**Phụ lục hướng dẫn**

**CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO CHÀO MỪNG 8/3**

**1. Môn Kéo co**

- Mỗi đội (gồm 3 tổ CĐ) đăng ký 8 vận động viên chính thức 2 nam + 6 nữ

a Luật chơi:

- Chia hai đội bằng nhau, đứng đối diện và cách nhau 3m. Chia khoản cách 3m ra làm 2 phần bằng nhau là 1,5m. Khi người điều khiển phát lệnh chơi “Bắt đầu” (hoặc thổi còi) hai đội ra sức kéo dây về phía mình nếu đội nào kéo đội kia về vạch qui định 1,5m của bên mình thì đội đó thắng cuộc.

- Ban tổ chức tiến hành thi đấu theo thể thức loại trực tiếp. Chơi 3 hiệp, đội thắng 2 hiệp là đội thắng cuộc

b Lưu ý: mỗi đội (gồm 3 tổ bộ môn) sẽ được ghép theo bốc thăm của các tổ.

**2. Môn Nhảy bao bố cướp cờ**

- Mỗi đội thi đấu có 04 VĐV nữ (linh động ghép tổ nếu thiếu VĐV)

a. Luật thi đấu:

 - Trên sân chơi kẻ 2 vạch chuẩn A và B cách nhau 20m.

- Mỗi đội có 04 lá cờ đặt tại vạch chuẩn B, VĐV đấu mang số 01 tròng bao bố vào 02 chân và giữ mép bao bố cao hơn gối. Khi người điều khiển phát lệnh chơi “Bắt đầu” (hoặc thổi còi), VĐV đó nhảy về phía trước đến vạch chuẩn B, nhặc lấy 01 lá cờ rồi nhanh chóng quay về vạch xuất phát bỏ cờ vào rổ và trao bao bố cho VĐV thứ 02. Các VĐV thi đấu tiếp tục đến khi mang hết 04 lá cờ của đội mình về đích.

 - Sẽ có 02 trọng tài đứng tại vạch xuất phát của mội đội và tính thời gian.

 - Trong quá trình thi đấu:

+ Nếu cờ rời khỏi tay thì VĐV phải đứng tại vị trí rồi nhặt cờ và tiếp tục đoạn đường thi đấu.

+ Nếu VĐV bị té phải tiếp tục đứng lên nhảy cho hết cự ly, bỏ cờ vào rổ và trao bao bố.

+ Nhảy bao bố: bắt buộc 02 chân VĐV phải rời mặt đất cùng một lúc.

b. Cách tính thời gian và vi phạm luật thi đấu bị loại:

- Đội nào mang 04 lá cờ về đích có thời gian ít nhất thì thắng cuộc.

 - Cả đội bị loại khi:

 + VĐV trao bao bố sai vị trí.

 + VĐV chạy từng chân.

**3. Môn Đua xe đạp chậm**

a. Qui định chung

- Xe thi đấu: do BTC cung cấp

 - Cự ly: 20m.

- Các tổ công đoàn đăng kí: 1 đội gồm 2 VĐV Nam - nữ hoặc nữ - nữ.

b. Thể lệ thi đấu:

- Đường chạy: chiều ngang 1m, dài 20m.

- Cách thức thi đấu: sau khi có lệnh xuất phát của trọng tài, các đội phải xuất phát. Bánh xe sau của VĐV nào cán đích sau cùng thì đội đó sẽ là đội chiến thắng. Các đội có thành tích tốt nhất sẽ bước vào vòng trong.

c. Lưu ý

- Khi có tiếng còi xuất phát thì các đội phải xuất phát (bánh xe sau phải qua vạch xuất phát mới được tính là tham gia thi).

 - VĐV không được chạm chân xuống đất sau tiếng còi xuất phát.

- Bánh xe cán mức giới hạn hai bên là phạm quy (đội đó bị loại).

- Nếu như bốn đội khác phạm qui bị loại thì đội còn lại phải tiếp tục cho xe về đích. Nếu dừng lại hoặc chạm chân xuống đất sẽ bị loại coi như lượt chạy đó không có đội nào vào vòng trong.

**4. Môn Điền kinh**

a. Nội dung thi đấu:

- Nữ: 200m - 1200m (đăng ký tự do).

b. Qui định thi đấu:

- Thi đấu theo luật thi đấu của Liên đoàn điền kinh Việt Nam.

**5. Môn Bóng đá hai người ba chân**

- Mỗi tổ công đoàn chọn 2 VĐV (2 nữ hoặc 1 nam -1 nữ).

- Luật chơi:

+ Mỗi một đội chơi sẽ được phát những sợi dây để buộc hai chân thành viên lại với nhau và 5 quả bóng.

+ Lần lượt từng cặp đôi di chuyển đến vị trí nhất định và cùng nhau sút trái bóng vào gôn.

+ Kết thúc trò chơi, đội chơi nào ghi được nhiều bàn thắng sẽ dành chiến thắng.