

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



TẬP BÀI GIẢNG

KHIÊU VŨ THỂ THAO

(Dành cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao)

Giảng viên soạn : Tô Thị Hương

Bộ môn : Quản lý Thể dục thể thao

Khoa : Thể dục thể thao

Mã học phần : QTT019

THANH HÓA, NĂM 2018

MỤC LỤC

TT	NỘI DUNG	TRANG
1	Mục tiêu và yêu cầu của môn học/học phần	1
2	Cấu trúc tổng quát môn học/học phần	1
3	Nội dung chi tiết bài giảng	4
3.1	Tín chỉ 1: Thể dục aerobic.	4
3.1.1	Bài 1: Lý thuyết thể dục aerobic	4
3.1.2	Bài 2: Các bước cơ bản của thể dục aerobic.	41
3.1.3	Bài 3: Bài thể dục aerobic	62
3.1.4	Bài 4: Ôn lại các kỹ thuật trong bài thể dục aerobic	77
3.2	Tín chỉ 2: Khiêu vũ thể thao	85
3.2.1	Bài 1: Lý thuyết khiêu vũ thể thao	85
3.2.2	Bài 2: Làm quen với điệu Cha-Cha-Cha	104
3.2.3	Bài 3: Kỹ thuật bước nhảy điệu Cha-Cha_cha	108
3.2.4	Bài 4: Biên đạo điệu nhảy Cha-Cha-Cha	123

1. Mục tiêu và yêu cầu của học phần

1.1. Mục tiêu tổng quát

- Thể dục aerobic

Việc liên kết những bước vũ đạo của Aerobic cùng với cấu trúc hoạt động của tay kết hợp với âm nhạc nhạc mục đích tạo ra sự năng động, nhịp điệu và những chuỗi động tác liên tục của những nhóm động tác trên sàn và dưới sàn.

Tiêu chí để chọn lựa các bài tập là ưu tiên việc cung cấp các động tác với cường độ cao để thỏa mãn bản chất nâng cao hoạt động tim mạch của môn Aerobic. Trước đây khi đem các động tác có độ khó vào các bài tập thì các vận động viên có xu hướng tăng cường các động tác sức mạnh trong nhóm các động tác có độ khó hơn là tăng cường các động tác mang tính nghệ thuật.

Bài tập cũng thể hiện được tính cân đối giữa các động tác vũ đạo Aerobic khác nhau và những động tác độ khó. Một xu hướng khác của aerobic là những động tác thực hiện trên sàn cùng với những động tác Aerobic truyền thống. Chúng được thực hiện ở tư thế đứng với những động tác bật nhảy liên tục. Vì thế, Luật chấm điểm mới hạn chế tối đa là 6 động tác trên sàn trong một bài thi. Bài thi cũng phải tạo ra những ấn tượng đặc trưng của Aerobic. Nó không phải là hàng loạt những động tác của những bài biểu diễn trên đường phố (Hit-hop). Dĩ nhiên là vận động viên cũng một phần lệ thuộc vào thị hiếu của khán giả nhưng điều đó chỉ nên được thực hiện trong phạm vi môn aerobic cho phép.

- Khiêu vũ thể thao

khiêu vũ thể thao (dancesport) là loại hình khiêu vũ thi đấu, noc gồm 10 điệu nhảy với 5 vũ điệu latinh (rumba, chachacha, jive, samba và páodoble) và 5 vũ điệu standard (tango, slow valse, vinnese valse, quickstep, và foxtrot).

Các điệu nhảy của nó cũng bắt nguồn từ các điệu nhảy của khiêu vũ giao tiếp, nhưng được tổng hợp rồi gạn lọc lại rồi thành các quy định, các tiêu chuẩn để người ta có thể khiêu vũ với nhau. Như vậy trong khiêu vũ thể thao

bạn có nhảy đúng hay sai do dựa vào quy định và từ đó các trọng tài mới cho điểm. Tuy nhiên, cho đến nay dancesport vẫn chưa được đưa vào thi đấu olympic mà chỉ được thi đấu ở các giải riêng bộ môn này do các liên đoàn khiêu vũ thể thao quốc tế chủ trì.

