

Số: 133/TB-CTSV

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 6 tháng 5 năm 2020

THÔNG BÁO

Về việc tổ chức cuộc thi online “OU – FITNESS” năm học 2019 - 2020

Căn cứ kế hoạch số 95/KH-CTSV ngày 14/4/2020 đã được Hiệu trưởng phê duyệt về việc tổ chức cuộc thi online “OU – FITNESS” năm học 2019 - 2020. Phòng Công tác sinh viên thông báo một số nội dung như sau:

1. Thời gian tham gia cuộc thi: Từ ngày 11/5/2020 đến hết ngày 24/5/2020.
2. Hình thức thi: Thi online thông qua mạng xã hội Facebook, nộp thông tin dự thi qua đường link: <https://forms.gle/rSk5Z7m5gUh9johA9>
3. Nội dung cuộc thi gồm các bài tập tại nhà:

STT	Bài tập	Số lượng		Ghi chú
		Nam	Nữ	
1	Chống đẩy	30 lần	20 lần	
2	Plank	90 giây	60 giây	
3	Chạy bộ	2 km	1.5 km	
4	Nhảy dây	100 lần	75 lần	
5	Squat	45 lần	30 lần	
6	Gập bụng	45 lần	30 lần	

- Cách thức dự thi:

• Bước 1:

+ Thí sinh ghi hình ít nhất 2 đoạn clip, mỗi đoạn clip ghi lại quá trình thực hiện một trong số các bài tập theo điều lệ cuộc thi. Sau đó đăng tải đồng thời 2 đoạn clip đã ghi hình trong cùng một bài viết lên Facebook cá nhân.

+ Bài viết đăng tải ở chế độ công khai, kèm hashtag: **#Oufitness**, **#DayluidichCovid19**, **#HCMOU**, **#[Khoa]**, **#[MSSV]**.

+ Bài chia sẻ phải ở chế độ công khai **kèm hashtag** chương trình.

+ Mỗi thí sinh có thể tham gia nhiều bài viết. Chọn bài viết hợp lệ và có số lượng tương tác cao nhất của thí sinh để gửi BTC tính điểm chung cuộc.

* **Clip dự thi hợp lệ phải thỏa những điều kiện như sau:**

+ Clip không che mặt, không thay đổi độ nhanh của clip, không cắt ghép, chỉnh sửa thay đổi nội dung của clip, hình ảnh, nhằm thay đổi kết quả có thể chèn nhạc, hình ảnh khác).

• **Bước 2:** Trước khi hết thời gian dự thi chụp ảnh màn hình bài dự thi (để làm minh chứng chấm điểm và cộng điểm rèn luyện).

• **Bước 3:** Điền đầy đủ thông tin vào đường link:

<https://forms.gle/rSk5Z7m5gUh9johA9>

4. Cách tính điểm:

- Bài viết nhận được đủ số lượt tương tác theo quy định (**tương tác bao gồm: like, react, chia sẻ**) và hoàn thành các nội dung thử thách đề ra thì sẽ được công nhận đạt yêu cầu.

- Hình thức tính điểm giải thưởng:

+ Like, bài tỏ cảm xúc: **02 điểm.**

+ Chia sẻ: **03 điểm.**

5. Đối tượng tham gia:

- Tất cả sinh viên hệ chính quy đang theo học tại Trường đều được tham dự.

- Sinh viên hệ chính quy tham gia cuộc thi sẽ được cộng 5 điểm đánh giá kết quả rèn luyện học kỳ 2 năm học 2019 – 2020.

6. Giải thưởng của cuộc thi:

- Ban tổ chức sẽ trao thưởng cho:

➤ **5** bài viết có điểm số nhiều nhất mỗi giải: 500.000 đồng.

➤ **2** Khoa có số lượng SV tham gia nhiều nhất mỗi giải: 1.000.000 đồng

Lưu ý: Sinh viên tham gia không được xóa bài viết dự thi trên trang Facebook cá nhân để làm minh chứng trong việc chấm điểm. Ban tổ chức sẽ hủy kết quả khi bài dự thi không đúng với những yêu cầu đã đặt ra.

* Trên đây là thông báo của Phòng Công tác Sinh viên về việc tổ chức cuộc thi online “OU - FITNESS”. Kính đề nghị Quý đơn vị hỗ trợ phòng Công tác Sinh viên.

Trân trọng./.

Nơi nhận:

- BGH (để b/c);

- Các Khoa, Đoàn – Hội, các đơn vị liên quan (để phối hợp t/h)

- Lưu P. CTSV.

TRƯỞNG PHÒNG



Nguyễn Ngọc Anh