

KHUNG TIÊU CHÍ TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN

(kèm theo Kế hoạch số /KH-TTHLDTTT ngày /8/2025 của Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo thể thao)

I. TIÊU CHUẨN CHUNG

- 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.
- 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;
- 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).
- 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

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	
5	4000m	Hoàn thành	Hoàn thành	
6	Ném bóng			

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	
5	4000m	16:00 - 17:00	14:00 - 14:30	

2. VOVINAM

Test		Thời gian (s)	Số lần thực hiện		Nhận xét
			Lứa tuổi 13 - 16	Lứa tuổi >16	
Thể hình	Cân đối				
Động tác	1. Đấm thẳng 2 tay	5''	10 - 12	≥ 12	
	2. Đấm móc 2 tay	5''	6 - 8	≥ 8	
	3. Rút gối đơn	5''	4 - 7	≥ 8	
	4. Rút gối đôi	5''	4 - 6	6 - 8	
	5. Đá thẳng chân thuận (gió)	5''	4 - 6	6 - 8	
	6. Đá thẳng chân không thuận (gió)	5''	3 - 5	4 - 6	
	7. Đá tạt chân thuận (gió)	5''	4 - 6	6 - 8	
	8. Đá tạt chân không thuận (gió)	5''	3 - 5	4 - 6	
Thể lực	1. Bật xa tại chỗ		\geq chiều cao		
	2. Nhảy dây đơn	30''	≥ 35	≥ 40	
	3. Chống đẩy	10''	5 - 6	6 - 8	
	4. Chạy cự ly ngắn	5''	20 - 25m	25 - 30m	
Chiều cao	$\geq + 2SD$				
=> Tổng bài test $\geq 60\%$ -> Thông qua					

3. MUAY

a. Lứa tuổi 11 - 13

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. Lứa tuổi 14 tuổi trở lên

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"40	≤ 5"30	15	20	1.4m	1.6m	- 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		20/10	25/10	15/10	20/10

4. TAEKWONDO

a. Nam

TT	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	≤ 7"00	≤ 6"45	≤ 6"20	≤ 6"10	≤ 5"60	≤ 5"40	≤ 5"30	≤ 5"10
5	Hất chân trước	5 điểm	5 điểm	5 điểm	6 điểm	8 điểm	8 điểm	8 điểm	10 điểm
6	Hất chân ngang	5 điểm	5 điểm	5 điểm	6 điểm	8 điểm	8 điểm	8 điểm	10 điểm

b. Nữ

TT	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	≤ 7"15	≤ 7"00	≤ 6"40	≤ 6"20	≤ 5"80	≤ 5"60	≤ 5"40	≤ 5"30
5	Hất chân trước	5 điểm	5 điểm	5 điểm	6 điểm	8 điểm	8 điểm	8 điểm	10 điểm
6	Hất chân ngang	5 điểm	5 điểm	5 điểm	6 điểm	8 điểm	8 điểm	8 điểm	10 điểm

5. KARATE

a. Thể lực

TT	NỘI DUNG		ĐIỂM ĐẠT		
			13 tuổi trở lên	11 - 12 tuổi	09 - 10 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)
		Chạy 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		
			13 tuổi trở lên	11 - 12 tuổi	09 - 10 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. THỂ HÌNH (tuổi từ 16 trở lên)

NAM THỂ HÌNH							NỮ THỂ HÌNH						
Nội dung thi đấu (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	Đôi xứng	Cấu trúc	Nội dung thi đấu (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	Đôi xứng	Cấu trúc
55, 60	150-160	60-70	45% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên	46, 49	145-152	50-58	40% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên
65, 70	160-165	70-80	45% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên	52, 55	> 152	58-65	40% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên
75, 80	165-175	80-90	45% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên							
85, 90, 95	>175	>90	45% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 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 (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Tỉ lệ cơ	Tỉ lệ mỡ	Đối xứng	Cấu trúc
160	157-160	60-68	25% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên	155	152-155	45-50	15% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên
165	160-165	68-73	25% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên	160	155-160	50-55	15% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên
170	165-170	73-78	25% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên	165	160-165	55-60	15% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên
175	170-175	78-83	25% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên	>165	>165	>60	15% trở lên	Dưới 30%	Trên 85%	Đạt từ 8/10 trở lên
>175	>175	>80	25% trở lên	Dưới 30%	Trên 90%	Đạt từ 8/10 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				Ghi chú
	Líp phải 1' (quả)	Líp trái 1' (quả)	Giật thuận tay 1' (quả)	Gò trái 1' (quả)	
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 (Staccato, 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

