

KHUNG TIÊU CHÍ TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN

(kèm theo Kế hoạch số /KH-TTHLĐTTC ngày / /2025 của Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo thể thao)

I. TIÊU CHUẨN CHUNG

1. Là công dân Việt Nam có năng khiếu thể thao, có phẩm chất đạo đức tốt. Có lý lịch rõ ràng, không vi phạm pháp luật, không trong thời gian truy cứu trách nhiệm hình sự; không bị ràng buộc về hợp đồng sử dụng vận động viên của đơn vị khác. Không vi phạm những quy định hiện hành của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Cục Thể dục thể thao Việt Nam, các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao quốc gia về sử dụng vận động viên.
2. Có sức khỏe tốt, đảm bảo đáp ứng yêu cầu tập luyện và thi đấu của bộ môn tương ứng khi tham gia tuyển chọn;
3. Về chuyên môn phải đạt được các tiêu chuẩn chung được quy định cụ thể phù hợp với đặc điểm từng môn (hình thái, tâm lý, thể lực,...) các tiêu chí chuyên môn (các test kiểm tra).
4. Về ngoại hình: đáp ứng yêu cầu chuyên môn trong tập luyện và thi đấu thể thao thành tích cao.

II. TIÊU CHÍ ĐỐI VỚI TỪNG MÔN

1. ĐIỀN KINH

1.1. Tổ Ngắn

a. Lứa tuổi từ 10 - 12 tuổi, 13 - 14 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	30m (XFC)	5.0 - 5.5	4.5 - 4.9	
2	60m (XFC)	9.5 - 10	9.0 - 9.5	
3	100m (XFC)	15.5 - 16	14.5 - 15.5	
4	Bật xa	1.8m - 1.9m	2.20m - 2.40m	

b. Lứa tuổi từ 15 - 16 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	30m (XFC)	4.5 - 4.8	4.0 - 4.30	
2	60m (XFC)	9.0 - 9.5	8.0 - 8.5	
3	100m (XFC)	14.5 - 15	12.6 - 13.5	
4	Bật xa	2.20m - 2.40m	2.50m - 2.60m	

1.2. Tổ Trung bình

a. Lứa tuổi từ 10 - 12 tuổi, 13 - 14 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	60m (XFC)	11.0 – 12.0	10.0 - 10.5	
2	300m (XFC)	90.0 - 95.0	85.0 - 90.0	

b. Lứa tuổi từ 15 - 16 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	60m (XFC)	10.0 – 10.5	9.0 - 9.5	
2	300m (XFC)	70.0 – 75.0	60.0 – 65.0	

1.3. Tổ Dài

a. Lứa tuổi từ 10 - 12 tuổi, 13 - 14 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	60m (XFC)	11.0 – 12.0	10.0 - 10.5	
2	300m (XFC)	90.0 - 95.0	85.0 - 90.0	

b. Lứa tuổi từ 15 - 16 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	60m (XFC)	10.0 – 10.5	9.0 - 9.5	
2	300m (XFC)	70.0 – 75.0	60.0 – 65.0	

1.4. Tổ Nhảy xa

a. Lứa tuổi từ 10 - 12 tuổi, 13 - 14 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	30m (XFC)	5.0 - 5.2	4.5 - 4.7	
2	60m (XFC)	9.5 - 9.7	9.0 - 9.2	
3	Bật xa	1.80m - 1.90m	2.20m - 2.40m	

b. Lứa tuổi từ 15 - 16 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	30m (XFC)	4.5 - 4.8	4.0 - 4.30	
2	60m (XFC)	9.0 - 9.5	8.0 - 8.5	
3	Bật xa	2.20m - 2.40m	2.50m - 2.60m	

2. VOVINAM

Test đầu vào tuyển NĂNG KHIẾU		Thời gian (s)	Số lần thực hiện						Nhận xét
			Lứa tuổi 09 - 12		Lứa tuổi 13 - 15		Lứa tuổi 16 - 18		
Thể hình	Cân đối, tim mạch bình thường, không có tiền sử gãy xương		Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	
Chiều cao			125 – 140 cm		140 – 160 cm		155 – 170 cm		
	1. Đắm thẳng 2 tay	5''	8 - 10	10 - 12	8 - 10	10 - 12	≥ 11	≥ 12	
	2. Đắm móc 2 tay	5''	4 – 6	6 - 8	4 – 6	6 - 8	≥ 7	≥ 8	
	3. Rút gối đơn	5''	4 - 5	5 – 7	4 - 5	5 – 7	≥ 7	≥ 8	
	4. Rút gối đôi	5''	3 - 4	4 - 6	3 - 4	4 - 6	5 - 6	6 - 8	
	5. Đá thẳng chân thuận (gió)	5''	3 - 4	4 - 6	3 - 4	4 - 6	5 - 6	6 - 8	
	6. Đá thẳng chân không thuận (gió)	5''	3 - 4	3 - 5	3 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6	
	7. Đá tạt chân thuận (gió)	5''	4 - 5	4 - 6	4 - 5	4 - 6	5 - 6	6 - 8	
	8. Đá tạt chân không thuận (gió)	5''	3 - 4	3 - 5	3 - 4	3 - 5	3 - 4	4 - 6	
Thể lực	1. Bật xa tại chỗ	≥ chiều cao							
	2. Nhảy dây đơn	30''	≥ 25		≥ 30		≥ 35		
	3. Chống đẩy	10''	3 - 5		5 - 8		7 - 10		
	4. Chạy cự ly ngắn (m)	5''	≥ 15	≥ 18	≥ 18	≥ 25	≥ 25	≥ 30	
Đánh giá		=> Tổng bài test ≥ 60% -> Thông qua							

Test đầu vào tuyển TRẺ		Thời gian (s)	Số lần thực hiện						Nhận xét
			Lứa tuổi 10 - 12		Lứa tuổi 13 - 15		Lứa tuổi ≥ 16		
Thể hình	Cân đối, tim mạch bình thường, không có tiền sử gãy xương		Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	
Chiều cao			130 – 140 cm		140 – 160 cm		155 – 170 cm		
	1. Đắm thẳng 2 tay	5''	9 - 10	11 - 12	10 - 11	11 - 12	≥ 12	≥ 14	
	2. Đắm móc 2 tay	5''	5 – 6	7 - 8	7 - 8	8 - 10	≥ 8	≥ 10	
	3. Rút gối đơn (1 chân)	5''	5 – 6	5 – 8	5 – 7	8 – 9	≥ 7	≥ 9	
	4. Rút gối đôi (2 chân)	5''	4 - 5	5 - 6	5 – 7	7 -10	6 - 8	7 - 9	
	5. Đá thẳng chân thuận (gió)	5''	4 - 5	5 - 6	5 - 6	7 - 8	5 - 7	8 - 10	
	6. Đá thẳng chân không thuận (gió)	5''	3 - 5	4 - 6	4 - 5	5 - 8	5 – 6	6 - 9	
	7. Đá tạt chân thuận (gió)	5''	4 - 5	4 - 6	4 - 5	5 - 7	5 - 7	6 - 8	
	8. Đá tạt chân không thuận (gió)	5''	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6	4 - 6	5 - 8	
Thể lực	1. Bật xa tại chỗ		$\geq$ chiều cao						
	2. Nhảy dây đơn	30''	≥ 25		≥ 35		≥ 40		
	3. Chống đẩy	10''	4 - 6		6 - 8		8 - 10		
	4. Chạy cự ly ngắn (m)	5''	≥ 20	≥ 25	≥ 25	≥ 30	≥ 30	≥ 35	
Đánh giá	$\Rightarrow$ Tổng bài test $\geq 60\%$ $\rightarrow$ Thông qua								

Test đầu vào tuyển TUYỂN		Thời gian (s)	Số lần thực hiện				Nhận xét
			Lứa tuổi 17 - 18		Lứa tuổi >18		
Thể hình	Cân đối, không có tiền sử gãy xương		Nữ	Nam	Nữ	Nam	
Chiều cao		155 – 170 cm		155 – 175 cm			
Động tác	1. Đấm thẳng 2 tay	5’’	10 - 12	10 - 12	≥ 12		
	2. Đấm móc 2 tay	5’’	6 - 8	6 - 8	≥ 8		
	3. Rút gối đơn	5’’	4 - 7	4 - 7	≥ 8		
	4. Rút gối đôi	5’’	4 - 6	4 - 6	6 - 8		
	5. Đá thẳng chân thuận (gió)	5’’	4 - 6	4 - 6	6 - 8		
	6. Đá thẳng chân không thuận (gió)	5’’	3 - 5	3 - 5	4 - 6		
	7. Đá tạt chân thuận (gió)	5’’	4 - 6	4 - 6	6 - 8		
	8. Đá tạt chân không thuận (gió)	5’’	3 - 5	3 - 5	4 - 6		
Thể lực	1. Bật xa tại chỗ	≥ chiều cao					
	2. Nhảy dây đơn	30’’	≥ 35	≥ 40	≥ 40	≥ 45	
	3. Chống đẩy	10’’	6 - 8	8 - 10	8 - 10	10 - 12	
	4. Chạy cự ly ngắn (m)	5’’	≥ 30	≥ 30	≥ 35	≥ 40	
Đánh giá	=> Tổng bài test ≥ 60% -> Thông qua						

