**CẦU LÔNG**

- Chiều dài sân cầu lông là 13,4 m

- Ở nội dung đánh đơn, chiều rộng sân cầu lông là 5,18m. Ở đánh đôi là 6,1m.

- Chiều cao lưới là 1m55, ở giữa là 1m524. Chiều dài 6,1 m và chiều ngang 0,76 m

- Các đường kẻ có chiều rộng 4 cm

- Vạch giao cầu ngắn cách lưới 1,98m

- Ở mỗi hiệp, khi một bên ghi 11 điểm, trọng tài sẽ cho nghỉ giữa ván tối đa 1 phút

- Đổi sân thi đấu khi kết thức hiệp 1,2 và nếu có hiệp 3 và trong hiệp 3 một bên được 11 điểm trước

- Nghỉ giữa hiệp 1 và 2 là 90 giây, giữa 2 và 3 là 2 phút

- Một ván cầu không hòa 20-20 thì điểm kết thúc ván là 21, nêu hòa 20-20 thì điểm kết thúc ván phải cách biệt 2 điểm. Nếu hòa 29-29 thì điểm kết thúc ván là 30.

- Điểm số tối đa của ván đấu là 30.

- Trong một ván cầu lông, trọng tài chuẩn bị 3 loại thẻ: vàng, đỏ, đen.

- Vận động viên bị thẻ đen sẽ bị truất quyền thi đấu khỏi giải và phạt tiền (tùy giải).

- Vận động viên bị phạt thẻ đỏ sẽ bị trừ 1 điểm và phạt tiền là sai

- Vận động viên A bị phạt thẻ đỏ thì vận động viên B được cộng 1 điểm là đúng

- Ở một ván cầu, mỗi vận động viên được xem lại tình huống 2 lần, không được cộng dồn từ ván trước.

- Trong một ván cầu lông, vận động viên yêu cầu xem lại đúng tình huống mà bị trọng tài trừ 1 lần xem lại là sai

- Nếu bên giao cầu thắng pha giao cầu thì họ sẽ ghi 2 điểm và người giao cầu tiếp tục thực hiện quả giao cầu từ ô giao cầu tương ứng còn lại

- Nếu vận động viên phát cầu ở điểm chẵn sẽ đứng bên phải, lẻ bên trái.

- Trong một ván đấu có tối đa 3 ván, tối thiểu 2 ván.

**NHẢY XA**

- Nhảy xa có 3 kiểu: cắt kéo, ngồi, ưỡn thân. Các kiểu nhảy xa khác nhau ở giai đoạn bay trên không.

- Giải đoạn giậm nhảy là giai đoạn quyết định.

- Khi trọng tài đưa cờ trắng ngang là được phép nhảy, cờ đỏ ngang là không được phép nhảy, cờ trắng cao là công nhận thành tích.

- Chiều dài hố nhảy xa là 10m, chiều rộng là 2,75 - 3m.

- Chiều dài ván giậm nhảy xa là 1,22m, chiều rộng là 0,2m

- Kiểu nhảy nằm nghiêng dễ vướng chân giậm nhảy

- Kiểu cắt kéo dễ vướng mông