# LỚP 12 KIỂM TRA VÀO CUỐI THÁNG 4

# NHẢY XA

Các tiêu chuẩn trong luật thi đấu nhảy xa Nhảy xa có tên gọi trong tiếng anh là Long Jump. Đây là môn thể thao có lịch sử hình thành lâu đời, hình thành vào những năm 708 TCN. Từ năm 1896, nhảy xa đã trở thành một trò chơi trong thế vận hội Hy Lạp. Về sau, nhảy xa trở thành môn thể thao thi đấu trong hầu hết các giải đấu lớn, nhất là các kỳ Olympic thế giới. Kể từ khi được hình thành, đã có rất nhiều kỷ lục nhảy xa thế giới của nữ được ghi nhận.

# Thực hiện kỹ thuật nhảy xa chính xác nhất

**Phương pháp đo đà:**

Đứng tại vị trí của ván dậm nhảy đo ngược lại đường đà, cứ 2 bước đi  bình thường sẽ ứng với một bước chạy đà, đo tới 1 cự ly thích hợp rồi đánh dấu lại vị trí.

Thông thường cự ly đà dành cho vận động viên nữ từ 30-35m, động viên nam 40-45m. Hãy nhớ cự ly đà phải phù hợp với mức độ thể lực của người thực hiện nhảy xa.



**Kỹ thuật chạy đà:**

Xuất phát tại vị trí điểm xuất phát đã đánh dấu khoảng cách, tiến hành đi bộ tới điểm đã đánh dấu rồi tiến hành chạy đà.

Vận động viên phải chạy đà với vận tốc tăng nhanh dần thực hiện như chạy cự ly ngắn để đạt được vận tốc tối đa trước bước dậm nhảy. Khi nhảy xa phải nâng cao gối, bàn chân khi tiếp xúc trên đường nối tiếp nhay trên một đường thẳng, chỉ tiếp xúc bằng nửa bàn chân trên với một bước nhảy kết hợp với việc đánh tay.

**Giai đoạn dậm nhảy:**

 Tập trung sức mạnh vào chân dậm nhảy. Chân dậm nhảy tiếp xúc vào ván gần như thẳng, góc tạo bởi chân dậm nhảy và ván dậm nhảy là 60-65 độ, bàn chân tiếp xúc vào ván bằng cả bà chân sau đó lăn nhanh qua mũi bàn chân, kết thúc động tác dậm nhảy trọng tâm dồn vào mũi bàn chân. Sau khi tiếp xúc ván dậm nhảy chủ động gập khớp gối để hạ thấp trọng tâm. Chân đạp sau tích cực dể duỗi thẳng các khớp hông gối và cổ chân lúc này mũi bàn chân trong ván dậm nhảy ở góc 70-72 độ, động tác phối hợp cùng với chân lăng gập ở khớp đối, lăng mạnh từ sau ra trước rồi lên cao, tay cùng phía với chân dậm nhảy đánh lăng ra trước, lên cao và giữ lại ngang vai, tay cùng phía với chân lăng gập ở khớp khủy đánh lăng sang ngang hoặc ra sau và giữ lại ngang vai.

**Giai đoạn trên không:**

Ổn định tư thế thân người khi chân dậm nhảy rời khỏi vấn dậm nhảy được duỗi thẳng ở phía sau, tư thế thân người phải thẳng, tư thế đầu, cổ giữ ổn định thẳng tự nhiên mắt hướng về phía trước, chân lăng co ở khớp gối, đánh lăng mạnh lên cao và ra phía trước 1 cách tích cực. Khi tổng trọng tâm cơ thể lên đến điểm cao nhất thì phối hợp động tác chân dậm nhảy nhanh chóng gập ở khớp gối đưa về trước cùng với chân lăng, thân trên ngả về phía trước, 2 đùi nỗ lực nâng cao sát về phía bụng.

Giai đoạn xuống cát:

Sauk hi qua điểm cao nhất của giai đoạn bay động tác được phối hợp thực hiện như sau: 2 đùi nỗ lực nâng cao tích cực thân trên ngả về trước nhiều hơn để tiếp cận với 2 đùi, 2 tay vươn xa về phía trước, khi gót chân vừa chạm cát thì nhanh chóng chủ động gập ở khớp gối để thực hiện giậm chân. 2 tay đánh mạnh ra sau để giữ thăng bằng cho cơ thể đảm bảo an toàn khi tiếp cát.

## ****các em học sinh đọc và tìm hiểu thêm về luật nhảy xa giúp hỗ trợ tốt cho việc học thực hành****

## **Các tiêu chuẩn trong luật thi đấu nhảy xa**

Nhảy xa có tên gọi trong tiếng anh là Long Jump. Đây là môn thể thao có lịch sử hình thành lâu đời, hình thành vào những năm 708 TCN. Từ năm 1896, nhảy xa đã trở thành một trò chơi trong thế vận hội Hy Lạp.

