**ĐIỀU LỆ**

**GIẢI THỂ DỤC CỔ ĐỘNG**

**“INFINIY CHEER CHAMPIONSHIPS 2020” TP.HCM MỞ RỘNG**

**\*\*\*Áp dụng luật quốc tế International Cheer Union \*\*\***

*(Đính kèm kế hoạch liên tịch số /KHLT-UEF-ROYALSCHOOL)*

 **\*Các hạng mục thi đấu:**

1. Đồng đội cấp độ 4 (CHEERTEAM Level 4);
2. Nhảy tự do với bông (CHEERPOMS FREESTYLE);
3. Nhóm cấp độ 4 và 5 (GROUPSTUNT Level 4 và Level 5).

**\*Thể lệ thi đấu từng hạng mục:**

1. **Đồng đội cấp độ 4 (CHEERTEAM LEVEL 4)**

**1.1** Thời gian bài thi: Tối đa 3 phút

**1.2** Đội hình thi đấu chính thức: Từ 16 đến 30 VĐV trên một bài

**1.3** Thành viên bảo hiểm: 3 - 5 người (đồng phục khác với trang phục của đội thi đấu chính thức).

**1.4** Kích thước sàn thi: 12m x 12m

 **1.5** Hô cổ động (Cheer and Chants):

- Hô khẩu hiệu cổ động vui tươi, lành mạnh, gây được sự chú ý và sự phấn khích của khán giả. Nêu bật được nội dung muốn cổ động của đội mình, tên đội, tên giải hoặc tên sản phẩm của nhà tài trợ cho giải và phải bằng giọng thật của các thành viên trong đội.

- Được sử dụng tất cả các dụng cụ mang tính cổ động như bông tua, bảng chữ, ống loa, cờ.....

 **1.6** Luật thi đấu Đồng đội cấp độ 4:

  **A**. Tháp đơn (Stunts)

- Đế (base) cần có một người hỗ trợ (spotter) cho mỗi người lên tháp (flyer, top) khi quá mức ở ngực.

- Kỹ thuật đổi chân (tic-tock) từ ngực lên hết tay hoặc đổi chân(tic-tock) ở mức hết tay không hợp lệ ở phần “tháp đơn” của luật thi level 4.

- Tháp một chân cao tay là hợp lệ.

- Tháp xoay và chuyển tiếp tháp lên tới mức ở ngực cho phép xoay lên tới 1 ½ vòng xoắn của người lên tháp đối với mặt sàn.

 - Dùng hông của người lên tháp để quyết định xem người đó đã xoay bao nhiêu vòng trong lần thực hiện kỹ thuật đó

- Tháp xoay và chuyển tiếp tháp xoay lên đến mức hết tay là hợp lệ với
những điều kiện sau:

 **+** Lên hết tay với tối đa là ½ vòng là hợp lệ.

Ví dụ: Một khi kỹ thuật đã xong (ví dụ: đến mức ở ngực) và người đó dừng lại rõ ràng, họ có thể tiếp tục xoay trong tổ hợp tháp.

 + Lên hết tay không quá 1 vòng phải kết thúc rõ ràng tại tư thế đứng 2 chân, tư thế 1 chân đứng thẳng (platform position), hoặc tư thế liberty (những tư thế khác không hợp lệ).

Ví dụ: Xoay 1 vòng lên một chân bắt dáng (heel stretch) ngay lập tức là không hợp lệ, nhưng lên
xoay 1 vòng đứng 2 chân hết tay là hợp lệ.

- Trong chuyển tiếp tháp, ít nhất 1 đế phải giữ liên kết với người lên tháp.

- Lộn flipping (lộn santo) lên tháp và chuyển tiếp tháp là không hợp lệ.

- Tháp đơn đế không được đỡ người lên tháp trong tư thế đang xoạc.

- Tháp đơn đế có nhiều người lên tháp cần những người hỗ trợ riêng biệt cho từng người lên tháp. Người lên tháp đang đứng 1 chân mức hết tay ở tháp này không được liên kết với người lên tháp đứng 1 chân mức hết tay ở tháp kia.

**B.** Tháp liên kết (Pyramid)

- Tháp liên kết phải theo luật “Tháp đơn” và luật “Xuống tháp” và độ cao cho phép đến 2 tầng người. Liên kết phải được tạo trước khi kỹ thuật bắt đầu và được giữ trong suốt quá trình.

- Người lên tháp phải nhận hỗ trợ lực chính từ một đế.

