



TT THỂ DỤC BẰNG TÂM
www.theducbangtam.com.vn
PHÒNG ĐÀO TẠO

ĐIỀU LỆ THỂ THAO CHẤP CÁNH ƯỚC MƠ Lần 8 – NĂM 2025

Ban tổ chức: Công ty TT Thể Dục Bằng Tâm

Thông điệp: *“Khi có sức khỏe, ta có ngàn ước mơ. Khi không có sức khỏe, ước mơ duy nhất là có được sức khỏe.”*

Chúng ta cùng kiến tạo thể hệ trẻ em Việt Nam **Cao – Khỏe – Bản lĩnh**

I. MỤC ĐÍCH – Ý NGHĨA

1. Tạo sân chơi thể thao lành mạnh, hòa nhập và nhân văn dành cho trẻ em, học sinh chuyên biệt, phụ huynh và cộng đồng yêu thể thao.
2. Nâng cao nhận thức về vai trò của vận động trong phát triển thể chất và tinh thần.
3. Khuyến khích tinh thần rèn luyện thể dục thường xuyên, góp phần xây dựng cộng đồng khỏe mạnh – hạnh phúc – tích cực.
4. Gây quỹ học bổng và hỗ trợ dụng cụ giáo dục thể chất cho các trường chuyên biệt và trung tâm phục hồi chức năng.
5. Lan tỏa thông điệp: “Thể thao chấp cánh ước mơ – Cùng nhau kiến tạo thể hệ Việt Nam Cao – Khỏe – Bản lĩnh.”

II. THỜI GIAN – ĐỊA ĐIỂM – ĐỐI TƯỢNG

- Thời gian tổ chức: 15h00, ngày 07 tháng 12 năm 2025
- Địa điểm: Sân vận động Quân khu 7, số 2 Phan Đình Giót, P.2, Q. Tân Bình, TP. Hồ Chí Minh.
- Thời gian đăng ký: từ 15/10/2025 đến hết ngày 01/12/2025.
- Đối tượng tham dự:
 - o Học viên và phụ huynh Thể Dục Bằng Tâm.
 - o Học sinh các trường chuyên biệt: Trường Hy Vọng, Trường Tình Thương Tân Sơn Nhì, cùng các trường chuyên biệt
 - o Trung tâm phục hồi chức năng và trẻ khuyết tật.
 - o Cộng đồng yêu thể thao, độ tuổi từ 5 tuổi trở lên.

III. NỘI DUNG VÀ THỂ THỨC THI ĐẤU

1. Môn Đi bộ chậm

- Luật thi đấu:

- o Người tham gia luôn phải đảm bảo một chân chạm đất trong suốt quá trình di chuyển.
- o Hai chân không được chạm nhau.
- o Người đi chậm nhất hoàn thành cự ly 5 mét sẽ là người chiến thắng.
- **Độ tuổi:** Không giới hạn.
- **Xếp hạng:** Trao giải Nhất, Nhì, Ba cho 3 vận động viên có kết quả hợp lệ.

2. Môn Chạy 1.200m (dành cho 6 tới 11 tuổi)

- **Luật thi đấu:**
 - o Vận động viên chạy liên tục đủ cự ly 1.200m trên đường đua theo hướng dẫn của trọng tài.
 - o Phân chia giới tính Nam – Nữ.
 - o Xếp hạng theo thành tích về đích nhanh nhất.
- **Giải thưởng:** Nhất – Nhì – Ba (Nam và Nữ riêng biệt).

3. Môn Chạy 5.000m (dành cho lứa tuổi từ 18 trở lên)

- **Luật thi đấu:**
 - o Chạy liên tục đủ 5.000m, tính thời gian hoàn thành.
 - o Phân chia giới tính Nam – Nữ.
 - o Tính riêng thành tích cho các vận động viên khuyết tật.
- **Giải thưởng:** Nhất – Nhì – Ba cho mỗi bảng thi.

4. Môn Plank – Hành trình Vượt Trội 3

- **Hình thức:** Cá nhân.
- **Cách tính:** Thời gian plank được tính từ khi bắt đầu đến khi vận động viên dừng hoặc phạm quy 3 lần.
- **Các lỗi phạm quy:**
 - o Hạ gối hoặc đầu chạm sàn.
 - o Khuỷu tay rời khỏi mặt sàn.
- **Vòng loại – Bán kết – Chung kết:**
 - o VĐV vượt mốc 3 phút → vào bán kết.
 - o Vượt 5 phút → vào chung kết.
 - o Nếu chưa đủ 20 VĐV, BTC có quyền chọn bổ sung theo thành tích cao nhất.

5. Môn Kéo co – Vận động trường (dành cho trẻ 4–11 tuổi)

- **Thể thức:**
 - o Hai đội thi đấu đối kháng, mỗi đội 5–6 thành viên cân đối về thể lực và cân nặng.