3. MUAY

a. TUYỂN NĂNG KHIẾU

Thể lực						Kỹ thuật							
Chạy 30m (giây)		Chống đẩy (số lần)		Bật xa tại chỗ (m)		Đạp chân trước		Đạp chân ngang		Đấm gió (tay trước, sau) (lần/giây)		Đá bao (lần/giây)	
Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam
≤ 5”8	≤ 5”6	10	15	1.2m	1.4m	- Chân đạp từ ngang vai trở lên: đạt - Chân đưa từ ngang vai trở xuống: không đạt		Chân đạp từ ngang vai trở lên: đạt - Chân đưa từ ngang vai trở xuống: không đạt		15/10	20/10	10/10	15/10

b. TUYỂN TRẺ

Thể lực						Kỹ thuật							
Chạy 30m (giây)		Chống đẩy (số lần)		Bật xa tại chỗ (m)		Chỏ 2 bên 10” (lần)		Lên gối 10” (lần)		Đấm tay thẳng 2 bên 30” (lần)		Đá bao(2 chân) (lần/giây)	
Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam
≤ 4’90	≤ 4’20	19	24	1.9m	2.00m	≤19	≤ 20	≤19	≤ 20	50	52	18/10	20/10

4. TAEKWONDO

4.1. TUYỂN NĂNG KHIẾU

a. Nam

STT	Nội dung kiểm tra	7 tuổi	8 tuổi	9 tuổi	10 tuổi	11 tuổi	12 tuổi	13 tuổi	Từ 14 tuổi trở lên
1	Chiều cao đứng(Cm)	≥ 127	≥ 129	≥ 131	≥ 135	≥ 138	≥ 150	≥ 157	≥ 162
2	Cân nặng(kg)	≥ 19	≥ 20	≥ 22	≥ 26	≥ 30	≥ 33	≥ 40	≥ 42
3	Bật xa tại chỗ(Cm)	≥ 130	≥ 140	≥ 145	≥ 155	≥ 165	≥ 180	≥ 195	≥ 205
4	Chạy 30m	$\leq 7''00$	$\leq 6''45$	$\leq 6''20$	$\leq 6''10$	$\leq 5''60$	$\leq 5''40$	$\leq 5''30$	$\leq 5''10$
5	Hất chân trước	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ đầu trở lên	Từ đầu trở lên	Cao hơn đầu
6	Hất chân ngang	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ đầu trở lên	Từ đầu trở lên	Cao hơn đầu

b. Nữ

STT	Nội dung kiểm tra	7 tuổi	8 tuổi	9 tuổi	10 tuổi	11 tuổi	12 tuổi	13 tuổi	Từ 14 tuổi trở lên
1	Chiều cao đứng(Cm)	≥ 126	≥ 128	≥ 130	≥ 133	≥ 135	≥ 145	≥ 156	≥ 158
2	Cân nặng(kg)	≥ 18	≥ 19	≥ 20	≥ 24	≥ 28	≥ 31	≥ 38	≥ 39
3	Bật xa tại chỗ(Cm)	≥ 120	≥ 135	≥ 140	≥ 150	≥ 160	≥ 175	≥ 190	≥ 200
4	Chạy 30m	$\leq 7''15$	$\leq 7''00$	$\leq 6''40$	$\leq 6''20$	$\leq 5''80$	$\leq 5''60$	$\leq 5''40$	$\leq 5''30$
5	Hất chân trước	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ đầu trở lên	Từ đầu trở lên	Cao hơn đầu
6	Hất chân ngang	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ vai trở lên	Từ đầu trở lên	Từ đầu trở lên	Cao hơn đầu

4.2. TUYỂN TRẺ

Tuổi	Giới tính	Nội dung kiểm tra							
		Bật xa tại chỗ (Cm) >=	Chạy 30m (S) <=	Tốc độ VC chân Phải (15'')	Tốc độ VC chân Trái (15'')	Tốc độ VC 2 chân (15'')	Chẻ trước chân phải (15'')	Chẻ trước chân trái (15'')	Xếp Loại
17 tuổi trở lên	Nam	200	5''40	24lần	24lần	25lần	20lần	20lần	TB
	Nữ	195	5''60	23lần	23lần	24lần	18lần	18lần	TB
16 tuổi	Nam	195	5''45	23lần	23lần	24lần	19lần	19lần	TB
	Nữ	190	5''65	22lần	22lần	23lần	17lần	17lần	TB
15 tuổi	Nam	190	5''50	22lần	22lần	23lần	18lần	18lần	TB
	Nữ	185	5''70	21lần	21lần	22lần	16lần	16lần	TB
14 tuổi	Nam	185	5''55	21lần	21lần	22lần	17lần	17lần	TB
	Nữ	180	5''75	20lần	20lần	21lần	15lần	15lần	TB
13 tuổi	Nam	180	5''55	21lần	21lần	21lần	16lần	16lần	TB
	Nữ	175	5''75	19lần	19lần	19lần	14lần	14lần	TB
12 tuổi	Nam	175	5''60	20lần	20lần	19lần	15lần	15lần	TB
	Nữ	170	5''80	18lần	18lần	18lần	13lần	13lần	TB
11 tuổi	Nam	170	5''60	19lần	19lần	19lần	14lần	14lần	TB
	Nữ	165	5''80	16lần	16lần	17lần	12lần	12lần	TB

4.3. TUYỂN TUYỂN

Tuổi	NamNữ	Nội dung kiểm tra							
		Bật xa tại chỗ (Cm) >=	Chạy 30m (S) <=	Tốc độ VC chân Phải (15'')	Tốc độ VC chân Trái (15'')	Tốc độ VC 2 chân (15'')	Chẻ trước chân phải (15'')	Chẻ trước chân trái (15'')	XếpLoại
17tuổi trở lên	Nam	215	5''20	28lần	28lần	26lần	24lần	24lần	TB
	Nữ	205	5''40	26lần	26lần	25lần	23lần	23lần	TB
16 tuổi	Nam	205	5''35	27lần	27lần	25lần	23lần	23lần	TB
	Nữ	200	5''55	25lần	25lần	24lần	22lần	22lần	TB
15 tuổi	Nam	200	5''40	26lần	26lần	24lần	22lần	22lần	TB
	Nữ	195	5''60	24lần	24lần	23lần	21lần	21lần	TB

5. KARATE

5.1. TUYỂN NĂNG KHIẾU

a. Thể lực

TT	NỘI DUNG		ĐIỂM ĐẠT		
			14 tuổi trở lên	12 - 13 tuổi	09 - 11 tuổi
1	Sức mạnh	Bật xa	2m00 (nam); 1m75 (nữ)	1m70 (nam); 1m60 (nữ)	1m50 (nam); 1m40 (nữ)
2	Sức nhanh	Chống đẩy (15s)	18 lần(nam); 15 lần (nữ)	15 lần(nam); 13 lần (nữ)	13 lần(nam); 11 lần (nữ)
		30 mét	5 giây 30 (nam); 5 giây 50 (nữ)	5 giây 40 (nam); 5 giây 80 (nữ)	6 giây 10 (nam); 6 giây 30 (nữ)

b. Kỹ thuật

TT	NỘI DUNG	THỜI GIAN	ĐIỂM ĐẠT		
			14 tuổi trở lên	12 – 13 tuổi	09 – 11 tuổi
1	Hất chân sau về trước	10s	14 lần(nam); 12 lần(nữ)	13 lần(nam); 11 lần(nữ)	12 lần(nam); 10 lần(nữ)
2	Đánh tay trước	10s	20 lần(nam); 18 lần(nữ)	18 lần(nam); 16 lần(nữ)	16 lần(nam); 14 lần(nữ)
3	Đánh tay sau	10s	18 lần(nam); 16 lần(nữ)	16 lần(nam); 14 lần(nữ)	14 lần(nam); 12 lần(nữ)

