luật đối với những sinh viên của trường làm ảnh hưởng đến công tác tổ chức trận đấu;

- Nếu cổ động viên đơn vị nào có hành vi quá khích gây thiệt hại sức khỏe người khác và cơ sở vật chất nơi tổ chức Giải thì xử lý như sau:

+ Trách nhiệm cá nhân của cổ động viên: Phải chịu trách nhiệm đền bù và xử lý theo quy định của pháp luật;

+ Trách nhiệm đội bóng có cổ động viên vi phạm: Tùy theo mức độ mà xử lý các hình thức kỷ luật.

### 3. Khiếu nại:

- Không được khiếu nại đối với các quyết định của trọng tài trong trận đấu về: Bàn thắng hay không bàn thắng, việt vị hay không việt vị, phạt đền hay không phạt đền;

- Nếu có khiếu nại về các vấn đề khác (ngoài quy định ở trên) phải có văn bản gửi tới Ban Tổ chức thông qua giám sát trận đấu chậm nhất 2 giờ sau khi trận đấu kết thúc và kèm theo 500.000 đồng (năm trăm ngàn đồng). Giám sát phải báo cáo đầy đủ với BTC Giải ngay sau khi nhận được khiếu nại;

- Chỉ có đội trưởng trên sân mới có quyền khiếu nại về kỹ thuật, chuyên môn;

- Nếu khiếu nại không có căn cứ hoặc không đúng quy định, BTC Giải sẽ xem xét và có thể có hình thức xử lý đối với đối tượng khiếu nại.

### **Chương III**

## **CUỘC THI NGƯỜI ĐẸP SINH VIÊN LIÊN TRƯỜNG (SINH VIÊN VĂN THỂ MỸ 2012)**

### **I. Quy định về đối tượng và các điều kiện dự thi:**

1. Đối tượng dự thi Theo quy định tại Mục 2 chương I

2. Điều kiện dự thi

- Mỗi trường chỉ được đề cử 01 thí sinh đại diện dự thi;
- Các thí sinh dự thi phải có quốc tịch Việt Nam và được sự đồng ý và giới thiệu của trường nơi thí sinh đó đang theo học;
- Thí sinh phải nộp cho BTC: Đơn, bản thông tin cá nhân để xác định ngày sinh của thí sinh;
- Thí sinh phải có tư cách đạo đức tốt, hình thức ưa nhìn, chiều cao từ 1m 60 trở lên;
- Thí sinh chưa kết hôn, chưa qua giải phẫu thẩm mỹ hoặc chuyển đổi giới tính và không có tiền án, tiền sự;
- Thí sinh và cha mẹ hay người giám hộ hợp pháp phải chấp thuận những điều khoản bắt buộc liên quan đến cuộc thi;
- Thí sinh phải cam kết không có bất kỳ khiếu nại nào trong việc BTC sử dụng hình ảnh, chân dung, giọng nói hay sự xuất hiện của thí sinh có liên quan đến hoạt động quảng cáo và ấn phẩm quảng bá về thành tích của thí sinh cho Hội thi;
- Trong thời gian diễn ra Hội thi, thí sinh không được phép xuất hiện quảng cáo cho các sản phẩm mang tính cạnh tranh với sản phẩm của nhà tài trợ chính;
- Thí sinh đoạt giải sẽ được mời đại diện 01 năm cho sản phẩm trong các dịp lễ hội và hoạt động từ thiện (có chi phí hỗ trợ từ nhà tài trợ);
- Thứ tự dự thi của các thí sinh, thời gian chi tiết và địa điểm sẽ được thông báo bằng văn bản của BTC và trên trang web: [www.u-league.vn](http://www.u-league.vn)
- Khi tham dự giải, các thí sinh phải xuất trình thẻ và huy hiệu do BTC phát.

### **II. Thể lệ cuộc thi:**

- Cuộc thi được tổ chức thành 2 vòng: Khu vực và Chung kết;
- Hồ sơ dự thi của các thí sinh do BTC quy định gồm có: Thí sinh phải điền một cách trung thực vào 01 phiếu đăng ký (mẫu do BTC gửi kèm bộ hồ sơ gửi về các trường hoặc downloads trên website của giải.); 03 ảnh của thí sinh (độ phân giải càng cao càng tốt), gồm 01 ảnh chân dung, 01 ảnh toàn thân (trang phục thể thao), 01 ảnh bán thân. Ảnh chép vào 01 đĩa CD (ảnh có thủ thuật photoshop sẽ bị loại). Sau khi các trường gửi công văn trả lời và có hồ sơ dự thi của các thí sinh, BTC sẽ đưa ảnh và các thông tin của thí sinh lên trang web chính thức của cuộc thi là [www.u-league.vn](http://www.u-league.vn)
- BTC nhận hồ sơ chậm nhất đến ngày 15/09/2012.

1. Vòng khu vực

- Mỗi khu vực có 08 thí sinh sẽ phải tham gia các hoạt động và thi diễn sau:

\* BTC sẽ Kiểm tra số đo (áo tắm 01 mảnh), kiểm tra chỉ số IQ (Trả lời câu hỏi trực tiếp trên máy tính), Chụp hình:

Tại TP HCM: ngày 12/10/2012

Tại Đà Nẵng: ngày 09/11/2012

Tại Hà Nội: ngày 07/12/2012

\* Tham gia thuyết trình & trả lời trực tiếp với 03 chuyên gia do BTC mời làm giám khảo riêng cho vòng thi. (Thí sinh đến tham gia phỏng vấn sẽ tự trang điểm và chuẩn bị trang phục tự chọn).

- Lịch thi diễn tùy thuộc vào kết quả bốc thăm của các đơn vị;

- Hình thức về bài thi: Các thí sinh thể hiện bài thi năng khiếu với thời lượng từ 2'30" đến 3', gồm một trong các loại hình sau đây: Khiêu vũ thể thao, Thể dục thẩm mỹ, Thể dục nhịp điệu, Khiêu vũ giao tiếp, Múa dân gian đương đại, Múa bụng...

