

Hà Nội, ngày tháng năm 2026

**THẺ LỆ**  
**CUỘC THI TRỰC TUYẾN "TÌM HIỂU KIẾN THỨC PHÒNG, CHỐNG**  
**DOPING TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO" TẠI ĐẠI HỘI THỂ THAO**  
**TOÀN QUỐC LẦN THỨ X NĂM 2026**

(Kèm theo Quyết định số /QĐ-TDTTVN ngày tháng năm 2026  
của Cục trưởng Cục Thể dục thể thao Việt Nam)

Nhằm tăng cường công tác tuyên truyền, phổ biến kiến thức, nâng cao nhận thức và ý thức tuân thủ quy định về phòng, chống doping trong hoạt động thể thao; góp phần bảo đảm tinh thần "Thể thao trung thực – Công bằng – Nói không với doping" tại Đại hội Thể thao toàn quốc lần thứ X năm 2026 (sau đây gọi tắt là Đại hội X), Ban Tổ chức ban hành Thẻ lệ Cuộc thi trực tuyến "**Tìm hiểu kiến thức phòng, chống doping trong hoạt động thể thao**" (sau đây gọi tắt là Cuộc thi).

Trên tinh thần tự nguyện và khuyến khích học tập, cuộc thi là sân chơi tri thức giúp các vận động viên (VĐV), Huấn luyện viên (HLV) chủ động cập nhật các quy định mới, trang bị kỹ năng tự bảo vệ mình trước các rủi ro về doping, từ đó có sự chuẩn bị tốt nhất về mặt kiến thức trước khi tranh tài tại Đại hội X. Thẻ lệ Cuộc thi với các nội dung, cụ thể như sau:

### **I. ĐỐI TƯỢNG DỰ THI**

Đối tượng tham gia: Tất cả VĐV, HLV thuộc các đoàn thể thao tham dự Đại hội X.

### **II. NỘI DUNG DỰ THI**

Các câu hỏi và nội dung thi dựa trên quy định của Bộ luật Phòng, chống doping thể giới; Luật Thể dục, thể thao và các văn bản hướng dẫn thi hành, Thông tư số 01/2024/BVHTTDL ngày 17/05/2024 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch quy định về phòng, chống doping trong hoạt động thể thao; Tài liệu tuyên truyền của Trung tâm Phòng chống doping Việt Nam, bao gồm các chủ đề sau:

- Lịch sử và ý nghĩa của công tác phòng, chống doping trong thể thao;
- Quy định, kiến thức chuyên môn về phòng, chống doping; Danh mục chất cấm;
- Quyền và nghĩa vụ của VĐV, HLV, nhân viên y tế, người chăm sóc...;
- Thực hành phòng, chống doping trong tập luyện và thi đấu;
- Kiến thức về thuốc, thực phẩm chức năng và quy trình khai báo sử dụng thuốc;

- Các tình huống minh họa, câu chuyện thực tế, tác động của doping đối với sức khỏe, đạo đức và thành tích thể thao.

### **III. HÌNH THỨC DỰ THI VÀ NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO**

#### **1. Hình thức dự thi**

Cuộc thi được tổ chức theo hình thức trực tuyến (online) tại Website: <https://www.vada.org.vn/>

#### **2. Nguồn tài liệu tham khảo**

- Website của Trung tâm Phòng chống doping Việt Nam (<https://www.vada.org.vn/>).

- Tổ chức Phòng, chống doping thế giới (<https://www.wada-ama.org/en>).

### **IV. NỘI DUNG DỰ THI VÀ THỜI GIAN**

#### **1. Nội dung dự thi**

a) Nội dung thứ nhất: Trả lời bộ câu hỏi trắc nghiệm về kiến thức phòng, chống doping gồm 25 câu trong 20 phút (đây là nội dung bắt buộc đối với cá nhân).

b) Nội dung thứ hai: Gửi ảnh tập luyện hoặc thi đấu, thể hiện tinh thần thể thao trung thực, an toàn.

Mỗi thí sinh gửi tối đa 03 ảnh với yêu cầu: ảnh có bố cục rõ ràng, hình ảnh rõ nét, truyền tải thông điệp “Nói không với doping trong thể thao”, ghi rõ tên tác giả, địa điểm chụp, sự kiện (nếu có).

Ví dụ: “*VĐV cử tạ luyện tập ngoài trời tại TTHLTT tỉnh X, tháng 3/2026*”.

c) Nội dung thứ ba: Viết câu chuyện truyền cảm hứng (độ dài từ 300 – 400 chữ), nội dung đề cập:

- Hành trình tập luyện hướng tới thể thao sạch;
- Kinh nghiệm thực hành phòng, chống doping;
- Cam kết “Nói không với doping”.

#### **2. Thời gian**

- Phát động Cuộc thi: Tháng 6/2026.

