

Số: 15 /ĐL-SVHTTDL

Trà Vinh, ngày 22 tháng 8 năm 2024

## ĐIỀU LỆ

### Giải Vô địch Thể dục Dưỡng sinh tỉnh Trà Vinh năm 2024

#### I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

- Chào mừng các ngày lễ lớn trong năm 2024.
- Chào mừng 33 năm ngày Quốc tế Người Cao tuổi (01/10/1991 - 01/10/2024); góp phần thực hiện mục tiêu, tạo điều kiện để người cao tuổi “sống vui, sống khỏe, sống hạnh phúc”.
- Đẩy mạnh phong trào tập luyện thể dục dưỡng sinh trong toàn tỉnh, tiếp tục hưởng ứng Cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”.
- Tạo điều kiện cho người cao tuổi trong tỉnh có dịp gặp gỡ, trao đổi kinh nghiệm qua tập luyện và thi đấu thể dục Dưỡng sinh.
- Thông qua giải tuyển chọn vận động viên xuất sắc của các đơn vị đại diện tỉnh Trà Vinh tham dự thi đấu các giải khu vực và toàn quốc.

#### II. ĐỐI TƯỢNG THAM DỰ

- Là công dân nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam đang cư trú, công tác, học tập, lao động trên địa bàn tỉnh Trà Vinh, không vi phạm pháp luật đều được tham dự giải.
- Tất cả các hội viên nam, nữ tham gia tập luyện thể dục Dưỡng sinh tại các Câu lạc bộ trong tỉnh Trà Vinh.
- Không hạn chế số lượng các đội tham dự của các địa phương, đơn vị.
- Mỗi vận động viên chỉ được đăng ký thi đấu cho 01 đội.
- Vận động viên nếu không được đội, đơn vị, địa phương, Câu lạc bộ của mình tuyển chọn thì được quyền thi đấu cho đội, đơn vị, địa phương, câu lạc bộ khác (*Ban Tổ chức không giải quyết các trường hợp tranh chấp vận động viên giữa các đơn vị; các đơn vị tự thỏa thuận giải quyết trước khi đăng ký tham dự thi đấu với Ban Tổ chức theo thời gian quy định*).

#### III. THỦ TỤC ĐĂNG KÝ

- 01 danh sách đoàn có xác nhận của Lãnh đạo đơn vị, địa phương, gồm: Không quá 05 quan chức, 14 vận động viên (*trong đó 12 vận động viên thi đấu chính thức và 02 vận động viên dự bị, không phân biệt nam, nữ*).
- 01 bản đăng ký nội dung thi đấu (*có mẫu kèm theo*).
- Các thành viên tham dự phải nộp 01 bản photo CCCD và 01 ảnh 3x4 mới nhất để làm thẻ thi đấu mới (*vận động viên có thẻ mới được quyền thi đấu*).

- Ban Tổ chức sẽ không nhận hồ sơ không đúng quy định thủ tục đăng ký; hồ sơ đăng ký tham dự gửi về Phòng Tổ chức thi đấu Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Trà Vinh; khóm 6, phường 8, thành phố Trà Vinh, tỉnh Trà Vinh; chi tiết liên hệ ông Trầm Minh Trung, ĐT: 0913188201.

#### **IV. THỜI GIAN - ĐỊA ĐIỂM**

##### **1. Thời gian**

- Nhận hồ sơ: Từ ngày phát hành Điều lệ đến hết ngày 26/9/2024.
- Ban Tổ chức không nhận hồ sơ nộp trễ so với thời gian quy định.
- Hợp chuyên môn: Vào lúc 14 giờ 00 phút, ngày 02/10/2024, tại Hội trường Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Trà Vinh; khóm 6, phường 8, thành phố Trà Vinh (*Trưởng đoàn và huấn luyện viên phải dự họp*).
- Các đoàn tham dự thử âm thanh, sân thi đấu: Lúc 13 giờ 00 phút đến 18 giờ 00 phút, ngày 05/10/2024.
- Khai mạc và thi đấu: 07 giờ 30 phút, ngày 06/10/2024 (*chủ Nhật*).

##### **2. Địa điểm**

- Khai mạc và thi đấu tại Nhà thi đấu thể thao tỉnh Trà Vinh.

#### **V. NỘI DUNG VÀ THỂ THỨC THI ĐẤU**

##### **1. Nội dung thi đấu**

- Mỗi đội được đăng ký tham dự 02 nội dung thi đấu, gồm: Bài quy định và bài tự chọn.

##### **2. Thể thức thi đấu**

###### **2.1. Bài Quy định**

- Các đội được tùy chọn một trong hai bài sau đây:
  - 2.1.1. Bài Thể dục Dưỡng sinh phổ cập 07 động tác - 56 nhịp.
    - Thực hiện trên nền nhạc tự chọn (*những bài hát được phép lưu hành tại Việt Nam*); khuyến khích các bài nhạc ca ngợi quê hương, đất nước, con người Việt Nam.
  - 2.1.2. Bài Thể dục liên hoàn 09 động tác.

