**ĐỀ CƯƠNG THAM KHẢO**

**MÔN CHẠY TIẾP SỨC**

1/- Chạy tiếp sức là gì?

a/. Là sự phối hợp của các VĐV chạy cùng một đội.

b/. Là sự phối hợp của các VĐV chạy cùng một đội, mỗi VĐV phải chạy một đoạn cự ly theo quy định.

c/. Là sự phối hợp của các VĐV chạy cùng một đội, để mang tín gậy từ vạch xuất phát về đích.

d/. Cả 3 đều đúng.

2/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, mỗi VĐV phải chạy đoạn đường của mình bao nhiêu mét?

a/. 80m b/. 100m

c/. 200m d/. 400m

3/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, có bao nhiêu VĐV trong một đội phải chạy trên đoạn đường vòng?

a/. 1 VĐV b/. 2 VĐV

c/. 3 VĐV d/. 4 VĐV

4/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, có bao nhiêu VĐV trong một đội phải chạy trên đoạn đường thẳng?

a/. 1 VĐV b/. 2 VĐV

c/. 3 VĐV d/. 4 VĐV

5/- Chạy tiếp sức 4x100m, khu vực trao - nhận tín gậy được quy định có độ dài 20m, gồm 10m cuối của 100m trước và 10m đầu của 100m tiếp theo.

a). Đúng.

b). Sai.

6/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, khu vực trao - nhận tín gậy được quy định là?

a/. 10m b/. 20m

c/. 30m d/. 40m

7/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, vị trí trao - nhận tín gậy của VĐV số 1 và VĐV số 2 được cho hợp lệ là:

a). 90m - 110m b). 190m - 210m

c). 290m - 310m c). Cả 3 đều sai.

8/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, vị trí trao - nhận tín gậy của VĐV số 2 và VĐV số 3 được cho hợp lệ là:

a). 90m - 110m b). 190m - 210m

c). 290m - 310m c). Cả 3 đều sai.

9/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, vị trí trao - nhận tín gậy của VĐV số 3 và VĐV số 4 được cho hợp lệ là:

a). 90m - 110m b). 190m - 210m

c). 290m - 310m c). Cả 3 đều sai.

10/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV số 1 và VĐV số 2 trao - nhận tín gậy tại vị trí nào trên đây được cho là hợp lệ?

a/. 95m b/. 100m

c/. 110m d/. Cả 3 đều hợp lệ

11/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV số 1 và VĐV số 2 trao - nhận tín gậy tại vị trí nào trên đây được cho là hợp lệ?

a/. 85m b/. 115m

c/. 100m d/. Cả 3 đều hợp lệ.

12/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV số 1 và VĐV số 2 trao nhận tín gậy tại vị trí nào trên đây được cho là lý tưởng nhất?

a/. 93m b/. 100m

c/. 108m d/. 105m

13/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV số 1 và VĐV số 2 trao - nhận tín gậy tại vị trí nào trên đây được cho là sớm nhưng vẫn hợp lệ?

a/. 83m b/. 93m

c/. 110m d/. 105m

14/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV số 1 và VĐV số 2 trao nhận tín gậy tại vị trí nào trên đây được cho là trể?

a/. 83m b/. 93m

c/. 103m d/. 113m

15/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, đòi hỏi những VĐV có kỹ thuật và tố chất chạy như thế nào?

a/. Có kỹ thuật chạy cự ly ngắn và kỹ thuật chạy bền tốt.

b/. Có kỹ thuật chạy bền và kỹ thuật chạy tiếp sức tốt.

c/. Có kỹ thuật chạy tiếp sức tốt và kỹ thuật chạy ngắn tốt.

d/. Cả 3 đều đúng.

16/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, nên đóng bàn đạp xuất phát:

a/. Đặt lệch qua bên phải ô chạy. b/. Đặt lệch qua bên trái ô chạy.

c/. Đặt bàn đạp chính giữa ô chạy. d/. Cả 3 đều đúng.

17/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV nào cầm tín gậy đầu tiên?

a/. VĐV số 1. b/. VĐV số 2.

c/. VĐV số 3. c/. VĐV số 4.

18/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV nào cầm tín gậy cuối cùng?

a/. VĐV số 1. b/. VĐV số 2.

c/. VĐV số 3. c/. VĐV số 4.

19/- Trong chạy tiếp sức thường có mấy kỹ thuật trao nhận tín gậy?

a/. 1 b/. 2

c/. 3 d/. 4

20/- Những kỹ thuật trao - nhận tín gậy trong chạy tiếp sức?

a/. Trên xuống b/. Dưới lên

c/. Trao ngang d/. Cả a và b đúng.

21/- Trong chạy tiếp sức 4x100m, kỹ thuật trao - nhận tín gậy từ dưới lên, tay của người nhận phải:

a). Đưa ra trước, lòng bàn tay úp hướng xuống đường chạy.

b). Đưa ra trước, lòng bàn tay ngửa hướng lên trên.

c). Đưa ra sau, lòng bàn tay úp hướng xuống đường chạy.

d). Đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa hướng lên trên.

22/- Trong chạy tiếp sức 4x100m, kỹ thuật trao - nhận tín gậy từ trên xuống, tay của người nhận phải:

a). Đưa ra trước, lòng bàn tay úp, hướng xuống đường chạy.

b). Đưa ra trước, lòng bàn tay ngửa, hướng lên trên.

c). Đưa ra sau, lòng bàn tay úp, hướng xuống đường chạy.

d). Đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa, hướng lên trên.

23/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV nào xuất phát thấp?

a/. Số 1 b/. Số 2

c/. Số 3 d/. Số 4

24/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV nào xuất phát cao?

a/. Số 1, 2 và 3 b/. Số 2, 3 và 4

c/. Số 1, 3 và 4 d/. Số 1, 2 và 4

25/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, luật cho phép người nhận tín gậy được đứng đợi và xuất phát trước khu vực trao - nhận tín gậy tối đa (thuộc cự ly của người trao) là:

a/. 5m b/. 10m

c/. 15m d/. 20m

26/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV số 2 đứng xuất phát ở vị trí nào dưới đây theo quy định là hợp lệ:

a). 100m b). 90m

c). 110m d). 80m

27/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV số 3 đứng xuất phát ở vị trí nào dưới đây theo quy định là hợp lệ:

a). 100m b). 180m

c). 190m d). 210m

28/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV số 4 đứng xuất phát ở vị trí nào dưới đây theo quy định là hợp lệ:

a). 180m b). 290m

c). 280m d). 310m

29/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, không có hiệu lệnh xuất phát cho những VĐV nhận tín gậy, mà những VĐV phải tự xuất phát vào thời điểm thích hợp để hoàn thành việc trao - nhận tín gậy với đồng đội trong khu vực quy định. Trong trường hợp VĐV này xuất phát sớm thì tình huống nào sẽ xảy ra sau đó?

a/. Người trao sẽ không đuổi kịp.

b/. Người nhận sẽ chạy vượt quá khu vực quy định.

c/. Người trao và người nhận thuận lợi trong việc trao - nhận

d/. Câu a và b đúng.

