

SPORTS**I. PHRASAL VERBS**

1. I like to _____ in the early morning, because that's when I have the most energy.
A. work out B. turn out C. find out D. figure out
2. If you don't _____ before exercising, you risk injuring yourself.
A. make up B. set up C. warm up D. turn up
3. He'll be _____ his third straight Olympic medal in the 200- meter dash.
A. going on B. going out C. going off D. going for
4. A loss in today's game will _____ our team _____ of the playoffs.
A. fall/ out B. make/ out C. lay/ out D. knock/ out
5. United and Rangers are _____ for the championship.
A. going on B. holding up C. playing off D. taking part in
6. I work out at the gym three times a week to try to _____ the calories and stay slim.
A. burn down B. burn off C. burn up D. burn out
7. She _____ stress by running for at least half an hour every day.
A. works out B. works off C. makes out D. makes off
8. I think you should wait until she _____ a little because she has been running a long way.
A. warms up B. calms down C. cools down D. blows up
9. World class marathon running can be very hard. You need great mental stamina, and you must never _____.
A. give in B. give away C. give off D. give out
10. It's a great feeling when you _____ of the rest of the field and know you're winning.

- A. pull out B. pull off C. pull ahead D. pull down
11. Table tennis is a great sport. Anyone can _____.
- A. come in B. chip in C. join in D. get in on
12. My daughter is going to _____ the school's most competitive soccer team.
- A. try out for B. make up for C. go in for D. come up for
13. The football player _____ due to dehydration.
- A. died out B. fell out C. got out D. passed out
14. He didn't finish the marathon. He _____ around the 20th mile.
- A. gave up B. gave in C. gave over D. gave away
15. How many countries _____ the last Olympic Games?
- A. catch up with B. took up with C. took part in D. came up with
16. He _____ of the race after two laps.
- A. gave up B. dropped out C. gave out D. dropped off
17. "Let's try to _____ the people in the lead," said the coach.
- A. catch up with B. come up with C. make up for D. catch up on
18. Sam was going to try scuba diving, but he _____ at the last minute.
- A. weaseled out B. chickened out C. was wigged out D. wormed out
19. The opening of the new swimming pool has been _____ by a few weeks.
- A. set back B. slowed down C. got back D. pulled down
20. He started to walk faster and the children had to run to _____.
- A. keep up B. come up C. stay up D. make up

II. IDIOMS

Nobody knows who is going to win the election **at this stage of the game**.

- A. at this time B. in this match C. in this situation D. at the moment

2. "Do you think I should accept the job offer?"
"Don't ask me. **The ball is in your court now**".
- A. It's none of my business
B. It's in your charge
C. I have no idea
D. Your guess is as good as mine.
3. While our boss is on vacation, Bob will **call the shots**.
- A. make decisions B. make progress C. take on D. be dominant
4. While their two previous matchups went **down to the wire**, the result of this particular game was never in doubt.
- A. better late than never
B. at the last minute
C. after the horse has bolted
D. out of time
5. We started to feel we couldn't walk further but when we saw the town in the distance we got our **second wind**.
- A. recovery B. convalesce C. new discovery D. new wind
6. After hours of fierce negotiations, the president **had the upper hand**.
- A. money B. votes C. trust D. predominance
7. The cyclists were **neck and neck** as they approached the final lap.
- A. equivalent B. different C. a poor second D. dead heat
8. We need someone who's really **on the ball** to answer questions from the press.
- A. ready and able B. careful C. devoted D. responsible
9. Jen's going to have to **race against time** if she wants to get her story in tomorrow's newspaper- it's almost time to send it to the publisher!
- A. kill two birds with one stone

- B. kill time
- C. hurry up
- D. behind the times

10. The former champion entered the competition looking to **settle a score** with the young player who dethroned him in the previous tournament.

- A. get even
- B. defeat
- C. fight
- D. challenge

11. The figure he came up with was really just **a shot in the dark**.

- A. a guess
- B. a research
- C. a discovery
- D. an invention

12. I hope you realize that you'll be **skating on thin ice** if you decide to gamble your employees' retirement funds on such a dodgy investment.

- A. at risk
- B. downtrodden
- C. failed
- D. distressed

13. I think it will be easier to become comfortable driving now that I've **started the ball rolling** with driving lesson.

