

## **Luật nhảy xa mới nhất**

1. Việc sắp xếp thứ tự nhảy của tất cả các vận động viên đều do ban trọng tài quyết định. Với môn nhảy xa trong luật nhảy xa có quy định vận động viên phải thực hiện phần thi của mình trong vòng 1 phút 30 giây kể từ khi trọng tài gọi tên. Nếu sau khoảng thời gian đó mà VĐV không vào nhảy thì bị tính 1 lần phạm luật tới lần thứ 2 thì vận động viên đó sẽ bị đình chỉ thi đấu.

2. Vận động viên được phép thay đổi lại thứ tự thi đấu để đo lại đà nếu như có sự đồng ý của ban trọng tài. VĐV được quyền đánh dấu để lấy đà chạy bằng ký hiệu ở 2 bên đường chạy.

3. Trong luật nhảy xa kiểu ngòi hay uốn thân người chạy được quyền tự do chọn cự ly chạy đà, nhưng không được vượt quá giới hạn của đường chạy(Runway)

4. Khi trọng tài gọi tới tên của vận động viên thì VĐV có tên phải hô to có, nếu không sẽ bị tính vắng mặt và hủy phần thi. Vận động viên sẽ được nhảy khi trọng tài biên ra tín hiệu cờ màu trắng và khi trọng tài phát cờ đỏ thì dừng lại.

5. Mọi vận động viên không được phép dùng bất kỳ dụng cụ hỗ trợ nào để nâng cao thành tích (VD: giày thiết kế đặc biệt....) mọi hành động gây ra sự bất công bằng đều bị tính là phạm luật thi đấu nhảy xa.

6. Khi kết thúc phần thi của mình, thì tất cả các vận động viên không được tự ý nhảy.

7. Khi có 1 vận động viên đang chuẩn bị chạy, thì bất kỳ vận động viên nào cũng không được phép đứng gần khu vực chạy.

8. Trong môn nhảy xa, nếu như số người thi đấu vượt quá con số 8 người thì phải đấu loại để chọn ra 8 người và trong đấu loại mỗi người sẽ chỉ được nhảy 3

lần, và 8 người có thành tích tốt nhất sẽ được vào vòng trong. Nếu số vận động viên nhỏ hơn 8 thì mỗi người sẽ có 6 lần nhảy.

9. Khi thi đấu nhảy xa nội dung đồng đội thì theo luật nhảy xa các vận động viên được nhảy 3 lần và tính thành tích cao nhất.

10. Các vận động viên có quyền bỏ một vài lượt nhảy của mình nếu muốn và thành tích sẽ được tính là mức nhảy cao nhất.