Khiêu vũ thể thao bắt đầu phát triển ở Việt Nam sau thời gian thống nhất đất nước, các vũ công đến từ các nước xã hội chủ nghĩa là những người thầy đầu tiên ở bộ môn này. Khiêu vũ thể thao phát triển ở Hà Nội và các tỉnh ở miền bắc do ở đây ít có khiêu vũ Sài Gòn.

1.2. Mục tiêu cụ thể

Kiến thức:

- SV có kiến thức về thể dục aerobic và hoạt động khiêu vũ thể thao
- Hiểu biết các nội dung của thể dục aerobic và môn khiêu vũ thể thao.
- Nắm bắt được phương pháp tập luyện aerobic và khiêu vũ thể thao.

Kỹ thuật:

- Sinh viên thực hiện đúng các kỹ thuật động tác của thể dục aerobic và khiêu vũ thể thao, điệu cha - cha - cha
- Sinh viên thực hiện tốt kỹ thuật một bài thi đấu thể dục aerobic và bài khiêu vũ thể thao, điệu cha - cha - cha

Kỹ năng:

- Cung cấp cho sinh viên kỹ năng, kiến thức, phù hợp với yêu cầu của học phần, trang bị những kỹ năng, kỹ xảo trong hoạt động khiêu vũ thể thao. Để từ đó sinh viên có thể phát triển các hoạt động khiêu vũ thể thao cộng đồng phục vụ cho cuộc sống, do vậy học phần được cấu trúc hệ thống kiến thức như sau

2. Cấu trúc tổng quát học phần

2.1. Tín chỉ 1: Thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Lý thuyết thể dục aerobic

Bài 2: Các bước cơ bản của thể dục aerobic

Bài 3: Bài thể dục aerobic

- Số tiết lên lớp của GV: 15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập:30

2.2. Tín chỉ 2: *Khiêu vũ thể thao*

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Lý thuyết khiêu vũ thể thao

Bài 2: Làm quen với điệu Cha-Cha-Cha

Bài 3: Kỹ thuật bước nhảy điệu Cha-Cha_cha

Bài 4: Biên đạo điệu nhảy Cha-Cha-Cha

- Số tiết học có GV hướng dẫn:15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập:30

3. Nội dung chi tiết bài giảng

3.1. Tín chỉ 1: *Thể dục aerobic.*

3.1.1. *Bài 1:* Lý thuyết thể dục aerobic

(4 tiết lên lớp của GV; 4 tiết tự làm bài của SV)

3.1.1.1. *Phần mở đầu tiếp cận bài*

- Khái quát chung – lịch sử môn Thể Dục Nhịp Điệu trên thế giới.
- Sự hình thành và phát triển Thể Dục Nhịp Điệu ở Việt Nam .
- Cấu trúc của bài thi Thể Dục Nhịp Điệu.
- Biên soạn bài thi Thể Dục Nhịp Điệu.
- Phương pháp giảng dạy và huấn luyện Thể dục nhịp điệu
- Phương pháp tổ chức trọng tài – thi đấu .
- Xem băng video các cuộc thi đấu trong nước và quốc tế.

3.1.1.2. *Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản*

I. KHÁI QUÁT CHUNG - LỊCH SỬ MÔN THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU

Thể dục Nhịp điệu (Sport Aerobics Gymnastics - AER) là hình thức tập luyện phổ biến , nó được coi là phương pháp tập tuyệt vời để nâng cao sức khỏe cho mọi người. Từ “ Aerobic “ được sử dụng lần đầu tiên vào năm 1875 do Bác sĩ người Pháp Pasteur giải nghĩa rằng Oxy cần cho cuộc sống tức là “Aerobic”. Theo gốc Hy Lạp , từ này mang nghĩa chính là “Oxy cho cuộc sống” (Oxygen for life) . Những năm 60 Kenneth Cooper bắt đầu tập luyện cho các nhóm sinh viên ... đến năm 1968 lại mở rộng thêm cho 1 số khác .