- Thể lực

		THANG ĐIỂM CÁC CHỈ SỐ THỂ LỰC CHUNG VĐV KICK BOXING & MUAY 16-18																				
TT	Điểm	1	1.5	THANG ĐIỂM KỸ THUẬT CỦA VĐV KICK BOXING & MUAY 16-18																9.5	10	
	Test			2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9				
		Điểm																				
1	TT Chạy 30m (s)	6"80	6"70	6"60	6"45	6"40	6"25	6"20	6"15	6"00	4"50	5"80	5"55	5"70	5"60	7"50	7"55	4"48	5"30	9"20	9"50	10"00
2	TT Bật xa (cm)	158	180	186	190	194	198	206	210	214	218	222	226	230	234	238	242	246	250	260		
3	TT Chông dầy 30s (lần)	4	Chân trái	8 ²	10 ³	12 ⁴	14 ⁵	16 ⁶	18 ⁷	20 ⁸	22 ⁹	24 ¹⁰	26 ¹¹	28 ¹²	30 ¹³	32 ¹⁴	34 ¹⁵	36 ¹⁶	38 ¹⁷	40 ¹⁸	40 ¹⁹	
4	TT Nhảy dầy 10s (lần)	4	Chân phải	83	104	125	146	167	188	209	222	243	263	284	305	326	347	368	389	410	430	
5	TT Chạy 800m (s)	360"	345"	330"	320"	315"	310"	305"	300"	290"	280"	270"	260"	250"	240"	230"	220"	210"				
2	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		
4	Đấm gió đòn 2+5+2 10s (lần)	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		

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 ĐUỐI 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

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

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 1.000m	- 8 phút (nam) dưới 75kg - 10 phút (nữ) dưới 60kg	- 10 phút (nam) dưới 60kg - 12 phút (nữ) dưới 55kg
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 1.000m	- 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

- Lứa tuổi 9 - 12

	Nội dung kiểm tra	Trung bình	Khá	Tốt
THE LỰC	Bật xa (cm)	150 - 160	160 – 170	>170
	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)	12	14 – 16	>16
	Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách nhau 2,5m (30s)	13	15 – 17	>17
Hình thái (cm)	Cao 1m30 và nặng 25kg trở lên			

- Lứa tuổi 13 -15 nữ

	Nội dung kiểm tra	Trung bình	Khá	Tốt
THỂ LỰC	Chạy 60m (s)	9.30 - 10.20	8.50 - 9.20	<8.50
	Bật xa (m)	1.50 - 1.70	1.71 - 1.90	>1.90
	Chống đẩy 15s (lần)	14	15 - 18	>19
	Chạy 10x10	28.49 - 29.50	26.30 - 28.49	<26.30

KỸ THUẬT	Đá tốc độ chân trái (10s)	12	14 - 16	>16
	Đá tốc độ chân phải (10s)	13	15 - 17	>17
	Đá + đám liên tục vào mục tiêu cố định (15s)	10	11 - 14	>14
	Đá 2 mục tiêu cách nhau 3m (15s)	8	9 - 10	>10
	Ngồi xuống đứng lên đá 2 chân vào 2 mục tiêu cố định (10s)	6	7 - 8	>8

- Lứa tuổi 13 -15 nam

	Nội dung kiểm tra	Trung bình	Khá	Tốt
THỂ LỰC	Chạy 60m (s)	9.30 – >10.20	8.60 - 9.20	<8.50
	Bật xa (m)	<1.60 - 1.80	1.81 - 2.00	>2.00
	Chống đẩy 15s (lần)	15	16 - 20	>18

	Chạy 10x10	28.49 - <29.50	27.00 - 28.49	<27
KỸ THUẬT	Đá tốc độ chân trái (10s)	14	15 - 17	>18
	Đá tốc độ chân phải (10s)	15	16 - 18	>19
	Đá + đấm liên tục vào mục tiêu cố định (15s)	12	13 - 16	>17
	Đá 2 mục tiêu cách nhau 3m (15s)	16	18	>19
	Ngồi xuống đứng lên đá 2 chân vào 2 mục tiêu cố định (10s)	9	10 - 11	>11

