**NỘI DUNG TRÒ CHƠI LIÊN HOÀN VÀ XE ĐẠP CHẬM ĐÔI**

**Điều 1 : môn Trò chơi Liên hoàn (Ông Lương Thế Dũng 0913716248).**

**1.1 Đối tượng :**

- Như quy định của kế hoạch chung – Mục II.2

**1.2 Loại giải - thể thức thi đấu :**

- Mỗi đơn vị được cử tối đa 01 đội nam nữ hỗn hợp (tối đa 2 nam). 10 vđv (08 vđv thi đấu chính thức và 02 vđv dự bị).

- Tùy theo số lượng đơn vị đăng ký BTC sẽ sắp xếp thể thức thi đấu.

**1.3 Nội dung trò chơi vận động :**

**1.3.1 Dụng cụ trò chơi:**

- 01 quần đồng đội 4 người : kích thước 2,5m (rộng) x 1,05m (cao)

- 01 banh tập yoga đường kính 0,75m

- 02 cọc đứng lượn vòng chiều cao 1,5m.

- 01 Bục để bóng (cao 0,6 – 1m)

**1.3.2 Tổ chức chơi:**

- Tập kết theo sơ đồ : Mỗi nhóm sẽ tự đánh số thứ tự từ 1 đến 4 và từ trái qua phải

+ Bốn người nhóm A cùng mặc quần đứng tại Vạch 1. Người số 2 và 3 sẽ giữ bóng bằng 2 tay và đưa ra phía trước ngực. Không được ôm bóng vào người.

- Khoảng cách Vạch 1 – Vạch 2 là 20m

**1.3.3 Cách chơi:**

- Trọng tài ra hiệu lệnh xuất phát.

- Lượt đi nhóm A:

+ Bốn người nhóm A cùng di chuyển tiến về phía bên phải cây cọc thứ 1. Tại đây người số 1 sẽ dừng lại làm điểm trụ cho 4 người cùng di chuyển 360 độ xoay quanh cọc theo ngược chiều kim đồng hồ.

+ Bốn người nhóm A tiếp tục di chuyển chéo sân qua phía bên trái của bục C. Tại đây người Số 4 sẽ dừng lại để làm điểm trụ cho người số 2 & 3 tiến đến đặt bóng vào bục C.

+ Bốn người nhóm A tiếp tục di chuyển chéo sân qua phía bên phải của cây cọc thứ 2. Tại đây người số 1 sẽ tiếp tục làm điểm trụ cho 4 người cùng di chuyển 360 độ xoay quanh cọc theo ngược chiều kim đồng hồ.

+ Sau đó bốn người nhóm A cùng di chuyển tiến về Vạch 2

+ Tại Vạch 2 nhóm A thực hiện trao đổi quần cho nhóm B trong khu vực qui định.

- Lượt về nhóm B:

+ Bốn người nhóm B cùng di chuyển tiến về phía bên phải cây cọc thứ 1. Tại đây người số 1 sẽ dừng lại làm điểm trụ cho 4 người cùng di chuyển 360 độ xoay quanh cọc theo ngược chiều kim đồng hồ.

+ Bốn người nhóm B tiếp tục di chuyển chéo sân qua phía bên trái của bục C. Tại đây người Số 4 sẽ dừng lại làm điểm trụ cho người số 2 & 3 tiến đến lấy bóng đang để trên bục C.

+ Bốn người nhóm B tiếp tục di chuyển chéo sân qua phía bên phải của cây cọc thứ 2. Tại đây người số 1 sẽ tiếp tục làm điểm trụ cho 4 người cùng di chuyển 360 độ xoay quanh cọc theo ngược chiều kim đồng hồ.