- Thời gian dự kiến mở cổng thi: Từ 8 giờ 00 phút ngày 15/9/2026 đến 18 giờ 00 phút ngày 30/9/2026 (02 tuần).

### **V. CÁCH THỨC THI VÀ TÍNH ĐIỂM**

#### **1. Đăng ký tài khoản và làm bài thi**

Chi tiết được hướng dẫn tại địa chỉ <https://vada.vnsport.gov.vn/guide>

\* Lưu ý:

(\*) Thông tin bắt buộc phải trùng khớp giấy tờ tùy thân để làm căn cứ trao giải. Mỗi tài khoản gắn với 01 số CCCD/CC duy nhất.

## **2. Cách thức dự thi và phương thức chấm điểm**

Bài thi gồm có 03 nội dung, bao gồm các phần:

- a) Nội dung thứ nhất: làm bài trắc nghiệm – (bắt buộc).
- b) Nội dung thứ hai: gửi ảnh tập luyện/thi đấu – (tùy chọn).
- c) Nội dung thứ ba: gửi câu chuyện truyền cảm hứng – (tùy chọn).

(Chi tiết cách thức dự thi và phương thức chấm điểm được nêu tại Phụ lục I ban hành kèm theo Thể lệ Cuộc thi).

## **VI. GIẢI THƯỞNG**

Giải thưởng được trao cho tập thể và cá nhân với trị giá bằng tiền và/hoặc hiện vật tương đương như sau:

### **1. Giải tập thể**

- a) 01 Giải Nhất: Cúp Nhất toàn đoàn.
- b) 01 Giải Nhì: Cúp Nhì toàn đoàn.
- c) 01 Giải Ba: Cúp Ba toàn đoàn.

Giải tập thể căn cứ vào tỷ lệ % VĐV, HLV tham gia Nội dung thứ nhất (được tính bằng số VĐV, HLV của đoàn tham gia thi trên tổng số VĐV, HLV tham dự Đại hội X); Thực hiện đúng yêu cầu và tiến độ gửi bài, điểm trung bình bài thi trắc nghiệm của cả đoàn đạt từ 50 điểm trở lên.

### **2. Giải cá nhân:** (trao trước khi VĐV chính thức thi đấu tại Đại hội)

- a) Trả lời câu hỏi trắc nghiệm (Nội dung thứ nhất)
  - 01 Giải Đặc biệt: Hiện vật trị giá tương đương 10.000.000đ/giải (Mười triệu đồng/giải).
  - 02 Giải Nhất: Hiện vật trị giá tương đương 5.000.000đ/giải (Năm triệu đồng/giải).
  - 03 Giải Nhì: Hiện vật trị giá tương đương 1.000.000đ/giải (Một triệu đồng/giải).
  - 5 Giải Ba: Hiện vật trị giá tương đương 500.000đ/giải (Năm trăm nghìn đồng/giải).
  - 20 Giải Khuyến khích: Quà tặng hiện vật.
- b) Ảnh tập luyện/thi đấu (Nội dung thứ hai)
  - 01 Giải Nhất: Hiện vật trị giá tương đương 2.000.000đ/giải (Hai triệu đồng/giải).
  - 01 Giải Nhì: Hiện vật trị giá tương đương 1.000.000đ/giải (Một triệu đồng/giải).

- 03 Giải Ba: Hiện vật trị giá tương đương 300.000đ/giải (Ba trăm nghìn đồng/giải).

- 10 Giải Khuyến khích: Quà tặng hiện vật.

c) Câu chuyện truyền cảm hứng (Nội dung thứ ba)

- 01 Giải Nhất: Hiện vật trị giá tương đương 2.000.000đ/giải (Hai triệu đồng/giải).

- 01 Giải Nhì: Hiện vật trị giá tương đương 1.000.000đ/giải (Một triệu đồng/giải).

- 03 Giải Ba: Hiện vật trị giá tương đương 300.000đ/giải (Ba trăm nghìn đồng/giải).

- 10 Giải Khuyến khích: Quà tặng hiện vật.

Người đạt giải sẽ được trao: Giấy chứng nhận của Ban Tổ chức.

Trường hợp thí sinh có cùng điểm số, ưu tiên giải cao hơn của thí sinh có số lần làm bài ít nhất. Trường hợp, thí sinh có cùng điểm số, cùng số lần gửi bài, ưu tiên giải cao hơn cho thí sinh làm bài sớm hơn tính từ khi cuộc thi bắt đầu.

Ban Tổ chức Cuộc thi có quyền điều chỉnh cơ cấu giải nếu số lượng thí sinh không đủ.

