

LIÊN ĐOÀN THỂ DỤC VIỆT NAM  
HỘI ĐỒNG THỂ DỤC AEROBIC

-----oOo-----



# LUẬT THI ĐẤU AEROBIC FITNESS QUỐC GIA

Năm - 2026

## MỤC LỤC

<b>LỜI MỞ ĐẦU .....</b>	<b>4</b>
<b>CHƯƠNG 1 THÔNG TIN CHUNG.....</b>	<b>5</b>
1. AEROBIC FITNESS.....	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 VÀ 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
<b>CHƯƠNG 2 CHƯƠNG TRÌNH THI ĐẤU AEROBIC FITNESS .....</b>	<b>10</b>
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
<b>CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN .....</b>	<b>12</b>
1. BÀI TỰ CHỌN .....	12
<b>CHƯƠNG 4 CÔNG TÁC TRỌNG TÀI .....</b>	<b>21</b>

1. BAN GIÁM SÁT .....	21
2. BAN TRỌNG TÀI.....	21
3. TRỌNG TÀI TRƯỞNG .....	22
4. TRỌNG TÀI THỰC HIỆN.....	23
5. TRỌNG TÀI CẤU TRÚC .....	25
6. TRỌNG TÀI THỜI GIAN.....	28
<b>CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI.....</b>	<b>29</b>
1. NGUYÊN TẮC CHUNG.....	29

## LỜI MỞ ĐẦU

Thể dục là một bộ phận quan trọng của văn hoá thể chất, hình thành và phát triển cùng quá trình lao động và hoàn thiện của con người. Trong bối cảnh xã hội hiện đại, nhu cầu rèn luyện sức khoẻ ngày càng đa dạng, kéo theo sự xuất hiện của nhiều hình thức tập luyện mới phù hợp với từng đối tượng.

Trong đó, Aerobic Fitness nổi bật với nội dung phong phú, hình thức linh hoạt và khả năng phát triển toàn diện thể chất. Các bài tập kết hợp vận động theo nhạc, thường được tổ chức theo nhóm, tạo không khí sôi động, tăng tính hấp dẫn và hiệu quả tập luyện. Không chỉ nâng cao sức khoẻ, Aerobic Fitness còn góp phần cải thiện sức bền, sự dẻo dai và tinh thần cho người tập.

Chính vì sự phát triển mạnh mẽ và tính phổ biến rộng rãi của Aerobic Fitness, việc xây dựng một hệ thống quy định thi đấu thống nhất là cần thiết. Luật thi đấu được ban hành nhằm chuẩn hoá tổ chức, đảm bảo tính công bằng, khách quan và góp phần thúc đẩy phong trào Aerobic Fitness phát triển bền vững.

# CHƯƠNG 1 THÔNG TIN CHUNG

## CHƯƠNG 1 THÔNG TIN CHUNG

### 1. AEROBIC FITNESS

#### 1.1. Định nghĩa

Aerobic Fitness là môn thể dục thuộc nhóm hoạt động thể lực có cường độ từ trung bình đến cao, trong đó người tập thực hiện chuỗi động tác liên hoàn, có tính nhịp điệu, kéo dài liên tục, giúp cơ thể sử dụng oxy hiệu quả để tạo năng lượng, từ đó cải thiện sức khỏe và thể lực toàn diện.

#### 1.2. Cấu trúc chuyển động Aerobic fitness

Tổ hợp các bước Aerobic cơ bản và nâng cao cùng với những chuyển động các nhóm cơ, khớp toàn thân: 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 từ thấp, trung bình và cao. Bài tập phải luôn thể hiện được cường độ vận động theo từng nội dung.

### 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 tập trong môn Aerobic Fitness

#### 2.2. Trọng tài

Các trọng tài phải duy trì sự liên kết chặt chẽ với 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 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 của BTC

# CHƯƠNG 1 THÔNG TIN CHUNG

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

## 3. CÁC CUỘC THI ĐẤU

- Cấp Phường, Xã, Tỉnh, Thành phố.
- Cấp Cụm, Khu vực
- 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 một hoặc nhiều đội tham dự vòng loại
- Chung kết: Sẽ chọn đội có số điểm cao nhất vào thi chung kết.

## 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.

### 6.2. Bỏ cuộc

- Nếu VĐV không có mặt trên sàn thi đấu trong vòng 30 giây sau khi được gọi tên thì Trọng tài trưởng sẽ trừ 1.0 điểm.
- Nếu VĐV không có mặt trên sàn thi đấu trong vòng 60 giây sau khi được gọi tên thì bị xem là bỏ cuộc.

## CHƯƠNG 1 THÔNG TIN CHUNG

- Khi đã bị tuyên bố là Bỏ cuộc thì mất quyền tham gia thi đấu ở nội dung đó.

### 7. KHU VỰC TẬP LUYỆN VÀ KHU VỰC CHỜ

#### 7.1. Khu vực tập luyện

Đảm bảo có nơi khởi động dành cho các vận động viên trước khi cuộc thi đấu diễn ra. Nơi khởi động phải lắp đặt các trang thiết bị âm thanh phù hợp và một sân khởi động 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 Hội đồng Thể dục Aerobic thông qua.

#### 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 10m x 10m.

#### 8.2. Khu vực thi đấu

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

### 9. VỊ TRÍ CỦA TRỌNG TÀI

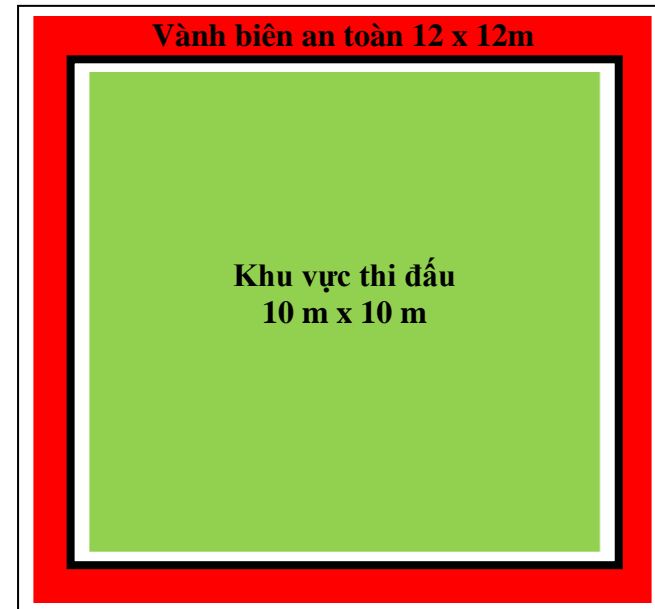
- Ban Trọng tài ngồi chính diện với sàn thi đấu.
- Ban Giám sát ngồi phía sau Ban trọng tài .