- o Mỗi đội nắm dây thừng sao cho **vạch đỏ ở giữa hai đội** khi bắt đầu.
- o Khi có tín hiệu của trọng tài, đội nào kéo được dây đỏ lệch qua vạch giới hạn trước sẽ thắng.
- **Hình thức thi:** Thi đấu vòng tròn, tính điểm: thắng 2 điểm – hòa 1 điểm.
- **Nội dung “Vận động trường”:**
 - o **Nhảy bao bố tiếp sức:** Mỗi đội 5 bé, thi nối tiếp; đội hoàn thành đủ 5 lượt nhanh nhất thắng.
 - o **Bánh xe đoàn kết:** 5 người di chuyển đồng bộ trong bánh xe vải; đội nào về đích trước, không phạm lỗi, thắng cuộc.

6. Môn Bóng khung thành (5 người)

- **Đối tượng:** Nam – Nữ lứa tuổi 11–16.
- **Thành phần:** 5 người/đội (4 nam + 1 nữ, hoặc 5 nam trong đó có ít nhất 1 nam <13 tuổi).
- **Sân thi đấu:** 15m x 30m, có khung thành đường kính 6m.
- **Luật chính:**
 - o Mỗi hiệp thi đấu 5 phút, nghỉ giữa hiệp 1 phút.
 - o Cầu thủ cầm bóng chỉ được di chuyển tối đa 3 bước.
 - o Không được xô đẩy, chạm tay từ phía sau.
 - o Sau 5 lỗi kỹ thuật, đội bị phạt ném trực tiếp cách khung thành 5m.
 - o Ghi bàn hợp lệ = 1 điểm.
 - o Kết thúc 2 hiệp: đội có điểm cao hơn thắng; nếu hòa → đá luân lưu 5 quả.

7. Môn Bóng rổ 3x3

- **Đội hình:** 3 người chính + 1–2 dự bị.
- **Thi đấu:** Trên nửa sân, một rổ.
- **Tính điểm:**
 - o Ném trong vòng cung: 1 điểm.
 - o Ném ngoài vòng cung: 2 điểm.
 - o Ném phạt: 1 điểm.
- **Thời gian:** 10 phút thực tế; đội đạt 21 điểm trước thời gian là đội thắng.
- **Hiệp phụ:** Đội ghi 2 điểm trước là thắng.

IV. TRANG PHỤC – AN TOÀN – Y TẾ

1. Vận động viên phải có giấy khám sức khỏe còn hiệu lực trong 3 tháng hoặc cam kết đủ sức khỏe tham dự.
2. Trang phục thể thao gọn gàng, mang giày thể thao phù hợp.
3. Đơn vị thi đấu đồng đội phải có đồng phục riêng (tự trang bị).

4. Ban tổ chức bố trí lực lượng y tế trong suốt thời gian diễn ra giải.

V. LỆ PHÍ – GIẢI THƯỞNG

- **Lệ phí:** 200.000 VNĐ / người / nội dung thi.
- **Cơ cấu giải thưởng:**

Nội dung	Giải Nhất	Giải Nhì	Giải Ba
Cá nhân (5km, 1200m, đi bộ chậm, plank)	500.000đ + HCV + Khóa học + Giấy chứng nhận	400.000đ + HCB + Khóa học + Giấy chứng nhận	300.000đ + HCD + Khóa học + Giấy chứng nhận
Đồng đội (kéo co, vận động trường, bóng khung thành, bóng rổ)	1.000.000đ + HCV + Khóa học + Giấy chứng nhận	700.000đ + HCB + Khóa học + Giấy chứng nhận	500.000đ + HCD + Khóa học + Giấy chứng nhận

Học bổng các khóa học :

- Thẻ dực phát triển chiều cao : U4 tới 18 tuổi , trị giá 950K
- Thẻ dực Khỏe xương mạnh cơ khớp : U 40 trở lên , trị giá 1,2 triệu
- Bóng chuyền : U 12 tới U18 , trị giá 1, 7 triệu
- Khóa đào tạo Huấn luyện viên thẻ dực phát triển chiều cao : U18 trở lên , trị giá 7 triệu

VI. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

- Ban tổ chức chịu trách nhiệm điều hành, chấm điểm và phân công trọng tài.
- Mọi thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ:
 - o **Tư vấn viên :** 077.412.4516
 - o **Thư kí Ban Tổ chức :** 070.893.6968
 - o **Email:** bangtam.bcm@gmail.com
 - o **Website:** www.theducbangtam.com.vn

Giải Thể thao “Chấp Cánh Ước Mơ” – Lần 8 là hành trình lan tỏa tinh thần thể thao, nuôi dưỡng sức khỏe, nghị lực và ước mơ cho mọi người.

Thẻ dực Bằng Tâm – Kiến tạo thể hệ trẻ em Việt Nam Cao – Khỏe – Bản lĩnh.