- Tháp 1 chân mức hết tay không được liên kết với các tháp 1 chân mức hết tay khác.

- Trong tháp liên kết, một người lên tháp có thể vượt qua độ cao 2 tầng người khi đang liên kết trực tiếp với ít nhất 1 người ở mức ở ngực hoặc dưới. Liên kết phải được giữ bởi cùng 1 người trong suốt quá trình.

- Kỹ thuật đổi chân (tic-tock) từ ngực lên hết tay hoặc đổi chân (tic-tock) ở mức hết tay sẽ hơp lệ trong tháp liên kết nếu kỹ thuật được liên kết với ít nhất 1 người ở mức ở ngực hoặc dưới ngực.

- Chịu lực chính không được giữ bởi người lên tháp đang ở tầng 2.

- Lộn flip có liên kết phải được liên kết với 2 người liên kết ở 2 phía riêng biệt (ví dụ: bên phải và bên trái, bên trái và đằng sau,…)

**C.** Tháp tung hứng (Baket Toss)

- Khi tung hứng trên không, có thể thực hiện các động tác như:

+ Bật thẳng (Straight Ride);

+ Bật tách chân chữ V gập thân (Toe touch), bật khép chân gập thân (Pike); Bật co 1 chân (Pretty girl )

+ Bật căng thân chữ X (X- out)

- Tung hứng tối đa 4 đế. Một đế phải ở sau người lên tháp trong khi tung và hỗ trợ người lên tháp.

- Tung hứng phải được tiến hành khi cả bộ đế đang đặt chân trên mặt sàn và kết thúc trong tư thế ngã cradle.

- Người lên tháp phải được đỡ bởi ít nhất 3 đế gốc sao cho vị trí đó bảo vệ vùng đầu và vai của người lên tháp.Ngoại lệ: Đế di chuyển xoay ½ vòng là hợp lệ khi tung hứng đá xoay 1 vòng trở lên.

- Tung hứng lộn cuộn (flip), dốc ngược hoặc tung hứng trao đổi người lên tháp là không hợp lệ.

- Tối đa 2 trick trong 1 tháp tung hứng.

- Không được tung hứng đá xoắn 2 vòng (kick double).

- Tháp tung hứng không quá 2 ¼ vòng xoắn.

- Người lên tháp ở các tháp tung hứng riêng không được liên kết với nhau khi tung hứng đang tiến hành.

- Chỉ được phép có 1 người lên tháp trong 1 tháp tung hứng.

**D.** Xuống tháp (Dismount)

 Ghi chú: Một chuyển động được coi là xuống tháp khi được đẩy thả để về dáng nằm cradle hoặc đẩy thả có hỗ trợ để xuống mặt sàn thi đấu.

 - Ngã từ tháp đơn đế xuống tư thế nằm nôi (cradle) phải có 1 người hỗ trợ riêng biệt với ít nhất 1 tay hỗ trợ từ vùng eo tới vai để bảo vệ đầu và vai của người lên tháp khi thực hiện ngã xuống tư thế cradle.

- Được xoắn tới 2 vòng xuống đối với mọi tháp 2 chân.

- Được xoắn tới 1 ¼ vòng xuống đối với mọi tháp 1 chân.

- Không xuống tháp bằng lộn cuộn (flip).

- Người lên tháp khi xuống tháp không được liên kết với nhau

- Đổ tháp rồi cuộn (tension drops/rolls) hoặc bất cứ kỹ thuật tương tự không hợp lệ.

**E.** Kỹ thuật nhào lộn và bật nhảy (Tumpling and Jump)

Ghi chú: Mọi màn nhào lộn đều phải bắt đầu và kết thúc trên mặt sàn.

-Nhào lộn trong khi giữ đạo cụ là không hợp lệ.

- Lộn cuộn (dive roll) là hợp lệ.

- Lộn cuộn có xoắn là không hợp lệ.

- Lộn flip từ tư thế đứng và lộn flip sau khi lộn cầu sau là hợp lệ.

- Kỹ thuật cho phép tối đa có 1 vòng cuộn (flipping) và 0 vòng xoắn

- Lộn bánh xe không chống tay (Aerial cartwheel) và lộn Onodi là hợp lệ.

- Tổ hợp có lộn flip liên tiếp không hợp lệ.Ví dụ: Lộn santo sau – lộn santo sau, lộn santo sau – santo trước là không hợp lệ.

- Kỹ thuật bật nhảy không được phép liên tiếp với một kỹ thuật flip từ tư thế đứng.

