

**KẾ HOẠCH**  
**TỔ CHỨC HỘI THAO MINI CHÀO MỪNG**  
**ĐẠI HỘI CÔNG ĐOÀN ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**  
**NHIỆM KỲ 2023 – 2028**

*Căn cứ kế hoạch hoạt động năm 2023 của Ban Chấp hành Công đoàn Đại học Quốc Gia Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQG-HCM);*

*Căn cứ kế hoạch số 77/CD-ĐHQG ngày 12 tháng 5 năm 2022 về việc tổ chức Đại hội Công đoàn Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh nhiệm kỳ 2023 – 2028.*

Ban Thường vụ Công đoàn ĐHQG-HCM xây dựng kế hoạch tổ chức Hội thao mini cho toàn thể cán bộ, viên chức, người lao động đang công tác trong ĐHQG-HCM với các nội dung sau:

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

-Tạo điều kiện rèn luyện sức khỏe, tạo không khí phấn khởi vui tươi cho cán bộ, viên chức, người lao động đang công tác trong ĐHQG-HCM chào mừng Đại hội Công đoàn ĐHQG-HCM nhiệm kỳ 2023 – 2028.

-Tăng cường sự đoàn kết, giao lưu, hợp tác của các đơn vị trong ĐHQG-HCM.

**2. Yêu cầu**

- Hội thao phải diễn ra vui tươi, sôi động, hấp dẫn, trung thực, cao thượng, đảm bảo an toàn, tiết kiệm và hiệu quả.

- Các đơn vị, tổ chức, cá nhân nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ, góp phần để Hội thao mini thành công tốt đẹp.

**II. ĐỐI TƯỢNG THAM GIA**

- Vận động viên (VĐV) là đoàn viên công đoàn, người lao động hiện đang sinh hoạt tại các đơn vị trong hệ thống ĐHQG-HCM tham gia thi đấu.

- Đoàn viên công đoàn, người lao động tại Trung tâm Thể dục Thể thao tham gia hỗ trợ công tác trọng tài.

**III. THỜI GIAN – ĐỊA ĐIỂM THI ĐẤU**

**1. Thời gian:** 7g30 ngày 22 tháng 4 năm 2023

**2. Địa điểm:** Nhà điều hành ĐHQG-HCM



## **IV. NỘI DUNG THI ĐẤU**

### **1. CHẠY VIỆT ĐÃ:**

#### **a. Nam**

- Nam dưới 40 tuổi (tính từ 01/01/1983 trở về sau): chạy 3 vòng Nhà điều hành ĐHQG-HCM.

- Nam trên 40 tuổi (tính từ 01/01/1983 trở về trước): chạy 2 vòng Nhà điều hành ĐHQG-HCM.

#### **b. Nữ**

- Nữ dưới 40 tuổi (tính từ 01/01/1983 trở về sau): chạy 2 vòng Nhà điều hành ĐHQG-HCM.

- Nữ trên 40 tuổi (tính từ 01/01/1983 trở về trước): chạy 1 vòng Nhà điều hành ĐHQG-HCM.

#### **c. Số lượng đăng ký, thể thức thi đấu và thành tích**

- Mỗi đơn vị đăng ký tối đa 02 VĐV cho mỗi nội dung, thành tích sẽ tính thành tích đồng đội.

- Cách tính điểm như sau:

+ Hạng nhất: 7 điểm

+ Hạng nhì: 6 điểm

+ Hạng ba: 4 điểm

+ Hạng tư : 3 điểm

+ Hạng 5 – 10 : 2 điểm

+ Hạng 11 – 20: 1 điểm

- Thành tích:

+ Ban tổ chức căn cứ vào tổng điểm các đội tham gia ở 4 nội dung đạt được để trao giải nhất, nhì, ba, số lượng giải thưởng căn cứ theo số vận động viên tham gia.

### **3. BA MÔN PHỐI HỢP (Chống đẩy – Gập bụng – Plank)**

- Thi đấu đồng đội, mỗi đội gồm 03 VĐV; 02 nam, 01 nữ.

- Các đội phải đủ thành phần theo quy định của Ban tổ chức.

#### **a. Luật thi đấu:**

- Mỗi đội (2 nam, 1 nữ) vào vị trí thi đấu do BTC đã chuẩn bị

- **Đối với môn Chống đẩy: Dành cho 02 nam**

+ Lòng bàn tay úp xuống đất, hai tay dang rộng bằng vai. Vị trí hai tay ngay cạnh vai là chuẩn, hướng khuỷu tay của bạn về phía các ngón chân (như hình kèm theo).

+ Nâng cơ thể lên khỏi mặt đất bằng cách mở rộng cả hai cánh tay, đảm bảo giữ cơ thể thẳng hoàn toàn.

+ Từ từ hạ thấp cơ thể về phía mặt đất bằng cách uốn cong cánh tay.