Nếu vi phạm về thời gian sẽ bị trừ điểm.

+ Tuần thứ nhất và tuần thứ hai: 08 thí sinh sẽ thi diễn năng khiếu vào giữa chương trình;

+ Tuần thứ ba: BTC sẽ căn cứ tổng điểm và thông báo 04 thí sinh dự thi bán kết khu vực (phát lại thông tin của 04 thí sinh trong giờ truyền hình trực tiếp);

+ Tuần thứ tư: 04 thí sinh sẽ thi lại bài thi năng khiếu để chọn 02 thí sinh tại Khu vực để tham dự vòng chung kết.

Gợi ý:

+ BTC chấp nhận những diễn viên phụ (hỗ trợ thí sinh thi);

+ Được phép sử dụng đạo cụ;

+ Trang phục: theo Quy chế của Cục Nghệ thuật biểu diễn, Bộ Văn hóa – Thể thao – Du lịch.

## 2. Vòng Chung kết

Vòng chung kết sẽ diễn ra tại TP HCM vào 02 ngày: 05 & 06/01/2013.

- 06 thí sinh sẽ thi diễn bài thi năng khiếu (truyền hình trực tiếp)

+ Phần thi thuyết trình & trả lời trực tiếp với BGK (quay phát lại. Phim trường Let's Việt), (Có thể giữ nguyên hoặc thay đổi nội dung đã thi ở vòng bán kết);

+ Ban Giám khảo chọn 01 thí sinh đoạt giải Người đẹp U-League II - 2012, 01 giải người đẹp tài năng và 01 giải người đẹp ứng xử.

## IV. Cơ cấu giải thưởng:

- 01 giải Miss U-League II toàn quốc: 15.000.000 VNĐ;

- 01 giải Miss tài năng : 8.000.000 VNĐ;

- 01 giải Miss ứng xử: 8.000.000 VNĐ;

- 03 giải khuyến khích, mỗi giải trị giá: 3.000.000 VNĐ;

- Thí sinh sẽ được hỗ trợ kinh phí di chuyển, ăn, ở khách sạn tại vòng Chung kết.

## V. Chế tài:

- BTC được quyền sử dụng và tái sản xuất bất kỳ hay toàn bộ những quyền hay ấn phẩm này mà không phải xin phép hay trả chi phí cho thí sinh;

- Bất kỳ tuyên bố không đúng sự thật hay sai lệch nào của thí sinh, hoặc có bất kỳ vi phạm nào đối với những điều khoản, hạn chế hay nghĩa vụ của bản thỏa thuận này thì BTC sẽ thu hồi danh hiệu và tất cả giải thưởng của thí sinh ngay lập tức;



- Thí sinh vi phạm vào Điều lệ cuộc thi ở trên sẽ chịu mọi hình thức xử lý của BTC.

## **Chương IV**

### **CUỘC THI THỂ DỤC CỔ ĐỘNG**

#### **(2012 CHEERLEADING COMPETITION)**

#### **I. Thể lệ cuộc thi:**

- Vòng khu vực
  - Mỗi khu vực BTC sẽ tuyển chọn 08 đội của 08 trường tham dự Hội thi;
  - Các đội sẽ thi vào các chiều chủ nhật cùng với đội bóng đá của trường mình tham dự. Chủ nhật cuối cùng sẽ thi chung kết giữa hai đội có điểm cao nhất để chọn đội cao điểm nhất đại diện cho khu vực vào tham dự vòng chung kết toàn quốc.

- Vòng chung kết toàn quốc

Đội có điểm cao nhất của khu vực Hà Nội và của khu vực Đà Nẵng cùng với đội có điểm cao nhất và nhì của khu vực TP. Hồ Chí Minh tham gia vòng chung kết toàn quốc diễn ra trong 2 ngày 05/01 & 06/01/2013 tại TP. Hồ Chí Minh.

#### **II. Đối tượng và điều kiện tham dự:**

1. Đối tượng: Theo quy định tại Mục 2 chương I
2. Điều kiện dự thi:
  - Địa điểm và thời gian thi đấu sẽ được thông báo bằng văn bản của BTC và trên trang web: [www.lasta.com.vn](http://www.lasta.com.vn)
  - Số lượng: Từ 16 – 20 thành viên (dự bị từ 2 – 4 thành viên);
  - Đội lọt vào vòng chung kết được thay đổi tối đa 4 thành viên.

#### **III. Nội dung – Luật thi đấu:**

##### **1. Nội dung:**

- Được phép
  - Có mở bài và kết thúc khớp với nhạc nền;
  - Hồ khẩu hiết ít nhất 10”, các đoạn Cheer phải vui tươi, lành mạnh. 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 anh hoặc tiếng Việt và phải bằng giọng thật của các thành viên trong đội;
  - Bài thi phải thể hiện sự sáng tạo và nội dung đặc trưng của thể dục cổ động 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;
  - Phải có ít nhất 5 đội hình di chuyển, khuyến khích nhiều đội hình phong phú và đa dạng;
  - Sử dụng các bước nhảy hiện đại, đa dạng như: Hiphop Dance, Break Dance;
  - Phải có 03 động tác bật nhảy bắt buộc trong bài thi: Bật tách chân chữ V gập thân, bật khép chân gập thân và bật cossack (phải được thực hiện tất cả các thành viên của đội);

- Phải nâng tháp liên kết tối thiểu 4 người trở lên (cho phép HLV bảo hiểm);
- Các động tác thể dục nhào lộn như : Trông chuối tay, lộn xuôi, lộn ngược, bật cầu trước (một chân hoặc hai chân), Filắk, lộn chống nghiêng, Santo trước, Santo sau (ôm gối, gập thân, thẳng người) Santo nghiêng;
- Các động tác tung hứng mạo hiểm (Stunt) : Hành động tung hứng bạn diễn sẽ được tính bằng cách chân... rời khỏi tay của đồng đội và tiếp đất hoặc trên tay đồng đội. Khi tung hứng trên không có thể thực hiện các động tác của thể dục như: Bật tách chân chữ V gập thân, bật khép chân gập thân, Santo trước, Santo sau, hoặc các động tác xoay người trên không; Được sử dụng tất cả các dụng cụ mang tính cổ động như bông tua, lụa, vòng, hoa, cờ, quạt. (Có thể thực hiện bài thi có hoặc không có dụng cụ).

