**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.