- Lộn bánh xe không chống tay (Aerial cartwheel) là hợp lệ.

- Bật nhảy không được coi là kỹ thuật nhào lộn. Vì thế, nếu có kỹ thuật bật nhảy trong chuỗi nhào lộn, chuỗi sẽ bị tách ra.

- Bật nhảy toe touch – lộn cầu sau – lộn santo sau là hợp lệ vì kỹ thuật lộn flip không liên tiếp với kỹ thuật bật nhảy trong tổ hợp này.

-Các kiểu bật nhảy : bật tách chân chữ V gập thân (Toe Touch ), bật khép chân gập thân (Pike) và bật tách chân phải (Front Hurdler)**.**

**F.** Vũ dạo (Dance): khuyến khích có trong phần cuối bài tạo hiệu ứng đẹp mắt.

**1.7 Quy định thang điểm hạng mục CHEERTEAM LEVEL 4: 100 điểm**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tiêu chí chấm điểm** | **Thang điểm** |
| 1. Hô cheer | Từ 01 đến 10 điểm |
| 2. Tháp đơn | Từ 01 đến 25 điểm |
| 3. Tháp liên kết | Từ 01 đến 25 điểm |
| 4. Tháp tung hứng | Từ 01 đến 10 điểm |
| 5. Nhào lộn và bật nhảy | Từ 01 đến 10 điểm |
| 6. Phân phối thời gian các kỹ năng | Từ 01 đến 10 điểm |
| 7. Tổng thể bài trình diễn | Từ 01 đến 10 điểm |

**2. Nhảy với bông (CHEERPOMS FREESTYLE)**

**2.1** Thời gian bài thi: Tối đa 3 phút

**2.2** Đội hình thi đấu chính thức: Từ 12 đến 30 VĐV trên một bài

**2.3** Kích thước sàn thi: 12m x 12m

**2.4** Luật thi đấu Nhảy với bông

Ghi chú: Nhảy (dance, hiphop,…) kết hợp nhào lộn, bật nhảy, các kỹ thuật nâng người đơn giản tạo điểm nhấn và di chuyển đội hình linh hoạt, đẹp mắt nhưng phải nhảy cùng với bông (pom).

**A.** Kỹ thuật được trình diễn bởi cá nhân (Lộn và kỹ thuật trên không)

- Kỹ thuật có vòng xoay hông quá đầu sẽ không được phép cầm bông (pom) ở tay hỗ trợ. Ngoại lệ: Lộn cuộn về trước (Forward roll), Lộn cuộn về sau (Backward roll)

- Kỹ thuật có vòng xoay hông quá đầu trên không mà không có tay hỗ trợ là không hợp lệ. Ngoại lệ: Lộn trước trên không (Front Aerials), Lộn bánh xe trên không (Aerial Cartwheels).

- Kỹ thuật trên không: Thả người xuống tiếp đất bằng đầu gối, đùi, lưng, vai, mông, thân trước hay đầu là không hợp lệ, trừ khi người đó đã dùng tay hoặc chân để đỡ lực trước.

- Tiếp đất trong tư thế chống đẩy trên mặt sàn từ một kỹ thuật trên không là không hợp lệ.

**B.** Kỹ thuật tiếp đất

- Một người trình diễn có thể bật, nhảy, đứng lên hoặc được đẩy từ người hỗ trợ nếu:

+ Điểm cao nhất của kỹ thuật thả tính từ hông người trình diễn không quá mức vai.

+ Người trình diễn không trải qua tư thế úp hoặc đảo ngược sau khi được thả xuống.

**C.** Kỹ thuật được trình diễn bởi đôi hoặc nhóm

- Người hỗ trợ không cần phải duy trì tiếp xúc với mặt sàn khi độ cao của kỹ thuật không quá mức vai.

- Bất kỳ người hỗ trợ nào đều phải có tay rảnh (không cầm Pom) trong suốt kỹ thuật đó để hỗ trợ, đỡ, thả khi cần.

**3. Nhóm cấp độ 4 và 5 (GROUPSTUNT LEVEL 4 – LEVEL 5)**

**3.1** Thời gian bài thi: 1 phút

**3.2** Đội hình thi đấu chính thức: Từ 4 đến 5 VĐV trên một bài

**3.3** Thành viên bảo hiểm: 1 - 2 người (đồng phục khác với trang phục của đội thi đấu chính thức).

**3.4** Luật thi đấu Nhóm cấp độ 4

Ghi chú: Làm liên tiếp các kỹ thuật tháp (stunt) kết hợp các bước chuyển tháp đẹp mắt trong vòng 1 phút.

