

Chương 5

ĐIỀU LỆ THI ĐẤU GIẢI THỂ DỤC CỔ ĐỘNG

1. Những quy định chung khi tiến hành biên soạn điều lệ giải

1.1. Quy định đối tượng, đăng ký tham gia

Đối tượng tham gia:

Các vận động viên tham gia đội tuyển phải đảm bảo 03 tiêu chuẩn sau:

- Là học sinh, sinh viên hiện đang học tại các trường ở Việt Nam. Có độ tuổi từ 6 đến 25 tuổi.
- Có đạo đức tốt và học lực từ trung bình trở lên.
- Có xác nhận đủ sức khỏe tham gia hoạt động thể thao của Giải do cơ quan có thẩm quyền cấp.
- Mỗi vận động viên chỉ được thi đấu cho 01 trường.

Quy định đăng ký tham gia

- Tuỳ thuộc vào các cấp học và phạm vi tổ chức giải.
- Số lượng Vận Động Viên : Tối thiểu tham dự giải là 15 VĐV/trường.
- Bản đăng ký phải theo mẫu do Ban Tổ chức cung cấp (có dấu xác nhận của Ban Giám hiệu nhà trường), trong đó có:
 - + 01 ảnh (10x15cm) chụp chung tất cả các thành viên của đội tham dự.
 - + Mỗi vận động viên nộp 03 tấm hình chân dung 3x4cm (ảnh chụp chưa quá 06 tháng), trong đó 01 ảnh dán trực tiếp vào đơn đăng ký tham dự và có đóng dấu giáp lai, 02 ảnh còn lại đính kèm hồ sơ; 01 chứng minh nhân dân photo hoặc thẻ Học sinh, Sinh viên photo (không cần công chứng); 01 bảng điểm học tập và điểm rèn luyện của học kỳ gần nhất khi tham dự phải có xác nhận từ nhà trường.
 - + Mỗi vận động viên phải nộp 01 giấy xác nhận đầy đủ sức khỏe tham dự các hoạt động thể thao do cơ quan có thẩm quyền cấp.

2. Nội dung thi đấu

2.1. Cấu trúc:

- Có phần mở bài và phần kết thúc.
- Phải có ít nhất 05 đội hình di chuyển, khuyến khích nhiều đội hình phong phú và đa dạng hơn.
- 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 (tất cả các thành viên của đội đều phải thực hiện).
- Phải có các kỹ thuật sau: Ít nhất 02 lần tung hứng, ít nhất 02 lần nhào lộn, ít nhất có 03 đội hình xếp tháp trong bài dự thi.

2.1. Hô cổ động (Cheer):

- Hô cổ động ít nhất 10 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. Nội dung hô cổ động cần làm nổi bật lên thông điệp, tên trường, tên đội của mình, tên giải hoặc tên sản phẩm của nhà tài trợ bằng tiếng Anh hoặc 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,... (tất cả các vật dụng khi mang vào sử dụng phải thông báo trước cho đại diện Ban Tổ chức trước 3 ngày để đảm bảo an toàn khi thi đấu).

** Lưu ý: Các đội có thể thực hiện bài thi có hoặc không có dụng cụ.*

2.3. Nâng người (Partner stunts)(được sử dụng người bảo hiểm):

- Yêu cầu phải có động tác lên và động tác xuống rõ ràng.
- Kỹ thuật được chấp nhận khi thực hiện với 02 đế (hoặc 01 đế).
- Yêu cầu chuyển đổi các tư thế trên tay bạn diễn liên tục (lưu ý các tư thế chuyển đổi không được lặp lại quá 02 lần trên 01 động tác nâng người).

2.4. Tư thế cơ bản. Đứng thẳng trên tay đế (Extension/Elevator).

2.5. Tư thế trung bình:

- Một chân thẳng một chân co ngang gối (Liberty).

- Thăng bằng trước, ngang.
- Thăng bằng sau (Scale).

2.6. Tư thế nâng cao:

- Tư thế bọ cạp (Scorpion), tư thế gương cung (Bow and Arrow).
- Phải được thực hiện với tất cả các thành viên của đội (đội 20 người phải có 5 nhóm thực hiện).

2.7. Xếp tháp (Pyramid):

- Yêu cầu trong bài thi phải có tối thiểu 3 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 trong đội.