# CHƯƠNG 1 THÔNG TIN CHUNG

## Chú thích:

- Trọng tài trưởng: TTT
- Trọng tài Thực hiện: TH
- Trọng tài Cấu trúc: CT
- Trọng tài Thời gian: TG

Khu vực chờ



BAN GIÁM KHẢO							
TH1	CT1	TH2	CT2	TH3	CT3	TH4	CT4
MC	Giám sát	TTT		Thư ký		TG	

# 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, trừ 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 đơn vị, nhóm tuổi và nội dung bài thi)

## 12. KẾT QUẢ

### Công bố kết quả

Đối với mỗi bài thi, điểm tổng (điểm CT - TH - TTT), điểm cuối cùng và thứ hạng của mỗi nội dung sẽ được công bố tại địa điểm thi đấu.

## 13. TRAO THƯỞNG

Theo Điều lệ ban hành.

## CHƯƠNG 2 CHƯƠNG TRÌNH THI ĐẤU AEROBIC FITNESS

### CHƯƠNG 2 CHƯƠNG TRÌNH THI ĐẤU AEROBIC FITNESS

#### 1. NỘI DUNG

##### 1.1. Số lượng nội dung

Nội dung thi đấu môn Aerobic Fitness bao gồm các nội dung sau: Bài sáng tạo tập thể

- Bài tập tay không: Aerobic Dance, Dance Fitness, Teabo, Zumba, Cadio...
- Bài tập với dụng cụ : Bục, Gậy ngắn, Bánh nhỏ, Bánh lớn, Tạ, Vòng, Dây...

Nội dung thi đấu sẽ được quy định cụ thể theo Điều lệ của mỗi chương trình thi đấu.

##### 1.2. Số lượng vận động viên

- Đồng đội : 06 - 08 VĐV (nam/nữ/hỗn hợp)
- Đồng diễn tập thể : 12 – 16 VĐV (nam/nữ/hỗn hợp)

#### 2. ĐỘ TUỔI

- Nhóm tuổi 1: Từ 17 tuổi đến 25 tuổi
- Nhóm tuổi 2: Từ 26 tuổi đến 35 tuổi
- Nhóm tuổi 3: Từ 36 tuổi trở lên

#### 3. ĐƠN VỊ DỰ THI

Theo Điều lệ ban hành

#### 4. ĐỐI TƯỢNG DỰ THI

Theo Điều lệ ban hành

#### 5. LUẬT TRANG PHỤC

- Trang phục của thi đấu của vận động viên phải đồ thun thể hiện đặc trưng nội dung, phong cách bài thi.
- Tóc phải được buộc gọn gàng.

## CHƯƠNG 2 CHƯƠNG TRÌNH THI ĐẤU AEROBIC FITNESS

- Các VĐV phải đi giày phù hợp với bài tập.
- Việc trang điểm chỉ được chấp nhận đối với VĐV nữ nhưng cũng chỉ thật nhẹ nhàng.
- Không được để lộ quần lót ra ngoài.
- Trang phục không được phép làm bằng chất liệu trong suốt.
- Không được phép sử dụng trang phục có những hình vẽ thể hiện tôn giáo.
- Không được phép vẽ lên cơ thể.
- HLV ra sân thi đấu phải mặc trang phục thể thao.

## CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

### CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

#### 1. BÀI TỰ CHỌN

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, bước chân cơ bản, nâng cao của Aerobic Fitness (sự kết hợp các chuyển động cơ thể) và các động tác thể dục, phối hợp, đội hình... Có nội dung rõ ràng.

##### 1.1. Âm nhạc

Bài thi đấu phải được trình bày trọn vẹn với âm nhạc và khớp nhạc.

Bất kỳ loại âm nhạc nào phù hợp với Aerobic Fitness đều có thể được sử dụng.

##### 1.2. Động tác Thể dục

Các động tác thể dục 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 cho thấy khả năng chuyển động nhanh, chậm của cánh tay kết hợp với các hoạt động của các nhóm cơ trên cơ thể.

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

- Thay đổi góc độ, tốc độ, nhịp điệu và hướng di chuyển theo các bước chân phối hợp;
- 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, xoay, v.v.);
- Tối thiểu 1 x 8 nhịp ở mỗi động tác và không quá 4 x 8 nhịp;
- Đầu cổ, tay vai, tay ngực, nghiêng lườn, vặn mình, bụng, lưng, chân, chạy, nhảy, bật, toàn thân, điều hòa.....

##### 1.3. Động tác chuyển

**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 ....)

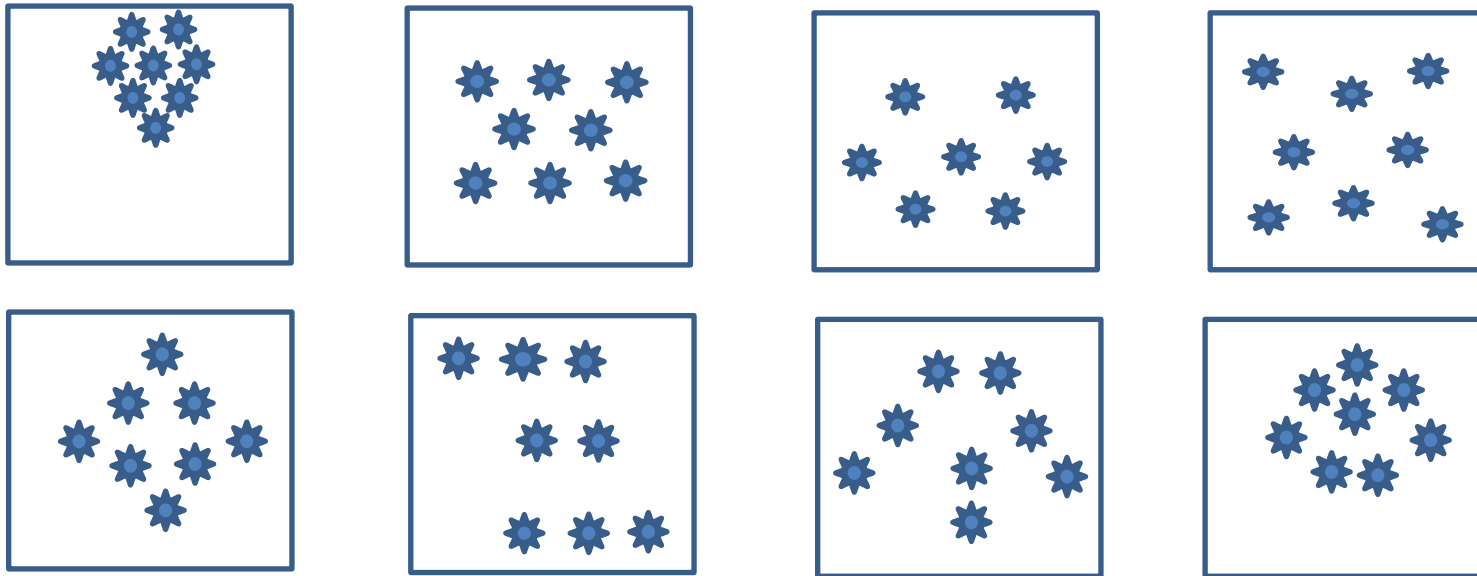
## CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

### 1.4. 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 di chuyển 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.