- A. begun something
- B. ended something
- C. learned
- D. finished

14. We were really unprepared for our last game, and the other team **won hands down**.

- A. won easily
- B. took the lead
- C. took the cake
- D. took a toll

15. He's got **two strikes against** him for coming into work late; if he does it again, the boss said he'd be fired.

- A. three strikes and you're out
- B. one chance remaining
- C. the last straw
- D. a sting in the tail

16. We're not going to **throw in the towel** just because we lost one game.

- A. give up
- B. give in
- C. give off
- D. give away

17. Let's take some **time out** and grab a coffee.

- A. break
- B. interruption
- C. gap
- D. downtime

18. The school takes truancy very seriously: **three strikes and you're out**.
- A. you get only three chances
 - B. two strikes against
 - C. time out
 - D. it's under the table
19. She thought she'd won, but when I told her the letter was a scam, it really took the **wind out of her sails**.
- A. encouraged
 - B. discouraged
 - C. spoiled
 - D. demolished
20. He doesn't like confrontation, so he never **takes sides** in an argument.
- A. blows hot and cold
 - B. sits on the fence
 - C. takes a stand
 - D. has a foot in both camps
21. You're been complaining about being out of work too long- it's time to **take the bull by the horns** and go find a job.
- A. work around
 - B. grasp the nettle
 - C. abide by
 - D. accost
22. Mind if I **take a rain check** on that drink? I have to work late tonight.
- A. say yes
 - B. accept an offer
 - C. bring forward
 - D. reschedule
23. He took over the team when it became obvious no one else was going to **step up to the plate**.
- A. take responsibility
 - B. come forward
 - C. join hands
 - D. lend a helping hand
24. Of course we're not getting raises again this year- that's just **par for the course** at this point.
- A. unexpected
 - B. surprised
 - C. expected
 - D. individual
25. She was the most beautiful girl in school, and I knew she was **out of my league**.
- A. out of work
 - B. out of fashion
 - C. out of question
 - D. out of reach

26. I wouldn't vote for him – his ideas are **out in left field**.

- A. hitting the mark B. completely wrong C. exactly right D. controversial

27. We had to **jump through a lot of hoops** to get a loan from the bank.

- A. pass through difficulties
B. race against time
C. settle a score
D. skate on thin ice

28. Susie didn't wait for her parents to tell her to take out the garbage. She did it **off her own bat**.

- A. for no reason B. automatically C. preparedly D. on purpose

29. Pregnancy wasn't all **plain sailing** and once again there were problems.

- A. highly complex B. virtually impossible C. piece of cake D. easier said than done

30. People say that in politics **the name of the game** is making the right friends.

- A. the most important things
B. the most stupid things
C. the most meaningless things
D. the most insignificant things

Vocabulary:

- ✓ Work out: luyện tập, tập thể dục
- ✓ Turn out: hoá ra là
- ✓ Find out: tìm ra
- ✓ Figure out: hiểu
- ✓ Warm up: (thể thao) khởi động
- ✓ Make up: tạo ra, làm ra: làm hòa

- ✓ Set up: bắt đầu, thành lập, cài đặt
- ✓ Turn up: đến, xuất hiện
- ✓ Go for: tham gia, cố gắng, nỗ lực để đạt được cái gì
- ✓ Go on: tiếp tục
- ✓ Go out: ra, đi ra ngoài
- ✓ Go off: nổ (súng, bom,...) ; (đồ ăn) thiu
- ✓ Knock out: hạ gục, loại khỏi cuộc chơi
- ✓ Fall out: cãi nhau, bất hòa
- ✓ Make out: tìm ra manh mối, làm sáng tỏ
- ✓ Lay out: sắp đặt, bố trí
- ✓ Play off: chơi một trận để quyết định đội nào sẽ thắng
- ✓ Go on: tiếp tục
- ✓ Hold up: giữ lại, làm đình trệ
- ✓ Take part in: tham gia vào
- ✓ burn off: đốt cháy (năng lượng, calo,...) bằng cách tập nhiều bài tập thể chất
- ✓ burn down: thiêu rụi
- ✓ burn up: đốt sạch, cháy trụi, cháy bùng lên
- ✓ burn out: đốt hết, đốt sạch
- ✓ work off: loại bỏ, giải tỏa, tiêu tan
- ✓ work out: luyện tập, tập thể dục
- ✓ make out: tìm ra, làm sáng tỏ
- ✓ make off: cuốn gói, chuồn đi
- ✓ cool down: hạ nhiệt, nguội đi, bình tĩnh lại
- ✓ warm up: (thể thao) khởi động
- ✓ calm down: bình tĩnh lại