2.8. 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.
- Yêu cầu độ cao khi tung hứng phải vượt qua chiều cao 02 người đứng.
- 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 căng thân chữ X (X – out).
- + Santo trước, Santo sau.

2.9. Kỹ thuật Nhào lộn (Acrobatic – Jump):

- Nhào lộn cơ bản: lộn chống nghiêng.
- Chống lộn trước (bật cầu trước một chân hoặc hai chân).
- Chống lộn sau (bật chống, santo ôm gối, santo thẳng người).
- Bật căng thân chữ X (X-out).

- Ballet dạng gập thân, ballet gập thân co duỗi 01 chân, ballet gập thân kép 02 chân.

2.10. Vũ đạo dance:

- Các bước nhảy mang tính mạnh mẽ của thể dục cổ động và các động tác chuyển tiếp (có tiết tấu thay đổi phù hợp và khớp với vũ đạo).

- Có thể áp dụng, kết hợp tất cả các loại hình nhảy cho phần dự thi, ví dụ: Hip-hop, Breakin', Poppin', Lockin', House, Krumpin', Jazz, dance sport, belly dance, ...

2.11. Thời gian thi đấu: Thời gian bài thi đấu: **4'00'' ± 15''** (từ nhịp nhạc đầu tiên đến nhịp nhạc cuối cùng);

2.12. Âm nhạc: Nhạc phải được ghi trên 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''). Một đại diện của đội sẽ đưa tín hiệu bắt đầu và dừng nhạc. Các đội phải nộp bài nhạc cho Ban Tổ chức bằng USB và đĩa CD với chất lượng âm thanh tốt và chịu trách nhiệm về nội dung và bản quyền.

2.13. Những động tác không được phép:

- Cấm sử dụng hiệu ứng âm thanh để hô cổ động.
- Cấm đeo trang sức và đeo kính cận, sử dụng trợ thính.
- Cấm các chủ đề về bạo lực, tôn giáo, phân biệt chủng tộc, giới tính và đạo đức.

2.14. Sàn thi đấu: kích thước **15 x 15m**

2.15. Trang phục thi đấu:

- 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.

- Bài thi phải thể hiện sự sáng tạo và nội dung đặc trưng của Nhảy và Cổ động (Cheerdance) thể hiện các 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.

* Đối với Nam: Quần thun ngắn hoặc dài, áo thun dài tay, ngắn tay hoặc sát nách.

* Đối với Nữ:

- Quần thun ngắn hoặc dài, váy, áo thun dài tay hoặc ngắn tay hoặc sát nách (được phép hở bụng).

- 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 văn hóa dân tộc Việt Nam.

3. Hình thức thi đấu

Vòng loại (trường, Quận – huyện, thành phố, khu vực)

Vòng chung kết (trường, Quận – huyện, thành phố, khu vực)

Vòng chung kết toàn quốc:

- Các đội sẽ thể hiện bài dự thi của mình theo thứ tự bốc thăm. Ban Tổ chức sẽ xét theo tổng số điểm đạt được để xếp thứ hạng.

1. Điều lệ (ví dụ mẫu).

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
LIÊN ĐOÀN THỂ DỤC

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Số : .../ĐL-LĐTD

....., ngày ... tháng ... năm

ĐIỀU LỆ GIẢI
THỂ DỤC CỔ ĐỘNG SINH VIÊN & THANH NIÊN
THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG MỞ RỘNG NĂM
CÚP

Điều 1. Mục đích ý nghĩa:

- Tiếp tục đẩy mạnh phong trào rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại.

- Nhằm xây dựng phong trào tập luyện Thể dục Thể thao và tạo sân chơi bổ ích cho Học sinh, Sinh viên tại các trường TH phổ thông , Đại học, Cao đẳng và Trung cấp chuyên nghiệp. Sở giáo dục và Đào tạo, Liên đoàn Thể dục Việt nam, Trung tâm TDDT phối hợp tổ chức với sự tài trợ của nhãn hàng

Điều 2 : Đối tượng - điều kiện tham dự:

a. Đối tượng:

- Tất cả Học sinh, Sinh viên đang học tập ở các trường Trung học phổ thông, Đại học, Cao đẳng và Trung học cấp chuyên nghiệp trên địa bàn TP.Đà Nẵng.

b. Điều kiện tham dự:

- Mỗi đơn vị được quyền đăng ký nhiều đội (VĐV chỉ được đăng ký thi đấu cho 01 đội)

- Số lượng tham dự: Từ 15 đến 20 VĐV (và 2 VĐV dự bị).