#### **VD: Nhóm 8 người**



#### *Các chuyển động cần: Nhào lộn – Uốn dẻo – Tung hứng - Tháp*

### 1.5. Các bước chân Aerobic Fitness

Kỹ thuật đặc trưng của các 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 Fitness bao gồm cả sự biến đổi.

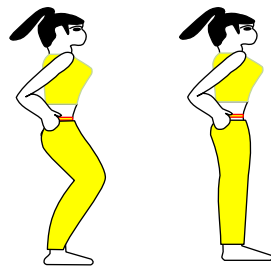
Chuỗi chuyển động Aerobic Fitness mang tính sáng tạo và được tạo nên bởi:

- Sự liên quan của nhiều bộ phận cơ thể.

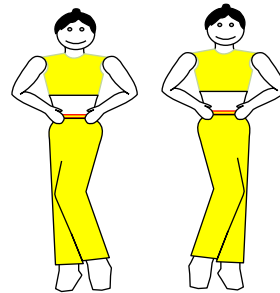
## CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

- Việc thay đổi hướng thực hiện
- Sử dụng nhiều hoạt động khác nhau của các khớp/nhóm cơ/phạm vi chuyển động/độ dài.
- Sử dụng các chuyển động lệch trục đối xứng.
- Sử dụng các nhịp điệu khác nhau.
- Tăng suất nhiều hơn.
- Di chuyển, chuyển hướng với các chuỗi chuyển động Aerobic fitness.

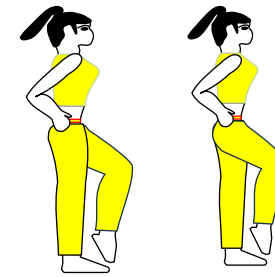
### *Hình ảnh mẫu các bước cơ bản*



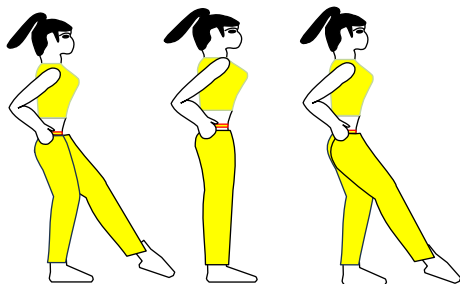
Nhúng nhịp



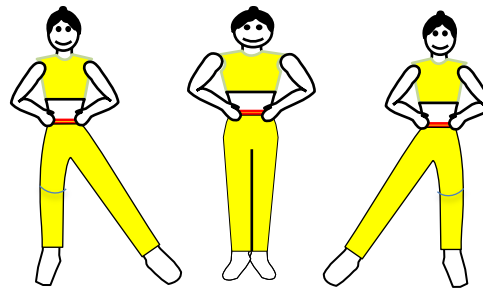
Kiểm gót



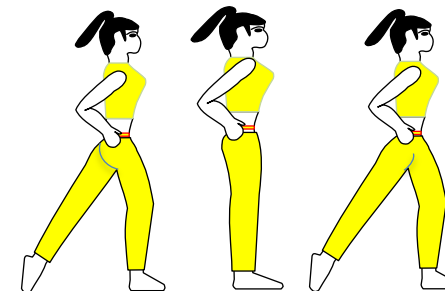
Bước tại chỗ



Chạm trước



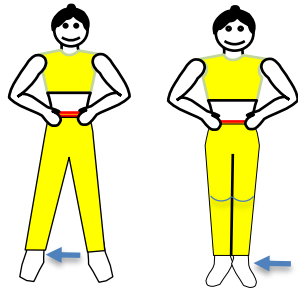
Chạm ngang



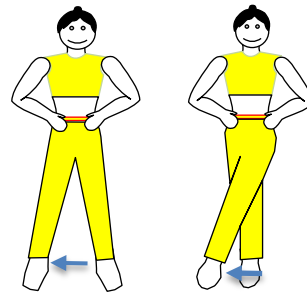
Chạm sau



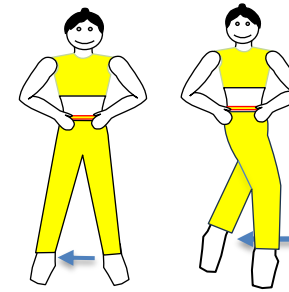
# CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN



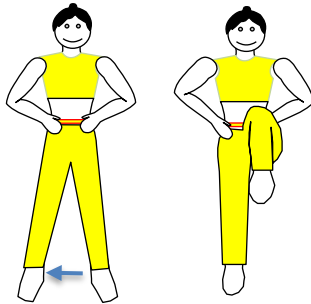
Bước ngang chụm



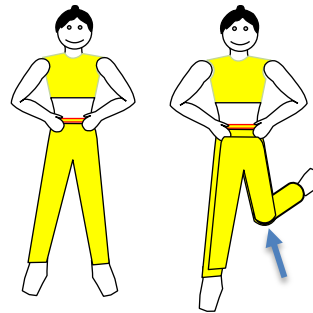
Bước chéo trước



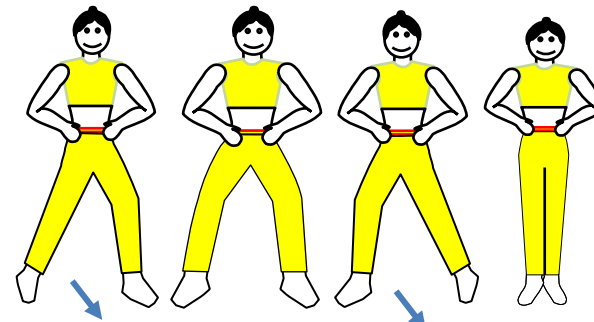
Bước chéo sau



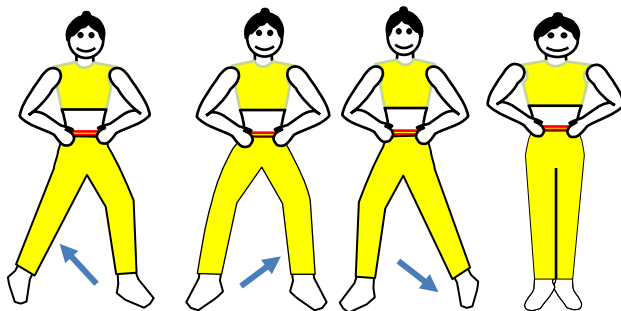
Bước nâng gôi



Bước co sau



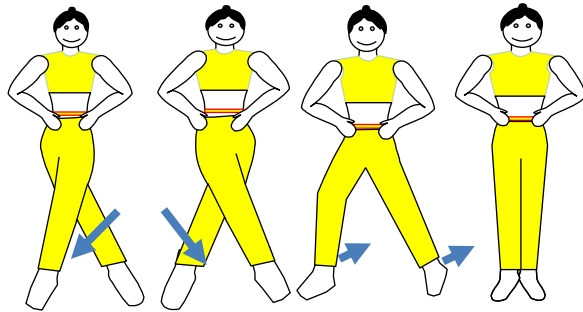
Bước V



(Phối hợp giữa V và A)

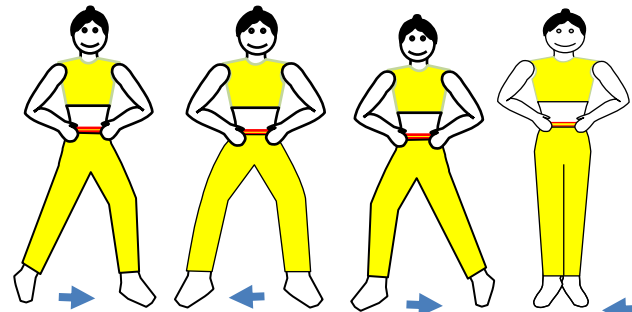
# CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

Bước A



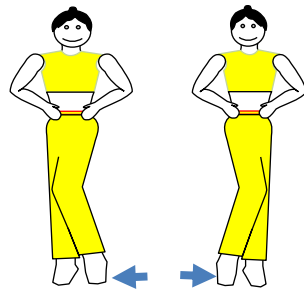
Bước quả trám

Bước X

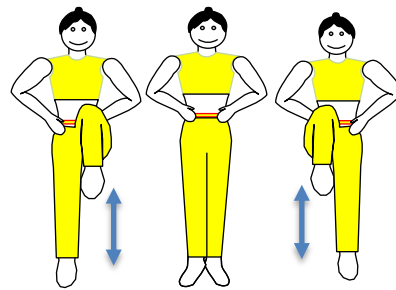


Bước ngoài - trong

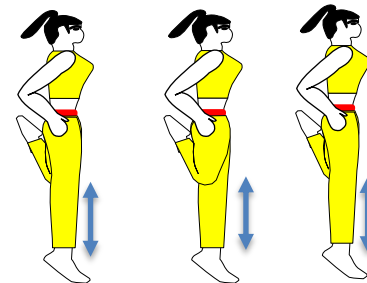
## Hình ảnh mẫu các bước nhảy, bật



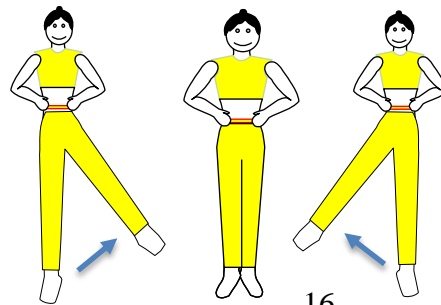
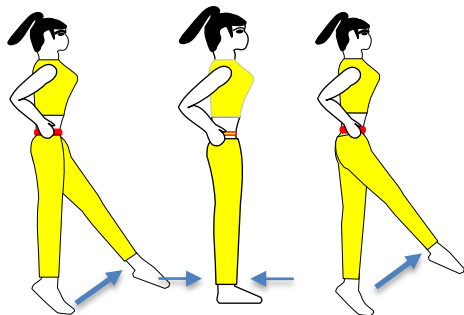
Bước nhảy chụm ngang