Năm 1970 Jackie Sorensen viết cuốn sách mang tên "Chương trình tập luyện vũ điệu Aerobic" trên cơ sở từ Cooper. Đây là chương trình dùng những bài tập từ Canada, hoạt động với âm nhạc và giới thiệu một vài

bước nhảy hiện đại . Đây là những lớp đầu tiên chỉ dành cho nữ .

Sau đó ở Mỹ, Phyllis C.Jacobson phát triển phương pháp tập luyện mới với tên gọi là “Hooked on Aerobic” nhịp độ của bài chậm và vừa . Nhưng người gây chấn động lớn tiếp theo là Jene Fonda, Chị đã đưa ra chương trình tập Aerobic trong cuốn sách và băng Video của mình.

Với sự cải tiến này Aerobic đã trở thành nội dung tập luyện theo hình thức lớp. Không chỉ có tác dụng về rèn luyện sức khỏe, nó còn có tác dụng rõ về giảm cân và săn cơ. Ở Châu Âu Monica Beckman là những người đầu tiên mở lớp dạy có kết hợp với các bước nhảy Jazz. Thành công lớn tiếp theo ở những năm 80 là lần đầu tiên quy định về cuộc thi Aerobic đã được giới thiệu. Cơ sở của các bước nhảy Aerobic là các bước nhảy Jack, chống sấp và đá lăng cao, cuộc thi đơn giản như vậy được tổ chức lần đầu tiên tại Mỹ vào 1985. Sau đó một số quốc gia khác như Canada, Nhật Bản, Brazil cũng bắt đầu tổ chức thi Aerobic của quốc gia và quốc tế .

Aerobic là môn thi pha trộn bởi nó bao gồm các chuyển động như nhiều hoạt động thể thao khác như Jack và nhảy hiện đại, Thể dục dụng cụ, Thể dục nhào lộn . . . Tuy vậy nó đã có bản sắc riêng của mình .

Năm 1994, FIG đã công nhận AER là một môn thi đấu mới của gia đình Thể dục và đã mở lớp bồi dưỡng cho Trọng tài – Huấn luyện viên; cũng trong năm này Giải Vô địch Sport Aerobic Thế giới đã được tổ chức .

Tiểu Ban kỹ thuật Aerobic đã được thành lập và quản lý các hoạt động. Aerobic trở thành môn thể thao được ưa thích.

Sport Aerobic là khả năng thực hiện liên tiếp những cấu trúc có cường độ cao và phức tạp kết hợp với âm nhạc mà nguồn gốc là khiêu vũ cổ điển.

Mục đích chính của môn khiêu vũ cổ điển này là nhằm cải thiện sức bền tim mạch và nâng cao sức khỏe. Bằng cách liên kết giữa hàng loạt các động tác aerobic cùng với sự lặp lại các động tác đó nhằm mục đích tăng cường các nhóm cơ bắp chính hoạt động, gia tăng nhịp tim. Bởi vì, trong quá trình lặp lại các động tác trong một thời gian dài thì điều cần phải quan tâm là việc duy trì những tư thế đúng của cơ thể.

Khi môn thể thao này trở thành thành viên của gia đình thể dục thì nó cần phải được bổ sung thêm những yếu tố về độ khó về nghệ thuật cũng như kỹ thuật. Nhằm mục đích tạo nó thành một môn thể thao mang tính thi đấu cao.

Môn Sport Aerobic (AER) được định nghĩa như sau:

Bài tập phải mang tính liên tục, sự mềm dẻo, sức mạnh cũng như việc sử dụng 7 bước cơ bản với mức độ hoàn hảo cao cũng như việc thực hiện không sai sót nhóm động tác có độ khó.

Việc liên kết những bước vũ đạo của Aerobic cùng với cấu trúc hoạt động của tay kết hợp với âm nhạc nhằm mục đích tạo ra sự năng động, nhịp điệu và những chuỗi động tác liên tục của những nhóm động tác trên sàn và dưới sàn.

Tiêu chí để chọn lựa các bài tập là ưu tiên việc cung cấp các động tác với cường độ cao để thỏa mãn bản chất nâng cao hoạt động tim mạch của môn Aerobic. Trước đây khi đem các động tác có độ khó vào các bài tập thì các vận động viên có xu hướng tăng cường các động tác sức mạnh trong nhóm các động tác có độ khó hơn là tăng cường các động tác mang tính nghệ thuật.