- Danh sách đăng ký tham dự phải có xác nhận của đơn vị chủ quản (theo mẫu)

Điều 3. Tính chất thi đấu:

a. Tính chất:

Khối TH phổ thông : lớp 10 - 12

Khối Đại học, Cao đẳng ,Trung cấp chuyên nghiệp:

Bảng A: Các trường chuyên nghiệp và có thành tích các giải TDCĐ

Bảng B: Các trường không chuyên và chưa có thành tích các giải TDCĐ

- Vòng loại: mỗi bảng Ban tổ chức chọn 05 đội có số điểm cao nhất vào thi chung kết

- Chung kết: 05 đội của mỗi khối, bảng sẽ tranh thứ hạng : Nhất, Nhì, Ba và 02 giải khuyến khích.

b. Luật thi đấu:

Thời gian bài thi: 2 phút 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''), được ghi trên một đĩa nhạc riêng biệt và ghi tên đơn vị.

- Các đội phải nộp bài nhạc cho BTC đĩa CD với chất lượng âm thanh tốt và tự chịu trách nhiệm về nội dung và bản quyền;

- Trang phục: quần short, 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;

*** Được phép**

- Có mở bài và kết thúc khớp với nhạc nền;

- Hồ khẩu hiệu ít nhất 10”, các đoạn Cheer phải vui tươi, lành mạnh. 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;

- 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 bắt nhảy bắt buộc trong bài thi: Bắt dạng gập thân, bắt dạng chân chữ X và bắt cossack (phải được thực hiện tất cả các thành viên của đội).

- Phải nâng tháp: Đôi, ba, bốn người.... trở lên (cho phép HLV bảo hiểm).

- Các động tác thể dục nhào lộn như : Lộn xuôi, Lộn chống nghiêng, Lộn chống ,Xanto trước, xanto sau

- 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, tiếp đất hoặc trên tay đồng đội. Được sử dụng tất cả các dụng cụ mang tính cổ động như bông tua, lụa, vòng, hoa, cờ, quạt.

*** Không được phép**

- Cấm sử dụng các động tác Ballet.
- Cấm rơi xuống sàn bằng đùi hoặc hông.
- 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 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 cô 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/ động tác
- Độ cao của tháp quá 02 người đứng : Trừ 5 điểm/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/người

- 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

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 cô động, kỹ năng quảng cáo và thể hiện tinh thần.
5. Bố trí khoảng cách và di chuyển đội hình.

Điều 4. Thời gian – Địa điểm thi đấu:

- Hạn chót đăng ký: 04/11/20.....
- Họp lãnh đội và bốc thăm xếp lịch: 06/12/20..... (09g00)
- Thi vòng loại 26/12/20... (17g30)
- Thi chung kết 27/12/20... (17g30)
- Địa điểm đăng ký, họp lãnh đội, bốc thăm và thi đấu:
Tại Trung tâm TDTT.....
- Nhận hồ sơ đăng ký thi đấu :
Nhà Trung tâm TDTT : Anh (chị)
– Điện thoại :

Điều 5. Giải thưởng – Kỷ luật

a. Khen thưởng:

Ban tổ chức sẽ trao giải thưởng Cúp và tiền mặt: Nhất – Nhì – Ba và 02 khuyến khích theo nhóm như sau:

- 1- Khối : Trung học phổ thông : Nhất ,Nhì , Ba và 02 khuyến khích
- 2- Khối Đại học , cao đẳng :

- Bảng A : Nhất ,Nhì , Ba và 02 khuyến khích
- Bảng B : Nhất ,Nhì , Ba và 02 khuyến khích

Giải thưởng phụ:

* Giải Nam - Nữ khoẻ đẹp (VĐV có gương mặt đẹp, hình dáng khoẻ mạnh và thực hiện tốt bài thi)

* Giải Cổ động viên trên khán đài: 100 người trở lên (có dụng cụ cổ động)

b. Kỷ luật:

- 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.

