

LIÊN ĐOÀN THỂ DỤC VIỆT NAM
HỘI ĐỒNG THỂ DỤC AEROBIC

-----oOo-----



LUẬT THI ĐẤU THỂ DỤC AEROBIC QUỐC GIA – HỆ PHONG TRÀO

Năm - 2026

MỤC LỤC

| | |
|--|-----------|
| LỜI MỞ ĐẦU | 4 |
| CHƯƠNG 1: THÔNG TIN CHUNG | 5 |
| 1. THỂ DỤC AEROBIC | 5 |
| 2. LUẬT CHẤM ĐIỂM | 5 |
| 3. CÁC CUỘC THI ĐẤU | 6 |
| 4. LUẬT BẢNG ĐIỂM | 6 |
| 5. THỦ TỤC ĐĂNG KÝ | 6 |
| 6. THỨ TỰ THI ĐẤU | 6 |
| 7. KHU VỰC TẬP LUYỆN – KHU VỰC CHỜ | 7 |
| 8. KHU VỰC THI ĐẤU - SÀN THI ĐẤU | 7 |
| 9. VỊ TRÍ CỦA TRỌNG TÀI | 7 |
| 10. CÁC ĐIỀU CẤM | 9 |
| 11. ÂM NHẠC | 9 |
| 12. KẾT QUẢ | 9 |
| 13. TRAO THƯỞNG | 9 |
| CHƯƠNG 2 – CHƯƠNG TRÌNH THI ĐẤU MÔN THỂ DỤC AEROBIC | 10 |
| 1. NỘI DUNG | 10 |
| 2. ĐỘ TUỔI | 10 |
| 3. ĐƠN VỊ DỰ THI | 10 |
| 4. ĐỐI TƯỢNG DỰ THI | 10 |
| 5. LUẬT TRANG PHỤC | 10 |
| CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN | 12 |

| | |
|---|-----------|
| 1. BÀI SÁNG TẠO..... | 12 |
| CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI..... | 24 |
| 1. BAN GIÁM SÁT | 24 |
| 2. BAN TRỌNG TÀI..... | 24 |
| 3. TRỌNG TÀI TRƯỞNG | 25 |
| 4. TRỌNG TÀI THỰC HIỆN..... | 26 |
| 5. TRỌNG TÀI CẤU TRÚC | 29 |
| 6. TRỌNG TÀI ĐỘ KHÓ: (theo bảng điểm độ khó A, B, C, D) | 34 |
| 7. TRỌNG TÀI THỜI GIAN..... | 34 |
| 8. TRỌNG TÀI BIÊN | 35 |
| PHỤ LỤC 1: CÁC LỖI THỰC HIỆN | 36 |
| CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ | 42 |

LỜI MỞ ĐẦU

Aerobic là môn Thể dục có rất nhiều đặc điểm độc đáo với nội dung phong phú, hình thức đa dạng, khả năng phổ cập mạnh, phạm vi vận dụng rộng rãi. Tập luyện Thể dục Aerobic có tác dụng tăng cường sức khỏe, phát triển toàn diện các tổ chức thể lực, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho người tập.

Thể dục nói chung hướng tới mục tiêu sức khỏe - văn hoá - xã hội bao gồm các bài tập phát triển chung có cấu trúc vận động khoa học, yêu cầu phối hợp sức mạnh, sự dẻo dai và nhịp điệu. Các bài tập nhiều nội dung phong phú đa dạng, có tác dụng phát triển toàn diện cơ thể, trang bị cho người tập kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong sinh hoạt, học tập và lao động, đồng thời đáp ứng nhu cầu rèn luyện sức khỏe, hưởng thụ văn hoá và giao lưu xã hội.

Trong môi trường học đường, thể dục ngày càng khẳng định vai trò quan trọng, góp phần tạo điều kiện để học sinh có thêm lựa chọn môn thể thao phù hợp với sở thích, qua đó rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe và phát triển toàn diện.

Luật Thể dục Aerobic hệ phong trào nhằm tạo ra một khung quy chuẩn thống nhất, minh bạch và công bằng, qua đó tổ chức các hoạt động thi đấu, giao lưu một cách chuyên nghiệp nhưng vẫn giữ được tinh thần cởi mở, thân thiện; Là nền tảng để phát triển phong trào, khuyến khích sự tham gia rộng rãi và nâng cao chất lượng hoạt động Thể dục Aerobic trong cộng đồng.



CHƯƠNG 1: THÔNG TIN CHUNG

CHƯƠNG 1: THÔNG TIN CHUNG

1. THỂ DỤC AEROBIC

1.1. Định nghĩa

Thể dục Aerobic là khả năng thực hiện liên tục với âm nhạc, các cấu trúc chuyển động từ đơn giản đến phức tạp và có cường độ vận động cao, bắt nguồn từ các bài Aerobic truyền thống: bài diễn phải thể hiện những chuyển động liên tục, sự mềm dẻo, sức mạnh và sử dụng 7 bước cơ bản, kết hợp việc thực hiện hoàn hảo các động tác khó.

1.2. Cấu trúc chuyển động Aerobic

Tổ hợp các bước Aerobic cơ bản cùng với những chuyển động của cánh tay: tất cả được thực hiện theo âm nhạc tạo nên sự năng động, nhịp điệu và những trình tự liên tục của các chuyển động có tác động thấp và cao. Bài diễn phải luôn thể hiện được cường độ ở mức độ cao.

2. LUẬT CHẤM ĐIỂM

2.1. Mục đích chung

Luật chấm điểm cung cấp phương tiện để đảm bảo luôn có sự đánh giá khách quan nhất đối với các bài diễn trong môn Thể dục Aerobic.

2.2. Trọng tài

Các trọng tài phải duy trì sự liên kết chặt chẽ với Thể dục Aerobic và liên tục mở rộng kiến thức thực tiễn của bản thân.

Tất cả các thành viên của Ban trọng tài có trách nhiệm:

- Tham dự tất cả các cuộc họp, hướng dẫn trọng tài và các cuộc thảo luận.
- Có mặt tại địa điểm thi đấu đúng thời gian quy định theo lịch.
- Tham dự các cuộc họp chuẩn bị cho giải thi đấu.

Trong thi đấu, các trọng tài phải tuân thủ:

- Không được rời khỏi vị trí đã quy định.
- Không được tham gia thảo luận với HLV, VĐV.
- Mặc đồng phục theo quy định.

(Nữ: Áo khoác với váy hoặc quần màu xanh đen, áo sơ mi trắng – có gắn Logo Liên đoàn Thể dục Việt Nam)

CHƯƠNG 1: THÔNG TIN CHUNG

(Nam: Áo khoác với quần màu xanh đen, áo sơ mi trắng và đeo caravat – Có gắn Logo Liên đoàn Thể dục Việt Nam)

- Không được sử dụng điện thoại và các thiết bị khác

3. CÁC CUỘC THI ĐẤU

- Cấp Cơ sở Phường, Xã
- Cấp Tỉnh, Thành phố trực thuộc Trung ương
- Cấp Quốc gia.

3.1. Chương trình thi đấu

Tùy thuộc vào số lượng đơn vị đăng ký tham dự, Ban Tổ Chức sẽ quyết định việc thi đấu Vòng loại và Chung kết.

3.2. Vòng loại và vòng chung kết

- Vòng loại : Mỗi đơn vị được cử 1 hoặc nhiều đội tham dự vòng loại
- Chung kết : Sẽ chọn 10 đội có số điểm cao nhất tại vòng loại

4. LUẬT BẢNG ĐIỂM

Trong trường hợp bằng điểm Ban Tổ chức sẽ dựa trên các yếu tố theo thứ tự sau để phân định thứ hạng:

- Bài thi có tổng điểm Thực hiện cao nhất.
- Bài thi có tổng điểm Cấu trúc cao nhất.

=> Nếu như vẫn bằng điểm, Luật bằng điểm sẽ không bị hủy (xếp đồng hạng)

5. THỦ TỤC ĐĂNG KÝ

Theo Điều lệ ban hành.

6. THỦ TỤC THI ĐẤU

6.1. Thủ tục bốc thăm thi đấu

Bốc thăm thi đấu sẽ quyết định thứ tự thi đấu tại vòng loại và vòng chung kết. Quá trình bốc thăm thi đấu sẽ có sự tham dự của Chủ tịch Hội đồng Aerobic hoặc thành viên Hội đồng Aerobic được chỉ định.

CHƯƠNG 1: THÔNG TIN CHUNG

6.2. Bỏ cuộc

- Nếu đơn vị không có mặt trên sàn thi đấu trong vòng 30 giây sau khi được gọi tên thì Trọng tài trưởng sẽ trừ 2.0 điểm.
 - Nếu đơn vị không có mặt trên sàn thi đấu trong vòng 60 giây sau khi được gọi tên thì bị xem là bỏ cuộc.
- => Khi đã bị tuyên bố là Bỏ cuộc thì mất quyền tham gia thi đấu ở nội dung đó.

7. KHU VỰC TẬP LUYỆN – KHU VỰC CHỜ

7.1. Khu vực tập luyện

Phải có sân khởi động dành cho các vận động viên trước khi cuộc thi đấu diễn ra. Sân khởi động phải lắp đặt các trang thiết bị âm thanh phù hợp và một sàn thi đấu có kích thước đủ tiêu chuẩn.

Lịch tập luyện trên sàn thi đấu sẽ do ban tổ chức sắp xếp theo thứ tự luân phiên và phải được thông qua Hội đồng Thể dục Aerobic.

7.2. Khu vực chờ

Khu vực được chờ được quy định sẵn gần với sàn thi đấu được gọi là khu vực chờ. Khu vực này chỉ được dành riêng cho các vận động viên, huấn luyện viên của lượt thi tiếp theo, và các vận động viên, huấn luyện viên vừa thi xong. Những người khác không được vào khu vực này.

8. KHU VỰC THI ĐẤU - SÀN THI ĐẤU

8.1. Sàn thi đấu

Sàn thi đấu là nơi diễn ra cuộc thi đấu, kích cỡ sàn không nhỏ hơn 13m x 13m.

8.2. Khu vực thi đấu

Sàn phải được đánh dấu rõ ràng phân biệt khu vực thi đấu 12 x 12m Vạch biên là một phần của khu vực thi đấu.

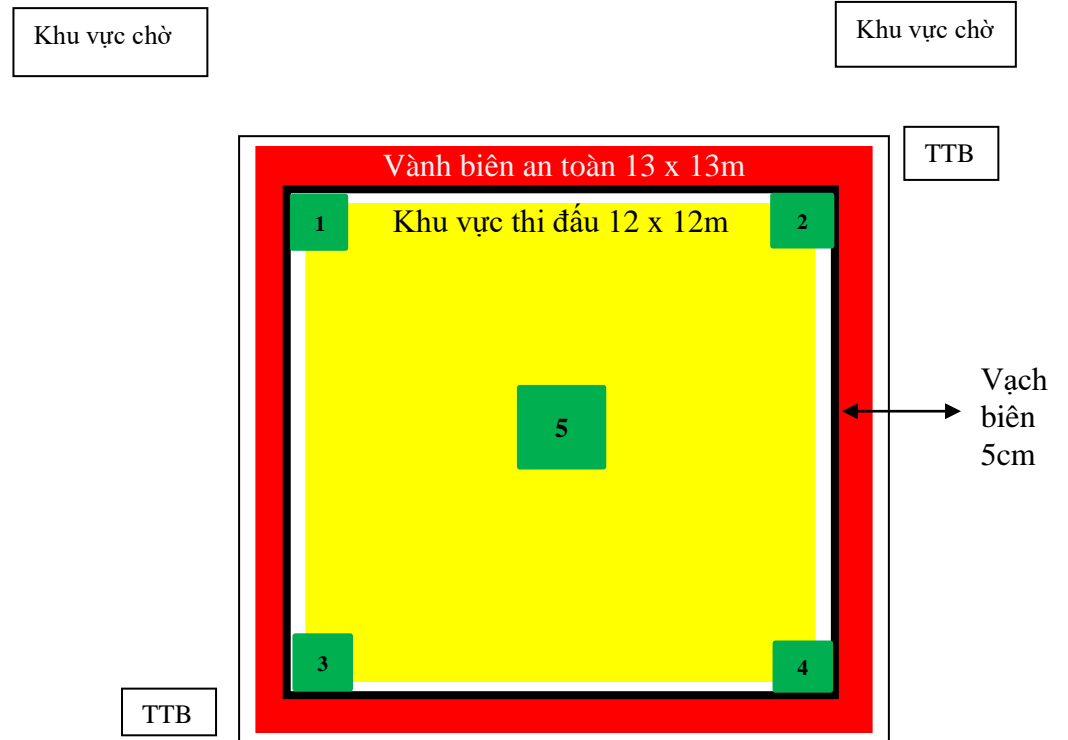
9. VỊ TRÍ CỦA TRỌNG TÀI

- Ban Trọng tài ngồi chính diện với sàn thi đấu.
- Ban Giám sát ngồi phía sau Ban trọng tài .
- Các trọng tài Biên ngồi chéo nhau ở các góc của sàn.

CHƯƠNG 1: THÔNG TIN CHUNG

Chú thích:

- Trọng tài trưởng: TTT
- Trọng tài Thực hiện: TH
- Trọng tài độ khó : ĐK
- Trọng tài Cấu trúc: CT
- Trọng tài Thời gian: TG
- Trọng tài biên: TTB



| BAN GIÁM KHẢO | | | | | | | |
|---------------|----------|-----|--------|--------|-----|-----|-----|
| TH1 | CT1 | TH2 | ĐK | ĐK | CT2 | TH3 | CT3 |
| MC | GIÁM SÁT | TTT | THƯ KÝ | T.GIAN | | | |

CHƯƠNG 1: THÔNG TIN CHUNG

10. CÁC ĐIỀU CẤM

Trong suốt cuộc thi đấu, nghiêm cấm các VĐV, HLV và những người không có phận sự vào khu chờ, chỉ khi được trọng tài hoặc cán bộ của Ban tổ chức gọi tên.

- Các HLV phải ở khu vực chờ trong khi VĐV của mình đang thi đấu.
 - Các HLV, VĐV và những người không có phận sự không được phép vào khu vực trọng tài.
- => Nếu không tuân thủ điều cấm trên đây có thể sẽ bị Trọng tài trưởng loại VĐV ra khỏi cuộc thi đấu.

11. ÂM NHẠC

11.1. Trang thiết bị

Trang thiết bị: Chất lượng âm thanh phải đạt tiêu chuẩn chuyên môn và bên cạnh các thiết bị thông thường, phải bao gồm những trang thiết bị cần thiết như sau : Giàn máy Ampli, đầu đọc usb; máy tính phát nhạc , micrô...

11.2. Nhạc

Trong USB được ghi các bài nhạc thi đấu của đơn vị (có ghi rõ tên, nhóm tuổi và nội dung bài thi).

12. KẾT QUẢ

12.1. Công bố kết quả

Đối với mỗi bài thi, điểm tổng (điểm thực hiện, cấu trúc, độ khó, điểm trừ, điểm cuối cùng và thứ hạng của mỗi nội dung sẽ được công bố tại địa điểm thi đấu.