5.2. TUYỂN TRẺ

5.2.1. Đối với vận động viên thi đấu Kumite (Thi đấu đối kháng)

a. Thể lực

TT	NỘI DUNG		ĐIỂM ĐẠT		
			14 tuổi trở lên	12 - 13 tuổi	09 - 11 tuổi
1	Sức mạnh	Bật xa	2m10 (nam); 1m80 (nữ)	1m80 (nam); 1m65 (nữ)	1m60 (nam); 1m50 (nữ)
2	Sức nhanh	Chống đẩy (15s)	20 lần(nam); 16 lần (nữ)	16 lần(nam); 14 lần (nữ)	14 lần(nam); 12 lần (nữ)
		60 mét	9 giây 30 (nam); 10 giây 60 (nữ)	10 giây 30 (nam); 11 giây 30 (nữ)	11 giây 30 (nam); 12 giây 30 (nữ)
3	Mức độ dẻo	Kỹ thuật Mawashi Geri (hất chân)	3 lần x 3 đợt/mỗi chân (liên tục không chạm đất)	3 lần x 3 đợt/mỗi chân (liên tục không chạm đất)	3 lần x 3 đợt/mỗi chân (liên tục không chạm đất)

b. Kỹ thuật

TT	NỘI DUNG	THỜI GIAN	ĐIỂM ĐẠT		
			14 tuổi trở lên	12 - 13 tuổi	09 - 11 tuổi
1	Tay sau	10s	20 lần(nam); 18 lần(nữ)	18 lần(nam); 16 lần(nữ)	16 lần(nam); 14 lần(nữ)
2	Tay trước	10s	22 lần(nam); 20 lần(nữ)	20 lần(nam); 18 lần(nữ)	18 lần(nam); 16 lần(nữ)
3	Ipbon chân sau	10s	11 lần(nam); 09 lần(nữ)	10 lần(nam); 08 lần(nữ)	08 lần(nam); 06 lần(nữ)
4	Ipbon chân trước	10s	12 lần(nam); 10 lần(nữ)	11 lần(nam); 09 lần(nữ)	09 lần(nam); 07 lần(nữ)
5	Wazari chân sau	10s	15 lần(nam); 13 lần(nữ)	14 lần(nam); 12 lần(nữ)	12 lần(nam); 10 lần(nữ)
6	Di chuyển thực hiện tấn công và phòng thủ (với đối thủ)	30s	6 điểm	6 điểm	6 điểm

5.2.2. Đối với vận động viên thi đấu Kata (Thi đấu Quyền)

a. Thể lực

TT	NỘI DUNG		ĐIỂM ĐẠT		
			14 tuổi trở lên	12 - 13 tuổi	09 - 11 tuổi
1	Sức mạnh	Bật xa	2m10 (nam); 1m80 (nữ)	1m80 (nam); 1m65 (nữ)	1m50 (nam); 1m40 (nữ)
2	Sức nhanh	Chống đẩy (15s)	20 lần(nam); 16 lần (nữ)	16 lần(nam); 14 lần (nữ)	14 lần(nam); 12 lần (nữ)
3	Sức chịu đựng (bền)	Đứng tấn Shiko Dachi (Trung bình tấn)	2 phút 30 giây (nam); 2 phút 15 giây (nữ)	2 phút 15 giây (nam); 2 phút 00 giây (nữ)	2 phút 00 giây (nam); 1 phút 30 giây (nữ)

b. Kỹ thuật

TT	NỘI DUNG		ĐIỂM ĐẠT		
			14 tuổi trở lên	12 – 13 tuổi	09 – 11 tuổi
1	- Kỹ thuật Teken Tsuki (bước đâm) - Kỹ thuật Shuto Uke (bước đỡ) - Kỹ thuật Yodan Uke (bước đỡ) - Kỹ Thuật Mae Geri (bước đá) <i>(Mỗi kỹ thuật di chuyển 5 bước tấn)</i>		6 điểm	6 điểm	5 điểm
2	Thực hiện 02 bài Kata (bài quyền) trong hệ thống thi đấu do Liên đoàn Karate Thế giới quy định.		6 điểm	6 điểm	5 điểm

6.1. TUYỂN NĂNG KHIẾU

NAM THỂ HÌNH							NỮ THỂ HÌNH						
Nội dung thi đấu (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	Đối xứng	Cấu trúc	Nội dung thi đấu (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	Đối xứng	Cấu trúc
55, 60	150-160	60-70	50% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên	46, 49	145-152	50-58	45% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên
65, 70	160-165	70-80	50% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên	52, 55	> 152	58-65	45% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên
75, 80	165-175	80-90	50% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên							
85, 90, 95	>175	>90	50% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên							
Thực hiện 7 tư thế quy định của thể hình nam							Thực hiện 5 tư thế quy định của thể hình nữ						
Thể lực chung chạy 400m hoàn thành cự ly							Thể lực chung chạy 400m hoàn thành cự ly						

NAM CỔ ĐIỂN							NỮ FITNESS						
Nội dung thi đấu (cao cm)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	Đối xứng	Cấu trúc	Nội dung thi đấu (cao cm)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	Đối xứng	Cấu trúc
160	157-160	60-68	30% trở lên	Dưới 25%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên	155	152-155	45-50	20% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên
165	160-165	68-73	30% trở lên	Dưới 25%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên	160	155-160	50-55	20% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên
170	165-170	73-78	30% trở lên	Dưới 25%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên	165	160-165	55-60	20% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên
175	170-175	78-83	30% trở lên	Dưới 25%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên	>165	>165	>60	20% trở lên	Dưới 28%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên
>175	>175	>80	30% trở lên	Dưới 25%	Trên 90%	Đạt từ 9/10 trở lên							
Thực hiện 7 tư thế quy định của thể hình nam cổ điển							Thực hiện 4 tư thế quy định (xoay phải)						
Thể lực chung chạy 400m hoàn thành cự ly							Thể lực chung chạy 400m hoàn thành cự ly						

6.2. TUYỂN TRẺ

NAM THỂ HÌNH							NỮ THỂ HÌNH						
Nội dung thi đấu (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	Đối xứng	Cấu trúc	Nội dung thi đấu (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	Đối xứng	Cấu trúc
55, 60	150-160	60-70	55% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên	46, 49	145-152	50-58	50% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên
65, 70	160-165	70-80	55% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên	52, 55	> 152	58-65	50% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên
75, 80	165-175	80-90	55% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên							
85, 90, 95	>175	>90	55% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên							
Thực hiện 7 tư thế quy định của thể hình nam							Thực hiện 5 tư thế quy định của thể hình nữ						
Thể lực chung chạy 400m hoàn thành cự ly							Thể lực chung chạy 400m hoàn thành cự ly						

NAM CỔ ĐIỂN							NỮ FITNESS						
Nội dung thi đấu (cao cm)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	ĐỐI XỨNG	Cấu trúc	Nội dung thi đấu (cao cm)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	ĐỐI XỨNG	Cấu trúc
160	157-160	60-68	35% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên	155	152-155	45-50	25% trở lên	Dưới 28%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên
165	160-165	68-73	35% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên	160	155-160	50-55	25% trở lên	Dưới 28%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên
170	165-170	73-78	35% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên	165	160-165	55-60	25% trở lên	Dưới 28%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên
175	170-175	78-83	35% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên	>165	>165	>60	25% trở lên	Dưới 28%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên
>175	>175	>80	35% trở lên	Dưới 25%	Trên 95%	Đạt từ 9/10 trở lên							
Thực hiện 7 tư thế quy định của thể hình nam cổ điển							Thực hiện 4 tư thế quy định (xoay phải)						
Thể lực chung chạy 400m hoàn thành cự ly							Thể lực chung chạy 400m hoàn thành cự ly						

7. BÓNG BÀN

a. Về thể lực

Điểm	Thể lực			
	Lăng vọt thuận tay 1'	Lăng vọt trái tay 1'	Nhặt bóng 42 quả x 3,4 m	Chạy 30 m (s)
10	90	90	274.3	5.26
9	86	86	277.1	5.36
8	82	82	279.9	5.46
7	78	78	282.7	5.56
6	72	72	285.5	5.66
5	68	68	288.3	5.76
4	62	62	291.1	5.86
3	58	58	293.9	5.96
2	54	54	296.7	6.06
1	50	50	299.5	6.16

b. Về kỹ thuật

Điểm	Kỹ thuật				
	Líp phải 1' (quả)	Líp trái 1' (quả)	Giật thuận tay 1' (quả)	Gò trái 1' (quả)	Ghi chú
1	51	51	35	50	
2	48	48	31	48	
3	46	46	29	46	
4	42	42	27	44	
5	40	40	25	42	
6	38	38	23	40	
7	36	36	21	38	
8	34	34	19	36	
9	32	32	17	34	
10	30	30	15	32	

