

Số: /ĐL-SVHTTDL

Bình Phước, ngày tháng 11 năm 2021

**ĐIỀU LỆ**  
**Giải Thể dục Dưỡng sinh các câu lạc bộ**  
**tỉnh Bình Phước lần thứ VII, năm 2021**

**I. MỤC ĐÍCH**

- Tiếp tục thực hiện có hiệu quả cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”.
- Nhằm thực hiện mục tiêu phát triển phong trào TDTT cho người cao tuổi theo tinh thần của Luật TDTT và Luật Người cao tuổi.
- Tăng cường đề kháng, nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần thông qua tập luyện và thi đấu Thể dục dưỡng sinh để phòng chống và thích ứng với tình hình dịch Covid-19.

**II. YÊU CẦU**

- Trong quá trình tập luyện và thi đấu phải đảm bảo thực hiện nghiêm công tác phòng chống dịch bệnh Covid-19 theo quy định của Trung ương và của Tỉnh.
- Tổ chức chặt chẽ, nghiêm túc, đảm bảo công bằng, chính xác và an toàn tuyệt đối.
- Các địa phương cử vận động viên tham gia giải phải đúng đối tượng và chấp hành nghiêm túc Điều lệ, các quy định của Ban Tổ chức.
- Các vận động viên tham gia giải phải đảm bảo sức khỏe và phải cam kết chịu mọi trách nhiệm về sự rủi ro của mình trong quá trình tham gia thi đấu.

**III. THỜI GIAN**

- Thời gian đăng ký và nhận bài: từ ngày ban hành Điều lệ đến hết ngày 04/12/2021.
- Chấm bài thi: từ ngày 05 - 10/12/2021.

**IV. ĐỐI TƯỢNG - SỐ LƯỢNG - ĐIỀU KIỆN THAM DỰ**

**1. Đối tượng:** Tất cả các vận động viên nam, nữ tham gia tập luyện Thể dục Dưỡng sinh tại các câu lạc bộ trên toàn tỉnh có độ tuổi từ 45 tuổi trở lên (sinh năm 1976 trở về trước).

**2. Số lượng:** Tất cả các Câu lạc bộ trên địa bàn tỉnh đều được đăng ký tham gia, mỗi đội gồm có: 01 trưởng đoàn, 01 huấn luyện viên, 12 vận động viên chính thức và 02 vận động viên dự bị.

**3. Điều kiện tham dự:**

- VĐV phải có hộ khẩu thường trú hoặc tạm trú trên địa bàn tỉnh.
- Đủ sức khỏe tham gia.

## V. ĐĂNG KÝ VÀ GỬI BÀI THI ĐẤU

- Các đơn vị nhập đầy đủ thông tin đăng ký và Clip bài biểu diễn vào đường link sau đây: <http://bi.do/theducduongsinh> (hoặc có thể quét mã QR để đăng tải vào đường link, mã QR tại trang 7 Điều lệ này). Đăng ký sơ bộ trước ngày **20/11/2021** gồm tên Câu lạc bộ, danh sách có xác nhận của phòng Văn hóa và Thông tin hoặc Trung tâm VH-TT các huyện, thị xã, thành phố.

- Ban Tổ chức sẽ không chấp nhận bất kỳ trường hợp nào đăng ký và gửi Clip bài thi đấu sau ngày 04/12/2021.

- Mọi vấn đề về chuyên môn và đăng ký gửi bài vui lòng liên hệ:

+ Bà Điều Thị Mộng Tuyên - phụ trách về chuyên môn, số Điện thoại: 02713.879.259 hoặc 0938.034.090.

+ Ông Trần Văn Luân - phụ trách về hướng dẫn nộp bài biểu diễn, số điện thoại 0986.598.211.

## VI. HÌNH THỨC THI ĐẤU

### 1. Hình thức thi đấu:

- Các đơn vị tham gia thi đấu ghi hình bài thi gửi về Ban Tổ chức theo đường link thể dục dưỡng sinh dưới dạng video clip.

+ Lưu ý: Video có định dạng .mp4 hoặc .mov, được tải lên Google Drive và mở quyền chỉnh sửa.

+ Link gửi bài thi đấu: <http://bit.do/theducduongsinh> (hoặc có thể quét mã QR để đăng tải vào đường link, mã QR tại trang 7 Điều lệ này).

### 2. Kết quả thi đấu:

Kết quả sẽ được thông báo vào ngày 12/12/2021 trên các mạng của Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh Bình Phước:

- Website: <http://vhttdlbinhphuoc.gov.vn>

- Facebook: **Thể Thao Bình Phước**

## VII. NỘI DUNG THI ĐẤU: 3 nội dung

- Bài Quy định.
- Bài tự chọn Thể dục dưỡng sinh tay không.
- Bài tự chọn Thể dục dưỡng sinh có dụng cụ.