+ Hạ thấp ngực của bạn xuống cho đến khi nó cao hơn một hoặc hai cm so với mặt đất và sau đó từ từ trở lại vị trí ban đầu.

+ Lặp lại nhiều lần trong vòng 1 phút.

**- Đối với môn Gập bụng: Dành cho 01 nữ**

+ Nằm ngửa ra sàn/thảm, 2 tay giữ sau đầu hoặc 2 bên thái dương, gối co tự nhiên và lòng bàn chân chạm sàn/thảm (như hình kèm theo).

+ Động tác thực hiện: Thở ra, căng cơ bụng đồng thời nâng đầu và vai lên khỏi mặt đất.

+ Hít vào đồng thời hạ đầu và vai xuống nhưng không chạm sàn/thảm.

+ Lặp lại nhiều lần trong vòng 1 phút.

**- Đối với môn Plank (dành cho 2 nam và 1 nữ)**

+ Chống hai khuỷu tay trên sàn/thảm. Tại tư thế này, hai cánh tay mở rộng bằng vai (như hình kèm theo).

+ Cánh tay vuông góc với sàn nhà và thân trên của bạn. Cổ giữ thẳng và Mắt nhìn xuống sàn/thảm.

+ Từ vai đến chân tạo thành một đường thẳng.

+ Chân duỗi thẳng, các mũi chân chạm đất.

+ Bàn chân vuông góc với sàn nhà.

+ Tại tư thế plank, bạn siết chặt cơ bụng và dùng cơ bụng để giữ người ở trạng thái thẳng bằng.

+ Hít thở đều đặn, giữ người ở trạng thái thẳng bằng và giữ càng lâu càng tốt.

**b. Cách tính điểm:** Tổ trọng tài sẽ giám sát và tính điểm như sau:

- Đối với môn Chống đẩy: Tổng số động tác thực hiện đúng quy định trong vòng 1 phút (điểm số được tính giảm dần theo thành tích VĐV đạt được 5, 4, 3, 2, 1, 0).

- Đối với môn Gập bụng: Tổng số động tác thực hiện đúng quy định trong vòng 1 phút (điểm số được tính giảm dần theo thành tích VĐV đạt được 5, 4, 3, 2, 1, 0).

- Đối với môn Plank: Tổng thời gian giữ tư thế Plank đúng quy định (điểm số được tính giảm dần theo thành tích VĐV đạt được 5, 4, 3, 2, 1, 0).

**c. Tiêu chí chọn đội thắng cuộc:** Trung bình cộng điểm số đạt được của 3 nội dung thi đấu phối hợp (trường hợp 2 đội bằng điểm nhau sẽ xét tiêu chí phụ là thành tích đạt được của từng môn theo thứ tự ưu tiên nhất, nhì, ba (ví dụ: đội nào có nhiều VĐV đạt thành tích cao hơn đội đó sẽ xếp trên), trường hợp vẫn bằng nhau thì BTC sẽ tổ chức bốc thăm.

**d. Cơ cấu giải thưởng**

+ Số lượng giải thưởng căn cứ theo số vận động viên tham gia.

**IV. KINH PHÍ:** Các đơn vị tham dự Hội Thao Công đoàn ĐHQG-HCM tự trang trải toàn bộ kinh phí đơn vị mình.



## V. QUY ĐỊNH CHUNG

- Tất cả các vận động viên tham gia phải đúng đối tượng theo thông kế hoạch này. Danh sách đăng ký phải theo mẫu của BTC, có xác nhận ký tên và đóng dấu của đơn vị. Gửi 01 bản bằng email về địa chỉ email của Văn phòng Công đoàn ĐHQG-HCM: [congdoan@vnuhcm.edu.vn](mailto:congdoan@vnuhcm.edu.vn) trước 16g00 ngày 10 tháng 4 năm 2023.

- Mọi vướng mắc trong quá trình tổ chức Hội Thao Công đoàn ĐHQG-HCM, các đơn vị phản ánh cho Ban tổ chức Hội Thao Công đoàn ĐHQG-HCM theo địa chỉ e-mail: [congdoan@vnuhcm.edu.vn](mailto:congdoan@vnuhcm.edu.vn); hoặc qua Bà Hoàng Vân, Trưởng ban Tuyên giáo, số điện thoại: 0903.311.549 hoặc bà Ngô Mỹ Hương, Chánh Văn phòng Công đoàn ĐHQG-HCM, số điện thoại: 0936124780.

- Các VĐV của các đơn vị tuyệt đối chấp hành theo quyết định của BTC.

### *Nơi nhận:*

- BCH CĐ ĐHQG-HCM;
- Các CĐCS trực thuộc;
- Lưu VP.

**TM. BAN THƯỜNG VỤ  
CHỦ TỊCH**



**Lâm Tường Thoại**