8. KHIÊU VŨ THỂ THAO

a. Kỹ thuật chuyên môn

TT	Nội dung	Điểm
1	Thân dáng và khung xương (Posture and Frame)	
2	Chuyển động cơ thể (Body movement)	
3	Kết nối cơ thể (Body connection)	
4	Chuyển động chân (Leg movement)	
5	Vị trí bàn chân (Footwork)	
6	Khả năng di chuyển vòng quanh sàn đấu (Floorcraft)	
7	Dẫn và theo (Lead and follow)	
8	Ứng biến trên sàn đấu (Flexible movement)	
9	Kết nối đôi nhảy (Couple connection)	
10	Thăng bằng (Balance)	
11	Nâng và hạ (Raise and Fall)	
12	Chuyển động quanh trục thân trên (Swing and sway)	

b. Các kỹ thuật và yêu cầu khác

TT	Nội dung	Điểm
1	Nhạc cảm (Musicality)	
2	Nhấn nhạc (Starcato, Legato)	
3	Mũi và gót (Heel and Toe Technical)	
4	Kỹ thuật trình diễn (Performance Technique)	
5	Giữ hơi thở (Breathing)	
6	Kinh nghiệm thi đấu	

9. KICK BOXING

a. Lứa tuổi từ 16 - 18:

- Kỹ thuật

THANG ĐIỂM KỸ THUẬT CỦA VĐV KICK BOXING & MUAY 16-18																					
TT	Test	Điểm	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
1	Đá BoDy 10s (lần)	Chân trái	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		Chân phải	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2	Đá BoDy chân phải + đấm số 2 (10s)		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10
3	Đấm gió đòn 1+ 2 10s (lần)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
4	Đấm gió đòn 2+5+2 10s (lần)		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10

- Thẻ lực

TT	THANG ĐIỂM CÁC CHỈ SỐ THẺ LỰC CHUNG VĐV KICK BOXING & MUAY 16 -18																			
	Điểm	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
	Test																			
1	Chạy 30m (s)	6"80	6"70	6"60	6"50	6"40	6"30	6"20	6"10	6"00	5"90	5"80	5"70	5"60	5"50	5"40	5"30	5"20	5"10	5"00
2	Bật xa (cm)	158	180	186	190	194	198	206	210	214	218	222	226	230	234	238	242	246	250	260
3	Chống đẩy 30s (lần)	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
4	Nhảy dây 30s (lần)	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
5	Chạy 800m (s)	390"	375"	360"	345"	330"	320"	315"	310"	305"	300"	290"	280"	270"	260"	250"	240"	230"	220"	210"

b. Tuổi dưới 16

- Kỹ thuật

THANG ĐIỂM KỸ THUẬT CỦA VĐV KICK BOXING & MUAY DƯỚI 16																					
TT	Test	Điểm	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
1	Đá BoDy 10s (lần)	Chân trái	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
		Chân phải	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	Đá BoDy chân phải + đấm số 2 (10s) 10s (lần)				1		2		3		4		5		6		7		8		9
3	Đấm gió đòn 1+ 2 10s (lần)		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10
4	Đấm gió đòn 2+5+2 10s (lần)				1		2		3		4		5		6		7		8		9

- Thể lực

TT	THANG ĐIỂM CÁC CHỈ SỐ THỂ LỰC CHUNG VĐV KICK BOXING & MUAY DƯỚI 16																			
	Điểm	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
	Test																			
1	Chạy 30m (s)	8"00	7"45	7"30	7"15	7"00	6"56	6"44	6"32	6"20	6"08	5"96	5"84	5"72	5"60	5"48	5"36	5"24	5"12	5"00
2	Bật xa (cm)	133	137	141	145	149	153	157	161	165	169	173	177	181	185	189	193	197	201	205
3	Chống đẩy 30s (lần)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
4	Nhảy dây 30s (lần)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
5	Chạy 800m (s)	450"	445"	440"	435"	430"	425"	410"	395"	380"	365"	345"	325"	305"	295"	280"	270"	260"	250"	240"

10. CẦU LÔNG

a. Lứa tuổi U11 (Nam)

TT	Bài kiểm tra	Yêu cầu	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
THỂ LỰC							
1	Di chuyển lên xuống (4m)	Số lần / phút	>25	>20	>15	>10	>5
2	Di chuyển ngang (5m)	Số lần / phút	>15	>12	>9	>6	>3
3	Chạy 400 m	Đảm bảo thời gian	<2'00	2'00-2'30	2'30-3'00	3'00-3'30	>3'30
4	Ném quả cầu lông xa	Tư thế ném cầu và khoảng cách ném cầu	>5m5	5m5-5m	5m-4m5	4m5-4m	<4m
KỸ THUẬT							
1	Phong cầu cao xa	Phong cầu vào vị trí góc cuối sân trái (20 quả)	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên	Từ 3 quả trở lên
		Phong cầu vào vị trí góc cuối sân phải (20 quả)	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên	Từ 3 quả trở lên
2	Giao cầu cao xa	Giao cầu vào ô cầu cuối sân trái (20 quả)	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên	Từ 3 quả trở lên
		Giao cầu vào ô cầu cuối sân phải (20 quả)	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên	Từ 3 quả trở lên
3	Đập cầu dọc biên	Đập cầu dọc biên trái (20 quả)	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên	Từ 3 quả trở lên
		Đập cầu dọc biên phải (20 quả)	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên	Từ 3 quả trở lên

b. Lứa tuổi U15 (Nam)

TT	Bài kiểm tra	Yêu cầu	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
THỂ LỰC							
1	Di chuyển lên xuống (4m)	Số lần / phút	>35	>30	>25	>20	>15
2	Di chuyển ngang (5m)	Số lần / phút	>25	20	>15	>10	>5
3	Chạy 800 m	Đảm bảo thời gian	<4'30	4'31-5'00	5'00-5'15	5'16-5'30	>5'30
4	Ném quả cầu lông xa	Tư thế ném cầu và khoảng cách ném cầu (m)	>6m5	6m-6m5	5m5-6m	5m-5m5	4m5-5m
KỸ THUẬT							
1	Phong cầu cao xa	Phong cầu vào vị trí góc cuối sân trái (20 quả)	Từ 15 quả trở lên	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên
		Phong cầu vào vị trí góc cuối sân phải (20 quả)	Từ 15 quả trở lên	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên
2	Giao cầu cao xa	Giao cầu vào ô cầu cuối sân trái (20 quả)	Từ 15 quả trở lên	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên
		Giao cầu vào ô cầu cuối sân phải (20 quả)	Từ 15 quả trở lên	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên
3	Đập cầu dọc biên	Đập cầu dọc biên trái 20 quả	Từ 15 quả trở lên	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên
		Đập cầu dọc biên phải 20 quả	Từ 15 quả trở lên	Từ 12 quả trở lên	Từ 10 quả trở lên	Từ 7 quả trở lên	Từ 5 quả trở lên

11. CỬ TẠ

11.1. TUYỂN NĂNG KHIẾU

a. Lứa tuổi 11 - 13 tuổi (trọng lượng cơ thể dưới 50 kg)

TT	Giới tính	Bật xa tại chỗ		Chạy (xpc) (giây)	Bật cao tại chỗ (cm)	Ngồi giữ thẳng lưng với ống nước (gậy gỗ) thẳng tay
		1 bước	3 bước	30m		
1	Nam	1m70	5m00	5”10	15 cm	70 – 90 độ
2	Nữ	1m50	4m50	5”50	10 cm	70 – 90 độ

b. Lứa tuổi 14 - 16 tuổi (trọng lượng cơ thể dưới 50 kg)

TT	Giới tính	Bật xa tại chỗ		Chạy (xpc) (giây)	Bật cao tại chỗ (cm)	Ngồi giữ thẳng lưng với ống nước (gậy gỗ) thẳng tay
		1 bước	3 bước	30m		
1	Nam	1m90	5m10	5”05	18 cm	70 – 90 độ
2	Nữ	1m60	4m70	5”30	14 cm	70 – 90 độ

c. Lứa tuổi 11 - 13 tuổi (trọng lượng cơ thể trên 50 kg)

TT	Giới tính	Bật xa tại chỗ		Chạy (xpc) (giây)	Bật cao tại chỗ (cm)	Ngồi giữ thẳng lưng với ống nước (gậy gỗ) thẳng tay
		1 bước	3 bước	30m		
1	Nam	1m20	4m00	6”10	10 cm	70 – 90 độ
2	Nữ	1m00	3m50	6”50	7 cm	70 – 90 độ

d. Nhóm tuổi 14 - 16 tuổi (trọng lượng cơ thể trên 50 kg)