Bài tập cũng thể hiện được tính cân đối giữa các động tác vũ đạo Aerobic khác nhau và những động tác độ khó. Một xu hướng khác của AER là những động tác thực hiện trên sàn cùng với những động tác Aerobic truyền thống. Chúng được thực hiện ở tư thế đứng với những động tác bật nhảy liên tục. Vì thế, Luật chấm điểm mới hạn chế tối đa là 6 động tác trên sàn trong một bài thi. Bài thi cũng phải tạo ra những ấn tượng

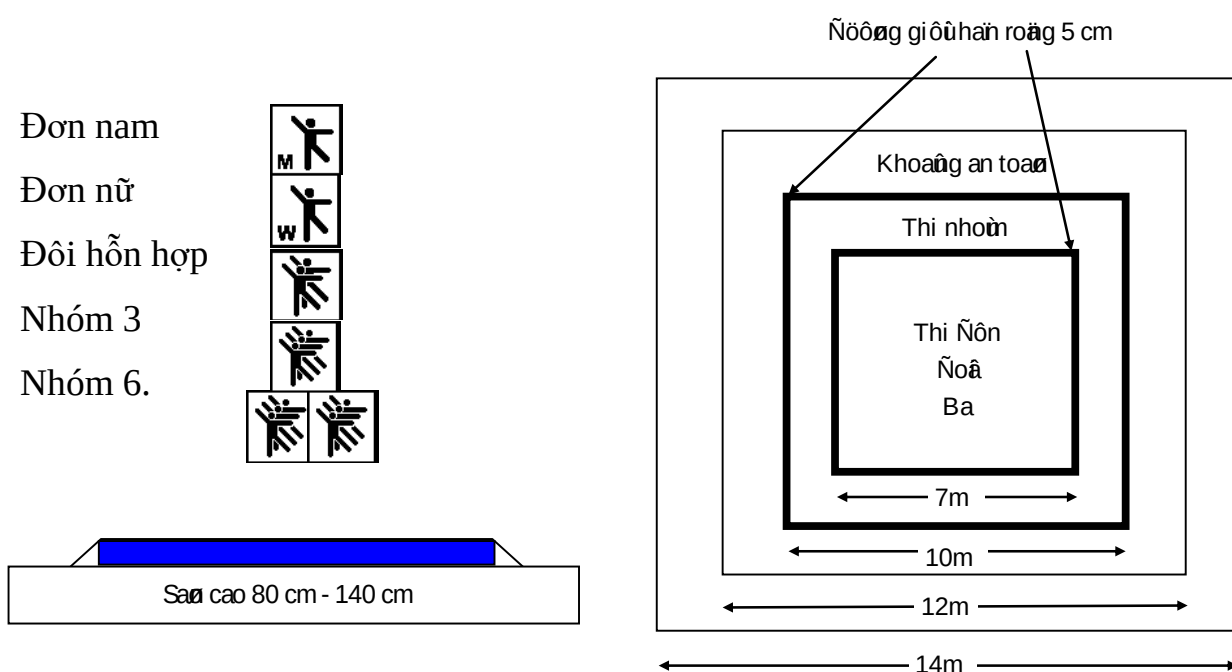
đặc trưng của Aerobic. Nó không phải là hàng loạt những động tác của những bài biểu diễn trên đường phố (Hit-hop).

Dĩ nhiên là vận động viên cũng một phần lệ thuộc vào thị hiếu của khán giả nhưng điều đó chỉ nên được thực hiện trong phạm vi môn AER cho phép.

Vì vậy, AER được xem là môn thể thao năng động và sáng tạo..