- ✓ blow up: tức giận, nổi giận
- ✓ give in: nhượng bộ, nhận thua, từ bỏ cố gắng
- ✓ give away: cho tặng, trao, phát
- ✓ give off: tỏa ra (khói, hương thơm,...)
- ✓ give out: cạn kiệt (nhiên liệu, lương thực,...)
- ✓ pull ahead: dẫn đầu, đi trước
- ✓ pull out: kéo ra, lôi ra
- ✓ pull smth off: thành công khi làm điều gì khó hoặc vượt ngoài mong đợi
- ✓ pull down: phá hủy
- ✓ join in: tham gia vào
- ✓ chip in: gián đoạn cuộc hội thoại để nói gì đó
- ✓ come in: đi vào, mời vào (phòng, tòa nhà,...)
- ✓ get in on smth: liên quan hoặc hưởng lợi từ cái gì
- ✓ try out for: tham gia cạnh tranh để giành vị trí trong một đội thể thao hoặc một phần trong trò chơi
- ✓ make up for: đền bù
- ✓ go in for: tham gia vào
- ✓ come up for: đạt tới thời điểm mà thứ gì đó diễn ra, đã đến lúc
- ✓ pass out: bất tỉnh, ngất đi
- ✓ die out: chết hết, chết hàng loạt
- ✓ fall out: cãi nhau
- ✓ get out: trở nên sáng tỏ, đưa ra ngoài ánh sáng
- ✓ give up: từ bỏ, bỏ cuộc
- ✓ give in: nhượng bộ, đầu hàng, từ bỏ cố gắng
- ✓ give over: ngừng làm gì (thường việc gì đó gây khó chịu)

- ✓ give away: trao, tặng
- ✓ take part in: tham gia
- ✓ catch up with: bắt kịp với
- ✓ take up with: trở nên thân thiện hoặc bắt đầu một mối quan hệ
- ✓ come up with: nảy ra ý tưởng, sáng kiến
- ✓ drop out: ngắt quãng, bỏ dở giữa chừng
- ✓ give up: từ bỏ (thói quen,...), bỏ cuộc
- ✓ give out: cạn kiệt (năng lượng, lương thực,...)
- ✓ drop off: thiu thiu ngủ
- ✓ catch up with: bắt kịp
- ✓ come up with: nảy ra, nghĩ ra (ý tưởng,...)
- ✓ make up for: đền bù
- ✓ catch up on: đưa ra thông tin, tin tức mới nhất
- ✓ chicken out: quyết định không làm gì đó vì quá sợ
- ✓ weasel out: tránh làm việc gì mà đã đồng ý làm
- ✓ be wigged out: lo lắng hoặc hoảng sợ
- ✓ worm out: cố gắng lấy thông tin mà đang được giữ bí mật từ ai đó
- ✓ set back: trì hoãn, làm chậm lại (sự kiện, quá trình, người,...)
- ✓ slow down: giảm tốc độ
- ✓ get back: trở lại
- ✓ pull down: phá hủy (tòa nhà,...)
- ✓ keep up (with): bắt kịp, đuổi kịp
- ✓ come up: vượt lên phía trước
- ✓ stay up: thức
- ✓ make up: làm hòa; trang điểm