## **VII. CÔNG BỐ KẾT QUẢ VÀ TRAO GIẢI CUỘC THI**

Ban Tổ chức Cuộc thi công bố kết quả thi của người dự thi chậm nhất 15 ngày làm việc kể từ ngày kết thúc Cuộc thi. Sau khi công bố kết quả thi, Ban Tổ chức Cuộc thi đề nghị Đoàn thể thao tham dự Đại hội X xác thực người dự thi đạt giải trong thời gian 07 ngày làm việc (theo dấu bưu điện).

Ban Tổ chức Cuộc thi công bố người đạt giải Cuộc thi chậm nhất 10 ngày làm việc kể từ ngày công bố kết quả thi. Kết quả công bố người đạt giải trong Cuộc thi là kết quả cuối cùng.

Ban Tổ chức dự kiến sẽ trao giải thưởng Cuộc thi:

Giải tập thể: trao tại Hội nghị Trưởng đoàn,

Giải cá nhân: nhận trực tiếp tại Gian hàng doping trong Lễ Khai mạc Đại hội.

## **VIII. KHÔNG CÔNG NHẬN KẾT QUẢ VÀ GIẢI QUYẾT KHIẾU NẠI**

1. Ban Tổ chức Cuộc thi sẽ chủ động loại bỏ và không công nhận kết quả thi đối với người dự thi trong các trường hợp sau:

a) Sử dụng thông tin không đúng hoặc không có thật để đăng ký dự thi;

b) Sử dụng thông tin của người khác để dự thi; nhờ người khác thi hộ hoặc thi hộ người khác;

c) Bài dự thi không hợp lệ hoặc tham gia dự thi không đúng theo quy định của Ban Tổ chức Cuộc thi;

d) Các trường hợp có dấu hiệu can thiệp vào hệ thống phần mềm dự thi;

đ) Quá thời hạn 10 ngày kể từ ngày công bố kết quả thi mà người dự thi không cung cấp thông tin đối chiếu theo yêu cầu của Ban Tổ chức Cuộc thi;

g) Có hành vi làm ảnh hưởng đến tính nghiêm túc, công bằng, khách quan, an toàn thông tin của Cuộc thi.

2. Đối với người dự thi là VĐV trẻ (dưới 18 tuổi) có thể lấy thông tin số điện thoại, email liên hệ của cha mẹ/người hỗ trợ/huấn luyện viên.

3. Ban Tổ chức được quyền sử dụng kết quả các bài dự thi phục vụ công tác tuyên truyền về phòng, chống doping.

4. Thời hạn khiếu nại: 02 ngày kể từ ngày công bố danh sách đạt giải. Trong trường hợp phát sinh tranh chấp, quyết định của Ban Tổ chức là cuối cùng./.

**PHỤ LỤC I**  
**CÁCH THỨC DỰ THI VÀ PHƯƠNG THỨC CHẤM ĐIỂM**  
**Cuộc thi trực tuyến "Tìm hiểu kiến thức phòng, chống doping trong hoạt động thể thao" tại Đại hội Thể thao toàn quốc lần thứ X năm 2026**  
*(Kèm theo Quyết định số /QĐ-TDTTVN ngày tháng năm 2026 của Cục trưởng Cục Thể dục thể thao Việt Nam)*

**I. Nội dung thứ nhất: làm bài thi trắc nghiệm**

**1. Cách thức dự thi**

- Thí sinh thực hiện bài thi trắc nghiệm theo hình thức trực tuyến.
- Mỗi thí sinh được tham gia làm bài tối đa 03 (ba) lần.
- Kết quả chính thức được ghi nhận là điểm số cao nhất trong các lần dự thi.

**2. Cấu trúc bài thi**

- Bài thi gồm 25 câu hỏi trắc nghiệm.
- Nội dung câu hỏi xoay quanh các kiến thức theo chủ đề của cuộc thi.

**3. Thời gian làm bài**

- Thời gian hoàn thành bài thi là 20 phút.
- Hết thời gian quy định, hệ thống sẽ tự động nộp bài.

**4. Cách thức chấm điểm**

- Mỗi câu trả lời đúng được tính 04 (bốn) điểm.
- Tổng số điểm tối đa của bài thi là 100 (một trăm) điểm.
- Trường hợp các thí sinh có tổng điểm bằng nhau sẽ xét số lần làm bài, nếu số lần làm bài bằng nhau sẽ xét đến tổng thời gian làm bài. Trường hợp hai yếu tố trên cùng bằng nhau sẽ xét đến thời gian kết thúc làm bài trắc nghiệm, thí sinh nào kết thúc bài thi sớm nhất sẽ được xác nhận thắng cuộc.

**II. Nội dung thứ hai: gửi ảnh tập luyện/thi đấu**

**1. Cách thức dự thi**

Nội dung này có thể được gửi sau khi hoàn thành Nội dung thứ nhất. Thí sinh gửi ảnh vào đường link của Ban Tổ chức trong thời gian cuộc thi có hiệu lực.