- Thể loại và các cuộc thi

Sport Aerobic không chỉ là một môn nhằm huấn luyện thể lực cho cộng đồng người dân từ cuối những năm 80 mà nó còn là một môn thể thao mang tính thi đấu cao hàng đầu. AER trình diễn những di chuyển sống động, sức mạnh, mềm dẻo, sự phối hợp vận động và kết hợp với âm nhạc trong một bài tập kéo dài dưới 2 phút. Bài tập được thực hiện trên sàn có diện tích là 7 x 7m (Đơn – đôi - Ba) và 10m x 10m (Nhóm) Các thể loại thi đấu bao gồm:





Năm 1994, hội nghị FIG đã quyết định tổ chức giải vô địch thế giới. Và cấu trúc của môn AER có cấu trúc tương tự như những môn thi đấu khác. Đến nay FIG tổ chức các giải AER:

- * Giải vô địch thế giới (The World Championships) – 2 năm 1 lần
- * Giải thể giới (The World Games)

II. SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU Ở VIỆT NAM

Năm 1984 trong đợt tập huấn về thể dục nghệ thuật tại TP.Hồ Chí Minh, chuyên gia người Bungary khi được hỏi về loại hình tập luyện thể dục mới đang thịnh hành tại Mỹ đã giới thiệu khái quát và 1 số dạng động tác cụ thể. Tiếp sau đó qua sách báo và băng hình gửi về từ Mỹ một số huấn luyện viên, giáo viên thể dục (Huỳnh thị Lài – Nhà thiếu nhi Thành phố , Trịnh Trang Thanh – Quận 1 ...) đã tìm hiểu và tiến hành tổ chức tập luyện môn này với tên gọi Thể dục nhịp điệu (Rhythmic Gymnastics). Phong trào tập luyện TDND rầm rộ trong những năm sau đó và được tổ chức Hội thi hàng năm.

Các tỉnh thành khác cũng tổ chức tập luyện và thi đấu như Hà Nội, Tiền Giang . . .

Tại trường CĐSP TD TW 2 cũng tổ chức tập luyện nội dung này cho các đối tượng phong trào. Ông Vũ Chi Mai – Giảng viên Trường ĐH TDTT II, Ông Trần Phúc Phong – Nguyên Trưởng bộ môn Thể dục Trường ĐH TDTT I và nhiều chuyên gia khác cũng đã cung cấp những tài liệu chuyên môn (dịch từ nguồn tài liệu của Nga) về môn này .

Đầu những năm 90 phong trào tập luyện TDNĐ trong quần chúng không còn mạnh như trước nhưng một số VĐV Quận 1 TP.HCM được tiếp cận với hình thức tập luyện và thi đấu tập mới do chuyên gia Pháp trực tiếp huấn luyện ... Đây là sự cố gắng, đóng góp lớn của Ông Trần Thanh Ngữ – Nguyên Giám đốc Trung tâm TDTT Quận 1 TP.HCM.

Tiếp theo các năm sau Bộ môn Thể dục – Ủy ban TDTT Việt Nam cũng thường xuyên mời chuyên gia của FIG sang mở lớp bồi dưỡng và tập huấn cho cán bộ, huấn luyện viên Việt Nam.

Đến thời gian này 1995-1998 các bài thi trong Giải Thể dục nhịp điệu ở TP.Hồ Chí Minh đã xuất hiện những dạng động tác Độ khó (Chống ke Wenson, Bật quay xuống xoạc . . .) .

Trong xu thế hội nhập, khi FIG ban hành Bộ Luật mới thì Bộ môn Thể dục – UB TDTT Việt Nam đã dịch và ban hành để áp dụng cho các cuộc thi Sport Aerobics ở Việt Nam. Đầu năm 2005 Bộ luật Sport Aerobics chu kỳ 2005 – 2008 đã được Bộ môn Thể dục – UB TDTT Việt Nam dịch sang tiếng Việt và giới thiệu, ban hành.

Thành tích của các VĐV Việt Nam đứng đầu khu vực Đông Nam Á qua các giải khu vực (Giải vô địch Đông Nam Á , SEA GAMES 20 , 22 . . .) nhưng chỉ xếp hạng 9-10 ở giải thế giới).