- 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)	<1.70 - 1.80	1.81 - 2.00	>2.00
	Chống đẩy 15s (lần)	16,17	18 -21	>21
	Chạy 10x10	27.01 - <28.50	26.00 - 26.49	<26.00

KỸ THUẬT	Đá tốc độ chân trái (10s)	16 – 17	18 – 20	>21
	Đá tốc độ chân phải (10s)	17 - 18	19 – 21	>22
	Đá + đấm liên tục vào mục tiêu cố định (15s)	14 - 16	17 – 19	>19
	Đá 2 mục tiêu cách nhau 3m (15s)	16	18	>18
	Ngồi xuống đứng lên đá 2 chân vào 2 mục tiêu cố định (10s)	7	9	>9

- 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)	1.80 – 2.00	2.10 – 2.30	>2.30
	Chống đẩy 15s (lần)	15 -18	20 – 22	>22

	Chạy 10x10	26.50 – <27.00	25.00 – 25.50	<25.00
KỸ THUẬT	Đá tốc độ chân trái (10s)	18	19 – 21	>21
	Đá tốc độ chân phải (10s)	18	19 – 21	>21
	Đá + đấm liên tục vào mục tiêu cố định (15s)	17	18 – 21	>21
	Đá 2 mục tiêu cách nhau 3m (15s)	17	19	>19
	Ngồi xuống đứng lên đá 2 chân vào 2 mục tiêu cố định (10s)	8	10	>10

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 chuyên tuyến (tuyển từ VĐV của đội Bóng chuyên trẻ, Bóng chuyên bãi biển)

Điểm	Chiều cao đứng (m)	Chiều cao tay vói (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)

		(kg)		(m)	bằng 2 chân (1 phút)	5 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	Chuyên bóng chuẩn vào cầu môn sân 11 người, cự ly 20m	

					2 chân (3 phút)	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	Thẻ hình	Thẻ 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)		Chuyên 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	Chạy	Chạy 60m	Bật xa tại	Tâng bóng	Dẫn bóng qua cọc – Sút cầu môn – Cự ly 25m (mỗi chân 03 quả)	Chuyên bóng chuẩn vào cầu môn (2x30) 25m (mỗi chân 10 quả)	

		(kg)	30m x 5 (s)		chỗ	(03 phút)	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 sân 11 (tu
	Chiều cao	Cân nặng	Chạy	Chạy 60m	Bật xa tại chỗ	Tâng bóng (03	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)	

	(cm)	(kg)	30m x 5 (s)			phút)	Chân trái	Chân phải	Chân trái	Chân phải	duy)
10	1m83	72	22''20	8''0	2m50	200	12''50	13''00	10	10	
9	1m80	70	22''25	8''2	2m45	190	13''10	13''20	9	9	
8	1m77	68	22''30	8''4	2m40	180	13''30	13''40	8	8	
7	1m74	66	22''35	8''6	2m35	170	13''50	14''00	7	7	
6	1m71	64	22''40	8''8	2m30	160	14''10	14''20	6	6	
5	1m68	62	22''45	9''0	2m25	150	14''30	14''40	5	5	
4	1m65	60	22''50	9''2	2m20	140	14''50	15''00	4	4	
3	1m62	58	22''55	9''4	2m15	130	15''10	15''20	3	3	
2	1m59	56	23''00	9''6	2m10	120	15''30	15''40	2	2	
1	1m56	54	23''05	9''8	2m05	110	15''50	16''00	1	1	

e. Bóng đá Hạng 3

- Đối với vị trí thủ môn

ĐIỂM	Thể hình	Thể lực	Kỹ thuật
------	----------	---------	----------

	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)	Thi đấu sân 11 (tư duy)
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	
-------------	-----------------	----------------	-----------------	--

	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)		Thi đấu sân 11 (điểm tự duy)
							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

I. LÝ THUYẾT

1. Câu hỏi chính (6 điểm)

Câu 1: Ván cờ có bao nhiêu giai đoạn? Em hãy nói nguyên lý từng giai đoạn?

Câu 2: Có bao nhiêu kiểu tấn công vua? Cách tấn công, mỗi kiểu phải như thế nào?

Câu 3: Em hãy giới thiệu sơ qua kiểu khai cuộc mở đường thoáng? Nêu ý nghĩa và tác dụng kiểu khai cuộc này?

Câu 4: Em hãy giới thiệu sơ qua kiểu khai cuộc nửa mở? Nêu ý nghĩa và tác dụng kiểu khai cuộc này?