Kèm theo phụ lục

- Không được phép
  - Cấm sử dụng các động tác Ballet;
  - Cấm rơi xuống sàn bằng đầu gối, đùi hoặc hông;
  - Cấm nâng tháp cao quá hai người đứng thẳng;
  - 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.

## 2. Luật thi đấu:

- Thời gian bài thi đấu: 2'30"  $\pm$  10" (từ nhịp nhạc đầu tiên đến nhịp nhạc cuối cùng);
- Âm nhạc: Sử dụng nhạc nền có lời hoặc không lời, nhạc phải được ghi liên tục ( nếu dừng không được phép quá 10"). Nhạc phải được ghi trên một đĩa nhạc riêng biệt. Một đại diện của đội sẽ đưa tín hiệu bắt đầu và dừng nhạc;
- 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;
- Trang phục: quần short, váy, áo thun dài tay, ngắn tay hoặc sát nách được phép hở bụng đối với Nữ. Quần dài, áo tay dài hoặc ngắn tay đối với Nam nhưng 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;
- 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;
- Nộp hình toàn đội mặc trang phục có logo của trường, đội cho BTC khi họp bốc thăm xếp lịch thi đấu;

- Các đội tham gia phải chấp nhận may Logo do BTC cung cấp vào các vị trí trên áo theo quy định.

#### **IV. Quy định về chấm điểm:**

A. Thang điểm đánh giá bài thi: Tổng điểm: 100 điểm

1. Ấn tượng chung, phong cách biểu diễn lời cuốn: 20 điểm

- Xuất sắc : 17 - 20 điểm
- Tốt : 13 - 16 điểm
- Khá : 09 - 12 điểm
- Trung bình : 05 - 08 điểm
- Dưới trung bình : 01 - 04 điểm

2. Nghệ thuật cổ động, kỹ năng quảng cáo và thể hiện tinh thần: 20 điểm

- Xuất sắc : 17 – 20 điểm
- Tốt : 13 – 16 điểm
- Khá : 09 – 12 điểm
- Trung bình : 05 – 08 điểm
- Dưới trung bình : 01 – 04 điểm

3. Kỹ năng thực hiện chung và các bước nhảy: 15 điểm

- Xuất sắc : 13 – 15 điểm
- Tốt : 10 – 12 điểm
- Khá : 07 – 09 điểm
- Trung bình : 04 – 06 điểm
- Dưới trung bình : 01 – 03 điểm

4. Bố trí khoảng cách và di chuyển đội hình: 10 điểm

- Xuất sắc : 09 – 10 điểm
- Tốt : 07 – 08 điểm
- Khá : 05 – 06 điểm
- Trung bình : 03 – 04 điểm
- Dưới trung bình : 01 – 02 điểm

5. Thực hiện các động tác thể dục: 15 điểm

- Xuất sắc : 13 – 15 điểm
- Tốt : 10 – 12 điểm

- Khá : 07 – 09 điểm
- Trung bình : 04 – 06 điểm
- Dưới trung bình : 01 – 03 điểm

6. Thực hiện các động tác nhào lộn: 20 điểm

- Xuất sắc : 17 – 20 điểm
- Tốt : 13 – 16 điểm
- Khá : 09 – 12 điểm
- Trung bình : 05 – 08 điểm
- Dưới trung bình : 01 – 04 điểm

B. Các điểm bị trừ:

- Trang phục không đúng : Trừ 5 điểm.
- Vi phạm thời gian: Thừa/thiếu thời gian < 10” : Trừ 2 điểm  
Thừa/thiếu thời gian > 10” : Trừ 5 điểm
- Thiếu kỹ thuật bật nhảy quy định : Trừ 5 điểm/ Đtác
- Độ cao của tháp quá 02 người đứng : Trừ 5điểm/lần
- Thiếu các bước nhảy : Trừ 15 điểm
- Thiếu các động tác thể dục : Trừ 15 điểm
- Các động tác, nội dung bị cấm : Trừ 5 điểm/lần
- Đeo trang sức : Trừ 1 điểm/ng
- 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

(Kèm theo phụ lục về những điều bạn cần biết để tập luyện và biểu diễn môn thể dục cổ động).

Điểm của mỗi đội được tính bằng cách lấy trung bình cộng số điểm của các thành viên BGK (Tổng điểm các giám khảo chia cho số giám khảo), lấy từ cao xuống thấp.

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

1. Thực hiện các động tác nhào lộn.
2. Kỹ năng thực hiện chung và các bước nhảy.
3. Thực hiện các động tác thể dục.
4. Nghệ thuật cổ động, kỹ năng quảng cáo và thể hiện tinh thần.
5. Bố trí khoảng cách và di chuyển đội hình.

Các đội không được quyền khiếu nại về kết quả điểm và phải chấp hành theo sự phán quyết của Hội đồng trọng tài và BTC.

#### **V. Cơ cấu giải thưởng:**

- Đội vô địch: Cúp + Cờ + HCV + tiền thưởng 40 triệu đồng;
- Đội xếp hạng nhì: Cờ + HCB + tiền thưởng 20 triệu đồng;
- Đội đồng hạng ba: Cờ + HCB + tiền thưởng 10 triệu đồng/đội;
- Bộ Giáo dục và Đào tạo sẽ tặng Bằng khen cho tập thể các đội vào tham dự vòng chung kết của Giải.