30/- Kỹ thuật trao - nhận tính gậy từ “dưới lên”, hướng lòng bàn tay của người nhận là:

a/. Hướng lên trên b/. Hướng xuống đường chạy

c/. Hướng ngang d/. Cả a và b đúng.

31/- Kỹ thuật trao - nhận tính gậy từ” trên xuống”, hướng lòng bàn tay của người nhận là:

a/. Hướng lên trên b/. Hướng xuống đường chạy

c/. Hướng ngang d/. Cả a và b đúng.

32/- Trong chạy tiếp sức, thời điểm trao nhận gậy tối ưu, là khi cả 2 người đều đang thực hiện đạp sau và cách nhau khoảng:

a/. 0,5 - 1m b/. 1 - 1,2m

c/- 1 - 1,3m d/. 1,3 - 1,5m

33/- Trong chạy tiếp sức, vị trí trao - nhận tín gậy nên ở đoạn nào cuối khu vực quy định trao - nhận tín gậy được cho là hợp lý nhất.

a/. 1 - 2m b/. 3 - 4m

c/. 2 - 3m d/. 4 - 5m

34/- Đường chạy tiếp sức cự ly 4x100m, có bao nhiêu khu vực trao - nhận tín gậy?

a/. 1 b/. 2

c/. 3 d/. 4

35/- Chiều dài của tín gậy theo luật quy định trong môn chạy tiếp sức:

a/. 23 - 25cm b/. 25 - 28cm

c/. 28 - 30cm d/. 30 - 32cm

36/- Chu vi của vòng tín gậy theo luật quy định trong môn chạy tiếp sức:

a/. 10 - 11cm b/. 11 - 12cm

c/. 12 - 13cm d/. 13 - 14cm

37/- Trọng lượng của tín gậy được quy định trong môn chạy tiếp sức:

a/. Không được dưới 35gram b/. Không được dưới 40gram

c/. Không được dưới 45 dưới 45gram d/. Không được dưới 50gram

38/- Trong chạy tiếp sức, VĐV số 1 cầm tín gậy ở tay phải, phải chạy như thế nào để thuận tiện cho việc thực hiện trao - nhận tín gậy cho VĐV số 2:

a/. Chạy lệch sang bên phải ô chạy. b/. Chạy lệch sang bên trái ô chạy.

c/. Chạy chính giữa ô chạy của mình. d/. Cả 3 đều đúng.

39/- Trong chạy tiếp sức, để tránh tình trạng phải cầm hoặc trao - nhận tín gậy khi chạy bằng tay không thuận, VĐV có thể chuyển tín gậy sang tay thuận khi đang chạy?

a/. Hợp lệ. b/. Không hợp lệ.

40/- Để phân công người chạy các đoạn trong một đội chạy tiếp sức 4x100m một cách hợp lý và hiệu quả, HLV thường chọn người có kỹ thuật xuất phát nhanh và chạy lao sau xuất phát vào vị trí nào?

a/. Số 1 b/. Số 2

c/. Số 3 d/. Số 4

41/- Để phân công người chạy các đoạn trong một đội chạy tiếp sức 4x100m một cách hợp lý và hiệu quả, HLV thường chọn người có kỹ thuật chạy ở đường vòng tốt và có sức bền tốc độ tốt vào vị trí nào?

a/. Số 1 b/. Số 2

c/. Số 3 d/. Số 4

42/- Để phân công người chạy các đoạn trong một đội chạy tiếp sức 4x100m một cách hợp lý và hiệu quả, HLV thường chọn người có kỹ thuật chạy nước rút tốt nhất và đặc biệt phải là người có ý chí cao vào vị trí nào?

a/. Số 1 b/. Số 2

c/. Số 3 d/. Số 4

43/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV chạy đoạn đường đầu tiên, thường phải có những tố chất nào?

a). VĐV có kỹ thuật xuất phát nhanh và chạy lao sau xuất phát.

b). VĐV có sức bền tốc độ tốt nhất.

c). VĐV có kỹ thuật chạy ở đường vòng tốt và có sức bền tốc độ tốt.

d). VĐV có kỹ thuật chạy nước rút tốt nhất và đặc biệt phải là người có ý chí cao

44/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV chạy đoạn đường thứ hai, thường phải có những tố chất nào?

a). VĐV có kỹ thuật xuất phát nhanh và chạy lao sau xuất phát.

b). VĐV có sức bền tốc độ tốt nhất.

c). VĐV có kỹ thuật chạy ở đường vòng tốt và có sức bền tốc độ tốt.

d). VĐV có kỹ thuật chạy nước rút tốt nhất và đặc biệt phải là người có ý chí cao

45/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV chạy đoạn đường thứ ba, thường phải có những tố chất nào?

a). VĐV có kỹ thuật xuất phát nhanh và chạy lao sau xuất phát.

b). VĐV có sức bền tốc độ tốt nhất.

c). VĐV có kỹ thuật chạy ở đường vòng tốt và có sức bền tốc độ tốt.

d). VĐV có kỹ thuật chạy nước rút tốt nhất và đặc biệt phải là người có ý chí cao.

46/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV chạy đoạn đường thứ tư, thường phải có những tố chất nào?

a). VĐV có kỹ thuật xuất phát nhanh và chạy lao sau xuất phát.

b). VĐV có sức bền tốc độ tốt nhất.

c). VĐV có kỹ thuật chạy ở đường vòng tốt và có sức bền tốc độ tốt.

d). VĐV có kỹ thuật chạy nước rút tốt nhất và đặc biệt phải là người có ý chí cao.

47/- Trong chạy tiếp sức, trường hợp bị rơi tín gậy trong lúc trao - nhận trong khu vực quy định thì người nhặt tín gậy lên phải là người:

a/. Người nhận. b/. Người trao.

c/. Người nào cũng được. d/. Không người nào.