- Thực hiện trên nền nhạc bài hát “Khỏe vì nước” của nhạc sỹ Hùng Lĩnh.
- **Lưu ý:** Thực hiện 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 trong bài cho đến hết; trong quá trình đó, di chuyển đội hình ít nhất 2 lần (1 lần di chuyển không quá 1 x 8 nhịp).

###### **2.2. Bài Tự chọn**

###### **2.2.1. Bài Thể dục Dưỡng sinh tay không gồm hai nhóm:**

- Nhóm Võ dưỡng sinh gồm: Thái cực dưỡng sinh và Võ dưỡng sinh.
- Nhóm Nghệ thuật gồm: Khiêu vũ dưỡng sinh và Thể dục nhịp điệu dưỡng sinh.

2.2.2. Bài Thể dục Dưỡng sinh với dụng cụ gồm hai nhóm:

- Nhóm Thể dục Dưỡng sinh với dụng cụ gồm: Vòng, Bóng ly tâm, Chùy, Song lang, Song khuyển.

- Nhóm Võ thuật Dưỡng sinh gồm: Quạt, Dao, Kiếm, Côn, Bóng (Cầu mây), Dù.

2.2.3. Các bài tập Yoga dưỡng sinh gồm:

- Yoga Trắng lưỡi liềm.

- Yoga cho mọi người.

- Yoga Đà Lạt hoàng hôn.

*\* Lưu ý: Các đơn vị phải đăng ký trước bài thi qui định và tự chọn với Ban Tổ chức.*

## **VI. CÁC QUY ĐỊNH VỀ LUẬT THI ĐẤU VÀ CÁCH CHẤM ĐIỂM**

### **1. Số lượng bài thi**

- Mỗi đơn vị được tham dự tối đa 02 bài thi (01 bài quy định và 01 bài tự chọn).

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

### **3. Âm nhạc**

- Mỗi 01 nội dung thi đấu, bài nhạc phải được ghi trên 01 USB.

#### **3.1. Bài Quy định**

- Bài Thể dục Dưỡng sinh phổ cập 07 động tác 56 nhịp: Có nhạc nền từ 03 phút 00 giây đến 03 phút 30 giây, được tính từ nốt nhạc đầu tiên đến nốt nhạc cuối cùng.

- Bài Thể dục liên hoàn 09 động tác được thực hiện trên nền nhạc bài hát “Khỏe vì nước” của nhạc sỹ Hùng Lô, có thời gian từ 04 phút 00 giây đến 04 phút 30 giây.

#### **3.2. Bài Tự chọn**

- Có thời gian nhạc nền từ 04 phút 00 giây đến 04 phút 30 giây, được tính từ nốt nhạc đầu tiên đến nốt nhạc cuối cùng.

- Nhạc dạo đầu không quá 02 lần x 08 nhịp.

- Ban Tổ chức khuyến khích các đội sử dụng nhạc Việt Nam, đối với nội dung Khiêu vũ dưỡng sinh và Thể dục nhịp điệu dưỡng sinh được phép sử dụng nhạc không lời nước ngoài.

### **4. Trang phục**

- Trang phục đúng quy định và phù hợp với môn Thể dục Dưỡng sinh.

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

### **6. Cách đánh giá, chấm điểm bài thi**

#### **6.1. Cấu trúc 50 điểm**

- Động tác Thể dục: 20 điểm.

- Di chuyển đội hình: 10 điểm.
- Âm nhạc: 10 điểm.
- Trang phục: 5 điểm.
- Thể hiện năng lực trình diễn và phối hợp đồng đội: 5 điểm.

#### 6.2. Thực hiện 50 điểm (Trừ lỗi thực hiện)

- Từ 01 - 02 người không đều: trừ 01 điểm.
- Từ 03 - 04 người không đều: trừ 02 điểm.
- Từ 05 người trở lên không đều: trừ 02 điểm.
- Ngã: trừ 05 điểm/người.

#### 6.3. Các điểm trừ khác

##### 6.3.1. Lỗi thời gian: Nếu thừa hoặc thiếu so với thời gian quy định:

- Từ 1" - 10": trừ 01 điểm.
- Từ 11" - 20": trừ 02 điểm.
- Từ 21" - 30": trừ 02 điểm.
- Từ 30" trở lên: trừ 05 điểm.
- Dừng bài thi từ 5" - 10": trừ 05 điểm/lần.

##### 6.3.2. Nhân sự

- Thiếu, thừa số VĐV theo quy định: trừ 05 điểm/người.