Kèm theo Điều lệ này là phụ lục về những điều cần biết về tập luyện và biên soạn bài biểu diễn bài dục cổ động

### **Chương V**

## **KINH PHÍ TỔ CHỨC VÀ CÔNG TÁC CHỈ ĐẠO GIẢI**

#### **I. Kinh phí:**

1. Kinh phí tổ chức khu vực: Kinh phí tài trợ do Ban Tổ chức vận động.
2. Kinh phí tham gia thi đấu khu vực của các trường: Do các trường có đội dự thi đảm nhiệm. Ngoài ra BTC còn hỗ trợ mỗi trường tham dự giải 10.000.000 đ và 03 quả bóng đá Futsal.
3. Kinh phí tổ chức vòng Chung kết và giải thưởng: Do Ban Tổ chức Giải đảm nhiệm.
4. Kinh phí tham gia thi đấu vòng Chung kết của các đội:
  - BTC sẽ hỗ trợ vé máy bay, ăn ở và đi lại cho các đội đến TP HCM thi đấu;
  - Các trường có thể hỗ trợ thêm kinh phí cho đội của mình.
5. Chế độ bồi dưỡng tập luyện và thi đấu:
  - Các trường tự tổ chức & bồi dưỡng cho đội bóng và đội cheerleading tập luyện thi đấu;
  - Cầu thủ Futsal sẽ được BTC bồi dưỡng 100.000đ/ người mỗi lần tham dự thi đấu.

#### **II. Công tác chỉ đạo và tổ chức:**

Hội thi “Sinh viên Văn Thể Mỹ” U-LEAGUE II - 2012 do kênh truyền hình VTC9-Let’s Việt tổ chức dưới sự chỉ đạo của Bộ Giáo dục và Đào tạo, cố vấn của Tổng cục Thể dục, thể thao, Liên đoàn Bóng đá Việt Nam, Liên đoàn Thể dục TP.Hồ Chí Minh. Hội thi sẽ được truyền hình trực tiếp tất cả các trận thi đấu suốt hơn 03 tháng trên kênh VTC9-Let’s Việt và do Let’s Việt giữ bản quyền.

Vụ Công tác học sinh, sinh viên là cơ quan thường trực của Ban Tổ chức giải. Địa chỉ liên hệ: Bộ Giáo Dục và Đào tạo số 49 Đại Cồ Việt, Hà Nội, điện thoại và Fax: 04 (38684485). Email: [dungnt@moet.edu.vn](mailto:dungnt@moet.edu.vn).

Giám đốc các đại học, học viện, Hiệu trưởng các trường đại học và cao đẳng có trách nhiệm tổ chức đội tham gia Hội thi; chỉ đạo, quản lý việc tổ chức tập

luyện và tham gia cuộc thi đảm bảo an toàn, có hiệu quả giáo dục cao, đồng thời tạo mọi điều kiện cho các cán bộ và sinh viên tham gia đúng kế hoạch theo Điều lệ Hội thi và quy định của Ban Tổ chức.

Chỉ có Ban Tổ chức mới có quyền thay đổi, bổ sung Điều lệ này và Ban Tổ chức chịu trách nhiệm thông báo bằng văn bản đến các tổ chức và các đơn vị liên quan./.

**KT. BỘ TRƯỞNG  
THỨ TRƯỞNG**

**Trần Quang Quý**

[www.LuatVietnam.vn](http://www.LuatVietnam.vn)

**BẢN ĐĂNG KÝ THAM GIA**

“2012 Cheerleading competition”

(kèm theo Quyết định số: 2602/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 7 năm 2012

của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

(phần dành cho BTC)

Tên đội: .....

Tên đội trưởng: .....Lớp/khoa: ..... Trường: .....

Điện thoại liên hệ:..... Email: .....

Tên tiết mục:.....

(Tên tiết mục có thể bỏ trống nhưng phải báo qua email 01 tuần trước giờ thi đấu)

**Danh sách thành viên**

STT	HỌ VÀ TÊN	GIỚI TÍNH	LỚP/khoa	MÃ SINH VIÊN
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

BGH/BGD

**Đội trưởng**

(Ký và ghi rõ họ tên)

Họ & Tên thí sinh :  
Biệt danh của gia đình :  
Địa chỉ :  
Điện thoại nhà:  
Điện thoại trường:  
Di động :  
Địa chỉ E-mail :

ảnh chân dung  
4x6

Tuổi : \_\_\_\_\_ Ngày sinh : \_\_\_\_\_ Nơi sinh :  
Quốc tịch : \_\_\_\_\_ Số CMND hay Passport :  
Tên và địa chỉ trường :  
Khoa/Khóa/Lớp :

**Chỉ số hình thể**

Màu tóc: \_\_\_\_\_ Chiều cao(Cm) : \_\_\_\_\_ Cân nặng(Kg) :  
Vòng I(Cm) : \_\_\_\_\_ Vòng II (cm) \_\_\_\_\_ Vòng III(Cm) :  
Số giày :  
Áo & quần cỡ : \_\_\_\_\_ (Loại/M, L, XM..)

**Quan hệ gia đình**

Họ & tên cha : \_\_\_\_\_ Nghề nghiệp :  
Họ & tên mẹ : \_\_\_\_\_ Nghề nghiệp :  
Địa chỉ :

Số lượng anh, em trai : \_\_\_\_\_ Số lượng chị, em gái:  
Đã có các bằng cấp, chứng chỉ :  
Sở thích \_\_\_\_\_ Tài năng đặc biệt  
Ước muốn:

Bạn đã từng tham dự cuộc thi sắc đẹp nào chưa? \_\_\_\_\_ Khi  
nào? \_\_\_\_\_

Đạt danh hiệu gì? \_\_\_\_\_

Bạn yêu thích gì trong danh sách dưới đây:

Môn Thể Thao: \_\_\_\_\_ Nhân vật thể thao:

Phim: \_\_\_\_\_ Nam/Nữ diễn viên:

Song : \_\_\_\_\_ Singer :