Trịnh Hồng Thanh nhận HCV tại SEA GAMES 22

Huấn luyện viên Trần Việt Hoàng cùng các vận động viên Trịnh Hồng Thanh , Nguyễn Tấn Phát . . . là những người mang những chiếc huy chương vàng đầu tiên ở khu vực (Giải VĐ Đông Nam Á lần 1) về cho Việt Nam.

Việt Nam cũng tổ chức thành công giải Sport Aerobics trong khuôn khổ SEA GAMES 22. Đầu năm 2005 đã có 3 trọng tài Việt Nam theo học lớp trọng tài ở Cộng hòa SEZ do FIG tổ chức và được cấp bằng quốc tế cho chu kỳ 2005-2008.

Thể dục nhịp điệu đã được Bộ giáo dục đào tạo đưa vào thi đấu tại Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần VI – 2004, Điều lệ của Giải tiếp cận gần với Luật Sport Aerobics FIG.



Tháp kết thúc: tại HKPD toàn quốc - 2004

Các đơn vị tham gia bài thi cấp II chia thành 4 cụm thi đấu Cụm I: Hải Phòng; Cụm II: Huế; Cụm III: Lâm Đồng; Cụm IV: Đồng Tháp. Có 11 đơn vị tham gia thi bài lựa tuổi cấp III tại vòng chung kết ở Huế. TP.Hồ Chí Minh cái nôi của phong trào đã đứng nhất toàn đoàn với 3 HCV – 1 HCB , thứ nhì là Thừa Thiên Huế với 3 HCV – 1 HCB.

III. CẤU TRÚC CỦA BÀI THI

BIÊN SOẠN BÀI THI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU.

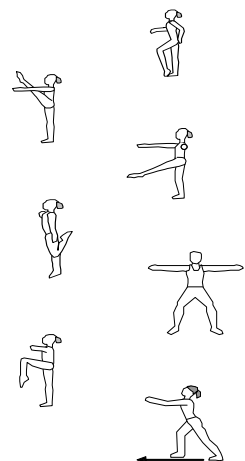
1. Cấu trúc bài thi

Yêu cầu chung

- Số lượng động tác: tối đa 12
- Phải có tối thiểu 1 động tác của 4 nhóm sau:
Nhóm A: Động lực (Dynamic strength)
Nhóm B: Tĩnh lực (Static strength)
Nhóm C: Bật và Nhảy (Jumps & Leaps)
Nhóm D: Thăng bằng và dẻo (Balance and flexibility)
- Phải cân bằng giữa 7 chuyển động Aerobics truyền thống và Độ khó.
- Thời gian bài thi: 1 phút 40 giây (chênh lệch 5 giây)
- Sử dụng hết không gian và diện tích sàn.
- Phải kết hợp với nhạc.

Các bước Aerobics truyền thống (Cơ bản):

1. Diễu hành
2. Đá chân
3. Nhảy cách quãng
4. Chạy bộ
5. Lunge
6. Nâng gối
7. Lunge .

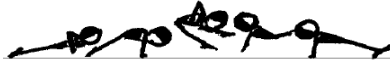


Yêu cầu về các nhóm Độ khó .

Nhóm A: Động lực (Dynamic strength)

Nhóm động tác này lại được chia nhỏ thành 8 dạng, từ đơn giản đến khó với các giá trị tương ứng. Bảng 1 A giới thiệu một số động tác tiêu biểu.

Bảng 1 A. MỘT SỐ ĐỘNG TÁC TIÊU BIỂU CỦA NHÓM A .

TT	Nhóm	Mã số		Hình ảnh tiêu biểu (Hình que)
		tổ	hệ	
	Nhóm Nhảy (A)			
1	Choáng sấp	101	135	
2	Choáng Wenson	143	155	
3	Choáng nhảy - soái (Plio)	164	173	
4	Choáng nhảy bay (A - Frame)	185	187	
5	Vượt chấu (Cut)	194	220	
6	Quay vòng	231	259	
7	Helicopter	264	266	
8	Capoeira	272	284	



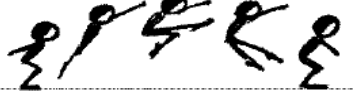
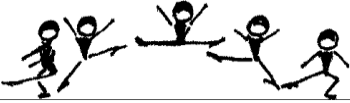
Nhóm B: Tĩnh lực (Static strength)