Câu 5: Em hãy giới thiệu sơ qua kiểu khai cuộc kín? Nêu ý nghĩa và tác dụng kiểu khai cuộc này?

Câu 6: Em hãy giới thiệu sơ qua kiểu khai cuộc nửa kín? Nêu ý nghĩa và tác dụng kiểu khai cuộc này?

2. Câu hỏi phụ (4 điểm)

Câu 1: Trong trận đấu thường giải quyết những vấn đề gì?

Câu 2: Trong ván đấu thường có bao nhiêu đòn cơ bản? Em hãy kể ra?

Câu 3: Em hãy cho biết những phương pháp tấn công gì đem lại hiệu quả cao nhất?

Câu 4: Em có suy nghĩ gì về cờ tàn? Làm thế nào để chơi cờ tàn tốt?

** Mỗi VĐV bốc thăm 03 câu, trả lời đúng và đầy đủ 01 câu hỏi chính (2 điểm). Ban Giám khảo hỏi 02 câu hỏi phụ, trả lời đúng 01 câu hỏi phụ (2 điểm). VĐV đạt từ 7 điểm trở lên được tuyển chọn.*

II. BÀI TẬP (10 điểm)

BT1: Trắng: Ha6, Xa2, Tc1, Xf1, Tf3, Vg1, b4, c3, d2, f2, g2, h2

Đen: Hd3, Xe6, Xe8, Tb6, Td7, Vg8, a7, c7, c6, f7, g7, h7,

Đen đi trước

BT2: Trắng: Hc1, Xh1, Xh4, Td3, Tf6, Vg2, a2, b2, d4, f2, f3

Đen: Hc7, Xd7, Xe8, Td6, Mf4, Vg8, a7, b5, c6, f7, g6, h5

Trắng đi trước

BT3: Trắng: Hc3, Xc1, Xd1, Tb1, Mf4, Vg1, a3, b2, e3, f2, g2, h2

Đen: He7, Xe8, Xa8, Tc8, Md7, Vg8, a7, b7, c6, e6, f7, g6, h6

Trắng đi trước

BT4: Trắng: Ha3, Xd1, Xe8, Md6, Vh1, a2, b2, h3

Đen: Hf4, Xc2, Tf8, Vg8, a5, b6, f7, g5, h6

Trắng đi trước

BT5: Trắng: Hh4, Xg4, Xf1, Md5, Vg1, a2, b2, c3, e4, g2, h3

Đen: Hd7, Xc4, Xe8, Tg6, Vg7, a7, b5, d6, e7, f7, h7

Trắng đi trước

BT6: Trắng: Hg5, Xh2, Xh1, Te2, Te5, Vc1, a2, c2, f3, g4

Đen: Hc6, Xb8, Xc8, Te6, Tg7, Mf6, Vg8, b5, c3, e7, f7, g6

Trắng đi trước

** Mỗi VĐV bốc thăm giải 2 bài tập, mỗi bài tập (5 điểm). VĐV đạt từ 7 điểm trở lên được tuyển chọn.*

ĐÁP ÁN: Lý thuyết

Câu 1: Ván cờ có 3 giai đoạn đó là: khai cuộc, trung cuộc, tàn cuộc.

- Nguyên tắc khai cuộc là:

Phát triển lực lượng nhanh chóng, tốc độ.

Tranh giành, kiểm soát và giải quyết khu trung tâm.

Tiếp tục phát triển chiếm đường mở, đường chéo mở, nửa mở.

Nhập thành đưa vua vào vị thế an toàn. Sự liên kết của 2 xe.

- Nguyên tắc trung cuộc là:

Hơn quân đổi quân, thua quân đổi binh.

Lấy quân yếu đổi quân mạnh.

Đổi quân bên cánh yếu, không nên đổi quân bên cánh mạnh

Ưu thế không gian thuộc về 2 cô tượng

Lập được kế hoạch chu toàn...

- Nguyên tắc tàn cuộc là:

Xe chiếm hàng yếu cột yếu.

Tốt có giá trị khi vua năng động.

Vua trung tâm hóa giá trị gần bằng xe.

Sơ đồ năng động của các quân và vua.

Tốt thông tiến đạt mục đích phong cấp.