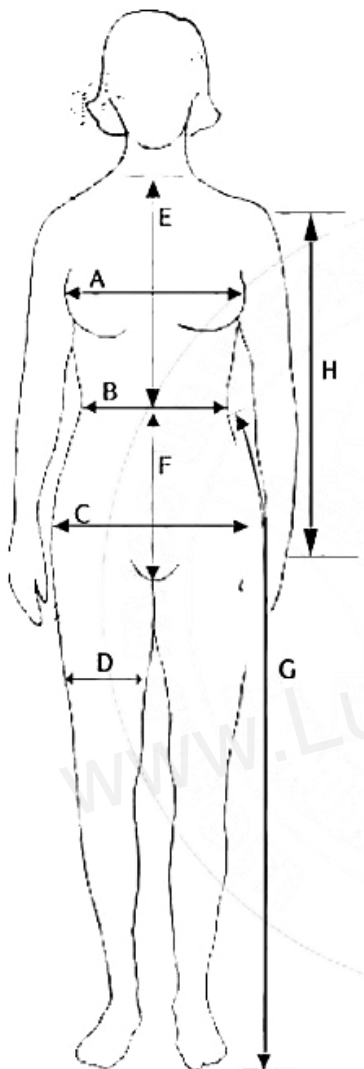
Thức ăn \_\_\_\_\_ Màu sắc:



Mẫu người nào bạn thích giao tiếp:

(Chú ý: BTC được quyền sử dụng thông tin và hình ảnh của thí sinh để quảng cáo cho cuộc thi)

Tên: \_\_\_\_\_ Chữ ký: \_\_\_\_\_ Ngày: \_\_\_\_\_



**NAME :**

Tất cả thông số đo đạc cần được chính xác.

Cao: \_\_\_\_\_ (Cm)

Cân nặng \_\_\_\_\_ (Kg)

Kích thước quần áo: \_\_\_\_\_

Giày số: \_\_\_\_\_

Hãy điền vào biểu đồ như sau:

Chỉ số	Centimeters	
A	vòng 1	
B	vòng II	
C	Vòng III	
D	Đùi	
E	Chiều dài từ cổ đến eo	
F	Chiều dài từ eo đến đáy chậu	
G	chiều dài từ eo đến gót chân	
H	chiều dài từ vai đến cổ tay	
I	Cổ	
J	Vai	

**XÁC NHẬN CỦA GIA ĐÌNH**

**XÁC NHẬN CỦA TRƯỜNG**

**TM. TRƯỞNG BAN TỔ CHỨC**

**(duyet)**

# PHỤ LỤC

## NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN BIẾT ĐỂ TẬP LUYỆN VÀ BIỂU DIỄN MÔN THỂ DỤC CỔ ĐỘNG

(Kèm theo Quyết định số: 2602/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 7 năm 2012  
của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

### I. Đặt vấn đề:

Để thể hiện bài biểu diễn thể dục cổ động tốt thì yêu cầu đầu tiên là những người tham gia tập luyện phải có sức khỏe tốt, đặc biệt là hệ thống tim mạch và tâm lý. Vì vậy trước khi bạn muốn tham gia tập luyện hãy kiểm tra sức khỏe của mình một cách nghiêm túc và khi bước vào tập luyện hãy tuân theo các hướng dẫn để phát triển các tố chất vận động như: **Sức bền, sức mạnh, mềm dẻo, khéo léo và khả năng phối hợp vận động**. Có như vậy bạn có thể đạt được kết quả tốt trong tập luyện và thi đấu.

#### 1/. Sức bền:

Có lẽ yêu cầu chủ yếu cho việc biểu diễn thể dục cổ động là người tham gia cần có thể lực ổn định để thực hiện, hoàn thiện một loạt các động tác mà đòi hỏi sự tiêu hao một lượng lớn năng lượng; trong quá trình tập luyện bắt buộc những người tập sẽ phải tập luyện nhiều lần liên tục và sự tập liên tục này sẽ trang bị cho các bạn sức bền chuyên môn. Để tập luyện tốt môn thể dục cổ động thì điều cốt yếu là bạn phải tham gia tập luyện thể dục nhịp điệu và phải đạt được một trình độ nhất định.

Việc tập luyện sức bền tốt nhất đó là sự khổ luyện bằng cách chạy bộ hoặc chạy trên máy tập thể dục, nhưng nếu bạn chọn môn thể thao nào đó mà bạn yêu thích để tập luyện thì tốt nhất vì bạn sẽ cảm thấy ham thích và hứng thú trong quá trình tập điều đó sẽ cải thiện sự chịu đựng của bạn và đó là một lựa chọn tuyệt vời.

Khi bạn chọn thể dục nhịp điệu hoặc một môn thể thao nào đó mà bạn yêu thích thì nên luyện tập với khoảng 30 phút/ngày, 3 ngày/tuần có như vậy thể lực của bạn mới được cải thiện

#### 2./ Sức mạnh:

Sức mạnh là một tố chất không thể thiếu được trong các môn thể thao nhưng đối với môn thể dục cổ động thì nó lại rất quan trọng vì bất kỳ vận động viên nào trong toàn đội cũng cần có sức mạnh để thực hiện các động tác nhào lộn, các động tác tung hứng hay các động tác thể dục, đặc biệt là những người thực hiện phần đế, để nâng đỡ bạn diễn khác.

Cách tốt nhất để tập luyện sức mạnh của bạn là bằng cách kết hợp các bài tập kéo tay xà đơn, chống đẩy (hít đất), gập bụng, lưng...Ngày nay, mọi phòng tập thể

dục hiện đại điều có một vài máy được thiết kế dành cho sức mạnh của cơ thể. Hãy chọn một tạ nhẹ mà bạn có thể nâng lên và hạ xuống một cách chậm rãi và cẩn thận; điều này sẽ tạo ra cho việc tập luyện để phát triển sức mạnh và sức chịu đựng có lợi nhất cho việc biểu diễn thể dục cổ động.

