

29. Selepas melakukan sesuatu aktiviti atlet perlu
A merehatkan badan
B memanaskan badan
C menyegarkan badan
D meregangkan badan
30. Berapakah jumlah pusingan bagi acara 5000 meter jalan kaki jika acara ini dipertandingkan di balapan 400 meter?
A $7 \frac{1}{2}$
B $12 \frac{1}{4}$
C $12 \frac{1}{2}$
D 25
31. Bagaimanakah cara untuk mengatasi masalah kedua-dua kaki tidak menyentuh bumi dalam acara lumba jalan kaki?
A Pastikan lutut kaki hadapan diluruskan
B Bergerak atau melangkah di atas satu garisan lurus
C Tegangkan otot belakang badan dan otot abdominal
D Pastikan bahu dan tangan tidak diangkat atau diayun terlalu tinggi.
32. Apakah aspek-aspek keselamatan yang perlu diikuti oleh atlet jalan kaki?
I Berpakaian gelap
II Berjalan mengikut arah trafik
III Berjalan menghadap arah trafik
IV Berpakaian cerah atau baju pantul cahaya
A I dan II
B II dan III
C III dan IV
D I dan IV
33. Dalam pertandingan lumba jalan kaki, berapakah jumlah amaran akan diberi sebelum penyertaan dibatalkan?
A Satu kali
B Dua kali
C Tiga kali
D Empat kali
34. Dalam acara lompat jauh, lompatan seseorang itu batal jika
A atlet melonjak sebelum papan lonjak
B atlet terduduk di atas pasir dalam kawasan pendaratan
C semasa mendarat tangannya tersentuh pasir dalam kawasan pendaratan
D tapak kakinya terlajak ke depan dari papan lonjak semasa membuat lonjak
35. Fasa ketiga dalam acara lompat jauh ialah
A fasa lonjak
B fasa layangan
C fasa lari landas
D fasa pendaratan
36. Berikut adalah acara-acara padang dalam olahraga **kecuali**
A lontar peluru
B lari berpagar
C lompat kijang
D merejam lembing
37. Rejam lembing yang betul ialah
A lembing terpacak diluar kawasan rejaman
B lembing tersebut terpacak
C apabila pendaratannya didahului dengan mata lembing
D rejaman lembing melebihi jarak 20 meter

Soalan 38 hingga 40:

Nyatakan fasa lakukan dalam acara merejam lembing berdasarkan pernyataan berikut.

- A** Fasa persediaan
B Fasa ikut lajak
C Fasa lari landas
D Fasa merejam

38. Mengelakkan keseimbangan badan selepas lembing direjam

39. Menghasilkan kelajuan maksimum untuk melakukan rejaman.

40. Fokus pada teknik pegangan lembing sebelum melakukan rejaman.