Nhảy nâng gối

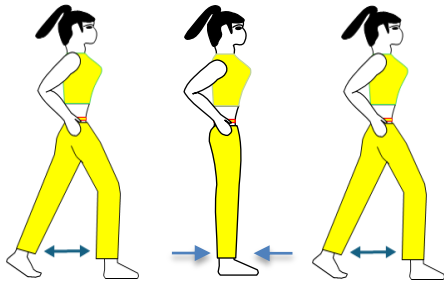


Nhảy co sau

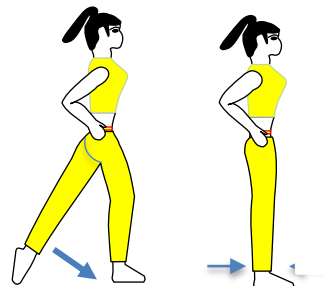


# CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

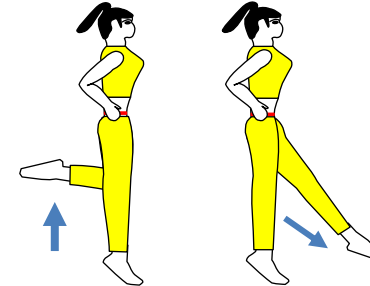
Bước đá trước



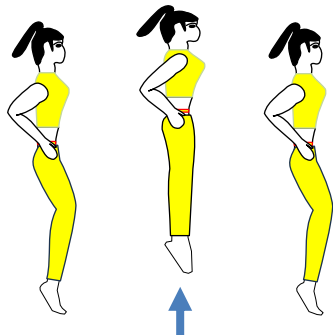
Bước đá ngang



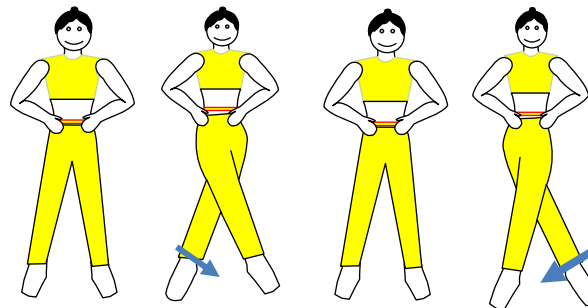
Bước nhảy dạng ngang



Bước nhảy dạng dọc



Bước chụm chéo trước

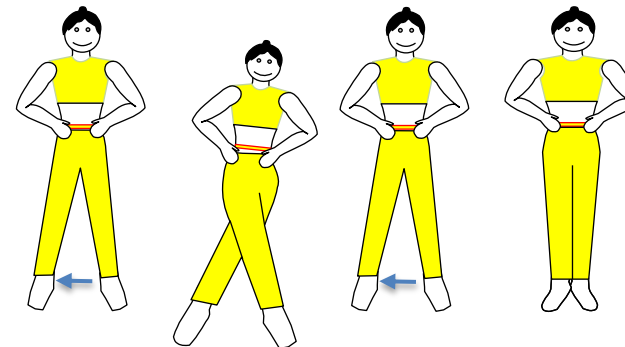
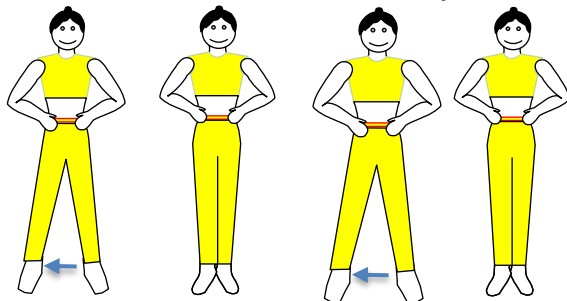


Bước co đuôi

Nhảy chéo chân

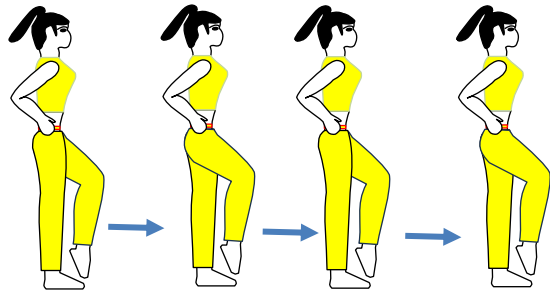
Nhảy bật 2 cổ chân

*Hình ảnh mẫu các bước di chuyển*

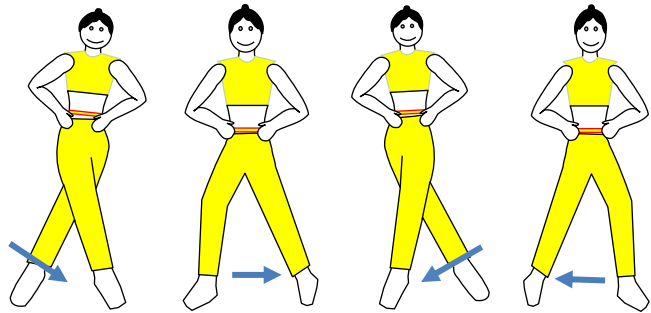


# CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

← ←  
Bước ngang chụm 4 bước

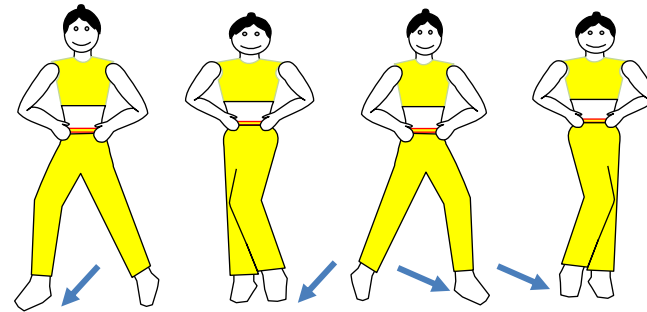


Bước tiến trước 4 bước



Bước chéo trước chạm ngang

← ←  
Bước chéo sau 4 bước



Bước ZigZag 4 bước

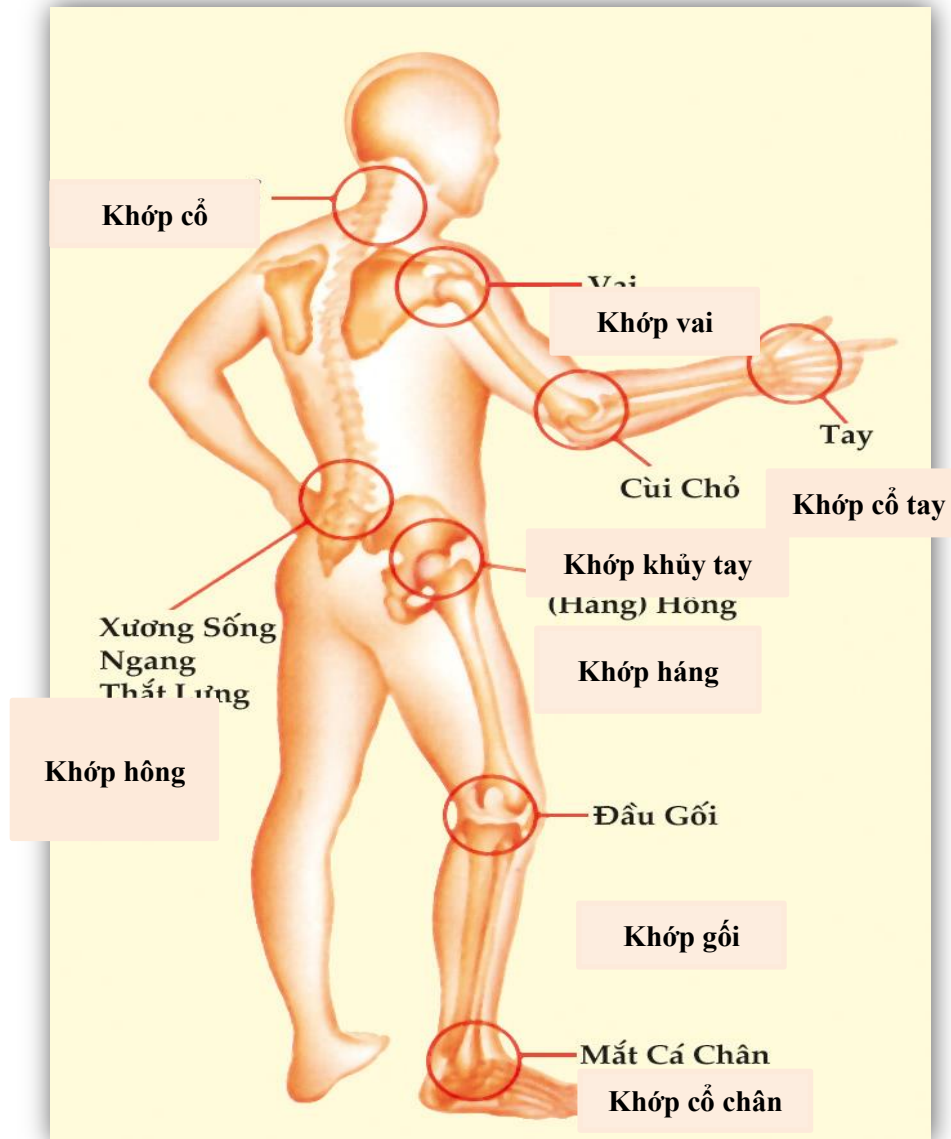
# CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