12.2. Khiếu nại:

Trong thi đấu, Lãnh đội, huấn luyện viên, vận động viên phải tuân thủ theo sự phán quyết của Hội đồng Trọng tài. Chỉ được khiếu nại về điểm số bài thi của đơn vị mình và thời gian tiếp nhận đơn khiếu nại là 10 phút kể từ khi điểm số bài thi được công bố.

=> Quyết định của Hội đồng Trọng tài là quyết định cuối cùng về chuyên môn.

13. TRAO THƯỞNG

Theo Điều lệ ban hành.

CHƯƠNG 2 – CHƯƠNG TRÌNH THI ĐẤU MÔN THỂ DỤC AEROBIC

CHƯƠNG 2 – CHƯƠNG TRÌNH THI ĐẤU MÔN THỂ DỤC AEROBIC

1. NỘI DUNG

1.1. Số lượng nội dung

Chương trình thi đấu môn Aerobic đồng đội bao gồm nội dung sau:



Bài sáng tạo tập thể (8 vận động viên)

1.2. Số lượng vận động viên

- Bài Tự chọn 8 người: 8 VĐV (nam/nữ/hỗn hợp) + Dự bị 02 VĐV

2. ĐỘ TUỔI

- Nhóm tuổi 03 – 05 tuổi (Mầm non)
- Nhóm tuổi 06 – 08 tuổi (Tiểu học)
- Nhóm tuổi 09 – 11 tuổi (Tiểu học)
- Nhóm tuổi 12 – 14 tuổi (THCS)
- Nhóm tuổi 15 – 17 tuổi (THPT)
- Nhóm tuổi 18 trở lên (Thanh niên)

3. ĐƠN VỊ DỰ THI

Theo Điều lệ ban hành

4. ĐỐI TƯỢNG DỰ THI

Theo Điều lệ

5. LUẬT TRANG PHỤC

- Trang phục của thi đấu của vận động viên phải phù hợp và thể hiện đặc trưng của môn Thể dục.
- Trang phục không đúng với miêu tả trong Luật trang phục sẽ bị Trọng tài trưởng trừ điểm.

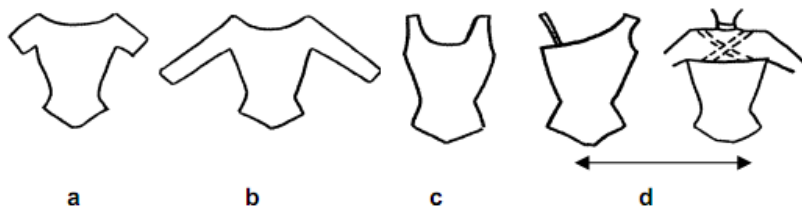
CHƯƠNG 2 – CHƯƠNG TRÌNH THI ĐẤU MÔN THỂ DỤC AEROBIC

- Tóc phải được buộc chặt sát đầu.
- Các VĐV phải đi giày Aerobic màu trắng và tất trắng để các trọng tài dễ quan sát.
- Việc trang điểm chỉ được chấp nhận đối với VĐV nữ nhưng cũng chỉ thật nhẹ nhàng.
- Không được đeo đồ trang sức khi thi đấu.
- Không được để lộ quần lót ra ngoài.
- Trang phục của Aerobic không được phép làm bằng chất liệu trong suốt.
- Không được phép sử dụng trang phục có những hình vẽ thể hiện chiến tranh, bạo lực hay tôn giáo.
- Không được phép vẽ lên cơ thể.
- HLV ra sân thi đấu phải mặc trang phục thể thao.

1. Trang phục của vận động viên nữ

- Vận động viên nữ mặc áo thi đấu liền mảnh bó sát người với tất quần màu da.
- Áo của nữ có thể có hoặc không có tay áo (1 hoặc 2).

Ví dụ về trang phục được chấp nhận đối với Nữ



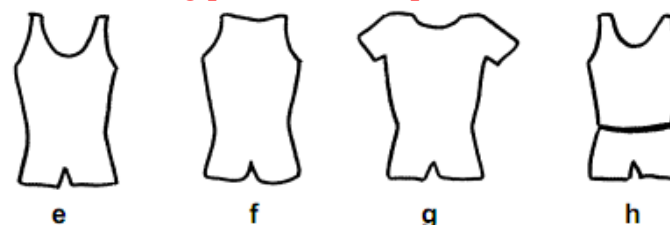
Các ví dụ từ “a đến c” minh họa cả mặt trước và mặt sau của cùng một áo

Ví dụ “d” minh họa mặt trước và mặt sau của cùng một áo.

2. Trang phục của vận động viên nam

- Vận động viên nam có thể mặc áo liền quần hoặc áo bó sát người và quần soóc ngắn.
- Cấm không được có kim tuyến, đính đá đối với trang phục của Nam

Ví dụ về trang phục được chấp nhận đối với Nam



Các ví dụ từ “e đến i” minh họa cả mặt trước và mặt sau của áo.

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

1. BÀI SÁNG TẠO

- Các đơn vị phải biên soạn theo yêu cầu chuyên môn (*xem bảng yêu cầu cấu trúc bài thi*)
- Bài thi đấu phải thể hiện sự cân bằng giữa các loại hình chuyển động vũ đạo của Aerobic (sự kết hợp các chuyển động ở tầm cao và thấp) và các động tác thể dục cơ bản, cùng với các động tác độ khó, thấp, phối hợp, đội hình...

1.1. Âm nhạc

- Bài thi đấu phải được trình bày trọn vẹn với âm nhạc (có nội dung, chủ đề)
- Bất kỳ loại âm nhạc nào phù hợp với Thể dục Aerobic đều có thể được sử dụng.

1.2. Động tác tư thế Thể dục cơ bản

- Các động tác thể dục cơ bản có kỹ thuật đặc trưng, do đó các VĐV phải thực hiện động tác có chất lượng. Chuyển động của động tác phải cho thấy sự chính xác và trôi chảy, hướng tay rõ ràng từ vị trí này sang vị trí khác cho thấy khả năng chuyển động nhanh, chậm của cánh tay kết hợp với các hoạt động của đầu, vai và toàn thân.

Sử dụng các động tác thể dục cơ bản đa dạng và sáng tạo bằng cách:

- Thay đổi góc độ, tốc độ, nhịp điệu và hướng di chuyển;
 - Sử dụng các chuyển động đối xứng và không đối xứng;
 - Sử dụng các biên độ khác nhau (ngắn, trung bình, lớn);
 - Sử dụng các hành động khác nhau (gập, duỗi, khép, mở, quay sấp, v.v.);
 - Tư thế Thể dục ; Đứng, Quỳ, Ngồi, Nằm : Tối thiểu 2 x 8 nhịp và tối đa không quá 4 x 8 nhịp (ở mỗi tư thế :trái và phải)
- => Được tạo dáng tư thế : Đầu cổ - Tay vai – Tay ngực, Nghiêng lườn, Vặn mình, Bụng, Lưng, Chân (nhảy, bật, nhảy, đá),

Toàn thân, Điều hòa

1.3. Thấp

- Một lần nâng thấp được định nghĩa là: Khi 1 VĐV được nâng lên khỏi sàn thi bởi ít nhất 3 bạn diễn, thể hiện được một hình khối rõ ràng.

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

- Một lần nâng tháp bắt đầu được tính khi VĐV được nâng lên khỏi mặt sàn và sẽ kết thúc khi tất cả các VĐV đều đã chạm sàn. Người ở trên tháp mà bị chạm xuống sàn trong khi làm tháp thì sẽ tính là động tác ngã..

1.4. Tháp cấm

- Trong trường hợp nâng tháp đứng, nghĩa là một người nâng người kia lên, tháp không được phép cao quá chiều cao của 2 người đứng lên nhau, người làm trụ và người lên tháp đều ở vị trí đứng thẳng và 2 người duỗi thẳng tay (theo trục dọc)

- Tung hứng trong khi làm tháp: nghĩa là khi một VĐV bị tung lên trên không bởi bạn diễn và không có bất kì sự kết nối nào với bạn diễn sẽ bị xác định là tháp cấm.

1.5. Động tác chuyển/ Liên kết

Động tác chuyển: Là việc chuyển đổi từ một hình dáng, trạng thái, phong cách hoặc một vị trí sang một hình dáng, trạng thái, phong cách hoặc vị trí khác nhằm kết nối hai chủ đề hoặc hai phần của bài thi với nhau. Động tác chuyển tiếp giúp cho người thực hiện thay đổi các mức độ (trên sàn- đứng- trên không).

Liên kết: Là để kết nối các chuyển động có sự thay đổi các mức độ.

1.6. Sử dụng không gian

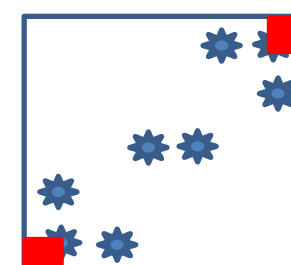
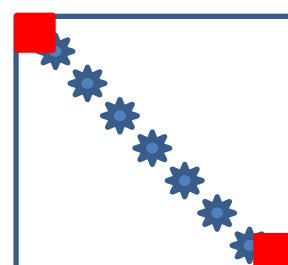
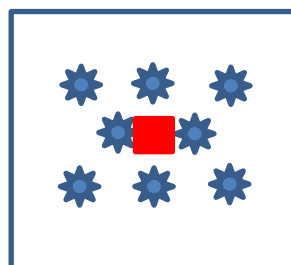
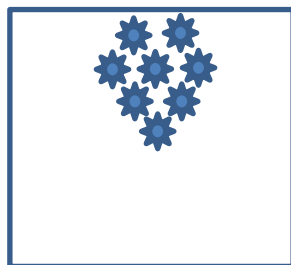
Đội hình :

- Đội hình bao gồm vị trí của các VĐV và khoảng cách các VĐV thay đổi vị trí từ đội hình này sang đội hình khác, đội hình thay đổi phải có sự trôi chảy, rõ ràng.

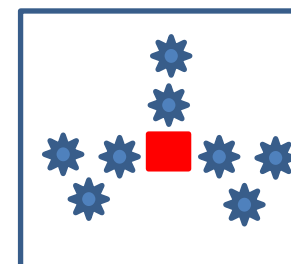
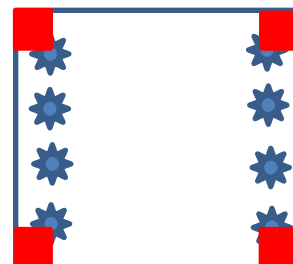
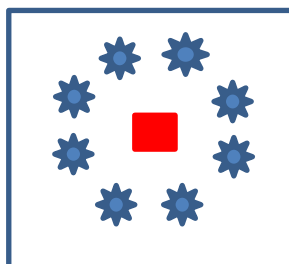
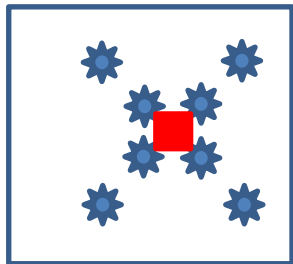
- Trong suốt bài thi các đội hình khác nhau và các vị trí khác nhau của nhóm phải cho thấy sự ăn khớp.

- Phải thể hiện rõ 5 vùng quy định (theo yêu cầu chuyên môn)

VD: Nhóm 8 người

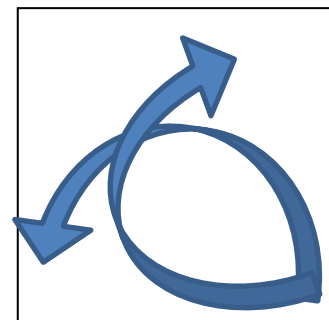
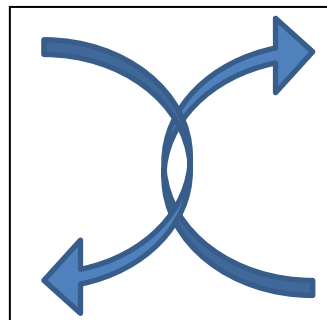
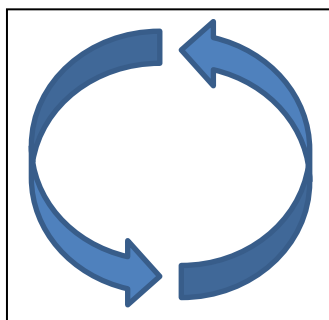
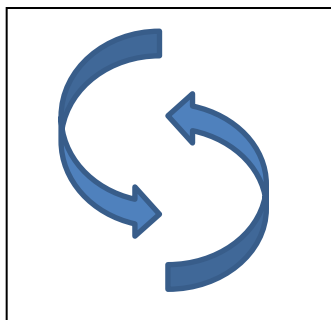


CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN



Hướng di chuyển:

- Hướng di chuyển sử dụng bằng các chuỗi chuyển động Aerobic. Trong suốt bài thi, việc di chuyển phải cho thấy tất cả các hướng (trước, sau, chéo, góc, vòng tròn), khoảng cách dài ngắn khác nhau.



Phân bố khu vực thi đấu: Tất cả các thành phần của bài thi phải phân bố và được sử dụng hiệu quả toàn bộ không gian thi đấu, (5 khu vực bắt buộc) phải phân bố vị trí cân bằng giữa các vị trí đứng, ngồi, quỳ, nằm trong suốt bài thi.

