TRƯỜNG TIỂU HỌC, THCS VÀ THPT HỒNG ĐỨC BCH ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH ***	CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Mỹ Hào , ngày 15 tháng 06 năm 2020

KẾ HOẠCH GIẢI BƠI HỌC SINH NAM THPT
"ĐƯỜNG ĐUA XANH 2020"

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích, thi đua rèn luyện sức khỏe cho học sinh; hình thành kĩ năng mềm giúp học sinh trong việc phòng chống đuối nước.
- Tuyển chọn những em có năng khiếu để bồi dưỡng tham gia các giải bơi lội học sinh để tham gia các giải bơi lội trong và ngoài tỉnh.

2. Yêu cầu

- Tất cả các chi đoàn có cá nhân tham dự phải chấp hành Điều lệ giải, Luật và các văn bản quy định của Ban tổ chức.
- Đoàn kết, học hỏi lẫn nhau, phát huy tinh thần cao thượng trong thể thao và đảm bảo tuyệt đối tính trung thực trong quá trình thi đấu.
- Các đ/c GVCN tích cực tuyển chọn, động viên các em HS tham gia tích cực, động viên các em tự giác luyện tập.
- Tổ chức hoạt động 1 cách thiết thực hiệu quả, an toàn, tiết kiệm.

II. ĐỐI TƯỢNG THAM GIA

- Là học sinh nam lớp 10 và 11 Khối THPT đang học tập tại trường Tiểu học,THCS và THPT Hồng Đức.
- Mỗi lớp chọn 03 học sinh nam tham gia thi vào chiều thứ 5, 09/07/2020.

III. BAN TỔ CHỨC

STT	HỌ VÀ TÊN	CHỨC VỤ	NHIỆM VỤ
1	Nguyễn Nam Hưng	BT Đoàn TN	Trưởng BTC

2	Nguyễn Hoàng Tuấn	PBT Đoàn TN	Phó BTC
3	Nguyễn Văn Thế	Trưởng phòng HC	Thành viên BTC
4	Trần Ngọc Tú	Y tế	Thành viên BTC

IV.TRANG PHỤC, DỤNG CỤ THI ĐẤU

1. Học sinh dự thi tự chuẩn bị trang phục phù hợp với các nội dung thi đấu bao gồm: **đồ bơi (bắt buộc)**; kính bơi, mũ bơi (nếu có).

2. Khuyến khích các lớp đăng kí có đồng phục bơi riêng của lớp.

Nghiêm cấm mặc các trang phục như quần áo dài, quần áo đá bóng hoặc các trang phục không phải là đồ bơi đang bán ngoài thị trường.

V. MỘT SỐ QUY ĐỊNH CHUNG

1. Các VĐV tham gia thi đấu phải chấp hành đầy đủ và nghiêm chỉnh những quy định trong điều lệ giải đấu; phổ biến các thành viên trong đội tham gia giải đấu với tinh thần đoàn kết, trung thực, văn minh và cao thượng.

2. Các HS tham dự giải chịu sự chỉ đạo, điều hành trực tiếp của Ban tổ chức, chấp hành các quy định theo Luật, Điều lệ giải và các quyết định của trọng tài trong khi thi đấu.

3. Ban tổ chức giải sẽ tạo những điều kiện tốt nhất cho các đội trong quá trình luyện tập cũng như thi đấu.

4. Lịch thi đấu sẽ được sắp xếp đảm bảo khoa học và hợp lý và sẽ được gửi cho các cá nhân tham dự.

VI. HÌNH THỨC ĐĂNG KÍ, THỂ THỨC THI ĐẤU

1. Hình thức đăng kí:

- Học sinh đăng ký trực tiếp với GVCN và nộp về cho đ/c Tuấn trước ngày 20/6/2020
- Thời gian thi đấu: 13h30, thứ 5 (9/7/2020).
- Địa điểm: Bể bơi trong nhà - Trường Tiểu học, THCS và THPT Hồng Đức.

2. Nội dung thi:

- Bơi tự do: 25m Nam

3. Thể thức thi đấu:

Mỗi học sinh lần lượt sẽ tham gia phần thi của mình (3 người/1 lượt thi đấu).

Khi có thông báo loa gọi tên của "Trọng tài điều hành'', HS phải di chuyển vào vị trí và bước lên bục xuất phát hoặc xuống nước và bám tay vào tay cầm xuất phát. Khi có khẩu lệnh **"CHÚ Ý"** của trọng tài xuất phát, HS phải vào ngay tư thế xuất phát. Khi tất cả các VĐV đã sẵn sàng, trọng tài xuất phát sẽ phát lệnh XUẤT PHÁT bằng 1 tiếng còi, học sinh nhảy khỏi bục xuất phát hoặc xuất phát dưới nước và bơi về ĐÍCH.

Một bộ phận nào đó của cơ thể phải nhô trên mặt nước trong suốt cự ly bơi **(không lặn)**. Trừ lúc sau xuất phát, HS được phép hoàn toàn chìm trong nước ở khoảng cách tối đa 15 mét sau xuất phát. Sau giới hạn đó, đầu của VĐV phải nhô trên mặt nước.

Về đến đích, điểm tiếp xúc đầu tiên trên cơ thể với thành bể sẽ được tích là điểm chạm về đích cho học sinh đó.

Tổ trọng tài tại ĐÍCH sẽ bấm giờ và thông báo kết quả cho thư ký.

Những học sinh có thành tích tốt nhất về mặt thời gian sẽ được xếp theo thứ tự và nằm trong cơ cấu giải thưởng.

**Lưu ý:*

Học sinh có quyền thực hiện kiểu bơi tùy ý (miễn về tới đích mà không mắc các lỗi phạm quy)

Các VĐV không được vi phạm các lỗi sau:

- Xuất phát trước khi có hiệu lệnh.
- Đi bộ dưới nước bằng chân về đích hoặc bò (lặn) dưới đáy bể về đích.
- Bơi sai làn của mình, lấn sang làn bơi gây cản trở đến làn bơi khác, có ý đồ cố ý phá hoại thành tích của người bơi ở làn khác.
- Bỏ cuộc không về đích cũng sẽ lập tức bị loại.

VII. CƠ CẤU GIẢI THƯỞNG

1 giải Nhất ; 2 giải Nhì ; 3 giải Ba; 3 giải Khuyến khích.

TM. BCH ĐOÀN TRƯỜNG

P.BÍ THƯ

Nguyễn Hoàng Tuấn