

A Tandakan (✓) perkara yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. **TP 2** ☒ ☒ ☒

(a) Peserta boleh membengkokkan lutut semasa berlumba.	
(b) Kaki peserta tidak mencecah lantai atau berada dalam keadaan terapung.	
(c) Peserta boleh mencondongkan badan ke hadapan atau ke belakang mengikut keselesaan.	
(d) Peserta boleh membuat jarak langkah panjang.	

B Senaraikan kesan rotasi pinggul terhadap jarak langkah semasa larian. **TP 2**

(a) Menambahkan ..
(b) Pergerakan lebih
(c) Memperoleh panjang kaki yang ..

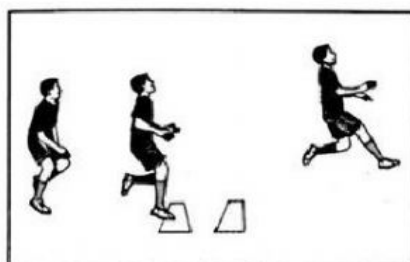
JAWAPAN :

optimum semasa melangkah

berkesan

kelajuan

C Tandakan (✓) bagi pernyataan yang betul tentang kesan kelajuan lari landas dengan jarak lompatan dan kesan daya menapak dengan sudut lonjakan semasa lompat jauh. **TP 2** ☒ ☒ ☒



- 1 Jumlah langkah yang betul membolehkan peserta mencapai kelajuan maksimum untuk melonjak dengan lebih berkesan. ()
- 2 Penambahan kelajuan larian landas akan dapat menambahkan jarak lompatan semasa melakukan lompatan jarak jauh. ()
- 3 Tolakan kaki hendaklah kuat dan bengkokkan untuk mendapatkan lonjakan maksimum. ()

D Isi tempat kosong berkaitan dengan kesan kelajuan dan sudut pelepasan lembing terhadap jarak rejaman. **TP 2**



_____ badan ke belakang serta berat _____ dipindahkan ke kaki _____. Oleh itu, kelajuan yang _____ dan sekata dapat menghasilkan jarak rejaman yang lebih _____.



Pelepasan lembing pada sudut 40° hingga 45° dengan tangan yang _____ ke hadapan akan memberikan kesan terhadap jarak rejaman, iaitu geseran antara _____ dengan angin dapat _____ dan melancarkan pergerakan lembing.

maksimum

Belakang

badan

lembing

dikurangkan

jauh

Lentikan

lurus