Điều 7. Các điều khoản khác :

- Các đơn vị tham dự giải tự túc về kinh phí .
- 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.
- Chỉ có Ban tổ chức mới có quyền thay đổi điều lệ này./

Nơi nhận:

- *Hội Sinh viên Thành phố;*
- *Liên đoàn Thể dục;*
- *Đảng ủy, BGH các trường;*
- *Thành viên Ban Tổ chức;*
- *Lưu: VP.*

ĐƠN VỊ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

DANH SÁCH ĐĂNG KÝ

GIẢI THỂ DỤC CỔ ĐỘNG (CHEERLEADING)

SINH VIÊN & THANH NIÊN MỞ RỘNG NĂM

Lãnh đội : _____ **Điện thoại :** _____

HLV : _____ **Điện thoại :** _____

Nhóm : _____

ẢNH VDV	HỌ VÀ TÊN	NĂM SINH
Họ và tên : _____ N.Sinh : _____	Họ và tên : _____ N.Sinh : _____	Họ và tên : _____ N.Sinh : _____
Họ và tên : _____ N.Sinh : _____	Họ và tên : _____ N.Sinh : _____	Họ và tên : _____ N.Sinh : _____
Họ và tên : _____ N.Sinh : _____	Họ và tên : _____ N.Sinh : _____	Họ và tên : _____ N.Sinh : _____

..... ,ngày tháng năm

Hiệu trưởng

4. Quy tắc cho điểm môn thể dục cổ động

4.1. Cách đánh giá.

4.1.1. Bài biên soạn.

Thể dục cổ động vũ đạo

Động tác phải dựa trên nền nhạc để biên soạn, phải mang đặc thù của môn thể dục cổ động vũ đạo. Áp dụng hoạt động của tay, hoạt động của chân, thân mình và bật nhảy kết hợp với nhiều loại nhân tố vũ đạo, đạo cụ, khẩu hiệu...thông qua biến hóa thay đổi về thời gian, phương hướng, đội hình, nhịp điệu làm nổi bật rõ nét đặc trưng và phong cách của bộ môn này. Trong thể dục cổ động vũ đạo nếu xuất hiện nhóm động tác nhào lộn thì cũng không được đánh giá là có độ khó. Thể dục cổ động vũ đạo cho phép xuất hiện tạo hình tháp với chủ đề chính là vũ đạo, nhưng không được vượt quá độ cao của 2 người, tạo hình tháp này chỉ xuất hiện với vai trò là cơ sở của bài qui định.

Thể dục cổ động kỹ xảo

Động tác phải dựa trên nền nhạc để biên soạn, phải mang đặc thù của môn thể dục cổ động kỹ xảo. Bài qui định phải bao hàm được động tác thuộc 4 nhóm độ khó của thể dục cổ động kỹ xảo, mỗi loại phải xuất hiện ít nhất một lần, áp dụng các động tác cơ bản của thể dục cổ động kết hợp với yếu tố vũ đạo, đạo cụ, khẩu hiệu..., tận dụng những chuyển biến về không gian, phương hướng, đội hình để thể hiện đặc trưng chuyên môn cùng kỹ năng tập thể vượt trội của thể dục cổ động

4.1.2. Mức độ hoàn thành.

Các động tác trong bài qui định phải được hoàn thành một cách chính xác và hoàn mỹ, bao gồm chính xác trong cả tư thế cơ thể và vị trí tay, kỹ thuật kỹ xảo, động tác khó, kết hợp đạo cụ, tính rõ ràng của động tác, lực, tính nhất quán, khả năng thể hiện, kết hợp với âm nhạc cùng những nội dung khác khi thực hiện động tác.

4.1.3. Động tác khó

Thẻ đục cổ động vũ đạo

Phân loại độ khó của động tác theo bài trong thẻ đục cổ động vũ đạo chia làm 3 nhóm: lần lượt là nhóm thăng bằng quay người, nhóm bật nhảy và nhóm đá chân. Tiêu chuẩn hoàn thành thấp nhất của 3 nhóm độ khó như sau:

- Nhóm thăng bằng và quay người: Khi kết thúc động tác, góc quay phải tròn vẹn, trọng tâm ổn định.

- Nhóm bật nhảy: Thực hiện rõ ràng về tư thế, góc độ và độ mở đối với mỗi một loại động tác bật nhảy.