48/- Trong chạy tiếp sức cự ly 4x100m, tổ trọng tài làm nhiệm vụ giám sát ở những khu vực trao - nhận tín gậy có nhiệm vụ phát hiện những trường hợp vi phạm nào?

1. . Trao - nhận tín gậy ngoài khu vực 20m quy định.
2. . Trao gậy không đúng quy định (tung, ném....), làm rơi tín gậy.
3. . Sau khi trao gậy có hành vi cản trở những VĐV khác….
4. . Cả 3 câu trên.

49/- Trong chạy tiếp sức cự ly 4x100m, khi VĐV trao - nhận tín gậy bên ngoài khu vực (20m) quy định, sẽ bị trọng tài xử lý với hình thức?

a). Mất quyền thi đấu b). Bị loại.

c). Trừ điểm. d). Câu a và b.

50/- Trong chạy tiếp sức cự ly 4x100m, để xác định vị trí bên trong khu vực trao - nhận tín gậy 20m quy định, các trọng tài căn cứ vào:

1. . Thân mình của VĐV trao gậỵ.
2. . Thân mình của VĐV nhận gậy.
3. . Chân hay tay của VĐV.
4. . Tín gậy.

51/- Trong chạy tiếp sức cự ly 4x100m, trường hợp bị rơi tín gậy trong lúc trao - nhận trong khu vực quy định thì có bị trọng tài xử lý là phạm quy không?

1. . Bị coi là phạm quy.
2. . Không bị phạm quy.

52/- Trong chạy tiếp sức cự ly 4x100m, những VĐV nào dưới đây vừa có nhiệm vụ trao tín gậy và nhiệm vụ nhận tín gậy?

1. . VĐV số 1 và VĐV số 2 b). VĐV số 2 và VĐV số 3

c). VĐV số 3 và VĐV số 4 d). VĐV số 1 và VĐV số 4

53/- Trong chạy tiếp sức cự ly 4x100m, kỹ thuật trao - nhận tín gậy từ dưới lên có những “ưu điểm” nào?

a). Kỹ thuật đơn giản. b). Dễ thực hiện.

c). Câu a và b đúng. d). Câu a và b sai

54/- Trong chạy tiếp sức cự ly 4x100m, kỹ thuật trao - nhận tín gậy từ dưới lên có những “khuyết điểm” nào?

a). Sau mỗi lần trao - nhận, phần đầu tín gậy phía trước ngắn dần.

b). Người nhận phải điều chỉnh lại tín gậy trong khi đang chạy.

c). Gây khó khăn hơn cho lần trao tiếp theo.

d). Cả 3 câu trên đều đúng.

55/- Chọn những cự ly nào dưới đây, VĐV xuất phát thấp với bàn đạp nhưng không cùng chung một đường vạch xuất phát.

a). Cự ly 100m b). Cự ly 200m.

c). Cự ly 4x100m d). Câu b và c đúng.

56/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, VĐV xuất phát thường phải đặt bàn đạp lệch sang phía bên phải ô chạy vì:

a). Để thuận lợi cho việc chạy lao sau xuất phát với một đường thẳng dài nhất. b). Vì VĐV xuất phát cầm tín gậy bằng tay phải.

c). Vì VĐV xuất phát thuận chân phải.

d). Cả 3 câu trên đều đúng.

57/- Để khắc phục ảnh hưởng của lực ly tâm, VĐV chạy đường vòng cần phải điều chỉnh:

1. . Toàn bộ cơ thể phải chủ động ngả vào phía bên trong.
2. . Độ ngả tùy thuộc vào tốc độ người chạy và cố gắng bám sát bên trái ô chạy.
3. . Tay phải chủ động đánh nhanh hơn và biên độ lớn hơn so với động tác của tay trái.
4. . Cả 3 câu trên đều đúng.

58/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, các VĐV chạy một vòng sân vận động theo chiều:

1. . Cùng chiều kim đồng hồ.
2. . Ngược chiều kim đồng hồ.
3. . Chạy chiều nào cũng được.
4. . Chạy theo hướng thuận gió.

**ĐỀ CƯƠNG THAM KHẢO**

**MÔN CẦU LÔNG**

1/- Có bao nhiêu nhóm kỹ thuật di chuyển trong môn Cầu lông?

a). 1

b). 2

c). 3

d). 4

2/- Trong môn Cầu lông ở khối lớp 10 và 11 mà em đã học: Di chuyển đơn bước thường được phối hợp với đánh cầu thấp tay ở xung quanh thân người trong phạm vi không quá 2m và được chia thành mấy cách (hướng) khác nhau?

a). 1

b). 2

c). 3

d). 4

3/- Chọn câu dưới đây có đầy đủ nội dung nhất về di chuyển đa bước trong môn Cầu lông?

a). Di chuyển ngang - Di chuyển lên góc trái gần lưới - Di chuyển về góc phải cuối sân.

b). Di chuyển lên 2 góc gần lưới - Di chuyển ngang - Di chuyển về góc trái cuối sân.

c). Di chuyển lên góc phải gần lưới - Di chuyển ngang - Di chuyển về 2 góc cuối sân.

d). Di chuyển ngang - Di chuyển lên 2 góc gần lưới - Di chuyển về 2 góc cuối sân.

4/- Trong môn Cầu lông, kỹ thuật di chuyển ngang nhằm hỗ trợ các kỹ thuật nào?

a). Nhằm hỗ trợ với các kỹ thuật của tay để đánh những quả cầu đối phương đánh sang theo 2 biên dọc của sân cầu lông.

b). Nhằm hỗ trợ với các kỹ thuật của tay để đánh những quả cầu đối phương bỏ nhỏ cầu vào góc phải (hoặc trái) gần lưới bên sân mình.

c). Nhằm hỗ trợ với các kỹ thuật của tay để đánh những quả cầu đối phương đánh sang góc phải (hoặc trái) cuối sân bên mình.

d). Cả 3 đều đúng.

5/- Trong môn Cầu lông, kỹ thuật di chuyển lên 2 góc gần lưới nhằm hỗ trợ các kỹ thuật nào?

a). Nhằm hỗ trợ với các kỹ thuật của tay để đánh những quả cầu đối phương đánh sang theo 2 biên dọc của sân cầu lông.

b). Nhằm hỗ trợ với các kỹ thuật của tay để đánh những quả cầu đối phương bỏ nhỏ cầu vào góc phải (hoặc trái) gần lưới bên sân mình.

c). Nhằm hỗ trợ với các kỹ thuật của tay để đánh những quả cầu đối phương đánh sang góc phải (hoặc trái) cuối sân bên mình.

d). Cả 3 đều đúng.