## H. Các nhóm cơ thực hiện : Có tác động lên các nhóm cơ thông qua các vận động



# CHƯƠNG 3 CÁC YÊU CẦU CHUYÊN MÔN

## I. Các khớp lớn: Các chuyển động của các khớp lớn thông qua các động tác Aerobic Fitness



## 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 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.
- 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.
- Đồi chỗ khi nhận được tín hiệu của Chủ tịch Ban Giám sát hoặc theo yêu cầu đặc biệt của Chủ tịch (hoặc Trọng tài Trưởng).

## CHƯƠNG 4 CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

- 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 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 nhận lại toàn bộ bài thi .
- Chịu trách nhiệm điều khiển công việc của tất cả các trọng tài như đã được quy định.
- 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 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.
- Làm có lợi cho đội khác.

#### 3.2. Tiêu chí điểm trừ:

- **Tháp:** Thực hiện tháp bị trừ 2.0 điểm/ lần
- **Các động tác cấm:** Thực hiện động tác cấm bị trừ 2.0 điểm/lần

## CHƯƠNG 4 CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

➤ **Ngắt quãng bài thi:** Là khi một VĐV dừng việc thực hiện các chuyển động trong một thời gian từ 3 đến 7 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 +/- 15 giây) trừ 1.0 điểm.

- Lỗi thời gian (độ chênh lệch +/- 30 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 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

### 4. TRỌNG TÀI THỰC HIỆN

Điểm thực hiện được tính theo cách tính điểm trừ cộng dần điểm đối với các lỗi.

#### 4.1. Chức năng

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

➤ Vũ đạo các chuyển động Aerobic Fitness, kết nối, động tác thể dục.

➤ Sự đồng bộ.

#### 4.2. Kỹ năng kỹ thuật

Khả năng thực hiện các chuyển động bài tập động tác hoàn hảo đúng hình dáng, tư thế, sự cân bằng của cơ thể

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

## CHƯƠNG 4 CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

### *Hình dáng, Tư thế và Sự cân bằng*

- 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 nhóm cơ.
- Tư thế của phần thân trên, dáng cổ, vai và đầu trong mối tương quan với xương sống.
- Vị trí của chân với, 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 chuỗi chuyển động Aerobic Fitness.

### 4.3. Tiêu chuẩn và Điểm trừ

- 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 té, ngã chạm xuống sàn mà không có kiểm soát bị trừ 3.0 điểm

**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
Lỗi nhỏ (từ 1 – 2 vđv thực hiện không đều)	0,2 điểm
Lỗi trung bình (từ 2 – 5 vđv thực hiện không đều)	0,5 điểm
Lỗi lớn (từ 6 vđv trở lên thực hiện không đều)	1,0 điểm
Lỗi té, ngã ( vđv té chạm sàn không kiểm soát)	3,0 điểm

## CHƯƠNG 4 CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

### 5. TRỌNG TÀI CẤU TRÚC

#### Tiêu chí cấu trúc bài sáng tạo

##### 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 Aerobic Fitness đều được phép sử dụng. Điều này có nghĩa là âm nhạc được sử dụng nội dung chủ đề phù hợp với bài tập.

Một bài nhạc hay sẽ giúp cho việc thiết lập cấu trúc, 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 hứng trong suốt bài, thể hiện được phong cách và chất lượng thực hiện, cũng như thể hiện 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.

Tất cả các bài nhạc đều phù hợp với mọi nội dung trình diễn 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 Aerobic fitness, 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 phải đảm bảo sự hoàn hảo, liền mạch với nhịp bắt đầu và kết thúc rõ ràng.

###### 5.1.3. *Sử dụng âm nhạc*

Vận động viên 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.

<b>Thang điểm:</b>	<b>Xuất sắc</b>	<b>13 – 15 điểm</b>
	<b>Tốt:</b>	<b>10 – 12 điểm</b>
	<b>Khá:</b>	<b>07 – 09 điểm</b>

## CHƯƠNG 4 CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

### Trung bình 01 – 06 điểm

#### 5.2. Sử dụng không gian, đội hình (Tối đa 15 điểm)

##### Đội hình:

- Yêu cầu cơ bản và quan trọng nhất trong biên soạn đội hình 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.

- Nếu như chỉ lặp đi lặp lại một 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 phong phú và 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.

<b>Thang điểm:</b>	<b>Xuất sắc</b>	<b>13 – 15 điểm</b>
	<b>Tốt:</b>	<b>10 – 12 điểm</b>
	<b>Khá:</b>	<b>07 – 09 điểm</b>
	<b>Trung bình</b>	<b>01 – 06 điểm</b>

#### 5.3. Bước chân, phối hợp, khả năng di chuyển:

##### 5.3.1. Bước chân cơ bản, nâng cao, khả năng di chuyển

Các chuỗi chuyển động Aerobic fitness phải được thực hiện bằng các bước chân cơ bản, nâng cao và khả năng di chuyển. Các VĐV sử dụng cân bằng không gian theo hướng di chuyển bằng việc sử dụng các chuỗi chuyển động Aerobic.

Trong suốt bài thi, việc khả năng di chuyển phải cho thấy tất cả các hướng (Trái, phải, trước, sau), khoảng cách dài ngắn khác nhau (tùy vào nội dung bài tập)

##### 5.3.2. Sự phân bố và cân bằng đội hình

Trong tiêu chí này Trọng tài Cầu trúc đánh giá hiệu quả sử dụng khu vực thi đấu, hướng di chuyển, vị trí và phân bố các chuyển động trong bài.

<b>Thang điểm:</b>	<b>Xuất sắc</b>	<b>18 – 20 điểm</b>
	<b>Tốt:</b>	<b>15 – 17 điểm</b>
	<b>Khá:</b>	<b>12 – 14 điểm</b>
	<b>Trung bình</b>	<b>01 – 11 điểm</b>

## CHƯƠNG 4 CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

### 5.4. Cấu trúc kỹ thuật bài tập (Tối đa 30 điểm)

#### 5.4.1. Động tác bài tập

Các kỹ thuật động tác là một trong những yếu tố quan trọng của bài tập.