- Nhóm đá chân: Động tác mở đầu và kết thúc phải hoàn chỉnh, rõ ràng, cao độ khi đá chân cần đạt được yêu cầu của bảng độ khó, nhóm động tác thăng bằng phải giữ trong 2 giây.

Thẻ đục cổ động kỹ xảo

Phân loại độ khó của động tác theo bài trong thẻ đục cổ động kỹ xảo chia làm 4 nhóm: lần lượt là nhóm nhào lộn, nhóm lên tháp cơ bản, nhóm tạo hình kim tự tháp (lên tháp phức tạp) và nhóm tung-bắt. Tiêu chuẩn hoàn thành thấp nhất của 4 nhóm độ khó như sau:

- Nhóm nhào lộn: Góc quay người khi kết thúc động tác phải hoàn chỉnh, khi thực hiện động tác nhào lộn cho phép các thành viên khác bảo hiểm.

- Nhóm lên tháp cơ bản: Thể hiện rõ ràng hình dạng của tháp đồng thời giữ không chế trong 2 giây, các động tác quá độ khi lên tháp không được tính là tạo hình mới của tháp, nhưng đối với những động tác quá độ hình thành nên tạo hình tháp mới và giữ được sau 2 giây sẽ được xem như là tạo hình tháp, vì vậy vẫn được tính độ khó cũng như cho điểm.

- Nhóm lên tháp phức tạp: Thể hiện rõ ràng hình dạng của tháp phức tạp đồng thời giữ không chế trong 2 giây, các động tác quá độ khi lên tháp phức tạp không được tính là tạo hình mới của tháp, nhưng đối với những động tác quá độ hình thành nên tạo hình tháp mới và giữ được sau 2 giây sẽ được xem như là tạo hình tháp, vì vậy vẫn được tính độ khó cũng như cho điểm.

- Nhóm tung- bắt: Mở đầu và kết thúc của động tác phải hoàn thiện, rõ ràng, tư thái của người thực hiện trên không phải đạt được yêu cầu về độ khó.

4.2. Thang điểm đánh giá. (tổng điểm: 100)

4.2.1. Bài biên soạn (50 điểm)

Được cấu thành bởi 6 nội dung, bao gồm: thiết kế động tác, chủ đề và phong cách kỹ thuật, thực hiện và liên kết, âm nhạc sử dụng, biểu diễn và phục trang, động tác bắt buộc. Tiêu chuẩn đánh giá như sau:

Rất tốt:	8- 10 điểm
Tốt:	6-7 điểm
Trung bình:	4-5 điểm
Kém:	2-3 điểm
Rất kém:	0-1 điểm

Thiết kế động tác (10 điểm)

Thiết kế động tác theo bài phải thể hiện được tính đa dạng và tính sáng tạo của chủ đề, nhằm nổi bật tính phức tạp và giá trị nghệ thuật của nhóm động tác này.

Chủ đề và phong cách kỹ thuật (10 điểm)

Động tác theo bài cần nổi trội sự mới mẻ của chủ đề biểu diễn. Khái niệm của chủ đề biểu diễn rất rộng, nó có thể là một dạng tinh thần, một kiểu tư tưởng, hay một màn biểu diễn kịch tính mang tính tượng trưng.... Động tác theo bài có thể được thể hiện kết hợp cùng đạo cụ, khi sử dụng đạo cụ phải nổi bật được giá trị, ví dụ nội dung phong phú hay những gì mà chủ đề yêu cầu.

Phong cách kỹ thuật đặc thù của thể dục cổ động không giống với thể dục nhịp điệu hay võ đạo, nó tập trung thể hiện nhiều hơn quá trình chuyển động của cơ thể thông qua những hoạt động trong thời gian ngắn, tốc độ, có định vị rõ ràng, nhằm toát lên cảm giác sức mạnh riêng biệt trong thể dục cổ động, những động tác chậm rãi tương đối có thể được chấp nhận, nhưng lưu ý chỉ nên xuất hiện với vai trò là động tác quá độ

Thực hiện và liên kết (10 điểm)

Thể dục cổ động vũ đạo: Thực hiện và liên kết của mỗi một động tác hay một nhóm động tác phải thể hiện được tính hợp lý, tính độc đáo, tính tổng thể của tập thể, nó bao gồm cả thực hiện và liên kết giữa độ khó của động tác