1.7. Các động tác nhào lộn và các chuyển động cầm

Các động tác nhào lộn:

A-1. Lộn chống nghiêng

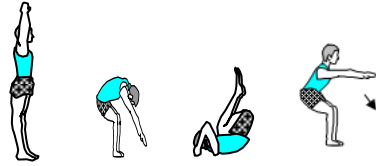


A-2. Bỏ đà

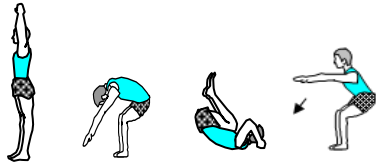


CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

A-3. Lộn xuôi



A.4. Lộn ngược



Các chuyển động cảm

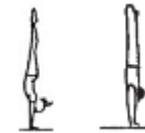
- Santo



- Uốn dẻo giữ quá 2 giây :



- Chuỗi tay giữ quá 2 giây



1.8. Các bước cơ bản Aerobic

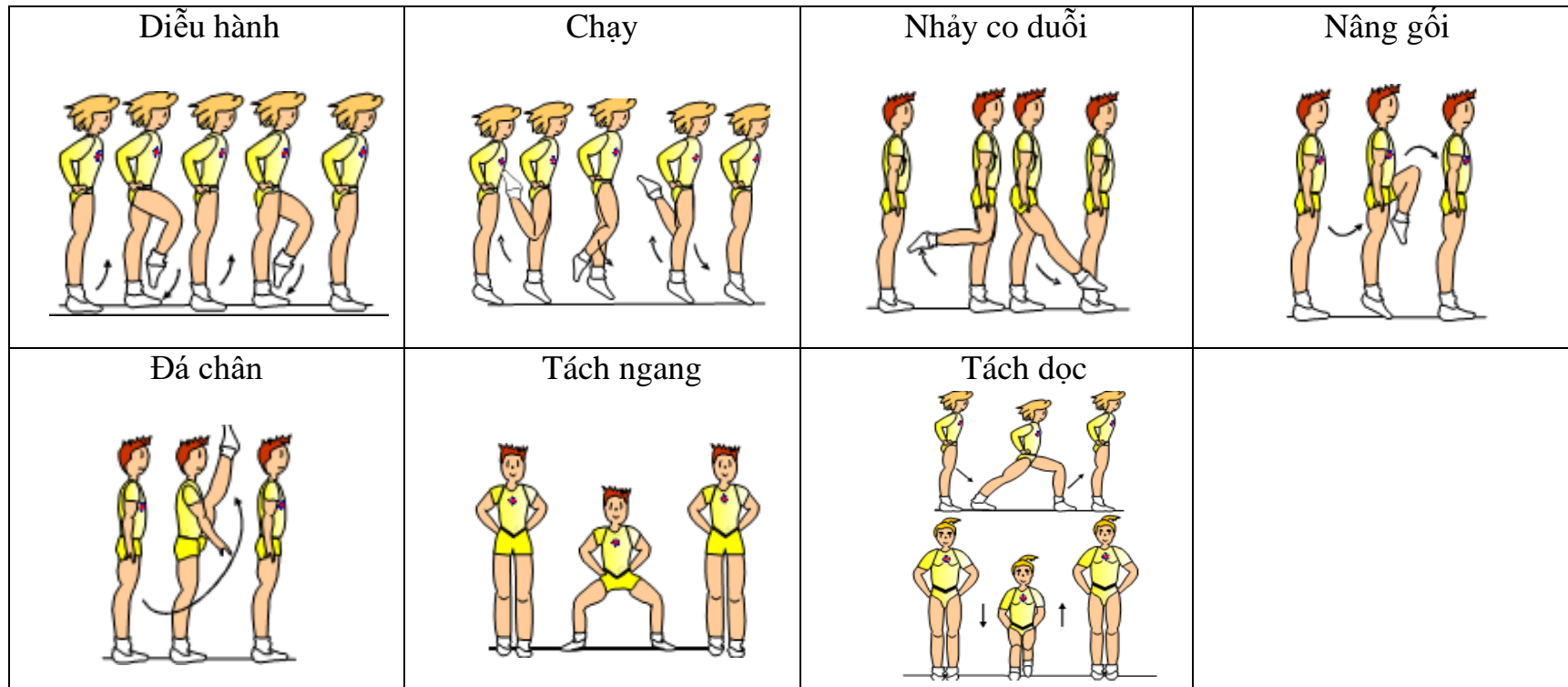
Kỹ thuật đặc trưng của 7 bước cơ bản được mô tả như hình vẽ. Các chuyển động của chân phải cho thấy kỹ thuật đúng của bước cơ bản Aerobic bao gồm cả sự biến đổi.

Chuỗi chuyển động Aerobic mang tính sáng tạo và phức tạp được tạo nên bởi:

- Sự liên quan của nhiều bộ phận cơ thể.
- Việc thay đổi hướng.
- Sử dụng nhiều hoạt động khác nhau của các khớp/mặt phẳng/phạm vi chuyển động/độ dài.
- Sử dụng các chuyển động lệch trục đối xứng.
- Sử dụng các nhịp điệu khác nhau, Tần suất nhiều hơn.
- Di chuyển, chuyển hướng với các chuỗi chuyển động Aerobic - *Aerobic Movement Patterns (AMP)* (ít nhất 2 bước chân trong 1 x 8 nhịp)

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

Hình ảnh mẫu 7 bước cơ bản



CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

1.9. Các động tác độ khó

- Các động tác độ khó là tùy chọn.
- Bảng động tác (xem phụ lục) được chia thành 4 nhóm.

| Nhóm | Phân nhóm | Động tác cơ bản | Yêu cầu kỹ thuật |
|--|---------------------------------|----------------------|--|
| Nhóm A Các động tác động lực | Chống đẩy | Chống đẩy | <p>Tất cả các động tác trong nhóm A phải được thực hiện không có ngã hoặc chạm sàn.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vai ít nhất phải thẳng hàng với cánh tay trên -Tối thiểu vai phải thẳng hàng với bắp tay trên ở giai đoạn đầu của động tác -Tối thiểu vai phải thẳng hàng với bắp tay trên ở giai đoạn đầu của động tác -Lưng song song với mặt sàn -Vòng quay của thân người trong khi quay trên 2 tay(từng tay một)với đủ một vòng quay. -Vị trí kết thúc phải cùng hướng với vị trí xuất phát |
| | Chống đẩy Wenson | Chống đẩy Wenson | |
| | Helicopter | Helicopter | |
| Nhóm B Các động tác tĩnh lực | Chống Ke | Ke dạng | <ul style="list-style-type: none"> - Tất cả các động tác nhóm B phải được giữ 2 giây, mà không bị ngã hoặc chạm sàn - Không được chạm sàn |
| | | Ke V | |
| | | Ke L | |
| Nhóm C Các động tác bật và nhảy | Bật Tiếp đất tư thế xoạc | Bật thu 2 gối | <p>Tất cả các động tác ở nhóm C phải cao ngang hông</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khi tiếp đất ở tư thế xoạc phải rõ. - Không có ngã -Tối thiểu hai chân song song với mặt sàn -Tối thiểu hai chân song song với mặt sàn - Chân tạo đà song song với mặt sàn |
| | | Bật co duỗi 1 chân | |
| | | Bật dạng | |
| | | Bật xoay | |
| | | Bật đá cắt kéo trước | |

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

| | | | |
|---|-----------------|-------------------------------|--|
| Nhóm D Các động tác thăng bằng và dẻo | Xoạc | Xoạc dọc, xoạc ngang | - Các động tác kết thúc ở tư thế xoạc dọc đứng: bàn chân của chân trụ trong khi xoạc dọc đứng phải tiếp xúc với sàn -Tất cả các động tác quay phải thực hiện trên mũi bàn chân mà không được nhảy |
| | Quay | Trường dẻo | |
| | Thăng bằng quay | Thăng bằng quay | |
| | Illusion | Illusion | |
| | Đá chân | Chống tay đá sau oạc dọc đứng | |

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

YÊU CẦU CHUYÊN MÔN NHÓM TUỔI (3 – 5 tuổi)

| CẤU TRÚC | YÊU CẦU |
|--|---|
| Số lượng vận động viên | 08 vận động viên (02 dự bị) |
| Thời gian | 2'00 ±10'' (Không bao gồm tiếng bíp đầu) |
| Diện tích sàn | 10 x 10 m |
| Tháp | 1 tháp liên kết |
| Đội hình | Tối thiểu 4 đội hình (Không tính mở bài và kết thúc) |
| Vũ đạo 7 bước cơ bản và các động tác chuyển động của thể dục | - Qui định ít nhất 03 chuỗi liên kết bước chân Aerobic có từ 2 bước trở lên (mỗi chuỗi di chuyển liên kết các bước chân Aerobic phải thực hiện 1x8) |
| Tư thế : Đứng, Quỳ, Ngồi, Nằm | Mỗi tư thế không quá 4 x 8 nhịp (trái và phải) |
| Phối hợp vận động, động tác chuyển tiếp. | Phối hợp đôi, ba , nhóm Chuyển tiếp , các động tác thể dục |
| Độ khó (không bắt buộc) | Không tính điểm |
| Bước chân bắt buộc | Nâng gôi 4 lần (liên tục 1x8 nhịp) Nhảy dạng chân 4 lần (liên tục 1x8 nhịp) Nhảy co sau 4 lần (liên tục 1x8 nhịp) |
| Âm nhạc | Bất kỳ loại âm nhạc nào phù hợp với Thể dục Aerobic đều có thể được sử dụng. |
| Động tác cấm | Chống đẩy 1 tay - Chống ke - Nhảy chống tiếp đất - Nhào lộn santo - Uốn dẻo giữ quá 2 giây. |

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

YÊU CẦU CHUYÊN MÔN NHÓM TUỔI (6 – 8 ; 9 – 11)

| CẤU TRÚC | BẢNG B | BẢNG A |
|--|--|---|
| Số lượng vận động viên | 08 vận động viên (02 dự bị) | |
| Thời gian | 2'00 ±10'' (Không bao gồm tiếng bíp đầu) | |
| Diện tích sàn | 12 x 12 m | |
| Tháp | 1 tháp liên kết (4 vđv trở lên) | |
| Đội hình | Tối thiểu 5 đội hình (Không tính mở bài và kết thúc) | |
| Vũ đạo 7 bước cơ bản, các động tác chuyển động của thể dục | - Qui định : 02 Block di chuyển liên kết bước chân Aerobic phải thực hiện : 4 lần x 8 nhịp - Ít nhất có 03 chuỗi di chuyển liên kết bước chân Aerobic phải thực hiện : 1 lần x 8 nhịp | |
| Tư thế : Đứng, Quỳ, Ngồi, Nằm | Mỗi tư thế không quá 4 x 8 nhịp (trái và phải) | |
| Phối hợp vận động, động tác chuyển tiếp. | Phối hợp đôi, ba , nhóm Chuyển tiếp , các động tác thể dục | |
| Sử dụng độ khó (không cùng nhóm) | Không tính điểm độ khó | 02 động tác độ khó tự chọn (phải thực hiện đơn lẻ) |
| Các động tác nhào lộn (không bắt buộc) | Không quá 2 động tác | |
| Âm nhạc | Bất kỳ loại âm nhạc nào phù hợp với Thể dục Aerobic đều có thể được sử dụng. | |
| Động tác cầm | Chống đẩy 1 tay, chống ke 1 tay , tiếp đất 1 tay, nhào lộn santo, uốn dẻo giữ quá 2 giây | |

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

YÊU CẦU CHUYÊN MÔN NHÓM TUỔI 12 - 14

| CẤU TRÚC | BẢNG B | BẢNG A |
|--|---|---|
| Số lượng vận động viên | 08 vận động viên (02 dự bị) | |
| Thời gian | 2'15 ± 10'' (Không bao gồm tiếng bíp đầu) | |
| Diện tích sàn | 12 x 12 m | |
| Tháp | 1 tháp liên kết | |
| Đội hình | Tối thiểu 6 đội hình (Không tính mở bài và kết thúc) | |
| Vũ đạo 7 bước cơ bản, các động tác chuyển động của thể dục | - Qui định 02 Block di chuyển liên kết bước chân cơ bản : phải thực hiện 1 lần x 8 nhịp - Qui định nhất 04 chuỗi liên kết bước chân cơ bản : phải thực hiện 1 lần x 8 nhịp | |
| Tư thế thể dục: Đứng, Quỳ, Ngồi, Nằm | Mỗi tư thế không quá 4 x 8 nhịp (trái và phải) | |
| Phối hợp vận động, động tác chuyển tiếp. | Phối hợp đôi, ba , nhóm Chuyển tiếp , các động tác thể dục | |
| Sử dụng độ khó (không cùng nhóm) | Không tính điểm độ khó | 03 động tác độ khó tự chọn (phải thực hiện đơn lẻ) |
| Các động tác nhào lộn (không bắt buộc) | Không quá 2 động tác | |
| Âm nhạc | Bất kỳ loại âm nhạc nào phù hợp với Thể dục Aerobic đều có thể được sử dụng. | |
| Động tác cầm | Chống đẩy 1 tay, chống ke 1 tay , tiếp đất 1 tay, nhào lộn santo, uốn dẻo giữ quá 2 giây | |

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

YÊU CẦU CHUYÊN MÔN NHÓM TUỔI 15 - 17

| CẤU TRÚC | BẢNG B | BẢNG A |
|--|---|--|
| Số lượng vận động viên | 08 vận động viên (02 dự bị) | |
| Thời gian | 2'30 ± 10'' (Không bao gồm tiếng bíp đầu) | |
| Diện tích sàn | 12 x 12 m | |
| Tháp | 3 tháp liên kết | |
| Đội hình | Tối thiểu 7 đội hình (Không tính mở bài và kết thúc) | |
| Vũ đạo 7 bước cơ bản, các động tác chuyển động của thể dục | <ul style="list-style-type: none"> - Qui định 03 Block di chuyển liên kết bước chân cơ bản (phải thực hiện 1 lần x 8 nhịp) - Qui định nhất 04 chuỗi liên kết bước chân cơ bản (phải thực hiện 1 lần x 8 nhịp) | |
| Tư thế : Đứng, Quỳ, Ngồi, Nằm | Mỗi tư thế không quá 4 x 8 nhịp (trái,phải) | |
| Phối hợp vận động, động tác chuyển tiếp. | Phối hợp đôi, ba , nhóm Chuyển tiếp , các động tác thể dục | |
| Sử dụng độ khó (không cùng nhóm) | Không sử dụng độ khó | 4 động tác độ khó tự chọn (phải thực hiện đơn lẻ) |
| Các động tác nhào lộn (không bắt buộc) | Không quá 3 động tác | |
| Âm nhạc | Bất kỳ loại âm nhạc nào phù hợp với Thể dục Aerobic đều có thể được sử dụng. | |
| Động tác cầm | Chống ke 1 tay, tiếp đất 1 tay, nhào lộn santo, uốn dẻo không quá 2 giây | |

CHƯƠNG 3 – CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

YÊU CẦU CHUYÊN MÔN NHÓM TUỔI TRÊN 18 TUỔI

| CẤU TRÚC | BẢNG B | BẢNG A |
|--|---|--|
| Số lượng vận động viên | 08 vận động viên (02 dự bị) | |
| Thời gian | 2'30 ± 10'' (Không bao gồm tiếng bíp đầu) | |
| Diện tích sàn | 12 x 12 m | |
| Tháp | 3 tháp liên kết | |
| Đội hình | Tối thiểu 8 đội hình (Không tính mở bài và kết thúc) | |
| Vũ đạo 7 bước cơ bản, các động tác chuyển động của thể dục | <ul style="list-style-type: none"> - Qui định 03 Block di chuyển liên kết bước chân cơ bản : phải thực hiện 1 lần x 8 nhịp) - Qui định nhất 04 chuỗi liên kết bước chân cơ bản : phải thực hiện 1 lần x 8 nhịp) | |
| Tư thế : Đứng, Quỳ, Ngồi, Nằm | Mỗi tư thế không quá 4 x 8 nhịp (trái,phải) | |
| Phối hợp vận động, động tác chuyển tiếp. | Phối hợp đôi, ba , nhóm Chuyển tiếp , các động tác thể dục | |
| Sử dụng độ khó (không cùng nhóm) | Không sử dụng độ khó | 4 động tác độ khó tự chọn (phải thực hiện đơn lẻ) |
| Các động tác nhào lộn (không bắt buộc) | Không quá 3 động tác | |
| Âm nhạc | Bất kỳ loại âm nhạc nào phù hợp với Thể dục Aerobic đều có thể được sử dụng. | |
| Động tác cầm | Chống ke 1 tay, tiếp đất 1 tay, nhào lộn santo, uốn dẻo không quá 2 giây | |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

1. BAN GIÁM SÁT

1.1. Thành phần

Gồm Chủ tịch Hội đồng và thành viên của Ban kỹ thuật Thể dục Aerobic của Liên đoàn Thể dục Việt Nam.