+ Sau đó bốn người nhóm B cùng di chuyển tiến về Vạch 1

*Lưu ý:*

*+ Trong quá trình di chuyển nếu nhóm nào làm rớt bóng. Trọng tài sẽ yêu cầu nhóm đó dừng lại và hổ trợ lấy lại bóng. Khi có lại bóng, nhóm tiếp tục di chuyển.*

*+ Trong quá trình di chuyển nếu cả nhóm bị ngã, Trọng tài sẽ yêu cầu dừng cuộc để cho nhóm đứng lên và cho xuất phát lại ngay tại vị trí dừng ban đầu.*

**1.3.4 Xác định thành tích:**

- Khi 04 người Nhóm B vượt qua hết Vạch 1 và người số 2 & 3 vẫn còn giữ được bóng trên tay. Trọng tài xác nhận thành tích.

- Nếu thi đấu theo thể thức bấm thời gian xếp thì thành tích được xác định sau khi trừ đi các lỗi vi phạm

+ Lỗi vi phạm như sau: làm ngã cọc đứng (1 lỗi ngã 1 cọc cộng thêm 1 giây), làm rớt bóng (1 lần/1 lỗi), cả nhóm bị ngã (1 lần/1 lỗi) .

+ Nếu bằng nhau khi xếp hạng chung cuộc thì đội có số lần lỗi ít hơn sẽ xếp hạng cao hơn theo thứ tự ưu tiên sau : làm ngã cọc đứng, làm rớt bóng, nhóm bị ngã

**1.5. Luật thi đấu :**

- Ap dụng Luật thi đấu TCVĐ của Tổng cục TDTT Việt Nam ban hành.

**Điều 2 : môn Đua xe đạp chậm đôi (Ông Lương Thế Dũng 0913716248)**

**2.1. Đối tượng :**

- Như quy định của kế hoạch chung – Mục II.2

**2.2. Loại giải - thể thức thi đấu :**

- Mỗi đơn vị được cử tối đa 03 đôi không phân biệt nam/nữ.

- Tùy theo số lượng đơn vị đăng ký BTC sẽ sắp xếp thể thức thi đấu.

**2.3. Nội dung trò chơi liên hoàn :**

**2.3.1 Dụng cụ trò chơi**:

- 01 xe đạp (Kích thước bánh 550 – 650). Có yên sau để chở. Đơn vị tự túc xe đạp.

**2.3.2 Tổ chức chơi:**

- 2 người cùng ngồi trên 01 chiếc xe đạp và đứng tại Vạch xuất phát.

- Quãng đường di chuyển 15m.

**2.3.3 Cách chơi:**

- Trọng tài ra hiệu lệnh xuất phát. Người

- 2 người nhấc chân lên khỏi mặt đất và đạp xe di chuyển về phía trước để tạo trớn. Trọng tài bắt đầu tính thành tích.

*Lưu ý:*

*+ Trong quá trình di chuyển cả 02 vđv không được để bất kỳ phần thân thể nào của mình chạm đất.*

*+ Trong quá trình di chuyển không để xe vượt ra bên ngoài hành lang qui định (rộng 2m)*

*+ Xe phải luôn được di chuyển (chậm nhất có thể). Không đứng tại chỗ (sau 3 lần trọng tài nhắc nhỡ sẽ phạm qui)*

*+ Khi phạm qui, các vđv lập tức dừng xe ngay tại chỗ. Sau đó, tuân theo sự hường dẫn của trọng tài để ra khỏi sân thi đấu*

**2.3.4 Xác định thành tích:**

- Khi bánh xe sau vượt qua hết Vạch đích và không phạm qui, Trọng tài xác nhận thành tích.

- Nếu thi đấu theo thể thức bấm thời gian thì vđv nào có thời gian về Vạch đích thấp nhất thì xếp hạng cao nhất.

- Nếu thi đấu các vòng chung kết xếp hạng. Các vđv vào thi tại các vòng này khi phạm qui vẫn được xếp hạng.

**2.5. Luật thi đấu :**

- Ap dụng Luật thi đấu TCVĐ của Tổng cục TDTT Việt Nam ban hành.

 **BAN TỔ CHỨC**