TT	Giới tính	Bật xa tại chỗ		Chạy (xpc) (giây)	Bật cao tại chỗ (cm)	Ngồi giữ thẳng lưng với ống nước (gậy gỗ) thẳng tay
		1 bước	3 bước	30m		
1	Nam	1m30	4m10	6”05	12 cm	70 – 90 độ
2	Nữ	1m10	4m00	6”30	09 cm	70 – 90 độ

11.2. TUYỂN TRẺ

a. Lứa tuổi 11 - 13 tuổi (trọng lượng cơ thể dưới 50 kg)

TT	Giới tính	Bật xa tại chỗ		Chạy (xpc) (giây)	Bật cao tại chỗ (cm)	Thực hiện được cơ bản 2 động tác thi đấu Cử Giật – Cử đẩy
		1 bước	3 bước	30m		
1	Nam	1m75	5m05	5”05	17 cm	7 kg
2	Nữ	1m55	4m55	5”45	12 cm	4 kg

b. Lứa tuổi 14 - 16 tuổi (trọng lượng cơ thể dưới 50 kg)

TT	Giới tính	Bật xa tại chỗ		Chạy (xpc) (giây)	Bật cao tại chỗ (cm)	Thực hiện được cơ bản 2 động tác thi đấu Cử Giật – Cử đẩy
		1 bước	3 bước	30m		
1	Nam	1m95	5m15	5”00	20 cm	7 kg
2	Nữ	1m65	4m75	5”25	16 cm	4 kg

c. Lứa tuổi 11 - 13 tuổi (trọng lượng cơ thể trên 50 kg)

TT	Giới tính	Bật xa tại chỗ		Chạy (xpc) (giây)	Bật cao tại chỗ (cm)	Thực hiện được cơ bản 2 động tác thi đấu Cử Giật – Cử đẩy
		1 bước	3 bước	30m		
1	Nam	1m25	4m05	6”05	13 cm	7 kg
2	Nữ	1m05	3m55	6”45	9 cm	4 kg

d. Nhóm tuổi 14 - 16 tuổi (trọng lượng cơ thể trên 50 kg)

TT	Giới tính	Bật xa tại chỗ		Chạy (xpc) (giây)	Bật cao tại chỗ (cm)	Thực hiện được cơ bản 2 động tác thi đấu Cử Giật – Cử đẩy
		1 bước	3 bước	30m		
1	Nam	1m35	4m15	6”00	14 cm	7 kg
2	Nữ	1m15	4m05	6”25	11 cm	4 kg

12. VÕ CỔ TRUYỀN

A. ĐỐI KHÁNG

- Về thể lực

TT	Nội dung		Điểm đạt	
			Trên 15 tuổi	Dưới 15 tuổi
1	Sức bền	Chạy 800m	- 7 phút (nam) dưới 75kg - 8 phút (nữ) dưới 60kg	- Hoàn thành
2	Sức mạnh	Bật xa	- 1m60 (nam) - 1m40 (nữ)	- 1m40 (nam) - 1m20 (nữ)
3	Sức nhanh	60m	- 12 giây (nam) - 15 giây (nữ)	- 15 giây (nam) - 18 giây (nữ)
4	Mức độ dẻo	Kỹ thuật (hắt chân)	5 lần x 5 đợt/ mỗi chân (liên tục không chạm đất). Bàn chân qua ngực.	

TT	Nội dung		Điểm đạt	
			Trên 15 tuổi	Dưới 15 tuổi
1	Sức bền	Hoàn thành 800m	- Nam trên 75kg - Nữ trên 60kg	- Nam trên 60kg - Nữ trên 55kg
2	Sức mạnh	Bật xa	- 1m20 (nam) - 1m (nữ)	- 1m (nam) – 80cm (nữ)
3	Sức nhanh	60m	- 15 giây (nam) - 18 giây (nữ)	- 18 giây (nam) - 20 giây (nữ)
4	Mức độ dẻo	Kỹ thuật (hắt chân)	3 đợt x 5 lần/mỗi chân (liên tục không chạm đất). Bàn chân qua ngực.	

- Về kỹ thuật

TT	Nội dung (di chuyển)	Thời gian	Điểm đạt			
			Nam trên 15 tuổi	Nữ trên 15 tuổi	Nam dưới 15 tuổi	Nữ dưới 15 tuổi
1	Tay sau	10s	20 lần	16 lần	18 lần	14 lần
2	Tay trước	10s	20 lần	16 lần	18 lần	14 lần
3	Tay trước, tay sau	10s	18 lần	14 lần	16 lần	12 lần
4	Chân trái	10s	10 lần	8 lần	7 lần	7 lần
5	Chân phải	10s	10 lần	8 lần	7 lần	7 lần

B. HỘI THI

B.1. TUYỂN NĂNG KHIẾU

- Lứa tuổi 9 – 12 (Nam, nữ)

	Nội dung kiểm tra	Trung bình	Khá	Tốt
THỂ LỰC	Bật xa (cm)	100 - 110	120 – 130	>140
	Chống đẩy (lần)	6	8	>8
	Chạy 30m (giây)	6.70 - 6.91	6.00 - 6.31	<6.00
	Chạy 600m	Hoàn thành	Hoàn thành	Hoàn thành
KỸ THUẬT	Đá vòng cầu 1 mục tiêu (10s)	9	11 – 13	>15
	Đấm hai tay liên tục vào mục tiêu cố định (10s)	13	15 – 17	>17
Hình thái (cm)	Cao 1m30 và nặng 21kg trở lên			

B.2. TUYỂN TRẺ

- Lứa tuổi 13 - 15 nữ

	Nội dung kiểm tra	Trung bình	Khá	Tốt
THỂ LỰC	Chạy 60m (s)	10.30 - 11.20	9.50 - 10.20	<9.50
	Bật xa (m)	1.20 - 1.40	1.51 - 1.70	>1.70
	Chống đẩy 20s (lần)	14	15 - 18	>19
	Chạy 10x10	29.49 - 30.50	27.30 - 29.49	<27.30
KỸ THUẬT	Đá tốc độ chân trái (10s)	10	12 - 14	>14
	Đá tốc độ chân phải (10s)	11	13 - 15	>15
	Đấm 2 tay liên tục vào mục tiêu cố định (10s)	10	11 - 14	>14
	Đá 2 mục tiêu cách nhau 2m (20s)	8	9 - 10	>10

- Lứa tuổi 13 - 15 nam

	Nội dung kiểm tra	Trung bình	Khá	Tốt
THỂ LỰC	Chạy 60m (s)	10.30 – >11.20	9.60 - 10.20	<9.50
	Bật xa (m)	<1.30 - 1.50	1.61 - 1.80	>1.80
	Chống đẩy 20s (lần)	15	16 - 20	>18
	Chạy 10x10	28.49 - <29.50	27.00 - 28.49	<27
KỸ THUẬT	Đá tốc độ chân trái (10s)	12	13 - 15	>16
	Đá tốc độ chân phải (10s)	13	14 – 16	>17
	Đấm 2 tay liên tục vào mục tiêu cố định (10s)	12	13 - 16	>17
	Đá 2 mục tiêu cách nhau 2m (20s)	14	16	>17

B.3. TUYỂN TUYỂN

- Lứa tuổi 16 - 18 nữ

	Nội dung kiểm tra	Trung Bình	Khá	Tốt
THỂ LỰC	Chạy 60m (s)	9.01 – >9.50	8.51 – 9.00	<8.50
	Bật xa (m)	<1.20 – 1.30	1.51 – 1.70	>1.70
	Chống đẩy 20s (lần)	16 - 17	18 - 21	>21
	Chạy 10x10	28.01 – <29.50	27.00 – 27.49	<27.00
KỸ THUẬT	Đá tốc độ chân trái (10s)	11 – 12	14 – 19	>19
	Đá tốc độ chân phải (10s)	12 - 14	16 – 19	>19
	Đá + đấm liên tục vào mục tiêu cố định (10s)	14 - 16	17 – 19	>19
	Đá 2 mục tiêu cách nhau 2m (20s)	16	18	>18

- Lứa tuổi 16 - 18 nam

	Nội dung kiểm tra	Trung bình	Khá	Tốt
THỂ LỰC	Chạy 60m (s)	8.81 – >9.30	8.20 – 8.50	<8.20
	Bật xa (m)	1.30 – 1.50	1.80 – 2.00	>2.10
	Chống đẩy 20s (lần)	15 -18	20 – 22	>22
	Chạy 10x10	27.50 – <28.00	26.00 – 26.50	<26.00
KỸ THUẬT	Đá tốc độ chân trái (10s)	13	15 – 18	>18
	Đá tốc độ chân phải (10s)	14	16 – 19	>19
	Đấm 2 tay liên tục vào mục tiêu cố định (10s)	17	18 – 21	>21
	Đá 2 mục tiêu cách nhau 2m (20s)	17	19	>19