Thể dục cổ động kỹ xảo: Thực hiện và liên kết của mỗi một động tác hay một nhóm động tác phải thể hiện được tính hợp lý, tính độc đáo, tính tổng thể của tập thể, nó bao gồm cả thực hiện cùng liên kết của động tác lên và xuống khi thực hiện lên thác cơ bản cũng như lên thác phức tạp

Sử dụng âm nhạc (10 điểm)

Thiết kế động tác theo bài bắt buộc phải ăn khớp với phong cách, nhịp điệu và chủ đề của nhạc.

Biểu diễn và phục trang (10 điểm)

VĐV khi thực hiện động tác theo bài cần thông qua nhiều hình thức khác nhau thể hiện sự tự tin và sức sống lành mạnh, mỗi một đội dự thi cần có những cách riêng để tăng sự lôi cuốn khi xuất hiện, từ đó nổi bật lên phong thái tốt nhất.

Động tác bắt buộc

Động tác bắt buộc là những động tác được qui định đặc biệt trong nhóm động tác theo bài, nó phải xuất hiện trong bài thi, thiếu một nhóm động tác bắt buộc sẽ bị trừ một điểm.

Thể dục cổ động vũ đạo.

- Trong động tác theo bài bắt buộc phải xuất hiện 1 nhóm động tác tổ hợp đối chiếu gồm 2 lần 8 nhịp, nếu thiếu sẽ bị trừ 1 điểm.

- Trong động tác theo bài bắt buộc phải xuất hiện 1 nhóm tổ hợp động tác tay cơ bản của thể dục cổ động gồm 4 lần 8 nhịp, nếu thiếu sẽ bị trừ 1 điểm.

- Biến hóa về đội hình trong động tác theo không được dưới 5 lần, nếu thiếu 1 lần sẽ bị trừ 1 điểm.

- Trong động tác theo bài, mỗi một tổ hợp 1 lần 8 nhịp phải xuất hiện 1 lần thay đổi về phương hướng, nếu vượt quá 8 nhịp, mỗi lần sẽ bị trừ 1 điểm.

- Trong động tác theo bài, mỗi một tổ hợp 4 lần 8 nhịp phải xuất hiện 1 lần thay đổi lên xuống trong không trung, nếu vượt quá qui định, mỗi lần sẽ bị trừ 1 điểm.

- Trong động tác theo bài bắt buộc phải xuất hiện một nhóm tổ hợp động tác vũ đạo có cá tính ít nhất gồm 6 lần 8 nhịp, nếu thiếu sẽ bị trừ 1 điểm.

Thể dục cổ động kỹ xảo

- Trong động tác theo bài bắt buộc phải xuất hiện 1 nhóm động tác tổ hợp đối chiếu gồm 2 lần 8 nhịp, nếu thiếu sẽ bị trừ 1 điểm.

- Trong động tác theo bài bắt buộc phải xuất hiện 1 nhóm tổ hợp động tác tay cơ bản của thể dục cổ động gồm 4 lần 8 nhịp, nếu thiếu sẽ bị trừ 1 điểm.

- Trong thể dục cổ động bắt buộc phải thiết kế một nhóm khẩu hiệu kéo dài 30 giây, cho phép trước sau có 5 giây mở (không tính), nếu thiếu sẽ bị trừ 1 điểm

- Biến hóa về đội hình trong động tác theo không được dưới 5 lần, nếu thiếu 1 lần sẽ bị trừ 1 điểm

- Trong động tác theo bài bắt buộc phải xuất hiện một nhóm tổ hợp động tác vũ đạo có cá tính ít nhất gồm 6 lần 8 nhịp, nếu thiếu sẽ bị trừ 1 điểm.

- Trong động tác theo bài bắt buộc phải xuất hiện một nhóm động tác tổ hợp bật nhảy tại chỗ, nếu thiếu hoặc vượt quá sẽ bị trừ 1 điểm.

4.2.2. Mức độ hoàn thành (50 điểm)

Nếu thực hiện nhưng chưa đạt đến tiêu chuẩn thì sẽ căn cứ vào mức độ hoàn thành thực tế dựa trên những nhân tố dưới đây tiến hành trừ điểm.