Tập luyện sức mạnh là việc cực kỳ quan trọng cho những vận động viên nam biểu diễn thể dục cổ động, bởi vì thông thường họ là những người nâng tạ diễn trên vai hoặc tung hứng tạ diễn trên không. Nhưng việc tập luyện sức mạnh sẽ có lợi và cũng rất cần cho tất cả những người biểu diễn thể dục cổ động.

### **3/. Tính mềm dẻo:**

Những người biểu diễn thể dục cổ động là những người phải có độ mềm dẻo tốt, thường phải đá lẳng chân lên cao ra trước, sang ngang hoặc về phía sau trong bài biểu diễn và thường phải xoay chân trên mặt đất và trên không. Để có được độ mềm dẻo tốt bạn phải sắp xếp trong buổi tập với sức mạnh, sức bền và bạn phải tập luyện mỗi ngày. Đừng quá lo sợ, vì cho rằng khó tập với người lớn mà chỉ dễ tập đối với trẻ em, nhưng rất tốt nếu là mỗi ngày bạn tập một chút và nâng dần theo thời gian. Bạn nên tập mềm dẻo vào đầu buổi tập hoặc cuối buổi tập, sau khi thức dậy hoặc trước khi đi ngủ. Các dây chằng của bạn cần được duy trì liên tục để giữ tính đàn hồi và linh hoạt.

Cách tốt nhất để kéo căng cơ làm cho các dây chằng mang tính đàn hồi và linh hoạt, bạn cần tập từ biên độ nhỏ đến biên độ rộng nhất có thể và giữ lại ít nhất 1 phút. Để các dây chằng đến độ giãn mà bạn có thể chịu đựng được, nhưng tuyệt đối lưu ý không để đến mức bị tổn thương, rách cơ. Nếu bạn dành một buổi tập cho các tổ chất chung thì việc tập mềm dẻo vào đầu buổi tập là khoảng 10 phút và cuối giờ khoảng 5 phút. Vạch ra một danh sách các kiểu kéo căng cơ mềm dẻo phải thực hiện, từ đầu xuống đến chân. Đặc biệt với các nhóm cơ chính như cơ bắp chân, cơ vuông, gân kheo, cơ háng, cơ tam đầu,... và đó cũng là một cách tuyệt vời để làm nóng toàn thân trước khi tập luyện mà tránh gây chấn thương cho chính bản thân bạn trong tập luyện và thi đấu. Các bài tập này có thể tập trong quá trình bạn tham gia tập luyện thể dục nhịp điệu hoặc các lớp Yoga.

Khi bạn tập luyện và hoàn thiện được các tổ chất trên bạn sẽ rất tự tin khi tham gia thi đấu biểu diễn thể dục cổ động và bạn sẽ thực hiện các động tác, các điệu nhảy một cách ổn định và liên tục có tính phức tạp, có vẻ đẹp, có sự mê hoặc của các bước nhảy một cách hoàn hảo và lôi cuốn người xem.

## **II. ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO:**

Một khi bạn đã chuẩn bị một thể lực tốt sẵn sàng cho việc tập luyện thể dục cổ động, đồng thời với các yếu tố thể lực tốt đó, bạn còn cần phải đáp ứng yêu cầu kỹ thuật bắt buộc và mang tính đặc trưng của thể dục cổ động.

Điều quan trọng bạn phải bảo đảm có thời gian để tham gia tập luyện thường xuyên, đó là một nguyên tắc huấn luyện nếu không tuân theo sẽ không đạt được kết quả cao. Các đội biểu diễn thể dục cổ động thực tế thường phải mất khá nhiều thời gian mỗi tuần để tập luyện. Hãy sắp xếp để lịch tập được thường xuyên và liên tục có như vậy thành tích của đội các bạn mới hoàn thành, hoàn thiện và được nâng cao để đáp ứng với mục đích phấn đấu đã đặt ra.

Giờ đây, chúng tôi đưa ra một số lời khuyên để thực hiện cho tốt:

- Trước khi bước vào tập luyện bất cứ môn thể thao nào bạn cũng cần phải khởi động để làm nóng cơ thể, làm mềm dẻo cơ, khớp đến mức có thể để việc tập luyện các động tác kỹ thuật hay động tác thể dục, các bước nhảy hip-hop hay một tổ hợp bài tập một cách thích hợp. Việc khởi động sẽ đưa các hệ thống cơ quan trong cơ thể bước vào hoạt động với nhịp độ tăng dần đáp ứng tốt với những cường độ cao khi tập luyện. như: Tốc độ máu lưu thông trong vòng tuần hoàn tăng, tần số hô hấp (nhịp thở) tăng, thần kinh linh hoạt hơn, cơ thể mềm mại uyển chuyển hơn. Với thời gian khởi động hợp lý về cường độ và lượng vận động việc tập luyện sẽ đạt hiệu quả như ý muốn và đặc biệt là phòng ngừa được chấn thương trong tập luyện.

- Khi tập luyện bạn cần phải mặc quần áo phù hợp, tóc phải được buộc gọn gàng không phủ xuống mặt.

- Khi tập luyện bạn phải chú ý nhiều vào việc nhớ các bài tập, các động tác bị hỏng hoặc chưa tự tin khi thực hiện động tác khó.. chứ không phải chỉ khi thực hiện bài biểu diễn thể dục cổ động. Hãy tự nhắc nhở mình là phải năng động; đừng thực hiện theo kiểu phô diễn một mình mà bạn nên nhớ là thể dục cổ động là một môn thể thao mang tính đồng đội rất cao, đây cũng là điểm quyết định bạn cần lưu ý để đội của bạn đạt được số đếm mong muốn.

- Với cách hô cổ động cần lưu ý ngắn gọn rõ chữ, ý nghĩa mà bạn cần chuyển tải đến người nghe một cách khoẻ và mạnh mẽ.