- ✓ **at this stage of the game = at this time:** tại thời điểm này
- ✓ **The ball is in your court now = it's your charge:** quyền quyết định thuộc về bạn, bạn phải chịu trách nhiệm cho mọi hành động của bạn
- ✓ **It's none of my business:** đó không phải việc, phận sự của tôi
- ✓ **Your guess is as good as mine = I have no idea:** tôi không có ý kiến gì.
- ✓ **call the shots = make decisions:** nắm quyền, đưa ra quyết định
- ✓ **make progress:** tiến bộ
- ✓ **take on:** tiếp quản, quản lí
- ✓ **be dominant:** thống trị
- ✓ **down to the wire = at the last minute:** vào phút cuối, vào ngay áp chót
- ✓ **better late than never:** muộn còn hơn không
- ✓ **after the horse has bolted:** mất bò mới lo làm chuồng
- ✓ **out of time:** hết thời gian
- ✓ **second wind = recovery:** hồi phục, lấy lại năng lượng sau khi mệt mỏi
- ✓ **Upper hand = predominance:** có quyền lực, có quyền hơn bất cứ ai khác
- ✓ **Neck and neck = equivalent:** ngang hàng nhau, cùng có cơ hội thắng
- ✓ **On the ball = ready and able:** nhạy bén với những tư tưởng, khuynh hướng mới
- ✓ **Race against time = hurry up:** vội vã, nhanh chóng, chạy đua với thời gian
- ✓ **Kill two birds with one stone:** một mũi tên trúng hai đích
- ✓ **Kill time:** giết thời gian
- ✓ **Behind the times:** lạc hậu, đi sau thời đại
- ✓ **To settle a score = get even:** trả đũa, làm huê với ai về một trận đấu trong quá khứ
- ✓ **A shot in the dark = a guess:** một sự dự đoán, ngẫu nhiên
- ✓ **To be skating on thin ice = to be at risk:** nguy hiểm, đánh liều
- ✓ **to start the ball rolling = to begin smth:** bắt đầu làm gì

- ✓ **won hands down = won easily**: chiến thắng một cách dễ dàng
- ✓ **take the lead**: dành vị trí dẫn đầu
- ✓ **take the cake**: chiếm lấy, giành lấy giải nhất
- ✓ **take a toll**: gây thiệt hại
- ✓ **Two strikes against = one chance remaining**: chỉ còn một cơ hội duy nhất
- ✓ **Three strikes and you're out**: quá tam ba bận
- ✓ **The last straw**: giọt nước tràn ly, đã quá muộn
- ✓ **A sting in the tail**: một phần không mong muốn hoặc không hài lòng
- ✓ **throw in the towel = give in**: nhượng bộ, nhận thua
- ✓ **give up**: từ bỏ
- ✓ **give off**: tỏa ra (khói, hương thơm,...)
- ✓ **give away**: trao, tặng
- ✓ **Time out = break**: nghỉ giải lao
- ✓ **Three strikes and you're out**: quá tam ba bận, chỉ có 3 lần, 3 cơ hội
- ✓ **Two strikes against**: chỉ còn một cơ hội duy nhất
- ✓ **Time out**: nghỉ, giải lao
- ✓ **Under the table**: giữ bí mật, giấu kín
- ✓ **take the wind out of someone's sails = discourage**: khiến ai mất niềm tin, giảm hứng thú, nhiệt tình
- ✓ **take sides = take a stand**: đứng về một phía, chọn một người hoặc một phe để ủng hộ
- ✓ **sit on the fence**: tránh liên quan, đưa ra quyết định, ngồi ngoài cuộc
- ✓ **have a foot in both camps**: liên quan hoặc gắn kết với hai nhóm trái ngược nhau về quan điểm, sở thích
- ✓ **take the bull by the horns = grasp the nettle**: đối mặt với tình huống khó khăn hoặc nguy hiểm mà trước giờ tránh không làm
- ✓ **work around**: tiếp cận, tiến dần đến (một chủ đề, nội dung,...)

- ✓ **abide by**: tuân theo
- ✓ **accost somebody**: tiếp cận ai đó một cách thô lỗ và đầy đe dọa để nói chuyện
- ✓ **take a rain check = reschedule**: khát, hẹn lần sau, dịp khác
- ✓ **step up to the plate = take responsibility**: nhận trách nhiệm
- ✓ **come forward**: đề nghị giúp đỡ
- ✓ **join hands**: chung tay, giúp sức
- ✓ **lend a helping hand**: giúp đỡ (mượn một tay)
- ✓ **par for the course = expected**: nằm trong dự đoán, như thường lệ
- ✓ **out of someone's league = out of reach**: vượt ngoài khả năng, ngoài tầm với
- ✓ **out of work**: thất nghiệp
- ✓ **out of fashion**: lỗi thời, lạc hậu
- ✓ **out of question**: không thể, không được phép
- ✓ **out in left field**: khác thường, lạ lùng, hoàn toàn sai
- ✓ **jump through hoops**: trải qua nhiều khó khăn, vất vả để có được thứ gì
- ✓ **off one's own bat**: làm gì đó mà không cần nhắc nhở, yêu cầu, tự giác
- ✓ **plain sailing = piece of cake**: dễ dàng, không chút khó khăn, dễ như ăn bánh
- ✓ **the name of the game**: điều quan trọng, thiết yếu nhất