1.2. Chức năng

- Ban Giám sát (BGS) có trách nhiệm đảm bảo công bằng về điểm số đưa ra cho bài thi: Bất kể lúc nào Trọng tài Giám sát vào cuộc, điểm số sẽ do Trọng tài giám sát chịu trách nhiệm.
- Giám sát cuộc thi và giải quyết bất kỳ vi phạm kỷ luật hoặc tình huống bất thường nào ảnh hưởng tới diễn biến của cuộc thi.
- Có biện pháp xử lý nếu thấy cần thiết đối với trường hợp vi phạm lỗi nghiêm trọng trong việc chấm điểm của một hoặc nhiều trọng tài.
- Ghi lại các điểm số của mỗi bài thi để kiểm soát điểm số.
- Trọng tài giám sát phải can thiệp vào khi trọng tài biên không phát hiện ra lỗi.
- Thường xuyên kiểm tra điểm chấm của các trọng tài và cảnh cáo bất kỳ trọng tài nào khi có biểu hiện sự thiên vị hoặc làm việc không tốt.
- Khi cần thiết có thể thay thế những trọng tài đã bị cảnh cáo mà không có sự chuyển biến tích cực.

2. BAN TRỌNG TÀI

2.1. Quyền của Ban trọng tài

- Được tôn trọng đối với những ý kiến về chuyên môn.
- Được cùng với Ban Giám sát và Trọng tài trưởng có sự chuẩn bị kỹ lưỡng cho công tác trọng tài trước cuộc thi đấu.

2.2. Chức năng

- **Tham dự** tất cả các buổi hội nghị chuyên đề, các buổi hướng dẫn, các buổi họp theo lịch trình trước, trong và sau cuộc đấu.
- Xuất hiện **đúng giờ** theo sự hướng dẫn của Trọng tài trưởng tới vị trí của trọng tài và **ngồi tại vị trí của mình** cho tới khi kết thúc toàn bộ vòng thi đấu.
- Có thể “**di chuyển**” nhanh chóng, nếu thấy cần thiết.
- **Ngồi tại chỗ** trong suốt lễ trao thưởng.

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

- **Đổi chỗ** khi nhận được tín hiệu của Chủ tịch BGS hoặc theo yêu cầu đặc biệt của Chủ tịch (hoặc Trọng tài Trưởng).
- Chỉ được vắng mặt khi được sự **cho phép**.
- Chấm điểm **độc lập** đối với điểm cấu trúc và thực hiện của bài thi theo đúng quy định, trước khi đưa ra điểm số không được liên lạc bằng điện thoại di động hoặc nói chuyện với các trọng tài khác.
 - Không được tham gia **thảo luận** với các trọng tài khác.
 - Lưu lại một **bản ghi chép** công việc chấm điểm của mình đối với bài diễn bằng cách sử dụng các ký hiệu minh họa để hỗ trợ khi phải giải trình bất kỳ lúc nào cho chuyên gia Ban Giám sát.

3. TRỌNG TÀI TRƯỞNG

3.1. Chức năng

- Ghi chép lại toàn bộ bài thi .
- Chịu trách nhiệm điều khiển công việc của tất cả các trọng tài như đã được quy định trong Điều lệ Kỹ thuật.
- Trừ điểm từ điểm cuối cùng đối với những vi phạm theo quy định của Luật chấm điểm.
- Kiểm tra sự logic của các điểm Cấu trúc, Thực hiện, Độ khó và nhắc nhở trọng tài khi có điểm số chênh lệch rõ ràng với thực tế để đảm bảo công bằng và xem xét việc thay đổi điểm số (các trọng tài được phép phủ nhận). Chênh lệch cho phép giữa các trọng tài là 5.0 điểm.

Trọng tài trưởng sử dụng các hình thức phạt như sau

Cảnh cáo khi:

- Xuất hiện trong khu vực cấm.
- Hành vi/ thái độ không đúng.

Truất quyền khi:

- Bỏ cuộc.
- Vi phạm nghiêm trọng Quy chế của Luật chấm điểm.

Trọng tài Trưởng phải can thiệp :

- Khi: Điểm số của Ban trọng tài không chính xác.
- Khi: Một trọng tài biên không nhìn thấy lỗi vi phạm.

3.2. Tiêu chí điểm trừ:

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

➤ **Tháp:**

- Bất kể thiếu hay thừa số lần nâng tháp theo quy định đều bị trừ 2.0 điểm/lần

- Thực hiện tháp cấm bị trừ 2.0 điểm/ lần

➤ **Các động tác cấm:** Thực hiện các chuyển động được liệt kê trong mục các chuyển động cấm bị trừ 2.0 điểm/lần

➤ **Ngắt quãng bài thi:** Là khi một VĐV dừng việc thực hiện các chuyển động trong một thời gian từ 2 đến 10 giây và sau đó lại tiếp tục bị trừ 1.0 điểm /lần

➤ **Dừng trình diễn:** Là khi có một VĐV dừng lại và không thể tiếp tục bài thi của mình quá 10 giây và sau đó lại tiếp tục bị trừ 2.0 điểm/lần

➤ **Lỗi về thời gian và vi phạm thời gian:** Thời gian sẽ bắt đầu được tính khi nghe thấy âm thanh đầu tiên (bao gồm cả những tín hiệu về âm thanh) và kết thúc khi âm thanh cuối cùng kết thúc. Nếu thời gian của bài ngắn hơn hoặc dài hơn Trọng tài trưởng sẽ trừ điểm sau khi trọng tài thời gian báo cáo.

- Vi phạm thời gian (độ chênh lệch +/- 2 giây) trừ 1.0 điểm.

- Lỗi thời gian (độ chênh lệch +/- 3 giây hoặc hơn) trừ 2.0 điểm.

➤ **Lỗi xuất hiện chậm ở khu vực thi đấu:** Khi VĐV không xuất hiện ở khu vực thi đấu trong vòng 30 giây sau khi đã được gọi tên bị trừ 2.0 điểm

➤ **Bỏ cuộc:** Khi VĐV không xuất hiện ở khu vực thi đấu trong vòng 60 giây sau khi đã được gọi tên sẽ bị Tước quyền tham gia ở nội dung đó.

➤ **Lỗi xuất hiện trong khu vực thi đấu:** Khi đã được gọi tên, những VĐV được mời mà không đi thẳng tới vị trí xuất phát của mình và có bất kỳ một động tác thừa hay sự trình diễn không cần thiết nào sẽ bị trừ 1.0 điểm

➤ **Lỗi trang phục:** Trang phục không đúng như quy định sẽ bị trừ 2.0 điểm cho mỗi một tiêu chí sai.

➤ **Vi phạm chủ đề:** thể hiện các chủ đề mang tính bạo lực và phân biệt chủng tộc cũng như các chủ đề mang tính tôn giáo và tình dục bị trừ 2.0 điểm

➤ **Thừa, thiếu độ khó:** mỗi độ khó trừ 2.0 điểm

4. TRỌNG TÀI THỰC HIỆN

- Điểm thực hiện được tính theo cách tính âm nghĩa là bắt đầu từ 00 điểm và cộng trừ dần điểm đối với các lỗi.

4.1. Chức năng

- Việc đánh giá điểm Thực hiện được dựa trên những điểm sau:

➤ **Động tác độ khó:** Thực hiện sai tư thế

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

- **Động tác nhào lộn:** Thực hiện sai tư thế
- **Vũ đạo:** Các chuỗi chuyển động Aerobic, chuyển tiếp, kết nối, phối hợp và tháp, động tác thể dục cơ bản : Thực hiện sai tư thế
- **Sự đồng bộ:** không đồng bộ

4.2. Kỹ năng kỹ thuật

Khả năng thực hiện các chuyển động với kỹ thuật hoàn hảo và độ chính xác tối đa, đúng hình dáng, tư thế, sự cân bằng của cơ thể

Các khả năng của cơ thể: Một bài biểu diễn xuất sắc thể hiện tư thế và sự cân bằng hoàn hảo, khả năng mềm dẻo tĩnh và động, sức mạnh và sức bền của các cơ.

Hình dáng, Tư thế và Sự cân bằng

Hình dáng phản ánh vị trí và nhận biết tư thế. (VD: Bật cossack, bật thu gối, Bật dạng, ke L, ke dạng, xoạc.....)

Tư thế và sự cân bằng phản ánh cách duy trì tư thế ở vị trí chính xác

- Tư thế và sự ổn định của thân mình, phần lưng dưới, hông và sự co của các cơ bụng.
- Tư thế của phần thân trên, dáng cổ, vai và đầu trong mối tương quan với xương sống.
- Vị trí của hai bàn chân với mắt cá chân, đầu gối và khớp hông.

Sự chính xác có nghĩa là:

- Mỗi chuyển động phải có tư thế xuất phát và kết thúc rõ ràng.
- Mỗi giai đoạn chuyển động phải thể hiện sự điều khiển hoàn hảo.
- Sự thăng bằng chính xác phải được thể hiện trong các động tác khó, chuyển đổi, dậm nhảy, tiếp đất và các chuỗi chuyển động Aerobic khó.

4.3. Tiêu chuẩn và Điểm trừ

Điểm trừ độ khó/ các động tác nhào lộn

- Một lỗi nhỏ được hiểu là sai chút ít so với việc thực hiện hoàn hảo bị trừ 0.2 điểm.
- Một lỗi vừa được hiểu là có sai sót dễ nhận thấy so với thực hiện hoàn hảo bị trừ 0,5 điểm.
- Một lỗi lớn được hiểu là có khác biệt lớn so với thực hiện hoàn hảo bị trừ 1.0 điểm.
- Một lần Ngã được hiểu là: Khi bị rơi chạm sàn mà không có kiểm soát bị trừ 3.0 điểm

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

| Chênh lệch so với thực hiện hoàn hảo | Nhỏ | TB | Lớn | Ngã |
|---|------------|------------|------------|------------|
| Động tác độ khó | 0.2 | 0.5 | 1.0 | 3.0 |
| Động tác nhào lộn | 0.2 | 0.5 | 1.0 | 3.0 |

Điểm trừ Vũ đạo: Là khả năng thực hiện các chuyển động chính xác một cách tối đa trong khi trình diễn các chuỗi chuyển động Aerobic, chuyển tiếp, kết nối, thấp và phối hợp, các động tác thể dục cơ bản.

| Chênh lệch so với thực hiện hoàn hảo | Nhỏ | TB | Lớn | Ngã |
|---|------------|------------|------------|------------|
| Chuỗi chuyển động Aerobic (mỗi chuỗi) | 0.2 | 0.5 | 1.0 | 3.0 |
| Chuyển tiếp và kết nối, phối hợp | 0.2 | 0.5 | 1.0 | 3.0 |
| Thấp, đội hình | 0.2 | 0.5 | 1.0 | 3.0 |
| Các động tác Thể dục cơ bản | 0.2 | 0.5 | 1.0 | 3.0 |

Điểm trừ Sự đồng bộ: Là khả năng thực hiện tất cả các chuyển động như một thể thống nhất, với cùng một biên độ chuyển động, cùng bắt đầu và cùng kết thúc với chất lượng giống nhau. Điều này cũng bao gồm các chuyển động của cánh tay; mỗi mẫu chuyển động phải chính xác và đồng nhất.

Điểm trừ cho sự đồng bộ của toàn bài không quá 25 điểm.

| Lỗi thực hiện | Điểm trừ |
|----------------------|-----------------------|
| Từ 1 – 2 VĐV sai | 0.2 điểm / lần |
| Từ 3 – 4 VĐV sai | 0.5 điểm / lần |
| Từ 5 VĐV trở lên | 1.0 điểm /lần |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

| | |
|-------------------------------------|----------------|
| Có vận động viên tể, ngã (chạm sàn) | 3.0 điểm / lần |
|-------------------------------------|----------------|

5. TRỌNG TÀI CẤU TRÚC

Tiêu chí cấu trúc bài tự chọn

5.1. Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (tối đa 15 điểm)

5.1.1. Lựa chọn âm nhạc

- Lựa chọn và sử dụng âm nhạc là một trong những yếu tố quan trọng của bài diễn. Bài diễn phải được thực hiện hoàn toàn với âm nhạc. Bất kỳ thể loại nhạc nào phù hợp với Thể dục Aerobic đều được phép sử dụng. Điều này có nghĩa là âm nhạc được sử dụng phải phản chiếu và thể hiện được đặc trưng của Thể dục Aerobic.

- Một bài nhạc hay sẽ giúp cho việc thiết lập cấu trúc và tốc độ, cũng như là chủ đề của bài. Nó sẽ hỗ trợ và làm nổi bài diễn. Nó cũng được sử dụng để truyền tải cảm xúc trong suốt bài, thể hiện được phong cách và chất lượng thực hiện, cũng như biểu cảm của VĐV.

- Âm nhạc được chọn phải thể hiện được lợi thế và đặc điểm riêng của từng bài. Phong cách bài diễn phải hài hoà với ý tưởng của âm nhạc.

- Độ tuổi thi đấu của các VĐV là khác nhau. Không phải tất cả các bài nhạc đều phù hợp với mọi nội dung thi đấu cũng như mọi lứa tuổi. Những sự khác biệt này sẽ được phản ánh trong bài nhạc được chọn.

5.1.2. Thành phần và cấu trúc bài nhạc

- Âm nhạc sử dụng cho VĐV phải có hoặc mang đặc trưng của thể dục Aerobic, có nghĩa là phải có động lực, sự đa dạng, không đơn điệu, có nhịp điệu, có thể đếm nhịp được.

- Cấu trúc của âm nhạc, về kỹ thuật, phải đảm bảo sự hoàn hảo, không bị cắt đột ngột, liên mạch, với nhịp bắt đầu và kết thúc rõ ràng.

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

5.1.3. Sử dụng âm nhạc

- VĐV phải truyền tải được âm nhạc và thể hiện không đơn thuần chỉ là theo nhịp điệu, tốc độ và đúng nhịp của bài nhạc, mà còn phải thể hiện được sự trôi chảy của bài, tư thế, cường độ và niềm đam mê trong VĐV.
- Phong cách của bài diễn phải phù hợp với ý tưởng âm nhạc. Tất cả các chuyển động phải phù hợp hoàn hảo với âm nhạc đã chọn.

| | | |
|--------------------|-------------------|----------------|
| Thang điểm: | Xuất sắc | 14 – 15 |
| | Tốt: | 12 – 13 |
| | Khá: | 08 – 11 |
| | Trung bình | 01 – 07 |

5.2. Sử dụng không gian (Tối đa 20 điểm)

Đội hình di chuyển :

- Yêu cầu cơ bản và quan trọng nhất trong biên soạn đội hình Thể dục Aerobic là cấu trúc đội hình phải rõ nét. Nếu như cấu trúc hỗn loạn không phân biệt được rõ ràng thì không thể đem lại cảm quan về thẩm mỹ cho người xem.

- Trong Thể dục Aerobic nếu như chỉ lặp đi lặp lại một vài đội hình thì sẽ rất khô khan, nhàm chán. Đội hình cơ bản tuy chỉ có hạn nhưng các loại tổ hợp khác nhau của đội hình cơ bản lại có thể biến hóa đội hình vô cùng phong phú, đa dạng

- Khi biên soạn đội hình cần chú ý đến tỉ lệ rõ ràng của đội hình như vậy mới thể hiện được sự phong phú, mới tạo nên sự biến hóa tiết tấu của đội hình (5 vùng : gồm 04 góc sân và 01 trung tâm)

Lưu ý : Không di chuyển đến vùng quy định : trừ 2 điểm/vùng

| | | |
|--------------------|-------------------|----------------|
| Thang điểm: | Xuất sắc | 18 – 20 |
| | Tốt: | 15 – 17 |
| | Khá: | 12 – 14 |
| | Trung bình | 01 – 11 |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

5.3. Vũ đạo, di chuyển:

5.3.1. Hướng di chuyển

- Các chuỗi chuyển động aerobic phải được thực hiện 100% bài diễn. Mong chờ các VĐV sử dụng cân bằng không gian thi đấu hướng di chuyển bằng việc sử dụng các chuỗi chuyển động Aerobic.