- Hãy nhìn thẳng và luôn hướng vào những người đánh giá bài thi của bạn, Nó tạo ra sức lôi cuốn vào khoảng cách chính giữa để bạn không bị sao lãng bởi các thứ bên ngoài, nhưng một lần nữa, việc biểu diễn thể dục cổ động liên quan tới việc tạo mối liên kết với đám đông. Vì vậy cách tốt nhất khi thực hiện bài biểu diễn là vẫn phải hướng mắt đến nhìn ngắm mọi người.

- Mỉm cười. Đây là điều quan trọng và không cần phải giải thích. Bạn đang cố gắng để trở thành một người biểu diễn thể dục cổ động sung mãn nhất, vui tươi nhất, cuốn hút nhất, thậm chí nếu bạn có cau mày một chút trong suốt thời gian khổ luyện của bạn, thì hãy tiếp tục thể hiện cho họ thấy sự tươi tắn, tự tin, trẻ trung của bạn trên sân diễn nhé. Những người đánh giá không chỉ mong chờ việc bạn thực hiện các bước tốt như thế nào, mà thông thường việc bạn cư xử như thế nào trước một nhóm người.

- Hãy sôi động lên, khuấy động không khí bằng tinh thần thể thao giao lưu đoàn kết, thể hiện sự quyết tâm chiến thắng bằng việc thực hiện bài tập, thể hiện những động tác kỹ thuật uyển chuyển của cơ thể, vì sự phối hợp của toàn đội, chứ không phải là sự thách đố, vì đó thực sự là điều làm cho những người đánh giá bài thi của bạn khó chịu và đội của bạn cũng khó nhận được sự ủng hộ của đám đông người xem.

- Việc biểu diễn thể dục cổ động liên quan đến nhiều hoạt động (ví dụ các hoạt động quan tâm đến người thắng, cổ động cho một chương trình nào đó mà trường hay cơ quan phát động hoặc các hoạt động như đội tuyển vẫn còn trong trận đấu bóng, thậm chí khi họ thua...). Những người đánh giá mong muốn được thấy rằng đội của bạn có thể làm hăng hái lên, bất chấp tình huống như thế nào để họ hưng phấn hoàn thành công việc của mình.

- Hãy vui lên. Làm cho nó lan truyền đến người xem.

Để có nhiều ý niệm về việc những người đánh giá sẽ mong chờ điều gì, thì hãy xem biểu mẫu chấm điểm của chúng tôi trong điều lệ, vì khi bạn đã biết những người đánh giá mong muốn nhìn thấy điều gì, thì bạn có thể tập trung tập luyện vào các lĩnh vực đó.

### **III. PHẦN CHÍNH CỦA BÀI TẬP TDCĐ:**

Một bài biểu diễn thể dục cổ động tốt phải có vốn rộng về các kỹ năng, mà nó bao gồm các chuyển động chính xác, các động tác thể dục nhào lộn, việc nâng và xếp tháp, và khả năng nhảy múa. Tất cả các kỹ thuật này đều liên quan tới khả năng phối hợp động tác, đặc tính về thời gian và không gian của động tác, nhưng mỗi một loại động tác đều có điểm đặc sắc riêng của nó. Hầu hết các đội thi đấu đều có những thành viên có năng lực thực hiện tốt về một kỹ năng này hoặc một kỹ năng khác, vì vậy nếu bạn phát huy tốt và thành thạo kỹ năng đó bạn sẽ trở thành chuyên gia về kỹ năng đó.

#### **1/. Các chuyển động chính xác**

Để thực hiện các chuyển động chính xác, rõ ràng và được quy định thời gian một cách nghiêm ngặt. bằng cách bổ sung một số thay đổi vào các vị trí của các bàn tay của bạn, và thay đổi điều mà bạn thực hiện với mỗi cách tay, bạn có thể xây dựng việc bố trí lớn của các chuyển động. bạn có thể tập các chuyển động này trong một tấm gương để tác động đến sự chính xác của bạn. Đồng thời cũng nhận biết sự biểu cảm của bạn, mà luôn luôn nhớ việc mỉm cười, giữ đầu hướng thẳng lên, giữ cho các chuyển động rõ ràng và gọn gàng, và cố gắng trong việc nhìn vào một điểm.

#### **2/. Các động tác thể dục**

Các động tác thể dục và việc nhào lộn, tung hứng bạn diễn là các kỹ năng mang tính chất riêng đặc biệt, vì nó phụ thuộc vào tố chất của bạn, vào khả năng

thực hiện các kỹ năng này như thế nào. Bởi vì có rất nhiều kỹ thuật mà người biểu diễn thể dục có thể thực hiện, nhưng không có nghĩa là ai cũng có thể làm được. Chính vì vậy khi bắt đầu tiếp cận và tập luyện các kỹ thuật này bạn nên tìm hiểu và làm việc với những nhà chuyên môn hiểu biết về lĩnh vực này để giúp đỡ bạn. Các chuyển động cơ thể, động tác nhào lộn, những pha tung hứng biểu diễn hấp dẫn nhất để tạo ấn tượng cho người xem là những yếu tố đặc trưng mà một bài biểu diễn thể dục cổ động cần có. Tuy nhiên, bạn cũng có thể thực hiện đa dạng các bước nhảy trong việc biểu diễn của bạn mà không có sự huấn luyện chuyên nghiệp. Một lần nữa, bạn có thể bỏ sung vào phần này bất cứ phần đa dạng nào của các chuyển động tay để làm cho phần biểu diễn của bạn độc đáo.