**1. Bài Quy định:** Bài Thể dục Dưỡng sinh phổ cập 7 động tác (56 nhịp): Tập lần thứ nhất đúng thứ tự động tác quy định, sau đó mới di chuyển và được phép tiếp tục bất cứ động tác nào cho đến hết. Trong một bài thi phải di chuyển đội hình 2 lần (di chuyển không quá 1x 8 nhịp).

**2. Bài Tự chọn:** các CLB tham gia chọn 1 trong các nội dung sau:

- Bài Thẻ dục Dưỡng sinh tay không (gồm các nội dung Thái cực và Thẻ dục dưỡng sinh).

- Bài Thẻ dục Dưỡng sinh có dụng cụ (gồm các nội dung Thái cực và Thẻ dục dưỡng sinh).

\* Lưu ý:

- Mỗi đơn vị đăng ký dự thi 2 bài: 1 bài quy định và 1 bài tự chọn.

- Các đơn vị không đăng ký bài thi Yoga.

## VIII. LUẬT THI ĐẤU

**1. Số lượng bài thi:** Mỗi đơn vị chỉ tham dự tối đa 02 bài thi (01 bài quy định và một bài tự chọn).

**2. Số lượng vận động viên tham dự ở mỗi bài:** 12 người

### 3. Âm nhạc:

- Bài quy định: Bài Thẻ dục dưỡng sinh 7 động tác có nhạc nền 3'00 đến 3'30, được tính từ nốt nhạc đầu tiên đến nốt nhạc cuối cùng.

- Bài tự chọn: có nhạc nền, thời gian từ 4 phút đến 5 phút tính từ nốt nhạc đầu tiên đến nốt nhạc cuối cùng. Nhạc dạo đầu không quá 2 x 8 nhịp.

**4. Diện tích sàn thi đấu:** 14m x 14m

**5. Trang phục:** Quân áo trình diễn phải phù hợp với môn Thẻ dục Dưỡng sinh.

### 6. Cách đánh giá bài thi

a) Cấu trúc: 60 điểm

- Động tác Thẻ dục: 20 điểm

- Di chuyển đội hình: 10 điểm

- Âm nhạc: 10 điểm

- Trang phục: 10 điểm

- Thể hiện năng lực trình diễn và phối hợp giữa các thành viên: 10 điểm

b) Thực hiện: 40 điểm (trừ lỗi)

- Từ 01 đến 03 người không đều: trừ 1 điểm

- Từ 04 đến 05 người không đều: trừ 2 điểm

- Không đều từ 05 người trở lên: trừ 3 điểm

- Ngã, té: trừ 3điểm/người.

c) Các điểm trừ khác:

- **Lỗi thời gian:** Nếu thừa hoặc thiếu so với thời gian quy định:

+ Từ 1'' đến 10'' trừ 1 điểm.

+ Từ 11'' đến 20'' trừ 2 điểm



báo). Hết thời gian trên, mọi khiếu nại đều không được giải quyết. Kết luận xử lý khiếu nại các đơn vị tham gia phải tuyệt đối chấm hành.

## **XI. KINH PHÍ**

- Ban Tổ chức chi cho công tác tổ chức giải.
- Các địa phương, đơn vị, các CLB tham dự tự túc kinh phí tham dự giải.

## **XII. QUY ĐỊNH KHÁC**

**1. Hình ảnh tham gia giải:** Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh Bình Phước được quyền sử dụng video clip của các đơn vị tham gia để tuyên truyền quảng bá theo quy định.

**2. Sửa đổi bổ sung Điều lệ:** Điều lệ này có hiệu lực kể từ ngày ký. Chỉ có Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch mới có quyền sửa đổi và bổ sung Điều lệ khi xét thấy cần thiết./.

### ***Nơi nhận:***

- BGĐ Sở VH,TT&DL(để b/c);
- Hội người cao tuổi tỉnh (p/hợp);
- Các cơ quan, ban ngành của tỉnh;
- Phòng VH&TT các huyện, thị, thành phố;
- Trung tâm VH-TT các huyện,thị, thành phố;
- Hội người cao tuổi các huyện, thị, thành phố;
- Lưu: VT, TDTT (MT).

**KT. GIÁM ĐỐC  
PHÓ GIÁM ĐỐC**

**Trần Thế Anh**

**ĐĂNG KÝ THI ĐẤU**  
**GIẢI THỂ DỤC DƯỠNG SINH CÁC CÂU LẠC BỘ**  
**TỈNH BÌNH PHƯỚC LẦN THỨ VII, NĂM 2021**

Đơn vị: ..... Điện thoại: .....

Trưởng đoàn: .....

Huấn luyện viên: .....

Vận động viên:

TT	Họ và tên	Năm sinh		Nội dung thi đấu				Ghi chú
		Nam	Nữ	Bài quy định		Bài tự chọn		
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								

*Lưu ý: Bảng đăng ký phải đánh máy và điền đầy đủ các thông tin mới được xem là hợp lệ*

**LÃNH ĐẠO ĐƠN VỊ**  
(ký và đóng dấu)

**MÃ QR GỬI BÀI THI ĐẦU**