13. BÓNG CHUYỀN

a. Bóng chuyền bãi biển

Điểm	Chiều cao đứng (m)	Chiều cao tay với (m)	Bật cao tại chỗ	Bật cao có đà (m)	Bật xa tại chỗ (m)	Phát bóng		Đập bóng	
						3m cuối sân x 10 quả	Trên vạch 3m x 10 quả	Biên 4 (10 quả)	Biên 2 (10 quả)
10	1.95	2.52	3.15	3.45	2.90	10	10	10	10
9	1.93	2.50	3.13	3.42	2.85	9	9	9	9
8	1.91	2.48	3.11	3.39	2.80	8	8	8	8
7	1.89	2.46	3.09	3.36	2.75	7	7	7	7
6	1.87	2.44	3.07	3.33	2.70	6	6	6	6
5	1.85	2.42	3.05	3.30	2.65	5	5	5	5
4	1.83	2.40	3.03	3.27	2.60	4	4	4	4
3	1.81	2.38	3.01	3.24	2.55	3	3	3	3
2	1.79	2.36	2.99	3.21	2.50	2	2	2	2
1	1.77	2.34	2.97	3.18	2.45	1	1	1	1

b. Bóng chuyền trẻ

Điểm	Chiều cao đứng (m)	Chiều cao tay với (m)	Bật cao tại chỗ	Bật cao có đà (m)	Bật xa tại chỗ (m)	Chạy 30m (giây)
10	1.92	2.50	3.10	3.20	2.85	3''80
9	1.90	2.47	3.07	3.16	2.80	4''00
8	1.88	2.44	3.04	3.12	2.75	4''10
7	1.86	2.41	3.01	3.08	2.70	4''20
6	1.84	2.38	2.98	3.04	2.65	4''50
5	1.82	2.35	2.95	3.00	2.60	4''80
4	1.80	2.32	2.92	2.96	2.55	5''10
3	1.78	2.29	2.89	2.92	2.50	5''30
2	1.76	2.26	2.86	2.88	2.45	5''50
1	1.74	2.23	2.83	2.78	2.40	5''70

c. Bóng chuyền tuyển (tuyển từ VĐV của đội Bóng chuyền trẻ, Bóng chuyền bãi biển)

Điểm	Chiều cao đứng (m)	Chiều cao tay với (m)	Bật cao tại chỗ	Bật cao có đà (m)	Bật xa tại chỗ (m)	Phát bóng		Đập bóng	
						3m cuối sân x 10 quả	Trên vạch 3m x 10 quả	Biên 4 (10 quả)	Biên 2 (10 quả)
10	1.95	2.52	3.15	3.45	2.90	10	10	10	10
9	1.93	2.50	3.13	3.42	2.85	9	9	9	9
8	1.91	2.48	3.11	3.39	2.80	8	8	8	8
7	1.89	2.46	3.09	3.36	2.75	7	7	7	7
6	1.87	2.44	3.07	3.33	2.70	6	6	6	6
5	1.85	2.42	3.05	3.30	2.65	5	5	5	5
4	1.83	2.40	3.03	3.27	2.60	4	4	4	4
3	1.81	2.38	3.01	3.24	2.55	3	3	3	3
2	1.79	2.36	2.99	3.21	2.50	2	2	2	2
1	1.77	2.34	2.97	3.18	2.45	1	1	1	1

14. BÓNG ĐÁ

a. Lứa tuổi 11

ĐIỂM	Thể hình		Thể lực		Kỹ thuật				Thi đấu sân 5 (tư duy)
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chạy 30m	Bật xa tại chỗ (m)	Tâng bóng bằng 2 chân (1 phút)	Dẫn bóng qua cọc – Sút cầu môn (3x2x1.2m) 5 quả x15m	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (3x2x1.2m) 10 quả x15m		
							Đá mu	Đá lòng	
10	1m6		5’’6	1m60	20 quả	1’15’’	10	10	
9	1m58		5’’8	1m55	18 quả	1’35’’	9	9	
8	1m56		6’’0	1m50	16 quả	1’55’’	8	8	
7	1m54		6’’2	1m45	14 quả	2’15’’	7	7	
6	1m52		6’’4	1m40	12 quả	2’35’’	6	6	
5	1m50		6’’6	1m35	10 quả	2’55’’	5	5	
4	1m48		6’’8	1m30	08 quả	3’15’’	4	4	
3	1m46		7’’0	1m25	06 quả	3’35’’	3	3	
2	1m44		7’’2	1m20	04 quả	3’55’’	2	2	
1	1m42		7’’4	1m12	02 quả	4’15’’	1	1	

b. Lứa tuổi 13

ĐIỂM	Thể hình		Thể lực		Kỹ thuật			Thi đấu sân 11 (tư duy)
	Chiều cao (m)	Cân nặng (kg)	Chạy 30m x 3 lần (s)	Bật xa tại chỗ (m)	Tâng bóng 2 chân (3 phút)	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn sân 11 người, cự ly 20m		
						Chân trái (10 quả)	Chân phải (10 quả)	
10	1m70	66	15''00	2m00	80	10	10	
9	1m67	63	15''10	1m95	70	9	9	
8	1m64	60	15''20	1m90	60	8	8	
7	1m61	57	15''30	1m85	50	7	7	
6	1m58	54	15''40	1m80	40	6	6	
5	1m55	50	15''50	1m75	30	5	5	
4	1m52	48	16''00	1m70	25	4	4	
3	1m49	44	16''10	1m65	20	3	3	
2	1m46	42	16''20	1m60	15	2	2	
1	1m43	40	16''30	1m55	10	1	1	

c. Lứa tuổi 15

ĐIỂM	Thể hình		Thể lực			Kỹ thuật					Thi đấu sân 11 (tr duy)
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chạy 30m x 5 (s)	Chạy 60m	Bật xa tại chỗ	Tâng bóng (3 phút)	Dẫn bóng qua cọc – Sút cầu môn – Cự ly 25m (mỗi chân 03 quả)		Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (2x30) 25m (mỗi chân 10 quả)		
							Chân trái	Chân phải	Chân trái	Chân phải	
10	1m76	68	22”35	8”5	2m35	100	13”40	13”40	10	10	
9	1m73	67	22”40	8”7	2m30	90	14”00	14”00	9	9	
8	1m70	66	22”45	8”9	2m25	80	14”20	14”20	8	8	
7	1m67	65	22”55	9”1	2m20	70	14”40	14”40	7	7	
6	1m64	64	23”00	9”3	2m15	60	15”00	15”00	6	6	
5	1m61	63	23”05	9”5	2m10	50	15”20	15”20	5	5	
4	1m61	62	23”10	9”7	2m05	40	15”40	15”40	4	4	
3	1m58	61	23”15	9”9	2m00	30	16”00	16”00	3	3	
2	1m55	60	23”20	10”1	1m95	20	16”20	16”20	2	2	
1	1m52	59	23”25	10”3	1m90	10	16”40	16”40	1	1	

d. Lứa tuổi 17

ĐIỂM	Thể hình		Thể lực			Kỹ thuật					Thi đấu sân 11 (tư duy)
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chạy 30m x 5 (s)	Chạy 60m	Bật xa tại chỗ	Tâng bóng (03 phút)	Dẫn bóng qua cọc – Sút cầu môn – Cự ly 25m (mỗi chân 03 quả)		Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (2x30) 25m (mỗi chân 10 quả)		
							Chân trái	Chân phải	Chân trái	Chân phải	
10	1m82	70	22''25	8''1	2m45	120	13''00	13''00	10	10	
9	1m79	69	22''30	8''3	2m40	110	13''20	13''20	9	9	
8	1m76	68	22''35	8''5	2m35	100	13''40	13''40	8	8	
7	1m73	67	22''40	8''7	2m30	90	14''00	14''00	7	7	
6	1m70	66	22''45	8''9	2m25	80	14''20	14''20	6	6	
5	1m67	65	22''50	9''1	2m20	70	14''40	14''40	5	5	
4	1m64	64	22''55	9''3	2m15	60	15''00	15''00	4	4	
3	1m61	63	23''00	9''5	2m10	50	15''20	15''20	3	3	
2	1m58	62	23''05	9''7	2m05	40	15''40	15''40	2	2	
1	1m55	61	23''10	9''9	2m00	30	16''00	16''00	1	1	