6/- Trong môn Cầu lông, kỹ thuật di chuyển về 2 góc cuối sân nhằm hỗ trợ các kỹ thuật nào?

a). Nhằm hỗ trợ với các kỹ thuật của tay để đánh những quả cầu đối phương đánh sang theo 2 biên dọc của sân cầu lông.

b). Nhằm hỗ trợ với các kỹ thuật của tay để đánh những quả cầu đối phương bỏ nhỏ cầu vào góc phải (hoặc trái) gần lưới bên sân mình.

c). Nhằm hỗ trợ với các kỹ thuật của tay để đánh những quả cầu đối phương đánh sang góc phải (hoặc trái) cuối sân bên mình.

d). Cả 3 đều đúng.

7/- Trong Cầu lông, kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay: Khi thấy cầu đối phương đánh cầu sang phải, thì tay phải của VĐV cầm vợt đưa theo trình tự nào dưới đây thì phù hợp?

a). Tay phải cầm vợt đưa từ trước - sang phải - ra sau - lên cao, sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra trước.

b). Tay phải cầm vợt đưa từ trước - sang trái - ra sau - lên cao, sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra trước.

c). Tay phải cầm vợt đưa từ trước - sang phải - ra sau – xuống dưới, sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra sau.

d). Tay phải cầm vợt đưa từ trước - sang trái - ra sau – xuống dưới, sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra sau.

8/- Trong môn Cầu lông, kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay: Khi thấy cầu đối phương đánh cầu sang bên trái, thì tay phải của VĐV cầm vợt đưa theo trình tự nào dưới đây thì phù hợp?

a). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái - ra sau - lên cao, sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra trước - lên cao.

b). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải - ra sau - lên cao, sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra trước - lên cao.

c). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái - ra sau – xuống dưới, sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra trước – xuống dưới.

d). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải - ra sau - lên cao, sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra trước – xuống dưới.

9/- Trong môn Cầu lông, trình tự của động tác phát cầu thuận tay của VĐV như thế nào là đúng kỹ thuật cơ bản?

a). Tay trái buông cầu, tay phải đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra trước.

b). Tay trái buông cầu, tay phải đưa vợt từ dưới – lên trên - ra trước.

c). Tay trái buông cầu, tay phải đưa vợt từ trên - xuống dưới - ra sau.

d). Tay trái buông cầu, tay phải đưa vợt từ dưới – lên trên - ra sau.

10/- Trong môn Cầu lông, kỹ thuật phát cầu thuận tay: Điểm tiếp xúc cầu và mặt vợt tại thời điểm, vị trí như thế nào là hợp lệ?

a). Tiếp xúc bằng mặt vợt phải và ở điểm chếch phía trước, bên phải cơ thể.

b). Mặt vợt tiếp xúc cầu khoản từ hông đến đùi của người phát cầu.

c). Dưới 1,15m tính từ mặt sân.

d). Cả 3 câu trên đều đúng.

11/- Trong môn Cầu lông: Khu vực (ô) giao cầu trong đánh đơn?

a). Giống như sân đánh đôi

b). Ngắn hơn và chiều ngang nhỏ hơn sân đánh đôi.

c). Dài hơn và chiều ngang bằng sân đánh đôi.

d). Dài hơn và chiều ngang nhỏ hơn sân đánh đôi.

12/- Trong môn Cầu lông: Khu vực (ô) giao cầu trong đánh đôi?

a). Giống như sân đánh đơn.

b). Ngắn hơn và chiều ngang rộng hơn sân đánh đơn.

c). Ngắn hơn và chiều ngang bằng sân đánh đơn.

d). Dài bằng và chiều ngang lớn hơn sân đánh đơn.

13/- Trong môn Cầu lông: Tư thế chân của VĐV khi phát cầu thuận tay?

a). Hai chân đứng ngang bằng vai.

b). Hai chân đứng dang ngang rộng hơn vai.

c). Chân bên tay cầm vợt phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới, chân bên tay cầm cầu phía sau, trọng tâm dồn vào chân trước.

d). Chân bên tay cầm cầu phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới, chân bên tay cầm vợt phía sau, trọng tâm dồn vào chân sau.

14/- Trong môn Cầu lông, kỹ thuật phát cầu thuận tay: Điểm tiếp xúc mặt vợt và cầu tại vị trí nào dưới đây là phù hợp?

a). Từ hông đến đùi của VĐV phát cầu.

b). Từ ngang ngực đến thắc lưng của VĐV phát cầu.

c). Dưới 1,15m tính từ mặt sân.

d). Câu a và c đúng

15/- Trong môn Cầu lông: Tư thế chuẩn bị phát cầu thuận tay, trọng tâm của VĐV phát cầu dồn về chân........?

a). Trọng tâm dồn về chân sau (chân thuận, cùng bên với tay cầm vợt).

b). Trọng tâm dồn về chân trước (chân không thuận, cùng bên với tay cầm cầu)

c). Trọng tâm dồn về nửa bàn chân trước (chân không thuận, cùng bên với tay cầm cầu)

d). Trọng tâm dồn đều trên cả hai chân.

16/- Trong môn Cầu lông: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, điểm tiếp xúc giữa cầu bằng mặt vợt bên nào?

a). Mặt vợt bên trái.

b). Mặt vợt bên phải.

17/- Trong Cầu lông: Tư thế chuẩn bị đúng của kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay (trên đầu)?

a). Chân không cùng bên với tay cầm vợt ở phía trước, chân kia ở phía sau, đứng trên nửa trước bàn chân, khoảng cách giữa hai chân rộng hơn vai.

b). Trọng tâm dồn vào chân trước (chân hơi khuỵu), lưng cong tự nhiên.

c). Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang trán, tay kia giơ cao tự nhiên.

d). Cả 3 câu đúng.