### **3./ Nâng tháp:**

Việc nâng tháp được thực hiện với một nhóm bạn diễn hay nhiều nhóm với nhau sự tin tưởng vào bạn diễn và các động tác nhào lộn như là phần chính của việc biểu diễn. Những việc này được tập luyện và dẫn dắt một cách cẩn thận, bài bản tốt nhất với sự hỗ trợ của các huấn luyện viên và những người bảo hiểm đã được huấn luyện, bởi vì các rủi ro về thương tật thường hay xảy ra rất cao đối với những người mới tập, và trong quá trình tập luyện và biểu diễn tâm lý không ổn định. Việc lý thú nhất về việc tập các chuyển động này là chúng có thể nhanh chóng dẫn đến việc nâng tháp nếu bạn kết hợp với nhiều nhóm khác nhau. Có một số quy tắc cơ bản phải ghi nhớ khi bạn muốn nâng tháp là:

- \* Cần có nhiều người bảo hiểm có kinh nghiệm.
- \* Cần tập nâng tháp thường xuyên trong các buổi tập luyện của bạn, việc nâng tháp phải được tập nhuần nhuyễn cho tới khi người đứng trên cao cảm thấy tự tin và chắc chắn có thể thực hiện những bước tiếp theo như tung hứng, nhào lộn.
- \* Phải biết sắp xếp về trình tự lên tháp và hạ xuống một cách phù hợp để không xảy ra tai nạn chấn thương cũng như cần sự nhịp nhàng uyển chuyển cho bài biểu diễn được thực hiện liên tục.
- \* Duy trì việc hô cổ động khi bạn xây dựng, sử dụng các kiểu khác nhau để nhấn mạnh vào việc cổ động.
- \* Luôn luôn kết thúc với cử chỉ vung tay mạnh mẽ, nhấn mạnh các từ cuối cùng của phần hô cổ động và luôn mỉm cười, để người xem cảm nhận là bạn thực hiện việc này trông có vẻ dễ dàng.
- \* Nhảy múa theo nhiều cách là phần đối ngược của chuyển động chính xác hơn là nhấn mạnh mỗi một chuyển động riêng lẻ, việc nhảy múa tập trung vào việc

kết nối các động tác đơn lẻ, di chuyển đội hình linh hoạt biểu diễn trơn tru và thành chuỗi tổ hợp liên kết từ khi bắt đầu đến khi kết thúc bài biểu diễn.

\* Điều đặc biệt mà các bạn cần chú ý là âm nhạc có vai trò rất tuyệt vời đối với bất cứ phần biểu diễn nào, rằng mọi nhóm phải được xem xét việc sáng tác và dàn dựng bài biểu diễn của mình cho phù hợp với giai điệu của bài nhạc và với khả năng vận động của tất cả các thành viên trong đội.

Không nên chọn hay tập luyện cho bất cứ cá nhân nào những động tác mà bạn cho rằng đó là khả năng vượt trội để thực hiện tất cả các độ khó trong suốt thời gian bài diễn, đội của bạn sẽ có lợi rất nhiều khi bạn dành thời gian để tập và thử nghiệm tất cả những yêu cầu cần có của một bài thể dục cổ động để phát huy tất cả các khả năng thể mạnh của bạn. Nếu bạn có một nền tảng về môn thể dục, thì bạn nên nhờ một người khác dạy bạn một số điệu múa. Tương tự như thế, ngược lại nếu bạn chưa bao giờ tham dự vào bất cứ chuyển động mạnh mẽ nào của thể dục thì bạn cần sự hỗ trợ của HLV am hiểu về lĩnh vực thể dục.

Nếu bạn đã có niềm đam mê thì hãy khám phá rằng bạn có một kỹ năng rất lớn với các chuyển động của cơ thể bạn diễn và cùng bạn diễn tung hứng và nâng thấp. Vì vậy, hãy khám phá tất cả các lựa chọn của bạn, và trở thành người biểu diễn thể dục cổ động tốt nhất mà bạn có thể làm được.

## CÁCH BIÊN SOẠN BÀI BIỂU DIỄN THỂ DỤC CỎ ĐỘNG

Phần đế, người Bay và những người bảo hiểm. Các vị trí của những người Bay những Phần Đế và những người bảo hiểm thì có thể chuyển đổi. Các nguyên tắc về việc tập luyện và biểu diễn của bạn được liệt kê dưới đây. Tuân thủ nghiêm ngặt tất cả các quy định là việc được yêu cầu.

**1. Thời gian:** Việc tính thời gian bắt đầu vào nhịp đầu tiên của nhạc. Hoặc chuyển động giàn dựng múa sau khi đội của bạn được thông báo trên sàn.

**2. Bắt đầu bài biểu diễn:** Bạn không thể bắt đầu bài biểu diễn bằng việc nâng tháp hoặc tổ hợp nhào lộn mạo hiểm.

**3. Âm nhạc:** Bạn có thể chọn và phối nhạc theo ý đồ hay chủ đề mà bạn chọn cho bài biểu diễn. Đặc biệt lưu ý dàn dựng nhạc cho các đoạn hô cỏ động làm sao để người nghe hiểu rõ nội dung bạn đang cỏ động. Có thể bài nhạc gián đoạn trong thời gian nhất định để gây hiệu quả khi cỏ động.

**4. Việc hô cỏ động:** Bạn có thể vừa thực hiện các động tác thể dục nhẹ nhàng, các bước vũ đạo, các bước nhảy hiện đại, đa dạng như hiphop Dance, Break Dance khi thực hiện hô cỏ động. Lưu ý khi sắp xếp bài biểu diễn tuyệt đối cấm không hô cỏ động khi đồng đội đang thực hiện các pha tung hứng mạo hiểm, hoặc các động tác nhào lộn, tránh kích động quá khích ảnh hưởng đến tâm lý khi đồng đội đang làm các động tác bay trên không dễ dẫn đến chấn thương, nguy hiểm.

**5. Khu vực biểu diễn:** Bạn không được phép vượt ra ngoài khu vực biểu diễn phạm vi 12m x 12m đã được BTC quy định.

**6. Kết thúc phần biểu diễn:** Việc tính thời gian sẽ dừng lại khi đội của bạn tiến đến vị trí ngừng chuyển động hoàn tất cuối cùng hoặc nhịp nhạc cuối cùng. Việc không thực hiện phần cuối bài biểu diễn của bạn một cách rõ ràng có thể đư đến việc trừ điểm kết thúc không khớp nhạc.

Trần Thị Minh Hiền

Tổng thư ký Liên đoàn Thể dục TP.Hồ Chí Minh