

วง ○ รอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. กีฬาในข้อใดไม่จัดเป็นกรีฑา
 - ก. กระโดดค้ำถ่อ
 - ข. กระโดดไกล
 - ค. กระโดดน้ำ
 - ง. กระโดดสูง
๒. ข้อใดเป็นลักษณะของกรีฑาประเภทลู่
 - ก. ต้องการพลัง
 - ข. ต้องการความเร็ว
 - ค. ต้องการความแข็งแรง
 - ง. ต้องการความคล่องแคล่ว
๓. การวิ่งระยะสั้นข้อใดสำคัญที่สุด
 - ก. ความรวดเร็ว
 - ข. ความทนทาน
 - ค. ความแข็งแรง
 - ง. ความคล่องแคล่ว
๔. ข้อใดไม่ใช่กรีฑาประเภทลู่
 - ก. วิ่งผลัด
 - ข. เดินทน
 - ค. วิ่งข้ามรั้ว
 - ง. วิ่งกระโดดไกล
๕. การรับส่งไม้คทาในการวิ่งผลัด

๔ × ๑๐๐ เมตร ต้องให้สั้นสุดในระยะทางเท่าไร

ก. ๕ เมตร	ข. ๑๐ เมตร
ค. ๑๕ เมตร	ง. ๒๐ เมตร
๖. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของการวิ่ง

ก. การแกว่งแขน	ข. การก้าวเท้า
ค. ระยะทางวิ่ง	ง. ลำตัว

๗. การวิ่งระยะไกลต้องอาศัยสมรรถภาพด้านใดมากที่สุด
 - ก. ความรวดเร็วในการวิ่ง
 - ข. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
 - ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - ง. ความคล่องแคล่วของร่างกาย
๘. การวัดระยะในการกระโดดไกลมีวิธีการอย่างไร
 - ก. วัดจากรอยกันไปเส้นเริ่ม
 - ข. วัดจากรอยเท้าไปเส้นเริ่ม
 - ค. วัดจากรอยบนพื้นทรายที่ไกลที่สุดไปเส้นเริ่ม
 - ง. วัดจากรอยบนพื้นทรายที่ใกล้ที่สุดไปเส้นเริ่ม
๙. การวิ่งทางโค้งไม่ควรปฏิบัติตามข้อใด
 - ก. วิ่งชิดขอบลู่วิ่งด้านในซ้ายมือ
 - ข. ให้ปลายเท้าทั้งสองขนานไปกับเส้นแบ่งลู่วิ่ง
 - ค. เอียงลำตัวและศีรษะเข้าหาขอบในของลู่วิ่ง
 - ง. แขนซ้ายแกว่งเป็นวงกว้าง แขนขวาแกว่งเป็นวงแคบ
๑๐. สิ่งสำคัญในการวิ่งผลัดคือข้อใด
 - ก. การเริ่มออกวิ่ง
 - ข. การจับไม้คทา
 - ค. การเข้าเส้นชัย
 - ง. การรับ-ส่งไม้คทา

ตัววัด พ ๓.๑ ข้อ ๓

ได้คะแนน คะแนนเต็ม

๑๐