TT	Nhoãn	Ma số		Năng tào ãi diã (Hình que)
		tổ	ñeã	
	Nhoãn Tớh lổc (B)			
1	Ke treã 2 hoã 1 tay	101	127	
2	Ke quay	142	157	
3	Ke ãng " L "	166	168	
4	Ke " V "	173	207	
5	Thuy ãbình (cãng , cãnh tay)	222	282	

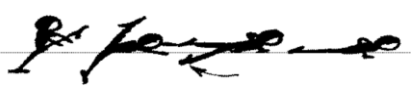


Nhóm C: Bật và Nhảy

(Jumps & Leaps)

TT	Nhoùn	Maõsoá		Ñoàng taù ñaī dieā (Hình que)
		töø	ñeā	
	Nhoùn Baā - Nhaū (C)			
1	Baāquay - ñöùg	102	109	
2	Baāquay - Xoaïc	113	130	
3	Baābay treā khoāg - choág sá	143	158	
4	Ñaūaēg (1 chaā) quay	184	217	
5	Baā1 chaā - bay	222	234	
6	Baāboūgǎ	262	337	
7	Baādaēg chaā - gǎp thaā	346	459	
8	Baā1 chaā co -1 thaúg (Cossack)	463	520	
9	Baāgǎp thaā	543	608	
10	Baāxoaïc doïc	623	698	
11	Baāxoaïc ngang	703	737	
12	Baācaēkeò	744	766	
13	Baāquay phòu tap	781	867	

Nhóm D: Thăng bằng và dẻo (Balance and flexibility)

TT	Nhoàn	Maố số		Năng tào ãi diễ (Hình que)
		tồ	ñeá	
	Thaêng baêng - deồ (D)			
1	Quay trườ ðồ (treầ 1 chầ)	102	127	
2	Thaêng baêng treầ 1 chầ	141		
3	Thaêng baêng quay		168	
4	Ñầ chầ cao cầ phầ	171	174	
5	Xoẩ	181	213	
6	Illusion (Xoẩ cao quay)	184	199	



Đối với các bài thi: Đôi (Pair) , Ba (Trio) và nhóm (Groups)

Còn phải kết hợp với việc di chuyển các đội hình. Ví dụ:

5 loại hình Nhóm					
	1	2	3	4	5
5 loại hình Ba					
	1	2	3	4	5
5 loại hình Nhóm					
	1	2	3	4	5

(Lưu ý: Với số lượng VĐV càng lớn bố trí đội hình phong phú và sinh động hơn)



Bài thi: 8 VĐV trong HKPD TQ lần VI 2004 - với đội hình 2 (3 + 1)

Khi thực hiện soạn bài thi cho Giải HKPD (Khu vực, toàn quốc) có thêm những bổ xung khác về số lượng VĐV, thời gian, Độ khó bắt buộc, Động tác phát triển chung ở 4 tư thế . . .

Một số đội hình

Bảng tổng hợp các thông số kỹ thuật của bài thi .

So sánh các thông số bài thi

TT	Lượt - Nền (Đối tượng)	Thời gian	S.Lg VĐV	Thập	Thang nền	Số hình	Số động tác	Nội dung				
								PTC	7 bước	Ba bước	Nhảy	Số g
	FIG											
1	Nền FIG	1.45	1		30		4 gò		x		6	12
2	Nền FIG	1.45	2	3					x		6	12
3	Ba FIG	1.45	3	3					x		6	12
4	Nền FIG	1.45	6	3					x		6	12
TP.HCM môi trường												
5	Mã giao	2.30	10-16	1	100	3	4 gò	x	x	6	3	
6	Cấp I	2.30	10-16	2		4	4 gò	x	x	4	4	
7	Cấp II	3.00	10-16	3		5	4 gò	x	x	4	4	
8	Cấp III	3.00	10-16	3		6	4 gò	x	x	4	6	
HKPD Toàn quốc					100							
9	Cấp II	2.30	8	3		5		x	x	4	5	
10	Cấp III	3.00	8	4		6		x	x	6	6	