Câu 2: Có 3 kiểu tấn công vua: Kiểu tấn công vua chưa nhập thành, kiểu nhập thành cùng phía, kiểu nhập thành khác phía.

a) *Tấn công vua kiểu chưa nhập thành:* Các quân binh gây áp lực hai cột e, d và các điểm xung yếu cận vua và hậu.

b) *Tấn công vua nhập thành cùng phía là:* Diệt hoặc đổi quân phòng ngự, các quân chiếm đường chéo và cột mở .

c) *Tấn công vua nhập thành khác phía là:* Dâng làn sóng tốt nếu có quân đứng hoặc phá hang làm trống vua và đường chéo, cột mở tiếp cận vua.

Câu 3: Kiểu mở đường thoáng mở ra e4 e5; d4 d5, c4 c5, f4 f5 ... kiểu này phát triển quân nhanh có hướng tấn công mạnh, tính đối kháng cao, tranh chấp khu trung tâm ngay từ đầu, hạn chế kiểu đường thoáng là trống vua dễ bị nước chiếu, phản công.

Câu 4: Kiểu khai cuộc nửa mở ra e3 e6, d3 d6; c3 c6 ... lối chơi thăm dò, ban đầu nhường khu trung tâm để xây dựng chuỗi tốt chắc, an toàn vua sau đó phản công tranh giành khu trung tâm để đạt ưu thế nhất định.

Câu 5: Kiểu kín: mở ra g3 g6, b3 b6, a3 a6 ... Ban đầu nhường hẳn khu trung tâm, chuyên xây dựng thế trận liên kết chắc chắn, cấu trúc tốt vững sau đó phản công khu trung tâm mở đường chéo tượng mạnh .

Câu 6: Kiểu khai cuộc nửa kín : mở ra Mf3 Mf6, Mc3 Mc6 ... lối chơi thăm dò để đưa ra quyết định lập kế hoạch giải quyết khu trung tâm, đặc điểm dễ phát triển quân hạn chế sự tấn công ban đầu

ĐÁP ÁN: Câu hỏi phụ

Câu 1: Giải quyết vấn đề

Giải quyết quân

Giải quyết môi đe dọa

Giải quyết quân phòng ngự

Giải quyết tốt chông

Giải quyết đòn ghim, giăng quân

Giải quyết mục tiêu (ấn + hiện)

Giải quyết tấn công mở

Giải quyết chống đỡ, ít tổn hao

Giải quyết trao đổi chất sao có lợi

Giải quyết sát cuộc (dứt điểm tốt)

Câu 2: Có 18 đòn thế căn bản: Đòn Kịch, lôi cuốn, lạc hướng, nim ghim, giăng, phối hợp, đòn xiên, tấn công mở, phong tỏa, thắt cổ, phá hang, chiếu rút, cối xay, thu hẹp, tách căn, đuổi hổ ra hang, trống vua, tia rơn ghen.

Câu 3: Các phương pháp tấn công có hiệu quả nhất.

Tấn công với thiểu số tốt, lính phụ

Tấn công những quân phòng ngự

Tấn công tiêu diệt tượng Pianchito

Tấn công góc

Tấn công những ô xung yếu

Câu 4: Cờ tàn là loại hình 2 bên cùng mất hậu còn ít quân rất rộng nước đi nên phức tạp. Để chơi cờ tàn tốt nên theo nguyên lý Xe phải chiếm hàng yếu cột yếu, các quân nhẹ đưa vào cuộc, vua trung tâm hóa, lập sơ đồ, giữ tốt thông khi có vua năng động.

ĐÁP ÁN: Bài tập

BT1:	1) Hxf3	2) gf Xg6 ⁺	3) Vh1 Th3	4) Xg1 Xxg1 ⁺	5) Vxg1 Xel ⁺	#
BT2:	1) Hxf4 Txf4	2) Xxh5 gxh	3) Xxh5 Th6	4) Xxh6 Vf8	5) Xh8 ⁺	#
BT3:	1) Xxd7 Txd7	2) Mf6 ⁺ Vf8	3) Md5ed	4) Hh8 ⁺		#
BT4:	1) Xxf8 ⁺ Vxf8	2) Mf5 ⁺ Vg8	3) Hf8 ⁺ Vxf8	4) Xd8 ⁺		#
BT5:	1) Xxg6 ⁺ hg	2) Xxf7 ⁺ Vxf7	3) Hh7 ⁺ Vf8	4) Mf4 Hf5	5) ef	#
BT6:	1) Hh6 Txh6	2) Xxh6 Vf8	3) Xh8 ⁺ Mg8	4) Xxg8 ⁺ Vxg8	5) Xh8 ⁺	#