18/- Trong cầu lông: Khi thấy bên đối phương đưa cầu sang bên sân mình với đường cầu cao trên đỉnh đầu (hoặc hơi sau đầu) thì phải thực hiện động tác kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay (trên đầu) như thế nào cho phù hợp?

a). Khi thấy cầu cao trên đỉnh đầu (hoặc hơi sau đầu) thân trên quay sang phải. Trọng tâm chuyển từ chân trước về chân sau.

b). Tay phải cầm vợt đưa từ trước - lên trên - ra sau, mặt vợt tiếp tục chuyển động chúc xuống sau đầu. Lúc này, vai trái cao đối diện với hướng đánh cầu, vai phải hạ thấp hơn ở phía sau. Sau đó đạp mạnh mũi bàn chân phải duỗi thẳng khớp gối, xoay hông, lật vai. Tay phải đưa vợt từ sau - lên trên để tiếp xúc cầu.

c). Điểm tiếp xúc cầu ở phía trên đỉnh đầu một tầm tay với thẳng cộng với độ dài vợt (68cm). Khi tiếp xúc cầu gập nhanh cổ tay để tăng lực đánh cầu và điều chỉnh cầu đi đúng hướng. Mặt vợt khi tiếp xúc cầu ngửa chếch theo hướng đánh.

d). Cả 3 câu đúng.

19/- Trong Cầu lông, trình tự giai đoạn kết thúc của kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay (trên đầu)?

a). Sau khi tiếp xúc cầu, vợt theo quán tính đi tiếp ra trước - xuống dưới thì dừng tay lại.

b). Sau khi tiếp xúc cầu, vợt theo quán tính đi tiếp ra trước – lên trên thì dừng tay lại.

c). Sau khi tiếp xúc cầu, vợt theo quán tính đi tiếp ra trước - xuống dưới thì dừng tay lại và nhanh chóng trở về TTCB ban đầu để đánh quả tiếp theo.

d). Cả 3 câu trên.

20/- Trong môn Cầu lông: Sự khác biệt của kỹ thuật đập cầu chính diện và kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay trên đầu là những điểm nào?

a). Điểm tiếp xúc cầu.

b). Cách dùng sức.

c). Giai đoạn kết thúc động tác.

d). Cả 3 câu trên.

21/- Trong môn Cầu lông: Điểm tiếp xúc mặt vợt với cầu như thế nào được cho là thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu chính diện?

a). Mặt vợt khi tiếp xúc với cầu hơi úp và hướng về hướng đập cầu.

b). Mặt vợt khi tiếp xúc cầu ngửa chếch theo hướng đánh.

c). Mặt vợt khi tiếp xúc vuông góc với cầu chếch theo hướng đánh.

d). Cả 3 câu trên.

22/- Trong môn Cầu lông: Thi đấu hạn chế là gì?

a). Là hình thức thi đấu đơn nam.

b). Là hình thức thi đấu đơn nữ.

c). Là hình thức thi đấu đôi nam - nữ.

d). Là hình thức thi đấu mà trong đó có sự hạn chế về diện tích sân hoặc một kỹ thuật nào đó.

23/- Trong Cầu lông: Áp dụng hình thức thi đấu hạn chế trong vạch 1,98m, mục đích nhằm hoàn thiện, rèn luyện kỹ thuật nào dưới đây?

a). Hình thức này nhằm hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu thấp tay để bỏ nhỏ cầu gần lưới và các kỹ thuật di chuyển ngang.

b). Hình thức này nhằm rèn luyện độ chuẩn xác vào nửa sân theo chiều dọc bằng các kỹ thuật khác nhau để giành thắng lợi.

c). Nhằm hoàn thiện các kỹ thuật di chuyển và và các kỹ thuật đánh cầu khác (trừ kỹ thuật đập cầu).

d). Cả 3 câu trên.

24/- Trong Cầu lông: Áp dụng hình thức thi đấu hạn chế nửa sân theo chiều dọc, mục đích nhằm hoàn thiện, rèn luyện kỹ thuật nào dưới đây?

a). Hình thức này nhằm hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu thấp tay để bỏ nhỏ cầu gần lưới và các kỹ thuật di chuyển ngang.

b). Hình thức này nhằm rèn luyện độ chuẩn xác vào nửa sân theo chiều dọc bằng các kỹ thuật khác nhau để giành thắng lợi.

c). Nhằm hoàn thiện các kỹ thuật di chuyển và và các kỹ thuật đánh cầu khác (trừ kỹ thuật đập cầu).

d). Cả 3 câu trên.

25/- Trong Cầu lông: Áp dụng hình thức thi đấu hạn chế kỹ thuật đập cầu, mục đích nhằm hoàn thiện, rèn luyện kỹ thuật nào dưới đây?

a). Hình thức này nhằm hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu thấp tay để bỏ nhỏ cầu gần lưới và các kỹ thuật di chuyển ngang.

b). Hình thức này nhằm rèn luyện độ chuẩn xác vào nửa sân theo chiều dọc bằng các kỹ thuật khác nhau để giành thắng lợi.

c). Nhằm hoàn thiện các kỹ thuật di chuyển và và các kỹ thuật đánh cầu khác (trừ kỹ thuật đập cầu).

d). Cả 3 câu trên.

26/- Trong môn Cầu lông khối 11: Thường có bao nhiêu hình thức thi đấu?

a). 2

b). 3

c). 4

d). 5

27/- Một trận đấu Cầu lông sẽ thi đấu theo thể thức gồm mấy hiệp (ván)?

a). 2 hiệp.

b). 3 hiệp.

c). 4 hiệp.

d). 5 hiệp.

28/- Trong môn Cầu lông, thông thường điểm số kết thúc của mỗi hiệp (ván) là?

a). 11 điểm.

b). 21 điểm.

c). 25 điểm.

d). 30 điểm.

29/- Trong môn Cầu lông, điểm số nào dưới đây là kết thúc hiệp (ván) đấu?

a). 11 – 20.

b). 21 – 20.

c). 28 - 29.

d). Cả 3 đều sai.

30/- Trong môn Cầu lông, điểm số nào dưới đây là kết thúc hiệp (ván) đấu?

a). 11 – 21.

b). 21 – 19.

c). 30 - 29.

d). Cả 3 đều đúng.

31/- Trong môn Cầu lông, điểm số nào dưới đây là kết thúc hiệp (ván) đấu?

a). 10 – 21.

b). 21 – 20.

c). 28 - 29.

d). Cả 3 đều sai.

32/- Trong môn Cầu lông, điểm số nào dưới đây là kết thúc hiệp (ván) đấu?

a). 11 – 20.

b). 21 – 20.

c). 30 - 29.

d). 0 – 11.

33/- Trong môn Cầu lông, điểm số nào dưới đây là kết thúc hiệp (ván) đấu?

a). 11 – 20.

b). 21 – 23.

c). 30 - 29.

d). Câu b và c đúng

34/- Trong môn Cầu lông, tỷ số nào dưới đây là kết thúc trận đấu?

a). 1 – 1.

b). 2 – 1.

c). 0 – 1.

d). 1 – 0.