**2. Cách thức chấm điểm**

- Điểm tối đa mỗi ảnh: 100 điểm.
- Ban Tổ chức chấm điểm dựa trên tiêu chí như sau:

STT	Tiêu chí	Chi tiết	Thang điểm
-----	----------	----------	------------

1	Nội dung và Thông điệp	Ảnh thể hiện rõ tinh thần thể thao cao thượng, sự nỗ lực trong tập luyện/thi đấu. Thông điệp "Thể thao sạch/Nói không với doping" được lồng ghép tinh tế hoặc thể hiện trực diện qua bối cảnh.	40
2	Kỹ thuật nhiếp ảnh	Bố cục hình ảnh rõ ràng, cân đối. Độ nét cao, ánh sáng hợp lý, không bị nhòe hay nhiễu ảnh quá mức.	30
3	Sự sáng tạo & Cảm xúc	Góc chụp mới lạ, bắt được những khoảnh khắc đắt giá (sự quyết tâm, giọt mồ hôi, tinh thần đồng đội). Ảnh có khả năng khơi gợi cảm hứng luyện tập thể thao cho người xem.	20
4	Tuân thủ quy định	Ghi đầy đủ thông tin: Tác giả, địa điểm, sự kiện. Chú thích ảnh đúng định dạng ví dụ và ý nghĩa. Không vi phạm thuần phong mỹ tục.	10

### 3. Một số lưu ý

- Về bản quyền: Ảnh và bài viết phải là tác phẩm của thí sinh, không sao chép từ các nguồn khác. Ảnh dự thi không sử dụng công cụ AI chỉnh sửa.

- Cách thức tính điểm: Điểm cuối cùng là trung bình cộng của các giám khảo. Những tác phẩm có sự đầu tư về thông điệp liên quan đến "Đại hội Thể thao toàn quốc lần thứ X" có thể được ưu tiên khi xét giải nếu các tác phẩm có điểm số ngang nhau.

- Ban Tổ chức có quyền sử dụng hình ảnh được gửi để quảng bá cho cuộc thi và biên tập theo format phù hợp (có ghi chú đầy đủ về tác giả).

### III. Nội dung thứ ba: gửi câu chuyện truyền cảm hứng

#### 1. Cách thức dự thi

Nội dung này có thể được gửi sau khi hoàn thành Nội dung thứ nhất. Thí sinh gửi câu chuyện vào đường link của Ban Tổ chức trong thời gian cuộc thi có hiệu lực.

#### 2. Cách thức chấm điểm

- Điểm tối đa mỗi câu chuyện: 100 điểm.

- Ban Tổ chức chấm điểm dựa trên các tiêu chí như sau:

STT	Tiêu chí	Chi tiết	Thang điểm
1	Giá trị nội dung	Nội dung bám sát chủ đề: Hành trình tập luyện thể thao trung thực; Kinh nghiệm thực hành phòng chống doping; Cam kết cá nhân. Câu chuyện có thật, có chiều sâu về tư duy đạo đức thể thao.	40

2	Sức lan tỏa & Truyền cảm hứng	Cách đặt vấn đề lôi cuốn, có cao trào hoặc những bài học đắt giá; Khơi gợi được sự đồng cảm và tinh thần tích cực cho cộng đồng VĐV.	30
3	Kỹ năng viết & Trình bày	Văn phong mạch lạc, đúng chính tả, ngữ pháp. Độ dài đảm bảo từ 250 – 350 chữ (sai số +/- 10% sẽ bị trừ điểm).	20
4	Phần bổ trợ	Có hình ảnh minh họa phù hợp với câu chuyện. Có câu dẫn/lời dẫn (Slogan cá nhân) ấn tượng, dễ nhớ.	10

### 3. Một số lưu ý

- Cách thức tính điểm: Điểm cuối cùng là trung bình cộng của các giám khảo. Những tác phẩm có sự đầu tư về thông điệp liên quan đến "Đại hội Thể thao toàn quốc lần thứ X" có thể được ưu tiên khi xét giải nếu các tác phẩm có điểm số ngang nhau.

- Ban Tổ chức có quyền sử dụng hình ảnh, câu chuyện của thí sinh để quảng bá cho cuộc thi và biên tập theo format phù hợp (*có ghi chú đầy đủ về tác giả*).

### 4. Gợi ý cấu trúc câu chuyện

- Giới thiệu bản thân và bối cảnh tập luyện, thi đấu.
- Những khó khăn và nhận thức về tầm quan trọng của thể thao sạch.
- Kinh nghiệm tự bảo vệ bản thân khỏi nguy cơ doping.
- Bài học, giá trị tích cực rút ra.
- Cam kết “Thể thao sạch/Nói không với doping” và thông điệp truyền cảm hứng.