- Trong suốt bài thi, việc di chuyển phải cho thấy tất cả các hướng (trước, sau, chéo, góc, vòng tròn), khoảng cách dài ngắn khác nhau.

5.3.2. Sự phân bố và cân bằng

Trong tiêu chí này Trọng tài Cấu trúc đánh giá hiệu quả sử dụng khu vực thi đấu, hướng di chuyển, sử dụng 3 mức không gian khác nhau, vị trí và phân bố các chuyển động trong bài (Đứng, ngồi, quỳ, nằm). Nên phân bố cân bằng bài diễn khắp các khu vực của thi đấu.

5.3.3. Sử dụng chuỗi bước chân liên kết

Yêu cầu bắt buộc :

- Chuỗi vũ chuỗi liên kết các bước chân (AMP) : 4 x 8 nhịp (phân bố theo nhóm tuổi): Trừ 2 điểm/chuỗi

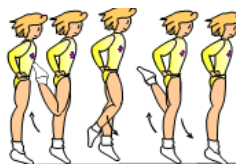
- Bước chân phối hợp : 1 x 8 nhịp (phân bố theo nhóm tuổi) : Trừ 1 điểm/1 chuỗi)

=> **Lưu ý: Mỗi 1 x 8 nhịp phải có ít nhất 2 bước chân phối hợp (gồm các bước chân cơ bản)**

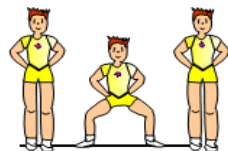
5.3.4. Sử dụng chân liên kết bắt buộc: dành cho nhóm tuổi 3 – 5 tuổi (Mầm non)

Yêu cầu bắt buộc: - Thực hiện 3 bước chân : Nhảy nâng gối, Nhảy dạng chân, Nhảy co sau:

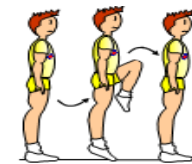
- Mỗi bước chân thực hiện liên tục 1 x 8 nhịp (04 lần nâng)



Nhảy co sau



Nhảy dạng chân



Nhảy nâng gối

Lưu ý : Thiếu mỗi bước chân: Trừ 02 điểm

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

| | | |
|--------------------|-------------------|----------------|
| Thang điểm: | Xuất sắc | 18 – 20 |
| | Tốt: | 15 – 17 |
| | Khá: | 12 – 14 |
| | Trung bình | 01 – 11 |

5.4. Nội dung Tư thế thể dục (Tối đa 20 điểm)

5.4.1. Sự Đa dạng

Các động tác Tư thế thể dục là đặc trưng của môn Thể dục và cũng là một trong những yếu tố quan trọng của bài.

Các Tư thế thể dục : Đứng, ngồi, quỳ , nằm mang tính đa dạng được tạo nên bởi:

- Sự liên quan của nhiều bộ phận cơ thể.
- Có sự thay đổi hướng: Hướng trước, hướng sau, hướng bên.
- Có sự tiếp nối của động tác, biểu đạt quan hệ tương hỗ giữa các động tác với nhau: cùng bên, ngược bên, đồng thời, lần lượt, đối xứng, không đối xứng.
- Có sự thay đổi các trục vận động của cơ thể: Trục phải trái, trục trước sau, trục trên dưới.
- Phân bố cân bằng giữa các tư thế cơ bản như: Đứng, đứng khụy gối, quỳ, ngồi, nằm, nghiêng, sấp, ngửa.

5.4.2. Sự sáng tạo

Mức độ sáng tạo cao của các động tác Thể dục cơ bản cho thấy việc sử dụng các động tác kết hợp với âm nhạc có chủ đề và các điểm nhấn mà không được lặp lại và mang tính chất thể thao.

5.4.3 Cường độ vận động

Cường độ là thước đo năng lượng và động lực của bài tập. Vì vậy, các động tác thể dục cơ bản phải được thực hiện mà không được ngắt quãng và chính xác trong từng chuyển động. Cho thấy khả năng duy trì mức độ, cường độ từ đầu cho tới cuối.

Lưu ý : Tối thiểu 2 x 8 nhịp và tối đa không quá 4 x 8 nhịp (dành cho trái – phải ở mỗi tư thế).

| | | |
|--------------------|-------------------|----------------|
| Thang điểm: | Xuất sắc | 18 – 20 |
| | Tốt: | 15 – 17 |
| | Khá: | 12 – 14 |
| | Trung bình | 01 – 11 |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

5.5. Nội dung chung (chuyển tiếp, phối hợp) (Tối đa 15 điểm)

Nội dung chung của bài bao gồm tất cả các chuỗi chuyển động Aerobic kết hợp cân bằng với các chuyển động của tay và toàn cơ thể, các động tác chuyển tiếp, các động tác kết nối.

5.5.1. Sự Phức tạp/ Đa dạng

- Sự phức tạp của các chuyển động Aerobic, thấp, động tác chuyển, kết nối và các động tác phối hợp là rất khó trình diễn và chúng cần được thưởng cao hơn đảm bảo quyền lợi cho VĐV khi thực hiện.

Chuyển động phức tạp → Điểm cao

Chuyển động đơn giản → Điểm thấp

- Sự phức tạp của các chuyển động là khi chúng tạo ra nhiều phân liên kết, đòi hỏi nhiều sự phối hợp, độ đột biến.

- Để đánh giá sự đa dạng của bài tập, Trọng tài cấu trúc phải xem xét các chuyển động có bị trùng lặp giữa các loại chuyển động không. Tất cả yếu tố này bao gồm các hoạt động khác nhau, hình dáng khác nhau, các loại chuyển động khác nhau, khả năng thể chất khác nhau trong qua trình thực hiện chuyển tiếp, kết nối, thấp và phối hợp.

5.5.2. Sự sáng tạo

- Sự sáng tạo có nghĩa là các chuyển động đã được xây dựng và thực hiện trên những ý tưởng mới, có chủ đề tránh sao chép và sự đơn điệu trong bài thi.

- Sử dụng các chuỗi chuyển động để làm nổi bật phần trình diễn, do đó phải lựa chọn cân bằng các chuyển động để các động tác chuyển không vượt trội so với chuyển động Aerobic và không được lạm dụng các động tác nhào lộn để làm động tác chuyển.

5.5.3. Sự trôi chảy

Sự liên kết từ các chuyển động tới các chuyển động phải nhịp nhàng, uyển chuyển. Tất cả các chuyển động trình diễn trong bài phải kết nối liên tục mà không có sự ngắt quãng, trình diễn uyển chuyển và dễ dàng, không được thể hiện sự mệt mỏi, nặng nề

| | | |
|--------------------|--------------------|----------------|
| Thang điểm: | Xuất sắc | 13 – 15 |
| | Tốt: | 10 – 12 |
| | Khá: | 07 – 09 |
| | Trung bình: | 01 – 06 |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

5.6. Nâng tháp (Tối đa 10 điểm)

5.6.1. Khả năng nâng tháp: Đánh giá khả năng phối hợp tập thể nâng tháp một cách đa dạng, không trùng tháp,

Sự sáng tạo: Tháp tĩnh hoặc chuyển động đã được xây dựng và thực hiện trên những ý tưởng mới được phối hợp và chuyển động cùng với đồng đội.

| | | |
|--------------------|--------------------|----------------|
| Thang điểm: | Xuất sắc | 09 – 10 |
| | Tốt: | 07 – 08 |
| | Khá: | 05 – 06 |
| | Trung bình: | 01 – 04 |

6. TRỌNG TÀI ĐỘ KHÓ: (theo bảng điểm độ khó A, B, C, D)

6.1. Chức năng: Trọng tài độ khó chịu trách nhiệm xác định nhóm đội khó (theo bảng đội khó Aerobic)

- Xác định thực hiện đồng bộ độ khó (cùng thời điểm)
- Xác định tư thế thực hiện độ khó.
- Xác định điểm độ khó.

6.2. Tiêu chí điểm cộng:

- Xác định mức điểm chấm cho từng độ khó.
- Đánh giá mức độ thực hiện cho từng độ khó.

7. TRỌNG TÀI THỜI GIAN

7.1. Chức năng

Trọng tài thời gian chịu trách nhiệm kiểm tra:

- Xuất hiện chậm/ Bỏ cuộc
- Lỗi thời gian/ Vi phạm thời gian
- Ngắt quãng/ Dừng bài diễn

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

7.2. Tiêu chí và điểm trừ

- Thời gian bắt đầu tính khi âm thanh đầu tiên nổi lên và kết thúc bởi âm thanh cuối cùng.
- Nếu có bất kỳ trường hợp nào vi phạm. Trọng tài thời gian phải thông báo cho Trọng tài trưởng là người sẽ áp dụng điểm

trừ.

8. TRỌNG TÀI BIÊN

8.1. Chức năng

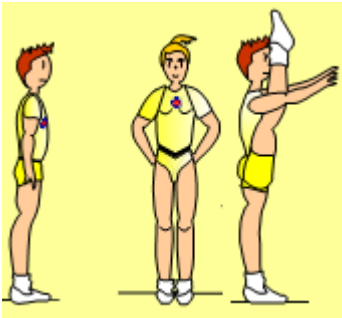
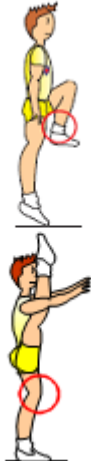
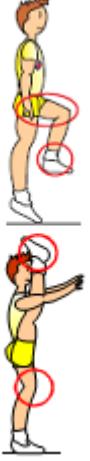
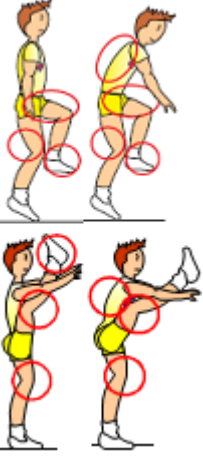
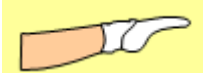


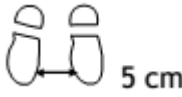
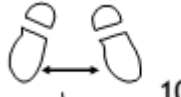
- Các lỗi biên được xác định bởi Trọng tài Biên, ngồi chéo nhau ở 2/4 góc của sàn thi đấu.
- Mỗi trọng tài chịu trách nhiệm cho 2 đường biên

8.2. Tiêu chí và điểm trừ: Trừ 2.0 điểm cho mỗi lần

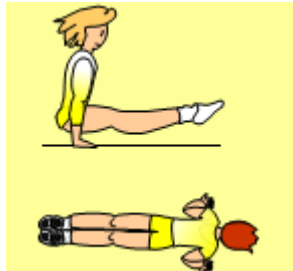
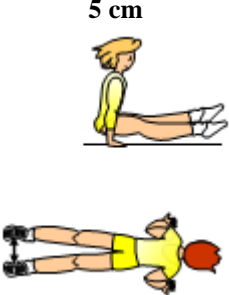
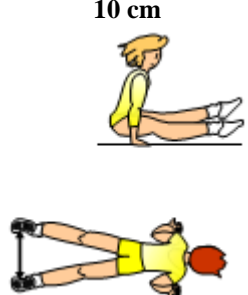
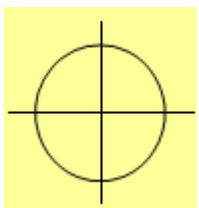
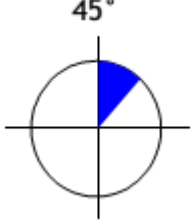
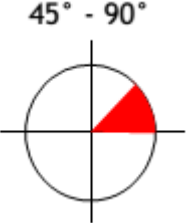
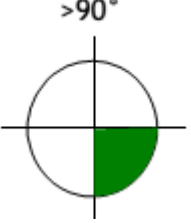

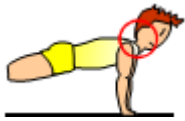

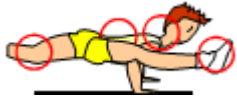
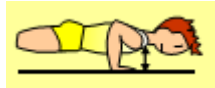

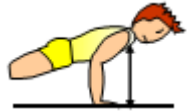
- Vạch quanh sàn là một phần của khu vực thi đấu, vì thế được phép chạm vạch.
- Tuy nhiên, nếu bất kỳ bộ phận nào của thân thể chạm khu vực bên ngoài vạch đều sẽ bị trừ điểm.
- Không trừ điểm do chuyển động chân tay trên không bên ngoài vạch biên.
- Trọng tài Biên sử dụng cờ đỏ để báo hiệu khi VĐV ra ngoài biên

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

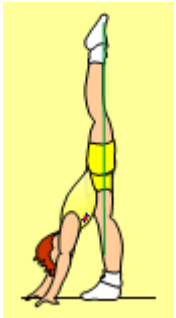
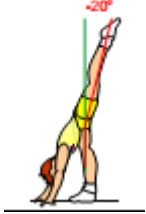
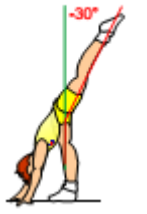


PHỤ LỤC 1: CÁC LỖI THỰC HIỆN

| LỖI CHUNG | | | |
|---|---|---|---|
| VÍ DỤ | LỖI NHỎ 0,2 | LỖI TRUNG BÌNH 0,5 | LỖI LỚN 1,0 |
|  | SỰ CÂN THANG CỦA CƠ THỂ KHÔNG CHÍNH XÁC | | |
| | <p>1 phần</p>  | <p>2 phần</p>  | <p>3 phần</p>  |
|  | BÀN CHÂN KHÔNG KIỂM SOÁT | | |
| |  | | |
|  | BÀN CHÂN TÁCH | | |
| |  |  | |
| | TAY KHÔNG KIỂM SOÁT | | |
| | X | | |
| VÍ DỤ | LỖI NHỎ | LỖI TRUNG BÌNH | LỖI LỚN |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI


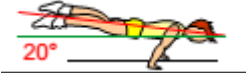
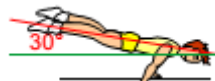

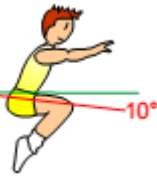
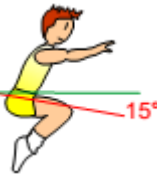
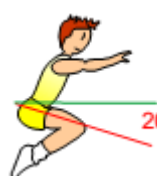



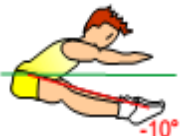
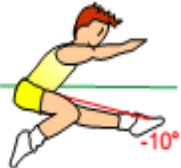

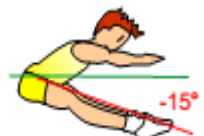
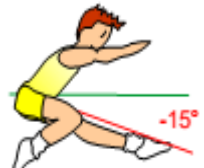