35/- Trong môn Cầu lông, tỷ số nào dưới đây là kết thúc trận đấu?

a). 1 – 2.

b). 2 – 1.

c). 0 – 2.

d). Cả 3 đều đúng.

36/- Luật giao cầu môn Cầu lông: Trận đấu bắt đầu bằng điểm số 0 – 0, VĐV được quyền giao cầu trước sẽ đứng ở vị trí nào giao cầu?

a). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên phải.

b). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên trái.

c). VĐV giao cầu đứng vị trí giữa 2 ô (trái và phải).

d). VĐV giao cầu đứng vị trí nào thuận tiện cho việc giao cầu.

37/- Trong môn Cầu lông: Luật giao cầu, khi ván đấu có điểm số 1 – 0, VĐV được quyền giao cầu sẽ đứng ở vị trí nào giao cầu?

a). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên phải.

b). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên trái.

c). VĐV giao cầu đứng vị trí giữa 2 ô (trái và phải).

d). VĐV giao cầu đứng vị trí nào thuận tiện cho việc giao cầu.

38/- Luật giao cầu môn Cầu lông: Điểm số của VĐV được quyền giao cầu có điểm số chẳn (0, 2, 4, 6....) thì sẽ đứng ở vị trí nào để giao cầu?

a). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên phải.

b). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên trái.

c). VĐV giao cầu đứng vị trí giữa 2 ô (trái và phải).

d). VĐV giao cầu đứng vị trí nào thuận tiện cho việc giao cầu.

39/- Luật giao cầu môn Cầu lông: Điểm số của VĐV được quyền giao cầu có điểm số lẻ (1, 3, 5, 7....) thì sẽ đứng ở vị trí nào để giao cầu?

a). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên phải.

b). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên trái.

c). VĐV giao cầu đứng vị trí giữa 2 ô (trái và phải).

d). VĐV giao cầu đứng vị trí nào thuận tiện cho việc giao cầu.

40/- Luật giao cầu môn Cầu lông: Vị trí hợp lệ của VĐV giao cầu và VĐV nhận cầu trong trường hợp, VĐV giao cầu khi có điểm số chẳn (0, 2, 4, 6....).

a). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên phải, VĐV nhận cầu đứng vị trí ô bên phải ở phần sân đối diện.

b). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên trái, VĐV nhận cầu đứng vị trí ô bên trái ở phần sân đối diện.

c). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên phải, VĐV nhận cầu đứng vị trí ô bên trái ở phần sân đối diện.

d). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên trái, VĐV nhận cầu đứng vị trí ô bên phải ở phần sân đối diện.

41/- Luật giao cầu môn Cầu lông: Vị trí hợp lệ của VĐV giao cầu và VĐV nhận cầu trong trường hợp, VĐV giao cầu khi có điểm số lẻ (1, 3, 5, 7....).

a). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên phải, VĐV nhận cầu đứng vị trí ô bên phải ở phần sân đối diện.

b). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên trái, VĐV nhận cầu đứng vị trí ô bên trái ở phần sân đối diện.

c). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên phải, VĐV nhận cầu đứng vị trí ô bên trái ở phần sân đối diện.

d). VĐV giao cầu đứng vị trí ô bên trái, VĐV nhận cầu đứng vị trí ô bên phải ở phần sân đối diện.

42/- Trong Luật giao cầu đối với đánh đôi môn Cầu lông: Nếu bên giao cầu thắng pha giao cầu, thì:

a). Họ sẽ ghi cho mình 1 điểm.

b). Người giao cầu tiếp tục thực hiện quả giao cầu từ ô giao cầu tương ứng còn lại.

c). Đổi giao cầu. Bên nhận cầu lúc này trở thành bên giao cầu mới.

d). Câu a và b.

43/- Trong Luật giao cầu đối với đánh đôi môn Cầu lông: Nếu bên nhận cầu thắng pha cầu, thì:

a). Họ sẽ ghi cho mình 1 điểm.

b). Người giao cầu tiếp tục thực hiện quả giao cầu từ ô giao cầu tương ứng còn lại.

c). Bên nhận cầu lúc này trở thành bên giao cầu mới.

d). Câu a và c đúng.

44/- Luật giao cầu, môn Cầu lông: Từ người giao cầu đầu tiên khi bắt đầu hiệp đấu ở ô giao cầu bên nào?

a). Ô giao cầu bên trái.

b). Ô giao cầu bên phải.

c). Ô nhận cầu bên trái.

d). Ô nhận cầu bên phải.

45/- Luật giao cầu, môn Cầu lông: Không VĐV nào được giao cầu sát phiên, nhận cầu sát phiên hoặc nhận hai quả giao cầu liên tiếp trong cùng một hiệp.

a). Đúng.

b). Sai.

46/- Luật giao cầu, môn Cầu lông: Bất kỳ VĐV nào của bên thắng cũng có thể giao cầu đầu tiên ở hiệp tiếp theo.

a). Đúng.

b). Sai.

47/- Luật giao cầu, môn Cầu lông: Bất kỳ VĐV nào của bên thua cũng có thể nhận cầu đầu tiên ở hiệp tiếp theo.

a). Đúng.

b). Sai.

48/- Luật Cầu lông: Ở mỗi hiệp (ván), thời điểm nào trọng tài chính sẽ cho VĐV của 2 đội nghỉ giải lao và thời gian được nghỉ giải lao?

a). Khi một bên ghi được 10 điểm và thời gian nghỉ giải lao không quá 60 giây.

b). Khi một bên ghi được 10 điểm và thời gian nghỉ giải lao không quá 120 giây.

c). Khi một bên ghi được 11 điểm và thời gian nghỉ giải lao không quá 60 giây.

d). Khi một bên ghi được 11 điểm và thời gian nghỉ giải lao không quá 120 giây.

49/- Luật Cầu lông: Thời gian nghỉ giữa hiệp (ván) đầu tiên và hiệp thứ hai, giữa hiệp thứ hai và hiệp thứ ba là bao nhiêu theo luật định?

a). Không quá 60 giây.

b). Không quá 90 giây.

c). Không quá 120 giây.

d). Không quá 180 giây.

50/- Luật Cầu lông: Khi nào các VĐV phải đổi phần sân thi đấu?

a). Khi kết thúc hiệp (ván) đầu tiên.

b). Khi kết thúc hiệp (ván) đấu thứ hai.

c). Nếu có thi đấu hiệp đấu thứ ba và trong hiệp thứ ba khi một bên ghi được 11 điểm trước.

d). Cả 3 câu đúng.