đ. Lứa tuổi 19

ĐIỂM	Thể hình		Thể lực			Kỹ thuật							Thi đấu
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chạy 30m x 3 (s)	Chạy 60m x 1 (S)	Bật xa tại chỗ	Tâng bóng (tổng 03 phút) (thủ môn không thi)	Dẫn bóng qua cọc – Sút cầu môn – Cự ly 27m (mỗi chân 03 quả) (thủ môn không thi)		Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (2x30) 27m (mỗi chân 5 quả)		Thủ môn bắt bóng		
							Chân trái	Chân phải	Chân trái	Chân phải	Thấp 16m50	Bóng 25m	
10	1m83	72	22''20	8''0	2m50	200	12''50	13''00	10	10	10	10	
9	1m80	70	22''25	8''2	2m45	190	13''10	13''20	9	9	9	9	
8	1m77	68	22''30	8''4	2m40	180	13''30	13''40	8	8	8	8	
7	1m74	66	22''35	8''6	2m35	170	13''50	14''00	7	7	7	7	
6	1m71	64	22''40	8''8	2m30	160	14''10	14''20	6	6	6	6	
5	1m68	62	22''45	9''0	2m25	150	14''30	14''40	5	5	5	5	
4	1m65	60	22''50	9''2	2m20	140	14''50	15''00	4	4	4	4	
3	1m62	58	22''55	9''4	2m15	130	15''10	15''20	3	3	3	3	
2	1m59	56	23''00	9''6	2m10	120	15''30	15''40	2	2	2	2	
1	1m56	54	23''05	9''8	2m05	110	15''50	16''00	1	1	1	1	

e. Bóng đá Hạng 3

- Đối với vị trí thủ môn

ĐIỂM	Thể hình		Thể lực				Kỹ thuật			Thi đấu sân 11 (tư duy)
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chạy 30m x 5 (s)	Chạy 60m	Bật xa tại chỗ	Bật cao (m)	Ném bóng bằng tay (m)	Phát bóng cố định xa (m)	Phát bóng động xa (m)	
10	1m85	75	22''00	7''8	2m60	3m	40	65	65	
9	1m82	72	22''05	7''9	2m50	2m9	38	63	63	
8	1m79	70	22''10	8''00	2m40	2m8	36	61	61	
7	1m76	67	22''15	8''1	2m30	2m7	34	59	59	
6	1m73	65	22''20	8''2	2m20	2m6	32	57	57	
5	1m70	62	22''25	8''3	2m10	2m5	30	55	55	
4	1m67	60	22''30	8''4	2m00	2m4	28	53	53	
3	1m64	57	22''35	8''5	1m90	2m3	26	51	51	
2	1m61	54	22''40	8''6	1m80	2m2	24	49	49	
1	1m58	52	22''45	8''7	1m70	2m1	22	47	47	

- Đối với vị trí cầu thủ

ĐIỂM	Thể hình		Thể lực			Kỹ thuật					Thi đấu sân 11 (điểm tự duy)
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chạy 30m x 5 lần (s)	Chạy 60m	Bật xa tại chỗ 2 lần	Tâng bóng bằng 2 chân (3 phút) 2 lần lấy lần cao nhất	Dẫn bóng qua cọc – Sút cầu môn – Cự ly 25m (mỗi chân 3 quả)		Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (2x3m) 35m (mỗi chân 10 quả)		
							Chân trái	Chân phải	Chân trái	Chân phải	
10	1m85	75	22''00	7''8	2m60	280	12''10	12''10	10	10	
9	1m82	72	22''05	7''9	2m50	260	12''20	12''20	9	9	
8	1m79	70	22''10	8''00	2m40	240	12''30	12''30	8	8	
7	1m76	67	22''15	8''1	2m30	220	12''40	12''40	7	7	
6	1m73	65	22''20	8''2	2m20	200	12''50	12''50	6	6	
5	1m70	62	22''25	8''3	2m10	180	13''00	13''00	5	5	
4	1m67	60	22''30	8''4	2m00	160	13''10	13''10	4	4	
3	1m64	57	22''35	8''5	1m90	140	13''20	13''20	3	3	
2	1m61	54	22''40	8''6	1m80	120	13''30	13''30	2	2	
1	1m58	52	22''45	8''7	1m70	100	13''40	13''40	1	1	

15. CỜ VUA

15.1. LÝ THUYẾT

I. KIỂM TRA TƯ DUY KHÔNG GIAN – TRÍ NHỚ HÌNH ẢNH (10 ĐIỂM)

Câu 1. Nhớ vị trí quân cờ (5 điểm)

Đề bài: Giáo viên trình bày thế cờ trong 10 giây, sau đó che lại.

- **Trắng:** Kg1, Qd1, Ra1, Rf1, Bc4, Nf3, Pa2 b2 c2 d3 e4 f2 g2 h2
- **Đen:** Kg8, Qd8, Ra8, Rf8, Bc8, Nf6, Pa7 b7 c7 d6 e5 f7 g7 h7

Yêu cầu: Học sinh vẽ lại bàn cờ và ghi đúng vị trí các quân.

Chấm điểm: Mỗi quân đúng vị trí: **0,25 điểm** (tối đa 5 điểm).

Câu 2. Nhận dạng mẫu hình (5 điểm)

Giáo viên trình bày lần lượt 5 thế cờ minh họa các mẫu hình chiến thuật – chiến lược sau, trả lời ngắn gọn:

1. Bên trắng sở hữu hai tượng trong thế cờ mở → gọi là gì?
2. Ô d5 không có tốt bảo vệ → đây là loại ô gì?
3. Tốt đen đứng đơn độc ở c6 → cấu trúc tốt gì?
4. Một quân bị giữ không thể di chuyển vì sau lưng là vua → đòn gì?
5. Hai xe kiểm soát cùng một cột trống → mẫu hình nào?



II. TEST TƯ DUY CHIẾN THUẬT (20 ĐIỂM)

Câu 3–7. Chiều hết trong 1 nước (mỗi câu 2 điểm)

Câu 3: - Trắng: Kg1, Qh5, Rf3. - Đen: Kg8, Pg7, Ph7 → Trắng đi, chiều hết trong 1 nước.

Câu 4: - Trắng: Kg1, Qh5, Rf3. - Đen: Kg8, Rf8, Pg7, Pf7 → Trắng đi, chiều hết trong 1 nước.

Câu 5: - Trắng: Kh1, Qc3, Rg1, Bb2, Pa3, Pb3, Pc2, Pf4, Pg2, Ph2. - Đen: Kh8, Qf2, Rf8, Rd2, Pa5, Pe3, Pf5, Pg7, Ph7 → Trắng đi, chiều hết trong 1 nước.

Câu 6: - Trắng: Kf1, Rd1, Rh1, Bf5, Nf3, Pb5, Pe3, Pg2, Ph3. - Đen: Kh8, Qg3, Rd8, Ne5, Pb7, Pg7, Ph7 → Trắng đi, chiều hết trong 1 nước.

Câu 7: - Trắng: Kc1, Rd2, Re1, Bc2, Pa2, Pb2, Pg3, Ph6. - Đen: Kh8, Qc5, Bg4, Pa7, Pb7, Pe4, Pe7, Pf6, Pg5, Ph7 → Trắng đi, chiều hết trong 1 nước.

Câu 8–10. Chiều hết trong 2 nước (mỗi câu 2 điểm)

Câu 8: - Trắng: Kg1, Qd1, Re1, Bc4. - Đen: Kg8, Rf8, Pf7, Pg7 → Trắng đi, chiều hết trong 2 nước.

Câu 9: - Trắng: Kg1, Qh5, Re1. - Đen: Kg8, Pg7, Ph7 → Trắng đi, chiều hết trong 2 nước.

Câu 10: - Trắng: Kg1, Qg4, Rh3. - Đen: Kg8, Pg7, Ph7 → Trắng đi, chiều hết trong 2 nước.

III. TEST NĂNG LỰC TÍNH TOÁN (20 ĐIỂM)

Câu 11. Tính chuỗi nước đi (10 điểm)

- Trắng: Kg1, Qd1, Re1, Nf3
- Đen: Kg8, Qd8, Re8, Nc6

Yêu cầu: Trắng đi, hãy tính và ghi **chuỗi 3–4 nước hợp lý nhất** cho cả hai bên.

Câu 12. Chọn phương án tối ưu (10 điểm)

Trong thế cờ Câu 11, trắng có 3 lựa chọn:

A. Ng5

B. d4

C. Bg5

Yêu cầu: - Chọn phương án tốt nhất. - Giải thích ngắn gọn.