Về sau, nhảy xa trở thành môn thể thao thi đấu trong hầu hết các giải đấu lớn, nhất là các kỳ Olympic thế giới. Kể từ khi được hình thành, đã có rất nhiều [kỷ lục nhảy xa thế giới của nữ](http://www.kinhtecongnghiephanoi.com/ky-luc-nhay-xa-the-gioi/) được ghi nhận.

Trong luật nhảy xa có những quy định cụ thể về kích thước hố nhảy và kích thước đường chạy. Cụ thể như sau:

### **Quy định về kích thước hố nhảy trong luật nhảy xa**

* Hố nhảy xa được xây dựng với chiều kích thước chiều dài khoảng 10m, chiều rộng từ 2,75 đến 3 mét.
* Phần mặt cát phải ngang với với mặt đường chạy.
* Bề mặt của cát cần đảm bảo không có các chướng ngại để không làm ảnh hưởng đến sự an toàn và thành tích của vận động viên.
* Cát phải đạt yêu cầu về độ ẩm nhất định.

### **Quy định về kích thước đường chạy trong luật nhảy xa**

* Theo luật điền kinh môn nhảy xa, đường chạy nhảy xa có chiều dài dao động từ 40 đến 45 mét, bề rộng khoảng 1,25 mét.
* Với môn nhảy xa 3 bước, đường chạy sẽ được chia thành 2 phần. Trong đó, 13 mét cuối cùng của đường chạy là vị trí và các vận động viên sẽ tiến hành nhảy xa 3 mét. Trong luật thi đấu nhảy xa, thành tích của các vận động viên sẽ được tính từ vị trí vạch nhảy.
* Với nội dung nhảy xa đường dài, đường chạy sẽ có chiều dài từ 40 – 45 mét. Thành tích nhảy xa sẽ được tính từ vị trí ván giậm nhảy.
* Trong nội dung nhảy xa 3 bước, ván giậm được làm bằng gỗ và đặt sát vạch trắng. Ván giậm có kích thước 0,20mx1,22m và dày 0,1 mét.
* Trong nội dung nhảy thường, ván giậm nhảy cách hố cát 1 mét. Khoảng cách 1 mét này được gọi là “landing pit”.

## **Những quy định trong luật nhảy xa mới nhất**

Nắm vững luật nhảy xa là yêu cầu bắt buộc đối với các vận động viên. Nếu không hiểu rõ về luật nhảy xa, vận động viên sẽ rất dễ bị phạm luật. Điều này sẽ ảnh hưởng đến thành tích thi đấu hoặc không được công nhận kết quả.

Dưới đây là những quy định về luật thi đấu nhảy xa bạn cần chú ý:

* Ban trọng tài là người quyết định và sắp xếp thứ tự nhảy của các VĐV.
* Theo quy định của luật nhảy xa, kể từ khi được trọng tài gọi tên, VĐV phải thực hiện phần thi của mình trong vòng 1 phút 30 giây.
* Nếu sau 1 phút 30 giây, VĐV vẫn chưa thực hiện phần thi sẽ bị tính là 1 lần phạm luật. Nếu phạm luật từ 2 lần trở lên, VĐV sẽ bị đình chỉ thi đấu.
* VĐV có thể thay đổi thứ tự thi đấu và đo lại đà nếu được sự đồng ý của ban trọng tài.
* VĐV được phép đánh dấu vị chí chạy đà bằng các ký kiệu ở 2 bên đường chạy.
* Trong nội dung nhảy xa kiểu ngồi và nhảy xa kiểu ưỡn thân, VĐV được phép chọn cự ly chạy đà nhưng không vượt quá giới hạn của đường chạy.
* Khi trọng tại gọi đến tên, VĐV phải hô có nếu không sẽ bị tính là vắng mặt và hủy thi đấu.
* Khi trọng tài biên phất cờ trắng, VĐV sẽ được nhảy. Khi trọng tài biên phất cờ đỏ thì phải dừng lại.
* Các VĐV không được phép dùng bất kỳ dụng cụ hỗ trợ nào để nâng cao thành tích thi đấu. Những hành động này sẽ đều bị coi là vi phạm luật nhảy xa.
* Khi 1 VĐV chuẩn bị chạy, các VĐV khác không được phép đứng gần khu vực đường chạy.
* Trong luật nhảy xa, nếu có trên 8 người đăng khí thi sẽ phải đấu loại để chọn ra 8 người có thành tích cao nhất. Ở vòng đấu loại này, mỗi VĐV sẽ chỉ được nhảy 3 lần.
* Nếu số VĐV đăng kí thi đấu dưới 8 người, mỗi VĐV sẽ có 6 lần nhảy.
* Trong nội dung nhảy xa đồng đội, các VĐV được phép nhảy 3 lần và lấy thành tích cao nhất.
* Các VĐV có thể bỏ một vài lượt nhảy của mình nếu muốn. Mức nhảy cao nhất sẽ được lấy làm thành tích thi đấu.