- Không trừ điểm các đội không có VĐV nam, nhưng tính điểm ưu tiên cho các đội có VĐV nam (cộng tối đa 01 điểm), điểm cộng này sẽ do Giám sát (Tổng trọng tài) cộng vào điểm chính thức cuối cùng.

## VII. KHEN THƯỞNG - KỶ LUẬT

### 1. Khen thưởng

| NỘI DUNG                 | GIẢI THƯỞNG                                                                   | GHI CHÚ                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>1.1. Bài Quy định</b> |                                                                               |                                                             |
| Hạng nhất                | Tiền thưởng 12.600.000đ + 15 Huy chương vàng + 01 giấy chứng nhận thành tích. | Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Trà Vinh chi. |
| Hạng nhì                 | Tiền thưởng 8.400.000đ + 15 Huy chương bạc + 01 giấy chứng nhận thành tích.   |                                                             |
| Hạng ba                  | Tiền thưởng 6.720.000đ + 15 Huy chương đồng + 01 giấy chứng nhận thành tích.  |                                                             |

|                            |                                                                               |                                                             |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Cờ thưởng                  | Hạng Nhất, hạng Nhì, hạng Ba.                                                 | Hội Thể dục Dưỡng sinh tỉnh chi.                            |
| 01 giải khuyến khích       | Cờ + 700.000đ.                                                                |                                                             |
| 02 giải phong trào         | Mỗi giải: 500.000đ.                                                           |                                                             |
| 1.2. Bài Tự chọn           |                                                                               |                                                             |
| Hạng nhất                  | Tiền thưởng 12.600.000đ + 15 Huy chương vàng + 01 giấy chứng nhận thành tích. | Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Trà Vinh chi. |
| Hạng nhì                   | Tiền thưởng 8.400.000đ + 15 Huy chương bạc + 01 giấy chứng nhận thành tích.   |                                                             |
| Hạng ba                    | Tiền thưởng 6.720.000đ + 15 Huy chương đồng + 01 giấy chứng nhận thành tích.  |                                                             |
| Cờ thưởng                  | Hạng Nhất, hạng Nhì, hạng Ba.                                                 | Hội Thể dục Dưỡng sinh tỉnh chi.                            |
| 01 giải khuyến khích       | Cờ + 700.000đ.                                                                |                                                             |
| 02 giải phong trào         | Mỗi giải: 500.000đ.                                                           |                                                             |
| 1.3. Giải Phức - Lộc - Thọ |                                                                               |                                                             |
| 01 giải                    | Cúp + 500.000đ.                                                               | Hội Thể dục Dưỡng sinh tỉnh chi.                            |

**- Quy định về giải thưởng Phức - Lộc - Thọ:**

- + Vận động viên đăng ký trong danh sách, có năm sinh từ 1959 trở về trước.
- + Thực hiện bài thi nội dung quy định: Có động tác kỹ thuật tốt, sắc vóc đẹp.
- + Bầu chọn giải thưởng Phức - Lộc - Thọ do Giám sát (Tổng trọng tài) quyết định (Có tham khảo ý kiến của các trọng tài kỹ thuật).

**2. Kỷ luật**

Trong quá trình thi đấu, Trưởng đoàn, huấn luyện viên, vận động viên không tuân thủ theo quy định của Điều lệ hoặc có những hành vi, phát biểu thiếu tôn trọng Ban Tổ chức, trọng tài và đội bạn, sẽ bị kỷ luật dưới hình thức hủy bỏ kết quả toàn đội và có thông báo về địa phương.



### VIII. KHIẾU NẠI

- Trong quá trình thi đấu, Trưởng đoàn, huấn luyện viên, vận động viên phải tuân thủ theo sự phán quyết của Hội đồng trọng tài, không được khiếu nại về các lỗi nhận định, kết quả trong thi đấu.

- Chỉ có các Trưởng đoàn, huấn luyện viên trưởng mới có quyền khiếu nại bằng văn bản (có mẫu ở bàn thư ký) đến Giám sát trọng tài chậm nhất là 05 phút sau khi lượt thi đấu kết thúc và nộp lệ phí là 500.000đ (khiếu nại đúng Ban Tổ chức sẽ hoàn tiền lại).

### IX. KINH PHÍ

- Các đội tham dự giải tự túc toàn bộ kinh phí ăn, ở, đi lại trong thời gian thi đấu.

- Hội Thể dục Dưỡng sinh tỉnh Trà Vinh chi kinh phí gồm: Cờ thưởng hạng nhất, hạng nhì, hạng ba; giải khuyến khích; giải phong trào cho mỗi nội dung và giải Phúc - Lộc - Thọ.

- Các kinh phí khác chi từ nguồn kinh phí sự nghiệp thể dục thể thao năm 2024 của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao trực thuộc Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Trà Vinh.