 Luật Nhóm cấp độ 4 xem tại phần Tháp đơn, Xuống tháp và Tháp tung hứng của phần LUẬT THI ĐẤU Đồng đội cấp độ 4.

 **3.5** Luật thi đấu Nhóm cấp độ 5

**A.** Tháp đơn (Stunts)

- Cần có một người hỗ trợ (spotter) cho mỗi người lên tháp (flyer, top) khi ở mức vượt quá mức ở ngực.

- Tháp một chân cao tay là hợp lệ.

- Tháp xoay và chuyển tiếp tháp cho phép xoay lên tới 2 ¼ vòng xoắn của top đối với mặt sàn.

- Dùng hông của người lên tháp để quyết định xem người đó đã xoay bao nhiêu vòng trong lần thực hiện kỹ thuật đó. Một khi kỹ thuật đã xong (ví dụ: đến mức ở ngực) và người đó dừng lại rõ ràng, họ có thể tiếp tục xoay trong tổ hợp tháp.

- Lộn santo (flipping) trong tháp và chuyển tiếp tháp là không hợp lệ.

- Tháp đơn đế không được đỡ người lên tháp đang trong tư thế xoạc.

- Đổi chân (tic-tocks) là hợp lệ.

- Nếu đẩy thả quá 18 inch/46 cm trên mức hết tay của base, nó được cho là kỹ thuật tung hứng và phải theo luật thích hợp trong phần “kỹ thuật tung hứng”.

- Một cá nhân không được tiếp đất trên mặt sàn nếu thiếu hỗ trợ.

- Các tháp tư thế dốc ngược ở mức hết tay hợp lệ

- Xuống gập hợp lệ ở mức ở ngực trở lên và cần ít nhất 3 người đỡ

- Xuống gập phải giữ liên kết với đế gốc

- Một tháp dốc ngược hết tay có nhún sâu (ví dụ: handstand…) tới mức vai là hợp lệ.

- Xuống tháp kiểu lộn bánh xe khi kết thúc hoàn toàn sẽ hợp lệ vì người top đã xuống đứng trên mặt sàn.

- Không tiếp đất hoặc chạm đất khi đang ở tư thế dốc ngược. Ngã úp hoặc ngửa từ mức hết tay phải dừng lại rõ ràng trong tư thế không dốc ngược và giữ trước khi gập cuộn xuống sàn.

**B.** Tháp tung hứng (Baket Toss)

- Tung hứng tối đa bộ đế. Một đế phải ở sau người lên tháp trong khi tung và hỗ trợ người lên tháp.

- Tung hứng phải được tiến hành khi cả bộ đế đang đặt chân trên mặt sàn và kết thúc trong tư thế ngã cradle.

- Người lên tháp phải được đỡ bởi ít nhất 3 đế gốc sao cho vị trí đó bảo vệ vùng đầu và vai của người lên tháp.

- Đế phải cố định ở một vị trí khi tung hứng.Ngoại lệ: Đế di chuyển xoay ½ vòng là hợp lệ khi tung hứng đá xoay 1 vòng trở lên.

- Người lên tháp khi tung hứng phải đặt cả 2 chân trên tay của đế khi kỹ thuật bắt đầu.

- Tung hứng lộn flip, dốc ngược hoặc tung hứng trao đổi người lên tháp là không hợp lệ.

- Tối đa 2 ½ vòng xoắn là hợp lệ.

- Chỉ được phép có 1 người lên tháp trong 1 tháp tung hứng.

**C.** Xuống tháp (Dismount)

Ghi chú: Một chuyển động được coi là xuống tháp khi được đẩy thả để về dáng nằm cradle hoặc đẩy thả có hỗ trợ để xuống mặt sàn thi đấu.

- Ngã từ tháp đơn đế xuống tư thế cradle phải có 1 người hỗ trợ riêng biệt với ít nhất 1 tay hỗ trợ từ vùng eo tới vai để bảo vệ đầu và vai của người top khi thực hiện ngã xuống tư thế cradle.

- Được xoắn tới 2 ¼ vòng xuống đối với mọi tháp.

- Không xuống tháp bằng lộn flip.

- Đổ tháp rồi cuộn (tension drops/rolls) hoặc bất cứ kỹ thuật tương tự không hợp lệ.