51/- Luật Cầu lông: Kích thước sân Cầu lông đánh đơn có chiều dài là:

a). 14,30m.

b). 13,40m.

c). 13,30m.

d). 14,40m.

52/- Luật Cầu lông: Kích thước sân Cầu lông đánh đơn có chiều rộng là:

a). 6,10m.

b). 5,18m.

c). 6,18m.

d). 5,10m.

53/- Luật Cầu lông: Kích thước sân Cầu lông đánh đơn có chiều dài và chiều rộng là:

a). 13,40m và 6,10m.

b). 14,30m và 5,18m.

c). 13,40m và 5,18m.

d). 14,30m và 6,10m.

54/- Luật Cầu lông: Kích thước sân Cầu lông đánh đôi có chiều dài là:

a). 13,40m.

b). 14,30m.

c). 13,30m.

d). 14,40m.

55/- Luật Cầu lông: Kích thước sân Cầu lông đánh đôi có chiều rộng là:

a). 5,18m.

b). 6,18m.

c). 5,10m.

d). 6,10m.

56/- Luật Cầu lông: Kích thước sân Cầu lông đánh đôi có chiều dài và chiều rộng là:

a). 13,40m và 6,10m.

b). 14,30m và 5,18m.

c). 13,40m và 5,18m.

d). 14,30m và 6,10m.

57/- Luật Cầu lông: Các đường kẻ (vạch, line) trong sân Cầu lông có chiều rộng là:

a). 3cm.

b). 4cm.

c). 5cm.

d). 6cm.

58/- Luật Cầu lông: Kích thước của lưới Cầu lông có chiều dài và chiều ngang là:

a). 6,10m và 1,55m.

b). 5,18m và 1,55m.

c). 5,18m và 0,76m.

d). 6,10m và 0,76m.

59/- Luật Cầu lông: Chiều cao lưới của sân Cầu lông khi được căng ở hai đầu (tính từ mép trên lưới xuống đến mặt sân) là:

a). 1,65m.

b). 1,55m.

c). 1,524m.

d). 1,50m.

60/- Luật Cầu lông: Chiều cao lưới của sân Cầu lông khi được căng ở hai đầu (tính từ mép trên lưới xuống đến mặt sân) và giữa lưới không được thấp hơn là:

a). 1,65m và 1,524m.

b). 1,55m và 1,50m.

c). 1,55m và 1,524m.

d). 1,65m và 1,55m.

61/- Luật Cầu lông: Đường giới hạn giao cầu song song với lưới, còn được gọi là vạch giao cầu ngắn và cách lưới bao nhiêu?

a). 1,98m.

b). 1,55m.

c). 1,89m.

d). 1,65m.

62/- Luật phát cầu, môn Cầu lông: Mỗi hiệp đấu, quả phát cầu đầu tiên phải đi từ khu vực bên phải sân mình qua khu vực nào của sân đối phương được cho là hợp lệ?

a). Phát chéo sang khu phát cầu bên phải sân đối phương.

b). Phát chéo sang khu phát cầu bên phải sân đối phương được giới hạn bởi các đường quy định.

c). Phát chéo sang khu phát cầu bên trái sân đối phương.

d). Phát chéo sang khu phát cầu bên trái sân đối phương được giới hạn bởi các đường quy định.

63/- Luật phát cầu, môn Cầu lông quy định chân của người phát cầu và đỡ phát cầu như thế nào được cho là hợp lệ?

a). Cả 2 chân của người phát cầu và đỡ phát cầu phải ở phía trong khu phát cầu, không chạm các đường giới hạn.

b). Một phần nào đó của hai bàn chân người phát cầu và đỡ phát cầu phải tiếp xúc với mặt sân cho đến khi cầu được phát đi.

c). Cả 2 chân của người phát cầu phải ở phía trong khu phát cầu, chân của người đỡ phát cầu đứng ở khu vực giữa sân.

d). Câu a và b.

64/- Luật phát cầu, môn Cầu lông quy định chân của người phát cầu và đỡ phát cầu như thế nào được cho là hợp lệ?

a). Cả 2 chân của người phát cầu và đỡ phát cầu phải ở phía trong khu phát cầu, không chạm các đường giới hạn.

b). Một phần nào đó của hai bàn chân người phát cầu và đỡ phát cầu không nhất thiết phải tiếp xúc với mặt sân cho đến khi cầu được phát đi.

c). Cả 2 chân của người phát cầu phải ở phía trong khu phát cầu, chân của người đỡ phát cầu đứng ở khu vực giữa sân.

d). Cả 3 câu trên

65/- Luật phát cầu, môn Cầu lông quy định chân của người phát cầu và đỡ phát cầu như thế nào được cho là hợp lệ?

a). Cả 2 chân của người phát cầu phải ở phía trong khu phát cầu, không chạm các đường giới hạn.

b). Một phần nào đó của hai bàn chân người phát cầu và đỡ phát cầu phải tiếp xúc với mặt sân cho đến khi cầu được phát đi.

c). Cả 2 chân của người đỡ phát cầu phải ở phía trong khu phát cầu, không chạm các đường giới hạn.

d). Cả 3 câu đúng.

66/- Luật phát cầu môn Cầu lông: VĐV phát cầu lỗi khi:

a). Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt và cầu trên 1,15m so với mặt sân.

b). Phát cầu không qua lưới hoặc chui qua lưới.

c). Cầu qua lưới nhưng không rơi vào khu vực quy định.

d). Cả 3 câu đúng.

67/- Luật phát cầu môn Cầu lông: VĐV phát cầu lỗi khi:

a). Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt và cầu trên 1,15m so với mặt sân.

b). Phát cầu không qua lưới hoặc chân chạm vạch giới hạn.

c). Làm động tác giả khi phát cầu.

d). Cả 3 câu trên.

68/- Luật phát cầu môn Cầu lông: VĐV phát cầu lỗi khi:

a). Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt và cầu trên 1,15m so với mặt sân.

b). Làm động tác giả khi phát cầu.

c). Cầu qua lưới nhưng không rơi vào khu vực quy định.

d). Cả 3 câu trên.

69/- Môn Cầu lông: Luật phát cầu đúng:

a). Vợt của người phát cầu phải tiếp xúc phần núm (đế) của quả cầu.

b). Chỉ phát cầu khi đội bạn đã sẵn sàng.

c). Khi phát cầu, điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu không cao quá thắt lưng, mặt vợt phải thấp hơn bàn tay cầm vợt.

d). Cả 3 câu trên đúng.

