



HƯỚNG DẪN VỀ NỘI DUNG CHẠY TIẾP SỨC VÀ KÉO CO TRONG NGÀY HỘI THỂ THAO

A. ĐIỀU LỆ (Hướng dẫn)

1. Chạy tiếp sức: Gia đình kết nối (các gia đình trong lớp thành lập 1 đội)

- Cự li chạy: 400m.
- Tính thời gian khi chạy hết cự li 400m (mỗi VĐV chạy 100m).
- Mỗi lớp THCS và THPT thành lập 1 đội bao gồm: 1 bố + 1 mẹ + 1 con gái + 1 con trai (tổng 4 VĐV). 4 VĐV có thể ở 4 gia đình khác nhau.

- Đăng ký qua GVCN.

- CM và HS trong từng khối sẽ thi đấu trực tiếp với nhau.

2. Chạy tiếp sức: Gia đình cùng chạy (các thành viên trong cùng 1 gia đình)

- Cự li chạy: 400m.
- Tính thời gian khi chạy hết cự li 400m (cự li chạy của từng thành viên, do gia đình tự sắp xếp).
- Số lượng thành viên: Tối thiểu 3 người, tối đa 5 người.

- Đăng ký tự do qua đường [Link](#).

- CM và HS trong toàn trường sẽ thi đấu trực tiếp với nhau.

3. Kéo co

- 01 trận giao hữu giữa CMHS với CB, GV, NV toàn trường (tối đa mỗi trận 3 hiệp).
- Các trận giao hữu giữa CMHS trong toàn trường (tối đa mỗi trận 3 hiệp).

B. KHEN THƯỞNG

1. Trao huy chương: Vàng, Bạc, Đồng với nội dung

- Chạy tiếp sức: Gia đình kết nối
- Kéo co: Trận giao hữu giữa CMHS với CB, GV, NV toàn trường.

2. Trao giấy chứng nhận và quà với nội dung

- Chạy tiếp sức: Gia đình cùng chạy.
- Kéo co: Các trận giao hữu giữa CMHS trong toàn trường.