1. Apakah kesalahan teknik lakuan yang membatalkan peserta lumba jalan kaki pada gambar di bawah?

A Lutut bengkok
B Badan condong ke hadapan
C Jarak langkah terlalu pendek
D Kaki belakang keadaan lurus

2. Berikut adalah teknik perlakuan yang betul dalam perlumbaan jalan kaki **kecuali**
A Ayun tangan selari dengan dada
B Tumit kaki menyentuh tanah terlebih dahulu
C Melangkah dengan kedua-dua belah kaki agar tidak mencecah tanah
D Kaki yang mula mencecah tanah di hadapan mesti sentiasa lurus

3. Nyatakan fasa-fasa yang terlibat dalam gaya lompat jauh.
I Fasa lari landas
II Fasa melonjak
III Fasa melayang
IV Fasa mendarat
A I dan II
B I, II dan III
C I, II dan IV
D I, II, III dan IV

4. Mengapakah badan dicondongkan ke hadapan semasa mendarat dalam acara lompat jauh?
A Supaya keseluruhan badan badan terus menuju ke hadapan
B Peraturan cara mendarat dalam acara lompat jauh
C Untuk mengurangkan tekanan semasa pendaratan
D Bagi melambatkan dan menjauhkan pendaratan

5. Apakah faktor yang tidak mempengaruhi jarak lompatan dalam acara lompat jauh?
A Lari landas dengan pantas dan terkawal
B Tolakkan kaki kuat semasa melonjak
C Keseimbangan badan semasa layangan
D Fleksi lutut kedua-dua belah kaki dengan tumit kaki mendarat

6.
- Mengawal kelajuan.
- Mengekalkan keseimbangan badan.
- Tidak melepasi garisan lengkung.

Pernyataan tersebut merupakan lakuan fasa _____ dalam acara merejam lembing
A Persediaan
B Lari landas
C Rejaman
D Ikut lajak

7. Berapakah kedudukan sudut pelepasan lembing yang sesuai semasa melakukan acara merejam lembing?
A 30 – 35 darjah
B 35 – 40 darjah
C 40 – 45 darjah
D 45 – 50 darjah

Soalan 8 dan 9:
Pilihan jawapan berkaitan Prinsip F.I.T.T.
A *Frequency* (Kekerapan)
B *Intensity* (Intensiti)
C *Time* (Masa)
D *Type* (Jenis)

8. Memilih dan menamakan jenis aktiviti fizikal atau senaman untuk dilakukan mengikut keupayaan dan minat merupakan prinsip _____ dalam latihan berlandaskan prinsip F.I.T.T.

9. Ahmad perlu melakukan senaman secara konsisten sekurang-kurangnya lima kali seminggu untuk meningkatkan tahap kecergasan fizikalnya. Ini merupakan prinsip _____ dalam rancangan latihan.

10. Apakah yang mempengaruhi keupayaan individu untuk melakukan aktiviti secara berterusan dalam jangka masa lama?
A Kekuatan otot dan tahap ketangkasan
B Kepantasan dan masa tindak balas
C Tahap fleksibiliti yang cemerlang
D Tahap kapasiti aerobik yang tinggi