**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.