

TUẦN 3 – THỂ DỤC 12

LÝ THUYẾT THỂ DỤC KHỐI 11 MỘT SỐ ĐIỂM LUẬT TRONG CHẠY TIẾP SỨC 4 x 100m (ĐIỂM MỚI)

1. Nội dung chạy tiếp sức 4 x 100m và cả nội dung chạy tiếp sức 4 x 200m sẽ phải chạy hoàn toàn trong ô chạy riêng của mình.

2. Trọng lý trọng tài phát lệnh sẽ chịu trách nhiệm chuẩn bị gậy tiếp sức cho các VĐV chạy lượt đầu tiên của cự ly chạy.

3. Mỗi khu vực trao gậy có chiều dài 20m và ở giữa khu vực trao gậy có đánh dấu bằng vạch kẻ ngang.

4. Trong các đợt chạy tiếp sức 4 x 100m và 4 x 200m, các thành viên của đội trừ người chạy đầu tiên, có thể bắt đầu chạy tối đa 10m từ bên ngoài vùng trao gậy. Dấu phân biệt sẽ được đặt ở từng ô chạy để chỉ rõ giới hạn kéo dài, VĐV đứng nhận gậy phải đứng trên vạch giới hạn kéo dài 10m.

5. VĐV có thể đánh dấu trên đường chạy trong ô của mình bằng băng dính có kích thước tối đa 5cm x 40cm, có màu hoàn toàn khác và không bị lẫn với các vật đánh dấu cố định khác. Với đường đua rải xỉ than hoặc thảm cỏ, VĐV có thể đánh dấu trong ô của mình bằng cách cào xước trên bề mặt đường chạy. Ngoài một trong hai cách đánh dấu trên, không sử dụng bất cứ cách đánh dấu nào khác.

6. Gậy tiếp sức.

a) Gậy phải là 1 ống rỗng và nhẵn, có tiết diện tròn, làm bằng gỗ, kim loại hoặc bất kỳ vật liệu cứng nào khác. Chiều dài của gậy từ 28cm đến 30cm. Chu vi của gậy là 12cm đến 13cm.

b) VĐV phải cầm gậy bằng tay trong suốt đợt chạy. VĐV không được dùng găng tay hay bôi chất hỗ trợ nào giúp nắm gậy trong tay. Nếu VĐV làm rơi gậy thì VĐV đánh rơi phải tự mình nhặt lại. VĐV có thể chạy sang ô khác để nhặt gậy miễn là không ảnh hưởng tới VĐV của đội khác, và không làm ngăn quãng đường mà mình phải chạy. Nếu thực hiện đúng yêu cầu như trên thì sẽ không bị truất quyền thi đấu.

c) Trong các nội dung chạy tiếp sức, gậy được trao trong khu vực trao gậy. Việc nhận gậy bắt đầu từ khi VĐV nhận gậy chạm tay vào gậy và kết thúc khi VĐV đó hoàn toàn nắm gậy. Vùng trao gậy chỉ tính đến vị trí của gậy chứ không

phải vị trí hay cơ thể của VĐV. Việc trao và nhận gậy ở bên ngoài khu vực trao gậy sẽ bị truất quyền thi đấu.

d) Sau khi việc trao nhận gậy đã hoàn thành, các VĐV vẫn phải chạy trong khu vực trao gậy và ô chạy của mình cho đến khi các VĐV của đội khác đã chạy qua. Nếu cố tình chạy ra khỏi khu vực hoặc chạy sang ô chạy khác mà làm cản trở tới các VĐV của đội khác, thì toàn đội đó sẽ bị truất quyền thi đấu.

e) Hỗ trợ bằng cách đẩy hoặc bất cứ cách nào khác đều bị truất quyền thi đấu.

f) Nhiệm vụ của trọng tài:

- Đảm bảo tất các đội vào vị trí tại các ô chạy. Các trọng tài giám thị hỗ trợ tại các điểm cần thiết.

- Phải luôn giơ cờ từ khi phát thanh viên thông báo vị trí các ô chạy cho đến khi bắt đầu xuất phát:

+ Cờ vàng khi các đội chưa sẵn sàng

+ Cờ trắng ngay khi các đội đã sẵn sàng

Ghi chú: Từ năm 2007 trở về trước các giám thị các nội dung chạy vẫn sử dụng cờ trắng và cờ đỏ.

- Tại các chặng trao gậy (chặng 1, chặng 2) phải cần 2 trọng tài giám thị bắt đầu vào và đầu ra cho một ô chạy tương đương khoảng 12 – 16 trọng tài.

- Các trọng tài phải luôn có mặt tại các chặng đã được phân công.