70/- Môn Cầu lông: Luật phát cầu đúng:

a). Chỉ phát cầu khi đội bạn đã sẵn sàng.

b). Từ khi chuẩn bị đến khi kết thúc động tác phát cầu, vợt phải chuyển động liên tục về phía trước.

c). Khi phát cầu, điểm tiếp xúc giữa mặt vợt và cầu dưới 1,15m tính từ mặt sân.

d). Cả 3 câu đúng.

71/- Môn Cầu lông: Trường hợp nào dưới đây trọng tài cho VĐV phát cầu lại đúng luật định?

a). Khi đối phương chưa chuẩn bị đỡ cầu.

b). Khi cầu vẫn còn trong cuộc mà trọng tài phát hiện sai vị trí.

c). Khi quả cầu đang trong cuộc lại mắc vào mép trên của lưới bên phần sân của người đỡ cầu.

d). Cả 3 câu đúng.

72/- Môn Cầu lông: Trường hợp nào dưới đây trọng tài cho VĐV phát cầu lại đúng luật định?

a). Khi có vật lạ khác rơi vào sân lúc cầu đang trong cuộc.

b). Khi cả trọng tài chính và biên đều không xác định được điểm rơi của cầu.

c). Khi phát cầu phần núm (đế) cầu và cánh cầu rời nhau.

d). Cả 3 câu đúng.

* Lưu ý: Tất cả các câu hỏi trong nội dung môn Cầu lông dung cho VĐV cầm vợt bằng tay phải các VĐV cầm vợt bằng tay trái thì ngược lại.

**ĐỀ CƯƠNG THAM KHẢO**

**MÔN NHẢY XA**

**Câu 1**: Có mấy kiểu nhảy xa:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**Câu 2**: Nhảy xa có mấy giai đoạn kĩ thuật:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**Câu 3**: Trong nhảy xa giai đoạn kĩ thuật nào quyết định thành tích của một vận động viên:

1. Giai đoạn chạy đà
2. Giai đoạn giậm nhảy
3. Giai đoạn bay trên không
4. Cả 3 câu trên đều đúng

**Câu 4**: Các kiểu nhảy xa khác nhau ở giai đoạn kĩ thuật nào:

1. Giai đoạn chạy đà
2. Giai đoạn giậm nhảy
3. Giai đoạn trên không
4. Cả 3 câu trên đều đúng

**Câu 5**: Trong nhảy xa trọng tài đưa ngang cờ trắng trước mặt để báo cho vận động viên biết:

1. Được phép nhảy
2. Không được phép nhảy
3. Công nhận thành tích
4. Cả 3 câu đều đúng

**Câu 6**: Trong nhảy xa trọng tài đưa cao cờ trắng để báo cho mọi người biết:

1. Được phép nhảy
2. Không được phép nhảy
3. Công nhận thành tích
4. Cả 3 câu đều đúng

**Câu 7**: Chiều dài hố nhảy xa là:

1. 9m
2. 10m
3. 11m
4. 12m

**Câu 8**: Chiều rộng hố nhảy xa là

1. 2,5m – 2,75m
2. 2,5m – 3m
3. 2,75m – 3m
4. Cả 3 câu đều đúng

**Câu 9**: Chiều dài ván giậm nhảy xa là

1. 1m
2. 1,22m
3. 1,25m
4. 1,5m

**Câu 10**: Chiều rông ván giậm nhảy xa là

1. 0,20m
2. 0,22m
3. 0,28m
4. 0,30m

**Câu 11**: Trong nhảy xa trọng tài đưa ngang cờ đỏ trước mặt để báo cho vận động viên biết:

1. Được phép nhảy
2. Không được phép nhảy
3. Công nhận thành tích
4. Cả 3 câu đều đúng

**Câu 12**: Trong nhảy xa trọng tài đưa cao cờ đỏ để báo cho mọi người biết:

1. Được phép nhảy
2. Không được phép nhảy
3. Cú nhảy phạm luật
4. Cả 3 câu trên đều đúng

**Câu 13**: Giai đoạn giậm nhảy là giai đoạn thứ mấy trong nhảy xa:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**Câu 14**: Giai đoạn tiếp đất là giai đoạn thứ mấy trong nhảy xa:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**Câu 15**: Trong nhảy xa các lỗi sau đây có bị coi là phạm luật không:

1. chạm vạch giậm nhảy
2. giậm phía ngoài ván giậm
3. nhảy xong đi ngược lại khu vực hố nhảy
4. Cả 3 câu đều đúng.

**Câu 16**: Trong nhảy xa thành tích được đo từ điểm chạm gần nhất của cơ thể đến ván giậm

1. Đúng
2. Sai

**Câu 17:** Trong nhảy xa lấy thành tích cao nhất trong các lần nhảy.

1. Đúng
2. Sai

**Câu 18:** Giai đoạn chạy đàlàm nhiệm vụ gì để hỗ trợ cho giai đoạn giậm nhảy của vận động viên đạt hiệu quả:

1. Giậm mạnh hơn.
2. Bay xa hơn.
3. Cả 2 câu đều đúng.

**Câu 19:** Nhảy xa kiểu nằm nghiêng bộ phận nào của cơ thể vận động viên dễ làm rơi xà nhất:

1. Chân giậm nhảy.
2. Chân lăng.
3. 2 tay
4. Cả 3 câu đều đúng.

**Câu 20:** Ở giai đoạn tiếp đất của nhảy xa kiểu ưỡng thân bộ phận nào của cơ thể vận động viên sẽ tiếp đất trước:

1. Chân lăng.
2. Chân giậm nhảy.
3. 2 chân.
4. Cả 3 câu đều đúng.

**Câu 21:** Một vận động viên sẽ nhảy mấy lượt ở vòng loại của môn nhảy xa:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**Câu 22:** Một vận động viên sẽ nhảy mấy lượt ở vòng chung kết của môn nhảy xa:

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

**Câu 23**: Trong nhảy xa vận động viên được quyền bỏ bớt lượt thi đấu của mình không?

1. Có
2. Không

**Câu 24:** Ván giậm trong nhảy xa được sơn màu gì?

1. Xanh
2. Đỏ
3. Trắng
4. Vàng

**Câu 25:** Tên các kiểu nhảy xa:

1. Nhảy xa kiểu cắt kéo
2. Nhảy xa kiểu ngồi.
3. Nhảy xa kiểu ưỡn thân
4. Cả 3 câu đều đúng.