Các kỹ thuật động tác Aerobic Fitness mang tính đa dạng được tạo nên bởi:

- Sự liên quan vận động của nhiều bộ phận cơ thể, các nhóm cơ, khớp...
- 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 bổ cân bằng giữa các tư thế cơ thể.
- Tác động chính lên các dụng cụ hỗ trợ (nếu có dụng cụ).

#### 5.4.2. Chuỗi liên kết động tác

Mức độ sáng tạo cao của các chuỗi động tác cho thấy việc sử dụng các động tác kết hợp với âm nhạc có chủ đề và các điểm nhấn được lặp lại và mang tính chất phát triển cơ thể.

#### 5.4.3. Cường độ và khả năng vận động

Cường độ là thước đo năng lượng và động lực của bài tập. Vì vậy, các động tác Aerobic Fitness 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 đa 4 x 8 nhịp cho chuỗi động tác*

<b>Thang điểm:</b>	<b>Xuất sắc</b>	<b>28 – 30</b>
	<b>Tốt:</b>	<b>25 – 27</b>
	<b>Khá:</b>	<b>22 – 24</b>
	<b>Trung bình</b>	<b>01 – 21</b>

### 5.5. Nội dung chung - Đa dạng - Sáng tạo - trôi chảy (Tối đa 20 điểm)

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

## CHƯƠNG 4 CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

### 5.1.1. Đa dạng

- Sự phức tạp của các chuyển động Aerobic Fitness, động tác chuyển tiếp, kết nối và các động tác phối hợp vận động cần được thưởng cao hơn đảm bảo quyền lợi cho VĐV khi thực hiện.

=> Động tác chuyển động phức tạp → Điểm cao

=> Động tác chuyển động đơn giản → Điểm thấp

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

- Để đánh giá sự đa dạng của bài tập, Trọng tài cấu trúc phải xem xét các chuyển động của các nhóm cơ, khớp của cơ thể. 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, phối hợp.

### 5.1.2. Sự sáng tạo

- Sự sáng tạo có nghĩa là các chuyển động đã được xây dựng và thực hiện trên những ý tưởng mới.

- Sử dụng các chuỗi chuyển động để làm nổi bật phần trình diễn, do đó phải lựa chọn cân bằng các chuyển động chuyển động Aerobic Fitness.

### 5.1.3. 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, không được thể hiện sự mệt mỏi, nặng nề.

<b>Thang điểm:</b>	Xuất sắc	18 – 20 điểm
	Tốt:	15 – 17 điểm
	Khá:	12 – 14 điểm
	Trung bình:	01 – 11 điểm

## 6. TRỌNG TÀI THỜI GIAN

### 6.1. 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

### 6.2. 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.

## CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI

### CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI

#### 1. NGUYÊN TẮC CHUNG

##### 1.1. 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**.

##### 1.2. 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 5.0 điểm**.

##### 1.3. Tổng điểm

Điểm Cấu trúc trừ điểm Thực hiện sẽ ra **điểm tổng**.

##### 1.4. Điểm cuối cùng

Các điểm trừ do Trọng tài trưởng và Trọng tài thời gian 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:	88	86	87	<b>87,00</b>
TH:	11	10	12	<b>- 11,00</b>
			<b>Tổngđiểm:</b>	<b>76,00</b>
			Điểm trừ của Thời gian	- 1,0
			Điểm trừ lỗi động tác cấm:	- 2,0
			<b>ĐIỂM CUỐI CÙNG:</b>	<b>73,00</b>

# CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI

## PHIẾU ĐIỂM TRỌNG TÀI TRƯỞNG

ĐƠN VỊ: \_\_\_\_\_ NHÓM TUỔI : \_\_\_\_\_ BẢNG : \_\_\_\_\_

Lỗi	Điểm trừ	Điểm
- Thừa, thiếu VĐV	2.0 điểm/ VĐV	
- 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 1 đến 7 giây	1.0 điểm/ mỗi lần	
- Dừng trình diễn quá 10 giây	2.0 điểm/ mỗi lần	
- Vi phạm thời gian (độ chênh lệch +/- 15 giây)	1.0 điểm	
- Lỗi thời gian (độ chênh lệch +/- 30 giây hoặc hơn)	2.0 điểm	
- Lỗi xuất hiện chậm trên sàn đấu	2.0 điểm	
- Lỗi vi phạm trang phục	2.0 điểm/ mỗi tiêu chí	
<b>ĐIỂM TRỪ CHÍNH THỨC</b>		

....., ngày.....tháng.....năm.....

Chữ ký

# CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI

## PHIẾU ĐIỂM TRỌNG TÀI THỰC HIỆN

ĐƠN VỊ: \_\_\_\_\_ NHÓM TUỔI : \_\_\_\_\_ BẢNG : \_\_\_\_\_

Lỗi thực hiện	Lỗi Nhỏ (1-2 vđv)	Lỗi Tr.Bình (3- 5 vđv)	Lỗi Lớn (6vđv trở lên)	Lỗi Té, Ngã	Tổng điểm
	0.2	0.5	1.0	3.0	
<b>Tổng điểm trừ</b>					

Trọng tài

....., ngày.....tháng.....năm.....

Chữ ký

# CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI

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

ĐƠN VỊ: \_\_\_\_\_ NHÓM TUỔI : \_\_\_\_\_ BẢNG : \_\_\_\_\_

Nội dung	Trung bình	Khá	Tốt	Xuất sắc	Điểm
Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (khop nhạc)	01 - 06 điểm	07 - 09 điểm	10 - 12 điểm	13 - 15 điểm	
Sử dụng không gian, đội hình	01 - 06 điểm	07 - 09 điểm	10 - 12 điểm	13 - 15 điểm	
Bước chân phối hợp, khả năng di chuyển	01 - 11 điểm	12 - 14 điểm	15 - 17 điểm	18 - 20 điểm	
Cấu trúc kỹ thuật bài tập (Động tác, chuỗi động tác, cường độ vận động – phối hợp với dụng cụ..)	01 - 21 điểm	22 - 24 điểm	25 - 27 điểm	28 - 30 điểm	
Nội dung chung (Đa dạng, sáng tạo, trôi chảy)	01 - 11 điểm	12 – 14 điểm	15 - 17 điểm	18 - 20 điểm	
<b>ĐIỂM CHÍNH THỨC</b>					

Trọng tài số

....., ngày.....tháng.....năm.....

