

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 x ๑๐๐ เมตร ต้องให้สิ้นสุดในระยะทางเท่าไร

- ก. ๕ เมตร
- ข. ๑๐ เมตร
- ค. ๑๕ เมตร
- ง. ๒๐ เมตร

๖. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของการวิ่ง

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

๗. การวิ่งระยะไกลต้องอาศัยสมรรถภาพ

- ก. ด้านใดมากที่สุด
- ข. ความรวดเร็วในการวิ่ง
- ค. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
- ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ง. ความคล่องแคล่วของร่างกาย

๘. การวัดระยะในการกระโดดไกล

- ก. วัดจากรอยเท้าไปเส้นเริ่ม
- ข. วัดจากรอยเท้าไปเส้นเริ่ม
- ค. วัดจากรอยบนพื้นทรายที่ไกลที่สุดไปเส้นเริ่ม
- ง. วัดจากรอยบนพื้นทรายที่ใกล้ที่สุดไปเส้นเริ่ม

๙. การวิ่งทางโค้งไม่ควรปฏิบัติตามข้อใด

- ก. วิ่งชิดขอบลู่วิ่งด้านในซ้ายมือ
- ข. ให้ปลายเท้าทั้งสองขนานไปกับเส้นแบ่งลู่วิ่ง
- ค. เอียงลำตัวและศีรษะเข้าหาขอบในของลู่วิ่ง
- ง. แขนซ้ายแกว่งเป็นวงกว้าง
- ค. แขนขวาแกว่งเป็นวงแคบ

๑๐. สิ่งสำคัญในการวิ่งผลัดคือข้อใด

- ก. การเริ่มออกวิ่ง
- ข. การจับไม้คทา
- ค. การเข้าเส้นชัย
- ง. การรับ-ส่งไม้คทา

ตัววัด พ ๓.๑ ข้อ ๓

ได้คะแนน คะแนนเต็ม

๑๐