IV. TEST TƯ DUY CHIẾN LƯỢC (20 ĐIỂM)

Câu 13: Khi có **tốt cô lập ở d4**, kế hoạch hợp lý cho trung cuộc là gì?

Câu 14: Khi sở hữu **cặp tượng trong thế cờ mở**, nên đổi quân hay giữ quân? Vì sao?

Câu 15: Nếu vua đối phương **chưa nhập thành**, bạn ưu tiên mở cột nào để tấn công?

Câu 16: Quan sát thế cờ sau (giáo viên trình bày trên bàn cờ):

- Trắng: Kg1, Qd1, Re1, Bc4, Nf3, Pd4 e4 f2 g2 h2
- Đen: Kg8, Qd8, Re8, Nc6, Pd6 e5 f7 g7 h7

Yêu cầu cụ thể: 1. Nêu **1 ưu điểm rõ ràng** của bên trắng trong thế cờ trên.

2. Nêu **1 nhược điểm hoặc nguy cơ** mà bên trắng cần chú ý.

3. Đề xuất **kế hoạch 3 nước đi hợp lý tiếp theo** cho bên trắng (ghi bằng ký hiệu đại số).

(Trình bày ngắn gọn, đúng trọng tâm.)

V. KIỂM TRA THỰC CHIẾN (20 ĐIỂM)

- Thi đấu **2 ván cờ nhanh** (10 phút mỗi bên).

Chấm điểm: - Thắng: 10 điểm/ván

- Hòa: 5 điểm/ván

- Thua: 2 điểm/ván

Đánh giá thêm: khai cuộc – trung cuộc – thái độ thi đấu.

VI. THÁI ĐỘ – TỔ CHẤT VẬN ĐỘNG VIÊN (10 ĐIỂM)

- Tinh thần học hỏi: 2 điểm
- Tập trung: 2 điểm
- Quyết đoán: 2 điểm
- Kiên nhẫn: 2 điểm
- Kỷ luật: 2 điểm

TỔNG ĐIỂM TOÀN BÀI: 100 ĐIỂM

15.2. ĐÁP ÁN & BAREM CHẤM ĐIỂM

I. TƯ DUY KHÔNG GIAN – TRÍ NHỚ HÌNH ẢNH (10 ĐIỂM)

Câu 1. Nhớ vị trí quân cờ (5 điểm)

Đáp án: Học sinh vẽ lại đúng bàn cờ với đầy đủ quân như đề bài.

Barem chấm: - Mỗi quân đúng vị trí: **0,25 điểm** - Sai loại quân hoặc sai ô: **0 điểm/quân** - Tối đa: **5 điểm**

Câu 2. Nhận dạng mẫu hình (5 điểm)

STT	Đáp án đúng	Điểm
1	Cặp tượng	1
2	Ô yếu	1
3	Tốt cô lập	1
4	Ghim quân	1
5	Chiếm cột mở / đôi xe	1

II. TƯ DUY CHIẾN THUẬT (20 ĐIỂM)

Câu 3–7. Chiêu hết trong 1 nước (mỗi câu 2 điểm)

Câu	Đáp án	Điểm
3	Qh7#	2
4	Qh7#	2
5	Qxg7#	2
6	Rxd8#	2
7	Rd8#	2

Câu 8–10. Chiều hết trong 2 nước (mỗi câu 2 điểm)

Câu 8: - 1.Qh5! Kg7 - 2.Qh7# → **2 điểm**

Câu 9: - 1.Qxh7+! Kxh7 - 2.Rh3# → **2 điểm**

Câu 10: - 1.Qxg7+! Kxg7 (bắt buộc) - 2.Rh3# → **2 điểm**

III. NĂNG LỰC TÍNH TOÁN (20 ĐIỂM)

Câu 11. Tính chuỗi nước đi (10 điểm)

Đáp án tham khảo: - 1.d4 exd4 - 2.Nxd4 Nxd4 - 3.Qxd4

Barem: - Chuỗi hợp lý, không blunder: **6 điểm** - Thấy được ý đổi quân / kiểm soát trung tâm: **4 điểm**

(Linh hoạt chấm các phương án hợp lý khác)

Câu 12. Chọn phương án tối ưu (10 điểm)

Đáp án đúng: B. d4

Giải thích mẫu: Mở trung tâm, phát huy quân nhẹ, tranh chấp không gian.

Barem: - Chọn đúng phương án: **6 điểm** - Giải thích hợp lý: **4 điểm**

IV. TƯ DUY CHIẾN LƯỢC (20 ĐIỂM)

Câu 13 (5 điểm)

Đáp án: - Đẩy tốt tiến công - Đưa quân lên hỗ trợ - Tránh đổi quân nhẹ

Mỗi ý đúng: **1–2 điểm**

Câu 14 (5 điểm)

Đáp án: - Giữ quân - Tận dụng cặp tượng trong thế cờ mở

Đủ ý, lập luận hợp lý: **5 điểm**

Câu 15 (5 điểm)

Đáp án: - Mở cột trung tâm (e, d) hoặc cột hướng về vua đối phương

Nêu đúng hướng tấn công: **5 điểm**

Câu 16 (5 điểm)

Đáp án gợi ý: - Ưu điểm: Phát triển quân tốt, kiểm soát trung tâm - Nhược điểm: Tốt d4 có nguy cơ bị tấn công - Kế hoạch: d5, Bg5, Qd2 (hoặc phương án tương đương)

Barem: - Ưu điểm đúng: **2 điểm** - Nhược điểm đúng: **1 điểm** - Kế hoạch hợp lý (3 nước): **2 điểm**

V. THỰC CHIẾN (20 ĐIỂM)

Thắng: **10 điểm/ván**

Hòa: **5 điểm/ván**

Thua: **2 điểm/ván**

VI. THÁI ĐỘ – TỐ CHẤT (10 ĐIỂM)

Tiêu chí	Điểm
Tinh thần học hỏi	2
Tập trung	2
Quyết đoán	2
Kiên nhẫn	2
Kỷ luật	2

TỔNG ĐIỂM: 100 ĐIỂM

16. ROLLER SPORT

A. THỂ LỰC CƠ BẢN (15 ĐIỂM)

Mục tiêu: Đánh giá sức mạnh chân – sức bền nền tảng.

Nội dung	Yêu cầu	Điểm
Squat 60 giây	≥ 30 lần	5
Bật xa tại chỗ	≥ 180 cm	5
Plank	≥ 30 giây	5

B. KỸ THUẬT TRƯỢT CƠ BẢN (50 ĐIỂM)

Mục tiêu: Đánh giá năng khiếu kỹ thuật nền tảng.

Nội dung	Tiêu chí	Điểm
Tư thế trượt	Trọng tâm thấp	10
Sải chân	Đẩy ngang đúng kỹ thuật	10
Glide (lướt)	Có pha lướt rõ	10
Vào cua	Không dựng người	10
Phối hợp tay – chân	Nhịp nhàng	10

C. TỐC ĐỘ & PHẢN XẠ (20 ĐIỂM)

Mục tiêu: Đánh giá tố chất tốc độ và khả năng thi đấu.

Nội dung	Yêu cầu	Điểm
Trượt 100m	≤ 20 giây	10
Xuất phát theo hiệu lệnh	Phản xạ tốt	5
Giữ form cuối quãng	Không vỡ kỹ thuật	5

D. THÁI ĐỘ & TỔ CHẤT VĐV (15 ĐIỂM)

Mục tiêu: Chọn VĐV có khả năng đào tạo lâu dài.

Tiêu chí	Điểm
Tập trung – lắng nghe	3
Kỷ luật – an toàn	3
Chịu mệt	3
Tự tin	3
Tinh thần học hỏi	3

E. TỔNG HỢP & ĐÁNH GIÁ

Tổng điểm	Kết luận
≥ 70 điểm	Đạt – có năng khiếu
50–70 điểm	Có tiềm năng – theo dõi
< 50 điểm	Chưa phù hợp

17. TRIATHLON

a. Lứa tuổi từ 10 - 12 tuổi, 13 - 14 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	2000m	Chạy hết cự ly	Chạy hết cự ly	
2	Bơi tự do 50m	Biết bơi	Biết bơi	Hoàn thành
3	Đạp xe 2000m	Biết đạp xe	Biết đạp xe	Hoàn thành

b. Lứa tuổi từ 15 - 16 tuổi

TT	Nội dung	Nữ thành tích	Nam thành tích	Ghi chú
1	4000m	20:00 - 25:00	18:00 - 20:00	
2	Bơi 50 tự do	bơi hết cự ly		
3	Bơi 100 tự do		Bơi hết cự ly	
6	Đạp xe	2000m	4000m	Hoàn thành