### X. ĐIỀU KHOẢN THI HÀNH

Điều lệ này có hiệu lực kể từ ngày ký và chỉ có Trưởng Ban Tổ chức mới có quyền bổ sung, sửa đổi Điều lệ vô địch Thể dục dưỡng sinh tỉnh Trà Vinh năm 2024 bằng văn bản khi xét thấy cần thiết. /.

#### Nơi nhận:

- Lãnh đạo Sở VHTTDL;
- Hội TDDDS tỉnh TV;
- Trung tâm VH-TT&TT các huyện, thị, TP;
- Phòng VH và TT các huyện, thị, TP;
- Các CLB TDDDS trong Tỉnh;
- Các Cơ quan, Ban ngành tỉnh;
- Trung tâm HL&TĐTT;
- Lưu: VP.



*Lao Quốc Dũng*

**ĐƠN VỊ**

.....

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

....., ngày.....tháng.....năm 2024

**DANH SÁCH ĐOÀN ĐĂNG KÝ THAM DỰ**  
**GIẢI VÔ ĐỊCH THỂ DỤC DƯỠNG SINH TỈNH TRÀ VINH NĂM 2024**

| TT  | HỌ VÀ TÊN    | NĂM SINH |      | CHỨC DANH       | ĐƠN VỊ | GHI CHÚ |
|-----|--------------|----------|------|-----------------|--------|---------|
|     |              | NAM      | NỮ   |                 |        |         |
| 1   | Nguyễn Thị A | 1945     |      | Trưởng đoàn     |        |         |
| 2   | Huỳnh Thị B  |          | 1950 | Phó đoàn        |        |         |
| 3   | Trần Thị C   |          | 1960 | Huấn luyện viên |        |         |
| 4   | Nguyễn Thị D |          | 1970 | Săn sóc viên    |        |         |
| 5   | Nguyễn Văn E | 1958     |      | Vận động viên   |        |         |
| 6   | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 7   | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 8   | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 9   | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 10  | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 11  | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 12  | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 13  | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 14  | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 15  | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| 16  | //           |          |      | Vận động viên   |        |         |
| ... | ...          | ...      | ...  | ...             |        |         |

**LÃNH ĐẠO ĐƠN VỊ**  
 (Ký tên và đóng dấu)

ĐƠN VỊ

-----

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

....., ngày.....tháng.....năm 2024

**ĐĂNG KÝ NỘI DUNG THI ĐẤU**  
**GIẢI VÔ ĐỊCH THỂ DỤC DƯỠNG SINH TỈNH TRÀ VINH NĂM 2024**

| NỘI DUNG THI ĐẤU                                                                         |               |                  |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|---------------|
| BÀI QUY ĐỊNH                                                                             |               | BÀI TỰ CHỌN      |               |
| Bài Thể dục Dưỡng sinh<br>phổ cập 07 động tác<br>(56 nhịp)                               | Tên bài nhạc: | Tên bài tự chọn: | Tên bài nhạc: |
| Vận động viên đăng ký thi đấu giải Phúc - Lộc - Thọ:<br><br>Nguyễn Thị A (Sinh năm 1954) |               |                  |               |

**LÃNH ĐẠO ĐƠN VỊ**  
(Ký tên và đóng dấu)



ĐƠN VỊ:.....

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

....., ngày tháng năm 2024

**DANH SÁCH HÌNH ĐĂNG KÝ THAM DỰ  
GIẢI VÔ ĐỊCH THỂ DỤC DƯỠNG SINH TỈNH TRÀ VINH NĂM 2024****Trưởng đoàn:**

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

Số ĐT: .....

Ảnh 3x4

**Huấn luyện viên Trưởng**

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

Số ĐT: .....

Ảnh  
3x4**Huấn luyện viên Phó**

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

Số ĐT: .....

Ảnh  
3x4

Ảnh 3x4

Ảnh 3x4

Ảnh 3x4

**Huấn luyện viên Phó**

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

**Vận động viên:****Săn sóc viên**

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

Ảnh 3x4

Ảnh 3x4

Ảnh 3x4

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

Ảnh 3x4

Ảnh 3x4

Ảnh 3x4

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

Họ tên: .....

Năm sinh: .....

Họ tên: .....

Năm sinh: .....



Ảnh 3x4

Họ tên: .....  
 Năm sinh: .....



Ảnh 3x4

Họ tên: .....  
 Năm sinh: .....



Ảnh 3x4

Họ tên: .....  
 Năm sinh: .....



Ảnh 3x4

Họ tên: .....  
 Năm sinh: .....



Ảnh 3x4

Họ tên: .....  
 Năm sinh: .....



Ảnh 3x4

Họ tên: .....  
 Năm sinh: .....

**THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ**  
 (Ký tên và đóng dấu)

*(GHI CHÚ: Ảnh để làm thẻ mới, không đóng dấu)*