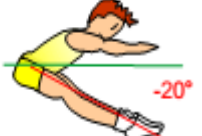
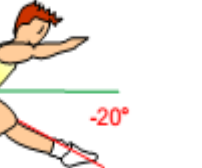
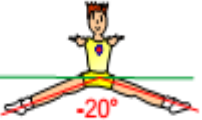
| | 0,2 | 0,5 | 0,3 |
|---|--|--|---|
|  | TÁCH CHÂN | | |
| | <p>5 cm</p>  | <p>10 cm</p>  | |
|  | VÒNG QUAY KHÔNG HOÀN THÀNH | | |
| | <p>45°</p>  | <p>45° - 90°</p>  | <p>>90°</p>  |
|  | SỰ CÂN THẲNG CƠ THỂ KHÔNG ĐÚNG | | |
| | <p>1 phần</p>  | <p>2 phần</p>  | <p>3 phần hoặc nhiều hơn</p>  |
|  | VAI KHÔNG THẲNG HÀNG VỚI BẮP TAY TRÊN | | |
| |  |  | |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI


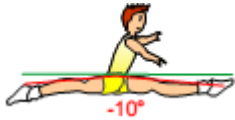
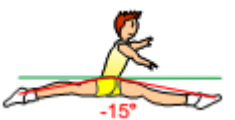
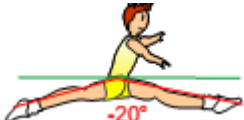
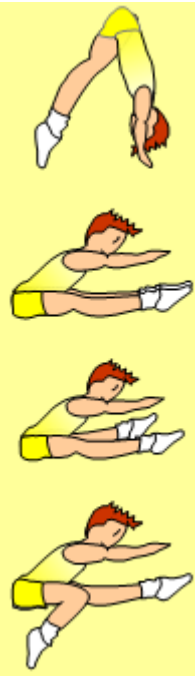
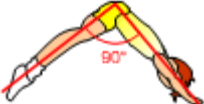
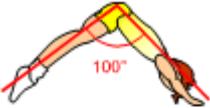
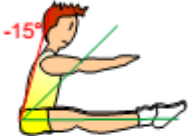





| VÍ DỤ | LỖI NHỎ 0.2 | LỖI TRUNG BÌNH 0,5 | LỖI LỚN 1.0 | |
|---|---|--|----------------|--|
| |  | 170°  | | 160°  |
| KHÔNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG | | | | |
|  | | | |  |

| CÁC LỖI ĐẶC BIỆT | | | | |
|-------------------------|--|-----------------------|----------------|------------|
| VÍ DỤ | LỖI NHỎ 0.2 | LỖI TRUNG BÌNH 0,5 | LỖI LỚN 1.0 | Ngã 3,0 |
| | CÁC NHÓM KE Ở PHƯƠNG NẪM NGANG CƠ THỂ/ CHÂN KHÔNG SONG SONG VỚI SÀN | | | |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

| | | | | |
|---|---|---|---|------------|
|  |  <p>20°</p> | |  <p>30°</p> | |
| THU GÓI KHÔNG NGANG THẮT LƯNG | | | | |
|  |  <p>10°</p> |  <p>15°</p> |  <p>20°</p> | |
| HAI CHÂN KHÔNG SONG SONG VỚI SÀN | | | | |
|  <p>PIKE</p>  <p>COSSACK</p>  <p>STRADDLE</p> | <p>80°</p>  <p>-10°</p>  <p>-10°</p>  <p>-10°</p> | <p>75°</p>  <p>-15°</p>  <p>-15°</p>  <p>-15°</p> | <p>70°</p>  <p>-20°</p>  <p>-20°</p>  <p>-20°</p> | |
| VÍ DỤ | LỖI NHỎ | LỖI TRUNG BÌNH | LỖI LỚN | Ngã |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

| | 0,2 | 0,5 | 1,0 | 3,0 |
|--|---|---|---|-----|
|  | HAI CHÂN NHỎ HƠN 180 | | | |
| |  |  |  | |
|  | HÌNH DÁNG CƠ THỂ SAI | | | |
| |  |  | | |
| |  |  | | |
| |  |  | | |
| |  |  | | |

CHƯƠNG 4: CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

NGUYÊN TẮC CHUNG

1. Điểm Cấu trúc

Điểm của 3 Trọng tài được cộng lại chia trung bình và kết quả sau đó sẽ là điểm số cuối cùng về Cấu trúc với điều kiện là điểm cao nhất và thấp nhất nằm trong khoảng chênh lệch là 5.0 điểm.

2. Điểm Thực hiện

Điểm của 3 Trọng tài được cộng lại chia trung bình và kết quả sau đó sẽ là điểm số cuối cùng về Thực hiện với điều kiện là điểm cao nhất và thấp nhất nằm trong khoảng chênh lệch là 3.0 điểm.

3. Điểm Độ khó :

Điểm của 2 Trọng tài được cộng lại chia trung bình và kết quả sau đó sẽ là điểm số cuối cùng về Độ khó với điều kiện là điểm đồng bộ

4. Tổng điểm

Điểm Cấu trúc, điểm Thực hiện, điểm độ khó được cộng vào với nhau và sẽ ra điểm tổng.

5. Điểm cuối cùng:

Các điểm trừ do Trọng tài trưởng và Trọng tài Biên thực hiện sẽ được trừ từ điểm tổng và kết quả thu được sẽ là ĐIỂM CUỐI CÙNG.

VÍ DỤ VỀ CÁCH TÍNH ĐIỂM

Điểm được tính

| | | | | |
|-----|----|----|----|----------------|
| CT: | 80 | 82 | 83 | 81,66 |
| TH: | 22 | 20 | 19 | - 20,33 |
| ĐK: | | 3 | 3 | 3.00 |

Tổngđiểm: 64,33

Điểm trừ của TT Biên: **0,0**

Điểm trừ của T.tài Trưởng:

- Thời gian OK
- Lỗi trang phục: 1 x 1.0 **1,0**

Điểm cuối cùng: 63,33

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

PHIẾU ĐIỂM TRỌNG TÀI TRƯỞNG

ĐƠN VỊ: _____ NHÓM TUỔI : _____ BẢNG : _____

| Lỗi | Điểm trừ | Điểm |
|---|------------------------|------|
| - Thừa, thiếu số lượng động tác độ khó | 2.0 điểm/1 động tác | |
| - Thừa, thiếu VĐV | 5.0 điểm/ VĐV | |
| - Thừa, thiếu tháp | 2.0 điểm/ mỗi lần | |
| - Sử dụng Tháp cấm | 2.0 điểm/ mỗi lần | |
| - Thực hiện các chuyển động cấm | 2.0 điểm/ mỗi lần | |
| - Ngắt quãng bài thi trong thời gian từ 2 đến 10 giây | 1.0 điểm/ mỗi lần | |
| - Dừng trình diễn quá 10 giây | 2.0 điểm/ mỗi lần | |
| - Vi phạm thời gian (độ chênh lệch +/- 2 giây) | 1.0 điểm | |
| - Lỗi thời gian (độ chênh lệch +/- 3 giây hoặc hơn) | 2.0 điểm | |
| - Lỗi xuất hiện chậm trên sàn đấu | 2.0 điểm | |
| - Lỗi xuất hiện trong khu vực thi đấu | 1.0 điểm | |
| - Lỗi trang phục | 2.0 điểm/ mỗi tiêu chí | |
| - Sử dụng động tác cấm | 2.0 điểm | |
| ĐIỂM TRỪ CHÍNH THỨC | | |

....., ngày.....tháng.....năm.....

Chữ ký

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

PHIẾU ĐIỂM TRỌNG TÀI THỰC HIỆN

Số

ĐƠN VỊ: _____ NHÓM TUỔI : _____ BẢNG : _____

| Lỗi thực hiện | Lỗi Nhỏ | Lỗi Tr.Bình | Lỗi Lớn | Lỗi Té, Ngã | Điểm trừ |
|-----------------|------------|-------------|------------|-------------|----------|
| | 0.2 | 0.5 | 1.0 | 3.0 | |
| | | | | | |
| Điểm trừ | | | | | |

Tổng điểm trừ:

....., ngày.....tháng.....năm.....
Chữ ký

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

**PHIẾU ĐIỂM TRỌNG TÀI CẤU TRÚC
(100 ĐIỂM)**

Số

ĐƠN VỊ: _____ **NHÓM TUỔI :** _____ **BẢNG :** _____

| Nội dung | Trung bình | Khá | Tốt | Xuất sắc | Điểm |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| Âm nhạc và sử dụng âm nhạc | 01 – 07 điểm | 08 – 11 điểm | 12 – 13 điểm | 14 – 15 điểm | |
| Sử dụng không gian, đội hình | 01 – 11 điểm | 12 – 14 điểm | 15 – 17 điểm | 18 – 20 điểm | |
| Nâng tháp | 01 – 04 điểm | 05 – 06 điểm | 07 – 08 điểm | 9 – 10 điểm | |
| Tư thế : Đứng,ngồi, quay, nằm | 01 – 11 điểm | 12 – 14 điểm | 15 – 17 điểm | 18 – 20 điểm | |
| Vũ đạo, di chuyển | 01 – 11 điểm | 12 – 14 điểm | 15 – 17 điểm | 18 – 20 điểm | |
| Nội dung chung (chuyên tiếp,phối hợp) | 01 – 06 điểm | 07 – 09 điểm | 10 – 12 điểm | 13 – 15 điểm | |
| ĐIỂM CHÍNH THỨC | | | | | |

Tổng điểm cộng :

....., ngày.....tháng.....năm.....
Chữ ký

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

PHIẾU ĐIỂM TRỌNG TÀI ĐỘ KHÓ

Số

ĐƠN VỊ: _____ NHÓM TUỔI: _____ BẢNG: _____

| ĐỘ KHÓ | A | B | C | D | Điểm |
|-----------|---|---|---|---|------|
| | | | | | |
| Điểm cộng | | | | | |

Tổng điểm cộng

....., ngày.....tháng.....năm.....

Chữ ký

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

TRỌNG TÀI BIÊN

- Đơn vị :
- Nhóm tuổi :.....
- Bảng :.....

| Lỗi phạm biên | Tổng lỗi | Điểm trừ |
|---------------|----------|----------|
| | | |
| | | |

Ký tên

.....

TRỌNG TÀI THỜI GIAN

- Đơn vị :
- Nhóm tuổi :.....
- Bảng :.....

| Lỗi thời gian | Tổng lỗi | Điểm trừ |
|---------------|----------|----------|
| | | |
| | | |

Ký tên

.....


CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ


MÔ TẢ HỆ THỐNG KÝ HIỆU


1. Vị trí cơ thể


Thẳng






Dạng


Gập thân



Thu gò



Cossack


2. Chỗ của cơ thể


- Trên không 
- Trong ke 
- Tiếp đất = từ trên không xuống sàn 
- Bật từ hai chân/ khép chân 

3. Nhìn vào kiểu quay trên sàn



 $\frac{1}{2}$ (180)



 $\frac{1}{1}$ (360)


 $1 \frac{1}{2}$ (540)



 $\frac{2}{1}$ (720)


 $\frac{1}{2}$ xoắn (180)


 $\frac{1}{1}$ xoắn (360)



 $1 \frac{1}{2}$ xoắn (540)

4. Vị trí hoạt động của cơ thể



Đổi chân

Hinge ●
Gập bản lề dưới


Dạng


Thẳng bằng

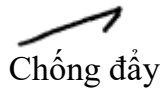
Lateral →
Gập sang bên


Tự do, không có sự hỗ trợ

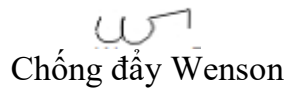
CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

5. Quy ước

- Nhóm A: Động lực**



Chống đẩy



Chống đẩy Wenson



Cắt dạng



A-Frame



Helicopter

- Nhóm B: Tĩnh lực**



Ke dạng



Ke L



Ke V dạng

- Nhóm C: Bật & Nhảy**



Quay trên không



Đổ chống sấp



Gainer xoắn chống sấp 1/2



Bật thu gói



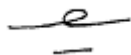
Bật Cossack



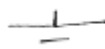
Bật Gập thân



Bật Dạng



Bước với dọc



Bước với ngang



Bật xoạc đôi chân

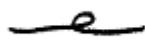


Cắt kéo xoạc

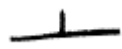


Cắt kéo xoạc quay 180°

- Nhóm D: Thăng bằng & Đẻo**



Xoạc dọc



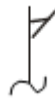
Xoạc ngang



Xoạc dọc đứng



Quay



Thăng bằng ngang



Thăng bằng quay 1 vòng



Illusion





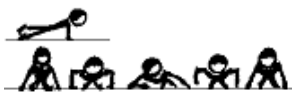







Illusion không chống tay

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ







MÔ TẢ CÁC ĐỘNG TÁC ĐỘ KHÓ – NHÓM A

PHÂN NHÓM CHỐNG ĐẨY


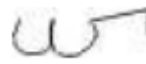
| Số hiệu | Điểm | CHỐNG ĐẨY | | |
|---------|------|--|---|---|
| A 101 | 2.0 | <ol style="list-style-type: none"> Từ chống sấp Thực hiện chống đẩy theo hướng đi xuống và về phía trước Trở về chống sấp |  |  |
| A 102 | 3.0 | <ol style="list-style-type: none"> Từ chống sấp trên 1 chân Thực hiện chống đẩy, thân người giữ thẳng Trở về chống sấp |  |  |
| A 103 | 3.0 | <ol style="list-style-type: none"> Từ chống sấp với 2 chân tách. Hai chân tách tối đa rộng bằng vai Có 4 giai đoạn chống đẩy khi cơ thể hạ xuống Sau đó vai và trọng tâm cơ thể di chuyển hướng sang ngang (giai đoạn co tay) cùng với khuỷu tay hạ thấp xuống sàn, chỉ sang ngang. Sau đó hai vai trở về giữa Cuối cùng hai khuỷu tay duỗi thẳng và cơ thể trở về vị trí ban đầu |  |  |
| A 104 | 3.0 | <ol style="list-style-type: none"> Từ chống sấp. Chân phải khép sát trong quá trình thực hiện Có 4 giai đoạn chống đẩy khi cơ thể hạ xuống và chuyển sang ngang (trái hoặc phải) với khuỷu tay của tay chống hạ thấp xuống sàn, chỉ sang ngang Sau đó, trọng tâm cơ thể di chuyển về giữa và trở lại tư thế ban đầu |  |  |
| A 105 | 4.0 | <ol style="list-style-type: none"> Từ chống sấp trên 1 chân. Hai chân tách rộng bằng vai Có 4 giai đoạn chống đẩy khi cơ thể hạ xuống và chuyển sang ngang (trái hoặc phải) với khuỷu tay của tay chống hạ thấp xuống |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | sản, chỉ sang ngang 3. Sau đó, trọng tâm cơ thể di chuyển về giữa và trở lại tư thế ban đầu | | |
|--|--|--|--|--|