Chữ ký

## CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI

### BẢNG CẤU TRÚC BÀI THI

<b>Aerobic Fitness tay không</b>	
<b>Nội dung</b>	<b>Yêu cầu bài thi</b>
Số lượng VĐV	Từ 06 – 08 VĐV
Thời gian	3 phút 00 giây – 4 phút 30 giây
Diện tích sàn	10 m x 10 m
Đội hình	Tối thiểu 3 (không tính mở đầu và kết thúc)
Cấu trúc bài thi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Các bước chân đặc thù môn Aerobic : Bước kiềng gót, Bước tại chỗ, Bước chạm trước, bước chạm ngang, Bước chạm sau, bước chụm trước, bước chụm ngang, bước chéo trước, bước chéo sau, V-step, A-step, X-step, bước tiến, bước lùi, bước zic zac, bước chạy, bước nhảy, bước bật, bước xoay, bước đá.....</li><li>2. Vũ đạo : Chachacha, mambo, Dance, Hiphop.....</li><li>3. Hướng di chuyển: Có sự chuyển đổi hướng trong bài thi .</li><li>4. Có các động tác phối hợp toàn thân;</li><li>5. Có các động tác tác động chủ yếu vào các nhóm cơ của cơ thể (thân trên, thân giữa , thân dưới )</li><li>6. Có khả năng điều phối chuyển động của cơ thể.</li></ol>
Âm nhạc	- Âm nhạc được phép sử dụng các thể loại nhạc phù hợp thể loại, cấu trúc bài thi
Động tác cấm	<ul style="list-style-type: none"><li>- Không được nhào lộn sào, thấp</li><li>- Không được phép sử dụng các động tác xoay dẻo</li></ul>

## CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI

<b>Aerobics Fitness với dụng cụ</b>	
<b>Nội dung</b>	<b>Yêu cầu bài thi</b>
<b>Số lượng VĐV</b>	Từ 06 – 08 VĐV
<b>Thời gian</b>	3 phút 00 giây – 4 phút 30 giây
<b>Diện tích sàn</b>	10 m x 10 m
<b>Đội hình</b>	Tối thiểu 3 (không tính mở đầu và kết thúc)
<b>Cấu trúc bài thi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Có các bước chân cơ bản của Aerobics Fitness, bao gồm: Bước kiễng gót, Bước tại chỗ, Bước chạm trước, bước chạm ngang, Bước chạm sau, bước chụm trước, bước chụm ngang, bước chéo trước, bước chéo sau, V-step, A-step, X--step, bước tiến, bước lùi, bước zic zac, Bước chạy, bước nhảy, bước bật, bước xoay, bước đá.....</li> <li>2. Vũ đạo: Chachacha, mambo, Dance, Hiphop.....</li> <li>3. Có sự chuyển đổi hướng trong bài thi:</li> <li>4. Có các động tác phối hợp cơ thể với dụng cụ tập luyện Động tác phối hợp đẹp mắt, hợp lý;</li> <li>5. Dụng cụ tập luyện giúp tác động tốt tới thể chất và mang hiệu quả tập luyện.</li> <li>6. Có các động tác phối hợp toàn thân; có các động tác tác động chủ yếu vào các vùng cơ lớn của cơ thể (thân trên, thân dưới, vùng bụng) và thể hiện khả năng điều phối chuyển động của cơ thể.</li> <li>7. 100% VĐV thực hiện trực tiếp với dụng cụ</li> </ol>
<b>Âm nhạc</b>	- Âm nhạc được phép sử dụng các thể loại nhạc phù hợp thể loại, cấu trúc bài thi
<b>Động tác cấm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Không được nhào lộn santo, thấp.</li> <li>- Không được phép sử dụng các động tác xoay dẻo</li> </ul>
<b>Dụng cụ</b>	Các dụng cụ phù hợp với phát triển thể chất : Bục, Gậy, Tạ tay , Banh lớn, Banh nhỏ, dây thun... và các dụng cụ khác hỗ trợ bài tập.

## CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI

<b>Đồng diễn Aerobic : Tay không &amp; Dụng cụ</b>	
<b>Nội dung</b>	<b>Yêu cầu bài thi</b>
<b>Số lượng VĐV</b>	Từ 12 – 16 VĐV
<b>Thời gian</b>	3 phút 00 giây – 4 phút 30 giây
<b>Diện tích sàn</b>	10 m x 10 m
<b>Cấu trúc bài thi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Các bước chân đặc thù môn Aerobic : Bước kiễng gót, Bước tại chỗ, Bước chạm trước, bước chạm ngang, Bước chạm sau, bước chụm trước, bước chụm ngang, bước chéo trước, bước chéo sau, V-step, A-step, X-step, bước tiến, bước lùi, bước zic zac, bước chạy, bước nhảy, bước bật, bước xoay, bước đá.....</li> <li>2. Sử dụng tư thế cơ bản thể dục ( tư thế đứng)</li> <li>3. Vũ đạo : Chachacha, mambo, Dance, Hiphop.....</li> <li>4. Hướng di chuyển : Có sự chuyển đổi hướng trong bài thi .</li> <li>5. Có các động tác phối hợp toàn thân;</li> <li>6. Có các động tác tác động chủ yếu vào các nhóm cơ của cơ thể (thân trên, thân giữa , thân dưới)</li> <li>7. Có khả năng điều phối chuyển động của cơ thể</li> </ol>
<b>Âm nhạc</b>	- Âm nhạc được phép sử dụng các thể loại nhạc phù hợp thể loại, cấu trúc bài thi.
<b>Dụng cụ</b>	- Sử dụng các dụng cụ phù hợp với phát triển thể chất : Bục, Gậy, Tạ tay , Bánh lớn, Bánh nhỏ, dây thun... và các dụng cụ khác hỗ trợ bài tập.
<b>Động tác cấm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Không được nhào lộn sào, tháp.</li> <li>- Không được phép sử dụng các động tác xoắn dẻo.</li> </ul>

# CHƯƠNG 5 THANG ĐIỂM TRỌNG TÀI

Đơn vị : .....

.....

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

## DANH SÁCH ĐĂNG KÝ THAM DỰ GIẢI VÔ ĐỊCH AEROBICS FITNESS CÚP CÁC CÂU LẠC BỘ QUỐC GIA NĂM 20.....

- Trưởng đoàn: \_\_\_\_\_

Điện thoại : \_\_\_\_\_

- Lãnh đội: \_\_\_\_\_

Điện thoại : \_\_\_\_\_

- Huấn luyện viên: \_\_\_\_\_

Điện thoại : \_\_\_\_\_

TT	Họ và tên VĐV	Ngày tháng năm sinh	NỘI DUNG ĐĂNG KÝ			Nhóm tuổi
			Tay không	Dụng cụ	Đồng diễn	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

....., ngày.....tháng.....năm 20....