Thẻ đục cổ động vũ đạo

Bảng 5.1 Tiêu chuẩn trừ điểm đối với mức độ hoàn thiện

Mức độ lỗi	Mô tả lỗi	Tiêu chuẩn trừ điểm
Lỗi rất nhỏ	Các lỗi nhỏ, khác biệt không đáng kể so với hoàn thành chính xác	Mỗi lần trừ 0.2 điểm
Lỗi nhỏ	Lỗi có sự khác biệt tương đối rõ so với hoàn thành chính xác	Mỗi lần trừ 0.3 điểm
Lỗi trung	Lỗi có sự khác biệt rõ so với hoàn thành chính xác	Mỗi lần trừ 0.4 điểm
Lỗi lớn	Lỗi nghiêm trọng có sự khác biệt rất rõ so với hoàn thành chính xác	Mỗi lần trừ 0.5 điểm
Sai phạm	Do cơ thể thiếu không chế nên dẫn đến trường hợp rơi tự do, thậm chí là những trường hợp tiếp đất bất bình thường	Mỗi lần trừ 2 điểm
Động tác khó	Sai phạm trong mỗi một động tác khó	Trừ tối đa: 1 điểm
Sai tiết tấu nhạc	Động tác không ăn khớp với nhạc	Mỗi lần trừ 0.3 điểm
Lỗi đồng bộ	Xuất hiện lỗi đồng bộ	Mỗi lần trừ 0.3 điểm
Động tác gián đoạn	Động tác bị dừng trong vòng 8 nhịp	Mỗi lần trừ 1 điểm
	Động tác bị dừng trên 8 nhịp	Mỗi lần trừ 2 điểm
Rơi đạo cụ	Nhanh chóng nhặt lại đạo cụ sau khi rơi và tiếp tục thực hiện động tác	Mỗi lần trừ 1 điểm
	Không nhặt lại đạo cụ và tiếp tục thực hiện động tác sẽ bị xem là mất đạo cụ	Mỗi lần trừ 2 điểm

Thẻ dực cổ động kỹ xảo

Bảng 5.2 Tiêu chuẩn trừ điểm đối với mức độ hoàn thiện

Mức độ lỗi	Mô tả lỗi	Tiêu chuẩn trừ điểm
Lỗi rất nhỏ	Các lỗi nhỏ, khác biệt không đáng kể so với hoàn thành chính xác	Mỗi lần trừ 0.2 điểm
Lỗi nhỏ	Lỗi có sự khác biệt tương đối rõ so với hoàn thành chính xác	Mỗi lần trừ 0.3 điểm
Lỗi trung	Lỗi có sự khác biệt rõ so với hoàn thành chính xác	Mỗi lần trừ 0.4 điểm
Lỗi lớn	Lỗi nghiêm trọng có sự khác biệt rất rõ so với hoàn thành chính xác	Mỗi lần trừ 0.5 điểm
Sai phạm	Do cơ thể thiếu không chế nên dẫn đến trường hợp rơi tự do, thậm chí là những trường hợp tiếp đất bất bình thường	Mỗi lần trừ 2 điểm
Động tác khó	Sai phạm trong mỗi một động tác khó	Trừ tối đa: 1 điểm
Sai tiết tấu nhạc	Động tác không ăn khớp với nhạc	Mỗi lần trừ 0.3 điểm
Lỗi đồng bộ	Xuất hiện lỗi đồng bộ	Mỗi lần trừ 0.3 điểm
Động tác gián đoạn	Động tác bị dừng trong vòng 8 nhịp	Mỗi lần trừ 1 điểm
	Động tác bị dừng trên 8 nhịp	Mỗi lần trừ 2 điểm
Rơi đạo cụ	Nhanh chóng nhặt lại đạo cụ sau khi rơi và tiếp tục thực hiện động tác	Mỗi lần trừ 1 điểm
	Không nhặt lại đạo cụ và tiếp tục thực hiện động tác sẽ bị xem là mất đạo cụ	Mỗi lần trừ 2 điểm
Sai khẩu hiệu	Từ ngữ đoạn khẩu hiệu không rõ ràng	Trừ 1 điểm
	Âm lượng đoạn khẩu hiệu không đủ	Trừ 1 điểm