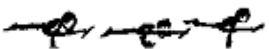
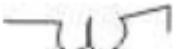
| Số hiệu | Điểm | CHỐNG ĐẨY GẠT DỌC | | |
|---------|------|---|---|---|
| A 106 | 3.0 | 1. Từ chống sấp. Hai chân khép sát quá trình thực hiện 2. Có 4 giai đoạn chống đẩy với trọng tâm cơ thể hạ xuống và di chuyển hướng ra sau 3. Khuỷu tay hạ thấp xuống sàn theo hướng mũi chân và cổ chân tạo thành một góc. 4. Sau đó, trọng tâm cơ thể di chuyển về trước và trở lại tư thế ban đầu |  |  |
| Số hiệu | Điểm | CHỐNG ĐẨY 1 CHÂN GẠT DỌC | | |
| A 107 | 4.0 | 1. Từ chống sấp trên 1 chân, Hai chân tách rộng bằng vai. 2. Trọng tâm cơ thể hạ xuống và di chuyển hướng ra sau 3. Khuỷu tay hạ thấp xuống sàn theo hướng mũi chân và cổ chân tạo thành một góc. 4. Sau đó, trọng tâm cơ thể di chuyển về trước và trở lại tư thế ban đầu |  |  |
| Số hiệu | Điểm | CHỐNG ĐẨY 1 TAY GẠT DỌC | | |
| A 108 | 5.0 | 1. Từ chống sấp trên 1 tay, Hai chân tách rộng bằng vai. 2. Trọng tâm cơ thể hạ xuống và di chuyển hướng ra sau 3. Khuỷu tay hạ thấp xuống sàn theo hướng mũi chân và cổ chân tạo thành một góc. 4. Sau đó, trọng tâm cơ thể di chuyển về trước và trở lại tư thế ban đầu |  |  |

• CHỐNG ĐẨY WENSON

| Số hiệu | Điểm | CHỐNG ĐẨY WENSON | | |
|---------|------|---|---|---|
| A 109 | 3.0 | 1. Từ chống sấp với một chân duỗi căng không chế gác lên bắp tay trên của cùng một bên (Wenson) 2. Hai chân duỗi thẳng 3. Từ Wenson thực hiện chống đẩy 4. Kết thúc ở tư thế chống sấp |  |  |





CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

| Số hiệu | Điểm | CHÔNG ĐẨY WENSON GẠT TAY DỌC hoặc CHÔNG ĐẨY WENSON GẠT TAY NGANG | | |
|---------|------|---|---|---|
| A 110 | 4.0 | <ol style="list-style-type: none"> Từ chông Wenson Hai chân duỗi thẳng và song song mặt sàn, lưng thẳng Từ vị trí này thực hiện chông đẩy gạt dọc hoặc gạt ngang Kết thúc ở tư thế Wenson |  |  |

| Số hiệu | Điểm | CHÔNG ĐẨY WENSON NÂNG | | |
|---------|------|--|---|---|
| A 111 | 5.0 | <ol style="list-style-type: none"> Từ chông sấp Một chân duỗi căng không chế gác lên bắp tay trên của cùi một bên Chân trụ nâng lên khỏi mặt sàn (Wenson nâng), hai chân duỗi thẳng và song song mặt sàn, lưng thẳng Từ vị trí này thực hiện chông đẩy. Kết thúc ở tư thế Wenson nâng |  |  |

PHÂN NHÓM CHÔNG ĐẨY CÓ GẬP THÂN


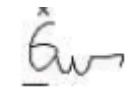

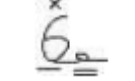


- A-FRAME

| Số hiệu | Điểm | ĐẨY A-FRAME | | |
|---------|------|--|---|---|
| A 112 | 5.0 | <ol style="list-style-type: none"> Từ chông sấp Đẩy rời khỏi mặt sàn, cơ thể được nâng hướng lên trên ở tư thế gập thân trong giai đoạn trên không. Tư thế gập thân yêu cầu hai chân duỗi thẳng và gối sát với ngực Tiếp đất ở tư thế chông sấp |  |  |
| Số hiệu | Điểm | DẠNG CẮT | | |
| A 113 | 5.0 | <ol style="list-style-type: none"> Từ chông sấp Sau khi hai tay co, cả tay và chân đẩy cơ thể hướng lên trên không. Trong giai đoạn trên không, hai chân tách dạng hai bên và cắt về phía trước để tiếp đất ở tư thế duỗi căng thân, bàn chân rời khỏi mặt sàn trong khi thực hiện. Không chế lưng (hoặc không chế vai sau) |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

PHÂN NHÓM HELICOPTER

• HELICOPTER







| Số hiệu | Điểm | HELICOPTER TỚI CHÓNG WENSON | | |
|---------|------|--|---|---|
| A 115 | 5.0 | 1. Ngồi tách chân 2. Thực hiện Helicopter 3. Wenson |  |  |
| Số hiệu | Điểm | HELICOPTER TỚI XOẠC DỌC | | |
| A 116 | 5.0 | 1. Ngồi tách chân 1. Thực hiện Helicopter 2. Cho thấy động tác xoạc dọc khi cả tay và chân tiếp xúc mặt sàn |  |  |
| Số hiệu | Điểm | HELICOPTER | | |
| A 114 | 4.0 | 1. Ngồi tách chân 2. Chân lăng tạo đà ban đầu lăng chéo qua chân còn lại theo vòng quay, một tay tì trên mặt sàn ở giai đoạn đầu của động tác. Khi chân lăng quạt đủ vòng qua thân người thì dùng tay để nâng phần lưng trên và lật lại. Thực hiện xoắn 180°, 2 chân quạt vòng quanh người. Chống sấp, mặt kết thúc cùng hướng với vị trí ngồi xuất phát |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ



MÔ TẢ CÁC ĐỘNG TÁC ĐỘ KHÓ – NHÓM B

PHÂN NHÓM KE



• KE DẠNG



| Số hiệu | Điểm | KE DẠNG | | |
|---------|------|--|--|--|
| B 201 | 3.0 | 1. Ngồi tách chân 2. Cơ thể được chống lên bởi hai tay và chỉ có 2 bàn tay được tiếp xúc sàn 3. Hai tay chống ở phía trước của cơ thể. 4. Hông gập và 2 chân tách (tối thiểu rộng 90^0) và 2 chân song song mặt sàn 5. Giữ trong 2 giây |  |  |
| B 202 | 4.0 | 1. Ke dạng 2. Cơ thể quay 360^0 3. Giữ trong 2 giây, ở giai đoạn đầu, trong quá trình quay hoặc khi kết thúc 4. Hai tay di chuyển trên sàn tới 4 lần |  |  |
| B 203 | 5.0 | 1. Ke dạng 2. Cơ thể quay 360^0 , đổi tay và chân (dạng – L – dạng) sau mỗi $\frac{1}{2}$ vòng 3. Ke dạng |  |  |

• KE L



| Số hiệu | Điểm | KE L | | |
|---------|------|--|---|---|
| B 204 | 3.0 | 1. Ngồi khép chân 2. Hai tay chống 2 bên thân người gần với hông 3. Cơ thể được chống lên bởi hai tay và chỉ có 2 bàn tay được tiếp xúc sàn 4. Hông gập và 2 chân song song mặt sàn. Giữ trong 2 giây |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ



| Số hiệu | Điểm | KE L QUAY 1/1 VÒNG | | |
|---------|------|--|---|---|
| B 205 | 4.0 | 1. Ke L 2. Cơ thể quay 360° . Giữ trong 2 giây, ở giai đoạn đầu, trong quá trình quay hoặc khi kết thúc. Hai tay di chuyển trên sàn tới 4 lần 3. Ke L |  |  |

| Số hiệu | Điểm | KE L QUAY 2/1 VÒNG | | |
|---------|------|---|---|---|
| B 206 | 5.0 | 4. Ke L 5. Cơ thể quay 720° . Hai tay di chuyển trên sàn tới 8 lần 6. Ke L |  |  |

PHÂN NHÓM KE V

| Số hiệu | Điểm | KE V TÁCH | | |
|---------|------|---|---|---|
| B 207 | 4.0 | 1. Ngồi khép chân 2. Hai tay chống 2 bên thân người gần với hông 3. Cơ thể được chống lên bởi hai tay và chỉ có 2 bàn tay được tiếp xúc sàn 4. Hông gập và 2 chân tách dạng (90° hoặc hơn) nâng lên theo trục dọc và ép sát ngực (Ke V tách). Giữ trong 2 giây |  |  |



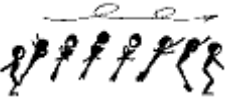

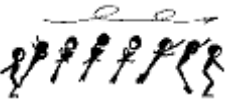




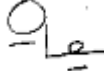
PHÂN NHÓM KE NẰM NGANG

| Số hiệu | Điểm | KE TĨNH WENSON NÂNG | | |
|---------|------|---|---|---|
| B 208 | 3.0 | 1. Từ chống sấp. Một chân không ché gác lên bắp tay trên của cùng một bên 2. Chân trụ nâng lên khỏi mặt sàn (Wenson nâng), hai chân duỗi thẳng và song song mặt sàn, lưng thẳng 3. Giữ ở vị trí này 2 giây. |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ


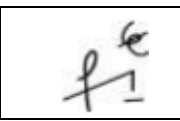
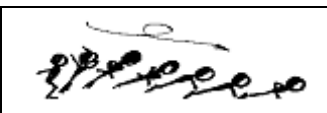
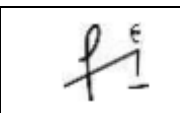
MÔ TẢ CÁC ĐỘNG TÁC ĐỘ KHÓ – NHÓM C

PHÂN NHÓM BẬT THẲNG (XOAY TRÊN KHÔNG)

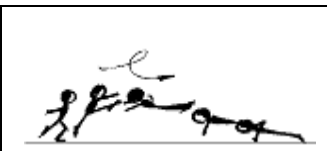
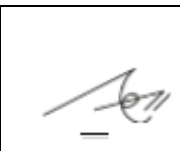
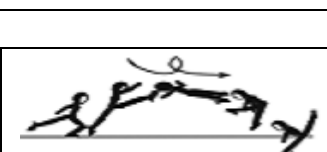
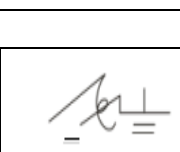
| Số hiệu | Điểm | BẬT QUAY TRÊN KHÔNG 1/1 VÒNG | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 301 | 2.0 | 1. Hai chân bật lên với cơ thể theo trục dọc, duỗi căng hoàn toàn 2. Khi ở trên không cơ thể quay 360 ⁰ . Vị trí của tay tùy chọn 3. Tiếp đất hai chân khép. |  |  |
| C 302 | 3.0 | 1. Hai chân bật lên với cơ thể theo trục dọc, duỗi căng hoàn toàn 2. Khi ở trên không cơ thể quay 540 ⁰ . Vị trí của tay tùy chọn 3. Tiếp đất hai chân khép. |  |  |
| C 303 | 4.0 | 4. Hai chân bật lên với cơ thể theo trục dọc, duỗi căng hoàn toàn 5. Khi ở trên không cơ thể quay 720 ⁰ . Vị trí của tay tùy chọn 6. Tiếp đất hai chân khép. |  |  |
| C 304 | 4.0 | 1. Hai chân bật lên 2. Thực hiện quay 180 ⁰ . Cơ thể nghiêng đi và chuẩn bị tiếp đất 3. Xoạc dọc |  |  |
| C 305 | 5.0 | 1. Hai chân bật lên 2. Thực hiện quay 360 ⁰ . Cơ thể nghiêng đi và chuẩn bị tiếp đất. 3. Xoạc dọc |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

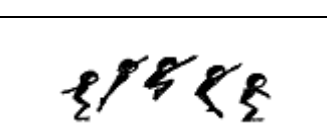
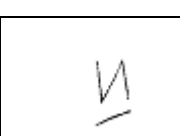
• BẬT CHỐNG SẤP

| Số hiệu | Điểm | BẬT TRÊN KHÔNG XOẮN ½ VÒNG XUỐNG CHỐNG SẤP | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 306 | 4.0 | 1. Hai chân bật lên 2. VĐV bật lên để bắt đầu đồ chống và đồng thời xoắn 180° 3. Tay và chân tiếp đất cùng lúc ở tư thế chống sấp |  |  |
| Số hiệu | Điểm | BẬT TRÊN KHÔNG XOẮN 1/1 VÒNG XUỐNG CHỐNG SẤP | | |
| C 307 | 5.0 | 1. Hai chân bật lên 2. VĐV bật lên để bắt đầu đồ chống và đồng thời xoắn 360° 3. Tay và chân tiếp đất cùng lúc ở tư thế chống sấp |  |  |



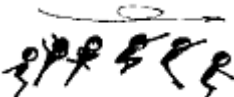





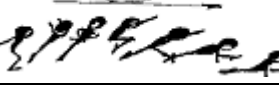

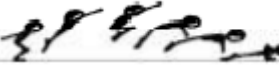

PHÂN NHÓM BẬT NẴM NGANG

| Số hiệu | Điểm | GAINER XOẮN ½ VÒNG | | |
|---------|------|---|--|--|
| C 308 | 4.0 | 1. Từ đứng, một chân lảo đảo về phía trước để nâng cơ thể bay lên, song song với mặt sàn 2. Hai chân khép lại ở trên không (Gainer), thực hiện xoắn 180° với cơ thể giữ thẳng 3. Tay và chân tiếp đất cùng lúc ở tư thế chống sấp |  |  |
| Số hiệu | Điểm | GAINER XOẮN ½ VÒNG XUỐNG XOẠC NGANG | | |
| C 309 | 5.0 | 1. Từ đứng 2. Thực hiện Gainer xoắn 180° 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc ngang |  |  |



PHÂN NHÓM BẬT THU GÓI 2 CHÂN

| Số hiệu | Điểm | BẬT THU GÓI | | |
|---------|------|--|---|---|
| C 310 | 2.0 | 1. Bật lên bằng 1 hoặc 2 chân 2. Bật lên theo trục dọc ở vị trí đó 2 chân được nâng lên, với đầu gối co thu sát ngực 3. Tiếp đất hai chân khép |  |  |

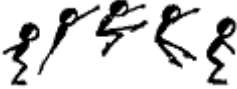

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ



| Số hiệu | Điểm | BẬT THU GÓI QUAY 1/2 VÒNG | | |
|---------|------|--|---|---|
| C 311 | 3.0 | 1. Bật lên bằng 1 hoặc 2 chân 2. Bật lên theo trục dọc với quay 180^0 , khi ở trên không cho thấy động tác thu gói 3. Tiếp đất hai chân khép, mặt kết thúc phía sau |  |  |
| C 312 | 4.0 | 4. Bật lên bằng 1 hoặc 2 chân. 5. Bật lên theo trục dọc với quay 360^0 , khi ở trên không cho thấy động tác thu gói. 6. Tiếp đất hai chân khép, mặt kết thúc cùng hướng với xuất phát. |  |  |
| C 313 | 3.0 | 1. Bật lên bằng 1 hoặc 2 chân 2. Bật thu gói theo trục dọc. Khi ở trên không cơ thể nghiêng đi và chuẩn bị tiếp đất. 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc. |  |  |
| C 314 | 4.0 | 1. Bật thu gói theo trục dọc với quay 180^0 . 2. Sau đó cơ thể nghiêng đi và chuẩn bị tiếp đất. 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc. |  |  |
| C 315 | 5.0 | 1. Bật thu gói theo trục dọc với quay 360^0 . 2. Sau đó cơ thể nghiêng đi và chuẩn bị tiếp đất. 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc, mặt kết thúc cùng hướng với xuất phát. |  |  |
| C 316 | 4.0 | 1. Bật thu gói theo trục dọc. 2. Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất. 3. Tiếp đất ở tư thế chông sấp. |  |  |


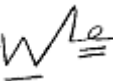
CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

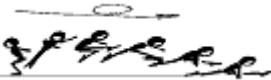

| Số hiệu | Điểm | BẬT THU GÓI QUAY ½ VÒNG XUỐNG CHỐNG SÁP | | |
|---------|------|--|---|---|
| C 317 | 5.0 | 1. Bật thu gói theo trục dọc với quay 180^0 2. Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất. 3. Tiếp đất ở tư thế chống sấp. |  |  |

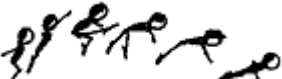

• COSSACK (BẬT CƠ DUỖI 1 CHÂN)

| Số hiệu | Điểm | BẬT COSSACK | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 318 | 2.0 | 1. Bật lên theo trục dọc ở vị trí đó 2 chân được nâng lên song song mặt sàn hoặc cao hơn, với 1 chân co gối (Cossack) 2. Hai đùi khép sát và song song mặt sàn. 3. Tiếp đất hai chân khép. |  |  |

| Số hiệu | Điểm | BẬT COSSACK QUAY 1/1 VÒNG | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 319 | 3.0 | 1. Bật lên theo trục dọc với quay 360^0 2. Khi ở trên không cho thấy động tác Cossack. 3. Tiếp đất hai chân khép. |  |  |

| Số hiệu | Điểm | BẬT COSSACK XUỐNG XOẠC DỌC | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 320 | 4.0 | 1. Bật Cossack. 2. Khi ở trên không cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất. 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc. |  |  |

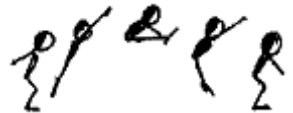




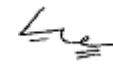

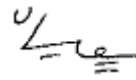
| Số hiệu | Điểm | BẬT COSSACK QUAY ½ VÒNG XUỐNG XOẠC DỌC | | |
|---------|------|---|--|--|
| C 321 | 5.0 | 1. Bật Cossack theo trục dọc với quay 180^0 2. Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất. 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc, mặt kết thúc ngược hướng với xuất phát. |  |  |

| Số hiệu | Điểm | BẬT COSSACK XUỐNG CHỐNG SÁP | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 322 | 5.0 | 1. Bật Cossack . 2. Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất. 3. Tiếp đất ở tư thế chống sấp. |  |  |





PHÂN NHÓM BẬT GẬP THÂN (BẬT KHÉP 2 CHÂN)

| Số hiệu | Điểm | BẬT GẬP THÂN |
|---------|------|--------------|
|---------|------|--------------|



CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ



| | | | | |
|----------------|-------------|---|---|---|
| C 323 | 2.0 | <ol style="list-style-type: none"> Bật lên theo trục dọc với cơ thể gập lại ở tư thế gập thân, 2 chân được nâng lên ở phương nằm ngang. Hai chân song song mặt sàn hoặc cao hơn, cho thấy góc độ giữa thân người và chân không lớn hơn 60^0, cánh tay và bàn tay duỗi căng theo hướng mũi chân. Tiếp đất hai chân khép. |  |  |
| Số hiệu | Điểm | BẬT GẬP THÂN QUAY 1/1 VÒNG | | |
| C 324 | 3.0 | <ol style="list-style-type: none"> Bật lên theo trục dọc với quay 360^0 Khi ở trên không cho thấy động tác gập thân Tiếp đất hai chân khép |  |  |
| Số hiệu | Điểm | BẬT GẬP THÂN XUỐNG XOẠC DỌC | | |
| C 325 | 4.0 | <ol style="list-style-type: none"> Bật gập thân Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc |  |  |
| Số hiệu | Điểm | BẬT GẬP THÂN QUAY 1/2 VÒNG XUỐNG XOẠC DỌC | | |
| C 326 | 5.0 | <ol style="list-style-type: none"> Bật gập thân theo trục dọc với quay 180^0 Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc |  |  |

• BẬT DẠNG (BẬT 2 CHÂN DẠNG

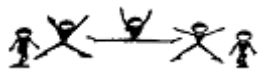

| | | | | |
|----------------|-------------|---|---|---|
| Số hiệu | Điểm | BẬT DẠNG | | |
| C 327 | 2.0 | <ol style="list-style-type: none"> Bật lên theo trục dọc với 2 chân nâng lên trên không tách dạng (mở rộng 90^0) với tay. Góc độ giữa thân người và chân không lớn hơn 60^0 Hai chân phải song song mặt sàn hoặc cao hơn Tiếp đất hai chân khép |  |  |
| Số hiệu | Điểm | BẬT DẠNG QUAY 1/1 VÒNG | | |
| C 328 | 3.0 | <ol style="list-style-type: none"> Bật lên theo trục dọc với quay 360^0 Khi ở trên không, sau khi hoàn thiện vòng quay cho thấy động tác tách dạng Tiếp đất hai chân khép, mặt kết thúc cùng hướng xuất phát |  |  |


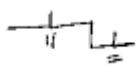
CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

| Số hiệu | Điểm | BẬT DẠNG XUỐNG XOẠC DỌC | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 329 | 4.0 | 1. Bật dạng 2. Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc |  |  |

| Số hiệu | Điểm | BẬT DẠNG XUỐNG CHỐNG SẤP | | |
|---------|------|--|---|---|
| C 330 | 5.0 | 1. Bật dạng 2. Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất 3. Tiếp đất ở tư thế chống sấp |  |  |

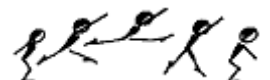
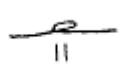
• BẬT XOẠC NGANG

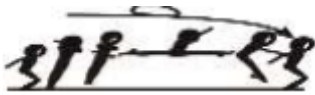
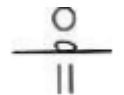
| Số hiệu | Điểm | BẬT XOẠC NGANG | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 331 | 3.0 | 1. Bật lên theo trục dọc với 2 chân nâng lên trên không thành xoạc ngang 2. Thân trên dựng thẳng trong khi xoạc ngang 3. Tiếp đất hai chân khép |  |  |


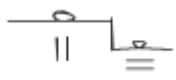
| Số hiệu | Điểm | BẬT XOẠC NGANG XUỐNG XOẠC NGANG | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 332 | 4.0 | 1. Bật lên 2. Khi ở trên không cho thấy động tác xoạc ngang 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc ngang |  |  |

PHÂN NHÓM BẬT XOẠC DỌC

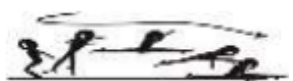
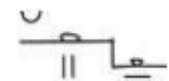
• BẬT XOẠC DỌC

| Số hiệu | Điểm | BẬT XOẠC DỌC | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 333 | 3.0 | 1. Bật lên 2. Khi ở trên không, 2 chân duỗi căng hoàn toàn cho thấy động tác xoạc dọc 3. Tiếp đất hai chân khép |  |  |



| Số hiệu | Điểm | BẬT XOẠC DỌC QUAY 1/1 VÒNG | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 334 | 4.0 | 1. Bật lên theo trục dọc với quay 360 ⁰ 2. Khi ở trên không, 2 chân duỗi căng hoàn toàn cho thấy động tác xoạc dọc 3. Tiếp đất hai chân khép |  |  |


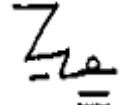
| Số hiệu | Điểm | BẬT XOẠC DỌC XUỐNG XOẠC DỌC | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 335 | 5.0 | 1. Bật xoạc dọc 2. Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

| Số hiệu | Điểm | BẬT QUAY ½ VÒNG XOẠC DỌC XUỐNG XOẠC DỌC | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 336 | 6.0 | 1. Bật xoạc dọc quay 180° 4. Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất 2. Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc, mặt kết thúc ngược hướng xuất phát |  |  |

• NHẢY XOẠC DỌC ĐỔI CHÂN


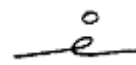
| Số hiệu | Điểm | NHẢY XOẠC DỌC ĐỔI CHÂN | | |
|---------|------|---|---|---|
| C 337 | 3.0 | 1. Nhảy lên từ một chân 2. Khi ở trên không, hai chân đổi nhau để cho thấy động tác xoạc dọc 3. Tiếp đất trên bàn chân của chân trước |  |  |


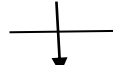
| Số hiệu | Điểm | NHẢY XOẠC DỌC ĐỔI CHÂN XUỐNG XOẠC DỌC | | |
|---------|------|--|---|---|
| C 338 | 4.0 | 1. Lấy đà từ một chân Nhảy xoạc dọc đổi chân 2. Sau đó cơ thể nghiêng xuống và chuẩn bị tiếp đất 3. Tiếp đất ở tư thế xoạc dọc |  |  |

MÔ TẢ CÁC ĐỘNG TÁC ĐỘ KHÓ – NHÓM D



PHÂN NHÓM XOẠC (Xoạc và xoạc dọc đứng có quay)



• XOẠC



| Số hiệu | Điểm | XOẠC CUỘN TRÒN | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 401 | 2.0 | 1. Từ xoạc dọc, thân người gập về phía trước và cánh tay duỗi ra để giữ vào chân trước 2. Cơ thể sau đó cuộn sang ngang 360° trên sàn |  |  |

| Số hiệu | Điểm | XOẠC TRƯỢN QUA (PANCAKE) | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 402 | 2.0 | 1. Từ xoạc ngang 2. Thân người gập về phía trước cho đến khi ngực chạm sàn 3. Chân tiếp tục xoay ở khớp hông cho đến khi cơ thể duỗi căng ép sát xuống sàn |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ



| Số hiệu | Điểm | XOẠC ĐỌC ĐỨNG | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 403 | 3.0 | 1. Trong khi một chân hỗ trợ cơ thể, chân còn lại được nâng lên 180^0 thành xoạc dọc đứng 2. Hai tay chạm trên sàn bên cạnh chân trụ 3. Đầu, thân người và chân có sự cân bằng |  |  |



| Số hiệu | Điểm | XOẠC ĐỌC ĐỨNG KHÔNG CHỐNG TAY | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 404 | 4.0 | 1. Trong khi một chân hỗ trợ cơ thể, chân còn lại được nâng lên 180^0 thành xoạc dọc đứng 2. Hai tay không được chạm trên sàn với vị trí của tay là tùy chọn 3. Đầu, thân người và chân có sự cân bằng |  |  |

| Số hiệu | Điểm | XOẠC ĐỌC ĐỨNG KHÔNG CHỐNG TAY QUAY 1/1 VÒNG | | |
|---------|------|---|---|---|
| D 405 | 5.0 | 1. Đứng trên một chân 2. Thực hiện xoạc dọc đứng không chống tay 3. Thực hiện quay một vòng (360^0) |  |  |



PHÂN NHÓM QUAY (Quay và Quay với chân nằm ngang)



• QUAY



| Số hiệu | Điểm | QUAY 1/1 VÒNG | | |
|---------|------|---|--|--|
| D 406 | 2.0 | 1. Đứng trụ trên một chân 2. Thực hiện quay đủ vòng (360^0) 3. Tùy chọn vị trí của tay và chân còn lại 4. Đứng bằng 1 chân hoặc 2 chân |  |  |



| Số hiệu | Điểm | QUAY 2/1 VÒNG | | |
|---------|------|---|---|---|
| D 407 | 3.0 | 1. Đứng trụ trên một chân 2. Thực hiện quay đủ vòng (720^0) 3. Tùy chọn vị trí của tay và chân còn lại 4. Đứng bằng 1 chân hoặc 2 chân |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ


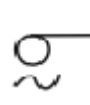
| Số hiệu | Điểm | QUAY 2/1 VÒNG | | |
|---------|------|---|---|---|
| D 408 | 4.0 | 5. Đứng trụ trên một chân 6. Thực hiện quay đủ vòng (720^0) 7. Tùy chọn vị trí của tay và chân còn lại 8. Đứng bằng 1 chân hoặc 2 chân |  |  |

| Số hiệu | Điểm | QUAY 1/1 VÒNG TỚI XOẠC DỌC ĐỨNG | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 409 | 4.0 | 1. Đứng trụ trên một chân 2. Thực hiện quay đủ vòng (360^0) 3. Xoạc dọc đứng |  |  |



| Số hiệu | Điểm | QUAY 2/1 VÒNG TỚI XOẠC DỌC ĐỨNG | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 410 | 5.0 | 1. Đứng trụ trên một chân 2. Thực hiện quay đủ 2/1 vòng (720^0) 3. Xoạc dọc đứng |  |  |

| Số hiệu | Điểm | QUAY 1/1 VÒNG TỚI XOẠC DỌC ĐỨNG KHÔNG CHÔNG TAY | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 411 | 6.0 | 1. Đứng trụ trên một chân 2. Thực hiện quay đủ vòng (360^0) 3. Xoạc dọc đứng không chông tay |  |  |



• QUAY VỚI CHÂN NẴM NGANG

| Số hiệu | Điểm | QUAY 1/1 VÒNG VỚI CHÂN NẴM NGANG | | |
|---------|------|---|---|---|
| D 412 | 4.0 | 1. Đứng trụ trên một chân, chân còn lại phải thẳng 2. Quay đủ vòng (360^0) với gót chân của chân lẳng hướng về trước và nằm ngang trong suốt vòng quay. Tùy chọn vị trí của tay 3. Đứng bằng 1 chân hoặc 2 chân |  |  |





PHÂN NHÓM ILLUSION

| Số hiệu | Điểm | ILLUSION | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 413 | 4.0 | 1. Từ vị trí đứng trên một chân, một chân được nâng lên để bắt đầu lẳng tròn 360^0 theo trục dọc 2. Đồng thời cơ thể xoay tròn và quay 360^0 trên chân trụ. Một tay chạm sàn, bên cạnh chân trụ. Chân lẳng miết xuống về vị trí ban đầu 3. Đứng bằng 1 chân hoặc 2 chân khép |  |  |

CHƯƠNG 5: ĐIỂM SỐ

| Số hiệu | Điểm | ILLUSION TỐI XOẠC DỌC ĐỨNG | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 414 | 5.0 | 1. Từ vị trí đứng trên một chân, một chân được nâng lên để bắt đầu lảo đảo tròn 360 ⁰ theo trục dọc 2. Đồng thời cơ thể xoay tròn và quay 360 ⁰ trên chân trụ. Một tay chạm sàn, bên cạnh chân trụ. 3. Xoạc dọc đứng |  |  |

PHÂN NHÓM ĐÁ CHÂN

| Số hiệu | Điểm | ĐÁ CHÂN TRƯỚC CAO 4 LẦN LIÊN TỤC THEO TRỤC DỌC | | |
|---------|------|--|---|---|
| D 415 | 2.0 | 1. Đứng khép chân 2. Đá chân cao theo trục dọc thay đổi 4 lần liên tục, mũi chân cao qua đầu 3. Đứng khép chân, tay tùy chọn |  |  |
| Số hiệu | Điểm | ĐÁ CHÂN TRƯỚC CAO 4 LẦN LIÊN TỤC THEO TRỤC DỌC QUAY 1/1 VÒNG | | |
| D 416 | 3.0 | 1. Đứng khép chân 2. Đá chân cao theo trục dọc thay đổi 4 lần liên tục, mũi chân cao qua đầu với quay 1 vòng (360 ⁰) 3. Đứng khép chân, tay tùy chọn |  |  |

